

# ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომები ძალადობაგამოვლილი ქალების მხარდაჭერის პროცესში

პრაქტიკული გზამკვლევი  
სპეციალისტებისთვის





# სარჩევი

<b>შესავალი</b> .....	4
<b>გზამკვლევის მიზანი</b> .....	5
ვისთვის არის განკუთვნილი? .....	6
როგორ უნდა გამოიყენოთ ეს გზამკვლევი? .....	6
<b>თავი I. საზოგადოებაში გაბატონებული ნორმებისა და სტერეოტიპების როლი ძალადობის ფორმირებაში</b> .....	6
<b>თავი II. ოჯახში ძალადობის ფორმები და ძალაუფლება - კონტროლის ნიშნები ურთიერთობაში</b> .....	9
2.1. ოჯახში ძალადობის ძირითადი ფორმები .....	9
2.2. ძალადობის ფართო გაგება .....	12
2.3. ძალადობა, როგორც ძალაუფლება და იძულებითი კონტროლი .....	12
2.4. ოჯახში ძალადობის ჯონსონის ტიპოლოგია .....	13
2.5. ძალადობის ციკლი და ძალადობის სპირალი .....	14
2.5.1 ძალადობის ციკლი .....	15
2.5.2 ძალადობის სპირალი .....	16
<b>თავი III. ოჯახში ძალადობის გავლენა ქალებსა და ბავშვებზე</b> .....	20
<b>თავი IV. ტრავმა და ქალის რეაქციები ძალადობის პირობებში</b> .....	25
4.1. ტრავმა - არსი და განმარტებები .....	25
4.2. ქალის ნერვული სისტემის რეაქციები ძალადობით გამოწვეული ტრავმის პირობებში .....	25
4.3. ნერვული სისტემის რეაქციების ცოდნის მნიშვნელობა სპეციალისტისთვის .....	28
<b>თავი V. ტრავმა-ინფორმირებული ინტერვენცია ძალადობის გამომცდილების შემთხვევაში</b> .....	29
5.1. ტრავმა-ინფორმირებული მხარდაჭერის ფაზები (დანერის მოდელი) .....	30

## **თავი VI. ტრავმა-ინფორმირებადი კომუნიკაცია**

<b>ქალბთან და ბავშვებთან</b> .....	33
6.1. ძალადობაგამოვლილ ქალებთან პირველადი კომუნიკაცია .....	33
6.2 ბავშვებთან საუბრის ტექნიკები .....	36
6.2.1. დედასთან და ბავშვთან მუშაობა .....	36
6.2.2. ბავშვებთან საუბარი .....	37
6.2.3. ნდობისა და უსაფრთხო გარემოს შექმნა .....	37
6.2.4. განზოგადება .....	38
6.2.5. ღუმლის გარღვევა .....	38
6.2.6. საუბარში მესამე, დამხმარე ელემენტის ჩართვა .....	38
6.2.7. ორი ყურით მოსმენა (ნარატიული მიდგომა) .....	38
6.2.8. ექსტერნალიზაცია (ნარატიული მიდგომა) .....	38

## **თავი VII. ტრავმა-ინფორმირებადი მიდგომის პრაქტიკული**

<b>რეკომენდაციები სერვის პროვაიდერებისთვის</b> .....	39
7.1 ტრავმა-ინფორმირებადი კომუნიკაციის პრაქტიკული რეკომენდაციები თავშესაფრის, კრიზისული და სარეაბილიტაციო ცენტრის თანამშრომლებისთვის .....	40
7.2 ფსიქოლოგის პრაქტიკული რეკომენდაციები ოჯახში ძალადობაგამოვლილ ქალთან მუშაობისას .....	42
7.3 ტრავმა-ინფორმირებადი კომუნიკაციის პრაქტიკული რეკომენდაციები იურიდიული კონსულტაციის პროცესში .....	44
7.4 ტრავმა-ინფორმირებადი პრაქტიკული რეკომენდაციები თემზე დაფუძნებული სერვისების წარმომადგენლებისთვის (პარასპეციალისტები და სათემო ლიდერები) .....	45

## **თავი VIII. სპეციალისტების პროფესიული**

### **კეთილდღეობის მხარდაჭერა: თვითზრუნვა და**

<b>ემოციური გადატვირთვის პრევენცია</b> .....	47
8.1. სპეციალისტების პროფესიული საქმიანობით გამოწვეული ფსიქოემოციური რისკები .....	48
8.1.1. თანაგრძნობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა - როდესაც ემპათია ტვირთად იქცევა .....	49
8.1.2. ვიკარიული ტრავმატიზაცია .....	49
8.1.3. კონტრგადატანა .....	50
8.1.4. სტრესი და პროფესიული გადაწვა .....	50
8.2. პროფესიული ემოციური დატვირთვის პრევენცია და თვითზრუნვის პრაქტიკული ინსტრუმენტები .....	51
8.2.1. ინდივიდუალური თვითზრუნვის სტრატეგიები .....	51
8.2.2. ორგანიზაციული პასუხისმგებლობა და სამუშაო გარემოს მხარდაჭერა .....	54

## **თავი IX. ტრავმა-ინფორმირებადი მუშაობის ძირითადი**

<b>პრინციპები</b> .....	56
-------------------------	----

<b>გამოყენებული ლიტერატურა</b> .....	57
--------------------------------------	----

## შესავალი

ოჯახში ძალადობა არ არის მხოლოდ ოჯახური უთანხმოება ან ერთჯერადი ინციდენტი. ის წარმოადგენს ძალაუფლებისა და კონტროლის სისტემურ ფორმას, რომელიც გავლენას ახდენს ქალის უსაფრთხოებაზე, ჯანმრთელობაზე, თვითშეფასებასა და გადაწყვეტილების მიღების უნარზე. ძალადობის გამოცდილება ხშირად ტოვებს ხანგრძლივ ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ კვალს, რისი გათვალისწინებაც მნიშვნელოვანია მხარდაჭერის პროცესში.

**ტრავმაზე ინფორმირებული მიდგომა და მხარდაჭერა** გულისხმობს იმის აღიარებას, რომ ძალადობის გამოცდილება ხშირად დაკავშირებულია ტრავმასთან და მის ხანგრძლივ ზემოქმედებასთან ადამიანის ფსიქოემოციურ მდგომარეობაზე. ეს მიდგომა გულისხმობს, რომ მხარდაჭერის პროცესში გათვალისწინებული იყოს ძალადობის შესაძლო გავლენა ემოციურ რეაქციებზე, ნდობის ჩამოყალიბებაზე, უსაფრთხოების განცდაზე და გადაწყვეტილებების მიღების პროცესზე. ხანგრძლივი ძალადობის პირობებში ორგანიზმი შეიძლება იმყოფებოდეს მუდმივი დაძაბულობის ან თავდაცვის მდგომარეობაში, რაც აისახება ემოციების მართვაზე, საფრთხის აღქმაზე და მეხსიერებაზე.



წინამდებარე გზამკვლევი შემუშავებულია საქველმოქმედო-ჰუმანიტარული ქალთა ფონდი „სოხუმის“ მიერ დანერტან პარტნიორობით განხორციელებული პროექტის „ძალადობის მსხვერპლ ქალთა გაძლიერება და თუშუ დაფუძნებული მხარდაჭერის სისტემის განვითარება საქართველოში“ ფარგლებში. გზამკვლევი ეფუძნება დანერტის ტრენინგის სახელმძღვანელოს<sup>1</sup>, რომელიც განკუთვნილია ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენციისა და ძალადობაგამოვლილი ქალების მხარდაჭერის სფეროში მომუშავე სპეციალისტებისთვის. იგი ასევე ეყრდნობა 2026 წლის თებერვალში ქალთა ფონდი „სოხუმის“ თანამშრომლებისთვის დანერტის ექსპერტის მიერ ტრავმა-ინფორმირებული მხარდაჭერის პრაქტიკულ მიდგომებზე ჩატარებულ სპეციალიზებულ ტრენინგს, საერთაშორისო პრაქტიკასა და სტანდარტებს, ასევე ორგანიზაციის მრავალწლიანი მუშაობის გამოცდილებას.

<sup>1</sup> Danner. (2022). *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (4th ed.). Copenhagen: Danner, ხელმისაწვდომია: <https://danner.dk/wp-content/uploads/2024/07/Danner-training-manual.pdf>

## გზამკვლევის მიზანი

წინამდებარე პრაქტიკული გზამკვლევის მიზანია, ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მომუშავე სპეციალისტებს შესთავაზოს მკაფიო ცოდნა და ინსტრუმენტები ტრავმაზე ინფორმირებული მხარდაჭერის განხორციელებისთვის.

გზამკვლევი ეხმარება სპეციალისტებს:

- უკეთ გააცნობიერონ ოჯახში ძალადობის დინამიკა და კონტროლის მექანიზმები;
- სწორად აღიქვან ტრავმის გავლენა ქალის ქცევაზე, ემოციურ რეაქციებსა და გადაწყვეტილებებზე;
- დაგეგმონ და განახორციელონ მხარდაჭერა ისე, რომ დაცული იყოს ქალის უსაფრთხოება, ღირსება და არჩევანის ავტონომია.

გზამკვლევი წარმოადგენს პრაქტიკულ პროფესიულ რესურსს, რომელიც გამოიყენება ძალადობაგამოვლილ ქალებთან ყოველდღიურ მუშაობაში.

## ვისთვის არის განკუთვნილი?

გზამკვლევი განკუთვნილია ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მომუშავე სპეციალისტებისთვის, მათ შორის:

- თავშესაფრებისა და დღის ცენტრების თანამშრომლებისთვის;
- სოციალური მუშაკებისა და შემთხვევის მენეჯერებისთვის;
- პარასპეციალისტებისთვის სოციალურ მუშაობაში, ანუ იმ პირებისთვის, რომლებიც პროფესიონალთა ზედამხედველობის პირობებში სათემო დონეზე უზრუნველყოფენ მხარდაჭერის პროცესში ჩართულობას;
- ფსიქოლოგებისთვის;
- იურისტებისთვის;
- სხვა პროფესიონალებისთვის, რომლებიც ჩართულნი არიან მხარდაჭერის პროცესში.

## როგორ უნდა გამოიყენოთ ეს გზამკვლევი?

გზამკვლევი შეიძლება გამოყენებულ იქნას:

- ძალადობაგამოვლილ ქალთან უშუალო მუშაობის პროცესში;
- შემთხვევის მართვის დაგეგმვისა და მხარდაჭერის ნაბიჯების განსაზღვრისთვის;
- რთული სიტუაციების გააზრებისა და რეაგირების სტრატეგიის შერჩევისთვის;
- გუნდური განხილვისა და პროფესიული რეფლექსიისთვის;
- ახალი თანამშრომლების მომზადების პროცესში.

გზამკვლევი აერთიანებს ტრავმაზე ინფორმირებული მიდგომის თეორიულ საფუძველსა და პრაქტიკულ რეკომენდაციებს. ის არ ცვლის სპეციალიზებულ ფსიქოთერაპიულ ან სამედიცინო ჩარევას და განკუთვნილია პროფესიული მხარდაჭერის პროცესის გასაძლიერებლად.

თითოეული თავი მოიცავს:

- მოკლე თეორიულ საფუძველებს;
- პრაქტიკულ განმარტებებს;
- მაგალითებს;
- კონკრეტულ რეკომენდაციებს - „რა გავაკეთოთ“, ან „რას მოვერიდოთ“.

სპეციალისტს შეუძლია გამოიყენოს როგორც სრული ტექსტი, ასევე ცალკეული თავები კონკრეტული საჭიროების შესაბამისად.

## თავი I.

# საზოგადოებაში გაბატონებული ნორმებისა და სტერეოტიპების როლი ძალადობის ფორმირებაში

ქალისა და მამაკაცის როლებზე არსებული წარმოდგენები, მოლოდინები და ნორმები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ურთიერთობების დინამიკაზე და ხშირად განსაზღვრავს, როგორ აღიქმება კონკრეტული ქცევები, როგორც მისაღები, დასაშვები ან პრობლემური.

საზოგადოებაში არსებობს განსხვავებული მოლოდინები ქალისა და მამაკაცის მიმართ. ქალისგან ელიან მოთმინებას, საკუთარი ინტერესებისა და საჭიროებების სხვის სასარგებლოდ დათმობას, ურთიერთობაზე და მის შენარჩუნებაზე პასუხისმგებლობას. მას ხშირად აკისრებენ ურთიერთობაში ემოციური ბალანსის შენარჩუნებას, კონფლიქტის თავიდან აცილებას და ოჯახის „შენარჩუნებას“, რაც ნიშნავს, რომ ურთიერთობის სირთულეებზე რეაგირება, პირველ რიგში, მის პასუხისმგებლობად განიხილება.

მამაკაცის ქცევის მიმართ კი ხშირ შემთხვევაში მეტ მიმღებლობას და შემწყნარებლობას იჩენენ. ეჭვიანობა, კონტროლი ან აგრესიული რეაქცია შეიძლება აღიქმებოდეს, როგორც „ბუნებრივი“, „ნორმალური“ ან „გამართლებული“, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ის ინტერპრეტირდება, როგორც ზრუნვის ან სიყვარულის გამოხატვა.

**მსგავსი ნორმები ქმნის გარემოს, სადაც ძალადობის ადრეული ნიშნები ხშირად არ აღიქმება საფრთხედ. კერძოდ:**

- მამაკაცის მხრიდან კონტროლი შეიძლება აღიქმებოდეს, როგორც ყურადღება ან ზრუნვა;
- ქალის მხრიდან მოთმენა და დუმილი, როგორც სწორი და მოსალოდნელი ქცევა;
- ოჯახში ძალადობა, როგორც საკითხი, რომელიც „ოჯახის შიგნით უნდა დარჩეს“ და არ უნდა გახდეს საჯარო განხილვის საგანი

ამ პირობებში ქალის ქცევა მხოლოდ მისი პირადი არჩევანი არ არის, ის ყალიბდება იმ გარემოს, სოციალური მოლოდინებისა და ზეწოლის გავლენით, რომელშიც ქალი ცხოვრობს.

ის ფორმირდება იმ სოციალურ მოლოდინებთან მუდმივი ურთიერთქმედების შედეგად, რომლებიც ზღუდავს ქალის მოქმედების შესაძლებლობებს და განსაზღვრავს მის რეაქციებს.

შესაბამისად, ძალადობის გააზრებისას აუცილებელია ამ ნორმების გაანალიზება, რადგან სწორედ ისინი ქმნიან კონტექსტს, სადაც ძალადობა შეიძლება ნორმალიზდეს და ხანგრძლივად შენარჩუნდეს.

სწორედ ამ ნორმების საფუძველზე ყალიბდება გენდერული სტერეოტიპები, ანუ გამყარებული წარმოდგენები იმის შესახებ, როგორი უნდა იყოს ქალი და როგორი უნდა იყოს კაცი. ეს სტერეოტიპები განსაზღვრავენ, რა ქცევაა მოსალოდნელი და მისაღები ურთიერთობაში.

**გენდერული სტერეოტიპები** არის საზოგადოებაში ჩამოყალიბებული წარმოდგენები ქალისა და მამაკაცის როლების, შესაძლებლობებისა და მათ მიმართ არსებული მოლოდინების შესახებ. ეს წარმოდგენები ყალიბდება და მყარდება ოჯახის ტრადიციების, კულტურული და რელიგიური ნორმების, სოციალური წესების და საზოგადოებაში გავრცელებული შეხედულებების გავლენით და თაობიდან თაობას გადაეცემა. ასეთ წარმოდგენებში ხშირად ქალის როლი უკავშირდება ოჯახზე ზრუნვას, ურთიერთობის შენარჩუნებას, მოთმინებასა და მორჩილებას, ხოლო მამაკაცის როლი - ავტორიტეტს, გადაწყვეტილებების მიღებასა და კონტროლს.<sup>2</sup>

გენდერული სტერეოტიპები გავლენას ახდენს იმაზეც, თუ როგორ აღიქვამს ქალი საკუთარ მდგომარეობას და რა მოლოდინები აქვს საკუთარი ქცევის მიმართ.

<sup>2</sup> ი. მერკვილაძე, გენდერულ ტერმინთა მოკლე ლექსიკონი. თბილისი, კავკასიური სახლი, 2003, 112გვ.

როდესაც ქალს ბავშვობიდან ასწავლიან, რომ „კარგი ცოლი“ უნდა იყოს მომთმენი, დამთმობი და პასუხისმგებელი ოჯახის შენარჩუნებაზე, ძალადობის პირობებშიც მას შეიძლება ჰქონდეს ძლიერი შინაგანი ვალდებულების განცდა, რომ უნდა მოითმინოს, შეეგუოს არსებულ მდგომარეობას ან ნებისმიერ ფასად შეინარჩუნოს ურთიერთობა. ამგვარად, გენდერული სტერეოტიპები ქმნის სოციალურ გარემოს, სადაც ქალისა და მამაკაცის უთანასწორობა ნორმად, ხოლო ძალადობა ამ უთანასწორობის უკიდურეს გამოვლინებად იქცევა. სპეციალისტისთვის მნიშვნელოვანია ამ კავშირის დანახვა, რათა ქალის ქცევა არ შეფასდეს როგორც პასიურობა, არჩევანი ან „შეგუება“, არამედ განიხილებოდეს იმ სოციალური მოლოდინების კონტექსტში, რომლებიც მის გამოცდილებაზე მოქმედებს.<sup>3</sup>

### რატომ არის მნიშვნელოვანი სოციალური ნორმებისა და მოლოდინების გათვალისწინება?

ქალის ქცევა ყოველთვის არ არის თავისუფალი არჩევანი.

მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სოციალური გარემო, მათ შორის: სოციალური მოლოდინები, ოჯახის შენარჩუნების ზეწოლა, დედობის პასუხისმგებლობა და საზოგადოების მხრიდან შეფასების ან განსჯის შიში.

ამ პირობებში ქცევები, რომლებიც გარედან შეიძლება აღიქმებოდეს, როგორც მოთმენა, დუმილი ან ურთიერთობაში დაბრუნება, ხშირად ასახავს არა თავისუფალ არჩევანს, არამედ გარემოსთან ადაპტაციას და უსაფრთხოების შენარჩუნების მცდელობას.

შესაბამისად, სტერეოტიპების გავლენის გაცნობიერება საშუალებას აძლევს სპეციალისტს, ქალის ქცევა განიხილოს ძალაუფლების დისბალანსისა და სოციალური გავლენების კონტექსტში, რათა თავიდან აიცილოს მისი პირდაპირი ან ირიბი დადანაშაულება, ხოლო მხარდაჭერა მაქსიმალურად უსაფრთხო და პროფესიულად მგრძობიარე მიდგომით წარმართოს.

### რა უნდა იცოდეს სპეციალისტმა გენდერული სტერეოტიპების გავლენაზე?

ძალადობაგამოვლილი ქალების განცხადებებსა და ქცევაში ხშირად აისახება საზოგადოებაში დამკვიდრებული გენდერული მოლოდინები, რომლებიც ქალს ურთიერთობის შენარჩუნებაზე პასუხისმგებლად განიხილავს და მამაკაცის მხრიდან კონტროლს ამართლებს. ეს მოლოდინები შეიძლება გავლენას ახდენდეს ქალის თვითშეფასებაზე, ძალადობის აღქმაზე, ძალადობრივ გარემოში დარჩენის ან დაბრუნების გადაწყვეტილებებზე და დახმარების მიღების მზადყოფნაზე.

### სპეციალისტისთვის მნიშვნელოვანია:

- აცნობიერებდეს, რომ ქალის მხრიდან მოთმენა, დათმობა ან ძალადობის გამართლება ხშირად დაკავშირებულია იმ სოციალურ მოლოდინებთან, რომლებიც ქალს აკისრებს ოჯახის „შენარჩუნების“ ვალდებულებას. ეს ქცევა არ არის პიროვნული სისუსტის ნიშანი, არამედ იმ ნორმებისა და მოთხოვნების გავლენაა, რომლებიც ქალის როლს განსაზღვრავს;
- სწორად გაიაზროს, რომ ძალადობრივი ურთიერთობის შენარჩუნების მცდელობა ხშირად განპირობებულია ოჯახის შენარჩუნების სოციალური მოთხოვნით, დედობის პასუხისმგებლობის განცდით და საზოგადოების მხრიდან განსჯის შიშით;
- განასხვავოს ადაპტაციური უსაფრთხოების სტრატეგიები (დუმილი, დამორჩილება, კონფლიქტის თავიდან არიდება) პასიურობისგან;
- აღიქვას კონტროლი და ძალადობა ძალაუფლების დისბალანსის კონტექსტში და არა ჩვეულებრივ ოჯახურ „კონფლიქტად“;
- არ დაუშვას ქალის პირდაპირი ან ირიბი დადანაშაულება ურთიერთობაში დარჩენის გამო.

<sup>3</sup> Danner, *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), ხელმისაწვდომია: <https://danner.dk/wp-content/uploads/2024/07/Danner-training-manual.pdf>, გვ. 160

## პრაქტიკული მაგალითები ქალების ნარატივებიდან



## თავი II.

### ოჯახში ძალადობის ფორმები და

### ძალაუფლება - კონტროლის ნიშნები ურთიერთობაში

ოჯახში ძალადობა არ წარმოადგენს მხოლოდ ცალკეულ აგრესიულ ქმედებებს ან კონფლიქტურ ეპიზოდებს. იგი არის ქცევის და ურთიერთობის ისეთი სისტემა, რომელიც მიზნად ისახავს პარტნიორზე ძალაუფლების დამყარებას, კონტროლს და დაქვემდებარებას. ძალადობის სხვადასხვა ფორმა ამ სისტემის გამოვლენის განსხვავებული გზებია და ხშირად ერთმანეთთან არის დაკავშირებული.

ნორვეგიელი თერაპევტის პერ ისდალის განმარტებით,

*„ძალადობა არის ნებისმიერი ქმედება, რომელიც მიმართულია სხვა პირის მიმართ და იწვევს მის დაზიანებას, ტკივილს, შიშს ან დამცირებას, რითაც აიძულებს მეორე პირს, გააკეთოს რაიმე თავისი ნების საწინააღმდეგოდ, ან თავი შეიკავოს მისთვის სასურველი ქმედებისგან.“<sup>4</sup>*

ეს განმარტება ხაზს უსვამს ძალადობის ორ არსებით ნიშანს - იძულებასა და კონტროლს.

თანამედროვე კვლევები ოჯახში ძალადობას განიხილავს არა მხოლოდ ძალის გამოყენებად, არამედ კონტროლის სისტემად, რომელიც ზღუდავს ქალის თავისუფლებას, არჩევანსა და ყოველდღიურ ცხოვრებას. ევან სტარკის კონცეფციის მიხედვით, ძალადობრივი ურთიერთობა შეიძლება იქცეს „უხილავ ციხედ“, სადაც ქალი თანდათან კარგავს ავტონომიას, სოციალურ კავშირებსა და საკუთარ გადაწყვეტილებებზე კონტროლს.<sup>5</sup>

ამგვარი ძალაუფლება - კონტროლის სისტემა შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა ფორმით - ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური, სექსუალური, სოციალური და სხვა. პრაქტიკაში სპეციალისტისთვის მნიშვნელოვანია ძალადობის ამ ფორმების ამოცნობა, რადგან ისინი ყოველთვის არ ვლინდება ამაყარა ფიზიკური აგრესიით, ხშირად ურთიერთობაში „ნორმალიზებულია“ და ძალადობად არ აღიქმება.

### 2.1. ოჯახში ძალადობის ძირითადი ფორმები

ოჯახში ძალადობა შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა ფორმით, რომლებიც ხშირად ერთმანეთთან არის დაკავშირებული და ერთდროულად იჩენს თავს. საერთაშორისო სტანდარტების მიხედვით, ქალთა მიმართ ოჯახში ძალადობის ძირითადი ფორმებია **ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური და სექსუალური ძალადობა.**<sup>6</sup>

ძალადობრივი ურთიერთობების პრაქტიკაში ასევე გვხვდება **სოციალური იზოლაცია, ციფრული კონტროლი და რეპროდუქციული იძულება**, რომლებიც განიხილება ძალაუფლებისა და კონტროლის განხორციელების მექანიზმებად.<sup>7</sup>

<sup>4</sup> Isdal, Per. *Meningen med volden* [The Meaning of Violence]. Oslo: Kommuneforlaget, 2000.

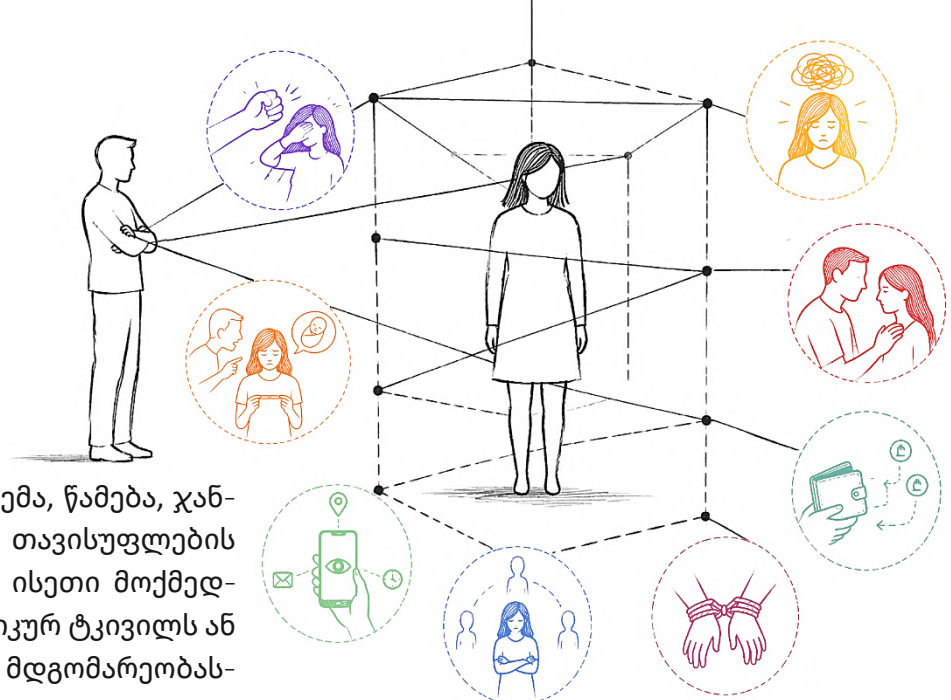
<sup>5</sup> Stark, Evan. *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press, 2007.

ქალთა მიმართ ძალადობისა და ოჯახში ძალადობის პრევენციისა და აღკვეთის შესახებ ევროპის საბჭოს კონვენცია (სტამბოლის კონვენცია), CETS No. 210, მიღებულია 2011 წლის 11 მაისს, საქართველოსთვის ძალაშია 2017 წლის 1

<sup>7</sup> სექტემბრიდან, მუხლი 3, ხელმისაწვდომია: <https://matsne.gov.ge/ka/document/view/3789678?publication=0>

Stark, Evan. *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press, 2007.

**ოჯახში  
ძალადობის  
ძირითადი  
ფორმები:**



**ფიზიკური ძალადობა** - ცემა, წამება, ჯანმრთელობის დაზიანება, თავისუფლების უკანონო აღკვეთა ან სხვა ისეთი მოქმედება, რომელიც იწვევს ფიზიკურ ტკივილს ან ტანჯვას; ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან დაკავშირებული მოთხოვნების დაუკმაყოფილებლობა, რაც იწვევს ოჯახის წევრის ჯანმრთელობის დაზიანებას ან სიკვდილს;<sup>8</sup>

**ფსიქოლოგიური ძალადობა** - შეურაცხყოფა, შანტაჟი, დამცირება, მუქარა ან სხვა ისეთი მოქმედება, რომელიც იწვევს ადამიანის პატივის და ღირსების შელახვას;<sup>9</sup>

**სექსუალური ძალადობა** - სექსუალური კავშირი ძალადობით, ძალადობის მუქარით ან მსხვერპლის უმწეობის გამოყენებით; სექსობრივი კავშირი ან სექსუალური ხასიათის სხვაგვარი მოქმედება ან გარყვნილი ქმედება არასრულწლოვნის მიმართ;<sup>10</sup>

**ეკონომიკური ძალადობა** - ქმედება, რომელიც იწვევს საკვებით, საცხოვრებელი და ნორმალური განვითარების სხვა პირობებით უზრუნველყოფის, საკუთრების და შრომის უფლებების განხორციელების, აგრეთვე თანასაკუთრებაში არსებული ქონებით სარგებლობისა და კუთვნილი წილის განკარგვის უფლების შეზღუდვას;<sup>11</sup>

**იძულება** - ადამიანის ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური იძულება, შეასრულოს, ან არ შეასრულოს მოქმედება, რომლის განხორციელება ან რომლისგან თავის შეკავება მისი უფლებაა, ანდა საკუთარ თავზე განიცადოს თავისი ნება-სურვილის საწინააღმდეგო ზემოქმედება.<sup>12</sup>

**სოციალური იზოლაცია**<sup>13</sup> - გულისხმობს ქალის სოციალური კონტაქტებისა და მხარდაჭერის ქსელის შეზღუდვას, რაც ძალადობრივ ურთიერთობაში კონტროლის დამყარების მნიშვნელოვანი მექანიზმია.

**ციფრული კონტროლი**<sup>14</sup> - გულისხმობს ტექნოლოგიების გამოყენებით ქალის კომუნიკაციის, გადაადგილების ან ონლაინ აქტივობის მონიტორინგს ან კონტროლს.

**რეპროდუქციული იძულება**<sup>15</sup> - გულისხმობს ქალის რეპროდუქციულ არჩევანზე ზეწოლას ან კონტროლს, მათ შორის ორსულობასთან და კონტრაცეფციასთან დაკავშირებულ გადაწყვეტილებებზე ზეგავლენას.

8 საქართველოს კანონი ქალთა მიმართ ძალადობის ან/ და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ, მუხლი 4, ხელმისაწვდომია: <https://matsne.gov.ge/ka/document/view/26422?publication=24>

9 იგივე

10 იგივე

11 იგივე

12 იგივე

13 Stark, Evan. *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press, 2007.

14 Powell, A., & Henry, N. (2017). *Sexual Violence in a Digital Age*. ხელმისაწვდომია: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-10039733-a7a19e4210.pdf>

15 Miller, Elizabeth, and Jay G. Silverman. *Reproductive Coercion and Partner Violence: Implications for Clinical Assessment of Unintended Pregnancy*. *Expert Review of Obstetrics & Gynecology* 5, no. 5 (2010): 511–515. ხელმისაწვდომია: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3282154/pdf/nihms250246.pdf>

**ქალთა მიმართ ძალადობის ფორმების მაგალითები:<sup>16</sup>**

<p><b>ფიზიკური ძალადობის აქტი მოიცავს:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• დარტყმა, ფეხით კვრა, მუშტით ცემა, გაკანჯრა, დახრჩობა, კბენა, დაჭრა, შერყევა, დაფურთხება, დაწვა, სხეულის ნაწილის გადაგრეხვა, არასასურველი ნივთიერების მიღების იძულება;</li> <li>• ქალისთვის სამედიცინო ან სხვა დახმარების მიღებაში ხელშეშლა;</li> <li>• საყოფაცხოვრებო ნივთების გამოყენება ქალის დასარტყმელად ან იარაღის გამოყენება (დანა, თოფი);</li> <li>• და ა.შ.</li> </ul>
<p><b>სექსუალური ძალადობის აქტი მოიცავს:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• გაუპატიურება, სექსუალური ძალადობის სხვა ფორმები;</li> <li>• სექსუალური შევიწროება (მათ შორის, სექსის მოთხოვნა სამსახურის/ დაწინაურების ან მაღალი ნიშნებისა და ქულების სანაცვლოდ);</li> <li>• ტრეფიკინგი სექსუალური ექსპლუატაციის მიზნით;</li> <li>• პორნოგრაფიის იძულება;</li> <li>• იძულებითი ორსულობა, იძულებითი სტერილიზაცია, იძულებითი აბორტი;</li> <li>• იძულებითი ქორწინება, ადრეული ქორწინება;</li> <li>• ქალის სასქესო ორგანოების დასახიჩრება;</li> <li>• ქალიშვილობის ტესტირება;</li> <li>• ინცესტი;</li> <li>• და ა.შ.</li> </ul>
<p><b>ფსიქოლოგიური ძალადობის აქტი მოიცავს:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ძალადობისა და ზიანის მიყენების მუქარა ქალის ან მისი ახლობლების მიმართ სიტყვებით ან ქმედებებით (მაგ., თვალთვალი ან იარაღის ჩვენება);</li> <li>• შევიწროება და სამუშაო ადგილზე ადევნება;</li> <li>• დამამცირებელი და შეურაცხმყოფელი კომენტარები;</li> <li>• იზოლაცია და კომუნიკაციის შეზღუდვა (მაგ., სახლში ჩაკეტვა, სამსახურის მიტოვების იძულება ან ექიმთან ვიზიტის აკრძალვა);</li> <li>• ბავშვების გამოყენება ქალის გასაკონტროლებლად (მაგ., ბავშვზე თავდასხმის გზით, ბავშვის იძულება, უყუროს დედის წინააღმდეგ განხორციელებულ ძალადობას, ბავშვების წყევანით დამუქრება, ბავშვის გატაცება);</li> <li>• და ა.შ.</li> </ul>
<p><b>ეკონომიკური ძალადობის აქტი მოიცავს:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ქალისთვის მუშაობის აკრძალვა;</li> <li>• ოჯახში ფინანსური გადაწყვეტილების მიღებისგან ქალის გამორიცხვა;</li> <li>• ფინანსების სრული კონტროლი ან ფულის მითვისება;</li> <li>• უარის თქმა ქალის ან ბავშვების გადასახადების გადახდაზე; ქალის პირად ან ერთობლივ საკუთრებაში არსებული აქტივების განადგურება;</li> <li>• და ა.შ.</li> </ul>

<sup>16</sup> UNFPA-WAVE – Strengthening Health System Responses to Genderbased Violence in Eastern Europe and Central Asia: A Resource Package (2014), გვ. 21, ხელმისაწვდომია: <https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/WAVE-UNFPA-Report-EN.pdf>

## 2.2. ძალადობის ფართო გაგება

ძალადობაზე საუბრისას ხშირად ყურადღება გამახვილებულია მის ფორმებზე. ჩვეულებრივ, განვასხვავებთ ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ, ეკონომიკურ და სხვა ტიპის ძალადობას. ეს ცოდნა მნიშვნელოვანი და აუცილებელია.

თუმცა პრაქტიკა აჩვენებს, რომ მხოლოდ ფორმების ცოდნა საკმარისი არ არის. ფორმები გვაჩვენებს, რა ხდება კონკრეტულ ეპიზოდში, მაგრამ ვერ ხსნის თავად პროცესს.

ფორმებზე ფოკუსირება არ გვაძლევს პასუხს ისეთ მნიშვნელოვან კითხვებზე, როგორც არის:

- ? როგორ ვითარდება ძალადობა ურთიერთობაში;
- ? რატომ გრძელდება იგი დროთა განმავლობაში,
- ? რატომ არის მისგან გამოსვლა რთული.

ამიტომ ძალადობის გასაგებად საჭიროა უფრო ფართო ხედვა, რომელიც სცდება ცალკეულ ქმედებებს და გვაძლევს საშუალებას, დავინახოთ მისი შინაგანი ლოგიკა.

ამ მიდგომის ფარგლებში ძალადობა განიხილება, როგორც კონტროლისა და ძალაუფლების დამყარების პროცესი, რომელიც ვითარდება ეტაპობრივად და მოიცავს სხვადასხვა მექანიზმს, მათ შორის ნორმალიზაციას, ციკლურობას და განსხვავებულ დინამიკას.

შესაბამისად, ძალადობა უნდა განვიხილოთ არა მხოლოდ როგორც ცალკეული შემთხვევა, არამედ როგორც პროცესული და დინამიკური ფენომენი, რომელიც დროთა განმავლობაში ყალიბდება და ძლიერდება.

## 2.3. ძალადობა, როგორც ძალაუფლება და იძულებითი კონტროლი

ოჯახში ძალადობა იშვიათად ვლინდება მხოლოდ ერთი ფორმით. იგი შეიძლება წარმოადგენდეს ურთიერთობის ისეთ დინამიკას, რომლის მიზანია პარტნიორზე ძალაუფლების დამყარება, კონტროლი და დაქვემდებარება. ასეთ შემთხვევაში ძალადობა არ არის შემთხვევითი ან ერთჯერადი, არამედ წარმოადგენს განმეორებით და თანმიმდევრულ ქცევათა სისტემას.

ოჯახში ძალადობის თანამედროვე განმარტებები განსაკუთრებულ ყურადღებას ამახვილებს იძულებითი კონტროლის კონცეფციაზე (coercive control). ევან სტარკის მიხედვით, „იძულებითი კონტროლი არის ქცევათა გამიზნული და თანმიმდევრული სისტემა, რომელიც მიმართულია პარტნიორზე დომინირების დამყარებისა და მისი თავისუფლების შეზღუდვისკენ.“<sup>17</sup>

ძალადობრივ ურთიერთობაში კონტროლი ხშირად არ შემოიფარგლება ცალკეული ძალადობრივი აქტებით. ის შეიძლება ჩამოყალიბდეს, როგორც ყოველდღიურ ცხოვრებაზე სისტემური ზემოქმედება, რომელიც ზღუდავს ქალის არჩევანს, გადაადგილებას, კონტაქტებს და გადაწყვეტილებებს.

იძულებითი კონტროლი შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა გზით და ხშირად მოიცავს ქცევათა ერთობლიობას, რომლებიც ცალკე აღებული შეიძლება არ გამოიყურებოდეს ძალადობრივად, თუმცა ერთად ქმნის მუდმივი კონტროლისა და დაქვემდებარების გარემოს.

**პრაქტიკაში იძულებითი კონტროლი შეიძლება გამოვლინდეს:**

- გადაადგილების კონტროლით
- სოციალური კონტაქტების შეზღუდვით
- კომუნიკაციის მონიტორინგით

<sup>17</sup> Stark, Evan. *Coercive Control*, 2007, გვ. 15-16.

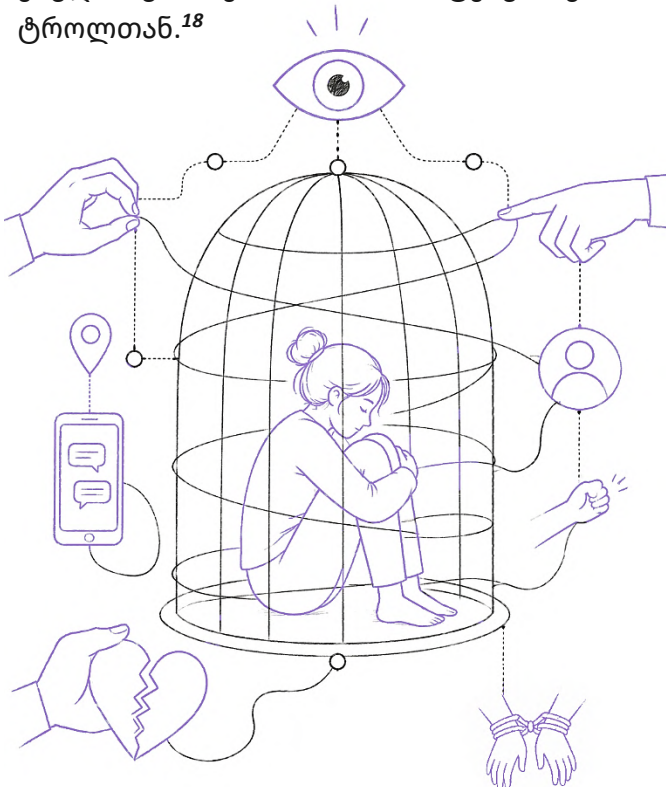
- ფინანსური კონტროლით
- მუდმივი ანგარიშვალდებულების მოთხოვნით
- კონტროლით - ეჭვიანობის საბაბით
- შიშის, მუქარის ან ზეწოლის გამოყენებით

ამიტომ ოჯახში ძალადობის შეფასებისას მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ცალკეული ინციდენტების დანახვა, არამედ ურთიერთობის კონტროლის საერთო დინამიკის ამოცნობა. ძალადობა შეიძლება არსებობდეს მაშინაც, როდესაც ფიზიკური აგრესია იშვიათია, ან საერთოდ არ ფიქსირდება.

## 2.4. ოჯახში ძალადობის ჰონსონის ტიპოლოგია

პარტნიორულ ურთიერთობებში ძალადობა ერთგვაროვანი არ არის და განსხვავდება ძალაუფლების, კონტროლისა და დინამიკის მიხედვით.

**ამერიკელი მკვლევარი მაიკლ ჯონსონი გამოყოფს ინტიმური პარტნიორული ძალადობის სამ ძირითად ტიპს იმის მიხედვით, არის თუ არა ძალადობა დაკავშირებული ურთიერთობაში სისტემურ კონტროლთან.<sup>18</sup>**



**სპეციალისტისთვის მნიშვნელოვანია** გაიაზროს, რომ იძულებითი კონტროლი ხშირად არ აღიქმება ქალის მიერ ძალადობად, რადგან იგი შეიძლება წარმოგენილი იყოს როგორც ზრუნვა, ეჭვიანობა, პასუხისმგებლობა ან ურთიერთობის „ნორმალური“ ნაწილი. ამგვარი ნორმალ-იზაცია ამცირებს დახმარების მოძიების ალბათობას და აძლიერებს ძალადობრივ დინამიკას.

**1. პარტნიორული თერორიზმი** - არის ძალადობის ტიპი, რომელიც დაკავშირებულია პარტნიორზე ძალაუფლების დამყარებასთან და შენარჩუნებასთან. ძალადობა ამ შემთხვევაში წარმოადგენს კონტროლის სისტემის ნაწილს და არა მხოლოდ კონფლიქტის ეპიზოდურ შედეგს.

**როგორ ვლინდება პრაქტიკაში?**

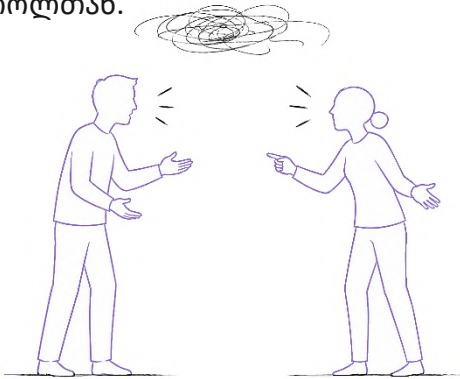
- პარტნიორის გადაადგილების კონტროლი;
- სოციალური კონტაქტების შეზღუდვა;
- მუდმივი შემოწმება და ანგარიშვალდებულების მოთხოვნა;
- შიში და მუქარა;
- იზოლაცია და დაქვემდებარება.

**რატომ არის მნიშვნელოვანი სპეციალისტისთვის?**

ამ ტიპის ძალადობა მაღალი რისკის მატარებელია, რადგან დაკავშირებულია იძულებით კონტროლთან და მაღალი ესკალაციის ალბათობასთან. ასეთ შემთხვევებში აუცილებელია უსაფრთხოების გაძლიერებული შეფასება და დაცვითი ზომების დაგეგმვა.

<sup>18</sup> Johnson, Michael P. (2008). *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. Boston: Northeastern University Press; Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), 83. 175.

**2. სიტუაციური ძალადობა წყვილში** - სიტუაციური ძალადობა არის ძალადობა, რომელიც წარმოიშობა კონფლიქტური სიტუაციების ესკალაციისას და არ არის დაკავშირებული პარტნიორის სისტემურ კონტროლთან.



**როგორ ვლინდება პრაქტიკაში?**

- კონფლიქტის დროს ფიზიკური ან ვერბალური აგრესია;
- ემოციური დაძაბულობის ფონზე მომხდარი ძალადობა;
- კონტროლის სისტემური ნიშნების არქონა;
- ძალადობა ორივე მხრიდან კონფლიქტის დროს.

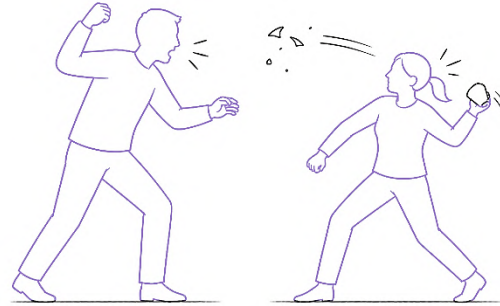
**რატომ არის მნიშვნელოვანი სპეციალისტისთვის?**

ამ ტიპის ძალადობისას კონტროლის დინამიკა ნაკლებად გამოხატულია, ამიტომ რისკის შეფასება და მხარდაჭერის სტრატეგია განსხვავებულია. აუცილებელია ძალადობის კონტექსტის და განმეორების ალბათობის სწორად შეფასება, მხარდაჭერის მორგება კონკრეტულ სიტუაციასა და საჭიროებებს.

**2.5. ძალადობის ციკლი და ძალადობის სპირალი**

ოჯახში ძალადობა ხშირად ვითარდება განმეორებადი და პროგრესირებადი დინამიკის ფარგლებში. ძალადობის ციკლის მოდელი აღწერილია **ლენორ უოლკერის** მიერ და აჩვენებს ძალადობის განმეორებად ფაზებს, ხოლო ძალადობის სპირალის კონცეფცია **ჯე ლუნდგრენმა** გამოიყენა ძალადობის ურთიერთობაში ეტაპობრივი

**3. ძალადობრივი წინააღმდეგობა** - არის ძალადობრივი ქმედება, რომელიც განხორციელებულია მსხვერპლის მხრიდან თავდაცვის ან ძალადობის შეწყვეტის მცდელობის მიზნით.



**როგორ ვლინდება პრაქტიკაში**

- ქალის მიერ ძალის გამოყენება თავდაცვის მიზნით;
- ძალადობის შეჩერების მცდელობა;
- ძალადობრივი რეაგირება ხანგრძლივი ძალადობის შემდეგ;
- კონფლიქტში თავდაცვითი აგრესია.

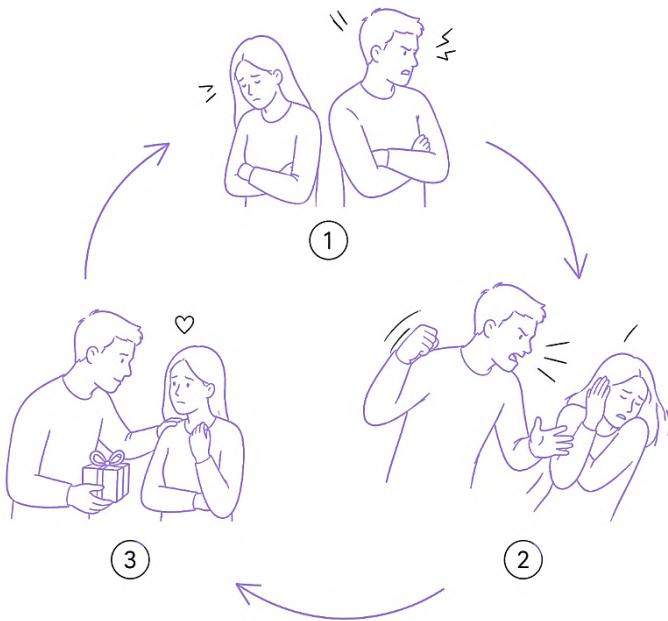
**რატომ არის მნიშვნელოვანი სპეციალისტისთვის?**

ძალადობრივი წინააღმდეგობა ხშირად წარმოადგენს ქალის თავდაცვის ან საფრთხის შეჩერების მცდელობას ხანგრძლივი ძალადობის პირობებში. თუ ძალადობის ამ ტიპის დინამიკა სწორად არ არის შეფასებული, არსებობს რისკი, რომ ქალი შეფასდეს ურთიერთობაში ძალადობის თანაბრად პასუხისმგებელ მხარედ, ან პასუხისმგებლობა ნაწილობრივ გადატანილ იქნას ქალზე; მხარდაჭერისა და დაცვის ზომები არ შეესაბამებოდეს რეალურ საფრთხეს.

## 2.5.1 ძალადობის ციკლი<sup>19</sup>

ძალადობის ციკლი აღწერს ურთიერთობაში ძალადობის განმეორებადობას სამ ფაზაში:

1. დაძაბულობის დაგროვება
2. ძალადობის მწვავე ეპიზოდი
3. შერიგების („თაფლობისთვის“) ფაზა



### დაძაბულობის დაგროვება (Tension-Building Phase)

ურთიერთობაში იზრდება ემოციური დაძაბულობა, კრიტიკა, უკმაყოფილება და კონტროლი. მოძალადე ადანაშაულებს პარტნიორს უმნიშვნელო მიზეზების გამო. ქალი ამ ეტაპზე ხშირად ცდილობს კონფლიქტის თავიდან აცილებას. ის აკონტროლებს საკუთარ ქცევას, სიტყვებს, თავს არიდებს კამათს, წინასწარ ითვალისწინებს პარტნიორის რეაქციას, ცდილობს, „არ გააღიზიანოს“ და შეინარჩუნოს სიმშვიდე.

მაგალითად: „სულ დაძაბული ვიყავი, რომ არაფერი შემშლოდა. ვცდილობდი, ყველაფერი დროულად გამეკეთებინა, ოღონდ არ გაბრაზებულიყო - სახლის დალაგება, საჭმლის მომზადება. ვიცოდი, რომ თუ რამე არ მოეწონებოდა, ისევ დამიწყებდა ყვირილს.“

### ძალადობის მწვავე ეპიზოდი

ეს ფაზა წარმოადგენს ძალადობის მწვავე გამოხატულებას - ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ ან სექსუალურ ფორმაში. ეს ფაზა ყველაზე სახიფათოა და ქმნის შიშისა და დაუცველობის მწვავე განცდას. ეს ეტაპი ხანმოკლეა, თუმცა ქალისთვის ყველაზე სახიფათო და დამანგრეველია, როგორც ფიზიკურად, ისე ფსიქოლოგიურად.

მაგალითად: „სადამოს ისევ დამიწყო ყვირილი, რომ ვიღაცას ველაპარაკებოდი. მერე ტელეფონი გამომგლიჯა და კედელს მიართტყა. როცა ვცადე, ამეღო, ხელი მკრა და დავეცი.“

### შერიგების („თაფლობისთვის“) ფაზა

ფეთქების შემდეგ მოძალადე იჩენს სინანულს, ჰპირდება ცვლილებას, გამოხატავს სიყვარულსა და მზრუნველობას. ამ ფაზაში ქალი ხშირად იჯერებს, რომ სიტუაცია გამოსწორდება. დროებით აღდგება სიმშვიდე, თუმცა დაძაბულობა კვლავ გროვდება და ციკლი თავიდან იწყება.

დროთა განმავლობაში ეს ფაზა იშვიათდება, ან ქრება, რაც ნიშნავს, რომ ძალადობა უკვე დამკვიდრდა ურთიერთობის „ნორმად“.

მაგალითად: „მერე მოვიდა, ჩამეხუტა და მითხრა, რომ ძალიან შეუშინდა ჩემი დაკარგვის. და მთხოვა, კიდევ ერთხელ მიმეცა შანსი. ისეთი ყურადღებიანი გახდა რამდენიმე დღე, ყვავილებიც მომიტანა. იმ მომენტში მართლა დავიჯერე, რომ შეიცვლებოდა.“

ძალადობის ციკლის განმეორებადობა ურთიერთობაში ქმნის შიშისა და იმედის მონაცვლეობას. ძალადობის შემდეგი შერიგებისა და სიმშვიდის ფაზა ქალში აღადგენს რწმენას, რომ მოძალადე შეიცვლება და ძალადობა აღარ განმეორდება. სწორედ ეს პერიოდული „სიმშვიდე“ ამყარებს ურთიერთობის შენარჩუნების იმედს და ართულებს ძალადობრივი ურთიერთობის დატოვებას.

<sup>19</sup> Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.

## 2.5.2 ძალადობის სპირალი<sup>20</sup>

**ძალადობის სპირალი** აღწერს, როგორ ვითარდება ძალადობა ეტაპობრივად და როგორ ყალიბდება ის „ნორმად“. ლუნდგრენის მიხედვით, ძალადობა იწყება კონტროლისა და ფსიქოლოგიური ზეწოლის მცირე ფორმებით და თანდათან გადადის იზოლაციასა და სრული დაქვემდებარების მდგომარეობაში.

სპირალის კონცეფცია ეფუძნება ევა ლუნდგრენის **ძალადობის ნორმალიზაციის თეორიას**, რომლის მიხედვით ძალადობრივი ურთიერთობა ვითარდება თანდათანობითი პროცესის შედეგად, სადაც ძალადობა ნორმალიზდება.

### როდესაც ძალადობა ნორმად იქცევა

ლუნდგრენის თანახმად, ძალადობა ძალაუფლების და კონტროლის დამყარების ინსტრუმენტია. მოძალადე ძალაუფლებას ამყარებს სამი ურთიერთდაკავშირებული სტრატეგიით:<sup>21</sup>

- ქალის მიმართ მიზანმიმართული და კონტროლირებადი ძალადობის გამოყენება;
- ქალის იზოლაცია ოჯახის წევრებისა და მეგობრებისგან;
- ქცევის მონაცვლეობა მზრუნველობასა და ძალადობას შორის.

ძალადობრივი ურთიერთობა, როგორც წესი, ვითარდება თანდათანობით. ძალადობის ფორმები ღრთა განმავლობაში მატულობს როგორც სიხშირით, ისე სიმძიმით და ურთიერთობის ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი ხდება. ამ პროცესში ქალი ძალადობის თავიდან ასაცილებლად იწყებს საკუთარი ქცევის ადაპტაციას - ცდი-

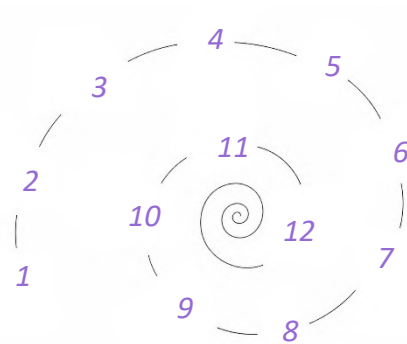
ლობს კონფლიქტის თავიდან აცილებას, ძალადობას ხსნის პარტნიორის მდგომარეობით ან გარემო ფაქტორებით და პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე იღებს.

**ნორმალიზაციის პროცესში თანდათან ბუნდოვანი ხდება მისაღები და მიუღებელი ქცევის საზღვრები.** იზრდება ქალის იზოლაცია, მცირდება გარე მხარდაჭერა და ძლიერდება ემოციური დამოკიდებულება მოძალადეზე. შედეგად, ძალადობა აღიქმება არა როგორც საფრთხე, არამედ ურთიერთობის ჩვეულებრივი ქცევა.

ძალადობის ნორმალიზაცია იწვევს ქალის ფსიქოლოგიურ დასუსტებას, თვითშეფასების შემცირებას. ის ნელ-ნელა იწყებს საკუთარი თავის აღქმას მოძალადის მიერ მიწერილი ნეგატიური შეფასებების გავლენით, როგორც „ცუდი დედა“, „არამიმზიდველი“, „ისტერიული“, „მომთხოვნი“, „უგუნური“...

ქალი თანდათან ექცევა სპირალის ცენტრისკენ და ურთიერთობიდან გამოსვლა უფრო რთული ხდება.

დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოში **სპირალის მოდელში პროცესის 12 ეტაპია გამოყოფილი**<sup>22</sup>, რომლებიც ასახავს ძალადობის ნორმალიზაციისა და კონტროლის დამყარების თანმიმდევრულ პროცესს.

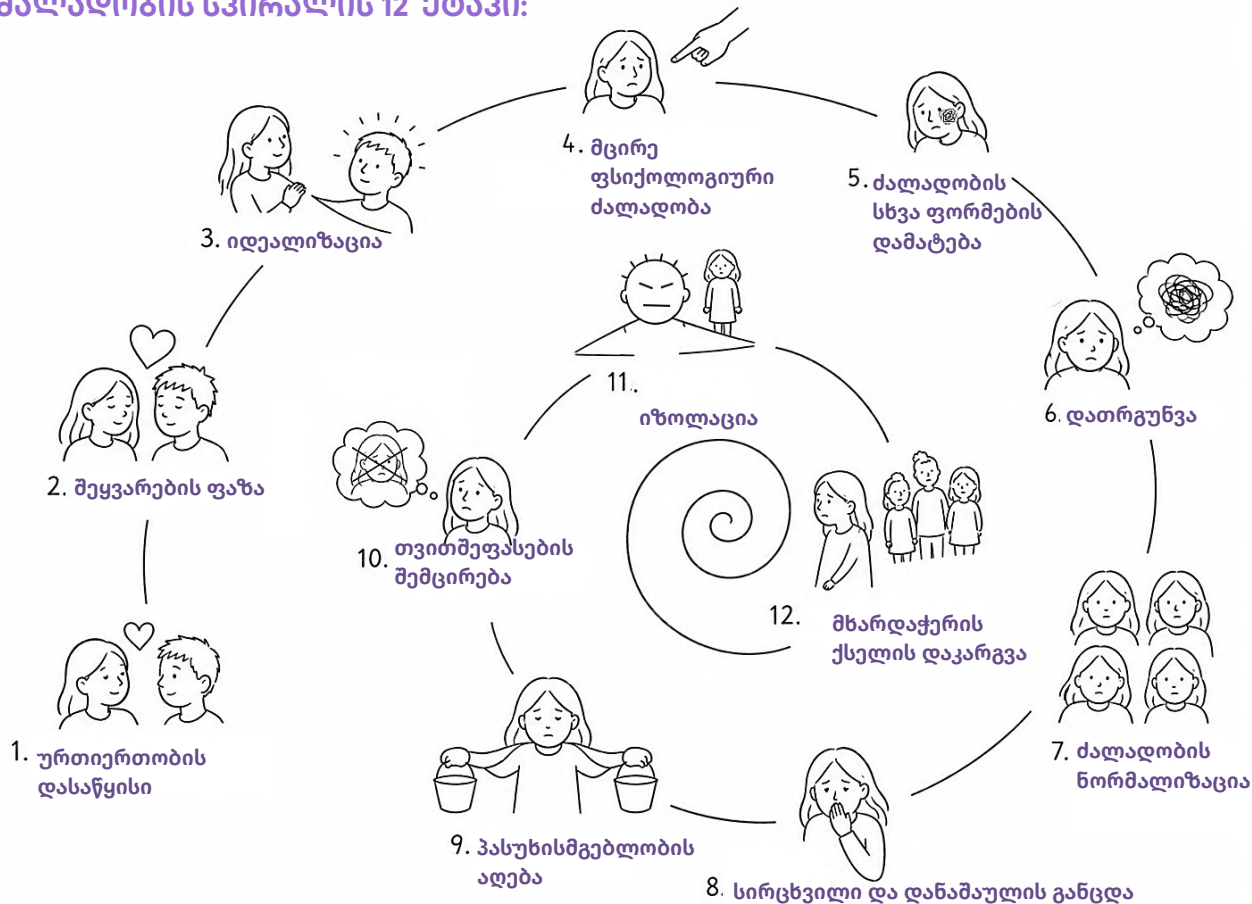


<sup>20</sup> Lundgren, Eva. *The Process of Normalising Violence*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, 2004.

<sup>21</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), page 186

<sup>22</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), გვ. 198

**ძალადობის სპირალის 12 ეტაპი:**



\* ძალადობის სპირალის 12 ეტაპი: ადაპტირებულია დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოდან და თარგმნილია ქართულ ენაზე.

**1. ურთიერთობის დასაწყისი**

ურთიერთობა იწყება დადებითი ემოციებით და ნდობის ფორმირებით. პარტნიორებს შორის ჩნდება ახლო კავშირი. ურთიერთობა აღიქმება, როგორც მნიშვნელოვანი და პერსპექტიული. ამ ეტაპზე პარტნიორი ხშირად თავს წარმოაჩენს ყურადღებიან და მზრუნველ ადამიანად, რაც ურთიერთობაში უსაფრთხოების და სტაბილურობის განცდას ქმნის.

**2. შეყვარების ფაზა**

ურთიერთობაში ჩნდება ძლიერი ემოციური ინტენსივობა და სწრაფი დაახლოება. პარტნიორი ქალის მიმართ განსაკუთრებულ ყურადღებასა და ინტერესს იჩენს და ურთიერთობა აღიქმება, როგორც ძლიერი და ღრმა კავშირი. ამ ეტაპზე ყალიბდება ძლიერი მიჯაჭვულობა, რომელიც ზრდის ურთიერთობის შენარჩუნების სურვილს და ამცირებს პარტნიორის ქცევის კრიტიკულად შეფასების შესაძლებლობას.

**3. იდეალიზაცია**

პარტნიორი აღიქმება განსაკუთრებულ, უნიკალურ და შეუცვლელ პიროვნებად და ხდება მისი იდეალიზაცია. იდეალიზაცია ქმნის ძალაუფლების ასიმეტრიას ურთიერთობაში, კერძოდ კი ნაკლებად აყენებს ეჭვქვეშ მის ქცევებს, ხშირად თმობს საკუთარ სურვილებს, რომ ურთიერთობა შეინარჩუნოს. ქალი იწყებს ფიქრს, რომ პარტნიორი უკეთ ხელავს, რა არის სწორი, ქალი იწყებს საკუთარი თავის შეფასებას პარტნიორის თვალთ.

**4. მცირე ფსიქოლოგიური ძალადობა**

ურთიერთობაში ჩნდება კრიტიკა, ეჭვიანობა და კონტროლის მსუბუქი ფორმები, რომლებიც ხშირად აღიქმება ზრუნვის ან სიყვარულის გამოხატვად. ამ ეტაპზე ძალადობა ჯერ კიდევ არ განიხილება საფრთხედ და ქალი მას პარტნიორის ხასიათით, ემოციური მდგომარეობით ან ურთიერთობის დინამიკით ხსნის.

## 5. ძალადობის სხვა ფორმების დაგეგმვა

კონტროლი და შეზღუდვა თანდათან ფართოვდება და ხდება უფრო სისტემური. პარტნიორი უფრო აქტიურად ზემოქმედებს ქალის ქცევაზე, გადაწყვეტილებებზე და სოციალურ კონტაქტებზე. ძალადობა უკვე აღარ არის მხოლოდ ეპიზოდური ქცევა, იგი ურთიერთობაში განმეორებად და დამკვიდრებულ ქცევად იქცევა.

## 6. დათრგუნვა

ქალი იწყებს საკუთარი სურვილებისა და აზრის შეკავებას კონფლიქტის თავიდან ასაცილებლად. იგი ადაპტირდება პარტნიორის მოთხოვნებსა და განწყობებთან, ამცირებს საკუთარი საჭიროებების გამოხატვას და ურთიერთობაში თვითშეზღუდვას ამკვიდრებს. ეს ქცევა წარმოადგენს ძალადობისგან თავის დაცვის მცდელობას და არა პასიურობას.

## 7. ძალადობის ნორმალიზაცია

ძალადობრივი ქცევა თანდათან აღიქმება ურთიერთობაში ჩვეულებრივ მოვლენად. ქალი მას ხსნის პარტნიორის ხასიათით, ემოციური მდგომარეობით ან გარემო პირობებით. ძალადობა აღარ აღიქმება როგორც მიუღებელი ან საშიში ქცევა, არამედ ურთიერთობის „ჩვეულებრივი“ ნაწილი ხდება.

## 8. სირცხვილი და დანაშაულის განცდა

ქალი ძალადობის მიზეზს საკუთარ თავში ეძებს და თავს დამნაშავედ აღიქვამს. იგი იწყებს ფიქრს, რომ თავად არის პრობლემის წყარო და რომ მისი ქცევა იწვევს პარტნიორის აგრესიას. სირცხვილისა და საკუთარი თავის დადანაშაულების განცდა აძლიერებს ძალადობის ნორმალიზაციას და ამცირებს ძალადობის ამოცნობის შესაძლებლობას.

## 9. პასუხისმგებლობის აღება

ქალი ცდილობს ძალადობის თავიდან აცილებას საკუთარი ქცევის შეცვლით. იგი

ცდილობს წინასწარ განსაზღვროს პარტნიორის რეაქციები, მოერგოს მის მოთხოვნებს და თავიდან აიცილოს კონფლიქტი. შედეგად, ძალადობის თავიდან აცილების პასუხისმგებლობა თითქოს ქალზე გადადის, მაშინ როდესაც ძალადობაზე პასუხისმგებელი მოძალადეა.

## 10. თვითშეფასების შემცირება

ძალადობის განმეორებადობისა და საკუთარი თავის დადანაშაულების ფონზე ქალს უქვეიდება თვითშეფასება. იგი იწყებს საკუთარი თავის აღქმას მოძალადის განმეორებითი კრიტიკისა და დამამცირებელი შეფასებების გავლენით, რაც აყალიბებს ნეგატიურ სურათს. ქალს შეიძლება გაუჩნდეს განცდა, რომ ის არასაკმარისად კარგი პარტნიორია, ან დედა ან ადამიანი, რომ მისი აზრი და საჭიროებები არ არის მნიშვნელოვანი, ან რომ მისი შესაძლებლობები შეზღუდულია.

## 11. იზოლაცია

ქალის კავშირი ოჯახთან, მეგობრებთან და სოციალურ გარემოსთან თანდათან სუსტდება. იზოლაცია შეიძლება იყოს როგორც პირდაპირი შეზღუდვის, ისე ურთიერთობის დინამიკით გამოწვეული თვითიზოლაციის შედეგი. სოციალური კავშირების შემცირება ზრდის დამოკიდებულებას მოძალადეზე.

## 12. მხარდაჭერის ქსელის დაკარგვა

ამ ეტაპზე ქალი პრაქტიკულად კარგავს გარემოს, რომელიც მას ემოციურად, სოციალურ ან პრაქტიკულ დონეზე დაეხმარებოდა. იგი საკუთარ მდგომარეობასთან მარტო რჩება და ყოველდღიური ცხოვრების მნიშვნელოვან ასპექტებში დამოკიდებულია მოძალადეზე. სპირალის ამ ეტაპზე, ქალი ყველაზე მეტად არის ჩაკეტილი ძალადობრივ ურთიერთობაში, სადაც დახმარების მიღება და ურთიერთობიდან გასვლა ყველაზე რთული ხდება.



**რატომ არის ძალადობის ციკლის, სპირალის და ნორმალიზაციის გაგება მნიშვნელოვანი სპეციალისტისთვის?**

- **ქალის მდგომარეობა შეაფასოს ძალადობრივი ურთიერთობის განვითარების დინამიკით** – გაითვალისწინოს, რომ მისი მიმდინარე მდგომარეობა ხანგრძლივი კონტროლისა და ძალადობის შედეგია და არა მხოლოდ ბოლო შემთხვევის. ძალადობის ციკლის ცოდნა ეხმარება სპეციალისტს, დაინახოს ძალადობის განმეორებადობა, ხოლო სპირალისა და ნორმალიზაციის გაგება - როგორ ძლიერდება ძალადობა დროთა განმავლობაში და როგორ იქცევა ურთიერთობის „ჩვეულებრივ“ ნაწილად.
- **სწორად გაიაზროს ქალის რეაქციები** - გაითვალისწინოს, რომ მოძალადის გამართლება, პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება, ურთიერთობაში დაბრუნება ან მისი შენარჩუნება ხშირად ძალადობრივი კონტროლის, ნორმალიზაციისა და ემოციური მიჯაჭვულობის პირობებში ჩამოყალიბებული რეაქციებია და არა ქალის თავისუფალი „არჩევანი“ ან „პასიურობა“.
- **მხარდაჭერა რეალისტურად და უსაფრთხოდ დაგეგმოს** - არ უბიძგოს ქალს ისეთი გადაწყვეტილების მიღებისკენ, რომლისთვისაც ის მზად არ არის და ყველა ნაბიჯი მისი უსაფრთხოების რეალური მდგომარეობის გათვალისწინებით განსაზღვროს. ძალადობის ციკლის ცოდნა სპეციალისტს ეხმარება შესაძლო განმეორებისა და გამწვავების ეტაპების დანახვაში, სპირალისა და ნორმალიზაციის გაგება კი იმაში, რომ სწორად შეაფასოს ქალის იზოლაცია, მოძალადეზე დამოკიდებულება და დახმარების მოძიების სირთულე, რათა მხარდაჭერამ არ გააუარესოს მისი მდგომარეობა.

ასევე აღსანიშნავია, რომ ძალადობის სპირალის მოდელი გამოიყენება როგორც პროფესიონალების მიერ ძალადობრივი ურთიერთობის დინამიკის გასაანალიზებლად, ისე ქალებთან უშუალო მუშაობაში. მისი განხილვა ქალს ეხმარება, გააცნობიეროს, როგორ ვითარდებოდა ძალადობა ურთიერთობაში და როგორ ხდება მისი ნორმალიზება დროთა განმავლობაში.<sup>23</sup>

**მუშაობის პროცესში ძალადობის სპირალის განხილვა ეხმარება ქალს გაიაზროს, როგორ ვითარდებოდა ძალადობა ურთიერთობაში და რომ ის, რაც მოხდა, არ არის მისი „სისუსტე“ ან „ბრალი“.**

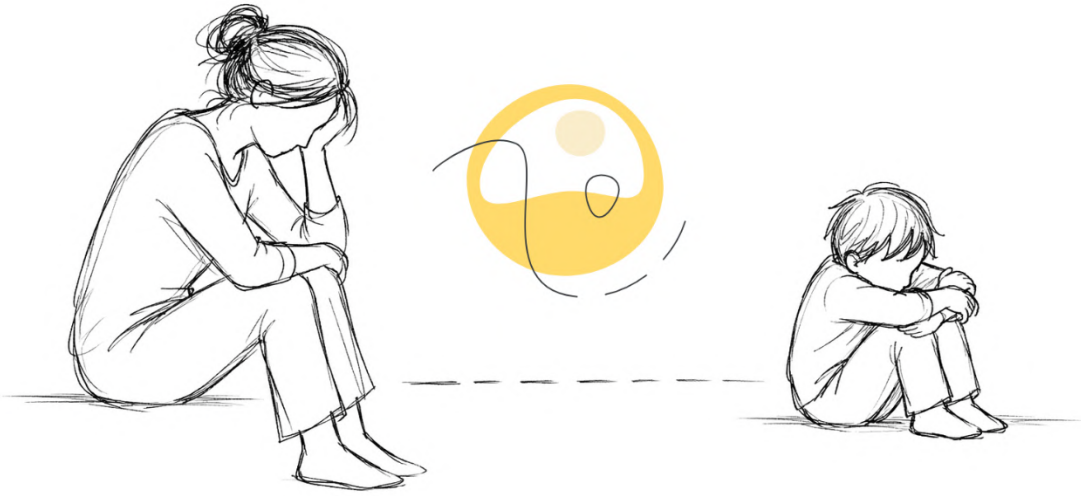
ეს საშუალებას აძლევს ქალს:

- უკეთ გაიაზროს, რა ხდებოდა ურთიერთობაში და როგორ ვითარდებოდა ძალადობა;
- შეამციროს სირცხვილის განცდა და საკუთარი თავის დადანაშაულება;
- გააცნობიეროს, რომ მისი გამოცდილება არ არის გამონაკლისი, არამედ ძალადობრივი ურთიერთობებისთვის დამახასიათებელი კანონზომიერი მიმდინარეობაა.

<sup>23</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), „Violence survivors and the Spiral of Violence“, გვ. 187.

### თავი III.

## ოჯახში ძალადობის გავლენა ქალებსა და ბავშვებზე



ოჯახში ძალადობა მრავალმხრივ ზემოქმედებას ახდენს როგორც ქალის, ისე ბავშვის ფსიქიკურ, ფიზიკურ და სოციალურ მდგომარეობაზე. მისი შედეგები ხშირად არის ხანგრძლივი და ურთიერთდაკავშირებული, რადგან ძალადობა მიმდინარეობს კონტროლისა და საფრთხის მუდმივ გარემოში. ჯანდაცვის სექტორისთვის შემუშავებულ სახელმძღვანელოში აღნიშნულია, რომ პარტნიორული ძალადობის გამოცდილება დაკავშირებულია ქალებში ფსიქიკური ჯანმრთელობის სირთულეებთან, ფუნქციონირების დაქვეითებასთან და სოციალური ურთიერთობების დარღვევასთან.<sup>24</sup>

ოჯახში ძალადობა გარდა ქალზე ზემოქმედებისა, მრავალმხრივ გავლენას ახდენს ბავშვის ფსიქიკურ, ფიზიკურ და სოციალურ მდგომარეობაზეც. კვლევები მოწმობს, რომ ძალადობის გარემოში მცხოვრები ბავშვები განიცდიან ემოციურ,

ქცევით და განვითარების სირთულეებს და მათი კეთილდღეობა მჭიდროდ არის დაკავშირებული დედის უსაფრთხოებასა და მდგომარეობასთან.<sup>25</sup>

დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოში აღნიშნულია, რომ ოჯახში ძალადობის გამოცდილება ბავშვებზე მძიმე და მრავალმხრივ ზემოქმედებას ახდენს. ეს ზემოქმედება ორმაგია: ერთი მხრივ, ბავშვი ზიანდება თავად ძალადობის გამო, ხოლო, მეორე მხრივ, იმის გამო, რომ მისი მთავარი მზრუნველები ვერ ახერხებენ მის დაცვას. ასეთი ფუნდამენტური დაცვის არქონა სერიოზულ ზიანს აყენებს ბავშვის კეთილდღეობასა და განვითარებას, რადგან ბავშვის ზრდისა და სწავლისთვის აუცილებელია უსაფრთხოების განცდა. ძალადობის პირობებში ბავშვებში ვლინდება ფიზიკური ტკივილი, შიში, შფოთვა, სირცხვილი და მუდმივი დაძაბულობა.<sup>26</sup>

<sup>24</sup> World Health Organization (2014). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: a clinical handbook. World Health Organization, ხელმისაწვდომია: <https://iris.who.int/handle/10665/136101>

<sup>25</sup> Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). *The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature*. Child Abuse & Neglect, 32(8), 797–810. ხელმისაწვდომია: <https://www.researchgate.net/publication/23219462> The Impact of Exposure to Domestic Violence on Children and Young People A Review of the Literature;

Wathen, C. N., & MacMillan, H. L. (2013). *Children's exposure to intimate partner violence: Impacts and interventions*. Paediatrics & Child Health, 18(8), 419–422. ხელმისაწვდომია: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3887080/>  
Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), "Consequence of Violence", გვ. 173; "The Mother-Child Relationship", გვ. 270

ძალადობის გარემოში ბავშვები ხშირად „პატარა უფროსების“ როლს იღებენ: ზედმეტ პასუხისმგებლობას იღებენ დედაზე, ცდილობენ მის დაცვას, შიშობენ მისი სიცოცხლისთვის და ხშირად ზრუნავენ დამებზეც.

დანერი ასევე მიუთითებს, რომ როდესაც დედა ბავშვებთან ერთად თავშესაფარში მოდის, ხშირად არ აქვს გაცნობიერებული, რამდენად მძიმე ზემოქმედებას ახდენს ძალადობა ბავშვებზე. დედები ცდილობდნენ ბავშვების დაცვას და, შესაძლოა, თავადაც უნდათ დაიჯერონ, რომ ძალადობას ბავშვებზე გავლენა არ მოუხდენია. თუმცა, ეს იშვიათად შეესაბამება რეალობას. ბავშვებმა უმეტეს შემთხვევაში იციან, რა მოხდა და ხშირად სწავლობენ ძალადობის დამალვასა და მის შერბილებულად წარმოჩენას, რადგან ამას ოჯახში ხელაძენენ.<sup>27</sup>

გასათვალისწინებელია, რომ იმ გარემოში, სადაც დედა არის ძალადობის მსხვერპლი, ბავშვი არასოდეს არის მხოლოდ „მოწმე“, ის თავადაც იქცევა მსხვერპლად. ბავშვი ხშირად საკუთარ თავზე იღებს პასუხისმგებლობას, ცდილობს, დაიცვას დედა, თუმცა ამ მცდელობის წარუმატებლობა აძლიერებს უსუსურობის და დანაშაულის განცდას. ეს გამოცდილება ღრმად აისახება მის თვითშეფასებაზე, ემოციურ განვითარებასა და სამყაროს აღქმაზე. შედეგად, ძალადობა შეიძლება აღიქმებოდეს როგ-

ორც ნორმა, ხოლო ურთიერთობები, როგორც სივრცე, სადაც ძალაუფლება და კონტროლი დომინირებს.

ამიტომ ძალადობის პირობებში მნიშვნელოვანია დედის და ბავშვის მხარდაჭერა საერთო გამოცდილების გააზრების პროცესში და დედა-შვილის ურთიერთობის აღდგენის ხელშეწყობა.

ოჯახში ძალადობის ზეგავლენის გააზრება წარმოადგენს ქალებთან და ბავშვებთან მუშაობის აუცილებელ საფუძველს, რადგან ძალადობის გამოცდილება ხშირად იწვევს **ტრავმულ რეაქციებს**, რომლებიც ცვლის ემოციურ მდგომარეობას, ქცევასა და ურთიერთობებს.

შემდეგი თავი ეთმობა ტრავმას, მის ნეირობიოლოგიურ საფუძვლებსა და ტრავმაინფორმირებული მუშაობის პრინციპებს.

**ქვემოთ წარმოდგენილია ცხრილი, რომელიც ასახავს ოჯახში ძალადობის გავლენის ძირითად ასპექტებს ქალებსა და ბავშვებზე.<sup>28</sup>**



<sup>27</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), “Consequence of Violence”, გვ. 173; “The Mother-Child Relationship”, გვ. 270

<sup>28</sup> World Health Organization (2014). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: a clinical handbook. World Health Organization, ხელმისაწვდომია <https://iris.who.int/handle/10665/136101>; Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). *The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature*. Child Abuse & Neglect, 32(8), 797–810. ხელმისაწვდომია: [https://www.researchgate.net/publication/23219462\\_The\\_Impact\\_of\\_Exposure\\_to\\_Domestic\\_Violence\\_on\\_Children\\_and\\_Young\\_People\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/23219462_The_Impact_of_Exposure_to_Domestic_Violence_on_Children_and_Young_People_A_Review_of_the_Literature);

Wathen, C. N., & MacMillan, H. L. (2013). *Children’s exposure to intimate partner violence: Impacts and interventions*. Paediatrics & Child Health, 18(8), 419–422. ხელმისაწვდომია: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3887080/>;  
Danner. (2022). *Empowering staff to combat violence against women: Danner training manual* (4th ed.). Copenhagen: Danner, “Consequence of Violence”, p. 173, “The Mother-Child Relationship” p. 270

ზეოქოლოგიის სფერო	ქალზე გავლენა	ბავშვზე გავლენა
<b>ფსიქოლოგიური</b>	შიში, მუდმივი დაძაბულობა, სირცხვილი, თვითშეფასების დაქვეითება, დეპრესია, ტრავმული სტრესის სიმპტომები (მაგ.: მუდმივი სიფრთხილის და საფრთხის მოლოდინის მდგომარეობა, შემოჭრითი მოგონებები/ძალადობის სცენების უნებლიე გახსენება, ძილის დარღვევა)	შიში, შფოთვა, ემოციური დაუცველობა, სირცხვილი, დანაშაულის განცდა, ტრავმული სტრესის სიმპტომები
<b>ქცევითი და ემოციური რეგულაცია</b>	გადაწყვეტილების მიღების სირთულე; ემოციური გადაღლა; სწრაფი გაღიზიანება/აღგზნებადობა; ემოციური რეაქციების კონტროლის სირთულე; კონცენტრაციის სირთულე; მოქმედების დაგეგმვის და განხორციელების სირთულე	<b>ემოციური რეგულაციის სირთულე</b> (ემოციების დამშვიდების და მართვის სირთულე, ძლიერი და სწრაფი ემოციური რეაქციები); <b>ადვილად გაღიზიანება ან აფეთქებითი რეაქციები</b> (მოულოდნელი ბრაზი, ტირილი, ემოციური აფეთქებები); <b>შფოთვითი ან შეშინებული ქცევა</b> (მომატებული შიში, უფროსზე მოჭიდება, საფრთხის მუდმივი მოლოდინი); <b>კონცენტრაციის სირთულე</b> (ყურადღების შენარჩუნებისა და სწავლაზე ფოკუსირების სირთულე); <b>ქცევითი სირთულეები</b> (წესების დარღვევა, აგრესიული ან უკიდურესად დამყოლი ქცევა); <b>ასაკისთვის შეუსაბამო ქცევა</b> (რეგრესია, ზედმეტი პასუხისმგებლობის აღება, „მოზრდილივით“ ქცევა)

<p><b>სოციალური</b></p>	<p><b>სოციალური იზოლაცია</b> (მეგობრებთან, ოჯახთან და საზოგადოებრივ ცხოვრებასთან კავშირის შეზღუდვა);</p> <p><b>მხარდაჭერის ქსელის შესუსტება ან დაკარგვა</b> (ადამიანებისგან დისტანცირება, დახმარების რესურსების შემცირება);</p> <p><b>ეკონომიკური დამოკიდებულება</b> (შემოსავლის, საცხოვრებლის ან ფინანსური რესურსების კონტროლი მოძალადის მხრიდან);</p> <p><b>სოციალური ფუნქციონირების შეზღუდვა</b> (სწავლის, მუშაობის ან საზოგადოებრივ საქმიანობაში მონაწილეობის სირთულე);</p> <p><b>სტიგმის და დადანაშაულების შიში</b> (გარემოს მხრიდან განსჯის ან ნაკლები მხარდაჭერის მოლოდინი; დახმარების სერვისებზე წვდომის ან ურთიერთობის სირთულე)</p>	<p><b>თანატოლებთან ურთიერთობის სირთულე</b> (მეგობრობის დამყარებისა და შენარჩუნების სირთულე, კონფლიქტური ქცევა);</p> <p><b>სოციალური უნარების დაქვეითება</b>(გაზიარების, თანამშრომლობისა და ჯგუფში ურთიერთობის სირთულე);</p> <p><b>სოციალური იზოლაცია ან გარიყულობა</b> (თანატოლებისგან დისტანცირება ან ჯგუფიდან გამორიცხვა);</p> <p><b>სკოლაში ადაპტაციის სირთულე</b> (სკოლის გარემოსთან, წესებთან და ჯგუფურ საქმიანობასთან შეგუების სირთულე)</p>
<p><b>ფუნქციური / ყოველდღიური</b></p>	<p><b>ყოველდღიური საქმიანობის შესრულების სირთულე</b> (სახლის, ბავშვების მოვლისა და ყოველდღიური ამოცანების შესრულების გაძნელება);</p> <p><b>ძილის დარღვევა და ქრონიკული დაღლილობა</b> (უძილობა, ზედაპირული ძილი, ენერჯის ნაკლებობა);</p>	<p><b>სწავლის და სასკოლო ფუნქციონირების სირთულე</b> (დავალებების შესრულების, წესების დაცვისა და სასწავლო პროცესში ჩართვის სირთულე);</p> <p><b>ყოველდღიური რეჟიმის დარღვევა</b> (ძილის, კვების, აქტივობის არასტაბილური რეჟიმი);</p>

	<p><b>შრომითი ფუნქციონირების სირთულე</b> (სამუშაოს შესრულების, კონცენტრაციისა და სამუშაოს შენარჩუნების სირთულე);</p> <p><b>გადაწყვეტილებების განხორციელების სირთულე</b> (დაგეგმილი მოქმედებების დაწყებისა და დასრულების გაძნელება);</p> <p><b>თვითზრუნვის შემცირება</b> (საკუთარ ჯანმრთელობაზე, კვებაზე, დასვენებაზე ზრუნვის შემცირება)</p>	<p><b>თვითმოვლის უნარების სირთულე</b> (ჰიგიენის, ჩაცმის ან ასაკისთვის შესაბამისი თვითმოვლის სირთულე);</p> <p><b>აქტივობებში მონაწილეობის შემცირება</b> (თამაშის, ინტერესებისა და ასაკობრივი საქმიანობისგან დისტანცირება);</p> <p><b>ზედმეტი პასუხისმგებლობის აღება ოჯახში</b> (დედაზე ან დამებზე ზრუნვის არათანაბარი ტვირთი)</p>
<p><b>უსაფრთხოების განცდა</b></p>	<p>მუდმივი საფრთხის განცდა</p>	<p>დაცულობის განცდის დარღვევა</p>
<p><b>ურთიერთობები ოჯახში</b></p>	<p>ოჯახში ავტონომიისა და გადაწყვეტილების მიღების შესაძლებლობის დაკარგვა</p>	<p>დედაზე გადაჭარბებული პასუხისმგებლობა, მისი დაცვის მცდელობა</p>
<p><b>დედა-შვილის ურთიერთობა</b></p>	<p><b>ბავშვისადმი ემოციური ჩართულობის შემცირება</b> (ბავშვის შიშებსა და ტირილზე რეაგირების შემცირება, მისი დამშვიდებისა და ნუგეშისცემის გართულება).</p>	<p><b>დედის მიმართ გადაჭარბებული პასუხისმგებლობის განცდა</b> (დედის დაცვა და მასზე ზრუნვის მცდელობა)</p>

## თავი IV.

# ტრავმა და ქალის რეაქციაები ქალადობის პირობებში

### 4.1. ტრავმა - არსი და განმარტება

ტერმინი „ტრავმა“ მომდინარეობს ბერძნული სიტყვიდან „*τραύμα*“ - „ჭრილობა“<sup>29</sup>. თავდაპირველად ეს ტერმინი გამოიყენებოდა სხეულებრივი დაზიანების აღსანიშნავად, ხოლო მოგვიანებით ფსიქოლოგიაში დამკვიდრდა, როგორც ფსიქიკური ზემოქმედებით გამოწვეული შინაგანი დაზიანების აღმნიშვნელი ცნება.

ტრავმის თანამედროვე გაგება ჩამოყალიბებულია ფსიქოტრავმის კვლევის წამყვანი ავტორების ნაშრომებში.

ამერიკელი ფსიქიატრი **ჯულით ჰერმანი ტრავმულ** მოვლენებს აღწერს, როგორც მოვლენას, რომელიც „აჭარბებს ადამიანის ცხოვრებისეულ გამოწვევებთან გამკლავების ჩვეულებრივ შესაძლებლობებს.“<sup>30</sup>

ტრავმის ნეირობიოლოგიური კვლევის ერთ-ერთი წამყვანი ავტორი, ფსიქიატრი **ბესელ ვან დერ კოლკი** აღნიშნავს, რომ ტრავმა „არ არის მხოლოდ წარსულში მომხდარი

მოვლენა, არამედ ამ გამოცდილების მიერ დატოვებული კვალი გონებაში, ტვინსა და სხეულში.“<sup>31</sup>

საერთაშორისო პრაქტიკაში ფართოდ გამოყენებული განსაზღვრების მიხედვით, „ტრავმა არის მოვლენის, მოვლენათა სერიის ან გარემოების შედეგი, რომელსაც ადამიანი აღიქვამს როგორც ფიზიკურად ან ემოციურად დამაზიანებელს ან სიცოცხლისთვის საფრთხის შემცველს და რომელსაც აქვს ხანგრძლივი უარყოფითი გავლენა ადამიანის ფუნქციონირებასა და ფსიქიკურ, ფიზიკურ, სოციალურ, ემოციურ ან სულიერ კეთილდღეობაზე.“<sup>32</sup>

ამგვარად, თანამედროვე მიდგომებში ტრავმა განიხილება არა მხოლოდ როგორც მომხდარი მოვლენა, არამედ როგორც მისი ხანგრძლივი ფსიქოლოგიური და ნეირობიოლოგიური ზემოქმედება ადამიანზე.

### 4.2. ქალის ნერვული სისტემის რეაქციაები ქალადობით გამოწვეული ტრავმის პირობებში

ოჯახში ძალადობის კონტექსტში ტრავმა წარმოადგენს ფსიქოლოგიურ და ნეირობიოლოგიურ მდგომარეობას, რომელიც

ყალიბდება პარტნიორულ/ოჯახურ ურთიერთობაში ხანგრძლივი საფრთხის, კონტროლისა და შიშის პირობებში.

<sup>29</sup> Online Etymology Dictionary. „Trauma“. ხელმისაწვდომია <https://www.etymonline.com/word/trauma>

<sup>30</sup> Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. ხელმისაწვდომია: <https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf>

<sup>31</sup> Bessel Van der Kolk, MD (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. ხელმისაწვდომია: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>

<sup>32</sup> SAMSHA, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. ხელმისაწვდომია: <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice>

ტრავმის მკვლევარი ფსიქიატრი **ჯუდიტ ჰერმანი** მიუთითებს, რომ ხანგრძლივი ძალადობისა და დაქვემდებარების გარემოში ადამიანი იმყოფება მდგომარეობაში, სადაც საფრთხე განმეორებადი და გარდაუვალია, ხოლო ძალაუფლება მთლიანად მოძალადეს ეკუთვნის. ასეთ პირობებში ირღვევა უსაფრთხოების, თვითკონტროლისა და საკუთარი თავის მთლიანობის განცდა<sup>33</sup>.

ოჯახში ძალადობის კონტექსტში ტრავმა ნიშნავს გამოცდილებას, სადაც:

- საფრთხე არის განმეორებადი და პროგნოზირებადი;
- კონტროლი ეკუთვნის მოძალადეს;
- უსაფრთხოების განცდა მუდმივად დარღვეულია;
- ქალი იძულებულია, ადაპტირდეს საფრთხის პირობებში.

ამ პირობებში ქალის რეაქციები არ ასახავს მის პიროვნულ თვისებებს, ხასიათს ან შეგნებულ არჩევანს. ეს არის ნერვული სისტემის ავტომატური თავდაცვითი რეაქციები ხანგრძლივი საფრთხის პირობებში.

ნეირომეცნიერი **სტივენ ჰორჯესი** აღწერს, რომ საფრთხის აღქმისას ავტონომიური ნერვული სისტემა ავტომატურად ააქტიურებს ორ ძირითად თავდაცვით რეჟიმს: **მობილიზაციას** (შებრძოლება, გაქცევა) ან **იმობილიზაციას** (გაყინვა, გათიშვა).<sup>34</sup> ძალადობის პირობებში ეს რეაქციები ქალის ქცევასა და ემოციურ მდგომარეობაში სხვადასხვაგვარად ვლინდება.

**მობილიზაციის მდგომარეობაში** ქალი შეიძლება ცდილობდეს თავის დაცვას, სიტყვიერ წინააღმდეგობას, გაქცევას ან სიტუაციიდან თავის დაღწევას.

**იმობილიზაციის მდგომარეობაში** კი ხშირად შეიმჩნევა გაშეშება, ჩუმად ყოფნა, მორჩილება, ემოციური გათიშვა, მოვლენაზე რეაგირების უუნარობა ან თითქოს „არაფრის კეთების სურვილი“.

ასეთი რეაქციები არ უნდა შეფასდეს, როგორც ქალის აგრესია ან უმოქმედობა. ეს არის ნერვული სისტემის უნებლიე თავდაცვითი პასუხი საფრთხის განცდისას.

ტრავმის კლინიკურ პრაქტიკაში ასევე აღწერილია კიდევ ერთი თავდაცვითი რეაქცია - საფრთხის შემცირების მიზნით **მორგება ან დამორჩილება („მამებლობა“)**. ეს ტერმინი ტრავმის თერაპევტმა **ჰიტ უოკერმა** შემოიტანა კომპლექსური ტრავმის რეაქციების აღწერისას. იგი მიუთითებს ქცევაზე, რომლის დროსაც ადამიანი ცდილობს **საფრთხის შემცირებას მორგებით, თანხმობით ან საკუთარი საჭიროებების უარყოფით**, რათა თავიდან აიცილოს კონფლიქტი ან ძალადობა.<sup>35</sup>

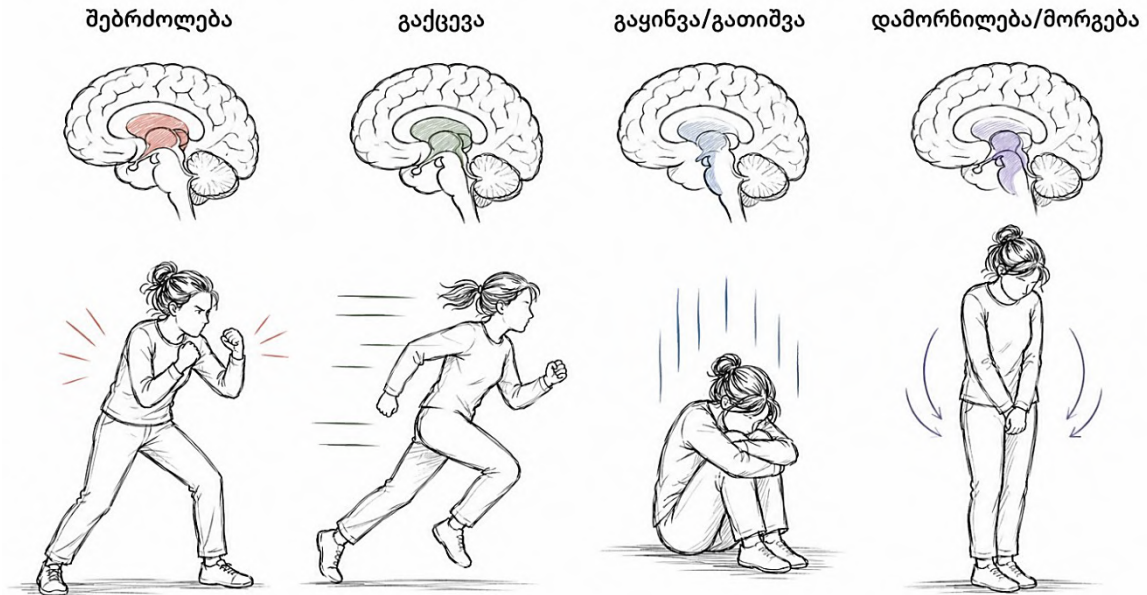
შესაბამისად, ძალადობის პირობებში ქალის რეაქციები შეიძლება გამოვლინდეს რამდენიმე ძირითად ნეირობიოლოგიურ ფორმაში:

- **შებრძოლება**
- **გაქცევა**
- **გაყინვა/გათიშვა**
- **დამორჩილება/მორგება**

<sup>33</sup> Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. ხელმისაწვდომია: [https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery\\_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf](https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf)

<sup>34</sup> Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. Proactive Mind-fulness Lecture Transcript. ხელმისაწვდომია: <https://proactivemindfulness.com/zug/transcripts/Porges-2011-11.pdf>

<sup>35</sup> Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. ხელმისაწვდომია: <https://notability.com/g/download/pdf/Q6bWJMpd4NPNACpEsRa3K/Complex%20PTSD:%20From%20Surviving%20to%20Thriving.pdf>



ქვემოთ წარმოდგენილ ცხრილში ნაჩვენებია თითოეული რეაქციის ტიპური გამოვლინებები პროფესიონალთან შეხვედრისა და კომუნიკაციის პროცესში:

ტრავმის რეაქცია	რას ნიშნავს	როგორ შეიძლება გამოვლინდეს შეხვედრისას	როგორ შეიძლება აღიქვამოდეს უცდომით	რეალური ახსნა
<b>შებრძოლება</b>	საფრთხეზე აქტიური წინააღმდეგობა	გაბრაზება, პროტესტი, დადაბულობა, მკვეთრი ტონი	„კონფლიქტური“, „აგრესიული“	ნერვული სისტემა ცდილობს საფრთხის მოგერიებას
<b>გაქცევა</b>	საფრთხისგან დისტანცირება	შეხვედრის გადაღება, თემის შეცვლა, ურთიერთობისგან თავის არიდება, გაქცევა	„არასერიოზული“, „არ თანამშრომლობს“	ნერვული სისტემა ცდილობს საფრთხისგან დამორჩებას
<b>გაყინვა</b>	უმოქმედო დაცვა	დუმილი, დაბნეულობა, გაშეშება, კითხვებზე პასუხის არქონა	„არ ესმის“, „არ რეაგირებს“	ნერვული სისტემა გადადის ენერჯის შეკავების რეჟიმში
<b>დამორჩილება</b>	საფრთხის შემცირება დამორჩილებით	ყველაფერზე დათანხმება, თავის დადანაშაულება, მოძალადის გამართლება, გადაჭარბებული თანამშრომლობა	„თავად იცავს მოძალადეს“	ნერვული სისტემა ცდილობს საფრთხის შემცირებას კონფლიქტის არიდებით

### 4.3. ნერვული სისტემის რეაქციების ცოდნის მნიშვნელობა სპეციალისტისთვის

ძალადობით გამოწვეული ტრავმის პირობებში ქალის რეაქციები განისაზღვრება ნერვული სისტემის თავდაცვითი მექანიზმებით. მათი ცოდნა სპეციალისტისთვის აუცილებელია, რადგან ძალადობაგამოვლილი ქალის ქცევა ხშირად არ ემთხვევა იმ მოლ-

ოდინებს, რომლებიც მისგან აქვთ სერვისის მიმწოდებელ სპეციალისტებსა და შესაბამის ინსტიტუციურ სტრუქტურებს (პოლიცია, სოციალური მომსახურება, ჯანდაცვა, მართლმსაჯულების სისტემა და სხვ.).



#### რატომ არის ამ რეაქციების ცოდნა მნიშვნელოვანი სპეციალისტისთვის?

რეაქციების ნეირობიოლოგიური ბუნების გაგება საშუალებას აძლევს სპეციალისტს, თავიდან აიცილოს ქალის ქცევის არასწორი ინტერპრეტაცია და ხელს უწყობს ისეთი ურთიერთობის ფორმის შერჩევას, რომელიც უსაფრთხოა, არ იწვევს ძალადობაგამოვლილ ქალში რეტრავმატიზაციას და არ აძლიერებს საფრთხის, სირცხვილის, დაუცველობისა და უმწეობის განცდას.<sup>36</sup>

მაგალითად:

- გაბრაზება შეიძლება იყოს **შებრძოლება** და არა აგრესიულობა;
- შეხვედრისგან თავის არიდება შეიძლება იყოს **გაქცევა** და არა მოტივაციის ნაკლებობა;
- დუმილი შეიძლება იყოს **გაყინვა** და არა უარი საუბარზე;
- მოძალადის გამართლება, წინააღმდეგობის არ გაწევა (გაუწევლობა) ან მის მოთხოვნებთან მორგება შეიძლება იყოს **მამებლობა/მორგება** და არა მოძალადის დაცვა.

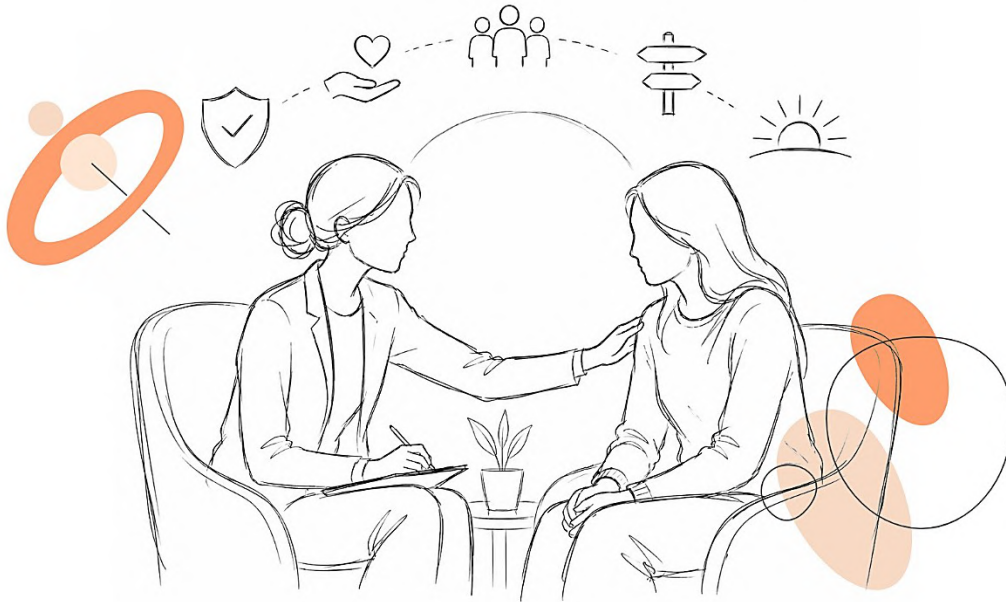
#### რას ცვლის ეს ცოდნა სპეციალისტის პრაქტიკაში?

- **წინააღმდეგობა** აღარ აღიქმება, როგორც უარი თანამშრომლობაზე;
- **დუმილი** აღარ აღიქმება, როგორც „არ ესმის“, ან „არ რეაგირებს“;
- **მოძალადესთან ურთიერთობაში დაბრუნება** აღარ აღიქმება, როგორც „თავისუფალი არჩევანი“;
- **მუდმივი თანხმობა**, დამორჩილება ან მოძალადის გამართლება აღარ აღიქმება, როგორც „მოძალადის დაცვა“;
- **საკუთარი საჭიროებების უარყოფა** აღარ აღიქმება, როგორც პასიურობა.

<sup>36</sup> Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. Proactive Mindfulness Lecture Transcript. ხელმისაწვდომია: <https://proactivemindfulness.com/zug/transcripts/Porges-2011-11.pdf>; Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. ხელმისაწვდომია: [https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery\\_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf](https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf)

## თავი V.

# ტრავმა-ინფორმირებული ინტერვენცია ქალაქობის გამოცდილების მეორე ქალბატონ მუშაკაში



ტრავმის რეაქციების ცოდნა პრაქტიკაში განსაზღვრავს ქალთან პროფესიული ურთიერთობის და მხარდაჭერის ფორმებს.

**ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომა ეფუძნება** ტრავმის გავლენის გააზრებას, ტრავმული რეაქციების ამოცნობას და მომსახურების ორგანიზებას ისე, რომ თავიდან იქნეს აცილებული რეტრავმატიზაცია და უზრუნველყოფილი იყოს უსაფრთხო და მხარდაჭერი გარემო.<sup>37</sup> **ტრავმის კვლევაში საზგასმულია**, რომ ძალადობის გამოცდილება არღვევს უსაფრთხოების, კონტროლისა და ძალაუფლების განცდას, ხოლო აღდგენის საფუძველს წარმოადგენს უსაფრთხოების შექმნა და სტაბილიზაცია.<sup>38</sup>

**ნეირობიოლოგიური პერსპექტივით**, უსაფრთხო ურთიერთქმედება ამცირებს საფრთხის აღქმას ნერვულ სისტემაში და ხელს უწყობს რეგულაციასა და სტაბილიზაციას.<sup>39</sup> შესაბამისად, **ტრავმაინფორმირებული ინტერვენცია მიზნად ისახავს**

**ისეთი პროფესიული ურთიერთობისა და მომსახურების გარემოს შექმნას**, რომელიც ამცირებს საფრთხის განცდას, ადადგენს კონტროლისა და არჩევანის განცდას და ხელს უწყობს სტაბილიზაციას.

**ტრავმა-ინფორმირებული მუშაობის პრინციპები საერთოა** ყველა იმ სერვისისთვის, რომელიც ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მუშაობს - თავშესაფარი, კრიზისული ცენტრი, სოციალური მომსახურება, ფსიქოლოგიური და იურიდიული მხარდაჭერა, სათემო დონეზე მოქმედი მხარდაჭერის სისტემები.

მიუხედავად სერვისის ტიპისა, **სპეციალისტის ამოცანა არის ისეთი ურთიერთობის შექმნა**, რომელიც არ აძლიერებს საფრთხის, სირცხვილისა და უმწეობის განცდას და ხელს უწყობს უსაფრთხოების, ნდობისა და კონტროლის განცდის აღდგენას.

<sup>37</sup> SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. 2014. ხელმისაწვდომია:

[https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf)

<sup>38</sup> Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*.

ხელმისაწვდომია: [https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery\\_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf](https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf)

<sup>39</sup> Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. Proactive Mindfulness Lecture Transcript. ხელმისაწვდომია:

<https://proactivemindfulness.com/zug/transcripts/Porges-2011-11.pdf>

## 5.1. ტრავმა-ინფორმირებული მხარდაჭერის ფაზები (დანერის მოდელი)<sup>40</sup>

ტრავმა-ინფორმირებული პრაქტიკის ფარგლებში მნიშვნელოვანია, რომ სპეციალისტმა გააცნობიეროს - **ქალის მდგომარეობა მხარდაჭერის პროცესში დინამიკურია: კრიზისი, სტაბილიზაცია, გადაწყვეტილებების მიღება და შემდგომი აღდგენა სხვადასხვა დროს განსხვავებულ მიდგომას მოითხოვს.** შესაბამისად, პროფესიული ურთიერთობა უნდა იყოს მოქნილი და შეესაბამებოდეს ქალის მიმდინარე საჭიროებებს.

დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოში ქალთან მუშაობის პროცესი აღწერილია მხარდაჭერის ფაზების მიხედვით. მიუხედავად იმისა, რომ ფაზები წარმოდგენილია თავშესაფრის კონტექსტში, ისინი ასახავს ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მუშაობის ზოგად პროფესიულ პროცესს და, შესაძლოა, გამოყენებულ იქნას სხვადასხვა სახის სერვისის მიწოდებისას - კრიზისულ ცენტრში, სოციალურ მომსახურებაში, ფსიქოლოგიურ და იურიდიულ მხარდაჭერაში, ასევე სათემო დონეზე პირველადი კონტაქტის სიტუაციებში.

დანერის მოდელის მიხედვით, ძალადობის გამოცდილების მქონე ქალთან მუშაობა მოიცავს ხუთ ფაზას:

- პირველი კონტაქტის ფაზა
- სტაბილიზაციის ფაზა
- სერვისში ყოფნის ფაზა
- გასვლის ფაზა
- შემდგომი მხარდაჭერის ფაზა

### პირველი კონტაქტის ეტაპი

ფაზა, როდესაც ქალი მიმართავს თავშესაფარს ან დახმარების სხვა სერვისს და მიმდინარეობს პირველადი საუბარი და კონსულტაცია.

### სტაბილიზაციის ეტაპი

ფაზა, როდესაც ქალი მიიღება თავშესაფარში. ის ხშირად იმყოფება კრიზისულ მდგომარეობაში და მისი ყველაზე გადა-

უდებელი საჭიროება სტაბილიზაციაა. ეს შეიძლება მოიცავდეს დასვენებას, დაზიანებების მკურნალობას, პრაქტიკული საკითხების მოგვარებას და სხვა.

### სერვისში ყოფნის ეტაპი

ფაზა, როდესაც ქალი ცხოვრობს თავშესაფარში. დროისა და შესაძლებლობების მიხედვით შესაძლებელია უფრო სიღრმისეული მუშაობა მისი აღდგენის მხარდასაჭერად.

### გასვლის ეტაპი

ფაზა, როდესაც ქალი ემზადება თავშესაფრის დატოვებისთვის და ტოვებს მას. ეს ხშირად იწვევს ახალ კრიზისს, რომელსაც ახასიათებს გაურკვევლობა, შფოთვა, შიში და მრავალი პრაქტიკული სირთულე.

### შემდგომი მხარდაჭერის ეტაპი

ფაზა, როდესაც ქალმა უკვე დატოვა თავშესაფარი, თუმცა კვლავ ინარჩუნებს კონტაქტს სერვისთან. აღდგენის პროცესის გაგრძელებისთვის მხარდაჭერა მნიშვნელოვანია, რათა ქალმა შეძლოს ცხოვრების საკუთარი გზის გაგრძელება და მიზნების მიღწევა.

**დანერის მოდელში ქალთან მუშაობის თითოეულ ფაზას შეესაბამება კომუნიკაციის განსხვავებული მიზანი და მხარდაჭერის შინაარსი.** ფაზის ცვლილებასთან ერთად იცვლება სპეციალისტის როლი, ურთიერთობის ამოცანა და პროფესიული ჩარევის ფორმა. სახელმძღვანელოში აღწერილია ქალთან საუბრის ძირითადი ტიპები სხვადასხვა ფაზაში, რაც ასახავს ქალის მდგომარეობისა და საჭიროებების ცვლილებას მხარდაჭერის პროცესში. ქვემოთ წარმოდგენილი ცხრილი ასახავს ქალთან ტრავმა-ინფორმირებული მხარდაჭერის პროცესის ძირითად ფაზებს, ქალის მდგომარეობას თითოეულ ეტაპზე და შესაბამის პროფესიულ კომუნიკაციასა და მხარდაჭერის ამოცანებს.

<sup>40</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), გვ. 251.

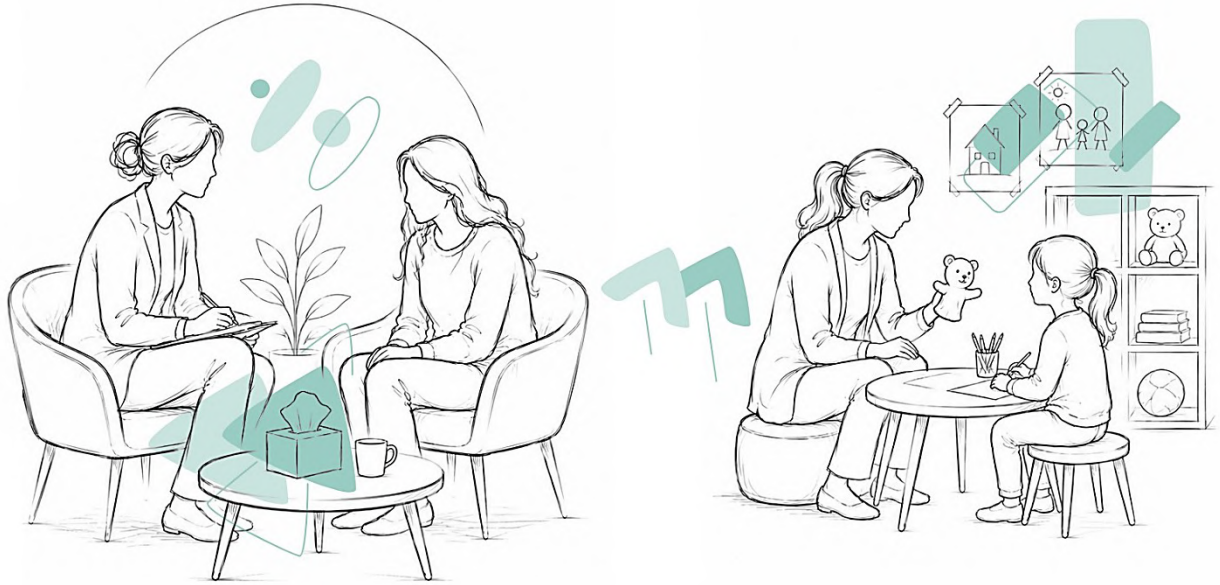
**ტრავმა-ინფორმირებული მხარდაჭერის ფაზები სპეციალისტის მუშაობის ამოცანები და საუბრის ტიპები (დანერის მოდელზე დაფუძნებული და სხვადასხვა სერვისზე ადაპტირებული ცხრილი).**

მხარდაჭერის ფაზა	ქალის მდგომარეობა	სპეციალისტის ძირითადი ამოცანა	საუბრის ტიპები	განმარტება გზამკვლევისთვის
პირველი კონტაქტის ფაზა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• უჭირს საკუთარი გამოცდილების ძალადობად აღქმა</li> <li>• პოსტტრავმული სტრესის ნიშნები: შფოთვა, მოუსვენრობა, აზრის გამონატვის სირთულე</li> <li>• სირცხვილისა და საკუთარი თავის დადანაშაულების განცდა</li> </ul>	უსაფრთხო კონტაქტის შექმნა და ნდობის შენების პროცესი	<ul style="list-style-type: none"> <li>• პირველადი კონსულტაცია ადგილზე</li> <li>• სატელეფონო ან ონლაინ კონსულტაცია</li> <li>• არაფორმალური მხარდაჭერი საუბარი</li> </ul>	ქალს ეძლევა უსაფრთხო სივრცე პირველადი მიმართვისთვის; სპეციალისტი უსმენს შეფასების გარეშე; ხდება საჭიროებების საწყისი გარკვევა
სტაბილიზაციის ფაზა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ქაოსური და კრიზისული მდგომარეობა;</li> <li>• განცდილ ძალადობაზე საუბრის საჭიროება;</li> <li>• ძილის დეფიციტი მოუსვენრობა, უნდობლობა და შიში;</li> <li>• საკუთარი ღირებულების დაკარგვის განცდა</li> </ul>	სტაბილიზაცია და უსაფრთხოების განმტკიცება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• უსაფრთხოების, სიმშვიდის და სტაბილურობის განმტკიცებისკენ მიმართული კომუნიკაცია;</li> <li>• პრაქტიკულ საკითხებზე საუბარი, მაგ, საცხოვრებლის, დოკუმენტების, სერვისების და სხვა საჭიროებების მოწესრიგებასთან დაკავშირებული კომუნიკაცია</li> </ul>	ფოკუსი გადადის უსაფრთხოებაზე, დასვენებაზე, გადაუდებელ საჭიროებებზე; ინფორმაცია გადაეცემა მოკლედ და გასაგებად

<p><b>ინტენსიური მხარდაჭერის ფაზა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• განვლილი გამოცდილების უკეთ გააზრება;</li> <li>• სტრესის დონის შემცირება;</li> <li>• საკუთარ სხეულთან და საკუთარ თავთან კავშირის აღდგენა;</li> <li>• საკუთარი რესურსებისა და ძალების ხელახლა აღმოჩენა</li> </ul>	<p>აღდგენის პროცესის მხარდაჭერა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• აღდგენის პროცესის მხარდამჭერი საუბრები;</li> <li>• ოჯახთან და მხარდამჭერ პირებთან შეხვედრები;</li> <li>• მომავალი ნაბიჯებისა და უსაფრთხოების დაგეგმვის საუბრები;</li> <li>• ჯგუფური შეხვედრები</li> </ul>	<p>შესაძლებელია უფრო სიღრმისეული მხარდაჭერა;</p> <p>ქალის გამოცდილება აღიარებულია; ყურადღება ეთმობა რესურსებსა და გაძლიერებას</p>
<p><b>გასვლის ფაზა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• სტრესის ზრდა;</li> <li>• საკუთარ თავში ეჭვის შეტანა;</li> <li>• უკეთესი მომავლის იმედი;</li> <li>• მოძალადის მომავალ ქცევასთან დაკავშირებული შფოთვა</li> </ul>	<p>გადასვლის პროცესის მხარდაჭერა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ახალი ცხოვრების დაგეგმვის მხარდამჭერი საუბრები;</li> <li>• მომავალი ნაბიჯებისა და უსაფრთხოების დაგეგმვის საუბრები</li> </ul>	<p>ქალი ემზადება ცვლილებისთვის; განიხილება უსაფრთხოება, არჩევანი და პრაქტიკული ნაბიჯები</p>
<p><b>შემდგომი მხარდაჭერის ფაზა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მოწყვლადი</li> <li>• დაუცველი</li> <li>• იმედიაანი</li> </ul>	<p>გაძლიერება და მხარდაჭერის გაგრძელება</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ბინაზე ვიზიტები;</li> <li>• ჯგუფური შეხვედრები; აღდგენა/ გაძლიერებაზე ორიენტირებული მხარდამჭერი საუბრები</li> </ul>	<p>შენარჩუნებულია კონტაქტი;</p> <p>მხარდაჭერა მიმართულია დამოუკიდებლობის და სტაბილურობის შენარჩუნებისკენ</p>

## თავი VI.

# ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაცია ქალებთან და ბავშვებთან



ძალადობის გამოცდილების მქონე ქალებთან და ბავშვებთან მუშაობაში კომუნიკაცია წარმოადგენს პროფესიული მხარდაჭერის ერთ-ერთ ძირითად ინსტრუმენტს. ტრავმის გავლენით იცვლება უსაფრთხოების განცდა, ნდობა და ურთიერთობის გამოცდილება, ამიტომ სპეციალისტის საუბრის ფორმა და ენა პირდაპირ გავლენას ახდენს დახმარების პროცესზე.

დანერის მოდელში აღწერილია ძალადობაგამოვლილ ქალებთან და ბავშვებთან საუბრის სტრუქტურა და პრაქტიკული ტექნიკები. ამ თავში წარმოდგენილია აღნიშნული მიდგომის საფუძვლზე ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაციის ძირითადი პრინციპები და ტექნიკები ქალებთან და ბავშვებთან მუშაობაში.<sup>41</sup>

## 6.1. ძალადობაგამოვლილ ქალებთან პირველადი კომუნიკაცია

### საუბრის წარმართვის 4 მნიშვნელოვანი ეტაპი<sup>42</sup>

**1. უზრუნველყავით საუბრისთვის მშვიდი და უსაფრთხო გარემო. შეარჩიეთ ადგილი, სადაც შეუფერხებლად შეძლებთ საუბარს.**

- უთხარით ქალს, ვინ ხართ და რამდენი დრო გაქვთ მასთან საუბრისთვის
- აუხსენით, რომ საუბარი კონფიდენციალურია

**2. ჰკითხეთ ძალადობის შესახებ და მოუსმინეთ იმას, რასაც გიყვებათ**

- ? რა სახის ძალადობას განიცდიდა იგი?
- ? ხომ არ არის თავად ან მისი ბავშვები დაუყოვნებელი საფრთხის ქვეშ?
- ? რა არის მისთვის ახლა ყველაზე მნიშვნელოვანი, როდესაც დახმარებისთვის მოგმართათ?

მაგ.: „ჩემი შვილებისთვის უკეთესი ცხოვრება მინდა.“  
„თუ დავრჩები, თავისუფლებას დავკარგავ.“  
„თუ დავრჩები, სიცოცხლეს დავკარგავ.“

<sup>41</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), „The First Conversation. Structuring the Conversation - 4 Important Steps“, გვ. 262.

<sup>42</sup> იგივე

### 3. მიაწოდეთ ინფორმაცია ძალადობისა და ძალადობაზე რეაქციების შესახებ

„ბევრ ქალთან მისაუბრია, რომლებიც ამბობდნენ, რომ ერთ დროს საკუთარ თავს ადანაშაულებდნენ. მაგრამ ძალადობას გამართლება არასოდეს აქვს და ჩემი გამოცდილებით, რაც უნდა გაეკეთებინა ქალს თავიდან მის ასაცილებლად, ეს მაინც მოხდებოდა.“



#### ზოგადი რეკომენდაციები ძალადობაგამოვლილ ქალთან საუბრისას

- **აჩვენეთ, რომ ზრუნავთ:** უზრუნველყავით მშვიდი, კომფორტული და უსაფრთხო გარემო (კომფორტული სკამი, ჩაი/წყალი, მშვიდი განათება და სხვ.).
- **ისაუბრეთ განმარტოებულ გარემოში და დასვით პირდაპირი კითხვები:** კითხვების დასასმელად „ნებართვას“ ნუ დაელოდებით. დასვით კითხვა მკაფიოდ და ფრთხილად.
- **იყავით მომთმენი:** მიეცით დრო, ნუ აჩქარებთ - გააკეთეთ პაუზები, მიეცით სიჩუმეში ყოფნის დრო. გაიმეორეთ მისი სიტყვები, რათა აგრძნობინოთ, რომ უსმენთ და საუბრის გაგრძელებაში დაეხმარეთ.
- **ჰკითხეთ, როგორ უმკლავდებოდა:** ჰკითხეთ, რა ეხმარებოდა თავის გატანაში, შეაქეთ, რომ რთულ პირობებშიც ახერხებდა გადარჩენას და გამოსავლის პოვნას.
- **გამოხატეთ თანაგრძნობა:** აჩვენეთ, რომ გაწუხებთ მისი მდგომარეობა და პირდაპირ აღნიშნეთ, რომ ეს ძალადობაა.
- **მიიღეთ მისი წინააღმდეგობრივი გრძნობები:** პარტნიორის მიმართ სიყვარულისა და ზიზღის ერთდროული განცდა სრულიად ბუნებრივია.
- **ფოკუსირდით ქმედებაზე და არა პიროვნებაზე:** თქვით, მაგალითად:

### 4. დაასრულეთ საუბარი

- გაიმეორეთ ის, რაც ქალმა მოგიტხროთ
- შეაქეთ იგი დახმარების ძიებისთვის
- ჰკითხეთ, როგორ გრძნობს თავს საუბრის შემდეგ
- უთხარით, როდის გაიმართება შემდეგი შეხვედრა, ან როდის შეძლებს თქვენთან კვლავ შეხვედრას

„ძალადობა არასოდეს არის მისაღები“, ან „ძალადობაზე პასუხისმგებელია ის, ვინც მას სჩადის“. მაგრამ არ თქვათ: „სამინელი კაცი ჩანს“ ან „თქვენი პარტნიორი ბოროტი უნდა იყოს, რომ ამას გიკეთებთ“.

- **ხაზი გაუსვით, რომ ბევრი ქალი განიცდის ძალადობას და დახმარება ხელმისაწვდომია.**
- **მოერიდეთ შეფასებას:** ნუ განსჯით ქალს ან მის ქმედებებს. მიიღეთ ის ისეთი, როგორიც არის.
- **ყოველთვის ჰკითხეთ ბავშვებზე,** თუ ჰყავს.
- **აუხსენით დედის როლის შესახებ თქვენი გამოცდილება:** უთხარით, რომ თქვენი გამოცდილებით, დედები ყოველთვის ცდილობენ ბავშვების დაცვას, თუმცა ბავშვები თითქმის ყოველთვის მაინც ხედავენ ან იგებენ ძალადობის შესახებ. დახმარების ძიება ნიშნავს, რომ ის პასუხისმგებლობის მქონე დედაა.
- **მიაწოდეთ ინფორმაცია ბავშვებზე ძალადობის ზემოქმედების შესახებ,** საჭიროების შემთხვევაში.
- **თუ ქალი თქვენს დახმარებას უარყოფს:** გაითვალისწინეთ, რომ თქვენ უკვე დააფიქრეთ. დაემშვიდობეთ და უთხარით, რომ ყოველთვის შეუძლია მოვიდეს, ან დაგიკავშირდეთ.

## აქტიური მოსმენა

**აქტიური მოსმენა** არის მოსმენის ისეთი მიღგომა, რომლის მიზანია მოსაუბრის მიერ გადმოცემული ძირითადი აზრისა და მისთვის არსებითი შინაარსის გაგება, რათა პასუხი იყოს გააზრებული და მგრძობიარე და არა ავტომატური კომენტარებითა და კითხვებით შემოფარგლული.

ეს ტექნიკა ხელს უწყობს მოსაუბრის ნერვული სისტემის დამშვიდებას და უსაფრთხოების განცდის გაძლიერებას.

### ინსტრუქცია ინტერვიუს ჩამტარებლისთვის

ყურადღება მიაქციეთ თქვენს არავერბალურ და ვერბალურ კომუნიკაციას და გამოიყენეთ იგი მოსაუბრის მხარდაჭერისა და მისდამი ყურადღების გამოსახატავად. ღროებით გვერდზე გადადეთ თქვენი საკუთარი განმარტებები. ყურადღება გაამახვილეთ მოსაუბრის მიერ გამოყენებულ საკვანძო სიტყვებზე და დაეყრდენით მათ მოსმენის პროცესში.

### აქტიური მოსმენის მიზანი და პრაქტიკული მითითებები

მიზანი	პრაქტიკული მითითება
ყურადღების შენარჩუნება მოსაუბრეზე	ყურადღება გაამახვილეთ მოსაუბრის მიერ გამოყენებულ სიტყვებზე და დააზუსტეთ, რას გულისხმობს: „რას ნიშნავს ეს თქვენთვის?“, „რას გულისხმობთ, როცა ამბობთ...?“
მიჰყევით მის მონათხრობს ისე, როგორც ის გადმოიცემა, დასკვნების ან გამოსავლების ძიების გარეშე	დასვით ღია და დამაზუსტებელი კითხვები: „შეგიძლიათ უფრო დაწვრილებით მოყვეთ...?“, „რას გულისხმობთ, როცა ამბობთ...?“, „რით განსხვავდება ეს...?“
აჩვენეთ, რომ უსმენთ	გამოიყენეთ თვალის კონტაქტი, სხეულის ენა, პაუზები და თანხმობის ნიშნები (თანხმობის ნიშნად თავის დაქნევა, მოკლე თანხმობის სიტყვები, ნათქვამის გამეორება).
ინტერესის და ცნობისმოყვარეობის შენარჩუნება	მოუსმინეთ ისე, როგორც ის თავად აღიქვამს და ხსნის თავის გამოცდილებას.
მოსაუბრის მიერ გამოყენებულ მნიშვნელოვან სიტყვებზე ყურადღების მიქცევა, საკუთარი ინტერპრეტაციების გარეშე	მიაქციეთ ყურადღება მოსაუბრის მიერ გამოყენებულ საკვანძო სიტყვებს, ჩაინიშნეთ და გაიმეორეთ ისინი. მათი გამოყენებით დაუსვით კითხვები და დააზუსტეთ, რას ნიშნავს ისინი მისთვის.

## ექსტერნალიზაცია

**ექსტერნალიზაცია** გულისხმობს ადამიანის და პრობლემის ერთმანეთისგან განცალკევებას. ეს ამარტივებს პრობლემის უფრო მკაფიოდ დანახვას და მასზე მოქმედებას. **მეთოდი განსაკუთრებით სასარგებლოა შფოთვაზე, ძალადობაზე, დეპრესიაზე და მსგავს გამოცდილებებზე საუბრისას.** მისი მიზანია როგორც თავად პრობლემის, ისე მისი გავლენის გააზრება და ასევე იმის გარკვევა, რა მნიშვნელობას ანიჭებს ადამიანი მას და რატომ: რატომ განიცდის ის პრობლემას ისე, როგორც განიცდის და როგორ მოქმედებს ის მის ცხოვრებაზე.

### ექსტერნალიზაციისთვის სასარგებლო კითხვები

- ? როდის გახდა ეს თქვენთვის პრობლემა ან სირთულე?
- ? როდის იჩენს თავს?
- ? როგორ ვლინდება ეს პრობლემა?
- ? როგორ მოქმედებს ეს პრობლემა თქვენზე?
- ? რამდენად ძლიერად გრძნობთ მას, მაგალითად 1-დან 10-მდე შკალაზე?
- ? რა ვითარებებში ჩნდება ხოლმე ეს პრობლემა?
- ? რა შეიძლება ვუწოდოთ ამ პრობლემას?

(პრობლემისთვის სახელის დარქმევას შეიძლება დრო დასჭირდეს, რადგან ადამიანები იშვიათად ვფიქრობთ მის ალტერნატიულ სახელებსა თუ აღწერებზე, ჩვეულებრივ მიღებული ტერმინების გარდა, მაგალითად, დიაგნოზისა. ბავშვები ამას ხშირად უფრო სწრაფად და მარტივად ახერხებენ, ვიდრე მოზრდილები).

- ? შეგიძლიათ მისი დახატვა?
- ? როგორ მოქმედებს ის თქვენს ცხოვრებაზე?
- ? რამდენად მისაღებია ამ პრობლემის გავლენა თქვენს ცხოვრებაზე?
- ? რატომ არის ის მისაღები ან მიუღებელი?
- ? მოქმედებს ის თქვენს გარემოზე, მაგ., ოჯახზე, სამსახურზე, სოციალურ ურთიერთობებზე ან სხვა სფეროებზე?
- ? რომელი იმედებისა და ოცნებების მიღწევაში გიშლით ხელს ეს პრობლემა?
- ? რა არის თქვენთვის მნიშვნელოვანი? რა არის თქვენი ღირებულებები?
- ? არსებობს რაიმე ნაბიჯი, რომლის გადადგმაც შეგიძლიათ ახლა ან მოგვიანებით?

ექსტერნალიზაცია თანაბრად მნიშვნელოვანია როგორც ქალებთან, ისე ბავშვებთან საუბრისას.

## 6.2 ბავშვებთან საუბრის ტექნიკები<sup>43</sup>

ოჯახში ძალადობის გამოცდილების მქონე ბავშვებთან საუბარი განსაკუთრებულ სიფრთხილესა და სენსიტიურ მიდგომას მოითხოვს. ასეთი საუბარი უნდა ეფუძნებოდეს ბავშვის უსაფრთხოების განცდის გაძლიერებას, მისი გამოცდილების აღიარებას და ემოციური გამოსატვის მხარდაჭერას.

ქვემოთ წარმოდგენილი ტექნიკები ეყრდნობა დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოს და ნარატიულ, ტრავმა-ინფორმირებულ მიდგომას. მათი მიზანია ბავშვის გამოცდილების გაზიარების მხარდაჭერა, გან-

ცდების გააზრების ხელშეწყობა და თვითშეფასების გაძლიერება.

### 6.2.1. დედასთან და ბავშვთან მუშაობა

დედისთვის იმის გაცნობიერება, თუ როგორ მოქმედებს ძალადობა ბავშვზე, ხშირად მტკივნეული პროცესია. თუმცა პრაქტიკა აჩვენებს, რომ ეს ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი გზაა, როგორც დედის ზრუნვის ფორმების ცვლილებისთვის, ისე მისი ცხოვრების მიმართულების შეცვლისთვის. ბავშვის

<sup>43</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), გვ. 270-273

მდგომარეობის უკეთ გაგება ხშირად ეხმარება დედას ძალადობისგან გამოსავლის დახვეწაში და აუცილებელი ნაბიჯების გადადგმაში.

დედასთან და ბავშვთან ერთობლივი მუშაობისას მნიშვნელოვანია:

- დედასა და ბავშვს შორის კომუნიკაციის ხელშეწყობა, რათა დაიძლიოს ოჯახში ძალადობაზე დუმილი და დედამ და ბავშვმა შეძლონ გამოცდილებაზე ერთად საუბარი;
- ყურადღების გამახვილება ბავშვის განვითარების პროცესზე, რომელიც შეიძლება დაზიანდეს, როგორც ძალადობის ზემოქმედებით, ისე ზოგჯერ დედის გადაჭარბებული დაცვითი ქცევის გამო;
- დედის დადებითი მზრუნველობითი უნარების გაძლიერება.

**საუბარში მთავარი ადგილი ბავშვის ხედვას უნდა დაეთმოს, თუმცა მნიშვნელოვანია, დედა იყოს პროცესში ჩართული.** სპეციალისტი საუბარს წარმართავს ისე, რომ როლები იყოს მკაფიო: საუბარი, ძირითადად, მიმდინარეობს სპეციალისტსა და ბავშვს შორის, ხოლო დედა ერთვება საჭირო მომენტებში.

**დანერის პრაქტიკაში დედასა და ბავშვს სხვადასხვა საკონტაქტო სპეციალისტი ჰყავს.** მიუხედავად იმისა, რომ მათი ერთობლივი მუშაობა მნიშვნელოვანია, აუცილებელია ბავშვის აღიარება დამოუკიდებელ პიროვნებად და მისთვის ისეთი სივრცის უზრუნველყოფა, სადაც ის შეძლებს დედის განცდების გამოხატვას შიშის გარეშე. ეს ასევე ბავშვს აგრძნობინებს, რომ დედაზე ზრუნვის პასუხისმგებლობა მას აღარ ეკისრება და ამაზე სხვა ზრდასრული ზრუნავს.

### 6.2.2. ბავშვებთან საუბარი

ოჯახში ძალადობის გამოცდილების მქონე ბავშვებისთვის ძალადობრივ გამოცდილებაზე საუბარი მნიშვნელოვან მხარდაჭერას წარმოადგენს. ბავშვები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან, ამიტომ საუბრის ერთი უნივერსალური ფორმა არ არსებობს.

### საუბრის ტიპის შერჩევისას

#### მნიშვნელოვანია, გაითვალისწინოთ:

- ბავშვის ასაკი;
- ბავშვის ქცევითი თავისებურებები (აგრესიული, ჩუმი, ეჭვიანი, კომუნიკაბელური, შფოთვიანი და სხვა);
- თავშესაფარში ყოფნის ეტაპი;
- ძალადობის ფორმა და სიმძიმე;
- მომავლის პერსპექტივა (*მაგალითად, დაბრუნდება თუ არა ბავშვი სახლში, დარჩება თავშესაფარში, თუ გადავა სხვა საცხოვრებელ გარემოში*);
- სხვა გარემო პირობები (*მაგალითად, საცხოვრებელი პირობები, ოჯახის მდგომარეობა, სასკოლო გარემო ან მხარდაჭერი ზრდასრულების არსებობა*).

#### ბავშვთან საუბრის სხვადასხვა მეთოდის გამოყენება მიზნად ისახავს:

- ბავშვს დაეხმაროს თავისი განცდების და გამოცდილების გამოხატვაში;
- დაეხმაროს საკუთარი განცდების გააზრებაში;
- გაუადვილოს რთულ გამოცდილებაზე საუბრის პროცესი;
- გაუძლიეროს თვითმეფასება.

ქვემოთ აღწერილი ტექნიკები გამოიყენება დანერის პრაქტიკაში და ნაწილობრივ ეფუძნება ნარატიული თერაპიის მიდგომას, რომელიც ადამიანის გამოცდილებას ისტორიების კონტექსტში განიხილავს.

### 6.2.3. ნდობისა და უსაფრთხო გარემოს შექმნა

საუბარი ამ ეტაპზე ძალადობის თემას არ ეხება. სპეციალისტი საუბარს იწყებს ბავშვის ინტერესებზე ან ყოველდღიურ თემებზე (მაგალითად, ამინდი), რათა შეიქმნას უსაფრთხო და მშვიდი გარემო, ჩამოყალიბდეს ნდობა, რომელიც მოგვიანებით ძალადობის თემაზე საუბარს ამარტივებს.

ეს შეიძლება მოიცავდეს ბავშვისთვის იმ გარემოსა და სერვისის შესახებ მარტივ და გასაგებ განმარტებასაც, სადაც ის იმყოფება.

თუ ბავშვი ახალ გარემოშია და საუბრის სურვილი არ აქვს, სასარგებლოა პირდაპირი და დამამშვიდებელი ფორმულირება: „ვიცი, რომ ახლა საუბარი არ გინდა, ეს სრულიად ნორმალურია. შეგიძლია უბრალოდ მომიხმინო“.

შემდგომში ეს ტექნიკა შეიძლება გამოიყენებოდეს შეხვედრის დასაწყისშიც, მოკლედ, ჩვეულებრივი ფრაზებით, რომლებიც ამშვიდებს გარემოს: „დღეს ძალიან ცხელა. სანამ დავიწყებთ, წყალი ხომ არ გინდა?“

### 6.2.4. განმარტება

ძალადობის გამოცდილების მქონე ბავშვები ხშირად თავს მარტოდ და იზოლირებულად გრძნობენ. ამ განცდის შესამსუბუქებლად შეიძლება გამოყენებულ იქნას სხვა ბავშვების გამოცდილების მაგალითები:

„ერთხელ აქ იყო გოგო, თითქმის მენი ასაკის. მან მითხრა, რომ მამა ზოგჯერ ძალიან ბრაზდებოდა და დედას ავნებდა. ის ფიქრობდა, რომ ეს მისი ბრალი იყო, რადგან ოთახს ყოველთვის არ ალაგებდა. ბევრ ბავშვს უთქვამს იგივე, მაგრამ მე ვიცი, რომ ეს არასდროს არის ბავშვის ბრალი“.

### 6.2.5. ღუბილის გარღვევა

ძალადობაზე საუბარი აუცილებელია იმისთვის, რომ ბავშვმა შეძლოს მომხდარის გააზრება. ძალადობას ხშირად ახლავს სირცხვილისა და დანაშაულის განცდა. ბევრი ქალი და ბავშვი თავშესაფარში მოსვლამდე ძალადობაზე ღიად არასდროს საუბრობდა.

ბავშვები ცდილობენ გაიგონ და ახსნან, რაც მათ თავს მოხდა. თუ ამ პროცესში მხარდაჭერას ვერ იღებენ, ხშირად თავად ასკვნიან, რომ მომხდარი მათი ბრალია.

ამიტომ ძალადობაზე საუბრის ფორმა და დრო ყოველთვის უნდა შეთანხმდეს დედასთან. დედა ბავშვისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფიგურაა და მისი ნდობა და ჩართულობა აუცილებელია ბავშვის მხარდასაჭერად.

### 6.2.6. საუბარში მესამე, დამხმარე ელემენტის ჩართვა

ბავშვთან საუბარში მესამე ობიექტის შემოტანა შეიძლება იყოს, როგორც დასვენების, ისე კომუნიკაციის საშუალება. რთულ თემაზე საუბრისას ბავშვი ხშირად საჭიროებს ყურადღების დროებით გადატანას.

ამისთვის შეიძლება გამოყენებულ იქნას:

- სათამაშოები
- ფანქრები და ქაღალდი
- პლასტილინი
- ლეგო

ერთობლივი თამაში ან ხატვა ბავშვს ეხმარება გამოსატოს ის, რისი სიტყვებით თქმა უჭირს.

### 6.2.7. ორი ყურით მოსმენა (ნარატიული მიდგომა)

ნარატიული მიდგომა ეფუძნება ხედვას, რომ ადამიანის ცხოვრება ისტორიებისგან შედგება.

სპეციალისტი ერთდროულად უსმენს ორ დონეს:

- ძალადობისა და ტრავმის ისტორიას;
- ბავშვის ძალის, უნარების, იმედების და ღირებულებების ალტერნატიულ ისტორიას.

ამგვარი მოსმენა ეხმარება ბავშვს, დაინახოს საკუთარი შესაძლებლობები და არა მხოლოდ ტრავმული გამოცდილება.

### 6.2.8. ექსტერნალიზაცია<sup>44</sup> (ნარატიული მიდგომა)

ეს მიდგომა ბავშვს ეხმარება, შიში, ძალადობა ან სხვა სირთულე აღიქვას არა როგორც საკუთარი თავის ნაწილი, არამედ როგორც რამე, რაც მის ცხოვრებაზე ზემოქმედებს.

მაგალითად, „მე ყოველთვის მეშინია“, იცვლება ფორმით - „შიში ჩემს ცხოვრებას მართავს“. ამგვარი ფორმულირება ბავშვს ეხმარება დაინახოს, რომ შიში მისი ნაწილი არ არის და მასთან გამკლავება შესაძლებელია.

<sup>44</sup> ექსტერნალიზაცია ნიშნავს პრობლემისა და პიროვნების ერთმანეთისგან განცალკევებას.

## თავი VII.

# ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომის პრაქტიკული რეკომენდაციები სერვის პროვაიდერებისთვის



ძალადობის გამოცდილების მქონე ქალებთან მუშაობა სხვადასხვა პროფესიის წარმომადგენლების კოორდინირებულ და სენსიტიურ ჩართულობას მოითხოვს. იურისტები, ფსიქოლოგები, სოციალური სფეროს სპეციალისტები, პარასპეციალისტები და სათემო ლიდერები ხშირად არიან პირველი კონტაქტის პირები, რომლებიც ქალს უსმენენ, აწვდიან ინფორმაციას და აკავშირებენ შესაბამის სერვისებთან.

ამ პროცესში მნიშვნელოვანია, რომ ყველა პროფესიული ქმედება ეფუძნებოდეს ტრავმა-ინფორმირებულ და ქალზე ორიენტირებულ მიდგომას, რომელიც აღიარებს ძალადობის გამოცდილების გავლენას ქალის ემოციურ მდგომარეობაზე, გადაწყვეტილებებზე და ქცევაზე.

ქვემოთ წარმოდგენილი პრაქტიკული რეკომენდაციები მიზნად ისახავს, სერვის პროვაიდერებს დაეხმაროს უსაფრთხო, პატივისცემაზე დაფუძნებული და მხარდაჭერი კომუნიკაციის უზრუნველყოფაში, ქალის საჭიროებების ამოცნობასა და შესაბამის რეაგირებაში.

რეკომენდაციები ეფუძნება ტრავმა-ინფორმირებული ზრუნვისა და ძალადობისგან გადარჩენილზე ორიენტირებული მიდგომის საერთაშორისო პრინციპებს, ასევე ფსიქოლოგიური პირველადი დახმარების მოდელს და დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოს პრაქტიკულ ჩარჩოებს.<sup>45</sup>

<sup>45</sup> WHO. *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: Clinical and policy guidelines*. 2013. ხელმისაწვდომია: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7685869e-cd94-4a24-acaa-4245f89482b7/content>  
WHO. *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A clinical handbook*. 2014. ხელმისაწვდომია: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/3e906b26-c609-4a2f-9cf6-c1c42f186809/content>  
UNFPA. *Minimum standards for prevention and response to gender-based violence in emergencies*, 2015. ხელმისაწვდომია [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBVIE.Minimum.Standards.Publication.FINAL\\_ENG\\_.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBVIE.Minimum.Standards.Publication.FINAL_ENG_.pdf)  
SAMHSA. *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*, 2014. ხელმისაწვდომია: [https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf)  
WHO, War Trauma Foundation & World Vision. *Psychological first aid: Guide for field workers*, 2011. ხელმისაწვდომია: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e7e129fb-b306-496d-84a5-67bb70abc130/content>  
Danner. *Empowering staff to combat violence against women: Training manual* (2022), ხელმისაწვდომია: <https://danner.dk/wp-content/uploads/2024/07/Danner-training-manual.pdf>

## 7.1 ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაციის პრაქტიკული რეკომენდაციები თავშესაფრის, კრიზისული და სარეაბილიტაციო ცენტრის თანამშრომლებისთვის

თავშესაფარში, კრიზისულ ან სარეაბილიტაციო სერვისში ქალის ყოფნის პერიოდი ხშირად დაკავშირებულია უსაფრთხოების ძიებასთან, სტრესთან და გაურკვევლობასთან. ამ ეტაპზე სერვისის თანამშრომლებთან ყოველდღიური ურთიერთობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ქალის უსაფრთხოების განცდაზე, ნდობაზე და სერვისით სარგებლობის პროცესზე.

ქვემოთ მოცემულია ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაციის მოკლე და პრაქტიკული რეკომენდაციები, რომლებიც ეხება ქალთან პირველ კონტაქტს, ყოფნის პერიოდს და სერვისის ფარგლებში ყოველდღიურ ურთიერთობას.

კომუნიკაციის მიმართულება	როგორ მოვიქცეთ	რას მოვერიდოთ
<b>უსაფრთხოების უზრუნველყოფა</b>	შექმენით მშვიდი და დაცული გარემოს განცდა; უთხარით, რომ აქ უსაფრთხოდ არის.	ხმამალაღ, დაძაბულ ან მკაცრ ტონს
<b>კონფიდენციალობის დაცვა</b>	აუხსენით, რომ მისი ინფორმაცია დაცულია და ვინ შეიძლება იცოდეს. <i>მაგ., „თქვენი ნებართვის გარეშე თქვენი ამბავი არავის გაუზიარება.“</i>	ქალის ისტორიის განხილვას სხვებთან ან ღია სივრცეში
<b>პროგნოზირება და გამჭვირვალობა</b>	წინასწარ აუხსენით, რა ნაბიჯებია და რა მოხდება სერვისის პროცესში. <i>მაგ., „დღეს გავეცნობით თქვენს საჭიროებებს, შემდეგ ერთად განვსაზღვრავთ, რა დახმარება გჭირდებათ.“</i>	მოულოდნელ ცვლილებებს ან წინასწარი განმარტების გარეშე მიღებულ გადაწყვეტილებებს
<b>არჩევანის პათივისცემა</b>	შესთავაზეთ არჩევანი სერვისებსა და კონტაქტის ფორმებში. <i>მაგ., „გსურთ ფსიქოლოგთან შეხვედრა? ახლა თუ მოგვიანებით?“</i>	ქალისთვის გადაწყვეტილებების თავს მოხვევას
<b>ქალის მზადყოფნის პათივისცემა</b>	პათივი ეცით მის ტემპს; მიეცით დრო საუბრისა და გადაწყვეტილებისთვის. <i>მაგ., „თუ ახლა არ გსურთ ამაზე საუბარი, შეგვიძლია, მოგვიანებით დავუბრუნდეთ.“</i>	დაჟინებულ კითხვებს ან საუბრის დაჩქარებას

<p><b>შეფასებისგან თავისუფალი და ბრალდების გარეშე დამოკიდებულება</b></p>	<p>ილაპარაკეთ ისე, რომ ქალმა არ იგრძნოს დადანაშაულება ან შეფასება, ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ ძალადობაზე პასუხისმგებლობა ეკისრება მოძალადეს.</p> <p><i>მაგ., „ძალადობაზე პასუხისმგებელი ყოველთვის მოძალადეა.“</i></p>	<p>შეკითხვებს, რომლებიც შეიძლება აღიქმებოდეს ქალის დადანაშაულებად ან მასზე პასუხისმგებლობის გადატანად (მაგ.: „რატომ არ წახვედით?“; „რატომ დარჩით მასთან?“; „რატომ არ მიმართეთ ვინმეს დახმარებისთვის?“)</p>
<p><b>კათიური მოსმენა</b></p>	<p>მოუსმინეთ შეწყვეტის გარეშე და ქცევით აჩვენეთ, რომ უსმენთ.</p> <p><i>მაგ.: თვალთ კონტაქტი, თანხმობის ნიშნად თავის დაქნევა, მოსაუბრის სიტყვების მოკლედ გამეორება („ანუ ეს თქვენთვის ძალიან რთული იყო“).</i></p>	<p>მოსაუბრის საუბრის შეწყვეტას ან პარალელურ საქმიანობას</p>
<p><b>გამოცდილების აღიარება</b></p>	<p>აგრძნობინეთ, რომ მისი განცდები გასაგებია და ბუნებრივია მისი გამოცდილების ფონზე.</p> <p><i>მაგ.: „გასაგებია, რატომ იყო ეს თქვენთვის ასე მძიმე“/„ასეთ სიტუაციაში ბევრი ადამიანი თავს ასე გრძნობს.“</i></p>	<p>ქალის განცდების გაუფასურებას ან უარყოფას</p> <p><i>მაგ.: „დაივიწყეთ“, „ასე არ უნდა განიცადოთ“.</i></p>
<p><b>ინფორმაციის გასაგებად მიწოდება</b></p>	<p>მიაწოდეთ ინფორმაცია მარტივად და ეტაპობრივად.</p> <p><i>მაგ., „აქ შეგიძლიათ დროებით იცხოვროთ და მიიღოთ დახმარება.“</i></p>	<p>პროფესიული ტერმინებით გადატვირთულ კომუნიკაციას</p>
<p><b>პირადი საზღვრების კათივისცემა</b></p>	<p>ჰკითხეთ, სურს თუ არა საუბარი ან კონტაქტი; პატივი ეცით მის პირად სივრცეს.</p> <p><i>მაგ., „გსურთ ახლა საუბარი, თუ გირჩევნიათ მოგვიანებით?“</i></p>	<p>ძალადობის გამოცდილებასთან ან პირად ურთიერთობებთან დაკავშირებულ საკითხებზე საუბრის მოულოდნელ დაწყებას ქალის მზადყოფნის გარეშე, ან დაჟინებულ შეკითხვებს.</p>

## 7.2 ფსიქოლოგის კრაქტიკული რეკომენდაციები ოჯახში ძალადობაგამოვლილ ქალთან მუშაობისას

ფსიქოლოგის ამოცანაა ქალისთვის უსაფრთხო სივრცის შექმნა, სტაბილიზაცია, ძალადობის გამოცდილებით გამოწვეული რეაქციების ნორმალიზება, პიროვნული რესურსების გაძლიერება და, საჭიროების

შემთხვევაში, ტრავმის დამუშავების ეტაპობრივი დაგეგმვა ისე, რომ ქალს არ გაუღრმავდეს შიში, სირცხვილი ან რეტრავმატიზაცია.<sup>46</sup>

ვიმართულება	როგორ მოვიქცეთ	რას მოვერიდოთ
<b>საწყისი შეთანხმება და თერაპიული ჩარეო</b>	სესიის დასაწყისში მოკლედ აუხსენით შეხვედრის მიზანი, კონფიდენციალობა და მუშაობის ფორმატი; გადაამოწმეთ ქალის თანხმობა.	ბუნდოვან თერაპიულ ჩარჩოს ან საუბრის მოულოდნელად სხვა თემაზე გადატანას.
<b>უსაფრთხოების შეფასება</b>	ფრთხილად გადაამოწმეთ მიმდინარე საფრთხე, კონტროლის ან ძალადობის რისკი და ქალის უსაფრთხოების მდგომარეობა. საჭიროებისას განიხილეთ უსაფრთხოების ნაბიჯები.	სესიის სრულად ტრავმის ისტორიაზე გადატანას მიმდინარე რისკისა და უსაფრთხოების შეფასების გარეშე.
<b>ქალის ავტონომიის მხარდაჭერა</b>	მუდმივად გაუსვით ხაზი, რომ საუბრის სიღრმესა და თემებს ქალი თავად განსაზღვრავს. მაგ., „თქვენ შეგიძლიათ თავად გადაწყვიტოთ, რაზე ვისაუბროთ.“	დირექტიულ ტონს ან ქალის ნაცვლად გადაწყვეტილებების მიღებას.
<b>ბრალისა და სირცხვილის შეშვილება</b>	პასუხისმგებლობა მკაფიოდ დააბრუნეთ მოძალადეზე. მაგ., „ძალადობაზე პასუხისმგებელია მოძალადე.“	კითხვებს, რომლებსაც პასუხისმგებლობა ქალზე გადააქვს და მას ადანაშაულებს (მაგ.: „რატომ არ წახვედით უფრო ადრე?“, „რატომ დარჩით მასთან?“, „რატომ არ მიმართეთ ვინმეს დახმარებისთვის?“).
<b>სტაბილიზაცია და ემოციური რეგულაცია</b>	საჭიროებისას გამოიყენეთ დამამშვიდებელი ტექნიკები (სუნთქვის დარეგულირება, ყურადღების დაბრუნება გარემოზე); სესიის ბოლოს დააბრუნეთ ქალი „აქ და ახლა“ მდგომარეობაში.	ძალადობის ან ტრავმული გამოცდილების თემაზე საუბრის დაწყებას სესიის ბოლოს ისე, რომ არ დარჩეს დრო ემოციური სტაბილიზაციისთვის.

<sup>46</sup> (Herman, 1992; WHO, 2014; SAMHSA, 2014).

<b>ტრავმულ გამოცდილებაზე საუბრის ტემა</b>	ტრავმის დეტალურ აღწერაზე გადასვლა მხოლოდ მაშინ, როცა ქალი მზად არის და სტაბილურია.	ძალადობის დეტალებზე ნაადრევ ან დაჟინებულ გამოკითხვას.
<b>ტრავმის ნარატივთან მუშაობა</b>	ყურადღებით დააკვირდით გადატვირთვის ნიშნებს; საჭიროებისას შეაჩერეთ აღწერა. მაგ., „შეგვიძლია აქ შევჩერდეთ, თუ ეს ძალიან რთული ხდება.“	დეტალური აღწერის მოთხოვნას მაშინ, როდესაც ქალი ემოციურად გადატვირთულია
<b>რეაქციების ნორმალიზება</b>	აუხსენით, რომ შიში, დაძაბულობა, უძილობა, გაძლიერებული სიფრთხილე ტრავმაზე ბუნებრივი რეაქციებია.	ტრავმაზე ბუნებრივი რეაქციების ფსიქიკურ პათოლოგიად აღქმას და დიაგნოზის ნაადრევად დასმას.
<b>დედობის თემაზე ფრთხილი მუშაობა</b>	ბავშვებზე საუბრისას შეინარჩუნეთ მხარდამჭერი და არაშეფასებითი ტონი; ისაუბრეთ ბავშვის მდგომარეობაზე და საჭიროებებზე ფრთხილად და სენსიტიურად, ისე რომ ქალმა თავი არ იგრძნოს დამნაშავედ ან შეფასებულად. ყურადღება მიმართეთ დედისა და ბავშვის მხარდაჭერის შესაძლებლობებზე.	დედის დადანაშაულებას ან შეფასების შემცველ ფორმულირებებს ბავშვებთან დაკავშირებულ საკითხებზე საუბრისას.
<b>კონფიდენციალობა და ჩანაწერები</b>	ჩანაწერებში შეიტანეთ მხოლოდ საჭირო ინფორმაცია; აუხსენით კონფიდენციალობის საზღვრები.	ზედმეტი დეტალების დაფიქსირებას ჩანაწერებში ან ქალის პირადი ინფორმაციის გაზიარებას მისი თანხმობის გარეშე.
<b>სერვისებთან კოორდინაცია</b>	ქალის თანხმობით საჭიროების შემთხვევაში გადაამისამართეთ სხვა სერვისებზე (იურიდიული, სოციალური, თავშესაფარი).	ფსიქოლოგიური დახმარებით შემოფარგვლას მაშინ, როდესაც ქალს სხვა ტიპის მხარდაჭერაც სჭირდება.
<b>პროფესიული საზღვრები</b>	შეინარჩუნეთ მკაფიო პროფესიული საზღვრები. გამოიყენეთ სუპერვიზია რთული შემთხვევების განხილვისა და პროფესიული გადაწყვეტილებების მხარდაჭერისთვის და იზრუნეთ საკუთარ კეთილდღეობაზე, რათა თავიდან აიცილოთ პროფესიული გადაღლა.	ზედმეტ ემოციურ ჩართულობას, ქალის „გადარჩენის“ პირადი პასუხისმგებლობის აღებას ან პროფესიული საზღვრების დარღვევას.

### 7.3 ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაციის პრაქტიკული რეკომენდაციები იურიდიული კონსულტაციის პროცესში

იურიდიულ კონსულტაციაზე მოსვლა ძალადობაგამოვლილი ქალისთვის ხშირად რთული ნაბიჯია. მას შეიძლება არ ჰქონდეს სრული ინფორმაცია საკუთარი უფლებებისა და სამართლებრივი შესაძლებლობების შესახებ, ეწინოდეს პროცესის, შედეგების ან უსაფრთხოების შესაძლო რისკების. ასეთ ვითარებაში იურისტის ამოცანაა სამართლებრივი ინფორმაცია გადასცეს გასაგებად, ზეწოლის გარეშე, ისე რომ ქალმა შეძლოს სიტუაციის გააზრება და გადაწყვეტილებების მიღება საკუთარი სურვილისა და ინტერესების შესაბამისად. ტრავმა-ინფორმირებული იურიდიული პრაქტიკა

ითვალისწინებს ტრავმის შესაძლო გავლენას მეხსიერებაზე, კონცენტრაციაზე, გადაწყვეტილების მიღების პროცესსა და ემოციურ სტაბილურობაზე. კონსულტაციის ორგანიზება ხდება ისე, რომ მინიმუმამდე შემცირდეს ხელახალი სტრესის და რეტრავმატიზაციის რისკი.

იურისტის ტრავმა-ინფორმირებული კომუნიკაცია ეფუძნება ქალზე ორიენტირებული მართლმსაჯულების პრინციპებს და ტრავმა-ინფორმირებული პროფესიული მუშაობის საერთაშორისო სტანდარტებს.<sup>47</sup>

#### ტრავმა-მგრძობიარე რეკომენდაციები იურიდიული პროცესის ეტაპების მიხედვით

იურიდიული პროცესის ეტაპი	როგორ მოვიქცეთ (ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომა)	რას მოვერიდოთ
<b>კონტაქტის დაწყება</b>	მშვიდად წარადგინეთ თავი, აუხსენით თქვენი როლი და შეხვედრის მიზანი; წინასწარ განმარტეთ, რა საკითხებს შეეხება საუბარი	მკვეთრ, დაკითხვის მსგავს ტონს ან საუბრის პირდაპირ მიძიმე დეტალებზე გადატანას
<b>კონფიდენციალობის განმარტება</b>	მკაფიოდ აუხსენით, რა არის კონფიდენციალური და რა შემთხვევაში შეიძლება ინფორმაციის გაზიარება	კონფიდენციალობაზე ბუნდოვან ან არაზუსტ დაპირებებს
<b>მონათხრობის მოსმენა</b>	მიეცით ქალს შესაძლებლობა, საკუთარი სიტყვებით აღწეროს მომხდარი; დასვით მხოლოდ ის კითხვები, რაც სამართლებრივი შეფასებისთვისაა აუცილებელი	დეტალების დაჟინებულ გამოკითხვას, ინფორმაციის გადამოწმებისას მკაცრ ტონს ან ეჭვის გამოსატყვას საუბრის პროცესში

<sup>47</sup> World Health Organization. *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: Clinical and policy guidelines*, 2013.  
 UN Women et al. *Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence: Module 3 – Justice and Policing*. 2015. ხელმისაწვდომია: [https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2015/Essential-Services-Package-Module-3-en.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2015/Essential-Services-Package-Module-3-en.pdf?utm_source=chatgpt.com)  
 SAMHSA. *Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*, 2014.

<b>ტრავმის რეაქციების გათვალისწინება</b>	გაითვალისწინეთ, რომ ფრაგმენტული მეხსიერება, ემოციური გაჩერება ან დაბნეულობა შეიძლება ტრავმის შედეგი იყოს	მეხსიერების ხარვეზების შეფასებას, როგორც არათანმიმდევრულობას ან არასანდოობას
<b>სამართლებრივი ინფორმაციის მიწოდება</b>	ინფორმაცია მიაწოდეთ ეტაპობრივად და გასაგებად; გადაამოწმეთ, სწორად გაიგო თუ არა ინფორმაცია	დიდი მოცულობის ინფორმაციის ერთბაშად გადაცემას
<b>სამართლებრივი ვარიანტების განხილვა</b>	წარმოადგინეთ შესაძლო სამართლებრივი გზები და თითოეულის შედეგები	ერთი სამართლებრივი გზის ერთადერთ გამოსავლად წარმოჩენას
<b>გადაწყვეტილების მიღების მხარდაჭერა</b>	მიუთითეთ, რომ არჩევანი მას ეკუთვნის; მიეცით დრო გადაწყვეტილებისთვის	დაჩქარებას ან ზეწოლას სწრაფი გადაწყვეტილების მიღებაზე
<b>მტკიცებაულებაების საკითხი</b>	აუხსენით, რა დოკუმენტები შეიძლება იყოს საჭირო და რატომ	მტკიცებულებების მოთხოვნას განმარტების გარეშე
<b>უსაფრთხოების გათვალისწინება</b>	სამართლებრივი ნაბიჯების განხილვისას იმსჯელეთ შესაძლო უსაფრთხოების შედეგებზე	უსაფრთხოების რისკების იგნორირებას
<b>შეხვედრის დასრულება</b>	შეაჯამეთ შეთანხმებული ნაბიჯები და გადაამოწმეთ, აქვს თუ არა დამატებითი კითხვები	შეხვედრის უეცარ დასრულებას

### 7.4 ტრავმა-ინფორმირებული პრაქტიკული რეკომენდაციები თანგა დაფუძნებული სერვისების წარმომადგენლებისთვის (პარასპეციალისტები და სათემო ლიდერები)

პარასპეციალისტები სოციალურ მუშაობაში და სათემო ლიდერები წარმოადგენენ ძალადობაგამოვლილ ქალთან პირველ და ხშირად ყველაზე ახლო საკონტაქტო რგოლს. მისი ამოცანაა უსაფრთხო ურთიერთობის ჩამოყალიბება, ძალადობის შესაძლო ნიშნების ამოცნობა, ქალის საჭიროებების გააზრება და შესაბამის სერვისებთან დაკავშირება.<sup>48</sup>

ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომა ამ როლში გულისხმობს ქალის გამოცდილებისადმი სენსიტიურ დამოკიდებულებას, შეფასებისგან თავისუფალ საუბარს, უსაფრთხოების პრიორიტეტიზაციას და პროფესიული საზღვრების მკაფიო დაცვას.

<sup>48</sup> ქალთა ფონდი „სოხუმი“ (2025). პარასპეციალისტის სოციალური მუშაობის გზამკვლევი თემის ლიდერებისთვის: ოჯახში ძალადობის რისკის ქვეშ მყოფი და ძალადობაგამოვლილი ქალების მხარდასაჭერად. ხელმისაწვდომია: <https://fsokhumi.ge/images/2025/4/1/paraspecialists-socialuri-mushaoba-gzamkvevi.pdf>

საუბაოს ასპექტი	როგორ მოვიქცეთ	რას მოვერიდოთ
<b>საუბრის დაწყება</b>	დაიწყეთ ნეიტრალური, ყოველდღიური თემით. ჰკითხეთ, შეუძლია თუ არა ახლა საუბარი; შექმენით მშვიდი გარემო	საუბრის დაწყებას ძალადობის გამოცდილებაზე ან ძალიან პირად საკითხებზე ისე, რომ ჯერ არ იყოს შექმნილი უსაფრთხო და ნდობაზე დაფუძნებული გარემო
<b>ძალადობის შესაძლო ნიშნების ამოცნობა</b>	შექმენით სივრცე, სადაც ქალი თავად გადაწყვეტს, რამდენს გააზიარებს. გამოიყენეთ ღია და ფრთხილი ფორმულირება: „არის თუ არა რამე, რაც თავს დაუცველად გგრძობინებთ?“ / „ზოგჯერ რთულ სიტუაციაში მყოფ ადამიანებს დახმარება სჭირდებათ. თუ ოდესმე იგრძნობთ საფრთხეს, შეგიძლიათ მომმართოთ.“	საუბრის დასაწყისშივე ძალადობის დეტალების გამოკითხვას, ან ისეთ ტონს, რომელიც ეჭვს ან შეფასებას გამოსატყვევებს
<b>ემოციური რეაქცია</b>	მიიღეთ ტირილი, ღუმილი ან დაბნეულობა მშვიდად	ქალის ემოციური რეაქციების შეწყვეტას („დაწყნარდით“ ან „ნუ ტირით“)
<b>პირადი ინფორმაციის დაცვა/ კონფიდენციალობა</b>	შეხვედრის დასაწყისში განმარტეთ კონფიდენციალობის წესი და მისი ფარგლები. მაგალითად, „ჩვენი საუბარი კონფიდენციალურია და თქვენი თანხმობის გარეშე არ გადაეცემა მესამე პირს.“	ქალის პირადი ინფორმაციის განხილვას კოლეგებთან ან თემის წევრებთან მაშინ, როდესაც ეს სამუშაოს შესრულებისთვის აუცილებელი არ არის
<b>ინფორმაციის მიწოდება</b>	აუხსენით, რა სერვისებია ხელმისაწვდომი და ჰკითხეთ, სურს თუ არა დახმარება	ქალისთვის გადაწყვეტილებების თავს მოხვევას ან მის ნაცვლად არჩევანის გაკეთებას
<b>ქალის მზადყოფნის კითხვისცემა</b>	თუ საუბარი არ სურს, პატივი ეცით მის გადაწყვეტილებას	დაჟინებულ ან ზეწოლის შემცველ შეკითხვებს, რომლებიც ქალს თავს დაუცველად აგრძობინებს
<b>რეფერირება</b>	რეფერირება გააკეთეთ მხოლოდ მისი თანხმობით; აუხსენით, რა ნაბიჯი მოჰყვება	ქალის შესახებ ინფორმაციის გაზიარებას მისი თანხმობის გარეშე
<b>პროფესიული საზღვრები</b>	განმარტეთ თქვენი როლი და კომპეტენციის ფარგლები	ფსიქოლოგიური ან სამართლებრივი შეფასებების დამოუკიდებლად გაკეთებას, როდესაც ეს სცილდება საკუთარი როლის და კომპეტენციის ფარგლებს.

## თავი VIII.

სპეციალისტების პროფესიული

კეთილდღეობის მხარდაჭერა:

თვითგრუნვა და ემოციური გაღატვირთვის

პრევენცია



ძალადობის გამოცდილების მქონე ქალებთან და ბავშვებთან მუშაობა დაკავშირებულია ინტენსიურ ემოციურ ჩართულობასთან და ხანგრძლივ ფსიქოემოციურ დატვირთვასთან. **პროფესიონალები, რომლებიც რეგულარულად ეცნობიან ტრავმულ გამოცდილებებს, ემოციურად რთულ ისტორიებსა და მაღალი რისკის შემთხვევებს, იმყოფებიან თანაგრძნობით გამოწვეული ემოციური გადაღლის, ვიკარიული ტრავმისა და პროფესიული გადაწვის განვითარების რისკის ქვეშ.**<sup>49</sup>

ტრავმა-ინფორმირებული სამუშაო გარემო გულისხმობს არა მხოლოდ ძალადობაგამოვლილი ქალების ფიზიკური და ფსიქოლოგიური უსაფრთხოების უზრუნველყოფას, არამედ თავად სპეციალისტების ემოციური უსაფრთხოების სისტემურ დაცვასაც, რომლებიც მათთან მუშაობენ. კვლევები და პრაქტიკული გამოცდილება ცხადყოფს, რომ დახმარების პროცესში ჩარ-

თული სერვისის მიმწოდებლის ემოციური მდგრადობა პირდაპირ უკავშირდება მომსახურების ხარისხს და პროფესიულ ეფექტიანობას.

თვითზრუნვა არ წარმოადგენს ინდივიდუალურ არჩევანს, პირად კომფორტს ან სისუსტის ნიშანს. იგი პროფესიული პასუხისმგებლობის განუყოფელი ნაწილია. ემოციური გადატვირთვის პრევენცია საჭიროა არა მხოლოდ ინდივიდუალურ, არამედ ორგანიზაციულ დონეზეც, რათა თავიდან იქნას აცილებული პროფესიული ფუნქციონირების დაქვეითება და სერვისის ხარისხის შემცირება.

ამ თავში განხილული იქნება სტრესულ და ემოციურად დატვირთულ პროფესიულ გარემოში მუშაობასთან დაკავშირებული ძირითადი რისკები და მათი პრევენციის სტრატეგიები, როგორც ინდივიდუალურ, ისე ინსტიტუციურ დონეზე.

## 8.1. სპეციალისტების პროფესიული საქმიანობით გამოწვეული ფსიქოემოციური რისკები

ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მუშაობა ხშირად მოითხოვს მაღალემოციურ ჩართულობას. სპეციალისტები რეგულარულად ეცნობიან რთულ ისტორიებს, ტრავმულ გამოცდილებებსა და მძიმე ცხოვრებისეულ სიტუაციებს. პროფესიული დახმარების პროცესში ემპათიური ჩართულობა ხშირად არის აუცილებელი, თუმცა ხანგრძლივმა ემოციურმა ზემოქმედებამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს სპეციალისტის ემოციურ მდგომარეობაზე და გამოიწვიოს სხვადასხვა ტიპის ფსიქოემოციური რეაქციები.

დანერის ტრენინგის სახელმძღვანელოსა და ტრავმა-ინფორმირებული პრაქტიკის სხვა რესურსებში აღწერილია მდგომარეობები, რომლებიც ხშირად გვხვდება დახმარების პროცესში ჩართულ სპეციალისტებში. მათ შორისაა:<sup>50</sup>

- თანაგრძნობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა
- ვიკარიული ტრავმა
- კონტრგადატანა
- სტრესი და პროფესიული გადაწვა

ეს მდგომარეობები ერთმანეთთან დაკავშირებულია, თუმცა ერთსა და იმავე პროცესს არ ნიშნავს. მათი გარჩევა მნიშვნელოვანია, რადგან თითოეულს განსხვავებული ნიშნები და პრევენციის გზები აქვს.

ამ ქვეთავში მოკლედ განვიხილავთ თითოეულ ფსიქოლოგიურ პროცესს, რომლებიც შეიძლება წარმოიშვას მძიმე გამოცდილების მქონე ქალებთან მუშაობის დროს, რათა სპეციალისტებს გაუადვილდეთ მათი ამოცნობა საკუთარ პროფესიულ გამოცდილებაში.

<sup>49</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), "How to Take Care of Yourself", გვ. 306-367.; SAMHSA. (2014); *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. U.S. Department of Health and Human Services. ხელმისაწვდომია: <http://bit.ly/3Q6iF05>

<sup>50</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), "Compassion Fatigue: When Empathy Becomes a Burden," გვ. 314-315.

### 8.1.1. თანაგრძობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა - როდესაც ემპათია ტვირთად იქცევა

**თანაგრძობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა** - ეს ზოგადი ტერმინი აღწერს იმ მდგომარეობას, როდესაც მუდმივი ემპათიური ჩართულობა სხვა ადამიანების ტკივილსა და მძიმე გამოცდილებაში თანდათან ამცირებს სპეციალისტის ემოციურ რესურსებს. ამ პროცესში ის, რაც თავდაპირველად პროფესიული ძალის წყაროა - თანაგრძობა და ემპათია - შეიძლება დროთა განმავლობაში გადაიქცეს ემოციურ ტვირთად.


ეს მდგომარეობა ხშირად ვითარდება შეუმჩნევლად და შეიძლება გავლენა იქონიოს როგორც ემოციურ მდგომარეობაზე, ისე პროფესიულ ფუნქციონირებაზე.

#### თანაგრძობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა შეიძლება გამოიხატოს:

- მუდმივი ემოციური დაღლიის განცდით;
- თანაგრძობის ან ემოციური ჩართულობის შემცირებით;
- გაღიზიანებით ან მოთმინების შემცირებით;
- პროფესიული მოტივაციის დაქვეითებით;
- განცდით, რომ ემოციური რესურსები იწურება.

### 8.1.2. ვიკარიული ტრავმატიზაცია

**ვიკარიული ტრავმატიზაცია** თანაგრძობით გამოწვეული გადაღლის ერთ-ერთი ფორმაა და დაკავშირებულია იმ ზემოქმედებასთან, რომელიც შეიძლება წარმოიშვას სხვა ადამიანის ტრავმული გამოცდილების შესახებ განმეორებით მოსმენის შედეგად. მიუხედავად იმისა, რომ სპეციალისტი თავად არ ყოფილა ტრავმული მოვლენის მონაწილე, მისი ნერვული სისტემა შეიძლება რეაგირებდეს ამ ისტორიებზე და დროთა განმავლობაში შეიცვალოს მისი ემოციური რეაქციები და სამყაროს აღქმა. ამ პროცესს ზოგჯერ აღწერენ როგორც „ტრავმის გადაღებას“, როდესაც ტრავმული გამოცდილების ემოციური ზემოქმედება ნაწილობრივ გადადის იმ ადამიანზეც, ვინც მას უსმენს.

 **შენიშვნა:** ტრავმასთან დაკავშირებული პროცესების აღწერისას მნიშვნელოვანია რამდენიმე ტერმინის ერთმანეთისგან გარჩევა. პრაქტიკაში ვიკარიულ ტრავმატიზაციას ზოგჯერ შეცდომით მოიხსენიებენ როგორც მეორად ტრავმას, თუმცა ეს ორი ცნება ერთმანეთისგან განსხვავდება. ვიკარიული ტრავმის არსის უკეთ გასაგებად საჭიროა მოკლედ განვასხვავოთ ტრავმატიზაციის რამდენიმე ფორმა.

**პირველადი ტრავმატიზაცია** გულისხმობს ტრავმული მოვლენის უშუალო გავლენას იმ ადამიანზე, ვინც თავად გახდა ამ მოვლენის მსხვერპლი. ამ კატეგორიაში მოიაზრებიან ადამიანები, რომლებმაც პირდაპირ განიცადეს ძალადობა, მძიმე შემთხვევა ან სხვა ტრავმული გამოცდილება.

**მეორადი ტრავმატიზაცია** შეიძლება შეეხოს იმ ადამიანებს, რომლებიც ტრავმული მოვლენის უშუალო მოწმეები იყვნენ ან ახლო ურთიერთობაში იმყოფებიან დაზარალებულთან და მისი გამოცდილების გავლენას განიცდიან (მაგ., ოჯახის წევრი, მეგობარი ან ადამიანი, რომელიც ტრავმული მოვლენის მოწმე გახდა). ასეთ შემთხვევაში ადამიანი თავად არ არის ტრავმული მოვლენის უშუალო მსხვერპლი, თუმცა ტრავმის ზემოქმედებას განიცდის ტრავმასთან სიახლოვისა და დაზარალებულთან ემოციური კავშირის გამო.

**ვიკარიული ტრავმატიზაცია განსხვავდება ზემოთ აღწერილი ფორმებისგან იმით, რომ იგი დაკავშირებულია პროფესიულ საქმიანობასთან. ამ შემთხვევაში ტრავმის ზემოქმედება წარმოიშობა არა ტრავმულ მოვლენასთან უშუალო სიახლოვის ან პირადი ურთიერთობის შედეგად, არამედ იმ პროცესის შედეგად, როდესაც სპეციალისტი რეგულარულად უსმენს სხვა ადამიანების ტრავმულ ისტორიებს და ემპათიურად არის ჩართული მათ გამოცდილებაში. დროთა განმავლობაში ასეთმა ემოციურმა ჩართულობამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს სპეციალისტის ემოციურ მდგომარეობაზე, უსაფრთხოების განცდასა და სამყაროს აღქმაზე.**

### **ვიკარიული ტრავმატიზაცია შეიძლება გამოიხატოს:**

- ტრავმული ისტორიების მოულოდნელი და განმეორებითი გახსენებით;
- უსაფრთხოების განცდის შემცირებით;
- სამყაროს ან ადამიანების მიმართ დამოკიდებულების ცვლილებით (მაგ., გარემოს უფრო საშიშ ადგილად აღქმა ან ადამიანების მიმართ ნდობის შემცირება);
- ძლიერი ემოციური რეაქციებით მძიმე შემთხვევების მოსმენისას;
- ტრავმულ თემებზე მომატებული მგრძობელობით.

### **8.1.3. კონტრგადატანა**

**კონტრგადატანა** აღწერს პროცესს, როდესაც სპეციალისტის ემოციური რეაქციები პროფესიულ ურთიერთობაში ნაწილობრივ დაკავშირებულია მის პირად გამოცდილებასთან, წარსულ მოვლენებთან ან დაუმუშავებელ ემოციებთან. დახმარების პროცესში ურთიერთობა ყოველთვის მოიცავს ორ ადამიანს, თითოეულს თავისი ცხოვრებისეული გამოცდილებითა და ისტორიით. სწორედ ამიტომ სპეციალისტის რეაქციები ზოგჯერ შეიძლება იყოს არა მხოლოდ მიმდინარე პროფესიული სიტუაციის შედეგი, არამედ დაკავშირებული იყოს მის საკუთარ გამოცდილებასთანაც.

ეს შეიძლება გამოვლინდეს მაშინ, როდესაც სპეციალისტი განსაკუთრებით ძლიერ ემოციურ რეაქციას განიცდის კონკრეტული შემთხვევის მიმართ, ან როდესაც სხვა ადამიანის გამოცდილება მის პირად ისტორიასთან ასოცირდება. ასეთ სიტუაციებში მნიშვნელოვანია საკუთარი რეაქციების გაცნობიერება და რეფლექსია, რათა პროფესიული ურთიერთობა დარჩეს უსაფრთხო და მხარდაჭერაზე ორიენტირებული.

### **კონტრგადატანა შეიძლება გამოვლინდეს:**

- ძლიერ ემოციურ რეაქციებში კონკრეტულ შემთხვევებზე;
- საკუთარი გამოცდილების ასოცირებაში სხვა ადამიანის ისტორიასთან;
- სურვილში - „გადაარჩინოს“ ადამიანის ნებისმიერ ფასად;
- გაღიზიანებაში ან ემოციური დისტანცირების მცდელობაში კონკრეტულ შემთხვევებთან მიმართებით;
- პროფესიულ ურთიერთობაში პირადი და პროფესიული საზღვრების დარღვევაში.

### **8.1.4. სტრესი და პროფესიული გადაწვა**

სტრესი და პროფესიული გადაწვა დაკავშირებულია ხანგრძლივ სამუშაო დატვირთვასთან და არასათანადო სამუშაო პირობებთან. ასეთ შემთხვევაში ადამიანი შეიძლება განიცდიდეს მუდმივ გადაღლას, მოტივაციის დაკარგვას და ზოგჯერ - ჯანმრთელობის გაუარესებასაც. პროფესიული გადაწვა ამ პროცესის ყველაზე მძიმე ფორმად ითვლება.

დანერის სახელმძღვანელო განსაკუთრებულ ყურადღებას ამახვილებს იმაზე, რომ სტრესისა და გადაწვის პრევენცია მხოლოდ ინდივიდის პასუხისმგებლობა არ არის. სამუშაო გარემო და ორგანიზაციული პირობები მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სპეციალისტების პროფესიულ კეთილდღეობაში.

#### **პროფესიული გადაწვა გამოიხატება:**

- მუდმივი ფიზიკური და ემოციური გადაღლით;
- სამუშაოს მიმართ გაუცხოების/სკეპტიკური დამოკიდებულების გაჩენით ან უინტერესობით;
- მოტივაციის შემცირებით;
- პროფესიული ეფექტიანობის დაქვეითებით;
- განცდით, რომ სამუშაო აზრს კარგავს.

## 8.2. პროფესიული ემოციური დატვირთვის პრევენცია და თვითზრუნვის პრაქტიკული ინსტრუმენტები<sup>51</sup>

ეს ქვეთავი აერთიანებს დანერის სახელმძღვანელოში აღწერილ პრაქტიკულ მიდგომებს, რომლებიც მიზნად ისახავს სტრესის შემცირებას, ემოციური რესურსების აღდგენას და ნერვული სისტემის რეგულაციას.

რეკომენდაციები წარმოდგენილია ორ დონეზე:

1. ინდივიდუალური პრაქტიკები;
2. სამუშაო გარემოს ორგანიზაციული მხარდაჭერა.

### 8.2.1. ინდივიდუალური თვითზრუნვის სტრატეგიები

#### ❖ სხეულის სიგნალებზე დაკვირვება და ადგზნების დონის ამოცნობა

დანერი ხაზს უსვამს, რომ თვითზრუნვა იწყება იმით, რომ სპეციალისტმა დროულად შეამჩნიოს საკუთარი რეაქციები მძიმე შემთხვევებზე. სხეულის სიგნალების ამოცნობა ეხმარება ადამიანს, მანამდე გადადგას მარტივი რეგულაციური ნაბიჯები, ვიდრე გადაღლა დაგროვდება.

#### როგორ მოვიქცეთ

- ყურადღება მიაქციეთ სტრესის ადრეულ ნიშნებს, როგორცაა სხეულის დაჭიმულობა, აჩქარებული სუნთქვა, გულმკერდის სიმძიმე, თავის ტკივილი ან გაღიზიანება.
- ჰკითხეთ საკუთარ თავს: რა ხდება ახლა ჩემს სხეულში და რა მჭირდება ამ მომენტში - წყალი, მოძრაობა, მოკლე პაუზა თუ სუნთქვის რეგულაცია;
- **გამოიყენეთ მოკლე გადართვა:** როდესაც შეამჩნევთ დაძაბულობას, გააკეთეთ მცირე პაუზა, 1-2 წუთით წამოდექით ადგილიდან; ნელა ჩამოუშვით მხრები და მოადუნეთ კისრის კუნთები; დაჭიმეთ ხელები; გააკეთეთ რამდენიმე მშვიდი და ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.

#### ❖ გაცნობიერების პრაქტიკა - ნერვული სისტემის დამშვიდების მარტივი გზა

**გაცნობიერების პრაქტიკა** გულისხმობს ყურადღების შეგნებულად გადატანას მიმდინარე მომენტზე, სხეულის შეგრძნებებზე, სუნთქვაზე ან გარემოზე, შეფასებისა და თვითკრიტიკის გარეშე. დანერის სახელმძღვანელოში ეს პრაქტიკა განიხილება, როგორც ერთ-ერთი ეფექტური გზა სტრესული რეაქციის შესამსუბუქებლად და ემოციური ბალანსის აღსადგენად.

ტრავმასთან და მძიმე ისტორიებთან ხანგრძლივი მუშაობისას სპეციალისტის ყურადღება ხშირად მთლიანად გადადის პრობლემებზე, საფრთხეზე ან რთულ გამოცდილებაზე. გაცნობიერების პრაქტიკა ეხმარება ადამიანს, დროებით გადმოიტანოს ყურადღება საკუთარი სხეულისა და მიმდინარე მომენტის შეგრძნებებზე, რაც ნერვული სისტემის დამშვიდებას უწყობს ხელს.

გაცნობიერების პრაქტიკის მიზანი არ არის ფიქრების ან ემოციების გაქრობა. მისი მიზანია მათი შემჩნევა და მიღება ისე, რომ ადამიანი არ ჩაითრიოს გადაჭარბებულ ემოციურ რეაქციაში. ამგვარი პრაქტიკა ხელს უწყობს საკუთარი მდგომარეობის უკეთ აღქმას და რეაქციების უფრო მშვიდ მართვას.

#### მოკლე პრაქტიკა

- რამდენიმე წუთით ყურადღება გადაიტანეთ სუნთქვაზე და დააკვირდით ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის რიტმს;
- თუ შეამჩნევთ, რომ ფიქრები სხვა მიმართულებით მიდის, მშვიდად დააბრუნეთ ყურადღება სუნთქვაზე;
- ყურადღება მიაქციეთ სხეულის შეგრძნებებს, მაგ., როგორ ეხება ფეხები იატაკს, როგორ ეყრდნობა სხეული სკამს, როგორ მოძრაობს მკერდი სუნთქვისას.

<sup>51</sup> Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022), "How to Take Care of Yourself", გვ. 306-367

ამგვარი მოკლე პრაქტიკა შეიძლება შესრულდეს სამუშაო დღის განმავლობაში, მაგალითად, შეხვედრებს შორის ან რთული შემთხვევის განხილვის შემდეგ და ეხმარება სპეციალისტს ემოციური მდგომარეობის შედარებით სწრაფ რეგულაციაში.

### ❖ ბუნება, როგორც თვითზრუნვის რესურსი

დანერის მიხედვით, ბუნება ძლიერი რესურსია, როგორც სპეციალისტებისთვის, ისე ძალადობაგამოვლილი ქალებისთვის. ადამიანების უმრავლესობა ინტუიციურად გრძნობს სიმშვიდეს ბუნებაში. ბუნება ხშირად იწვევს პოზიტიურ ასოციაციებს და დაკავშირებულია ადრეულ გამოცდილებებთან და მოგონებებთან. მისი დამამშვიდებელი ეფექტი დიდწილად ეფუძნება იმ სენსორულ გამოცდილებებსა და ასოციაციებს, რომლებიც ბუნებასთან ურთიერთობისას ჩნდება.

ამასთან, ბუნებასთან ურთიერთობის გავლენა ინდივიდუალურია და შეიძლება განსხვავებულად მოქმედებდეს სხვადასხვა ადამიანზე, მათი გამოცდილებისა და ცხოვრებისეული ისტორიის მიხედვით.

### ბუნების გამოყენება ნერვული სისტემის რეგულაციისთვის

დანერის სახელმძღვანელოში აღწერილია რამდენიმე პრაქტიკული გზა, თუ როგორ შეიძლება ბუნებრივი გარემოს გამოყენება სტრესის შემცირებისა და ნერვული სისტემის რეგულაციისთვის.

### მოღუნებული ყურადღების გააქტიურება

კვლევები აჩვენებს, რომ ადამიანები ინფორმაციას ორი ტიპის ყურადღების მეშვეობით ამუშავებენ: **მიმართული ყურადღება** და **მოღუნებული ყურადღება**.

ქალაქის გარემოში ხშირად ვიყენებთ **მიმართულ ყურადღებას**, რომელიც მუდმივ სწრაფ რეაგირებას და მრავალი სტიმულის დამუშავებას მოითხოვს. ასეთი ყურადღება ენერჯიას ხარჯავს და ადვილად იფიტება.

ბუნებრივ გარემოში კი ხშირად აქტიურდება **მოღუნებული ყურადღება**. ამ მდგომარეობაში ადამიანი მშვიდად აკვირდება გარემოს და მისი ყურადღება ბუნებრივად

მახვილდება გარემოს სხვადასხვა დეტალზე, მაგალითად, ადამიანი გარკვეული დროის განმავლობაში აკვირდება ტბას, წყლის მოძრაობას ან ფოთლების რხევას. ამ მდგომარეობაში გონება მოღუნებულია და გარემოს აღქმა ნაკლებ ენერჯიას მოითხოვს, რაც ხელს უწყობს ნერვული სისტემის აღდგენას.

### სენსორული გამოცდილება ბუნებაში

ბუნებაში ყოფნისას სასარგებლოა შეგნებულად გააქტიურდეს სხვადასხვა სენსორული გამოცდილება. ყურადღების გადატანა გარემოს ხმებზე, სუნებზე და სხეულის შეგრძნებებზე ხელს უწყობს ნერვული სისტემის დამშვიდებას და ამცირებს დაძაბულობას.

მაგალითად:

- მოუსმინეთ ჩიტების ხმას ან ქარის მოძრაობას ხეებში;
- იგრძენით მზის სითბო ან ჰაერის სიგრილე სხეულზე;
- შეიგრძნეთ ბუნების სურნელი - ყვავილები, ბალახი, ხეები;
- დააკვირდით გარემოს მცირე დეტალებს.

ზოგ შემთხვევაში თვალების დახუჭვაც შეიძლება დაეხმაროს ადამიანს სენსორული შეგრძნებების უფრო მკაფიოდ აღქმაში.

ასეთმა სენსორულმა გამოცდილებებმა შეიძლება გააქტიუროს ადრეული მოგონებები და ასოციაციები, რაც ზოგიერთ შემთხვევაში დამატებით დამამშვიდებელ ეფექტს ქმნის.

### ბუნების მცირე დოზები ყოველდღიურობაში

თუ შესაძლებელია, სასარგებლოა ბუნებასთან კონტაქტის მცირე დროის ინტეგრირება სამუშაო დღის განმავლობაში.

მაგალითად:

- მცირე გასეირნება შესვენების დროს;
- ლანჩის დროს გარეთ ყოფნა;
- რამდენიმე წუთით ბუნებაში (მაგ., პარკში, მდინარის ან ტბის პირას) ყოფნა.

ასევე სასარგებლოა ისეთი საქმიანობები, რომლებიც დიდ გონებრივ დატვირთვას არ მოითხოვს, მაგალითად, ბალის მოვლა ან მცენარეების მორწყვა. ასეთი აქტივობები ხელს უწყობს ყურადღების გადატანას მუდმივი ფიქრებისგან სხეულის მოძრაობასა და გარემოზე.

### **უფრო ფართო მნიშვნელობის განცდა**

ბუნებაში ყოფნა ზოგჯერ იწვევს უფრო ფართო მნიშვნელობის განცდას. ბუნებაში არსებული წესრიგი და განმეორებადი პროცესები შეიძლება ადამიანს დაეხმაროს საკუთარი ცხოვრების სირთულეების უფრო ფართო პერსპექტივაში დანახვაში.

ასეთი გამოცდილება ზოგჯერ ამცირებს ყოველდღიური გამოწვევებით გამოწვეულ გადატვირთვას და ადამიანს აგრძნობინებს, რომ ის უფრო დიდი სამყაროს ნაწილია.

მაგალითად, ბუნებაში ადვილად ჩანს ციკლური პროცესები - სეზონების ცვლილება, თესლის დათესვა და მისი ნელი ზრდა, ახალი ყლორტის გამოჩენა. ასეთი პროცესები გვაჩვენებს, რომ ცვლილება ხშირად ნელ-ნელა და ეტაპობრივად ხდება.

ზოგიერთისთვის ბუნებაში ყოფნა ქმნის განცდას, რომ ადამიანი უფრო დიდი სამყაროს ნაწილია. ეს პერსპექტივა ზოგჯერ ამცირებს ყოველდღიური გამოწვევებით გამოწვეულ გადატვირთვას და ეხმარება ადამიანს, რომ საკუთარ სირთულეებს უფრო მშვიდად და მარტივად შეხედოს.

### **ბუნების მეტაფორები**

ბუნება ხშირად გვთავაზობს მეტაფორებს, რომლებიც შეიძლება დაეხმაროს რთული გამოცდილებების აღწერასა და ააზრებაში.

მაგალითად:

- სეზონების ციკლური ცვლილება;
- თესლის დათესვა და მისი ზრდა;
- ფესვების გაძლიერება;
- ახალი ყლორტის გამოჩენა;
- „კარგი მოსავლის“ წინასწარ დაგეგმვა;
- ხესავით მყარად დგომა;
- შტორმში რწევა, მაგრამ გაუტეხლობა.

ასეთი მეტაფორების მეშვეობით ადამიანმა შეიძლება საკუთარ გამოცდილებას სხვაგვარად შეხედოს და დაინახოს, რომ სირთულეებისა და ცვლილებების პროცესშიც შესაძლებელია ზრდა და აღდგენა, რომ ცვლილება ხშირად ეტაპობრივად ხდება - ყველაფერს თავისი დრო სჭირდება.

### **ბუნების გამოყენება სივრცედ სხვადასხვა აქტივობისთვის**

ბუნება ადვილად ხელმისაწვდომი და უფასო რესურსია, რომელიც ქმნის მშვიდ გარემოს დასვენებისა და ფიქრისთვის. ბუნება ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას სხვადასხვა პროფესიული ან სასწავლო აქტივობის ჩასატარებლად.

შესაძლებლობის შემთხვევაში, სასარგებლოა ბუნების, როგორც სივრცის გამოყენება სხვადასხვა აქტივობისთვის, მაგალითად:

- მედიტაციის ან გაცნობიერების პრაქტიკისთვის;
- წყვილებში ან ჯგუფებში მუშაობისთვის;
- მშვიდი ინდივიდუალური ფიქრისა და რეფლექსიისთვის;
- შემოქმედებითი აქტივობებისთვის, მაგალითად - ხატვისთვის.

### **❖ ყურადღების გადატანისა და დამშვიდების მარტივი ტექნიკები**

ზოგიერთ შემთხვევაში სტრესის შემცირებაში შეიძლება დაგვეხმაროს მარტივი ფიზიკური ან სენსორული აქტივობები, რომლებსაც ყურადღება დროებით გადმოაქვს ინტენსიური ფიქრებისგან სხეულსა და გარემოზე.

ასეთი მცირე ქმედებები ხშირად ეხმარება ადამიანს დაძაბულობის შემცირებაში და ემოციური მდგომარეობის შედარებით სწრაფ რეგულაციაში.

მაგალითად:

- დალიეთ წყალი ნელა;
- დალიეთ თბილი ჩაი, ან გაათბეთ ხელები თბილ წყალში;
- გააკეთეთ მსუბუქი მოძრაობები ან გაჭიმვა;
- გაიარეთ რამდენიმე წუთი ფეხით;
- შეასრულეთ მარტივი ყოველდღიური მოქმედება, მაგალითად, მცენარის მოვლა ან სივრცის მოწესრიგება.

### 8.2.2. ორგანიზაციული პასუხისმგებლობა და სამუშაო გარემოს მხარდაჭერა

საორგანიზაციო მხარდაჭერა არ უნდა დაეყრდნოს მხოლოდ თანამშრომლების ინდივიდუალური გამკლავების სტრატეგიებს. მხარდამჭერი სამუშაო გარემო, მკაფიო ორგანიზაციული პრაქტიკები და კოლეგიალური მხარდაჭერის შესაძლებლობები სპეციალისტებს ეხმარება, გაუმკლავდნენ მათი საქმიანობის ემოციურ დატვირთვას და ეფექტიანად განაგრძონ ძალადობაგამოვლილი ადამიანების დახმარება.

იმ ორგანიზაციებში, რომლებიც მუშაობენ ძალადობაგამოვლილ ქალებთან და ბავშვებთან, თანამშრომლების მხარდაჭერა უნდა იყოს ორგანიზებული რამდენიმე პრაქტიკული მექანიზმის მეშვეობით. ქვემოთ წარმოდგენილი მიდგომები დაეხმარება ორგანიზაციებს, შექმნან თანამშრომლებისთვის მხარდამჭერი და მდგრადი სამუშაო გარემო.



### ორგანიზაცია უნდა უზრუნველყოს:<sup>52</sup>

- **სტრესის აღიარება სამუშაო რეალობის ნაწილად და ამ საკითხზე ღია საუბარი ორგანიზაციაში** - ორგანიზაციაში აღიარებენ, რომ რთულ შემთხვევებთან მუშაობა ემოციურად რთულია და თანამშრომლებს აქვთ შესაძლებლობა, ამაზე ღიად ისაუბრონ ხელმძღვანელთან ან გუნდში, ისე რომ ეს არ აღიქმებოდეს სისუსტედ ან პროფესიული უუნარობის ნიშნად;
- **სტრესული რეაქციების ნორმალურ რეაქციებად აღქმა და თანამშრომლების მიმართ არადანამუშევრივი დამოკიდებულება** - თუ თანამშრომელი განიცდის გადაღლას, ემოციურ დაძაბულობას ან დროებით მოტივაციის შემცირებას, ეს არ უნდა შეფასდეს როგორც „პრობლემა თანამშრომელში“. ორგანიზაციაში უნდა არსებობდეს მიდგომა, რომელიც ასეთ რეაქციებს განიხილავს, როგორც ბუნებრივ პასუხს რთულ სამუშაო პირობებზე;
- **სტრესისა და გადაწვის საკითხის ორგანიზაციულ პასუხისმგებლობად აღქმა** - სტრესის მართვა არ უნდა დარჩეს მხოლოდ ინდივიდის პირად პასუხისმგებლობად. ორგანიზაციამ თავად უნდა იფიქროს სამუშაო პირობებზე, მხარდაჭერის სისტემებზე და სხვა ფაქტორებზე, რომლებიც თანამშრომლების კეთილდღეობას უზრუნველყოფს;
- **მკაფიო შიდა მიდგომა სტრესის პრევენციისა და შემცირების მიმართ** - ორგანიზაციას უნდა ჰქონდეს შეთან-

<sup>52</sup> Bell, H., Kulkarni, S., and Dalton, L. "Organizational Prevention of Vicarious Trauma." *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services* 84, no. 4 (2003) ხელმისაწვდომია: [https://www.ncwwi.org/files/Incentives\\_Work\\_Conditions/Organizational\\_Prevention\\_of\\_Vicarious\\_Trauma.pdf](https://www.ncwwi.org/files/Incentives_Work_Conditions/Organizational_Prevention_of_Vicarious_Trauma.pdf); SAMHSA's *Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. U.S. Department of Health and Human Services. ხელმისაწვდომია: [https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf); STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). *Managing Vicarious Trauma in Organisations Effectively*. ხელმისაწვდომია: <https://startts.org.au/managing-vicarious-trauma-in-organisations/>; Danner. *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (2022).

ხმებული მიდგომა, როგორ რეაგირებს სტრესსა და პროფესიულ გადაწვაზე. მაგალითად, შეიძლება არსებობდეს წესები სუპერვიზიის შესახებ, რთული შემთხვევების განხილვის ფორმატი ან მექანიზმები თანამშრომლების მხარდაჭერისთვის;

- **თანამშრომლების მუშაობის აღიარება და მხარდაჭერა** - თანამშრომლების ძალისხმევა და მიღწევები უნდა აღინიშნოს. ეს შეიძლება იყოს პოზიტიური უკუკავშირი, მაღლობა შესრულებული სამუშაოსთვის ან საჯარო აღიარება გუნდის შეხვედრებზე;
- **ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად უსაფრთხო სამუშაო გარემო** - სამუშაო გარემო უნდა იყოს ისეთი, სადაც თანამშრომლები დაცულად გრძნობენ თავს. ეს ეხება როგორც ფიზიკურ პირობებს, ისე კომუნიკაციის კულტურას, სადაც არ არის დაშვებული დამცირება, ზეწოლა ან არაკეთილგანწყობილი დამოკიდებულება;
- **რეგულარული სუპერვიზია და კოლეგური განხილვის სივრცე რთული შემთხვევებისთვის** - თანამშრომლებს უნდა ჰქონდეთ შესაძლებლობა პროფესიონალთან ან გუნდთან ერთად განიხილონ რთული შემთხვევები, ემოციური სირთულეები და სამუშაო გამოწვევები. ეს ეხმარება მათ გამოცდილების გაზიარებასა და პროფესიული მხარდაჭერის მიღებაში;
- **სამუშაო დატვირთვის მართვა და როლების მკაფიო განსაზღვრა** - თანამშრომლებმა უნდა იცოდნენ, რა შედის მათ პასუხისმგებლობაში და რა არა. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ სამუშაო დატვირთვა იყოს რეალისტური და არ აღემატებოდეს ადამიანის შესაძლებლობებს;

- **ტრავმასთან დაკავშირებულ მუშაობასა და პროფესიულ მდგრადობაზე რეგულარული ტრენინგების უზრუნველყოფა** – ორგანიზაციამ უნდა უზრუნველყოს ტრენინგები, რომლებიც თანამშრომლებს დაეხმარება, უკეთ გააცნობიერონ ვიკარიული ტრავმა, თანაგრძნობით გამოწვეული ემოციური გადაღლა და სხვა ფსიქოემოციური რისკები, ასევე დაეუფლონ პრაქტიკულ მიდგომებს პროფესიული კეთილდღეობისა და ემოციური მდგრადობის შესანარჩუნებლად ძალადობაგამოვლილ ადამიანებთან მუშაობის პროცესში;
- **შესვენებისა და დასვენების რეალური შესაძლებლობა სამუშაო დღის განმავლობაში** - სამუშაო დღის განმავლობაში თანამშრომლებს უნდა ჰქონდეთ დრო მცირე პაუზებისთვის, დასვენებისთვის ან ყურადღების გადართვისთვის, რაც ეხმარება დაძაბულობის შემცირებასა და ენერჯის აღდგენაში;
- **პროფესიული ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის ხელმისაწვდომობა საჭიროების შემთხვევაში** – ორგანიზაციამ უნდა უზრუნველყოს თანამშრომლებისთვის კონფიდენციალური ფსიქოლოგიური კონსულტაციის ან სხვა შესაბამისი პროფესიული მხარდაჭერის ხელმისაწვდომობა იმ შემთხვევებში, როდესაც სამუშაოსთან დაკავშირებული სტრესი, ემოციური გადატვირთვა ან ტრავმულ გამოცდილებებთან ხშირი შეხება დამატებით პროფესიულ დახმარებას საჭიროებს;
- **მკაფიო შიდა პოლიტიკა სტრესის პრევენციისა და პროფესიული გადაწვის შემცირების შესახებ** - ორგანიზაციამ უნდა არსებობდეს შეთანხმებული პრინციპები და წესები, რომლებიც განსაზღვრავს, როგორ ზრუნავს ორგანიზაცია თანამშრომლების კეთილდღეობაზე და როგორ რეაგირებს სტრესისა და პროფესიული გადაწვის რისკებზე.

## თავი IX.

# ტრავმა-ინფორმირებული მუშაობის ძირითადი პრინციპები

ტრავმა-ინფორმირებული მუშაობა ეფუძნება რამდენიმე ძირითად პრინციპს, რომლებიც განსაზღვრავს სპეციალისტის დამოკიდებულებას, კომუნიკაციასა და პროფესიულ გადაწყვეტილებებს ძალადობაგამოვლილ ქალებთან მუშაობის პროცესში. ეს პრინციპები ქმნის უსაფრთხო, პატივისცემაზე დაფუძნებულ და მხარდამჭერ გარემოს.<sup>53</sup>

**ტრავმა-ინფორმირებული მუშაობის ძირითადი პრინციპებია:**



### უსაფრთხოება

სპეციალისტი უზრუნველყოფს ფიზიკურად და ემოციურად უსაფრთხო გარემოს, სადაც ქალი არ გრძნობს შიშს, ზეწოლას ან შეფასებას.



### წვდობა

სპეციალისტი მოქმედებს გამჭვირვალედ და მკაფიოდ ხსნის პროცესს, რათა ქალმა იცოდეს, რას უნდა ელოდოს დახმარების პროცესში.



### არჩევანი

ქალს აქვს უფლება, თავად განსაზღვროს საკუთარი გადაწყვეტილებები და მიიღოს მხარდაჭერა ინფორმირებული არჩევანის გასაკეთებლად.



### თანამშრომლობა

დახმარების პროცესი ეფუძნება პარტნიორულ ურთიერთობას, სადაც გადაწყვეტილებები მიიღება თანამშრომლობის გზით.



### გაქლიერება

მუშაობის მიზანია ქალის რესურსების, შესაძლებლობებისა და ძალის აღდგენის ხელშეწყობა.



### კულტურული და სოციალური კონტექსტის გათვალისწინება

ქალის გამოცდილება განიხილება მისი სოციალური გარემოს, კულტურული რეალობისა და გენდერული უთანასწორობის კონტექსტში.

<sup>53</sup> UK Government. *Working definition of trauma-informed practice*. Office for Health Improvement and Disparities, 2022. ხელმისაწვდომია: <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice>

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. Danner. (2022). *Empowering Staff to Combat Violence Against Women: Training Manual* (4th ed.). Copenhagen: Danner.
2. Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.
3. Holt, Stephanie, Helen Buckley, and Sadhbh Whelan. "The Impact of Exposure to Domestic Violence on Children and Young People: A Review of the Literature." *Child Abuse & Neglect* 32, no. 8 (2008): 797–810.
4. Isdal, Per. *Meningen med volden [The Meaning of Violence]*. Oslo: Kommuneforlaget, 2000.
5. Johnson, Michael P. *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. Boston: Northeastern University Press, 2008.
6. Lundgren, Eva. *The Process of Normalization of Violence: The Swedish Case*. Stockholm: University of Stockholm, Department of Sociology, 1998.
7. Miller, Elizabeth, and Jay G. Silverman. "Reproductive Coercion and Partner Violence: Implications for Clinical Assessment of Unintended Pregnancy." *Expert Review of Obstetrics & Gynecology* 5, no. 5 (2010): 511–515.
8. Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton, 2011.
9. Powell, A., and Henry, N. *Sexual Violence in a Digital Age*. Cambridge: Palgrave Macmillan, 2017.
10. SAMHSA. *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.
11. Stark, Evan. *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. New York: Oxford University Press, 2007.
12. STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). *Managing Vicarious Trauma in Organisations Effectively*.
13. UNFPA-WAVE. *ადმოსავლეთ ევროპისა და ცენტრალური აზიის ჯანდაცვის სისტემის გენდერულ ძალადობაზე რეაგირების გაძლიერება*. 2014.
14. Walker, Lenore E. *The Battered Woman*. New York: Harper & Row, 1979.
15. Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Boulder, CO: Sounds True, 2013.
16. Wathen, C. Nadine, and Harriet L. MacMillan. "Children's Exposure to Intimate Partner Violence: Impacts and Interventions." *Paediatrics & Child Health* 18, no. 8 (2013): 419–422.
17. World Health Organization. *Health Care for Women Subjected to Intimate Partner Violence or Sexual Violence: A Clinical Handbook*. Geneva: WHO, 2014.
18. ქალთა ფონდი „სოხუმი“. *პარასპეციალისტის სოციალური მუშაობის გზამკვლევი თემის ლიდერებისთვის: ოჯახში ძალადობის რისკის ქვეშ მყოფი და ძალადობაგამოვლილი ქალების მხარდასაჭერად*. 2025.
19. ქალთა მიმართ ძალადობისა და ოჯახში ძალადობის პრევენციისა და აღკვეთის შესახებ ევროპის საბჭოს კონვენცია (სტამბოლის კონვენცია). CETS No. 210.
20. საქართველოს კანონი ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ.



**ტრავმა-ინფორმირებული მიდგომები  
ძალადობაგამოვლილი ქალების მხარდაჭერის პროცესში:  
პრაქტიკული გზამკვლევი სპეციალისტებისთვის**

გზამკვლევის მომზადებაში მონაწილეობდნენ:

გზამკვლევის კონცეფცია, შინაარსობრივი ადაპტაცია და შემუშავება

**ეკატერინე გამახარია**

ქალთა ფონდი „სოხუმის“ თბილისის წარმომადგენლობა

რედაქტორი

**ლალი შენგელია**

დიზაინი

**ანა ფრუიძე**

საკონტაქტო ინფორმაცია:

**ქ. თბილისი, ა. მიცკევიჩის ქ. #29 ბ, საოფისე ფართი #2**

**ქ. ქუთაისი, მგალობლიშვილის ქ. 6**

ელფოსტა: [fundsukhumi@bilisi@gmail.com](mailto:fundsukhumi@bilisi@gmail.com)

[womansukhumi@gmail.com](mailto:womansukhumi@gmail.com)

ვებგვერდი: [www.fsokhumi.ge](http://www.fsokhumi.ge)

ფეისბუქგვერდები: [www.facebook.com/fsokhumi/](https://www.facebook.com/fsokhumi/)

<https://www.facebook.com/WFSTbilisiOffice>

გზამკვლევი მომზადებულია

საქველმოქმედო ჰუმანიტარული ქალთა ფონდი „სოხუმისა“ და  
Danner-ის თანამშრომლობის ფარგლებში.

პროექტი ხორციელდება CISU – Civil Society in Development  
(სამოქალაქო საზოგადოება განვითარებისათვის)-ის ფინანსური მხარდაჭერით.

გამოცემაში გამოყენებული და ადაპტირებული მასალის ნაწილი ეფუძნება გამოცემას:

Danner. Empowering Staff to Combat Violence Against Women:  
Training Manual. 4th edition. Copenhagen: Danner, 2022.

© ქალთა ფონდი „სოხუმი“, 2026