

Пілотний проект LFA ЗФ-PROFAPK 2023:
Відновлення жіночого руху в профспілці працівників АПК України



ГЕНДЕРНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

(ДЛЯ ГОЛІВ ПРОФСПІЛКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ)



Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Ключові висновки першого в Україні дослідження психологічного стану населення з початку повномасштабної війни	3
НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	5
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) в умовах війни	5
У кого може статись ПТСР	5
Симптоми посттравматичного стресового розладу	5
Як лікується ПТСР	6
Швидкі способи самодопомоги при ПТСР	6
Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»	6
Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8	7
Інтелектуальне заземлення	7
Фізична стабілізація	7
Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»	7
Як боротися з перевтомою	8
Основні ознаки перевтоми	8
Методи боротьби з перевтомою	8
Як впоратись з панікою та тривогою	9
Ключові симптоми паніки	9
Методи боротьби з панікою	10
Як боротись з апатією	11
Методи подолання апатії	11
Як зберегти близькі стосунки	11
Як допомогти тим, хто паралізований тривогою	12
Як позбутися почуття провини	12
Як впоратись із почуттям провини	12
Куди звернутись по психологічну підтримку	13
БЕЗПЕКА ЖІНОК У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	14
Вступ	14
«Поле», в межах якого відбуваються порушення	15
Прояви небезпеки для жінок	17
Висновки	20

ВСТУП

«Уроки, засвоєні з інших надзвичайних ситуацій, свідчать, що війна матиме прямі й опосередковані наслідки для психічного здоров'я та благополуччя українців. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 20% населення, яке упродовж останніх 10 років проживає в постраждалих від військових конфліктів районах, має певну форму психічного розладу – від легкої депресії і тривожності до психозу, і майже кожна десята особа має психічний розлад помірного або тяжкого ступеня. Отже, якщо ми прогнозуємо, що 15,7 млн осіб в Україні потребуватимуть психологічної допомоги, то 3,5 млн із них матимуть певний розлад психічного здоров'я, а 800 700 осіб матимуть психічний розлад помірного або тяжкого ступеня», –

Олександра Машкевич, генеральна директорка директорату медичних послуг МОЗ України

Ключові висновки першого в Україні дослідження психологічного стану населення з початку повномасштабної війни

1. Попри важкі обставини повномасштабної війни суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців є досить високою – 6,7 бала з 9 можливих. Це характерно для всіх демографічних груп і регіонів. Найбільший внесок у відчуття психологічного благополуччя припадає на складову самооцінки (позитивне ставлення респондентів до самих себе). У той же час інструментальні складові благополуччя, такі як здатність до саморегуляції емоцій та опанування складними емоційними станами (емоційна складова) або здатність справлятися з життєвими викликами (складова життєстійкості) оцінюються гірше. Така ситуація свідчить про те, що фаза психологічної мобілізації в суспільстві у зв'язку з війною ще триває, але ресурсів для її подальшого підтримання може бракувати. Суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя серед вимушено переміщених осіб, які продовжують перебувати в евакуації, є нижчою, ніж серед тих, хто не був переміщений, або вже повернувся додому.
2. 40% опитаних зазнали загрози власному життю та/або були безпосередніми свідками таких загроз у зв'язку з перебуванням у зоні бойових дій та/або під обстрілами. Понад 41% громадян мають родичів або близьких, які перебували чи перебувають у зоні бойових дій, у тому числі 16% втратили когось з близьких. Перебували в окупації, зазнали безпосередньої загрози насильства або були свідками таких загроз 6% респондентів. Кожен двадцятий опитаний (5%) пере-

жив або став свідком усіх зазначених типів травмівних подій (обстріли, загроза життю близьких, окупація або полон). Лише 9% громадян заявили, що у жодний спосіб не стикалися з жодною такою подією за період повномасштабної війни.

- Більшість опитаних (понад 90%) мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57% громадян перебувають в зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу.
- Близько 70% респондентів не відчували потреби звертатися по психологічну допомогу протягом останнього місяця. Лише 3% респондентів отримували таку допомогу і ще 23% хотіли б звернутися до психолога, але поки не реалізували це бажання. Майже половина (45%) респондентів визнають, що їм потрібно «наважитися», щоб звернутися по психологічну допомогу.

Ще близько третини громадян (30%) готові отримувати психологічну допомогу лише на безоплатній основі. Лише 34% респондентів знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності, причому серед людей віком 41-55 років частка поінформованих з цих питань значує менша – 24%.

- Перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та поширення в суспільстві культури психологічного здоров'я, яка передбачає передусім готовність розпізнати наявні проблеми і звернутися по допомогу в разі необхідності.
- Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю і благополуччю переважній більшості населення. Протидія цим загрозам та подолання їх деструктивних наслідків вимагає організації національної системи заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян, чільними складовими якої мають стати:
 - створення мережі центрів (ресурсів, платформ, «гарячих ліній») психологічної допомоги населенню, у тому числі на безоплатній основі;
 - реалізація широкомасштабної просвітницької кампанії в ЗМІ, спрямованої на популяризацію культури турботи про психічне здоров'я і дестигматизацію людей, які потребують психологічної допомоги;
 - розробка єдиних стандартів інформаційного висвітлення подій війни з метою уникнення вторинної травматизації аудиторії через медіа і неухильного дотримання медіаспільнотою цих стандартів протягом дії воєнного стану.

Дослідження проводили методом онлайн-опитування на панелі Kantar Україна. Воно охопило осіб віком 18-55 років у містах України з населенням понад 50 тис. осіб. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною. Методологія дослідження, його індикатори та опитувальник базуються на наукових розробках Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України.

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) в умовах війни

Посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

У кого може статись ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхневе дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки.
- незможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати

Як лікується ПТСР

Перш за все, пам'ятайте: ПТСР – це розлад, який лікується. І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним.

Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

У разі появи симптомів ПТСР:

- **Зверніться до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.**
- **Подбайте про першочергові потреби:** фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.
- **Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин.** Це не допоможе забути жахття, проте є ризик, що розвинеться залежність.
- **Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами,** дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.
- **Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід,** наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.
- **Будьте готові до змін у психічному стані:** після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.

Швидкі способи самопомоги при ПТСР

Ці техніки можуть бути корисними як для особистого використання, так і під час роботи з людьми з ПТСР.

Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?

- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) – пауза (затримуємо дихання – на 1–2) – видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоб видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біла стіни дерев'яна книжкова полиця...»).
- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутить головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчувати на дотик, де висидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- неуважність та погіршення концентрації
- погіршення пам'яті
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- зниження цікавості до роботи
- підвищена дратівливість
- нервозність
- порушення сну
- перманентна сонливість
- підвищення тиску та частоти пульсу
- головний біль
- зниження апетиту
- емоційна спустошеність

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреному джерелу інформації**.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.

- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся "грати в довгу".
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів (контакти додаємо нижче). Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або "вузол" в животі, запаморочення

- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
- «заземліться»; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте
- поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
- робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте закладке тіло
- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте
- використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
- вмийтесь холодною водою
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток – забийтеся в куток
- не вживайте алкоголь
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярно харчування, гігієна, розминка
- робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки
- обіймайтесь
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть
- пропонуйте свою допомогу
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організуйте спільне чаювання

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт
- зверніться до людини тихим спокійним голосом
- говоріть чітко і твердо
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так)
- фокуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий»
- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама

Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе; не ви розв'язали цю війну
- в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов'язок
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз
- станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.

Куди звернутись по психологічну підтримку

За підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби.

«Розкажи мені» – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через вебсайт ініціативи: tellme.com.ua.

Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: **0-800-300-155**.

«УкрЄдність» – сайт безкоштовної психологічної підтримки від Української спілки психотерапевтів. Команда підбере для вас фахівця відповідно до зазначених Вами проблем. Є можливість відвідувати безкоштовні підтримуючі групи в онлайн-форматі.

Чатботи в Telegram для психологічної підтримки українців:

- **Друг. Перша допомога** – бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і науково-доведених досліджень.
- **Слова допомагають** – бот, який розповідає про різні стани й емоції та підказує, як допомогти собі самостійно, якщо немає змоги звернутись до психолога. Також радить, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога. Створений командою Центру психічного здоров'я НаУКМА та факультету інформатики CyberFI НаУКМА.

Не публікуйте у соцмережах:

- наслідки влучань ворожих ракет чи снарядів або моменти їх прольотів у небі. Так ви допоможете ворогу коригувати вогонь.
- час та місце «прильотів» (ні в публікаціях, ні в коментарях).
- дані про роботу українського ППО.
- фото, де видно номери, особливі позначки й відмітки на знищеній або збитій ворожій техніці.
- неперевірену інформацію про потерпілих чи загиблих.



БЕЗПЕКА ЖІНОК У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Кожна людина має право на захищеність своїх життєво важливих інтересів у кіберпросторі. Жінки досить часто стають постраждалими від гендерно зумовленого насильства в публічному просторі та приватному житті. Темпи розвитку технологій та час, який люди проводять в «онлайні», сприяє потребі зосередити увагу на роз'ясненні способів прояву небезпеки, з якими жінка може зіткнутися у цифровому середовищі. Розглянуті ідеї ґрунтуються на положеннях Стамбульської конвенції та Загальних рекомендацій GREVIO.

Вступ

На цей момент в Україні немає дієвого механізму захисту жінок від гендерно зумовленого насильства в цифровій сфері. Враховуючи, що протягом останнього часу відбувається активна діяльність щодо приведення національного законодавства до міжнародних стандартів та вироблення дієвих механізмів для протидії такому негативному явищу як насильство проти жінок, питання, що стосуються поширення його у цифровому середовищі досі залишаються відкритими. Жінки й дівчата можуть відчувати себе у небезпеці під час комунікації в інтернеті, а також через загрозу постраждати від фізичного, психологічного, економічного й сексуального насильства через вплив новітніх технологій.

Для того, щоб створити умови для забезпечення безпеки жінки в цифровому середовищі, необхідно визначитись з поняттєвим апаратом щодо цього питання.

По-перше, важливо пояснити питання, що саме включає категорія цифрове середовище в розрізі проблеми гендерно зумовленого насильства. По-друге, потребують уточнення межі «поля» (зокрема йдеться про інтернет, технології та технологічні предмети), в якому відбуваються порушення. І, по-третє, необхідне чітке визначення способів прояву небезпеки для жінок саме в цифровій сфері.

Розкриття цих питань може дати можливість для створення дієвого механізму профілактичних заходів щодо жінок для відчуття їхньої безпеки у цифровому просторі. Своєю чергою, обізнаність населення стосовно злочинного характеру певних дій у цифровому середовищі може вивести гендерно зумовлене насильство в цифровій сфері з латентної категорії у відкрити.

Стамбульська конвенція визначає насильством стосовно жінок всі акти насильства стосовно жінок за гендерною ознакою, результатом яких є або може бути фізична, сексуальна, психологічна або економічна шкода чи страждання жінок, зокрема погрози таких дій, примус або примусове позбавлення волі, незалежно від того, відбувається це в публічному або приватному житті.

20 жовтня 2021 року GREVIO (моніторинговий орган, що відповідає за надання експертної оцінки впровадженню Стамбульської конвенції) прийняв остаточний проєкт Загальної рекомендації №1 щодо застосування положень Стамбульської конвенції до цифрового виміру насильства стосовно жінок. Головним завданням цього проєкту стало роз'яснення, що насильство стосовно жінок та дівчат у цифровій сфері (як прояв гендерно зумовленого насильства стосовно жінок) також підпадає під зміст Стамбульської конвенції. Своєю чергою, будь-які прояви гендерно зумовленого насильства стосовно жінок мають переслідуватись законом незалежно від того, вчиняються вони офлайн чи онлайн.

Крім положень Стамбульської конвенції, GREVIO відзначає інші міжнародно-правові акти, що мають важливу правову основу для запобігання насильству стосовно жінок й гарантії забезпечення їх безпеки в цифровому середовищі.

У частині визначення повного переліку стандартів, що є важливими для криміналізації аспектів кібернасильства та забезпечення міжнародного співробітництва з метою розслідування та кримінального переслідування насильства стосовно жінок в інтернеті, звертається увага на Конвенцію Ради Європи про кіберзлочинність (Будапештська конвенція). Питання боротьби з проявами сексизму та мовою ворожнечі в інтернеті, регулюються Рекомендацією щодо загальної політики Європейської комісії проти расизму та нетерпимості (ЄКРН). Варто окремо відзначити ряд нормативних документів Ради Європи, що регламентують такі питання, як: припинення сексуального насильства та домагань щодо жінок в громадських місцях; протидію кібердискримінації та ненависті в інтернеті; шляхи боротьби з гендерними стереотипами, сексизмом, погрозами насильства й погрозами сексуального характеру в інтернеті (особливо на платформах соціальних мереж).

«Поле», в межах якого відбуваються порушення

Враховуючи, що сучасні жінки й дівчата велику кількість часу проводять у цифровому середовищі, необхідним є створення безпечних й комфортних умов для їх самовираження та комунікації. Будь-які прояви насильства щодо жінок і дівчат у цифровій сфері можуть мати негативний вплив на їхнє життя, здоров'я (фізичне, психологічне, сексуальне) та відчуття безпеки. Необізнаність щодо способів вчинення насильства проти жінок за допомогою новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, що використовуються в цифровому середовищі, можуть сприяти масштабуванню даної проблеми.

Наразі українське законодавство не має закріпленого визначення поняття «цифрове середовище», хоча існують певні напрацювання серед науковців/иць, що займаються питаннями права інтелектуальної власності в аспекті охоплення поняттям «цифрове середовище» не лише вебсайтів (і вебсторінок як складо-

вих вебсайтів), а й електронних документів, файлів, в тому числі оцифрованих об'єктів інтелектуальної власності, які використовуються на відповідних пристроях, що не передбачають паперової форми документообігу (комп'ютери, ноутбуки, планшети, телефони, інші види так званих «гаджетів»). Відсутність нормативного закріплення цього поняття має суттєвий негативний вплив на вироблення ефективних практичних механізмів забезпечення захисту для жінок при комунікації у цифровій сфері.

Своєю чергою, GREVIO вводить таке поняття як «цифровий вимір насильства стосовно жінок», яким охоплюється шкідлива поведінка для жінок і дівчат в онлайні (здійснювані дії та дані, доступні в інтернеті) та поведінка, пов'язана з використанням технологій (діяльність, що здійснюється з використанням технологій та комунікаційного обладнання, включно з апаратним та програмним забезпеченням).

Крім того, в зазначеній вище Загальній рекомендації GREVIO роз'яснюється, що до цифрового виміру також належать технологічні інструменти, які можуть використовуватися зловмисниками для переслідування, домагання, спостереження та контролю за постраждалими, включаючи смартфони, камери та інше записувальне обладнання, глобальні системи позиціонування (GPS) або супутникові навігатори, інші пристрої, підключені до інтернету, як-от: «розумні» годинники, фітнес-трекери та інші пристрої «розумного» дому, а також програмне забезпечення на кшталт шпигунського програмного забезпечення або інші мобільні додатки, які можуть сприяти насильству.

Отже, якщо ми кажемо про «поле», в межах якого відбуваються порушення у вигляді переслідування, домагання, отримання погроз застосування сексуального насильства через інтернет та інших аналогічних дій, то категорії «цифрове середовище, в якому має місце насильство стосовно жінок» та «цифровий вимір насильства стосовно жінок» мають тотожний зміст до моменту поки на законодавчому рівні не буде закріплено інше. При цьому важливо зазначити, що **насильницькі дії, що вчиняються в інтернеті або за допомогою технологій, не можна називати окремою формою насильства – цифровим насильством. Адже по своїй суті воно є проявом вже існуючих форм насильства (фізичного, психологічного, сексуального, економічного), але сферою їх реалізації є не реальне життя, а цифрове.** Тобто «поле», в межах якого відбуваються ці порушення (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне насильство), розширюється.

Прояви небезпеки для жінок

Своєю чергою, враховуючи потреби сьогодення, виникає необхідність у перегляді способів вчинення насильства, що здійснюються в цифровому середовищі й криміналізації відповідних проявів небезпеки для жінок. Так, процес приведення вітчизняного законодавства до вимог Стамбульської конвенції, що впливає з зобов'язання пов'язаного з її ратифікацією Україною, має охоплювати криміналізацію в національному законодавстві такої протиправної поведінки, як: психологічне насильство (стаття 33), онлайн-переслідування або переслідування вчинене в цифровій сфері (стаття 34) та сексуальне домагання в інтернеті або за допомогою цифрових засобів (стаття 40).

Різні форми насильства стосовно жінок, які проявляються у цифровому середовищі та в реальному житті, не є взаємовиключними й часто перетинаються одна з одною, що посилює травматизацію й може загрожувати фізичній безпеці жінки. Ці злочинні прояви, перш за все, впливають на самооцінку, самоідентичність, самореалізацію жінок, що стосується психологічної сфери особистості. Отже, йдеться про **психологічне насильство, яке вчиняється в інтернеті та/або із використанням технологій** й може ставати передвісником сексуального, фізичного, економічного насильства, переслідування та домагань.

Сюди ж можна віднести й випадки домашнього насильства, які, крім реального світу, можуть продовжувати реалізовуватись й через цифрову сферу. Наприклад, колишні або теперішні партнери за допомогою технологій (навігатори у машині, фітнес-трекери, мобільні «шпигунські» додатки) можуть відстежувати місцеперебування постраждалих, контролювати їх переміщення, фіксувати місця відвідування, а також, володіючи певними особистими даними чи інтимними фото- та відеозображеннями, можуть шантажувати або примушувати до вчинення певних дій, впливаючи саме на психічне здоров'я жінки. Під таким тиском, вона може не захотіти звернутися до правоохоронних органів за захистом своїх прав. В такому випадку злочинні дії будуть мати характер латентних.

Окрему увагу в контексті розгляду небезпеки застосування психологічного насильства в цифровому середовищі необхідно приділити кібербулінгу та сексистській мові ворожнечі, які можна спостерігати в соціальних мережах. Особливий рівень небезпеки – при негативному впливі колективних висловлювань у вигляді приниження, образи, ганьби, наклепу, щодо зовнішності, проявлення життєвої позиції та/або діяльності постраждалої в цифровому середовищі. Крім кібербулінгу й сексистської мови ворожнечі, до форм психологічного насильства у цифровому середовищі можна віднести: **бодішеймінг (body shaming), деднеймінг (deadnaming), флеймінг (flaming), аутинг (outing), секстинг (sexting), тролінг (trolling)**. Такі дії можуть призводити до неспроможності особи повноцінно ви-

словлювати себе в інтернеті через страх перед будь-якою формою насильства щодо себе або своїх близьких. Як наслідок, така особа змушена припинити свою участь в публічних обговореннях, в яких вона хотіла б брати участь. Тобто фактично вона позбавляється можливості повноцінно брати участь в соціальному житті. Це явище отримало назву приглушення (**silencing**) в цифровій сфері.

Також, варто відмітити форми прояву економічного насильства в цифровому середовищі, наслідки яких можуть сприйматися як прояви психологічного насильства. GREVIO відносить до них: контроль за банківськими рахунками та фінансовою діяльністю постраждалої через інтернет-банкінг; зниження кредитного рейтингу постраждалої шляхом використання кредитних карток без дозволу; оформлення всіх фінансових контрактів (оренди, кредитних зобов'язань, позики, комунальних послуг) на ім'я постраждалої шляхом несплати рахунків або невчасної сплати рахунків (наприклад, при зобов'язанні сплачувати аліменти).

Окрему групу проявів небезпеки для жінок в цифровому середовищі становить **переслідування (stalking) в інтернеті та переслідування за допомогою технологій**. Ст. 34 Стамбульської конвенції уточнює дії, що охоплюються категорією переслідування, вчинене за допомогою ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій), «... стеження за особою у віртуальному світі (у чатах, на сторінках соціальних мереж). Небажане спілкування передбачає прагнення до будь-якого активного спілкування з постраждалою за допомогою будь-яких наявних засобів спілкування, зокрема сучасних засобів зв'язку та інформаційно-комунікаційних технологій».

GREVIO до такого роду переслідування ще відносить погрози (сексуального, економічного, фізичного чи психологічного характеру), заподіяння шкоди репутації, спостереження та збір приватної інформації про постраждалу, крадіжку особистих даних, підбурювання до сексуальних дій, видаючи себе за потерпілу особу, та переслідування зі спільниками з метою ізолювання постраждалої. Звичай до цього також входить тактика стеження або шпигування за постраждалою через її соціальні мережі або платформи обміну повідомленнями, її електронну пошту та телефон, крадіжку паролів або злом її пристроїв для доступу до її приватного простору за допомогою встановлення шпигунського програмного забезпечення чи геолокаційних додатків або через викрадення її пристроїв. Кривдники також можуть видавати себе за іншу особу або стежити за постраждалою за допомогою технологічних пристроїв, підключених через інтернет речей (IoT), таких як розумна побутова техніка.

Існує ще одна група дій, які вважаються проявом небезпеки для жінок в цифровому середовищі. До них відносяться **сексуальні домагання в інтернеті**. Стамбульська конвенція визначає сексуальні домагання як будь-яку форму небажа-

ної вербальної, невербальної або фізичної поведінки сексуального характеру, метою або наслідком якої є порушення гідності особи, зокрема шляхом створення залякувального, ворожого, принизливого або образливого середовища.

Загальні рекомендації GREVIO відносить до сексуального домагання в інтернеті або сексуального домагання за допомогою цифрових засобів наступні дії:

- 1) поширення зображень або відео (оголених або сексуальних) без згоди зображеної особи, погрози поширення таких зображень включають акти сексуального насильства на основі зображень – так звана «порнопомста» (revenge pornography);
- 2) зйомка, виготовлення або закупівля зображень чи відео інтимного характеру без згоди зображеної особи (creepshots та upskirts), а також виготовлення зображень або відео без згоди особи, де обличчя або тіло людини накладається поверх обличчя або тіла іншої людини на фото або відео порнографічного характеру («fake pornography» або дїпфейки, коли такі зображення створюються за допомогою штучного інтелекту);
- 3) експлуатація, примус і погрози, що мають характер сексуального домагання, а саме: примусовий секстинг (sexting – обмін, надсилання або отримання повідомлень сексуального характеру, які часто містять зображення або відео, за допомогою текстових повідомлень або чату); сексуальні вимагання; погрози згвалтування; сексуалізований або гендерно зумовлений доксинг (doxing – поширення особистої інформації цільової особи в інтернеті); видавання себе за іншу особу; аутинг (outing – розкриття сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності особи без її згоди, часто публічно);
- 4) сексуальне знущання, залякування сексуального характеру, поширення чуток про сексуальну поведінку постраждалих, розміщення сексуалізованих коментарів під світлинами або постами постраждалої, видавання себе за потерпілу особу та поширення матеріалів сексуального характеру або сексуальні домагання до інших, що впливає на репутацію та/або засоби до існування особи, або «аутинг» (outing) особи без її згоди з метою залякування, погрози та бодішеймінг (body shaming);
- 5) кіберфлешинг (cyberflashing), який полягає у надсиланні небажаних зображень сексуального характеру через додатки для знайомств або обміну повідомленнями, за допомогою текстових повідомлень або технологій Airdrop чи Bluetooth.

Висновки

Враховуючи важливість теми щодо забезпечення процесу самовираження й комунікації жінок у цифровій сфері, необхідним є чіткий поняттєвий апарат, яким можна апелювати при захисті та відновленні прав жінок. Наразі вітчизняне законодавство має суттєві прогалини в цьому питанні, адже ще не до кінця пройшов процес імплементації норм Стамбульської конвенції, які стосуються питання захисту жінок від насильства у цифровому вимірі.

Будь-які прояви насильства щодо жінок і дівчат у цифровій сфері можуть мати негативний вплив на їхнє життя, здоров'я (фізичне, психологічне, сексуальне) та відчуття безпеки. В такому випадку доречною для застосування є категорія «цифровий вимір насильства стосовно жінок» (яка пропонується в Загальних рекомендаціях GREVIO № 1), що передбачає шкідливу поведінку для жінок і дівчат в онлайні та поведінку, пов'язану з використанням технологій. При цьому в такому контексті категорії «цифровий вимір насильства стосовно жінок», «насильство щодо жінок в цифровому середовищі» і «насильство щодо жінок в цифровій сфері» мають тотожні значення, допоки законодавець не надасть офіційне тлумачення змісту цих категорій.

На цей час до проявів небезпеки для жінок у цифровому середовищі можна віднести: сексуальні домагання в інтернеті; переслідування в інтернеті та переслідування за допомогою технологій; психологічне насильство, яке вчиняється в інтернеті або/і за допомогою технологій.

Своєю чергою, «подем», в межах якого відбуваються порушення, необхідно визначати інтернет, технології та технологічні предмети.

*Олена Колінько, авторка матеріалу, кандидатка юридичних наук,
доцентка кафедри права Київського кооперативного інституту бізнесу і
права, членкиня ЮРФЕМ.*