

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

САВИН АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

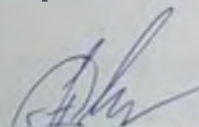
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ,
ПОДВЕРГШИМСЯ СЕМЕЙНОМУ НАСИЛИЮ (НА ПРИМЕРЕ
МЕСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ «РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ» Г. КРАСНОЯРСКА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

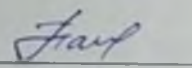
Обучающийся


(подпись)

А. Н. Савин
(инициалы, фамилия)

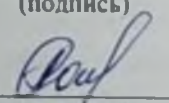
Руководитель

доцент каф. психологии, канд. психол. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Е. Н. Панина
(инициалы, фамилия)

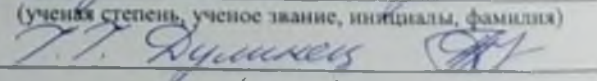
Нормоконтролер


(подпись)

А. С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 02 » июля 20 25 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту Савину Александру Николаевичу группы 250-пу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Социально-психологическая помощь лицам, подвергшимся семейному насилию (на примере местного отделения общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» г. Красноярска Красноярского края)».

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «18» 03 2025г. № 34-уо на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «13» марта 2025г., № 4

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «02» июня 2025 г.

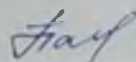
3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические подходы к исследованию семейного насилия; II Разработка программы социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию (МО ООО «Российский Красный Крест» г. Красноярска Красноярского края); Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (17.03.25–20.03.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (21.03.25–31.03.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (01.04.25–10.04.25); сбор и анализ эмпирического материала (11.04.25–07.05.25); написание практической части ВКР (08.05.25–20.05.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (21.05.25–29.05.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (30.05.25–08.06.25); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (09.06.25–15.06.25).

Дата выдачи задания «14» марта 2025 г.

Руководитель
выпускной квалификационной работы


(подпись)

Е.Н. Панина
(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 54 с., рисунков 6, таблиц 7, источников 63.

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ, ВИДЫ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ, ЛИЦА, ПОДВЕРГШИЕСЯ СЕМЕЙНОМУ НАСИЛИЮ, СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Цель работы – теоретически обосновать и разработать программу социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

В работе показана значимость социально–психологического исследования проблемы семейного насилия, сделаны выводы о необходимости решения социально–психологических проблем у жертв (чаще всего – женщин). Эмпирическое исследование показало, что лица, подвергшиеся семейному насилию, имеют сниженный уровень саморегуляции и самоотношения, повышенную ситуативную тревожность, связанную с семейными ситуациями. На основании результатов теоретического и эмпирического исследования была разработана программа экстренной социально–психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, имеющая целью повышение уровня саморегуляции и самоотношения и понижения уровня тревожности, вызванного ситуацией семейного насилия. В программе предусмотрены: консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт–терапевтического, телесно–ориентированного подходов и тренинговой (групповой) работы, информационные блоки и рекомендации, обсуждения, моделирование ситуаций.

Контрольная диагностика показала эффективность реализованной программы, мероприятия которой могут быть рекомендована к использованию в практике кризисных центров и служб помощи женщинам, пережившим семейное насилие.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ	8
1.1 Виды, причины, сущность семейного насилия	8
1.2 Социально–психологические проблемы женщин, подвергшихся семейному насилию	12
1.3 Технологии социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию	17
II РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ, ПОДВЕРГШИМСЯ СЕМЕЙНОМУ НАСИЛИЮ (НА ПРИМЕРЕ МО ООО «РКК» Г. КРАСНОЯРСКА)	23
2.1 Организация исследования психологических особенностей лиц, подвергшихся семейному насилию	23
2.2 Результаты исследования психологических особенностей лиц, подвергшихся семейному насилию	25
2.3 Программа экстренной социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Семья – это важнейший социальный институт, оказывающий определяющее влияние на становление личности каждого ее члена. В семье формируется мировоззрение и определенная система ценностей, усваиваются нормы поведения. При этом не всегда влияние семьи положительно. Встречаются семейные ситуации, негативно влияющие на развитие и функционирование личности, – таковой, к примеру, является семейное насилие.

Проблема семейного насилия требует тщательного изучения, в том числе и социально–психологического, поскольку каждый год огромное количество жертв (в основном это более слабые и уязвимые члены семьи – женщины), подвергшихся насилию в семье, погибают или существенно нарушают свое здоровье. Так, за 2024 год зафиксировано 21 360 обращений на Всероссийский телефон доверия:

- 80% обратившихся сообщили о физическом насилии;
- 50% получили телесные повреждения;
- 20% потребовалась медицинская помощь;
- 77% случаев – насилие со стороны мужей или партнеров;
- 10% случаев – насилие со стороны бывших супругов,

помимо физических травм имеют место и психологические изменения в личности жертвы – психологические проблемы, травмы. Перед теорией и практикой ставится задача выявить границы и виды семейного насилия, его причины, а также возможности профилактики и коррекции социально–психологических последствий семейного насилия.

Проблема семейного насилия в психолого–педагогическом подходе изучалась И. А. Алексеевой, Е. Н. Волковой, Р. И. Еруслановой, И. Г. Малкиной–Пых, Н. М. Платоновым, Е. И. Цымбал и пр., а также обнаруживается в ряде современных прикладных исследованиях.

Сложность проблемы семейного насилия заключается в ее латентности:

чаще всего жертвы насилия не обращаются за помощью в какие-либо органы или учреждения и не выносят данную проблему на всеобщее обозрение, имея на то свои причины. Таковыми причинами могут быть: экономическая зависимость от агрессора и зависимое положение жертвы в целом, определенные культурные или религиозные аспекты, недоверие к полиции, службам социальной помощи, стремление сохранить семью любой ценой, боязнь осуждения со стороны, страх остаться в одиночестве и т.д. [12]. Вышесказанное подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

Объектом исследования выступает семейное насилие как социально–психологическая проблема.

Предмет исследования: социально-психологическая помощь лицам, подвергшимся семейному насилию.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать программу социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

Задачи исследования в соответствии с целью.

1. Описать виды, причины, сущность семейного насилия.
2. Выделить социально–психологические проблемы женщин, подвергшихся семейному насилию и определить технологии оказания помощи.
3. Провести эмпирическое исследование, разработать и реализовать программу социально–психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию.

В ходе исследования выдвигается гипотеза о том, что женщины, подвергшиеся семейному насилию, характеризуются сниженным уровнем саморегуляции и самооотношения, проявляющейся в неуверенности и дезориентации в собственных возможностях, а также повышенным уровнем ситуативной и личностной тревожности, обусловленным деструктивными семейными отношениями. Предполагается, что применение специально разработанной программы экстренной социально-психологической помощи, включающей консультирование с применением методов когнитивного,

гештальт, арт–терапевтического, телесно–ориентированного подходов и тренинговой (групповой) работы, будет способствовать позитивной динамике повышения уровня саморегуляции и самооценки, а также снижению тревожности.

Для решения цели и задач исследования использованы такие методы.

1. Методы теоретического анализа литературы по проблеме социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

2. Методы практической психодиагностики психологических проблем лиц, подвергшихся семейному насилию:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ, В.И. Моросановой);
- методика самоотношения «МИС» (С. Р. Пантилеева);
- тест Спилбергера–Ханина (ситуативная и личностная тревожность).

Новизна проводимого научного исследования заключается в систематизации научного материала по проблеме социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы социально-психологической помощи, и может быть рекомендована к использованию в практике кризисных центров и служб помощи женщинам, пережившим семейное насилие.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

1.1 Виды, причины, сущность семейного насилия

Понятие «семейное насилие» стало активно изучаться, хотя и единообразие в его понимании еще не достигнуто: представления об его сущности у разных исследователей разнятся. Одни авторы насилие в семье трактуют как любое умышленное действие одного члена семьи против другого, причиняющие или могущие причинить физический, психический или иной вред здоровью. К примеру, Т. А. Сидоренкова дает практически аналогичное определение: насилие в семье – это «любое умышленное действие одного члена семьи ... против другого (независимо от факта их совместного проживания и места совершения преступления), способное причинить вред, душевную травму или ограничить волеизъявление человека» [39, С. 29].

Другая исследовательница – В. А. Шакина использует понятие «семейное насилие», поднимая под ним любое умышленное действие (бездействие) одного члена семьи против другого, если это действие (бездействие) ущемляет его конституционные права и свободы как человека и гражданина, причиняет ему физическую боль, наносит вред его физическому, психическому здоровью или содержит угрозу причинения такого вреда [55, С. 32]. Так описывает семейное насилие И. Г. Малкин-Пых: семейное насилие как повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, эмоционального и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха [19]. Как мы видим, в определениях совершается попытка выделения видов семейного насилия, но значимым и общим здесь является то, что конечным результатом насилия всегда выступают подавление воли и личности жертвы (вне зависимости от вида насилия).

Не во всех определениях делается акцент на реальном или возможном причинении вреда; под семейным (домашним) насилием понимается противоправное воздействие одного члена семьи на другого. К примеру, А. В. Штефан определяет насилие в семье как ненормальное для человеческого общения, противоправное физическое и психическое воздействие одного человека в отношении другого, состоящего с ним в семейных (родственных) связях [59, С. 71]. Шахов В. И. насилие в семье определяет, как противоправное, общественно опасное физическое, психическое или сексуальное воздействие на человека, обладающее устойчивой тенденцией к эскалации и большой вероятностью повторения, одного члена семьи на другого, совершенное против (или помимо) воли потерпевшего, независимо от фактических последствий такого воздействия [57, С. 76]. Данное определение позволяет более содержательно понять сущность понятия «семейное насилие», характеристиками которого являются:

- противоправность;
- тенденция к эскалации;
- большая вероятность повторения.

Достаточно похожее определение насилия в семье предлагает Л. А. Колпакова: насилие в семье – это физическое или психическое противоправное воздействие одного члена семьи на другого, как правило, имеющее тенденцию к эскалации и направленное на причинение физического, морального или иного вреда [13, С. 67].

Субъекты насилия в семье могут быть разными, но чаще всего речь идет о женщинах и детях – формы и причины семейного насилия в отношении них могут быть отличными друг от друга, а методики диагностики и программы социально–психологической помощи не совместимы.

Исследователями Ю. П. Платоновым, Н. М. Платоновой описывается широкий спектр проявлений семейного насилия в отношении женщин: оскорбления и унижение, запрет на общение с родными и близкими людьми побои, угрозы побоев, занятие сексом против ее воли и пр. [30]. При этом

перечисленные виды насилия достаточно часто сочетаются. Так, И.Г. Малкина-Пых характеризует семейное насилие как комплексный феномен, одновременно проявляющийся в различных формах в рамках определенного цикла и становящийся со временем более интенсивным и частым. Центральной целью насилия является контроль и власть над близким человеком [19].

Причины семейного насилия в отношении женщин могут быть социально-культурными (долгое время мужчина в семье имел намного большие властные полномочия, нежели другие члены семьи, а в современном обществе различными являются принятые в конкретной культуре конкретного общества нормы и представления о распределении ролей в семье), так и социально-психологическими [3; 22].

1. Эмоциональные нарушения у субъекта семейного насилия: повышенная агрессивность, конфликтность, слабый эмоциональный контроль.

2. Неблагополучие семьи, невоспитанность ее членов: трудная жизненная ситуация семьи (низкий материальный достаток, противоречия между потребностями и возможностями их удовлетворения, семья мигрантов), наличие зависимости (алкогольной, наркотической).

3. Специфичность представлений о модели поведения в семье: неосознаваемые семейные установки как у субъекта, так и у объекта семейного насилия, примеры взаимоотношений отца и матери в семье мужчины, восприятие семейного насилия как нормы существования супружеской пары.

4. Трудности коммуникации между супругами: разногласия, конфликты в отношениях.

Интересную систематизацию факторов семейного насилия в отношении женщин предложила А. Б. Фахретдинова.

1. Первичные факторы – это факторы, которые приводят к супружескому насилию:

– внешние факторы: опыт насилия в родительской семье, гендерно-стереотипная социализация; низкий уровень культуры, образования; материальная необеспеченность; социальн-экономическая ситуация в стране;

беременность супруги; следование неадекватно трактуемым религиозным предписаниям;

– внутренние факторы: личность обидчика, индивидуальные особенности человека (расстройства личности, алкоголизм, наркомания).

2. Вторичные факторы – факторы, по которым супружеское насилие продолжается, не прекращается в течение длительного времени:

– экономические факторы: материальные трудности в обеспечении себя едой, жильем, отсутствие работы;

– психологические факторы: страх перед эскалацией насилия, боязнь общественного осуждения, «синдром избиваемой женщины», «стокгольмский синдром», самообвинение или ложное чувство собственной вины [48].

Анализ проблемы семейного (домашнего) насилия позволяет считать очень важной и острой. Под насилием в семье понимается любое умышленное действие (бездействие) одного члена семьи против другого, если это действие (бездействие) ущемляет его конституционные права и свободы как человека и гражданина, причиняет ему физическую боль, наносит вред его физическому, психическому здоровью или содержит угрозу причинения такого вреда. Чаще всего объектами семейного насилия становятся женщины: в отношении них реализуется физическое, психологическое, экономическое и иные виды насилия. Причины насилия могут крыться как во внешних условиях существования семьи, так и во внутренних – психологические особенности субъектов и объектов семейного насилия – их семейные установки, личностные черты, модели поведения и пр.

Высокую значимость имеет проблема изучения социально–психологических последствий семейного насилия для их жертв. Социально–психологические проблемы женщин, подвергшихся семейному насилию, будут рассмотрены в следующем параграфе.

1.2 Социально-психологические проблемы женщин, подвергшихся семейному насилию

Семейное насилие, будучи не единичным, а систематическим и усугубляющимся по своей силе и изощренности актом, безусловно, оказывает влияние на психологическую сферу жертв семейного насилия, на их социальные характеристики поведения.

В большинстве случаев жертвами домашнего насилия становятся женщины. Переживания женщинами психической травмы в ситуациях насилия сопровождаются сильнейшей душевной болью, другими словами, психическим страданием. Поскольку домашнее насилие зачастую продолжается длительное время, а не является отдельным событием, то и душевная боль выливается в тяжелое и хроническое страдание [9, 19].

Семейное насилие существенно сказывается на эмоциональной и личностной сфере женщины – она чувствует себя беспомощной, никому не нужной, боится своего партнера (агрессора), чувствует себя одинокой, во всем винит только себя, живет, только подчиняясь чувству долга, страдает от заниженной самооценки. Женщина не чувствует себя в безопасности, а потому растет ее ситуативная и как следствие – личностная тревожность [30].

Самооценка женщины–жертвы становится критически заниженной: верить в себя и свои силы не представляется возможным [29]. Характерным следствием домашнего насилия является так называемая «выученная беспомощность», одним из проявлений которой выступает отсутствие у жертв насилия внутренних ресурсов поиска способов изменения тяжелой обстановки и потеря веры в себя. Чем продолжительнее ситуация насилия, тем более беспомощной чувствует себя женщина. Собственное бессилие влечет усиление зависимости женщины от партнера–тирана. Выход из опасных и деструктивных отношений, несмотря на увеличивающуюся интенсивность насилия, становится для женщины все более проблематичным. Теперь она наполнена страхами, виной, стыдом, сомнениями

в собственной умственной, психической и общечеловеческой полноценности [9, 14, 61, 62].

Хронические психические страдания могут значительно превышать физические (при физическом насилии), деформации охватывают личность женщин, в тяжелых случаях развиваются психические расстройства. Как отмечают исследователи, в первую очередь страдает самоотношение, затем искажения происходят в когнитивной (меняются осознанные приоритеты, ожидания, установки, точка зрения на многие сферы жизни и взаимоотношения), эмоционально-волевой и мотивационно–потребностной сферах [9, 19]. Этому способствует хронический стресс и депрессивное состояние, перемежающиеся с выплесками агрессии на людей более слабых и беззащитных, чем сама женщина.

Женщины, длительно подвергающиеся семейному насилию и не осуществившие выход из такой семейной системы, как результат – имеют искаженные представления о понятии нормы (например, «насилие в семье – это нормально» «бьет – значит любит» и пр.). Также они могут быть эмоционально зависимы от своего насильника (разновидность созависимости), идеализируют его и не представляют себе жизни без его участия, могут обесценивать свои эмоции [16]. Женщины–жертвы семейного насилия, по мнению А. М. Хасина, испытывают внутренний конфликт между привязанностью и желанием независимости (сужение «Я» и расширение «Я»), который усугубляется психологическими и физическими травмами насилия. В результате чего женщина испытывает состояние одиночества, пассивности и тяжело переносимое страдание в отношениях с внешним миром [59].

Феномен самоотношения в научной литературе освещается в аспекте психологического познания личности при рассмотрении проблемы самосознания личности, которая в процессе своей деятельности сознательно и несознательно «присваивает» себе свои поступки, деяния, и в этих процессах происходит развитие представления личности о себе, формируется обобщенная картина своего «Я» [3, 14, 15].

Пантилеев С. Р., Столин В. В., позицию которых разделяют большинство

отечественных исследователей, рассматривают самоотношение как центральный компонент самосознания, определяющий картину представления личности о себе и о своих поведенческих реакциях [27, 43]. Основные функции самоотношения в системе «личность» (зеркальная, самовыражения и понимания своих качеств, обеспечения стабильного состояния внутри образа «Я», контроля и регуляции личностью себя, психологических защит, интракоммуникации) позволяют рассматривать его в качестве важного компонента аппарата программирования, контроля и регуляции психического состояния и поведения человека.

Выделим два вида самоотношения – позитивное и негативное [3, 15, 27, 43]. Позитивное самоотношение рассматривается с позиций интегрированного принятия своей личности, иногда с оттенком самодовольства. Его антиподом выступает негативное самоотношение, которое выражается в отрицательных переживаниях, связанных с собственным «Я». К проявлениям негативного самоотношения исследователи относят высокую внутреннюю конфликтность (внутриличностный конфликт), склонность к самообвинению, ожидание негативной оценки со стороны окружающих, снижение самоуверенности, саморуководства, самопринятия и самооценности [27].

В работах С. Р. Пантилеева, В. В. Столина даны ссылки на амбивалентное самоотношение, которому свойственны непоследовательность, противоречивость, двойственность, что может, например, выражаться в высокой аутосимпатии на фоне повышенного самообвинения и сниженного самоуважения. Основным критерием различий является уровень самообвинения. При высоком уровне самокритики и самообвинения происходит изменение вида самоотношения с позитивного на амбивалентный и негативный.

Структура самоотношения образована эмоциональным и когнитивным компонентами [27, 43]. Когнитивный компонент самоотношения охватывает широкий спектр личностных образований – самоуважение, самоуверенность, саморуководство и ожидаемое отношение других; эмоциональный компонент объединяет такие личностные составляющие, как аутосимпатия, самоинтерес,

самопринятие, самопонимание и самообвинение. В интегральном чувстве «за и против», которое составляет основу позитивного и негативного отношения к себе и является отражением результируемого чувства по поводу «Я» субъекта, соединяются когнитивный и эмоциональный компоненты самоотношения [27, 43].

Как было отмечено выше, тяжелые переживания, вызванные психической травмой в условиях домашнего насилия, детерминируют негативные изменения самоотношения личности – жертвы насилия. В связи с этим вопрос о мерах поддержки женщин, подвергшихся домашнему насилию, и нуждающихся в том числе в психологической помощи, стоит особенно остро [9, 19].

Такие женщины чаще вовлекаются в стереотипно повторяющуюся «игру» с самим агрессором, в основе которой лежит так называемый драматический треугольник Стефана Карпмана, или «треугольник власти»: развивая идеи Эрика Берна, С. Карпман в 1968 г. пришел к мысли о том, что все многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трем основным – Спасателя, Преследователя и Жертвы. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь, постоянную смену [41]. Для женщины в такой игре характерна идентификация себя с позицией жертвы – ей легче не брать на себя ответственность за свои поступки и решения [11].

Интересно то, как женщины выстраивают перспективы семейной жизни, – зачастую женщина, оказавшись жертвой регулярного семейного насилия, не может психологически вырваться из семейной системы и относится к своему будущему с надеждой и тревогой. Как отмечают С. С. Даренских с соавторами, у таких женщин повышается вера в высшие силы и случай [8], что говорит о экстернальности локуса контроля: женщины как бы снимают с себя ответственность за свою жизнь и свои решения.

Достаточно подробный психологический портрет женщины–жертвы семейного насилия на основе собственных теоретических и эмпирических исследований составила А. С. Зубрицкая, в которой можно выделить социально–психологические проблемы таких женщин.

1. Заниженная самооценка, недооценка своих возможностей: женщина считает себя некомпетентной и ответственной за насилие, совершаемое над ней.

2. Зависимость: женщина не испытывает желания уйти от агрессора, зачастую определяет свою личность через отношения с другими – главным образом через отношения со своим партнером.

3. Дефицит коммуникативных навыков: такие женщины не владеют навыками продуктивных взаимоотношений, а потому не умеют управлять своим гневом, не понимают свои потребности и способы их удовлетворения, не владеют знаниями и способами разрешения конфликтов. Эти женщины лишены четкого ощущения своих психологических, физических границ, вследствие чего либо слишком быстро начинают доверять людям, либо не доверяют вовсе.

4. Изоляция и влекущая за ней зависимость от агрессора.

5. Беспомощность вследствие властности агрессора, его активного контроля и желания управлять жертвой, изоляции от окружающего мира. По причине возрастания чувства беспомощности женщина становится неспособна принимать решения, строить свои планы на будущее, что может стать причиной депрессии и суицидального настроения.

6. Активное использование психологических защит (в частности – рационализация и отрицание): женщине, подвергшаяся семейному насилию, с трудом способна признать правду – она может преуменьшать или отрицать факты применения насилия. При этом факт отторжения насилия осуществляется бессознательно, однако влечет за собой разрушение психического и физического здоровья, слабую дифференцированность своих чувств и зачастую полное отсутствие рациональной рефлексии. Женщина может быть уверена в своей вине в совершенном в отношении нее насилии – в таком случае она склонна к самоунижению и самобичеванию, стремится найти в своем поведении проступки, которые могут быть наказуемы, и пр.

7. Повышенная тревожность, наблюдаемая у многих жертв жестокого обращения в семье. Согласно J. Briere, тревожность у жертв жестокого обращения проявляется следующим образом:

- гиперреактивность по отношению предполагаемой опасности;
- повышенная потребность в контроле;
- неверная интерпретация объективно нейтральных или позитивных межличностных стимулов как угрожающих или опасных;
- соматическая симптоматика [11; 41].

Итак, семейное насилие для его жертв имеет серьезные социально–психологические последствия: снижение самооценки, чувство изоляции и потерянности, неспособность справиться с ситуацией, страхи и тревога, депрессивные состояния, самоограничение, отчуждение, негативизм, отказ от выражения собственной позиции и пр.

1.3 Технологии социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию

Следует отметить, что в современной практической психологии широко применяются эффективные и перспективные методы работы с последствиями психической травмы. Например, кризисная интервенция и дебрифинг рассматриваются действенными составляющими неотложной психологической помощи при острой психической травме. Терапия тяжелой степени посттравматического стрессового расстройства осуществляется с использованием методов психодинамического, гештальт, когнитивно–поведенческого и других подходов.

В известной нам психологической литературе недостаточно освещен вопрос психологической коррекции негативного самоотношения у женщин – жертв домашнего насилия. И. Г. Малкина-Пых и Е. В. Емельянова указывают на необходимость работы с самоотношением для обретения жертвами насилия внутренней устойчивости и создания потенциала для дальнейшей работы с травмой. Но в работах не раскрываются все возможности психологического

воздействия на негативные проявления самоотношения, отсутствуют рекомендации к организации и содержанию коррекционного процесса как системы мероприятий, использующих специальные средства психологической помощи [9, 19]. В связи с этим исследование возможностей коррекции негативного самоотношения у женщин – жертв домашнего насилия, его трансформаций в процессе психологического консультирования является актуальной проблемой.

Лица, подвергшиеся семейному насилию, нуждаются в квалифицированной психологической помощи. При этом выбор технологий психологической помощи зависит от вида насилия, совершенного в отношении лиц, от семейной ситуации, от состояния жертвы насилия, от культурных традиций того общества, к которому она принадлежит.

По мнению И. В. Ярославцевой, у женщин выявлены внутриличностный конфликт, искаженное зеркальное «Я», выражающееся в ожидании негативного отношения со стороны других людей, высокий уровень самообвинения, снижение самопринятия. Показано, что организация группового консультирования с учетом принципов этапности, пространственно–временной организации процесса коррекции, содержательной направленности комплекса коррекционных технологий (диагностических, моделирующих, обучающих, трансформирующих) на проявления негативного самоотношения способствует позитивным трансформациям когнитивного и эмоционального компонентов самоотношения женщин–жертв домашнего насилия на статистически значимом уровне [1].

Социально-психологическая помощь лицам, ставшим жертвами семейного насилия, может оказываться в таких формах.

1. «Горячие линии» – экстренная психологическая помощь, «телефон доверия». Зубрицкая А. С. говорит о том, что почти 80 % женщин, которым оказали психологическую помощь в ситуации домашнего насилия, предпочитают получать ее по телефону доверия [11].

2. Очные индивидуальные консультации с психологом.

3. Групповая работа с психологом в группе поддержки.
4. Когнитивно-поведенческая терапия.
5. Арт-терапия.

Таким образом, основные технологии социально–психологической помощи лицам, ставшим жертвами семейного насилия, таким образом, – это психологическое консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно-ориентированного подходов и социально-психологический тренинг (групповая работа). Групповое консультирование в большей степени направлено на психопрофилактику и психолого-педагогические программы помощи (например, дискуссионные группы, психолого-педагогические группы на заданную тему), то есть на поддержку и восстановление после продолжительного воздействия семейного насилия. Консультация обеспечивает и дебрифинг – для «помощи помощникам» в их работе с жертвами семейного насилия [6].

Психологическая консультация предлагает несколько видов помощи: профилактическое вмешательство; психологическая помощь для выхода из замкнутого круга насилия [6].

В зависимости от вида, протекания и интенсивности насилия существует несколько форм психологической помощи. Чаще всего применяются следующие:

- первичная психологическая помощь;
- немедленное вмешательство для защиты от насилия;
- психологическая помощь и поддержка;
- кризисное (посттравматическое) вмешательство [6].

В работе с женщинами, подвергшимся насилию в семье, социально–психологическая работа менее «активна» (с точки зрения позиции психолога) – психолог должен много слушать, не стараться избегать пауз – они будут способствовать интенсивному мыслительному процессу женщины–клиентки психологической помощи, а также содействовать рефлексии. Перед психологом

ставятся такие задачи:

- адекватное и ясное представление о происшедшем;
- управление своими чувствами и реакциями, преодоление аффекта;
- формирование поведенческих моделей, позволяющих справиться с последствиями травмы [11].

На наш взгляд, большой потенциал имеет групповая работа, которая может иметь различные формы.

1. Группы поддержки жертвы семейного насилия – это площадка, предоставляющая возможность поделиться своим опытом, а также поддержать других жертв, находящихся в подобных ситуациях.

2. Группы для выражения гнева защищают право человека быть разозленным и гневным и помогают ему научиться безопасно выражать свою злость и гнев, т.е. распознавать их признаки, добиваться самодисциплины, овладевать техниками самоконтроля.

3. Группы для ассертивного тренинга помогают научиться ассертивному поведению, т.е. защищать собственные права, не нарушая при этом чужих прав.

4. Собрания для жертв семейного насилия, временно живущих в приюте, становятся своего рода форумом для решения межличностных конфликтов, которые могут произойти при совместном проживании.

Итак, основными технологиями социально–психологической помощи лицам, ставшим жертвами семейного насилия, выступают психологическое консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно-ориентированного подходов, социально-психологический тренинг. Психолог в работе с женщинами, должен: во-первых, уменьшить у человека чувство бессилия, стыда, вины; во-вторых, помочь осознать серьезность сложившегося; в-третьих, укрепить чувство собственной значимости, обеспечить принятие себя.

В теоретической главе выпускной квалификационной работы нами разносторонне изучено понятие «семейное (домашнее) насилие». За основу нами

взято определение, предложенное И. Г. Малкин-Пых: семейное насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, эмоционального и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха. В выбранном определении делается акцент не только на возможных видах насилия, но и на тенденции к эскалации – насилие не только проявляется неоднократно, но и усиливается, учащается, что становится дополнительным основанием необходимости работы с данной проблемой.

Чаще всего объектами семейного насилия становятся женщины: в отношении них реализуется физическое, психологическое, сексуальное, экономическое и иные виды насилия. Причины насилия могут крыться как во внешних условиях существования семьи, так и во внутренних – психологические особенности субъектов и объектов семейного насилия – их семейные установки, личностные черты, модели поведения и пр. – они могут быть диагностированы в конкретной ситуации.

Вышесказанное делает актуальным изучение проблемы социально-психологических последствий семейного (домашнего) насилия для их жертв. Семейное насилие в любой форме влечет за собой социально-психологические проблемы женщин, подвергшимся таким мерам: снижение самооотношения и саморегуляции, чувство изоляции и потерянности, неспособность справиться с ситуацией, страхи и тревога, депрессивные состояния, самоограничение, отчуждение, негативизм, отказ от выражения собственной позиции и пр.

Лица, подвергшиеся семейному насилию, нуждаются в квалифицированной социально-психологической помощи. Социально-психологическая помощь – это воздействие на психическую сферу индивида, направленное на развитие и коррекцию индивидуально психологических особенностей личности.

Основными технологиями социально-психологической помощи лицам, ставшим жертвами семейного насилия, выступают психологическое консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно-ориентированного подходов, тренинг.

Социально-психологическая помощь лицам, подвергшимся семейному насилию, включает в себя различные виды поддержки, такие как экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе, длительное сопровождение с индивидуальным консультированием и групповой работой.

Некоторые методы помощи:

- Индивидуальное консультирование. В процессе определяют степень глубины разрушительного влияния насилия на личность. Существует три вида консультирования: информирующее и ориентирующее, личностно-поддерживающее и личностно-изменяющее.

- Реабилитация. Начинается с психодиагностики. Цель индивидуальной реабилитации – поднять самооценку. Используют техники, которые позволяют избавиться от обиды на близких, отреагировать страхи, выработать навыки конструктивного взаимодействия с родителями и сверстниками.

- Работа с семьёй. В период реадaptационного курса пострадавших от домашнего насилия, специалисты кризисных центров проводят работу с их семьями.

Для жертв насилия действуют кризисные центры, где оказывают помощь, в том числе проводят диагностику психофизического, интеллектуального, эмоционального развития, анализ поведения, тестирование для определения оптимального варианта психологической помощи.

II РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ, ПОДВЕРГШИМСЯ СЕМЕЙНОМУ НАСИЛИЮ (НА ПРИМЕРЕ МО ООО «РКК» Г. КРАСНОЯРСКА)

2.1 Организация исследования психологических особенностей лиц, подвергшихся семейному насилию

В эмпирическом исследовании будет проверяться гипотеза о том, что лица, подвергшиеся семейному насилию, имеют низкий уровень самооценки и саморегуляции, повышенную ситуативную тревожность, связанную с семейными ситуациями. Ситуативная тревожность может быть преодолена программой экстренной социально–психологической помощи, реализующейся на основе практических занятий, психологического консультирования и тренинговой работы.

Соответственно на диагностическом этапе исследования поставлена такая цель: эмпирическим путем изучить особенности саморегуляции, соотношения и тревожности лиц, подвергшихся семейному насилию.

Эмпирическое исследование проводилось на базе местного отделения общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» (ООО «РКК») г. Красноярск. Выборку составили 10 женщин в возрасте от 25 до 36 лет, впервые обратившихся за внешней помощью в отделение «РКК» в связи с ситуацией семейного насилия. Все участницы дали добровольное согласие на участие в исследовании, были ознакомлены с его целями и обеспечены правом на анонимность и конфиденциальность результатов.

В соответствии с целью и задачами исследования были выделены следующие этапы его проведения:

1. Формирование эмпирической базы исследования.

Для исследования были привлечены женщины, являющиеся клиентами

отделения «РКК», обратившиеся за психологической и социальной поддержкой в связи с опытом семейного насилия. Подбор испытуемых осуществлялся по критерию первичного обращения за помощью.

2. Подбор диагностических методик.

В качестве инструментария для диагностики психологических особенностей женщин, подвергшихся семейному насилию, были выбраны следующие стандартизированные методики:

- методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ, В. И. Моросановой). Данная методика используется в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях. Позволяет определить уровень развития саморегуляции поведения, включающее планирование, моделирование, программирование действий, оценку результатов, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. Опросник состоит из 46 утверждений, ответ на которые оценивается по шкале Лайкерта от 1 («совершенно неверно») до 4 («совершенно верно»). Интегральный показатель отражает общий уровень саморегуляции личности;

- методика самоотношения «МИС» (С. Р. Пантिलеева). Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения) создан С. Р. Пантилеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам. Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты;

- тест диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Методика оценивает показатели личностной (устойчивой) и ситуативной (реактивной) тревожности. Включает две шкалы по 20 утверждений каждая. Испытуемый оценивает утверждения по четырёх балльной шкале. Тест позволяет выявить уровень тревожности, значимый для оценки психологического состояния женщин, подвергшихся стрессовому опыту

семейного насилия. Тест адаптирован для русскоязычной выборки Ю.Л. Ханиным и отличается высокой надёжностью.

3. Организация и проведение эмпирического исследования.

Исследование проводилось индивидуально с каждой участницей в помещении отделения «РКК», в обстановке, обеспечивающей комфортные условия для заполнения опросников. Предварительно каждой испытуемой предоставлялась инструкция и разъяснялась процедура работы с методическим материалом.

4. Обработка результатов и формулировка выводов.

Полученные данные были подвергнуты количественной обработке с использованием методов математико–статистического анализа (расчёт средних арифметических, стандартных отклонений, корреляционного анализа по Пирсону). Результаты исследования стали основой для последующего анализа особенностей саморегуляции, уверенности в себе и тревожности у женщин, подвергшихся семейному насилию, и позволили сформулировать выводы относительно их психологического состояния.

2.2 Результаты исследования психологических особенностей лиц, подвергшихся семейному насилию

В данном разделе представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей женщин, подвергшихся семейному насилию, на основе трёх методик:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ, В.И. Моросановой);
- методика самоотношения «МИС» (С. Р. Пантилеева);
- тест диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

1. Результаты по методике ССПМ В.И. Моросановой.

Результаты обследования уровня саморегуляции женщин подвергшихся семейному насилию представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Уровень саморегуляции поведения у испытуемых (ССПМ, В.И. Моросановой)

Участник	Общий уровень саморегуляции в баллах	Уровень саморегуляции
1	25	средний
2	18	низкий
3	21	низкий
4	24	средний
5	15	низкий
6	18	низкий
7	23	низкий
8	28	средний
9	26	средний
10	20	низкий
Среднее значение:	21,8	низкий

Интерпретация: У 60% испытуемых, рис. 2.1, отмечен низкий уровень саморегуляции, что отражает недостаточную способность к самостоятельному планированию, программированию поведения и контролю результатов. Подобные показатели характерны для лиц, находящихся в стрессогенных условиях или переживших психотравму. 40% респондентов показали средний уровень саморегуляции.

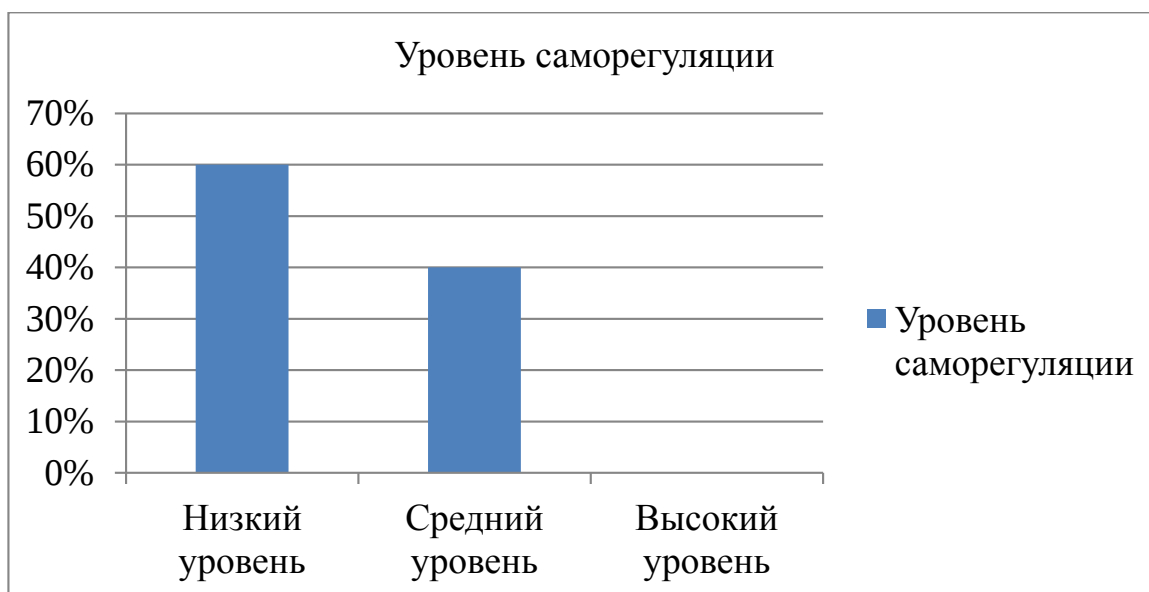


Рис. 2.1 Распределение по уровням саморегуляции женщин перенесших насилие

2. Результаты по методике самоотношения «МИС» (С. Р. Пантеева).

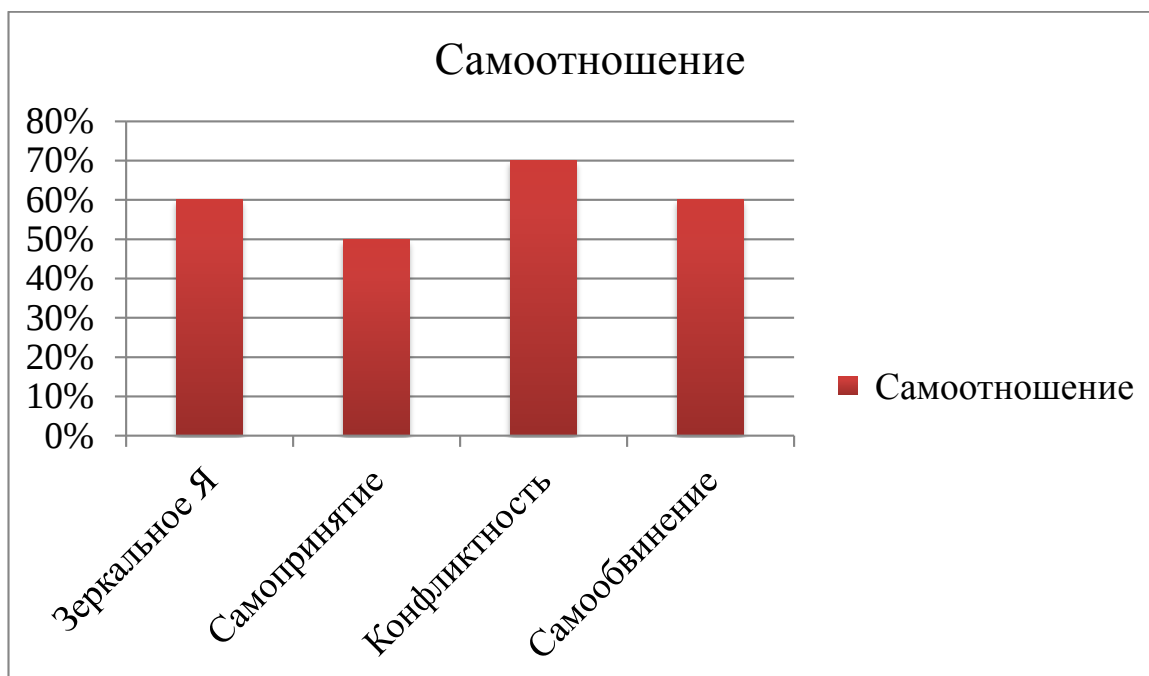


Рис. 2.2 Распределение уровня негативного самоотношения женщин перенесших насилие

Проявление самоотношения исследовалось с помощью методики «МИС» С. Р. Пантилеева. При первичной диагностике выявлено, что женщинам свойственны негативные проявления самоотношения, такие как высокая внутренняя конфликтность (70 % респондентов), искаженное зеркальное «Я», выражающееся в ожидании негативного отношения со стороны других людей (60 %), высокий уровень самообвинения (60%), снижение самопринятия (50%).

Полученные данные подтвердили нашу гипотезу о том, что когнитивный и эмоциональный компоненты самоотношения женщин, переживших домашнее насилие, характеризуются деструктивными изменениями, женщины нуждаются в психологической помощи.

3. Результаты тестирования Спилбергера–Ханина.

Результаты тестирования ситуативной и личностной тревожности у женщин подвергнувшихся семейному насилию (Спилберга–Ханина) представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Результаты диагностики ситуативной и личностной тревожности у женщин, подвергшихся семейному насилию

№ исп.	Кол–во баллов	Уровень	Кол–во баллов	Уровень
	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
1	2	3	4	5
1	51	высокий	47	высокий
2	37	средний	33	средний
3	29	низкий	25	низкий
4	46	высокий	49	высокий
5	32	средний	34	средний
6	45	средний	42	средний
7	53	высокий	40	средний
8	57	высокий	57	высокий

Окончание таблицы 2.2

1	2	3	4	5
56	высокий	63	высокий	56
60	высокий	58	высокий	60

Было выявлено, что у большинства женщин, подвергшихся семейному насилию, выявлен высокий уровень ситуативной тревожности (в 60 % случаев) и личностной тревожности (в 50 % случаев).

Средний уровень ситуативной тревожности имеют 30 % женщин указанной выборки, средний уровень личностной тревожности – 40 %.

Количество женщин с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности – всего 10 %.

Графически сводные результаты диагностики представлены на рисунках 2.3, 2.4.

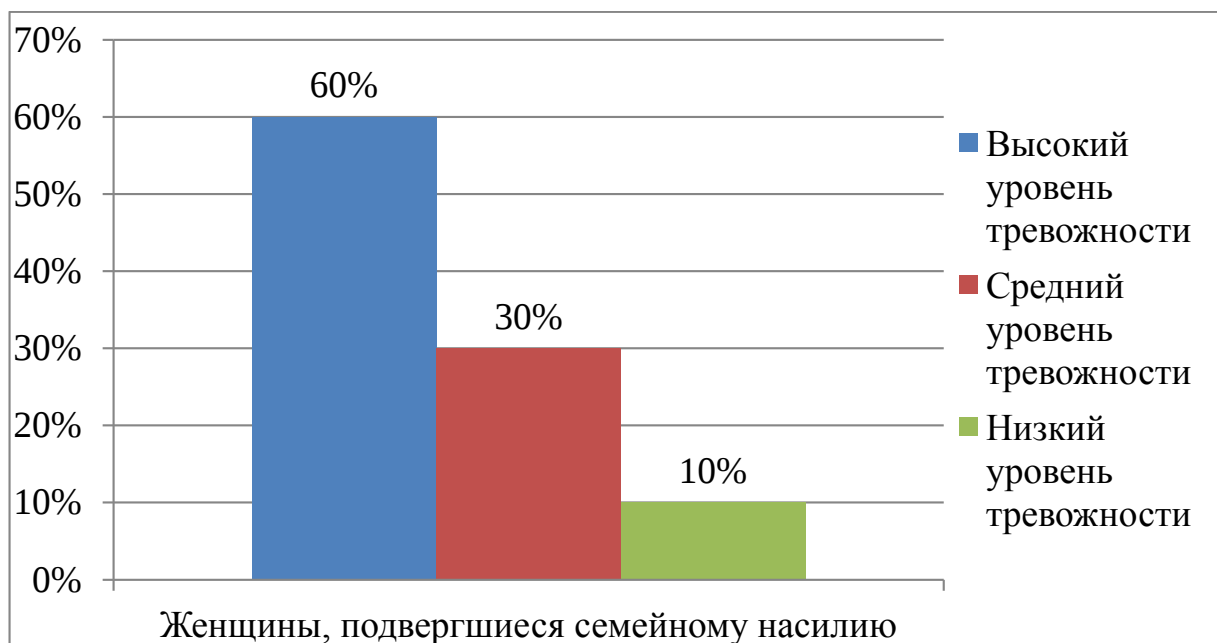


Рис. 2.3 Распределение женщин по уровням выраженности ситуативной тревожности (методика Спилбергера–Ханина)

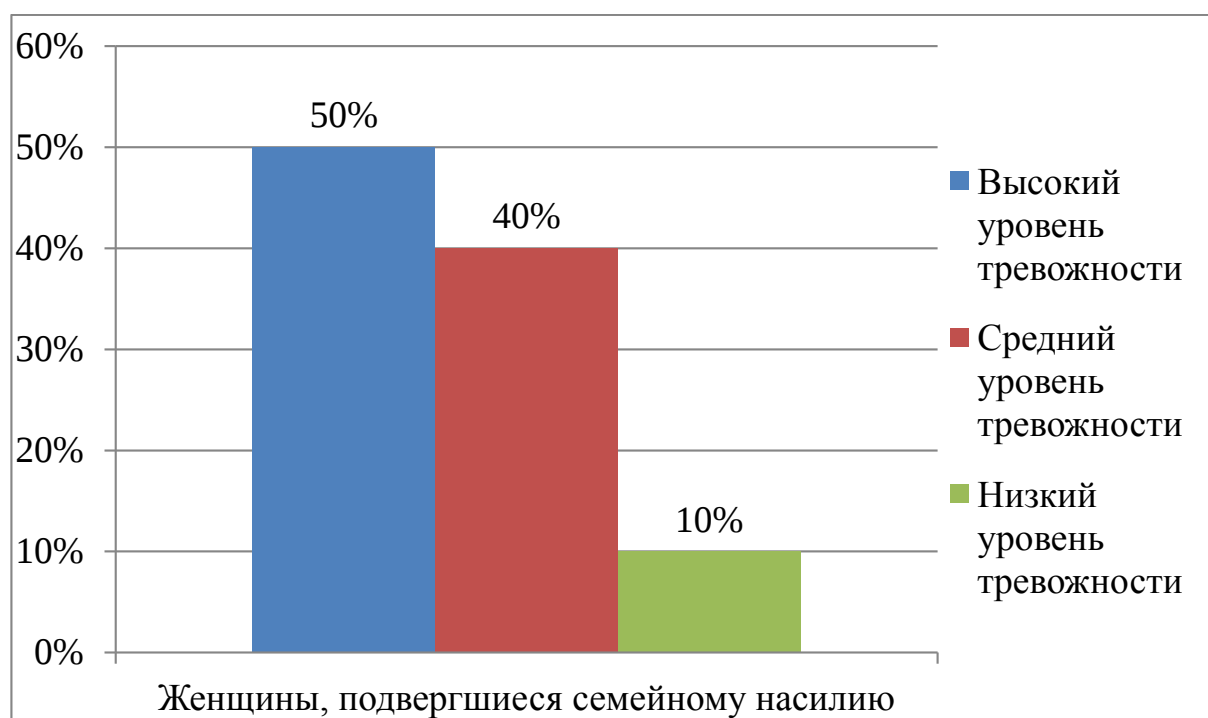


Рис. 2.4 Распределение женщин по уровням выраженности личностной тревожности (методика Спилбергера–Ханина)

В совокупности результаты диагностики таковы, что у женщин, принявших участие в исследовании, преобладающие уровни тревожности (как ситуативной, так и личностной) – средний и высокий.

Это говорит о выраженном эмоциональном напряжении, тревожных ожиданиях, негативных переживаниях в настоящем и будущем. Данные показатели подтверждают психотравмирующее воздействие насилия на эмоционально-личностную сферу женщин.

Общая интерпретация результатов исследования.

Анализ результатов всех трёх методик позволяет сделать следующие выводы:

У обследованных женщин выявлен сниженный уровень саморегуляции поведения, что выражается в недостаточной способности к постановке целей, планированию и контролю действий.

Уровень самоотношения также занижен, что проявляется в сниженной самооценке, чувстве собственной незначимости, неуверенности в принятии решений. Женщины, пережившие домашнее насилие, характеризуются негативными проявлениями самоотношения. Им свойственны внутренняя конфликтность, ожидание негативного отношения со стороны окружающих, самообвинение, снижение самопринятия.

Значения ситуативной и личностной тревожности значительно превышают нормативные показатели, что свидетельствует о выраженной тревожности, эмоциональной напряженности и внутреннем беспокойстве.

Полученные результаты согласуются с данными исследований (в том числе: Фомина Т.И. и др., 2020), согласно которым жертвы семейного насилия демонстрируют сниженные регуляторные и личностные ресурсы и высокие уровни тревожности.

Все обследованные женщины характеризуются сниженным уровнем саморегуляции поведения, что затрудняет эффективное преодоление стрессовых ситуаций и реализацию собственных жизненных целей.

Когнитивный и эмоциональный компоненты самоотношения женщин, переживших домашнее насилие, характеризуются деструктивными изменениями, женщины нуждаются в психологической помощи.

Высокий уровень тревожности указывает на наличие устойчивого эмоционального неблагополучия, связанного с пережитым насилием.

Полученные данные подтверждают необходимость психокоррекционной работы, направленной на развитие саморегуляции, нормализации самоотношения и снижения тревожности.

2.3 Программа экстренной социально–психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

Разработка программы экстренной социально–психологической помощи основана на результатах проведённого эмпирического исследования, выявившего у женщин – жертв семейного насилия – ряд выраженных психологических проблем: низкий уровень саморегуляции, негативное самоотношение, а также высокий уровень тревожности.

Женщины, пережившие домашнее насилие, характеризуются негативными проявлениями самоотношения. Им свойственны внутренняя конфликтность, ожидание негативного отношения со стороны окружающих, самообвинение, снижение самопринятия. Процесс коррекции негативного самоотношения женщин, переживших домашнее насилие, продуктивен в формате группового консультирования, построенного с учетом принципов этапности и пространственновременной организации процесса, содержательной направленности коррекционных технологий на негативные проявления когнитивного и эмоционального компонентов самоотношения.

Цель программы:

Обеспечение экстренной социально–психологической помощи женщинам, пережившим семейное насилие, направленной на снижение тревожности, повышение саморегуляции поведения и нормализации самоотношения, а также на восстановление личных границ и чувства безопасности.

Задачи программы:

- уменьшение проявлений ситуативной и личностной тревожности;
- повышение уровня саморегуляции поведения;
- нормализация самоотношения;
- обучение навыкам самопомощи, стрессоустойчивости, восстановления личных границ.

Содержание программы.

В качестве наиболее действенного вида психологической помощи избрана поддержка, направленная на коррекцию негативного самоотношения, в условиях группового, а при необходимости – индивидуального консультирования.

Групповой формат работы позволяет использовать широкий спектр методов коррекции (аналитические, моделирующие трансформирующие, обучающие), поэтому наиболее целесообразен. Получаемые со стороны участников группы отклики, поддержка и понимание оказывают влияние на снижение чувства изолированности, развитие навыков общения и анализа внутренних конфликтов и переживаний, повышают возможности видеть позитивные стороны своей личности, свои личностные ресурсы [50].

В основу консультирования положена эклектическая модель, включающая 6 этапов консультирования [16]. Процесс воздействия содержал 15 консультативных сессий продолжительностью 1,5–2 часа.

На первом этапе консультирования было проведено исследование проявлений самоотношения женщин.

Мероприятия, направленные на углубленный анализ участницами эксперимента проявлений негативного самоотношения, а также побуждение к фиксации связанных с этим автоматических мыслей, чувств, телесных ощущений, ведущих к осознанию деструктивного влияния различных проявлений негативного самоотношения на их жизнь, составили содержание второго этапа консультирования – двумерное определение проблемы.

В ходе шести групповых консультаций использовались разные методы: аналитический (беседа, наблюдение); информационный; трансформирующий; диагностический.

Комплексный подход позволяет женщинам наиболее полно исследовать и осознать собственные чувства к себе и соотнести их с представлениями о себе, а также со своим поведением, принять себя, способствует восстановлению контакта с собой.

На этапах идентификации альтернатив и планирования через развитие рефлексии, углубление понимания своих потребностей, переосмысление

собственного опыта, формирование чувства ответственности за свою жизнь и свой выбор, осознание границ своих возможностей, происходил поиск возможных альтернатив самопомощи и взаимопомощи. В течение шести сессий с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно-ориентированного подходов, направленных на снижение высоких проявлений самообвинения, внутренней конфликтности, повышение самопринятия и нормализацию зеркального «Я», реализовывалась работа по коррекции эмоционального и когнитивного компонента самооотношения.

Деятельностный этап – самый продолжительный этап консультирования. Цель этапа состояла в закреплении результатов коррекции самооотношения в реальной жизни. В течение двух недель участницы самостоятельно применяли полученные знания и навыки, отслеживали собственные ощущения, вели дневники саморефлексии.

Последний этап – оценка и обратная связь – направлен на определение нового потенциала самооотношения, формулирование прогнозов позитивного личностного преобразования и готовности личности к плодотворной жизни, выявление симптомов риска рецидива негативного самооотношения.

1. Основные направления и методы работы приведены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Содержание программы экстренной социально-психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию

Направление работы	Конкретные методы и техники	Ожидаемый результат
1	2	3
Психоэмоциональная стабилизация.	– Эмоционально-стрессовый дебрифинг (первичная психологическая разгрузка); – Дыхательные упражнения;	Снижение уровня тревожности, снятие

1	2	3
	– Техники релаксации (прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона).	психоэмоционального напряжения.
Развитие саморегуляции.	Тренинги саморегуляции поведения; Обучение навыкам постановки целей, планирования и контроля действий; Самонаблюдение и ведение дневников саморегуляции.	Повышение способности к осознанному управлению своим поведением и эмоциональным состоянием.
Нормализация самоотношения.	Когнитивно–поведенческая терапия (КПТ) для коррекции негативных убеждений; Аффирмации и позитивные установки; Рольевые игры и моделирование уверенных моделей поведения.	Повышение самооценки, формирование образа «уверенной Я», развитие самостоятельности в принятии решений.
Психопросвещение.	Лекции и беседы о последствиях насилия и восстановительных возможностях; Информация о правах, социальных службах, доступных ресурсах помощи.	Увеличение уровня информированности, снижение чувства беспомощности, расширение возможностей обращения за поддержкой.

2. Этапы реализации программы:

Первичный контакт и диагностика (1–2 встречи):

- установление доверительного контакта;
- первичная диагностика состояния (использование опросников);
- определение срочных потребностей и запросов клиента.

Краткосрочная кризисная помощь (3–5 встреч):

- проведение релаксационных и дыхательных упражнений;
- эмоционально–стрессовый дебрифинг;
- психообразование по теме последствий насилия.

Развитие личностных ресурсов (5–7 встреч):

- тренинги саморегуляции поведения;
- формирование уверенности, работа с самооценкой;
- освоение техник самопомощи.

Завершающий этап (1–2 встречи):

- подведение итогов;
- составление плана дальнейших действий (обращение к юристам, социальным службам, продолжение терапии);
- формирование списка поддерживающих ресурсов.

3. Ожидаемые результаты программы:

- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности;
- повышение уровня саморегуляции и уверенности в себе;
- формирование новых, адаптивных моделей поведения;
- восстановление чувства контроля над жизненной ситуацией;
- осознание собственных прав и возможностей защиты;
- контрольное исследование эффективности программы;

4. Организация контрольного исследования:

После прохождения программы экстренной социально–психологической помощи, была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик:

- методика ССПМ В.И. Моросановой (саморегуляция);

- методике самоотношения «МИС» (С. Р. Пантеева);
- тест Спилбергера–Ханина (уровень тревожности).

Контрольная диагностика проводилась спустя 1 месяц после завершения программы.

Сводные результаты контрольного исследования представлены в таблице 2.4, 2.5, 2.6.

Таблица 2.4

Сравнительные показатели саморегуляции (методика ССПМ В.И. Моросановой) до и после программы (в баллах)

Участница	До программы		После программы	
1	25	средний	28	средний
2	18	низкий	23	низкий
3	21	низкий	28	средний
4	24	средний	32	средний
5	15	низкий	24	средний
6	18	низкий	30	средний
7	23	низкий	33	высокий
8	28	средний	44	высокий
9	26	средний	40	высокий
10	20	низкий	32	средний
Среднее значение:	21.8	низкий	31,4	средний

Таблица 2.5

Сравнительные показатели по методике самоотношения «МИС»
(С. Р. Пантилеева) до и после программы (в баллах)

Участница	До программы	После программы
1	2	3
1	19	27
2	18	26
3	16	25
4	17	24
5	20	29
6	18	26
7	16	25
8	17	27
9	15	23
10	18	26
Среднее значение	17.4	25.8

Таблица 2.6

Сравнительные показатели тревожности (методика Спилбергера–Ханина) до и после программы (в баллах)

Участница	До программы	После программы
1	2	3
1	60	38
2	62	37
3	59	40
4	61	39
5	63	36
6	58	38

Окончание таблицы 2.6

1	2	3
7	60	39
8	64	37
9	59	40
10	62	39
Среднее значение	60.8	38.3

Интерпретация результатов:

1. Саморегуляция поведения.

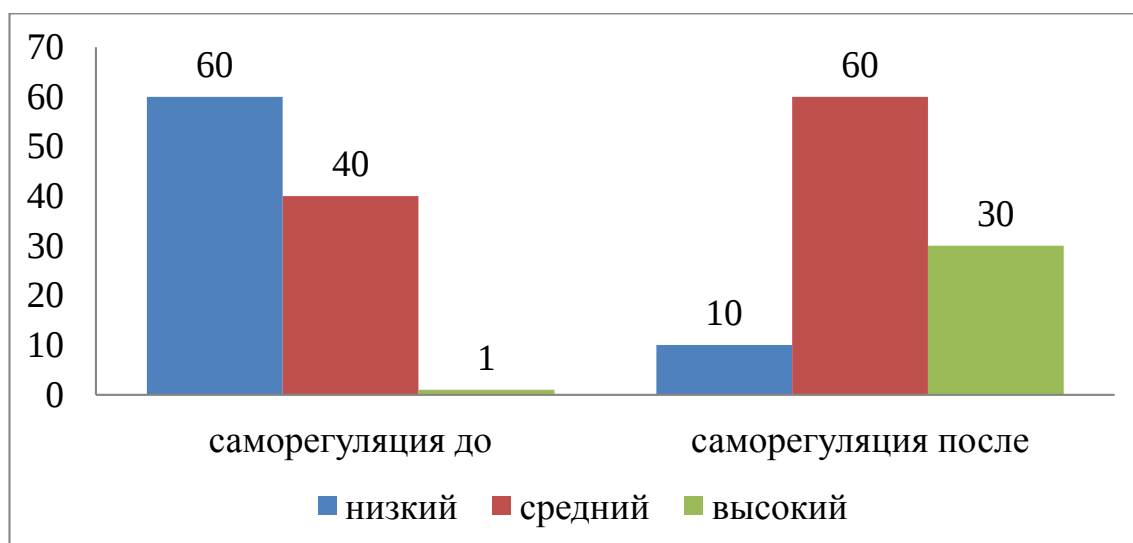


Рис. 2.5 Изменение количества респонденток по уровню саморегуляции до и после прохождения программы экстренной социально–психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, в %

После повторного исследования показатели уровня саморегуляции рис. 2.5 женщин подвергшихся семейному насилию изменились в позитивную сторону. Так, если на первом этапе низкий и средний уровень саморегуляции был

зарегистрированы соответственно у 60 и 40 % испытуемых, то контрольное исследование показало, что количество женщин с низким уровнем саморегуляции уменьшилось до 10 %, со средним уровнем выросло до 60 % и 30 % респондентов показали высокий уровень саморегуляции. Это свидетельствует об улучшении навыков постановки целей, планирования действий и контроля за поведением, что является одним из ключевых факторов адаптации после насилия.

2. Уровень самооотношения:

Результаты коррекции негативных проявлений самооотношения в процессе психологического консультирования женщин, переживших домашнее насилие, позволяют говорить о его позитивных трансформациях рис. 2.6.

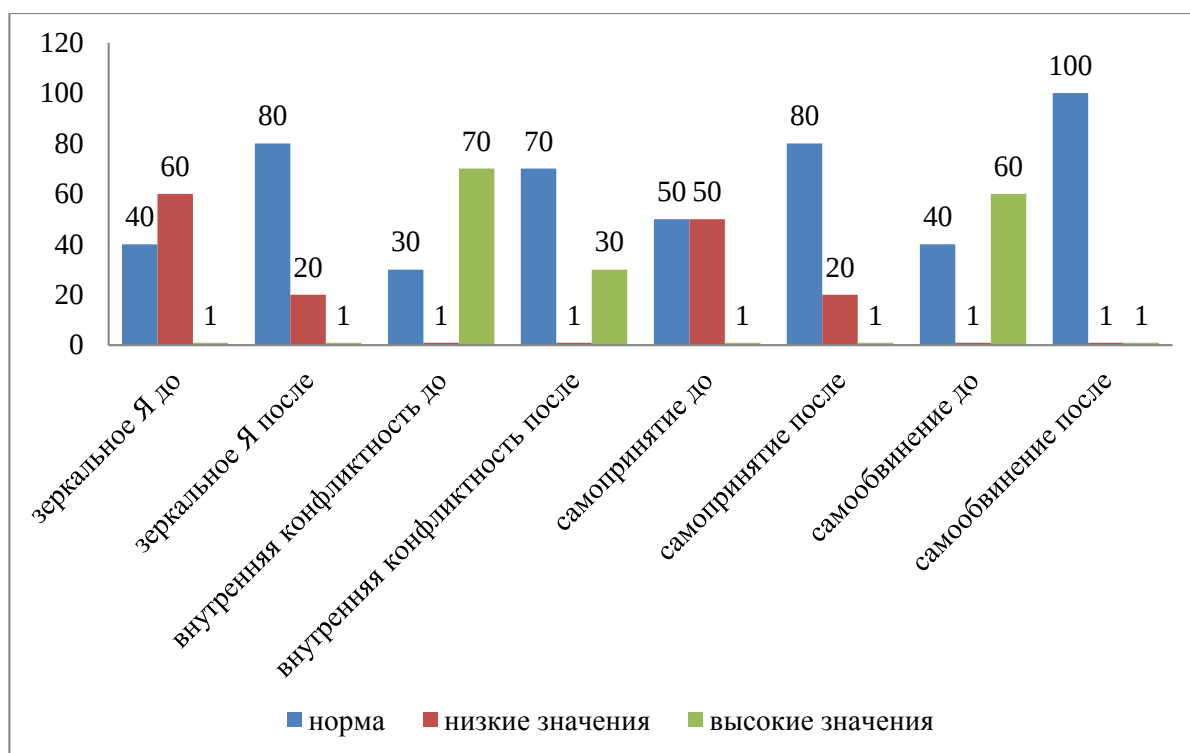


Рис. 2.6 Изменение количества респонденток с проявлениями негативного самооотношения по шкалам «зеркальное «Я»», «внутренняя конфликтность», «самопринятие», «самообвинение» до и после прохождения программы экстренной социально-психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, в %

В ходе консультирования у женщин произошло снижение уровней самообвинения и внутренней конфликтности. Так, если на начальном этапе высокие показатели самообвинения и внутренней конфликтности были зарегистрированы у 60 и 70 % женщин соответственно, то на последнем нормальный уровень самообвинения продемонстрировали все женщины, снижение внутренней конфликтности до нормальных показателей наблюдалось у 70 % участниц.

У женщин сформировалось более дружеское отношение к себе, изменилось отношение к своим планам и желаниям на одобрительное и поддерживающее. Так, по шкале «самопринятие» зафиксированы позитивные трансформации у 30 % женщин.

Ожидаемое отношение со стороны окружающих у большинства женщин стало позитивным, об этом свидетельствуют результаты шкалы «зеркальное Я»: число женщин, демонстрирующих уверенность, в том, что их жизнь и деятельность могут вызывать уважение и одобрение со стороны окружающих, увеличилось с 40 до 80 %.

3. Уровень тревожности:

Уровень тревожности (по Спилбергеру–Ханину) снизился с 60.8 до 38.3, что говорит о существенном снижении как ситуативной, так и личностной тревожности. Женщины стали ощущать себя в большей безопасности, уменьшилось внутреннее напряжение.

Выводы по эффективности программы:

Проведённое контрольное исследование показало эффективность разработанной программы экстренной социально–психологической помощи. Все ключевые параметры психоэмоционального состояния женщин, переживших насилие, продемонстрировали положительную динамику:

- повысился уровень саморегуляции, что обеспечивает возможность осознанного поведения и принятия решений в сложных жизненных ситуациях;
- значимо вырос уровень уверенности в себе, что позволяет жертвам насилия чувствовать свою компетентность и право на отстаивание личных

границ;

– существенно снизился уровень тревожности, что критически важно для стабилизации психоэмоционального состояния и предупреждения последующих расстройств.

Таким образом, выбранная тактика социально–психологической помощи является эффективной и может быть рекомендована к использованию в практике кризисных центров и служб помощи женщинам, пережившим семейное насилие.

Результаты статистической обработки эффективности программы.

Для оценки эффективности реализованной программы экстренной социально–психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, была проведена статистическая обработка результатов эмпирического исследования с использованием t–критерия Стьюдента для связанных выборок. Сравнивались средние значения показателей до и после прохождения программы по следующим методикам:

- методика ССПМ В.И. Моросановой (саморегуляция);
- методике самоотношения «МИС» (С. Р. Пантिलеева);
- тест Спилбергера–Ханина (уровень тревожности).

Таблица 2.7

Результаты представлены в таблице

Показатель	t–значение	p–уровень значимости	Интерпретация
Саморегуляция	–35.78	$p < 0.000000000006$	Различия значимы: уровень саморегуляции вырос
Самоотношение	–31.50	$p < 0.001$	Различия значимы: уверенность повысилась
Тревожность	44.52	$p < 0.000000000001$	Различия значимы: тревожность снизилась

Внутригрупповое сравнение сдвигов по шкалам «самообвинение», «самопринятие», «внутренняя конфликтность», «зеркальное «Я»» с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердило достоверность полученных результатов на уровне статистической значимости $p < 0,001$.

Проявления позитивных трансформаций самоотношения наблюдались в состоянии и поведении участниц группы.

Таким образом, статистическая обработка подтвердила достоверность положительных изменений в психологическом состоянии участниц, что свидетельствует об эффективности программы.

Практическая часть исследования включала в себя эмпирическое исследование и разработку программы социально–психологической помощи лицам, ставшим жертвами семейного насилия. В ходе исследования выдвигалась гипотеза о том, что женщины, подвергшиеся семейному насилию, характеризуются сниженным уровнем саморегуляции и самоотношения, проявляющейся в неуверенности и дезориентации в собственных возможностях, а также повышенным уровнем ситуативной и личностной тревожности, обусловленным деструктивными семейными отношениями. Предполагается, что применение специально разработанной программы экстренной социально–психологической помощи, включающей консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно–ориентированного подходов и тренинговой (групповой) работы, будет способствовать позитивной динамике повышения уровня саморегуляции и самооценки, а также снижению тревожности.

Эмпирическая часть исследования была направлена на изучение психоэмоционального состояния лиц, подвергшихся семейному насилию. Выборку исследования составили 10 женщин 25 – 36 лет – клиентов отделения ООО «РКК».

Проведенное исследование психоэмоционального состояния лиц, подвергшихся семейному (домашнему) насилию, показало такие результаты.

1. У обследованных женщин выявлен сниженный уровень саморегуляции поведения, что выражается в недостаточной способности к постановке целей, планированию и контролю действий.

2. Женщины, пережившие домашнее насилие, характеризуются негативными проявлениями самооотношения. Им свойственны внутренняя конфликтность, ожидание негативного отношения со стороны окружающих, самообвинение, снижение самопринятия. Уровень самооотношения занижен, что проявляется в сниженной самооценке, чувстве собственной незначимости, неуверенности в принятии решений.

3. У большинства женщин, подвергшихся семейному насилию, выявлен высокий уровень ситуативной тревожности (в 60 % случаев) и личностной тревожности (в 50 % случаев). Средний уровень ситуативной тревожности имеют 30 % женщин указанной выборки, средний уровень личностной тревожности – 40 %. Количество женщин с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности – всего 10 %.

На основании результатов теоретического и эмпирического исследования была разработана программа экстренной социально–психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию (далее – Программа).

Цель Программы: снижение тревожности, повышение саморегуляции поведения и нормализации самооотношения, а также, восстановление личных границ и чувства безопасности.

Задачи Программы:

- уменьшение проявлений ситуативной и личностной тревожности;
- повышение уровня саморегуляции поведения;
- нормализация самооотношения;
- обучение навыкам самопомощи, стрессоустойчивости, восстановления личных границ.

В Программе предусмотрены пять этапов:

- диагностика и первичный контакт;
- краткосрочная кризисная помощь;

- развитие личностных ресурсов;
- завершающий этап.

В Программу включены психологическое консультирование с применением методов когнитивного, гештальт, арт-терапевтического, телесно-ориентированного подходов, социально-психологический тренинг информационные блоки и рекомендации, обсуждения, моделирование ситуаций.

Программа была реализована; оценка ее эффективности осуществлялась посредством повторной диагностики ситуативной и личностной тревожности женщин, подвергшихся семейному насилию, принявших участие в реализации данной Программы. Контрольная диагностика показала нормализации самоотношения повышения уровня саморегуляции и снижение ситуативной тревожности данной категории женщин, что позволяет говорить об эффективности реализованной Программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена исследованию проблемы социально-психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию. Данная тема является особенно актуальной в современном обществе, где проблема домашнего насилия приобретает всё более острый характер и требует комплексного междисциплинарного подхода.

Цель исследования – изучение психологических особенностей жертв семейного насилия и разработка программы экстренной помощи – была достигнута. В соответствии с целью были решены следующие задачи:

- проведён теоретический анализ феномена семейного насилия, его форм, причин и последствий;
- охарактеризованы психологические особенности женщин, подвергшихся насилию в семье;
- проведена диагностика уровня тревожности, особенностей саморегуляции и самооотношения у пострадавших женщин;
- разработана и реализована программа социальной и психологической помощи;
- проведена оценка эффективности программы средствами повторной диагностики.

Результаты эмпирического исследования показали, что женщины, пережившие насилие, демонстрируют высокий уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной), недостаточную способность к произвольной саморегуляции и наличие негативных форм самооотношения (самообвинение, внутренняя конфликтность, снижение самопринятия). Эти характеристики указывают на значительный уровень дезадаптации и эмоциональной нестабильности, препятствующие восстановлению полноценного функционирования личности.

Разработанная программа экстренной помощи была направлена на

снижение тревожности, укрепление внутренних регуляторных механизмов, повышение самооценки и формирование устойчивой психологической опоры. Программа включала психокоррекционные и психопросветительские модули, основанные на когнитивно–поведенческом и ресурсно–ориентированном подходах.

После прохождения программы у участниц наблюдались положительные изменения: уровень тревожности снизился, повысилась способность к саморегуляции, улучшилось самоотношение. Эти изменения были подтверждены статистически, что свидетельствует об эффективности предложенной программы.

Таким образом, выдвинутая гипотеза получила подтверждение: целенаправленное психологическое вмешательство способствует восстановлению психоэмоционального состояния женщин, переживших семейное насилие. Разработанная программа может быть рекомендована для использования в центрах кризисной помощи, социальных службах и практике консультирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллаева, В. С. К вопросу об определении понятия семейного насилия / В. С. Абдуллаева, А. Л. Клочкова, М.–Б. А. Цечоев // Наука и образование: хозяйство и экономика; предпринимательство; право и управление. – 2020. – № 1 (116). – С. 107–109.
2. Антилогова, Л. Н. Самоотношение в структуре самосознания личности // Вестник Белгородского института развития образования. 2020. – Т. 7. – № 3 (17). С. 76–84.
3. Антонян, Ю. М. Причины насилия в семье / Ю. М. Антонян // Пенитенциарная наука. – 2020. – Т. 14, № 2. – С. 167–176.
4. Арсентьева, В. Р. Анализ особенностей психологии женщины–жертвы домашнего насилия / В. Р. Арсентьева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62–19. – С. 5–7.
5. Волкова, Е. Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Е. Н. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 240 с.
6. Гаврилова, В. Психологическая помощь и поддержка как способ преодоления семейного насилия / В. Гаврилова // Теоретическая и практическая психология в современных условиях: сб. науч. тр. по материалам XII Междунар. семинара молодых ученых и аспирантов / отв. ред. Н. А. Коваль. – Тамбов, 2019. – С. 35–42.
7. Гилинский, Я. И. Социальное насилие: монография / Я. И. Гилинский. – Санкт-Петербург : Алеф–Пресс, 2013. – 185 с.
8. Даренских, С. С. Семейные перспективы женщин, переживших ситуацию домашнего насилия / С. С. Даренских, О. С. Гурова, Е. А. Ипполитова // Человеческий капитал. – 2020. – № 8 (140). – С. 36–44.
9. Емельянова, Е. В. Женщины в беде. Программа работы с жертвами домашнего насилия «Достоинство любви» / Е. В. Емельянова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 212 с.

10. Ерусланова, Р. И. Насилие в семье / Р. И. Ерусланова, К. В. Милюхин. – Москва : Дашков и К°, 2010. – 208 с.
11. Зубрицкая, А. С. Особенности психологической помощи женщинам, пострадавшим от домашнего насилия / А. С. Зубрицкая // Вестник Тихоокеанского государственного экономического университета. – 2009. – № 3 (51). – С. 77–87.
12. Иода, С. В. Особенности семейного насилия в отношении женщин / С. В. Иода // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2020. – № 12. – С. 209–212.
13. Колпакова, Л. А. Насилие в семье: виктимологический аспект, дифференциация ответственности и вопросы законодательной техники: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / Л. А. Колпакова. – Казань, 2007. – 232 с.
14. Кот, Е. А. Самоотношение и самооценка женщин зрелого возраста, подвергшихся насилию в семье / Е. А. Кот // Психологические проблемы современной семьи : сб. тез. VI Междунар. науч. конф. / под ред. О. А. Карабановой, Е. И. Захаровой, С. М. Чурбановой, Н. Н. Васягина. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун–т, 2015. С. 742–760.
15. Кочеткова, Т. Н. Специфика видов самоотношения личности в зависимости от выраженности эмоциональных и когнитивных компонентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Н. Кочеткова. – Хабаровск, 2007. – 19 с.
16. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва : Акад. проект, 2002. – 222 с.
17. Крюкова, М. В. Особенности влияния домашнего насилия на личность женщины / М. В. Крюкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2008. – № 4–1. – С. 27–32.
18. Кузнецова, Н. В. Профилактика семейного насилия (российские и зарубежные практики) / Н. В. Кузнецова // Социально–психологические аспекты практики социальной работы: сб. науч. тр. – Москва : Перо, 2016. – С. 279–287.
19. Малкина–Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина–Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 960 с.

20. Махова, А. В. Особенности женщин, переживших насилие: последствия насилия и особенности реабилитации / А. В. Махова // Женское психическое здоровье: междисциплинарный статус: материалы Всерос. науч.–практ. конгр. с междунар. участием. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 116–117.

21. Меновщиков, В. Ю. Психологическое консультирование – работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – Москва : Смысл, 2002. – 182 с.

22. Мехренина, Е. Н. Причины семейного насилия в отношении женщин в современной России / Е. Н. Мехренина // Проблемы реформирования российской действительности: материалы XIV Всерос. конф. по нац. и междунар. праву. – Екатеринбург, 2019. – С. 403–407.

23. Морева, Н. А. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для вузов / Н. А. Морева. – Москва : Просвещение, 2003. – 304 с.

24. Мороз, Т. С. Психологические особенности детей, подвергшихся насилию в семье / Т. С. Мороз, Т. И. Кучина // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы междунар. науч.–практ. конф. / редкол.: Н. А. Степанова. – Чебоксары : Среда, 2020. – С. 36–38.

25. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции поведения: метод. рекомендации / В. И. Моросанова. – Москва : ИП РАН, 2010. – 38 с.

26. Овчарова, Р. В. Психологическое консультирование и психотерапия: учеб. пособие / Р. В. Овчарова. – Москва : Академический проект, 2011. – 336 с.

27. Пантеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально–оценочная система. Москва : МГУ, 1991. – 110 с.

28. Петрова, Н. Л. Семейное насилие: взгляд со стороны и изнутри / Н. Л. Петрова // Человек : преступление и наказание. – 2016. – № 4 (89). – С. 87–91.

29. Пискалова, М. Территория молчания: права женщин и проблема насилия в отношении женщин в России / М. Пискалова, А. Синельников; Национальный центр по предотвращению насилия «АННА». – Москва, 2009. –

209 с.

30. Платонова, Н. М. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации / Н. М. Платонова, Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : ООО Речь, 2004. – 154 с.

31. Пономарева, И. М. Специфика и этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – Т. 21. – № 1. – С. 45–52.

32. Праслина, Н. У. Диагностика уверенности в себе / Н. У. Праслина // Психологическая диагностика. – 2008. – № 1. – С. 77–84.

33. Романова, Е. В. Психологические особенности женщин – жертв домашнего насилия / Е. В. Романова // Психология и психотехника. – 2014. – № 3. – С. 101–106.

34. Рябова, И. Н. Психологическая помощь женщинам, пережившим насилие в семье / И. Н. Рябова // Психология и психотехника. – 2010. – № 1 (28). – С. 28–32.

35. Рябова, И. Н. Психологическая помощь женщинам, пережившим насилие в семье / И. Н. Рябова. – Москва : Изд-во «Альфа-М», 2008. – 208 с.

36. Савина, Е. А. Семейное насилие: причины и последствия / Е. А. Савина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 3 (55). – С. 82–84.

37. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 220 с.

38. Селезнева, Л. Г. Психологическая поддержка женщин, пострадавших от насилия в семье / Л. Г. Селезнева // Научный альманах. – 2020. – № 9–3 (67). – С. 150–152.

39. Сидоренкова, Т. А. Криминологические проблемы предупреждения насилия против женщин в семье: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / Т. А. Сидоренкова. – Москва, 1999. – 226 с.

40. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии /

Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 350 с.

41. Соловейчик, М. Я. Спасательство / М. Я. Соловейчик // Мастерство психологического консультирования: сб. ст. / под ред. А. А. Бадхен, А. М. Родиной. – Санкт-Петербург : Европейский дом, 2002. – 215 с.

42. Спилбергер, Ч. Д. Руководство по определению тревожности как состояния и как свойства личности / Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин // Психологическая диагностика. – 1983. – № 2. – С. 123–136.

43. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Наука, 1983. – 264 с.

44. Татьянанина, Н. В. Психология семьи и семейное консультирование / Н. В. Татьянанина. – Москва : КноРус, 2011. – 312 с.

45. Терентьева, А. В. Семейное насилие: характеристика проблемы и пути ее решения / А. В. Терентьева // Юридическая наука и практика: электронный журнал. – 2020. – № 4 (64). – С. 117–122.

46. Третьякова, О. В. Жертвы насилия в семье: психология поведения и последствия / О. В. Третьякова // Научный диалог. – 2018. – № 3. – С. 88–98.

47. Трофимова, Л. А. Психология семейных отношений: курс лекций / Л. А. Трофимова. – Москва : Академический проект, 2008. – 304 с.

48. Фахретдинова, А. Б. Факторы, провоцирующие насилие над женщиной в супружеских взаимоотношениях / А. Б. Фахретдинова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – Серия: Социальные науки. – 2009. – № 1 (9). – С. 123–129.

49. Филиппова, Г. Г. Психология семьи / Г. Г. Филиппова. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 256 с.

50. Фролова, С. В. Групповое психологическое консультирование / С. В. Фролова. – Саратов : Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского, 2018. – 145 с.

51. Харченко, Е. А. Психологическая помощь жертвам семейного насилия / Е. А. Харченко // Научное обозрение. – 2018. – № 10. – С. 108–110.

52. Хасина, А. М. В центре внимания женщина, пострадавшая от домашнего

насилия / А. М. Хасина // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2001. – № 2. – С. 75–91.

53. Хоментаскас, Г. Ю. Психология и педагогика: учеб. пособие / Г. Ю. Хоментаскас, Ю. В. Казаринова. – Москва : Эксмо, 2008. – 320 с.

54. Чеботарев, Г. Н. Психология и педагогика: учеб. пособие / Г. Н. Чеботарев. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 384 с.

55. Шакина, В. А. Женщина как жертва семейного насилия в супружеских отношениях: проблемы, причины, предупреждение : дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / В. А. Шакина. – Иркутск, 2002. – 204 с.

56. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М. : Эксмо, 2004. – 352 с.

57. Шахов, В. И. Насилие в семье (Уголовно–правовое и криминологическое значение) : дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / В. И. Шахов. – Ижевск, 2003. – 197 с.

58. Шустов, Д. И. Ранние признаки деструктивных отношений в паре / Д. И. Шустов, О. В. Фролова // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2021. – Т. 13. – № 3. – С. 70–77.

59. Штефан, А. В. Насилие в отношении несовершеннолетних: уголовно–правовые и криминологические аспекты: по материалам Уральского Федерального Округа: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / А. В. Штефан. – Челябинск, 2011. – 199 с.

60. Юрьева, Т. В. Семейное насилие: причины, последствия, пути преодоления / Т. В. Юрьева // Психология и психотехника. – 2017. – № 1. – С. 56–59.

61. Чудинова, Н. А. Актуальность проблемы домашнего насилия в Российской Федерации / Н. А. Чудинова // Научный электронный журнал «Меридиан». – 2020. – № 1(35). – С. 153–155. –ИКТ: <https://meridian-journal.ru/site/article2c81/=41667927> (дата обращения: 02.02.2025).

62. Ярославцева И. В. Самоотношение женщин, переживших домашнее насилие / И. В. Ярославцева, И. С. Шахова, З. А. Антоненц // Молодежь и будущее

: профессиональная и личностная самореализация : материалы XII Междунар. науч.–практ. конф. Владимир, 24 марта 2023 г. Владимир : Транзит– ИКС, 2023. С. 305–308.

63. Яковлева, Л. Н. Социально–психологическая помощь женщине – жертве насилия в семье / Л. Н. Яковлева // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 1. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/01/30813> (дата обращения: 01.07.2025).

Программа экстренной социально–психологической помощи лицам,
подвергшимся семейному насилию

Настоящее приложение содержит пошаговое описание организации и проведения программы экстренной социально–психологической помощи женщинам, пережившим семейное насилие. Программа ориентирована на восстановление эмоционального состояния, повышение уровня саморегуляции и самоотношения, снижение тревожности.

Структура и этапы реализации программы

Этап 1. Подготовительный (1 неделя)

- Формирование группы (до 10 участниц, обращающихся впервые).
- Получение согласий на участие, проведение первичной диагностики.
- Установление доверительного контакта, индивидуальное интервью с каждой участницей.
- Постановка целей и задач индивидуальной и групповой работы.
- Подготовка помещения: безопасное, уединённое пространство, оснащённое всем необходимым.

Этап 2. Основной этап (3 недели, 3 встречи в неделю).

Включает индивидуальные и групповые занятия, направленные на восстановление и укрепление ресурсов женщины.

Неделя 1:

Группа: Работа с психоэмоциональным состоянием (техники заземления, дыхательные практики, арт–терапия).

Индивидуально: Выявление личных потребностей, уровней тревожности и регуляции.

Неделя 2:

Группа: Развитие саморегуляции и уверенности (работа с убеждениями, телесно–ориентированные практики).

Индивидуально: Поддержка формирования личных границ.

Неделя 3:

Группа: Навыки преодоления тревоги, восстановление субъектности (психодрама, визуализация).

Индивидуально: Работа с планом действий и стратегией выхода из кризисной ситуации.

Этап 3. Заключительный этап (1 неделя).

Проведение повторной диагностики (ССП, уверенность, тревожность).

Сравнительный анализ данных.

Индивидуальные рекомендации участницам.

Завершающая групповая встреча: обратная связь, эмоциональное подведение итогов, прощальный ритуал.

Выдача памятки с рекомендациями и списком служб поддержки.

Методы и формы работы:

- Индивидуальное консультирование;
- Групповая психотерапия;
- Арт–терапия, телесно–ориентированные практики;
- Дыхательные упражнения, медитации;
- Психообразование и тренинги уверенности;
- Визуализация безопасного будущего, проработка кризисной ситуации.

Ожидаемые результаты:

- Снижение тревожности;
- Повышение уровня саморегуляции;
- Повышение уверенности в себе;
- Укрепление чувства безопасности и субъектности;

Формирование навыков обращения за помощью и самоподдержки.

Методы, техники и необходимые материалы для реализации программы помощи:

Продолжение приложения

1. Телесно–ориентированные практики

Цель: восстановление контакта с телом, снижение телесной зажатости, заземление.

Методы и техники:

- Дыхательные упражнения (например, квадратное дыхание, дыхание 4–7–8);
- Энергетическое сканирование тела;
- Упражнения на заземление (ходьба по кругу, фокусировка на ощущениях);
- Прогрессивная мышечная релаксация.

Необходимые материалы:

- Йога–коврики;
- Аудиогид дыхательных практик (при необходимости);
- Пространство без отвлекающих факторов.

2. Арт–терапия.

Цель: выразить и переработать чувства через символ, снизить внутреннее напряжение.

Техники:

- Рисунок «Моё внутреннее состояние»;
- Коллаж «Моё безопасное место»;
- Работа с природными материалами и мандалами.

Необходимые материалы:

- Бумага А4 и А3;
- Цветные карандаши, фломастеры, мелки;
- Клей, ножницы, журналы для коллажей;
- Природные материалы: листья, камни, семена (по сезону).

3. Психообразование и когнитивная проработка

Продолжение приложения

Цель: формирование понимания причин и последствий насилия, развитие навыков саморегуляции.

Методы:

- Мини–лекции и обсуждения;
- Работа с таблицей автоматических мыслей;
- Тренинг распознавания тревожных реакций.

Необходимые материалы:

- Презентации или раздаточные материалы (брошюры);
- Бумага и ручки для работы в группах;
- Карточки с примерами автоматических мыслей и альтернатив.

4. Психодрама и проективные техники

Цель: символическая переработка травматического опыта, восстановление чувства контроля и субъектности.

Техники:

- Упражнение «Письмо себе в будущем»;
- Проигрывание ситуаций с безопасным завершением;
- Работа с голосом, позой, образом.

Необходимые материалы:

- Бумага, ручки;
- Пространство для движения;
- Мягкие пледы или подушки для создания чувства защищенности.

5. Визуализация и медитации

Цель: снижение уровня тревожности, укрепление позитивного образа будущего.

Методы:

- Визуализация «Безопасное место»;
- Аффирмации поддержки и защиты;
- Медитации на дыхание, отпускание, восстановление.

Необходимые материалы:

- Аудиозаписи визуализаций (или скрипты для ведущего);
- Йога–коврики или подушки для комфортного сидения;

– Аромалампа/аромамасла (по желанию, с учётом чувствительности участниц).

Дополнительные инструменты сопровождения:

- Дневник самонаблюдения (тетрадь, в которую участницы записывают свои эмоции, отклики, инсайты);
- Карточки с поддерживающими фразами;
- Таблицы отслеживания тревожности и уверенности до и после занятий;
- Памятка с контактами экстренных служб и поддерживающих организаций.

Подробное описание методов, техник и их реализации

1. Телесно–ориентированные практики

Цель: восстановление контакта с телом, снижение зажатости, заземление.

Техники и как проводить:

Дыхание 4–7–8.

Участница садится или ложится в спокойной обстановке. На 4 счёта – вдох, на 7 – задержка дыхания, на 8 – медленный выдох. Повторить 4–6 раз.

Материалы: таймер, аудиосопровождение (по желанию), коврик.

Энергетическое сканирование тела

С закрытыми глазами участница направляет внимание от макушки к ступням, фиксируя телесные ощущения. Ведущий направляет голосом или аудио.

Материалы: текст сканирования, плед, коврик.

Упражнение на заземление.

Медленное перемещение в пространстве, акцент на весе тела, контакте стоп с поверхностью. Важно внимание к текущему моменту.

Материалы: свободное пространство, коврики.

2. Арт–терапия.

Цель: выразить чувства, снизить тревожность, включить символическое мышление.

Техники:

- Рисунок «Моё состояние». Нарисовать своё текущее состояние как форму, цвет, образ. Не обязательно изображение – главное символ. Затем по желанию обсудить.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, мелки, фломастеры.

- Коллаж «Безопасное место». Изображение символа безопасного пространства из вырезок и собственных элементов.

Материалы: журналы, клей, ножницы, бумага, картон.

3. Психообразование и когнитивно–поведенческие методы.

Цель: дать участницам знания о тревожности и саморегуляции, обучить навыкам самопомощи.

Техники:

- Мини–лекция о тревожности. Устное выступление с простыми схемами и визуализацией: признаки тревожности, циклы мышления, способы выхода.

Материалы: презентация, раздатка, проектор.

- Таблица автоматических мыслей. Участницы фиксируют стрессовую ситуацию, автоматические мысли, вызываемые эмоции и возможные альтернативы.

Материалы: шаблон таблицы, ручки.

4. Визуализации и медитации.

Цель: стабилизация, активация позитивного ресурса, ощущение внутренней безопасности.

Техники:

- Визуализация «Безопасное место». Погружение в воображаемое защищённое пространство. После – фиксация ощущений. Материалы: голосовое сопровождение, тишина, мягкие коврики, подушки.

- Медитация на дыхание и отпускание. Концентрация на дыхании, отпускание мыслей и напряжений. Материалы: аудиогид или ведущий, тихая атмосфера, ароматерапия (по желанию).

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Савин Александр Николаевич

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 250-14 факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

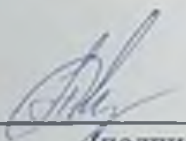
«Ситуационно-психологическая помощь инициативной подростковой
семейной команде (на примере местного отделения
общественной благотворительной организации «Восточ-
ный Красный Крест» в Красноярском Крае)»

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«2» июля 2025 г.


(подпись)

znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: Савин_ВКР_250-пу.docx.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 90.03%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 52 секунд

Савин А. И. 

01.07.2025г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента Савина Александра Николаевича группы 250-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Социально-психологическая помощь лицам, подвергшимся
семейному насилию (на примере местного отделения общероссийской
общественной организации «Российский Красный Крест» г. Красноярска
Красноярского края)».

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 54 страницах,
содержит 63 источника, 7 таблиц, 6 рисунков, 1 приложение.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: в настоящее время изучение проблемы домашнего насилия характеризуется увеличением исследовательского интереса, выделилась значительная группа авторов, активно занимающихся разработкой теории социальной работы с женщинами, страдающими от семейного насилия. Особую актуальность приобретает включение в круг жертв семейного насилия, в том числе, детей, а также формулирование конкретных мер для организации более эффективной социально-психологической помощи жертвам семейного насилия.

2. Логическая последовательность: работа написана по классической схеме и содержит введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложения. Заявленная для изучения тема раскрыта на достаточном уровне благодаря логической преемственности в содержании теоретической и эмпирической глав, что позволяет определить работу как целостное законченное исследование.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы основаны на изучении теоретических основ темы исследования и анализе эмпирических данных. По результатам анализа разработана программа социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию.

4. Полнота проработки литературных источников: список использованной литературы (50 источников) соответствует задачам, определенным для решения в рамках выпускной квалификационной работы.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление работы соответствует требованиям ГОСТ.

6. Положительные стороны работы: актуальность; практическая значимость; использование, в том числе, юридической научной литературы способствует всестороннему анализу виктимологической составляющей семейного насилия.

7. Недостатки работы: работа не содержит существенных недостатков.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: выполненная выпускная квалификационная работа свидетельствует о достаточном уровне сформированности общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: программа социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию может быть рекомендована для внедрения в практическую деятельность соответствующих служб.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Конюкова Олеся Евгеньевна,
врио заместителя начальника отдела-начальника отделения психологической
работы СибЮИ МВД России

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«30» июня 2025 г.

(подпись рецензента)

С рецензией
ознакомлен
Савин А. И.
02.07.2025 г.



Подпись Мамонтовой О.Е.
удостоверяю.
Начальник отделения делопроизводства
и режима О.Г. Егоров

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента Савина Александра Николаевича группы 250-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Социально-психологическая помощь лицам, подвергшимся семейному насилию (на примере местного отделения общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» г. Красноярск Красноярского края)».

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 54 страницах, содержит 63 источников, 7 таблиц, 6 рисунков, 1 приложение.

1. Актуальность и значимость темы: сложность проблемы семейного насилия определяет необходимость комплексной помощи, главными целями которой являются: обеспечение безопасности и профессиональной помощи жертве, предотвращение факта насилия. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка программы экстренной социально-психологической помощи лицам, подвергшимся семейному насилию, реализующейся на основе технологий кризисной интервенции и тренинговой работы.
2. Логическая последовательность: структура работы определена темой и содержанием задач исследования: работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников, заключения и является целостным, законченным исследованием. Планирование и проведение эмпирического исследования, подбор диагностического комплекса осуществлены на основе теоретических подходов к рассмотрению семейного насилия, проанализированных в первой части работы.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: в ходе работы автор корректно использовал методологические подходы и методы исследования психологических наук; выводы, высказанные в результате исследования, вытекают из поставленных задач и соответствуют содержанию выпускной квалификационной работы; программа экстренной социально-психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, разработана с учетом полученных в процессе исследования результатов.

4. Полнота проработки литературных источников: список использованной литературы включает в себя достаточное количество источников научной литературы как психологической, так и юридической направленности. Подобранные источники проанализированы, результаты анализа учтены при планировании эмпирической части исследования.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление соответствует методическим рекомендациям. Таблицы и диаграммы наглядны, способствуют раскрытию темы.
6. Положительные стороны работы: актуальность и практическая значимость исследования; программа экстренной социально-психологической помощи женщинам, подвергшимся семейному насилию, может быть рекомендована для внедрения в деятельность психологических служб соответствующих ведомств.
7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: соискатель продемонстрировал достаточный уровень самостоятельности в процессе исследования, ответственность, стремление своевременно учесть высказанные научным руководителем замечания.
8. Недостатки работы: работа не содержит существенных недостатков.
9. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции сформированы на достаточном уровне.
10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».
(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Панина Елена Николаевна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«30» июня 2025 г.


(подпись руководителя)

Семин Александр Александрович
Семин А.А.

02.07.2025