

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)**

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Казыдуб Полина Евгеньевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН,
ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ**

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

заведующий кафедрой
доктор. психол. наук, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25. Е.А. Черенева
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25. Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25. Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Обучающийся П.Е. Казыдуб
(фамилия, инициалы)

02.06.2025. П.Е. Казыдуб
(дата, подпись)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ.....	12
1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению	12
1.2. Домашнее насилие как фактор, снижающий эмоционально-личностное благополучие женщин.....	22
1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.....	34
Выводы по первой главе	44
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ.....	46
2.1. Модель, методы и организация исследования.....	46
2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия	55
Выводы по второй главе	76
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ.....	81
3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия .	81
3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия .	90
3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия	112

Выводы по третьей главе	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	144
БИБЛИОГРАФИЯ	150
ПРИЛОЖЕНИЕ	161

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной психологической науке проблема эмоционально-личностного благополучия является одной из наиболее актуальных. Интерес исследователей к данной проблеме обусловлен тем, что на фоне происходящих кризисных явлений, носящих духовно-нравственный, экономический, политический, социальный характер, зачастую у людей возникает нестабильное психологическое состояние, которое проявляется в повышенной тревожности, эмоциональной лабильности, чувстве незащищённости и неопределённости, отсутствии полноценного функционирования в процессе жизнедеятельности, что приводит к ухудшению качества жизни в целом, а также оказывает негативное влияние на переживание человеком внутреннего благополучия.

Большинство отечественных и зарубежных ученых в своих трудах посвятили внимание изучению факторов, которые воздействуют на формирование и поддержание оптимального уровня благополучия личности (М.В. Соколова, 1996; Е.Е. Бочарова, 2012; Р.М. Шамянов, 2008, 2014; Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, 2013; Е.Г. Трошихина, В.Р. Манукян, 2016; Л.В. Карапетян, 2016, Н. Брэдберн, 1969; Э. Динер, 1984; К. Рифф, 1995; и др).

По мнению психологов (А.Б. Орлов, 2000; Е.Т. Соколова, 2000; И.Г. Малкина-Пых, 2005; И.А. Фурман, 2006; А.С. Зубрицкая, 2009, Н.В. Тарабрина, 2012 и др.), при изучении психологических характеристик женщин, пострадавших от домашнего насилия, необходимо учитывать специфику перенесенного ими травматического опыта, которая включает в себя такие аспекты, как продолжительность насильственных отношений, их интенсивность, виды применяемого насилия (физическое, психологическое, сексуальное, экономическое), культурные и социальные составляющие, которые могут влиять на восприятие и переживания насилия, а также на готовность обращаться за помощью.

Изучение проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, ставшими жертвами домашнего насилия, имеет особую важность и обладает повышенной актуальностью, так как перенесенное насилие вызывает нарушения в эмоциональном, когнитивном, поведенческом, ценностно-смысловом компонентах объекта исследования, приводит к стойким личностным изменениям женщины, что влияет на процесс переживания травматического опыта и психологической реабилитации.

Многие исследования в психологической науке, посвященные рассмотрению явления домашнего насилия и его последствий, отражающихся на ментальном и физическом здоровье женщин, направлены на анализ отдельных состояний данных лиц, например, таких как ПТСР или депрессия. Но не учитывают при этом общий уровень эмоционально-личностного благополучия жертв домашнего насилия в качестве интегральной характеристики личности, служащей основой для гармоничного взаимодействия женщины со своим внутренним миром и окружающей средой.

Наблюдается недостаточность научных работ, связанных с изучением особенностей состояний женщин, которые впервые столкнулись с насильственным опытом в рамках семейных отношений будучи во взрослом возрасте. Значимость проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, определена многогранностью негативного влияния на психику жертв, их социальной дезадаптацией, сложностью восстановления после полученной травмы.

В силу ограниченной изученности проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, подвергнувшихся домашнему насилию, прослеживается малое количество практических рекомендаций для специалистов, которые работают с данной категорией женщин, а также отсутствие разработанных психологических программ, направленных на развитие структурных компонентов благополучия лиц женского пола.

Актуальность выбранной темы для исследования открывает возможность раскрыть указанную проблему посредством теоретического

обоснования, а также разработать и интегрировать в практическую деятельность специалистов психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от бытового насилия.

Выявлен ряд противоречий по проблеме исследования:

– несмотря на большое количество исследований среди зарубежных и отечественных деятелей феномена эмоционально-личностного благополучия, в научной литературе отсутствует единый понятийно-терминологический аппарат, не определена структурно-компонентная основа, до сих пор не имеется целостного представления о том, что из себя содержательно представляет данное психологическое явление.

– среди ученых наблюдается интерес к анализу эмоционально-личностного благополучия с учетом гендерного положения, но при этом прослеживается пробел в методологическом инструментарии, позволяющий производить изучение и оценку данного состояния женщин;

– в психологической науке представлено обширное многообразие рекомендаций по работе с жертвами насилия, однако отмечается недостаток, связанный с разработками комплексных психологических программ по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Проблема исследования: заключается в разработке модели по исследованию особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, и реализации данной программы с целью оценки ее эффективности.

Объект исследования: эмоционально-личностное благополучие женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Предмет исследования: психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что перенесенный женщинами опыт домашнего насилия оказывает отрицательное влияние на эмоционально-личностное благополучие, что сопровождается переживанием острых негативных эмоций таких, как хроническое чувство вины, стыда, горя, страха; повышенной тревожностью и фрустрацией; ощущением внутреннего напряжения; использованием дезадаптивных стратегий поведения; утратой жизненного смысла, а также отсутствием целеполагания. Разработанная психологическая программа будет способствовать снижению негативных психологических последствий и позволит повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Цель исследования: изучить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

На основании цели и гипотезы исследования, были сформулированы и решены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы отечественных и зарубежных авторов определить современное состояние проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия;

2. Разработать модель исследования для диагностики психологического состояния жертв домашнего и выявить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

3. Разработать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, и оценить ее результативность.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

– исследования проблемы благополучия человека: теории личностного, субъективного и психологического благополучия (К. Рифф, 1995; Н. Брэдберн, 1969; Э. Динер, 1984; Р.М. Шамионов, 2008; О.А. Идобаева, 2011; Е.Е. Бочарова, 2012; Е.Г. Трошихина, В.Р. Манукян, 2016; Л.В. Карапетян, 2018 и др.);

– научно-методологические подходы к изучению и оценке эмоционально-личностного благополучия и его компонентов (Л.В. Куликов, 2003; Л.В. Жуковская, 2011; А.Б. Батурин, 2013; Ю.Б. Григорова, 2019; Г.А. Глотова, 2018; Л.В. Карапетян, 2018 и др.);

– представления исследователей об этиологии домашнего насилия: (И.А. Фурманов, 2006; А. Морган, Х. Чедвик, 2014; Н. С. Сыроед, 2015; и др.);

– исследования проблемы домашнего насилия: теории, объясняющие причины возникновения и динамику домашнего насилия (Б.Рассел, Х. Нейдинг, 1903; А. Бандура, П. Даттон, О. Лири 1969; Р. Боулби, Л. Корво, В. Де Лозье, 1969; М.П. Джонсон, 2008 и др.), протекающие циклы домашнего насилия (Л. Уолкер, 1979, И.А.Фурманов, 2006 и др.);

– результаты исследований специфики особенностей личностной сферы женщин, пострадавших от домашнего насилия (А.М. Хасина, 2001; А.Х. Пашина, 2002; Б. Колодзин, 2013; Л. В. Миллер, 2014; Л.А. Пергаменщик, Н. Г. Новак, 2015 и др.)

– научно-методологические подходы к оказанию психологической помощи женщинам, пережившим домашнее насилие (Е.П. Кораблина, 2001; Н.М. Платонова, Ю.П. Платонов, 2004; И.Г. Малкина-Пых, 2005; А.С.Зубрицкая, 2009; Е.А. Ипполитова, 2012 и др.).

На основании цели, гипотезы и задач исследования были выделены следующие **методы исследования:**

- теоретические, включающие в себя анализ научных трудов по проблеме исследования;
- организационные, включающие в себя сравнительный и комплексный метод;
- экспериментальные: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;
- эмпирические: наблюдение, беседа, тестирование.

Также в работе были применены методы количественной и качественной обработки полученных результатов, интерпретационные методы исследования.

В процессе исследования применялись следующие **психодиагностические методики:**

- Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103];
- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80];
- Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н.Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001) [38, с. 70-82];
- Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А.Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж.Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10].

Организация исследования: реализация эксперимента проводилась в г. Красноярске на базе кризисного центра «Верба» с помощью очного тестирования респондентов посредством указанных психологических диагностических методик. В исследовании приняли участие 20 женщин, пострадавших от домашнего насилия, в возрасте от 35 и до 45 лет. Все испытуемые были ознакомлены с целью проведения исследования,

психодиагностическими методиками, инструкциями для их прохождения и условиями конфиденциальности.

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в период с 2023 г. по 2025 г. и осуществлялось в несколько этапов:

1 этап. Подготовительный (октябрь 2023 – июнь 2024): определение цели, объекта, предмета, гипотезы и задач исследования; подбор и анализ научной литературы отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования; определение современного состояния проблемы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

2 этап. Констатирующий (август 2024 – ноябрь 2024): разработка психологической модели исследования эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; реализация констатирующего эксперимента по изучению особенностей эмоционально-личностного состояния женщин, пострадавших от домашнего насилия, с помощью отобранных психодиагностических методик с последующей количественной и качественной обработкой полученных данных исследования;

3 этап. Формирующий (январь 2025 – март 2025): разработка и реализация психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

4. Контрольный (апрель 2025 – май 2025): реализация контрольного эксперимента; анализ полученных результатов и оценка результативности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования, подведение выводов проведенного исследования.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования позволят расширить область существующих теоретических положений по проблеме развития эмоционально-личностного благополучия женщин,

пострадавших от домашнего насилия; раскрыть и конкретизировать содержательное наполнение понятия «эмоционально-личностное благополучие»; использовать в научных работах разработанную модель эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; внести вклад в исследование проблемы переживания травматического опыта жертвами домашнего насилия; обосновать значимость разработки психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Практическая значимость исследования. Эмпирические данные, полученные в результате проведенного психологического исследования, отражающие особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, могут быть использованы специалистами-психологами в консультационной деятельности. Разработанная программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, может быть рекомендована практикующим психологам и иным специалистам для интеграции в свою работу.

Структура и объем выпускной квалифицированной работы. Магистерская диссертация изложена на 166 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы (в количестве 106 источников, в том числе 16 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 21 таблицей, 18 рисунками из которых 17 гистограмм, включает 4 приложения.

Сведения об апробации результатов исследования:

Верхотурова Н.Ю., Казыдуб П.Е. Эмоционально-личностное благополучие как проблема исследования в современной психологии // Молодежь и наука XXI века: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики» студентов, аспирантов, молодых ученых. Красноярск, 2025.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению

Психологическое благополучие личности представляет собой одну из актуальных проблем, изучающейся в современной психологической науке, а также в иных научных областях. Данный феномен рассматривается в таких дисциплинах, как философия, социология, медицина, в связи с этим понятие «психологическое благополучие» сохраняет свою неоднозначность и интерпретационное многообразие, поскольку каждая из этих сфер предлагает собственное определение указанного явления.

Концептуальные расхождения между учеными, анализирующими одну и ту же проблематику, ведут к значительной вариативности в дефиниции и содержательном наполнении исследуемого феномена. С философской точки зрения психологическое благополучие исследуется в контексте гедонизма и эвдемонизма – двух основных этических парадигм [51]. В социологическом направлении оно обусловлено социальным взаимодействием индивида с окружающим миром и его жизненным качеством [72]. Медицина раскрывает указанное понятие сквозь призму нормативного психического состояния человека [29].

Исследованию феномена психологического благополучия в психологии посвящено множество российских и зарубежных работ (М.В. Соколова, 1996; О.А. Идобаева, 2007; Р.М. Шамионов, 2008, 2014; Е.Е. Бочарова, 2012; Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, 2013; Е.О. Смолева, 2015; Т.Ю. Иванова, 2016; Г.А. Глотова, 2016; Е.Г. Трошихина, В.Р. Манукян, 2016; Л.В. Карапетян, 2016, Н. Брэдберн, 1969; Э. Динер, 1984; К. Рифф, 1995; М. Селигман, 2006; Р.М. Райн, Э.Л. Дейси, 2008; М. Чиксентмихайи, 2011; М.М. Ханссен, Л.М.Г. Ванклиф, Дж.В.С. Влейен, 2011 и др.).

В психологических трудах проблема благополучия приобретает все большую исследовательскую значимость в качестве основы эффективного функционирования личности в различных видах деятельности. Такое внимание связано с тем, что достижение человеком гармоничного внутреннего состояния является его естественной потребностью, поскольку высокий уровень личностного благополучия служит фундаментом для психологического развития, способствует комфортной адаптации к окружающей среде, поддерживает благоприятный эмоциональный фон и формирует эффективные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями.

При этом научный интерес среди ученых к рассматриваемой проблеме обусловлен комплексностью самого понятия, отсутствием унифицированной методологии, наличием широкого спектра теоретических взглядов к пониманию феноменологической природы благополучия. Несмотря на существующее разнообразие подходов, отражающих предметно-понятийное содержание данного явления, в научном поле до сих пор не установлена целостная концептуальная позиция, позволяющая дать полное, всестороннее определение изучаемого феномена и его структурной организации.

Анализ зарубежных и российских исследований эмоционально-личностного благополучия позволил выявить терминологическое разнообразие в понятийном аппарате указанного явления. В зарубежной психологии широко применяются два основных понятия благополучия: «субъективное», которое берет свое начало в работах Н. Брэдберна (1969), Э.Динера (1984), «психологическое», прослеживающееся в концепциях К.Рифф (1995). Отечественная наука характеризуется многообразным осмыслением понятия благополучия на теоретическом уровне, что привело к развитию большого количества концепций его изучения: «личностное благополучие» (Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, 2013), «психоэмоциональное благополучие» (Трошихина, В.Р. Манукян, 2016), «психологическое благополучие» (М.В. Соколова, 1996; Р.М. Шамионов,

2008), «субъективное благополучие» (Л.В. Куликов, 1997; О.А. Елисеева, 2011; Г.А. Глотова, 2016) и другие.

Позитивная психология, появившаяся в конце XX века, основными представителями которой являются М. Селигман (2006), М. Чиксентмихайи (2011), сыграла важную роль в углублении изучения содержательной стороны благополучия. Данное научное направление сосредоточивалось на исследовании позитивного субъективного опыта индивида, включая в него жизненную удовлетворенность, положительную эмоциональность, переживание удовольствия, чувство счастья, наличие веры в хорошее, способность к оптимистическому восприятию будущего, психологическое благополучие [68].

По результатам психологического эксперимента, осуществлённого М.Ханссеном, Л.М.Г. Ванклифом, Дж.В.С. Влейеном (2011), было выявлено, что люди, являющиеся по своей натуре оптимистами, обладают наиболее высокой степенью выраженности общего состояния благополучия. Их основной подход в совладании со стрессом заключается в возможности изменения намерений, отсутствием ригидности в пересмотре планов в зависимости от происходящих событий в жизни, при этом не исключая наличия такого качества как настойчивость в реализации поставленных целей [99].

В зарубежной психологии американским психологом А. Ветерманом (1993) была опубликована статья, в которой описывалась концепция счастья через призму двух основных подходов – гедонистического и эвдемонистического направления, что послужило стимулом для активизации исследований в области благополучия [105]. Согласно гедонистическому подходу эмоциональные переживания индивида, содержащие в себе положительные и отрицательные аффекты, являются центральным аспектом субъективного благополучия (Э. Динер, 1984). Эвдемонизм рассматривает психологическое благополучие с точки зрения динамики, раскрывающейся в непрерывном развитии человека, его положительном функционировании в

процессе жизнедеятельности через самоактуализацию и самореализацию в обществе (К.Рифф, 1995). Данные концепции по мнению ученых являются самостоятельными, не зависящими друг от друга, однако обе имеют выраженную связь с ощущением людьми переживаемого состояния внутреннего благополучия или неблагополучия.

В 1969 году Н. Брэдберн впервые описал психологическое благополучие с позиции гедонистического подхода, отождествив данный психологический феномен с субъективным переживанием счастья и жизненной удовлетворенностью человека. Автором была предложена структурная модель психологического благополучия, которую он представил в виде соотношения позитивных и отрицательных аффектов, выступающих следствием эмоциональных проявлений человека на проживающие повседневные события.

Н. Брэдберн (1969) указывал, что происходящие ежедневные обстоятельства, окрашенные чувствами радости или печали, формируют данные аффективные состояния: огорчения увеличивают негативный эмоциональный фон, а счастливые моменты обеспечивают повышение положительных эмоциональных переживаний. При условии доминирования позитивного аффекта у индивида присутствует ощущение счастья и удовлетворенности, что коррелирует с высоким уровнем психологического благополучия.

В случае, если наблюдается преобладание негативных переживаний над положительным состоянием личности, человек может испытывать чувство дискомфорта и неудовлетворенности, что указывает на низкий уровень благополучия. Важным положением является тот факт, что положительный и отрицательные виды аффектов рассматриваются как независимые составляющие, их уровни могут быть как выше, так и ниже друг друга либо равными между собой [94].

Э. Динером (1984) была дополнена структурная модель психологического благополучия, представленная Н. Брэдберном, что

способствовало более глубокому изучению понимания феноменологической природы психологического благополучия. Ученый расширил понятийное поле и ввел новый терминологический конструкт под названием «субъективное благополучие», который по своей сути схож с содержанием психологического благополучия и является его компонентной частью.

По мнению Э. Динера (1984), субъективное благополучие включает в себя не только названные положительные и отрицательные эмоциональные реакции, но также в своей структуре содержит еще один компонент – «удовлетворенность жизнью». Данная составляющая раскрывается посредством когнитивной сферы, в которой производится субъективный анализ удовлетворенности общим процессом жизнедеятельности, а также эмоциональной сферы – ощущение благоприятного или неблагоприятного настроения, состояния. Из этого следует, что ощущение жизненной удовлетворенности не свидетельствует о доминировании положительных эмоций над негативными, а выносится в обособленную категорию [96].

Я. Чапински (1991) разработал трехуровневую модель субъективного благополучия, которая состоит из нескольких слоев. Первый уровень представляет собой удовлетворенность человеком определенных жизненных областей. Данное звено склонно подвергаться воздействиям внешних факторов и реагировать на них, претерпевая разнообразные изменения. Второй уровень раскрывается посредством показателя общего субъективного благополучия, куда включены эмоциональные переживания и оценка жизненного опыта. Третий уровень является фундаментальным компонентом благополучия и определяется «жизненной волей», которая содержит в себе биологические истоки и характеризуется внутренним ресурсом, наличием заложенных положительных установок, помогающих личности справиться с жизненными препятствиями.

Гедонистическое направление рассматривает субъективное благополучие через переживание личностью позитивных и негативных аффектов, и чувства счастья. При этом результаты исследований

демонстрируют, что даже в условиях, когда есть объективные причины для неудовлетворенности, многие люди всё равно способны испытывать ощущение счастья [95]. Таким образом, благополучие не может быть полностью сведено к чувству счастья и общей жизненной удовлетворенности.

Как указывалось выше, эвдемонистическое направление представляет психологическое благополучие через динамический процесс, обусловленный позитивной жизнедеятельностью человека и раскрытием его потенциала в окружающем мире. Представительницей данного подхода является К. Рифф (1995), в ее работах критически переосмысливается понимание Н. Брэдберном содержательного аспекта психологического благополучия. По мнению автора, гедонистическому подходу присуща ограниченность в толковании данного феномена, поэтому К. Рифф разрабатывает собственную концепцию психологического благополучия, опираясь на течение гуманистической психологии (Г. Олпорт, 1937; А. Маслоу, 1943; Г. Олпорт; К. Роджерс, 1967).

Автором была создана новая структурная модель, в которую включалось шесть факторов психологического благополучия: «личностный рост» (потребность в самосовершенствовании, открытие нового опыта), «автономия» (самостоятельность, опосредованность от чужого мнения), «позитивные отношения» (открытость во взаимодействии с окружающими), «цели в жизни» (значимость собственной жизни, перспектива будущего), «самопринятие» (положительная оценка себя, принятие своего «Я»), «управление окружающей средой» (реализация собственных намерений) [104].

Такие исследователи как М.В. Галлахер, Ш. Лопес, К.Дж.Пречер (2009) указывают на то, что описанные выше традиционные концепции не позволяют по отдельности в полной мере раскрыть содержательную сторону феномена «благополучие», поэтому авторами предлагается комплексный подход, сочетающий в себе черты гедонизма и эвдемонизма, которые дополняют друг друга. По их представлению, гедонистическое благополучие содержит в себе положительные и отрицательные эмоции, жизненную удовлетворенность;

эвдемонистическое благополучие представлено факторами, которые отражены в структурной модели К. Рифф. Однако авторами помимо взаимосвязи двух течений – гедонизма и эвдемонизма, комплексный подход дополняется дефиницией «социальное благополучие», в которое входит «актуализация», «сотрудничество», «социальное принятие», «слаженность», «позитивные отношения с людьми» [98].

Р. Райн и Е. Деси (2003) также рассматривают феномен благополучия посредством сочетания гедонистического и эвдемонистического направлений. К гедонистическим концепциям авторами присваиваются положения, которые отражают благополучия с точки зрения чувства удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [103]. В рамках эвдемонистической теории понимание проблемы благополучия отражается через взгляды К. Рифф, в которых личностный рост является необходимым условием для благополучия личности.

В трудах современных отечественных деятелей наравне с западными учеными прослеживается высокий интерес к изучению такого психологического явления, как благополучие. Однако реже встречается привычная линия исследования с отчетливым разделением подходов, как это видится в зарубежной психологии. Напротив, многие из ученых, к примеру, М.В. Соколова (1996), Л.В. Куликов (2000), считают, что психологическое благополучие является частью субъективного благополучия и представляет собой единство психических процессов, ощущение внутренней гармонии и равновесия личности.

О.С. Ширяева, Е.Б. Весна (2009) говорят о том, что основополагающим критерием психологического благополучия служит субъективное благополучие.

О.Ю. Зотова (2017) отделяет понятие психологического благополучия от субъективного, определяя первое из них в качестве длительного протекающего состояния, которое имеет долгосрочные последствия. Субъективное благополучие автор характеризует в качестве

непродолжительного, кратковременного состояния, являющегося неотчуждаемой частью психологического благополучия.

Такие авторы как А.Е. Созонтов (2006) и А.А. Лебедева (2012) рассматривают личное ощущение благополучия в качестве признака, свидетельствующего о том, насколько человек является психологически благополучен.

Исследователи Е.Н. Панина (2006) и Е.Е. Бочарова (2012) представляют понятия субъективное и психологическое благополучие синонимичными друг другу.

Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Графова (2013) определяют феномен субъективного благополучия фактором, образующим структуру личностного благополучия, которое подразумевает под собой «системное образование психической деятельности». В качестве основы личностного благополучия авторами предлагается представление о позитивном функционировании, которое помогает личности быть активным в процессе жизнедеятельности, а также производимая индивидом субъективная оценка внешних признаков благополучия.

Следствием данных элементов является субъективное благополучие, являющееся интегральной системой отражения внутренних и внешних факторов, и проявляющееся в виде эмоций, мыслей, когнитивного анализа, и ведущая к жизненной удовлетворенности. Авторы представляют модель личностного благополучия, в которой имеется несколько структурных компонентов: психологическое, субъективное, внешнее, межличностное благополучие [5].

Е.В. Бородкина (2009) подразумевает, что в понятие «субъективное благополучие» заложено влияние внешних факторов на переживание человеком собственного состояния благополучия посредством его личного восприятия, истолкования и оценки происходящих с ним событий, которые, в свою очередь, тесно связаны с уникальными чертами личности. Автор считает употребление данного термина наиболее уместным по сравнению с такими

понятийными категориями, как «психологическое благополучие» или «жизненная удовлетворенность».

А.В. Воронина (2002) указывает на то, что явление «психологическое благополучие» необходимо рассматривать с позиции взаимосвязи с психическим здоровьем. Такой подход видится не совсем точным, поскольку понятие «психологическое благополучие» в основном содержит глубокое, экзистенциальное переживание человеком своей собственной жизни и находится в сознании человека, представляя собой субъективную человеческую реальность, основанную на целостной самооценке своего существования. Психическое здоровье, наоборот, предполагает внешний оценочный взгляд, определяющий состояние психики человека и его возможность социального взаимодействия, используя установленные стандарты.

Однако некоторые российские ученые разделяют позиции западных исследований по поводу определения феноменологической природы благополучия. П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова (2005), опираясь на разработанную К. Рифф (1995) модель психологического благополучия, утверждают, что психологическое благополучие как комплексное переживание имеет глубокую связь с фундаментальными человеческими потребностями и находит свое отражение в жизненной удовлетворенности, самопринятии, субъективном чувстве счастья.

Конвергенция гедонистической и эвдемонистической концепции наблюдается в предложенном Е.Г. Трошихиной и В.Р. Манукяном (2016) новом терминологическом конструкте – «психоэмоциональное благополучие». Согласно взглядам авторов, данное понятие представляет собой интегративную концепцию, содержащую в себе элементы психологического благополучия. Более того, данная модель включает в свое содержание мыслительные и эмоциональные факторы субъективного благополучия, которые объединяются понятием эмоционального благополучия.

Синтез выше представленных подходов – гедонии и эвдемонии позволил сформировать новую концепцию, получившую название «эмоционально-личностное благополучие», которая представлена в работе Л.В. Карапетян (2017). По мнению автора, данное понятие означает «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, формирующееся в процессе жизнедеятельности и коммуникации индивида» [32]. Модель эмоционально-личностного благополучия обусловлена наличием трех компонентов: позитивный аффективный, личностно-позитивный, негативный.

Таким образом, в современной психологической науке активно исследуется проблема изучения эмоционально-личностного благополучия в качестве условия, определяющего успешность личностного функционирования в обществе. Высокий уровень эмоционально-личностного благополучия позволяет человеку прийти к состоянию внутренней гармонии, овладеть эффективными способами взаимодействия с внешним миром, адаптивно реагировать на возникающие стрессовые обстоятельства и активно разрешать их.

Сравнительный анализ изучения феномена благополучия в зарубежных и российских трудах определил значительные отличия в понятийно-содержательном конструкте данного психологического явления. В отличие от зарубежного подхода, где преобладают два ключевых понятия – субъективное и психологическое благополучие, отечественные ученые предлагают наибольшее многообразие содержательных и терминологических концепций, что свидетельствует о многогранности изучаемого феномена.

1.2. Домашнее насилие как фактор, снижающий эмоционально-личностное благополучие женщин

Эмоционально-личностное благополучие является одной из ключевых проблем в современной психологии и ее изучение не ограничивается существующим многообразием понятийных конструктов, подходов к определению содержательного наполнения, отличительных структурно-компонентных моделей исследования. Данная дефиниция может рассматриваться в контексте анализа влияния различных негативных внешних факторов на эмоционально-личностную сферу человека, к которым, в том числе, относится домашнее насилие. Нарушения в данной сфере может привести к развитию целого комплекса психологических проблем, снижению качества жизни, что в итоге препятствует полноценному функционированию и ощущению внутреннего комфорта личностью.

Актуальная значимость исследования видится в дефиците российских и зарубежных научных работ, посвященных вопросу эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, как целостному состоянию, переживаемому жертвой. Отдельные изучаемые последствия не дают в полной мере понимания о том, какой спектр воздействия оказывает травматический опыт домашнего насилия на личностную организацию лиц женского пола. Более того, отсутствие такого системного подхода не позволяет осуществить разработку программ психологической помощи и реабилитации, которые были бы направлены не только на снятие острых симптомов, вызванных кризисной ситуацией, но и на восстановление и укрепление ресурсного потенциала женщин, способствуя их возвращению к жизни и самореализации.

При этом недостаточность теоретической базы, направленной на изучение аспектов воздействия домашнего насилия на эмоционально-личностное благополучие женщин, объясняется сложностью в выявлении таких лиц. Многие из жертв не готовы рассказывать о факте произошедшего

над ними насилия и обращаться за специализированной помощью в связи с боязнью общественного осуждения, переживанием чувства стыда за случившееся, самообвинением, опасением за собственную жизнь из-за преследований со стороны агрессора. Ситуация усугубляется тем, что большинство лиц женского пола не распознают переживаемое как насилие, путая его с обычными семейными конфликтами.

Феномен насилия с давнего времени является предметом исследования в философском, социологическом, психологическом направлении. Философия рассматривает данное явление с точки зрения применения власти (М. Вебер, 1919; Э. Тоффлер, 1970), а также в контексте механизма принуждения (Э.Дюркгейм, 1893; Т. Парсонс, 1951) [51]. Изучение социально-психологических аспектов насилия прослеживается в трудах зарубежных ученых (З. Фрейд, 1997; Г. Юнг, 2006; К. Хорни, 1993), в которых говорится о том, что насилие представляет собой форму агрессивного поведения, вызванного социально-биологическими характеристиками индивида.

В социологическом направлении насилие определяется в качестве формы принудительного воздействия в рамках социальных отношений, обусловленное использованием как государственной, так и других видов власти в вынужденных целях [72]. При этом социологический анализ насильственного поведения фокусируется на социальных условиях через которые объясняется исторически сложившееся зависимое поведение женщины от мужчины. По мнению А.А. Гусейнова (1999), насилие есть форма общественных отношений, в процессе которых определенная группа людей посредством угрожающего внешнего воздействия способны поставить в подчиненное положение другую группу людей, завладеть их силами, способностями. Таким образом, насилие является формой властных отношений между людьми, наделенная контролем и превосходством одной стороны над другой.

За последние десятилетия наблюдается значительное усиление внимания со стороны западных психологов к исследованию данного феномена

в зарубежной психологической науке, о чем свидетельствуют работы К. Брона (1984), Э. Миллера (1979), Д. Финкелхора (1984), Дж. Кобрин (1980), Д. Левинсона (1989) и др.

Труды российских ученых таких, как Е.Т. Соколова (2000), Е.И. Цимбал (2001), Т.Я. Сафронова (2001), С.Н. Ениколопов (2005), И.А. Фурман (2006), А.С. Зубрицкая (2009), Н.С. Сырод (2015), М.А. Качаева, Е.В. Нуцкова, М.А. Дозорцева (2017), С.С. Даренских (2020) и ряд других, в сфере изучения указанного явления представляют достаточно новое направления анализа в отечественной психологической науке.

Тема домашнего насилия над женщинами в российском обществе получила открытое обсуждение сравнительно недавно. В настоящее время наблюдается тенденция к снятию стигматизации данной проблемы в обществе и признанию того факта, что домашнее насилие является широко распространенной угрозой для лиц женского пола, которая ставит под удар их психологическую и физическую безопасность, наносит серьезные травматические психологические и соматические последствия, ведет к тяжелым душевным переживаниям, повышению тревожности, развитию депрессивных состояний и приводит к снижению эмоционально-личностного благополучия [16].

Причины возникновения такого явления, как домашнее насилие, кроются в социально-психологических факторах, образующихся посредством межличностных отношений партнеров между собой. Социальный характер причин появления насилия видится в определяемых обществом правилах, нормах поведения, которых придерживается индивид, являясь членом общества. Отсюда партнеры или сложившаяся семейная ячейка общества берут за основу своего функционирования преобладающие общественные правила, оказывающие влияние на внутрисемейный уклад [30].

Психологическая сторона детерминантов зарождения домашнего насилия лежит в личностных особенностях индивида и его уникальных качествах. Эти черты формируются под влиянием внутренних психических

процессов, возникающих в ходе межличностного взаимодействия с членами семьи [19].

Западные психологи придерживаются нескольких концепций, объясняющих природу появления домашнего насилия:

1. Социологический взгляд на проблему указывает, что насилие берет свои «корни» в социальной общественной системе, в которой закладываются традиции, обычаи, установки, ценности, порождающие гендерное неравенство.

2. Социально-психологический подход содержит в себе три теории происхождения домашнего насилия:

– теория систем, сторонниками которой стали Б. Рассел, Х. Нейдинг (1903), не разделяет жертву и агрессора друг от друга, представляя их в качестве взаимосвязанных частей единого паттерна взаимодействия, без учета уникальных личностных характеристик.

– теория привязанности, авторами которой являются Р. Боулби, В. Де Лозье, Л. Корво (1950), – акцент на эмоциональной поддержке насилия показывает, что выработанные насильственные поведенческие модели среди взрослых людей по отношению к детям, передающиеся из поколения в поколение, негативно влияют на формирование паттернов привязанности у ребенка, которых он в дальнейшем придерживается на протяжении всей своей жизни.

– теория социального научения, принадлежавшая А. Бандуре, О.Лири, П. Даттону (1969), в которой говорится, что насилие представляет собой усвоенную модель поведения парой, взятой из их родительской семьи, и являющаяся привычным методом преодоления конфликтов, закрепленным инструментом для поддержания контроля и власти в межличностном взаимодействии.

В 1983 году национальной ассоциацией социальных работников США был впервые введен термин, носящий название «домашнее насилие», что стало толчком для легитимизации и объективизации этого явления на

законодательном уровне, а также сделало его предметом научного анализа среди специалистов разных сфер, в том числе и зарубежных психологов [50].

А. Морган, Х. Чедвик (2014) определяют домашнее насилие в качестве акта агрессии, который применяется в отношении человека другим человеком, между которыми существуют или существовали близкие, доверительные отношения в семейном взаимодействии.

Группа зарубежных исследователей Л. Хили, К. Хоу, К. Хамфрис, К.Дженнингс, Ф. Джулиан (2015) считают, что домашнее насилие можно определить в качестве вида принудительного воздействия и осуществления контроля одного человека над другим, чтобы завоевать властную позицию в отношениях. При этом ученые отмечают, что в рассматриваемой модели отношений между людьми могут реализовываться различные формы проявлений насилия: физическое, сексуальное, психологическое, финансовое.

Ученые Б. Фельберг, Й. Беренс (2011) говорят о том, что домашнее насилие может существовать в близких отношениях, в которые вступают мужчина и женщина. Как правило, отношения между парой, где присутствует насилие, имеют признаки злоупотребления властным положением одного партнёра над другим (чаще всего со стороны мужчины), физического и психологического контроля, который осуществляется как вовремя отношений, так и после их окончания.

Р. Берген (2014) исследовал опыт женщин, пострадавших от домашнего насилия, что помогло на основе представленного им подхода к пониманию данного феномена, расширить представление о содержательном наполнении указанного термина. Исходя из представлений Р. Бергена, под домашним насилием нужно понимать не только применение физических действий одним лицом по отношению к другому, которые содержат в себе побои, избиения, удары, шлепки и другие разновидности насильственных действий, но также и многообразный диапазон оскорбительных действий, применение контроля в отношении партнера, принудительных практик, следствием которых является нанесение физического, психологического, сексуального вреда здоровью [91].

При этом, как отмечает автор, следует обратить внимание на недостаточное количество исследований, посвященных таким формам жестокого обращения, как психологическое и сексуальное насилие.

Некоторые российские исследователи разделяют взгляд зарубежных ученых на определение феноменологической сущности понятия домашнего насилия. Например, Н.С. Сыроед (2015) определяет данное явление в качестве действительного совершения или угрозы применения одним человеком в отношении другого нескольких актов насилия, которые могут иметь физический, сексуальный, психологический или экономический характер. Автор подчеркивает, что данным лицам присуща в настоящий момент или в прошлом времени семейная, интимная или аналогичная взаимосвязь, обуславливающая их отношения. Основной признак насилия автор усматривает в желании одного партнера осуществлять контроль над чувствами, мыслями, поведением другого.

Отечественные психологи также рассматривают феномен домашнего насилия через призму кризисной психологии (И.Г. Малкина-Пых, 2005; Н.В.Тарабрина, М.Е. Зеленова, Е.Д. Соколова, Е.О. Лазебная, 2009). Они понимают под домашнем насилием посттравматическое стрессовое расстройство, являющееся состоянием, которое появляется в качестве отсроченной и продолжительной реакции на травматический опыт, связанный с ситуацией пережитого насилия, чрезвычайной ситуацией, катастрофой, угрозой жизни.

В отечественных трудах можно встретить отличия в употреблении понятийного конструкта исследуемого явления. Так, И.А. Фурманов (2006) использует в своих работах термин «супружеское насилие», которое, по его доводам, выражается в неправомерном применении власти, силы, контроле в отношении супруга, а также является попыткой воздействовать на своего партнера с применением физического и психологического влияния в целях управления им.

Концепция, изложенная И.А. Фурмановым (2006), имеет схожесть с теорией «Циклы насилия» Л. Уолкера (1979). В данной теории автор отражает специфику появления и развитие процесса насилия, возникающих в партнерских отношениях, куда включаются несколько стадий [80]:

1. Нарастание конфликтной ситуации. Для данного этапа характерны кратковременные порывы агрессии, раздражения, проявляющиеся по отношению к жертве в виде оскорблений, унижений ее достоинства. Как правило, на этой стадии жертва пытается оправдать агрессора, угодить ему. Со стороны насильника можно увидеть обвинение в сторону пострадавшего лица, которое он оправдывает провокативным поведением жертвы.

2. Насильственное столкновение. Этот цикл содержит в себе прямую агрессию, направленную насильником в сторону жертвы. Л. Уолкер отвечает, что данное столкновение может содержать в себе несколько форм насилия: физическое, сексуальное, психологическое.

3. Улаживание конфликта. На данной стадии происходит снижение напряжения между жертвой и агрессором, последний может испытывать чувство вины, стыда за нанесенный психологический или физический ущерб жертве.

4. «Медовый месяц». Суть данного этапа заключается в том, что взаимоотношения между агрессором и жертвой приходят в первоначальный вид. Со стороны агрессора наблюдается заботливое, трепетное отношение к жертве. Пострадавшее лицо теряет бдительность и не подразумевает о повторении конфликтного цикла.

И.А. Фурманов (2006) отмечает, что «рецидив» и цикличность данных этапов является закономерным процессом, протекающим во взаимоотношениях между жертвой и агрессором. За время супружеской жизни партнеры достаточно сильно привыкают и привязываются к друг другу, в связи с этим насильственные действия агрессора набирают частоту применения и склонны повторяться через меньшее количество времени.

В общепринятом понимании под насилием над женщинами подразумевается любое насильственное действие, совершающееся по гендерному признаку, способное причинить или причиняющее физический и психологический урон, вызывающее душевные страдания у лиц женского пола. При этом насилие может включать в себя угрозу применения насильственных действий, незаконное лишение свободы, удержание, принуждение [59]. Исходя из этого, стоит сказать, что насилие не ограничивается только применением физической или психологической силы в отношении жертвы, оно также представляет собой совокупность мер, которые препятствуют поведенческой, когнитивной, эмоциональной автономии индивида.

Изучая характер насильственных действий, отечественная психологическая наука выделяет четыре основных вида насилия: физическое, сексуальное, психологическое (эмоциональное), экономическое [1]. Как отмечает С.Н. Ениколопов (2010) все четыре вида насилия могут быть совмещены в одном текущем акте совершаемого насилия, вместе с тем, указанные виды насилия могут сменяться друг на друга в течение времени, переходя от одного вида к другим.

Самым распространенным видом домашнего насилия является физическое. Физическое насилие включает в себя применение толчков, нанесение ударов, использование подручных предметов с целью причинить боль другому лицу. Также данный вид насилия может включать в себя хватание, удушение, бросание, намеренное игнорирование помощи нуждающемуся лицу. Крайней степенью такого насилия выступает причинение травм, тяжкого вреда здоровью, совершение пыток, которые не совместимы с процессом жизнедеятельности [24].

Сексуальное насилие раскрывается в научной литературе как принуждение к половому акту либо другим действиям сексуального характера с применением силы, угроз с целью подавления воли жертвы [24]. Опасность данного вида насилия состоит в том, что помимо нанесения тяжелых

психологических и физических последствий здоровью жертвы, оно относится к группе латентных преступлений, что затрудняет идентификацию пострадавших, оказание помощи им. По словам Е.Н. Ениколопова (2010) сексуальное насилие часто совершается в супружеских отношениях.

К психологическим последствиям сексуального насилия со стороны жертвы можно отнести эмоциональную лабильность, чувство потерянности и изоляции, склонность к дезадаптивным поведенческим формам, повышенную тревожность, депрессивные состояния, развитие посттравматического стрессового синдрома. Зачастую перенесенное жертвами сексуальное насилие приводит к наличию репродуктивных расстройств из-за полученных физических травм.

Говоря о психологическом виде насилия, его можно представить в виде вербализации угроз, словесных оскорблений, применении манипуляций, вымогательств, принуждении к исполнению определённых действий, осуществлении контроля в отношении жертвы и ее жизни. Рассматривая данный вид насилия, ученые отмечают, что поведенческие действия агрессора могут иметь отличия, исходя из тех обстоятельств, в которых он присутствует. Поэтому достаточно сложно определить, какие отдельные действия или их совокупность относятся к данной разновидности насилия [52].

Всемирной организацией здравоохранение было проведено мировое исследование, посвященное проблеме домашнего насилия, в ходе которого было выявлено, что около 75% лиц женского пола были подвергнуты хотя бы одному акту психологического насилия за свою жизнь [106].

А.Б. Орловым (2000) предложен комплекс психологического насилия, характеризующийся тремя компонентами:

1. активный компонент психологического насилия, в который входят такие психологические воздействия, как оскорбления, угрозы, критика, изолирование от внешней среды, обман, отрицательная оценка, игнорирование базовых потребностей.

2. пассивный компонент психологического насилия, содержащий в себе психологические последствия, они могут быть выражены в виде депрессивных состояний, повышенной тревожности, заниженной самооценки, нарушение биологических основ, настороженность к окружающему миру.

3. коммуникативный компонент психологического насилия, включающий следующие психологические взаимодействия: эмоциональность, ригидность, чувство бессилия, личностная неуверенность, безответственное отношение.

Зарубежный психолог Т.Л. Наварра (2006) утверждает, что именно психологический вид насилия оказывает наиболее разрушительное влияние на личностную организацию женщин и является главенствующим ядром многообразных форм жестокого обращения. Данный вид насилия приводит к нарушению восприятия своего «Я», окружающего мира.

Экономическому виду насилия не уделено достаточного внимания в работах российских исследователей, поскольку считается, что его применение осуществляется редко в семейных взаимоотношениях. Однако данный вид насилия является не менее распространенным, чем вышеописанные виды насилия. Экономическое насилие заключается в отказе со стороны агрессора обеспечивать членов своих семей, которые в этом нуждаются; сокрытии информации о собственных доходах; в строгом контроле над тратами жертвы; принятии финансовых решений без учета мнения партнера [24].

Детерминанты экономической зависимости жертвы от агрессора кроются в разнообразных факторах: потеря работы одним из партнеров, приостановление трудовой деятельности, запрет на трудоустройство, появление ребенка в семье, уход в декретный отпуск. При этом, как отмечают психологи, даже работающий партнер может находиться в зависимом положении, поскольку у него отсутствует возможность распоряжаться собственными деньгами из-за давления со стороны близкого человека [25].

Особенности домашнего насилия заключаются в том, что оно содержит в себе одновременно несколько разных видов насилия физическое,

сексуальное, психологическое, экономическое), выраженных в повторяющихся эпизодах. Отличительной чертой домашнего насилия является его долговременность. Даже после прекращения прямого акта насилия по отношению к женщине, у нее могут сохраняться физические и психологические последствия на протяжении существенного промежутка времени. Другой особенностью является взаимосвязь агрессора и жертвы, определенная семейными либо другими близкими отношениями, что негативно влияет на психологическое состояние женщины, поскольку переживание агрессии со стороны близких людей имеет более острую окраску, нежели со стороны посторонних [1].

В своем научном труде Л.В. Карапетян (2016) утверждает, что безопасность человеческой жизнедеятельности выступает важной социальной основой, так как неудовлетворение этой необходимой жизненной потребности отрицательно сказывается на переживании личностью состояния внутреннего благополучия и неблагополучия.

Домашнее насилие представляет собой негативное явление, обладающее высоким уровнем опасности для общества в целом и для отдельных семей. Существование домашнего насилия в семье приводит к тому, что семья перестает выполнять защитную функцию для своих членов.

Сталкиваясь с любыми видами и формами домашнего насилия, как правило, жертва теряет чувство базовой безопасности, выражающееся в физическом и психологическом комфорте. Поскольку потребность в любви и принадлежности к своему партнеру смещается на установку выжить и спастись в стрессовых ситуациях, что характеризуется снижением уровня эмоционально-личностного благополучия, вызывая высокий риск развития клинической симптоматики, и запускает процесс формирования субъективного неблагополучия. В данном случае субъективное неблагополучие можно рассматривать как естественную реакцию организма на травмирующее событие, носящее интенсивный или длительный характер [85].

В рамках исследования негативного опыта, переживаемого человеком, отечественные психологические деятели изучают влияние кризисных ситуаций, психотравмирующих событий на психологическое благополучие личности (Н.В. Тарабрина, 2012; Л.В. Миллер, 2014; Н.Г. Новак, 2015 и пр.). Результаты исследований свидетельствуют о том, что благополучие следует понимать не только как ощущение счастья, текущую жизненную удовлетворенность, но так же как наличие внутренних ресурсов и накопленный опыт, помогающий справиться с кризисным этапом [27]. В связи с этим можно отметить, что даже такой травматический опыт, как перенесенное насилие, при условии его осмысления и переработки, может способствовать повышению уровня эмоционально-личностного благополучия в будущем.

Несмотря на то, что в современных исследованиях психологическое благополучие рассматривается как один из ресурсов, которые человек использует для совладения с трудными жизненными ситуациями, вопрос о сохранении психологического благополучия при высоком уровне психической травматизации остается открытым. Специфика травматического опыта и его тяжесть играют значимую роль в развитии негативных последствий, оказывающих влияние на психическое здоровье человека [77].

Оценка уровня психологического благополучия требует комплексного подхода, в котором будет учитываться взаимосвязь внутреннего состояния человека, вызывающее эмоциональные, когнитивные, поведенческие, коммуникативные проблемы, с воздействием различных внешне-социальных стрессоров на психику.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что рассмотрение такого явления как домашнее насилие в отечественной и зарубежной литературе, позволило выявить схожесть его феноменологического содержания в работах разных авторов. Домашнее насилие определяется исследователями в качестве формы принудительного воздействия, осуществления власти, подчинения, контроля со стороны одного партнера в

отношении другого, которые состоят в близких, семейных или родственных отношениях. Оно имеет различные виды проявлений, которые негативно сказываются как на психологическом, так и физиологическом здоровье женщин, снижая их уровень эмоционально-личностного благополучия.

1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

Исследование психологических состояний женщин, пострадавших от домашнего насилия, представляет собой сложную, многогранную проблему в психологии. Интерес к изучению данной проблематики со стороны ученых вызван попытками выявить происходящую динамику изменений в структуре психических процессов и личностных компонентов у жертв насилия; определить последствия травматического опыта, оказывающих воздействие на личность женщины, и на основании этих данных разработать эффективные комплексные программы психологической помощи, способствующие повышению эмоционально-личностного благополучия женщин после пережитого опыта домашнего насилия.

Актуальность проблемы связана с тем, что ранее в психологической науке большинство исследований были посвящены анализу психологических особенностей людей, перенесших насилие в детском и подростковом возрасте, без выделения гендерной принадлежности и учета специфики пережитого насилия. Однако, с недавних пор, специалисты начали рассматривать опыт перенесенного домашнего насилия и его влияние на женщин, которые столкнулись с данным противоправным деянием уже будучи во взрослом возрасте, являясь сформированными личностями.

В научных трудах отечественных деятелей при составлении психологического портрета женщины, пострадавшей от домашнего насилия, выделяют деформацию нескольких личностных сфер и интегральных

характеристик, которые видоизменяются под воздействием травмирующей стрессовой ситуации. Первоочередно страдает эмоциональный компонент в структуре эмоционально-личностного благополучия жертв насилия. А.Х.Пашина (2002) утверждает, что особенности аффективной сферы женщин, которые были подвержены переживанию физического, экономического, а в частности психологического вида насилия (критика, унижение достоинства, выражение угроз), характеризуются повышенным уровнем тревожности, эмоциональной лабильностью, снижением степени чувствительности к эмоциям окружающих в процессе коммуникативных отношений. По словам автора, актуализация всего спектра переживаний, таких как сильное чувство вины, стыда, страха, может спровоцировать любой применяемый вид насилия [56].

По словам Б. Колодзина (2013) к особенностям эмоционального компонента жертв насилия можно отнести запрет на проявление как негативных, так и положительных эмоций. Женщины, пережившие опыт домашнего насилия, подавляют в себе позитивные эмоциональные выражения, так как считают, что они не вправе испытывать положительные эмоции после случившейся ситуации, а с течением времени количество позитивных аффектов сокращается и впоследствии они становятся незаметными для пострадавших [35].

Согласно исследованию В. Блажевской, К. Стойменовской (2017) женщины, подвергнувшиеся домашнему насилию, демонстрируют высокий уровень невротизма, тревожно-депрессивных состояний, обладают аутоагрессивными чертами.

При этом психологи, занимающиеся изучением эмоциональной сферы личности женщин, пострадавших от домашнего насилия, указывают на то, что аффективный компонент может быть наделен положительными качествами, к которым относится сопереживание по отношению к другому, выражение сочувствия, жалость, но также содержать в себе отрицательные – эмоциональная неустойчивость, раздражительность, отсутствие зрелости [77].

Анализ научной литературы демонстрирует тесную взаимосвязь эмоционального компонента с когнитивной структурной составляющей, которая также изменяется с отрицательной точки зрения. Когнитивная сфера жертв насилия имеет выраженный признак - наличие «тоннельного» мышления, проявляющееся в ограниченном, одномерном взгляде на ситуацию, что ведет к сложностям в принятии решений, жизненных выборов, ограничению возможности поиска альтернативных путей решения и ресурсов для преодоления кризисного состояния [54].

Н.Г. Осухова (2012) отмечает, что когнитивный компонент таких женщин также характеризуется искажением временного восприятия. Это может проявляться у некоторых женщин в ностальгических воспоминаниях о прошлом, его идеализации, что выступает в качестве защитного механизма из-за страха перед будущей жизнью. Другие жертвы насилия склонны совершать «бегство» в мир фантазий о будущем спасении себя от тяжелых последствий травмы или полностью игнорировать их наличие. Также женщины могут фокусироваться на своем текущем состоянии и «замирать» в травме.

Травматический опыт домашнего насилия, по мнению ученых, оставляет серьезный отпечаток на поведенческом компоненте личности женщин. Деадаптация поведенческой сферы может выражаться в полной изолированности жертв насилия от окружающего мира, отказе от социального взаимодействия и различных активностей, приобретении пассивной жизненной позиции [70]. Более того, жертва насилия, чтобы не соприкоснуться с тяжелыми внутренними переживаниями обращается в повседневной деятельности к неэффективным копинг-поведенческим стратегиям, которые могут быть выражены в избегании, отвлечении, «уходу» в эмоции, что не способствует решению проблем и не помогает справиться с тяжелыми переживаниями.

А.М. Хасина (2001), описывая волевою сферу жертв насилия, также указывает на преобладание черт пассивности, нерешительности в поведенческом компоненте женщин. По мнению автора, психологические и

физические последствия, вызванные травматическим опытом домашнего насилия, обостряют у пострадавших внутреннее противотечение между стремлением к самостоятельности, автономности и чувством принадлежности, привязанности к агрессору. Такой внутренний конфликт приводит к серьезным трудностям в адаптации к внешнему миру, что вызывает дополнительные страдания у жертв насилия.

Рассмотрение ценностно-ориентировочного компонента и мотивационной сферы женщин, пострадавших от домашнего насилия, можно наблюдать в исследовании О.К. Таусиновой (2017). Автор выделяет у жертв насилия наличие дефицита ценностных ориентаций, потерю значимости смысла жизни, отсутствие жизненного целеполагания, низкий уровень мотивации к реализации намеченных планов и целей. О.К. Таусинова уделяет особое значение тому, что воздействие травматического опыта домашнего насилия приводит лиц женского пола к отстранению от своих истинных желаний, опоре на чужие жизненные потребности в ущерб своим.

Стоит отметить, что исследователями активно изучается «Я-концепция» жертв насилия, которая представляет собой одну из ключевых личностных характеристик. Психологи отмечают, что большинство женщин, переживших домашнее насилие, обладают низкой самооценкой, ощущением собственной неполноценности, неуверенностью в себе и своих силах, отсутствием самоуважения и самосострадания [97]. У пострадавших женщин можно проследить закрепление глубинной установки о себе как о жертве в сознании.

По мнению И.А. Фурманова (2006) у жертв домашнего насилия наблюдается нарушение осознания границ собственного «Я», что приводит к смешению собственных чувств и мыслей с переживаниями окружающих людей. Такая размытость границ образует созависимость, которая выражается в вовлеченности «ко всему», что подавляет уникальность женщины и обостряет негативные эмоции, состояния.

Анализ коммуникативной сферы женщин, переживших опыт домашнего насилия, проведенный специалистами, показал, что для них типично

преобладание отрицательных убеждений по поводу межличностной коммуникации с людьми, что значительно усложняет построение и развитие близких взаимоотношений с окружающими [77].

Симптомы, которые проявляются у пострадавших соответствуют симптомам посттравматического стрессового расстройства. Травматическое и посттравматические стрессовые нарушения ведут к ухудшению полноценного функционирования человека, возникновению острых негативных эмоций, дестабилизации эмоционального фона, сильным переживаниям, вызываемых воспоминаниями о травматическом событии, затрагивая все структурные компоненты эмоционально-личностного благополучия [3].

Общие личностные характеристики женщин, пострадавших от домашнего насилия, приводит А.М. Хасина (2001). К ним она относит негативное отношение к себе, людям, окружающему миру в целом, социальную изоляцию, неумение идентифицировать свои эмоции, чувства, потребности, сдерживание своих проявлений. В качестве преобладающих психологических защитных механизмов у жертв насилия присутствует вытеснение социально неприемлемых импульсов, перенос проекции не принимаемых женщиной личностных качеств на агрессора. При этом можно заметить направленность пострадавших к самопожертвованию, связанную с привязанностью к лицу, осуществляющему насилие, и поведенческую инертность.

М.А. Качаева, Е.В. Нуцкова, Е.Г. Дозорцева (2016), проводя обобщение научных исследований по проблеме эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, пришли к выводу о том, что пережитый насильственный опыт затрагивает все структурные компоненты личности, приводя ее к психической дезинтеграции.

Изучение проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, на современном этапе обусловлено авторскими методологическими подходами, в которых рассматриваются общие компоненты личностной структуры без учета гендерного аспекта. Так

же стоит отметить, что авторы при разработке концепций и моделей исследования в малой степени учитывают влияние внешних факторов, в том числе и травматический опыт, на психологическое состояние лиц женского пола.

Следующие модели исследования являются предметом анализа в данной работе: структурно-компонентная модель субъективного благополучия Г.В.Пучковой (2003), функциональная модель организации субъективного благополучия Р.М. Шамионова (2008), структурная модель субъективного благополучия О.Е. Елисейевой (2011), теоретическая модель личностного благополучия С.А. Башкатова (2013), модель психоэмоционального благополучия В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихиной (2017), разработанный конструкт эмоционально-личностного благополучия, предложенный Л.В.Карапетян (2018).

Г.В. Пучкова (2003) в структуру субъективного благополучия включает три основных блока: когнитивный (личное представление человека о внутреннем благополучии); эмоционально-оценочный (оптимизм, положительное отношение к окружающим, здоровая самооценка, жизненная удовлетворенность прошлым опытом и настоящим моментом, автономия, самопринятие и аутентичность); мотивационно-поведенческий (контроль над жизненными обстоятельствами) [63].

Р.М. Шамионов (2008) предлагает структурно-функциональную модель субъективного благополучия личности. Он определяет субъективное благополучие как общее социальное психологическое образование, в которое включается самооценка, анализ человеком своей жизни, активная жизненная позиция, наделенная глобальностью, субъективностью и положительным эмоциональным фоном. В связи с этим, следует отметить, что даже при наличии объективных жизненных трудностей, внутренних переживаний, ощущение благополучия может поддерживаться, если человек воспринимает обстоятельства, отталкиваясь от своих ценностей и приобретенного жизненного опыта.

Модель субъективного благополучия имеет функциональные блоки (блоки внешнего и внутреннего сканирования, блок интеграции, куда входят следующие блоки: когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты) и комплекс детерминант. Уровень жизненной удовлетворенности, а также субъективного благополучия определяется такими структурообразующими элементами, как фактор мотивации, включающий в себя личностный рост, социальное признание, успехи, качество жизни; фактор гигиены, куда входит экологическая обстановка, условия жизни человека; когнитивный фактор, представляющий собой познание себя, своей деятельности, жизненного опыта и соотношение данных составляющих, их анализ; эмоциональный фактор, подразумевающий взаимосвязь между самооценкой, отношением к собственной жизни и выражение внешней оценки этих аспектов [86].

Как показывает анализ теоретико-эмпирических трудов субъективного благополучия, к основным структурным компонентам данного феномена можно отнести удовлетворенность собой, своей деятельностью, межличностными связями, общую жизненную удовлетворенность.

Данная модель предлагает трактовать субъективное благополучие в качестве результата инструментов общественного восприятия, которые направлены на личные факторы – человек и его жизненный опыт, так и на социальные – общепринятые нормы поведения, материальное положение, образ жизни. Как подчеркиваем Р.М. Шамионов, со временем социальные устои могут модернизироваться, что впоследствии отразится на личностной составляющей человека.

Блок обработки информации может быть представлен в виде оценки и установлении связей, проявляющихся в состоянии жизненной удовлетворенности или неудовлетворенности. Симбиоз данных состояний, обусловленный эмоциональными и когнитивными компонентами, образует ощущение субъективного благополучия, при котором составляющие этого явления выступают в виде отдельных элементов удовлетворенности.

Ощущение жизненной удовлетворенности находит выражение в выборе деятельности, поведенческих реакциях, коммуникативных стратегиях.

О.Е. Елисеева (2011), рассматривая структуру субъективного благополучия, выделяет в ней два компонента: когнитивный, основанный на понимании разных сторон своей жизни; эмоциональный, содержащий в себе единое переживание, которое включает спектр положительных и негативных чувств, вызванных процессом функционирования человека [23].

С.А. Башкатовым (2013) была предложена модель личностного благополучия. Данное понятие содержит в себе два терминологических конструкта благополучия – субъективное и психологическое. Автор говорит о том, что личностное благополучие является сложной психической системой, которая соединяет в себе взаимодействие свойств темперамента, личностных особенностей, положительных черт характера, приводящих к позитивному личностному функционированию человека. Эти элементы обеспечивают активную жизнедеятельность и позитивное восприятие окружающего мира, что приводит к жизненной удовлетворенности.

Модель С.А. Башкатова представляется в виде четырехуровневой структуры [6]:

1. На первом уровне находятся внешние внеличностные факторы, они представляют для человека субъективный смысл и могут оказывать влияние на его личностное благополучие: биологические - пол, возраст; социальные – взаимоотношения с людьми; материально-бытовые – финансовое положение, условия жизни.

2. Психологические факторы расположены на втором уровне в структурной модели благополучия, к ним можно отнести свойства темперамента, психологические характеристики личности, положительные черты характера.

3. Третий уровень именуется «межличностными факторами», в котором имеются плоды жизнедеятельности человека: прочные

взаимоотношения с окружающими людьми, человеческие достижения, положительно совершаемые действия, поступки.

4. Четвёртый уровень демонстрирует субъективно-личностные факторы, наделенные следующими компонентами: эмоциональный, когнитивный, когнитивно-эмоциональный. Они влияют на образование целостного переживания субъективного благополучия человеком, а также учитывают воздействие внешних, не зависящих от личности факторов.

С.А. Башкатов указывает на то, что уровень жизненной удовлетворенности и субъективного благополучия людей во многом зависит от биопсихологических аспектов, присвоенных индивиду с момента появления на свет.

Еще одна модель, которая представляет интерес для рассмотрения - концепция «психоэмоционального благополучия», созданная В.Р. Манукяном и Е.Г. Трошихиной (2017). Разработанный конструкт, по мнению авторов, представляет конвергенцию гедонизма и эвдемонизма, в связи с этим состояние благополучия анализируется через призму сочетания субъективного и психологического благополучия, учитывая основные эмоциональные особенности индивида.

В авторской модели описываются три блока, входящие в структуру психоэмоционального благополучия личности: эмоционально-аффективный, содержащий в себе чувство счастья, тревожность, устойчивые аффективные состояния; когнитивно-оценочный, который раскрывается посредством показателей жизненной удовлетворенности, анализа жизненного опыта; личностный, в нем отражаются интегративные компоненты психологического благополучия, которые в своей теории указывала К. Рифф [48].

Л.В. Карапетян (2018) разработала модель эмоционально-личностного благополучия, отразив в ней четыре яруса. Верхний ярус включает в себя факторы, определяющие формирование благополучие и его функционирование. На средних уровнях располагаются личностные

компоненты и параметры. Нижний уровень содержит в себе составляющие данных параметров эмоционально-личностного благополучия [31].

Автор созданной концепции к формирующим факторам относит такие блоки: социальные факторы, в них включается потребность в психологической и физической безопасности, самореализация, материальное положение, поддержка со стороны близких людей, культурный контекст; внутриличностные факторы, приравнивающиеся к психологическим особенностям, состояниям, свойствам личности; организмические факторы, через которые понимание физическое здоровье человека [32].

Средний слой структурной модели содержит в себе компоненты и параметры эмоционально-личностного благополучия, к ним относятся: положительный эмоциональный компонент, содержащий оптимистический жизненный настрой, переживание чувства счастья, везение; положительный личностный компонент, включающий компетентность, личностную состоятельность, надежность; негативный компонент, охватывающий пессимистичные состояния, чувство зависти, собственной неудовлетворенности [32].

В структуре каждого из девяти параметров присутствуют такие составляющие, как когнитивная часть, через которую человек склонен обладать самосознанием, определенным набором когнитивных установок, анализом субъективного опыта, а также познанием индивидуальных особенностей проявления данного фактора в собственном внутреннем мире; аффективная часть выражается в принятии или отвержении собственных индивидуальных проявлений; регулятивная часть ориентирует, направляет и организует внутренние процессы человека в зависимости от личностных особенностей; поведенческая составляющая направлена на выражение различных форм поведения, деятельности и общения человека с другими людьми [32].

Данная модель эмоционально-личностного благополучия обусловлена несколькими факторами, которые описывают процесс возникновения у

человека определенного уровня благополучия, влияя на его жизненную устойчивость.

Выводы по первой главе:

1. В современной психологической науке проблема эмоционально-личностного благополучия обладает повышенной актуальностью в связи с тем, что данное явление выступает в качестве фактора, определяющего качество жизни и успешность личностного функционирования. Также внимание исследователей к данной проблеме обусловлено отсутствием единого подхода к пониманию феноменологической природы изучаемого конструкта. Многогранность и многоаспектность данного феномена выражается в разнообразии его понятийно-предметного наполнения, структурных моделей, факторов, влияющих на его формирование.

2. Сравнительный анализ отечественной и зарубежной литературы позволил выявить отличия в теоретическом осмыслении феномена эмоционально-личностного благополучия исследователями. Существующие концепции психологического благополучия, несмотря на общие основания, отражают индивидуальные взгляды исследователей, что проявляется в использовании ими различных терминов, параметро-компонентом содержания моделей благополучия, что затрудняет комплексную разработку программ психологического развития эмоционально-личностного благополучия.

3. Домашнее насилие, по мнению исследователей, представляет собой форму принудительного воздействия, проявление власти, реализацию контроля одним человеком над другим. Оно выступает в качестве фактора, с одной стороны, ведущего к снижению уровня эмоционально-личностного благополучия женщин, вызывая у жертв насилия негативные психологические и физические последствия, с другой, является основной для переосмысления

и поиска внутренних ресурсов для повышения уровня благополучия в будущем.

4. В современных трудах, посвященных вопросу изучения эмоционально-личностного благополучия, большая часть исследований не учитывает гендерный аспект и специфику кризисных внешних факторов, к которым можно отнести опыт домашнего насилия, оказываемых влияние на благополучие личности, и приводящих к снижению его уровня. Также наблюдается дефицит научных работ, которые бы занимались исследованием проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, как комплексного состояния после пережитой травмы.

5. Перенесенный опыт домашнего насилия вызывает у женщин снижение уровня эмоционально-личностного благополучия, воздействуя негативным образом на эмоциональный, когнитивный, поведенческий, ценностно-ориентировочный, коммуникативный компоненты, что приводит жертв насилия к переживанию состояния внутреннего неблагополучия.

6. Разработанные структурные модели эмоционально-личностного благополучия, предложенные различными авторами, имеют отличия в терминологическом наименовании, а также в содержательно-компонентной наполненности рассматриваемого феномена. Авторы в своих концепциях отражают эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты, в меньшей степени обращают внимание на ценностно-ориентировочную составляющую.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

2.1. Модель, методы и организация исследования

Цель исследования – изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия;

Исследование было проведено в рамках трех последовательных этапов:

1. Подготовительный: на первоначальном этапе был произведен подбор и анализ отечественной и зарубежной литературы, связанной с проблемой исследования. Рассмотрена теоретико-методологическая часть, составляющая фундаментальную основу изучаемой темы. Осуществлен выбор площадки, на которой будет происходить реализация научного эксперимента, а также сформирована выборка респондентов, принимающих участие в исследовании.

2. Экспериментальный: на данной ступени разработана комплексная модель исследования, в которой определены центральные компоненты и выделены основные параметры, что соответствует принципу системного подхода изучения. Отобраны ключевые психодиагностические методики, позволяющие исследовать эмоционально-личностное благополучие женщин, пострадавших от домашнего насилия.

3. Заключительный: на данном этапе выполнен количественный и качественный анализ результатов исследования. Полученные результаты отображены в виде таблиц и графиков.

Реализация эксперимента проводилась в г. Красноярске на базе кризисного центра «Верба». Данная общественная организация более 20 лет специализируется на помощи женщинам, попавшим в сложные жизненные ситуации. Наиболее часто в центр за помощью обращаются лица женского пола, столкнувшиеся с различными видами насилия в семье.

Экспериментальное изучение происходило в три этапа.

1. Первым этапом нашего исследования было знакомство с группой респондентов при участии психолога кризисного центра. Испытуемые были ознакомлены с целью проведения исследования, психодиагностическими методиками, инструкциями для их прохождения и условиями конфиденциальности. Респонденты были предупреждены, что их личные данные будут зашифрованы (ФИО, возраст, ответы по методикам). В нашем исследовании приняли участие 20 женщин, пострадавших от домашнего насилия, в возрасте от 35 и до 45 лет.

2. Вторым этапом реализации эксперимента стало очное тестирование респондентов посредством отобранных диагностических методик.

3. Третий этап заключался в сборе полученных данных от респондентов и обработке результатов.

Критерии комплектования экспериментальной выборки:

1) Гендерная схожесть выборки: в исследовании участвуют лица женского пола;

2) Схожесть показателей возраста: возрастная категория испытуемых составляет от 35 до 45 лет;

3) Схожесть семейного положения: категория испытуемых состоит в зарегистрированных брачных отношениях, средняя продолжительность которых составляет 3-10 лет.

4) Схожесть опыта пережитого домашнего насилия во взрослом возрасте: выбранные респонденты были подвергнуты следующим видам насилия: физическому, психологическому, сексуальному, экономическому.

В результате проведенного анализа была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия (рисунок 1).



Рисунок 1. Модель эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

Разработанная модель эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, содержит в своей структуре три компонента: эмоциональный, поведенческий, ценностно-ориентировочный. Данные компоненты включают в себя определенные параметры, которые необходимы для комплексной оценки уровня эмоционально-личностного благополучия женщин.

Эмоциональный компонент: направлен на исследование особенностей эмоциональной сферы человека, выявления уровня положительных и отрицательных душевных волнений, опосредованных факторами успешности или неуспешности функционирования индивида в окружающей среде. В компонент входят такие параметры как: доминирующие эмоции и преобладающее психическое состояние.

Поведенческий компонент: ориентирован на изучение поведенческих черт индивида, его привычных паттернов поведения, способов реагирования человеком в стрессовых ситуациях. Данный компонент раскрывается

посредством двух блоков: адаптивные копинг-поведенческие стратегии и дезадаптивные копинг-поведенческие стратегии.

Ценностно-ориентировочный компонент: позволяет выявить способность человека осуществлять постановку целей на будущее, руководствуясь своими ценностями, а также умение личности производить анализ переживаемого опыта с точки зрения осознанности и смысловой значимости. Компонент наделен двумя оценочными критериями: целеполагание и осмысленность.

Экспериментальное исследование проводилось с помощью следующих психодиагностических методик:

- Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) для оценки выраженности преобладающих эмоций (позитивные, негативные, тревожно-депрессивные) [43, с. 97-103];
- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) предназначена для выявления выраженности четырех параметров: тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности [46, с. 75-80];
- Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001), нацелена на определение доминирующих адаптивных и дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий [38, с. 70-82];
- Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), направлена на исследование показателя осмысленности жизни [44, с. 4-10].

1. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103]

К. Изардом была разработана методика, которая впоследствии была переведена на русский язык такими авторами, как А.Б. Леоновой и

М.С.Капица (2007) [43, с. 97-103]. Целью данной методики является выявление разнообразных аффективных переживаний человека, которые у него возникают в конкретный временной период. Теоретической основой для адаптации указанной методики послужила разработанная модель базовых эмоций К. Изарда, состоящая из 10 основных эмоций, представляющие собой части многогранного диапазона эмоциональных переживаний человека. Данные эмоции по своему качественному составу могут быть представлены следующими группами: позитивные эмоции, к которым относятся интерес, радость удивление; негативные эмоции, включающие в себя горе, гнев, отвращение, презрение; протекающие тревожные и депрессивные состояния, опосредованные чувствами страха, стыда и вины.

Методика предназначена для оценки степени выраженности каждой из представленных выше эмоций, которую можно определить в качестве отдельного состояния, так и оценить общую совокупность, что помогает выявить доминирующую аффективную окраску переживаемого самочувствия в настоящий момент времени.

Данная шкала включает в себя 30 прилагательных, которые характеризуют испытываемые человеком переживания, относящиеся к каждой из 10 базовых эмоций (выделяется 3 пункта для определенной эмоции). Уровень выраженности определенного переживания измеряется по пятибалльной шкале, где 1 балл – это полное отсутствие переживания, а 5 баллов – максимальная степень интенсивности переживаний.

Методика оценки состоит из двух уровней. На исходном уровне происходит вычисление индексов для каждой из 10 основных эмоций, благодаря чему можно определить наиболее выраженные эмоции в текущее время и на основании этого сформировать полную картину переживаемого аффективного состояния человеком. Второй уровень методики предполагает объединение в общие группы частных результатов по конкретным эмоциям, что способствует выделению преобладающей основы испытываемых

переживаний. Они могут распределяться по положительным или отрицательным блокам или уходить в тревожно-депрессивные состояния.

2. Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80]

Г. Айзенком в 1960-1980-х гг. был предложен опросник, цель которого заключается в выявлении уровней определенных психических состояний таких, как тревожность, агрессивность, фрустрация, ригидность. Методика содержит в себе 40 утверждений, объединенных в 4 шкалы. Каждая из шкал соотносится с одним из четырех измеряемых психических состояний. Данный опросник способствует определению проявленности указанных состояний в следующих уровнях: низкий, средний и высокий, что впоследствии помогает в оценке общего психического состояния человека.

1) Шкала «Тревожность» – это психическое состояние, характеризующееся повышенной чувствительностью человека к стрессорам и легкости возникновения тревожных реакций высокой интенсивности. В данном случае тревожность рассматривается в качестве испытываемого эмоционального дискомфорта, который может быть вызван ожиданием неприятных событий, ощущением потенциальной или воображаемой угрозы.

2) Шкала «Фрустрация» — это психическое состояние, которое обусловлено невозможностью реализации потребностей человека в настоящей или предполагаемой ситуации. Оно сопровождается негативными эмоциональными переживаниями, к которым может относиться раздражение, отчаяние, разочарование и др.

3) Шкала «Агрессивность» — это психическое состояние, выражающееся в склонности человека к проявлению агрессии в различных поведенческих актах по отношению к окружающему миру. Агрессия проявляется в действиях, имеющих целью причинение вреда или демонстрацию силы по отношению к людям, животным, объектам. Это может включать физическое насилие, психологическое давление или

разрушительное поведение, направленное на утверждение доминирующего положения.

4) Шкала «Ригидность» — это психическое состояние, при котором человек испытывает сложность, а иногда и неспособность изменить запланированный курс действий при изменившихся обстоятельствах, требующих корректировки.

3. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н.Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82]

Для изучения поведенческих индивидуальных особенностей при переживании стрессовых ситуаций используется методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», которая была создана несколькими зарубежными авторами - С. Норманом, Д.Ф. Эндлером, Д.А. Джеймсом, М.И.Паркером в 1990 году, а в дальнейшем адаптирована Т.А.Крюковой в 2001 году.

Адаптированный опросник содержит в себе 48 утверждений, сгруппированных в три блока копинг-стратегий:

1) Копинг, направленный на решение задач, который подразумевает целенаправленную деятельность по оценке обстоятельств и поиску путей выхода из сложившейся ситуации.

2) Копинг, ориентированный на эмоции, который фокусируется на регуляции эмоционального состояния и снижении негативного воздействия стресса на физическое и психическое здоровье.

3) Копинг, нацеленный на избегание, который характеризуется попытками избежать столкновения с существующей проблемой, что может проявляться в игнорировании возникшего положения.

При этом к каждому блоку относится шкала, состоящая из 16 вопросов. Третий блок – избегание, представлен в виде двух субшкал, в которые входят такие поведенческие составляющие, как «отвлечение», к ней относится 8

вопросов, и «социальное отвлечение», которая подсчитывается исходя из 5 вопросов. Субшкала «отвлечение» выступает в качестве способа «ухода» от решения проблемы через погружение в альтернативные виды деятельности, в то время как «социальное отвлечение» обусловлено возможностью переключения внимания от сложностей посредством вовлечения в коммуникативную деятельность с другими людьми.

Каждое утверждение предусмотрено пятью вариантами ответов: «никогда» - 1, «редко» - 2, «иногда» - 3, «чаще всего» - 4, «очень часто» - 5, соответствующих частоте проявления описываемого поведения. Испытуемым необходимо к конкретному вопросу присвоить одну из пяти указанных цифр. Утверждения, предложенные в методике, отражают предполагаемые реакции человека на определенные стрессовые обстоятельства.

Данная методика направлена на определение преобладающих адаптивных и дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий, к которым индивид прибегает в момент трудных жизненных ситуаций, вызывающих у него состояние стресса. По результатам диагностики можно идентифицировать доминирующие стратегии поведения.

4. Методика «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)»

Д.А.Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни»

Дж.Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10]

Данная методика представляет собой адаптированный Д.А. Леонтьевым (2006) вариант теста под названием «Цель в жизни», который был разработан зарубежными авторами Дж. Крамбо и Л.Махоликом (1964) на основе направления логотерапии. В методике используется 20 пар утверждений, состоящих из двух альтернативных и семантически противопоставленных утверждений с одинаковым началом. Тест представлен пятью субшкалами, из которых первые три направлены на оценку смысло-жизненных ориентациях - цели, процесс, результативность, затрагивая прошлое, настоящее и будущее.

Оставшиеся две шкалы выявляют показатели направленности двух граней локуса контроля человеком.

1. Шкала «Цели в жизни». Измеряет степень выраженности наличия или отсутствия у человека целей, ориентированных на будущее, которые наделяют жизнь личности смыслом, задают ей направления для функционирования и определяют временную протяженность.

2. Шкала «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Выявляет уровень удовлетворенности человеком своей текущей жизни, оценивая ее с точки зрения интереса, наполненности эмоций и осмысленности. Данная шкала отражает убеждение о том, что смысл жизни заключается в самом процессе жизни.

3. Шкала «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией». Определяет субъективную оценку человеком прожитого жизненного пути, степень удовлетворенности им, восприятие его продуктивности и наделение смыслом.

4. Шкала «Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)». Отражает мнение человека о собственной личностной силе, которая имеет возможность самостоятельно определять ход своей жизни, исходя из ценностно-смысловых ориентиров.

5. Шкала «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни». Характеризует представление человека о том, что он обладает способностью контроля над своей жизнью, имеет возможность управлять жизненными событиями посредством совершения осознанных действий.

2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

На констатирующем этапе исследования было осуществлено изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. Работа проводилась на репрезентативной выборке испытуемых в количестве 20 человек с использованием комплекса валидных психодиагностических методик.

Перед началом экспериментального исследования с участницами была проведена вводная беседа, целью которой было разъяснение условий и порядка проведения работы, установление доверительного контакта, а также оценка их готовности к участию в исследовании, включая формирующий и контрольный этапы.

Заполнение опросников психодиагностических методик, отобранных для исследования, осуществлялось в очном формате под наблюдением исследователя.

Констатирующий эксперимент был проведен в несколько последовательных этапов:

1. На первом этапе изучения особенной эмоционально-личностного благополучия проводилась диагностика эмоционального компонента. С помощью методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103], была проведена диагностика эмоциональных переживаний респондентов в конкретный момент времени и осуществлено выявление доминирующих аффектов, преобладающих у жертв домашнего насилия.

2. Также с целью диагностики эмоционального компонента и выявления преобладающих психических состояний у женщин, пострадавших от домашнего насилия, с помощью методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80], были определены уровни выраженности таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

3. На втором этапе эксперимента была проведена диагностика поведенческого компонента. С помощью методики Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82], изучены основные адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии, к которым прибегают женщины, пострадавшие от домашнего насилия, переживая последствия травматического опыта.

4. На третьем этапе проведена диагностика ценностно-ориентировочного компонента. С помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющая собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж.Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10], были выявлены показатели целеполагания и осмысленности жизни испытуемых.

Рассмотрим показатели эмоционального компонента по параметру доминирующие эмоции, выявленные при диагностике с помощью методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103].

Результаты обработки данных и вычисления среднего показателя баллов по шкалам методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) показали, что группа респондентов демонстрирует выраженный негативный эмоциональный профиль с сильным индексом выраженности по шкалам горя (8,7 балла), страха (8,8 баллов), стыда (9,3 балла) и вины (9,9 балла).

Данные текущего эмоционального состояния женщин, пострадавших от домашнего насилия, обусловленные доминирующими негативными аффектами, на констатирующем этапе исследования наглядно представлены на рисунке 2.

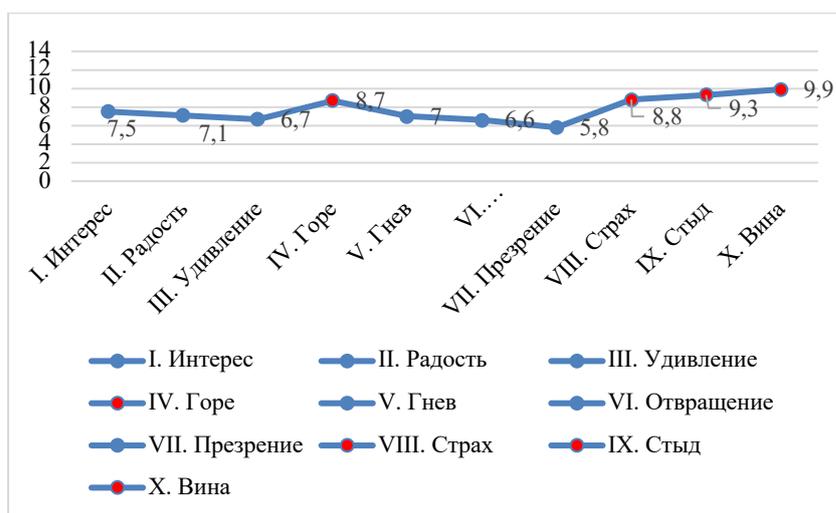


Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты изучения эмоционального профиля женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)

Далее, рассмотрим полученные результаты текущего эмоционального состояния женщин, пострадавших от домашнего насилия, обусловленные доминирующими негативными аффектами. В эмоциональном компоненте личностного благополучия жертв насилия преобладают такие эмоции, как вина (9,9 балла), стыд (9,3 балла), страх (8,8 баллов), горе (8,7 баллов) по среднему значению по группе. Можно предположить, что такие эмоциональные показатели связаны с пережитым травматическим опытом, который оказывает отрицательное влияние на аффективную сферу женщин.

Высокий уровень вины свидетельствует о чувстве ответственности жертв насилия за негативные события, которые с ними произошли, и которые женщина не смогла или не знала как предотвратить в отношении себя. Такое самообвинение может говорить о попытке со стороны жертвы насилия обрести иллюзию контроля над травмирующей ее ситуацией, поскольку, если женщина является «виноватой» в случившемся, то исходя из данных представлений, у жертвы имелась возможность «что-то изменить», «повести себя иным способом», тем самым оправдывая действия насильника.

Эмоция стыда также остается на высоком уровне в общем эмоциональном фоне. Данная степень указывает на глубокое внутреннее переживание женщин, вызванное осознанием пережитого травматического опыта, которое связано с ощущением собственной «испорченности», потерей своей личностной целостности, с чувством унижения собственного достоинства.

Высокие показатели эмоции страха обусловлены представлениями жертв домашнего насилия о возможном повторении негативного опыта в будущей жизни, который причинит вред их здоровью, мыслями о дальнейшем преследовании со стороны агрессора, боязнью не справиться с последствиями полученной травмы.

Большой уровень горя указывает на потерю женщинами чувства физической и психологической безопасности, утрату доверия по отношению к агрессору, который являлся близким человеком в рамках семейных взаимоотношений, а также полному или частичному разрушению своего «Я» и своей идентичности, составляющие которых деформируются под влиянием пережитого опыта.

Результаты эмоциональных показателей по уровням интереса (7,5 балла) и радости (7,1 балла) находятся на умеренном уровне, что может говорить о наличии мотивации со стороны женщин к преодолению последствий травматического опыта, их любопытству к построению гармоничной жизни и выстраиванию межличностных отношений с окружающими. Обращение женщин в центр «Верба» с целью получения психологической помощи подтверждает наш тезис, так как респонденты нашли в себе силы заявить о случившемся, что свидетельствует о их желании изменить сложившееся положение.

Умеренный уровень эмоциональных показателей прослеживается по таким эмоциям, как гнев (7 балла) и удивление (6,7 балла), что демонстрирует амбивалентность чувств и эмоциональное истощение жертв домашнего насилия. Эмоция гнева в данном случае может сопровождаться

подавленностью или ее перенаправлением с субъекта насилия в отношении себя, чтобы предотвратить эскалацию конфликта. Удивление же говорит об адаптированном состоянии жертвы к пребыванию в длительной травматической ситуации.

Слабое выражение имеют следующие эмоции: отвращение (6,6 балла) и презрение (5,8 балла), которые характеризуются привязанностью к агрессору, зависимостью от него, отсутствием сил для открытого отвержения, снижением самооценки.

На следующем этапе констатирующего эксперимента осуществляется вычисление обобщенных показателей по укрупненным группам эмоций с целью определения доминирующего аффективного состояния респондентов. Результаты, полученные при расчете, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты изучения доминирующего индекса эмоций женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)

Степень эмоциональных переживаний	Индекс Эмоций	Референтные группы					
		Индекс позитивных эмоций (ПЭМ)		Индекс негативных эмоций (НЭМ)		Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ)	
		Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Слабая		6	30	4	20	1	5
Умеренная		10	50	4	20	4	20
Выраженная		4	20	6	30	7	35
Сильная		0	0	6	30	8	40

По данным, представленным в соответствии с таблицей 1, можно заметить, что слабая степень выраженности индекса позитивных эмоций

(далее – ПЭМ) имеет 30% респондентов, что может указывать на испытываемый хронический стресс, связанный с переживанием насилия, снижающий уровень общего эмоционального фона, и, как следствие, приводящий к угнетенному состоянию.

Умеренную степень выраженности индекса ПЭМ имеет 50% группы, данные показатели свидетельствуют о том, что у преобладающей части респондентов имеется способность испытывать положительные эмоции, которые обуславливают наличие мотивационного ресурса на получение помощи и желание справиться с последствиями травматического опыта.

Выраженную степень индекса ПЭМ имеет 20% участников, что говорит о том, что даже при тяжелых душевных переживаниях, женщины могут находить источники радости и удовлетворения, которые они могут видеть в поддержке близких людей либо занятии, приносящем удовольствие. Сильная степень выраженности индекса ПЭМ полностью отсутствует в исследуемой выборке, что является серьезным показателем общего эмоционального состояния женщин, требующего оказания психологической помощи.

Исследуя результаты по индексу острых негативных эмоций (далее – НЭМ), видится, что слабая степень выраженности индекса НЭМ имеет 20% респондентов, из этого можно сделать вывод, что некоторые из жертв насилия способны после пережитого травматического опыта испытывать все же относительную эмоциональную устойчивость, благодаря внутренним и внешним ресурсам. У данных женщин также может быть в большей мере развит механизм адаптации к стрессовым ситуациям, что помогает справляться с негативными переживаниями.

Умеренную степень выраженности индекса НЭМ имеет 20% участников, что говорит о том, что данная часть респондентов находится в состоянии перманентного эмоционального напряжения, вызванного последствиями домашнего насилия.

Выраженная степень индекса НЭМ проявляется у 30% испытуемых, а сильной степенью выраженности индекса ПЭМ обладают оставшиеся 30%

жертв домашнего насилия. Высокая степень выраженности индекса НЭМ указывает на активное переживание жертвами насилия травматического опыта и его последствий, которые отрицательно влияют на эмоциональную сферу женщин, снижая их уровень эмоционально-личностного благополучия.

Индекс тревожно-депрессивных эмоций (далее – ТДЭМ) имеет слабую степень выраженности индекса ТДЭМ у 5% респондентов, что из общей выборки составляет один человек. Вероятнее всего, данный участник имеет навык эмоциональной регуляции, а также есть доступ к поддерживающим ресурсам. При этом не исключается тот факт, что женщина может испытывать также отрицательные эмоциональные переживания в разные периоды времени.

Умеренной степенью выраженности индекса ТДЭМ обладает 20% участников, это свидетельствует о том, что данная часть подвержена частым переживаниям тревоги, склонна к депрессивным мыслям и проявлениям. Выраженная степень индекса ТДЭМ имеется у 35% группы, сильная степень выраженности индекса ТДЭМ присутствует у большей части – 40% участников.

Доминирование тревожно-депрессивных эмоций у группы свидетельствует о наличии хронической тревожности, эмоциональной подавленности, психологического истощения, что объясняется длительной травмирующей стрессовой ситуацией, в которой находились участницы исследования, а также посттравматическим синдромом, отнимающим возможность полноценного жизненного функционирования.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что преобладающими эмоциями участниц являются вина, стыд, страх и горе, а доминирующий индекс эмоций выражен негативными и тревожно-депрессивными аффектами.

Обратимся к результатам, полученным посредством методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80], которая предназначена для оценки уровня выраженности психических свойств,

включающие в себя: тревожность, фрустрацию, агрессивность, ригидность. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты изучения уровня выраженности психических свойств женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964)

Параметры	Значение показателя	Среднее значение по группе, балл	Уровень выраженности
Тревожность		15,9	высокий
Фрустрация		16,35	высокий
Агрессия		11,45	умеренный
Ригидность		15,55	высокий

Наглядное распределение средних значений баллов в исследуемой группе женщин, пострадавших от домашнего насилия, представлено на рисунке 3.



Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты изучения уровня выраженности психических свойств женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964)

Исходя из представленных данных можно заметить, что более чем у половины участниц исследования почти по всем представленным показателям определен высокий уровень выраженности психических состояний, за исключением значений по шкале агрессия.

Большинство жертв домашнего насилия испытывают высокий уровень тревожности – 65%, что говорит о критических последствиях, отражающихся на их эмоциональном состоянии женщин, после перенесенного травматического опыта. Постоянное ожидание проявления разных видов насилия со стороны агрессора приводит жертв к внутреннему напряжению, перерастающему в хронический стресс, который в дальнейшем формируется в состояние повышенной тревожности, неспособности обрести чувство спокойствия и безопасности. Указанные результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3. *Результаты изучения уровня выраженности психических свойств женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964)*

Психические состояния	Референтные группы							
	Тревожность		Фрустрация		Агрессия		Ригидность	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Слабая	0	0	0	0	5	25	1	5
Умеренная	7	35	8	40	12	60	3	15
Выраженная	13	65	12	60	3	15	16	80

Также низкий уровень фрустрации при проведении диагностики выявлен у 0% респондентов, говоря о серьезных психологических последствиях, которые переживают женщины. 40% обладают умеренной

степенью выраженности данного состояния, что указывает на определенные эмоциональные затруднения у жертв домашнего насилия. Эти женщины могут испытывать фрустрацию по поводу различных аспектов своей жизни, включая неспособность изменить сложившиеся обстоятельства, отсутствие контроля над пережитой ситуацией.

Высокий уровень фрустрации присущ большинству участниц исследования и составляет 60% по группе, он свидетельствует о дезорганизации психической деятельности жертв насилия, о глубоком чувстве бессилия, спровоцированное ощущением невозможности самостоятельно справиться с тяжелыми душевными переживаниями и найти ресурсы для восстановления. При этом такой высокий показатель уровня фрустрации вызван систематическим подавлением и нарушением базовых потребностей женщин.

Низким уровнем агрессии владеют 25% участниц исследования, такой показатель может интерпретироваться как наличие определенного контроля над своими эмоциями и реакциями, который, в том числе, может быть вызван подавлением гнева, ярости. Умеренный уровень агрессии виден у 60% респондентов, он может проявляться в повышенной раздражительности от внешних стимулов, пассивно-агрессивных формах поведения по отношению к окружающим людям. Однако умеренность показателя агрессии может быть также связана с тем, что у большинства жертв домашнего насилия имеется склонность к аутоагрессии или к полному подавлению внешней агрессии, что является защитными механизмами психики в данной ситуации.

Высокий уровень агрессии характерен для 15% жертв домашнего насилия, который может быть следствием приобретенной враждебности, недоверия женщинами по отношению к миру, в связи с травматическими обстоятельствами. Данная часть респондентов может проявлять деструктивное поведение как по отношению к себе, так и к окружающим.

5% по группе имеют низкий уровень ригидности, можно предположить, что данная участница обладает подвижным мышлением, что помогает ей

концентрироваться не только на своих внутренних переживаниях, но и осуществлять поиск нестандартных решений для преодоления трудностей, что является важным фактором в условиях, когда женщины сталкиваются с насилием. Умеренный уровень ригидности проявляется у 15% женщин. Они могут находиться в состоянии неуверенности по отношению к новым ситуациям и изменениям.

Умеренная ригидность может быть обусловлена трудностями в принятии решений, а также склонностью к прибеганию к привычным поведенческим реакциям. 80% жертв домашнего насилия демонстрируют высокий уровень ригидности. Такие значения указывают на негативные изменения когнитивных и эмоциональных процессов, которые приводят к «застреванию» или фиксации на травматических переживаниях, снижению способности к гибкому мышлению, сложностях в переключении используемых паттернов, реакциях, способов решения проблем.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о доминировании в эмоциональном компоненте исследуемой группы высокого уровня эмоционального напряжения, обусловленного состоянием тревожности, фрустрации, ригидности, где последнее психическое состояние является преобладающим по всей группе. Данные показатели демонстрируют выраженный неблагоприятный эмоциональный фон у женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Исследование адаптивных и неадаптивных поведенческих копинг-стратегий, используемые жертвами домашнего насилия после пережитого травматического опыта, осуществлялось посредством методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82]. Результаты исследования поведенческих стратегий женщин, пострадавших от домашнего насилия, представленные в баллах, отображены в таблице 4.

Таблица 4. *Результаты изучения уровня выраженности адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS»*

С.Н.Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в

адаптации Т.А. Крюковой (2001)

Название стилей/субстилей	Эмпирические нормы опросника			Экспериментальные данные
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	16-51	52-64	65-80	55,9 (средний)
Эмоционально ориентированный копинг (ЭОК)	16-36	37-51	52-80	56,4 (высокий)
Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	16-37	39-49	50-80	57,6 (высокий)
Субшкала «Отвлечение»	8-15	16-22	23-40	18,2 (средний)
Субшкала «Социальное отвлечение»	5-13	14-19	20-25	12,3 (низкий)

Проблемно-ориентированный (далее – ПОК) является адаптивной стратегией совладания со стрессовыми ситуациями, которая направлена активный поиск способов для решения проблем, планирование действий, их реализацию, что помогает изменить текущее положение и тем самым снизить уровень стресса, устранить эмоциональное напряжение.

Эмоционально-ориентированный копинг (далее – ЭОК) представляет собой стратегию совладания, цель которой заключается в снижении воздействия стресса на человека и содержит в себе мысли, действия, помогающие обрести чувство облегчения и спокойствия, но не изменить саму стрессовую ситуацию. Этот стиль может быть как адаптивным способом справиться со стрессовым состоянием, так и дезадаптивным — в зависимости от способности человека перерабатывать переживания и извлекать из них конструктивные выводы.

Копинг, ориентированный на избегание (далее – КОИ), можно отнести к дезадаптивным поведенческим стратегиям совладения со стрессом, поскольку люди, использовавшие данный стиль поведения, предпочитают не разрешать сложившуюся проблему, а уклоняться от нее, а также от связанных с ней мыслей и чувств, что способствует усугублению эмоционального состояния, внутреннему дискомфорту, повышению уровня тревожности.

Наглядное распределение средних значений баллов в исследуемой группе женщин, пострадавших от домашнего насилия, представлено на рисунке 4.

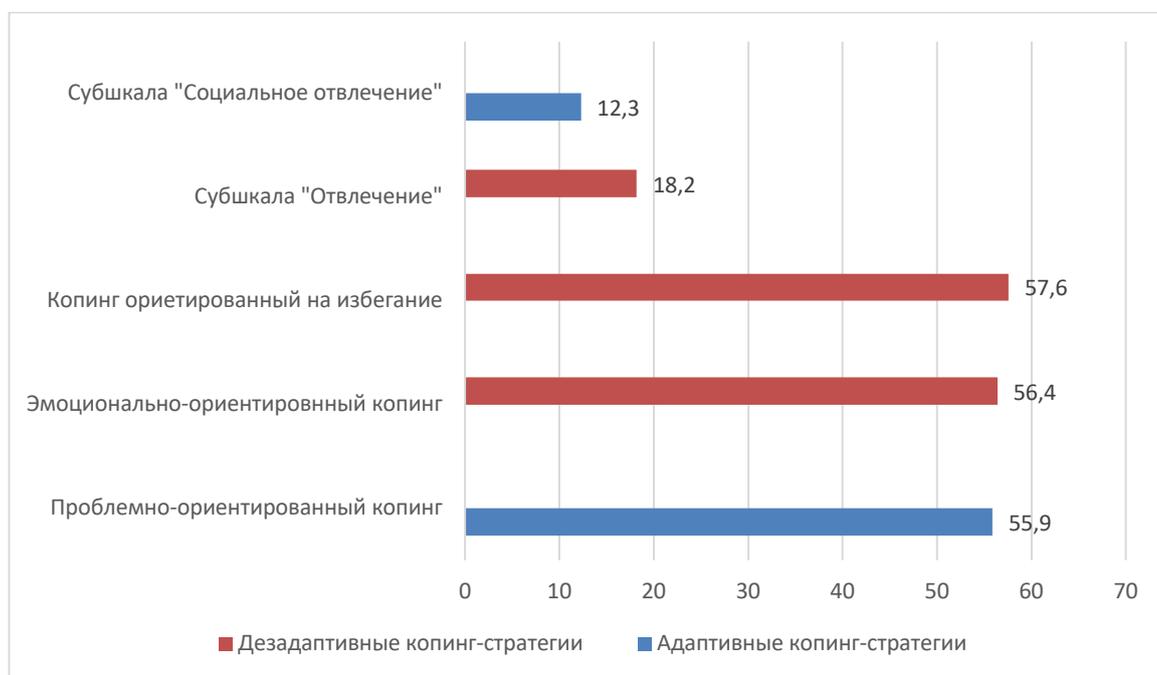


Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты изучения уровня выраженности адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001)

Субшкала «Отвлечение» входит в шкалу «КОИ», ее направленность состоит в том, что благодаря использованию такого поведенческого паттерна, как отвлечение, человек может смещать свое внимание на любые виды

деятельности и за счет этого уйти от мыслей и чувств, связанных со стрессовой ситуацией.

Субшкала «Социальное отвлечение» также содержится в шкале «КОИ», однако ее основная суть заключается в том, что человек при применении данной стратегии использует коммуникацию с окружающими людьми в качестве способа отвлечения от стресса. Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5. *Результаты изучения степени выраженности адаптивных и неадаптивных копинг-поведенческих женщинами, пострадавшими от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001)*

Степень выраженности копинг-стратегий	Референтные группы					
	Низкая		Средняя		Высокая	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Копинг-стратегии						
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	6	30	11	55	3	15
Эмоционально ориентированный копинг (ЭОК)	1	5	6	30	13	65
Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	0	0	5	25	15	75
Субшкала «Отвлечение» (О)	5	25	13	65	2	10
Субшкала «Социальное отвлечение» (СО)	13	65	5	25	2	10

Как видно из представленных данных, низкая степень выраженности у жертв домашнего насилия принадлежит такой поведенческой стратегии совладения, как проблемно-ориентированный копинг (ПОК) – 30%. Полученные в группе показатели в данном случае означают, что женщины в

малой мере используют указанную стратегию, ориентированную на решение их текущих проблем, преодоление травматических последствий.

Моделью поведения женщин можно считать повышенное избегание трудностей, игнорирование душевных переживаний, отсутствие активных попыток изменить сложившиеся жизненные обстоятельства, нахождение в пассивной позиции. А также выбор такого поведенческого паттерна может свидетельствовать о дефиците навыков эффективного поведения в трудных переживаемых ситуациях или убежденности женщин в том, что им не по силам справиться с последствиями травматического опыта.

Средней степенью выраженности ПОК обладают 55% респондентов, что говорит о принимаемых попытках и стремлении со стороны женщин разрешить волнующую их проблему, справиться с травмой, обрести внутреннюю гармонию и устойчивость. Однако данные попытки могут носить не последовательный, не систематический характер, поэтому важно работать над формированием и укреплением эффективных копинговых навыков.

15% женщин, пострадавших от домашнего насилия, имеют высокую степень выраженности ПОК, что может проявляться в активном обращении за помощью для разрешения кризисной ситуации, за поддержкой к близким людям, друзьям, приятелям, специалистам. Данный уровень указывает на наличие внутренних ресурсов и использования эффективных поведенческих стратегий для преодоления трудностей у участниц исследования.

Низкая степень выраженности эмоционально-ориентированного копинга присуща 5% респондентам, что может указывать на эмоциональное «остолбенение», невозможности идентифицировать и выразить свои эмоции, что является защитной реакцией на травму.

Средние показатели были получены по ЭОК в значении 30% участниц по группе. Данный способ может свидетельствовать о том, что женщины зачастую используют в своем поведении действия, например, такие как обращение за эмоциональной поддержкой, отвлечение на рутинные дела, которые помогают им справиться с переживаемыми эмоциями,

возникающими на стресс от пережитого насилия. Высокая степень выраженности ЭОК присутствует у 65% жертв домашнего насилия, что говорит об активном управлении женщинами своих эмоциональных реакций: острая потребность в выражении своих эмоций, уход в фантазии для преодоления эмоциональной боли.

У участниц исследования не выявлена низкая степень выраженности копинга, ориентированного на избегание. Полученный результат по данному уровню составил 0%. В условиях острых душевных переживаний после пережитого опыта домашнего насилия, вероятнее всего, женщины неосознанно используют данный стиль поведения как защитный механизм, позволяющий абстрагироваться от неприятных мыслей, негативных чувств.

Средний уровень выраженности копинга, ориентированного на избегание, имеют 25% респондентов, которые используют стратегии избегания в повседневной жизни для временного снижения уровня стресса и тревожности. Такие стратегии могут представлять собой переключение на разные виды деятельности, дистанцирование от насущных проблем и т.д. Высокая степень выраженности КОИ наблюдается у 75% участниц, что говорит о частоте использования данного стиля поведения, целью которого является нежелание сталкиваться с последствиями пережитого опыта и принятием усилий для выхода из деструктивного состояния. Это естественная реакция, помогающая на время снизить внутреннее напряжение.

По субшкале «Отвлечение» низкая степень выраженности видится у 25% участниц, их деятельность редко опосредована отвлеченными видами дел, поскольку есть вероятность «застревания» в тяжелых эмоциональных состояниях без возможности переключения. Средняя степень выраженности имеется у 65% респондентов, что указывает на умеренную склонность респондентов переключать внимание с внутренних переживаний на другие, более приятные или нейтральные занятия. Высокой степенью выраженности обладают лишь 10% женщин, пострадавших от домашнего насилия, что

говорит об интенсивном использовании женщинами данного способа совладания со стрессом.

65% женщинам по субшкале «Социальное отвлечение» присуща низкая степень выраженности, что может быть связано с их закрытостью, настороженностью по отношению к людям после перенесенного насилия, страхом осуждения и непонимания в случае взаимодействия с окружающими.

Среднюю степень выраженности имеют 25% респондентов, они могут время от времени обращаться к своему окружению в качестве способа получения поддержки с его стороны, проведения совместного времени из-за невозможности оставаться наедине с собой, что также может способствовать снижению стресса в текущий момент времени. Однако не являться в долгосрочной перспективе эффективным способом разрешения проблем.

Таким образом, обращаясь к приведенным результатам исследования и их интерпретации, можно отметить, что в большей степени жертвы домашнего насилия используют дезадаптивные поведенческие стратегии, которые не способствуют облегчению их состояния и разрешения травмирующих психологических последствий. Такие сформированные поведенческие паттерны обусловлены чувством бессилия, неуверенностью в себе, страхом к изменению ситуации и открытию нового опыта для себя, а также возможным отсутствием или ограниченным доступом к внешним ресурсам с целью поддержки и помощи.

Для определения уровня выраженности осмысленности жизни целеполагания женщин, пострадавших от домашнего насилия, обратимся к методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10]. Данные, полученные по шкале осмысленности жизни и субшкалам: цели, процесс, результат, локус контроля - я, локус контроля - жизнь, представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты изучения уровня выраженности осмысленности жизни и целеполагания женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964)

Параметры	Значение показателя	Среднее значение по группе, балл	Уровень выраженности
Осмысленность жизни		77	низкий
Субшкала 1 «Цели»		18,4	низкий
Субшкала 2 «Процесс»		16,5	низкий
Субшкала 3 «Результат»		13,5	низкий
Субшкала 4 «Локус контроля – Я»		10,7	низкий
Субшкала 5 «Локус контроля – жизнь»		14,6	низкий

Такие результаты могут свидетельствовать о наличии глубокой психологической травмы и трудностях в адаптации к жизни после перенесенного насилия, которые связаны с высоким уровнем тревожности, фрустрации, невозможностью принять и осознать прожитый опыт, начать планирование новых целей для придания своей жизни полноценности, насыщенности и наделения ее смысловыми ориентирами. Женщины могут ощущать свое бессилие, зависимость от внешних факторов, от окружающих людей, поскольку данные установки являются привычной моделью поведения, вызванные деструктивными отношениями.

Наглядное распределение средних значений баллов в исследуемой группе женщин, пострадавших от домашнего насилия, представлено на рисунке 5.

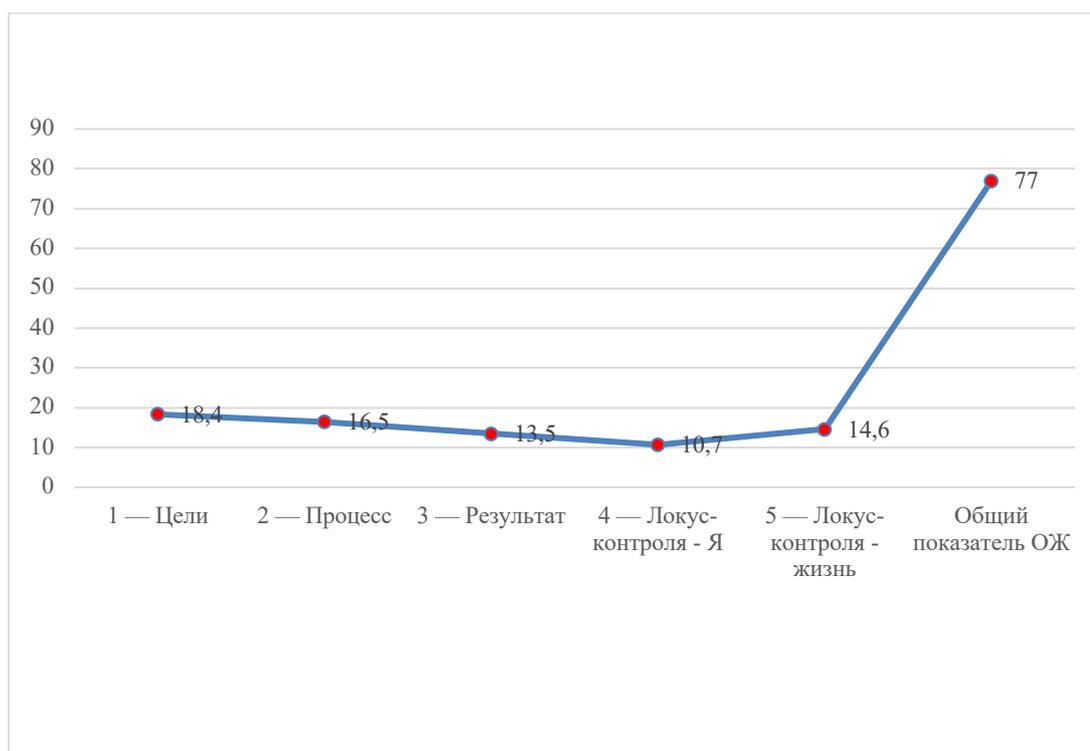


Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты изучения уровня выраженности осмысленности жизни и целеполагания женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964)

Из представленных результатов можно увидеть, что у жертв домашнего насилия полностью отсутствует высокий уровень выраженности указанных параметров по основной шкале – «Осмысленность жизни» и также по 5 субшкалам: цели, процесс, результат, локус контроля – я, локус контроля – жизнь.

Низкий уровень выраженности общего параметра, как осмысленность жизни, присутствует у 55% респондентов. Это может говорить о том, что женщины испытывают неудовлетворенность от своей настоящей жизни и ее прожитой части, а также указывает с их стороны на бессмысленность текущего существования, бесцельности жизненного процесса, отсутствия значимости чего-либо. Средней степенью осмысленности жизни обладают 45% женщин, что свидетельствует о наличии осознания у жертв домашнего

насилия важности прожитого пути, присутствии интереса к происходящему в настоящем моменте, представлений о том, как хочется построить будущую жизнь. Указанные результаты отражены в таблице 7.

Таблица 7. *Результаты изучения уровня выраженности осмысленности жизни и целеполагания женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964)*

Степень выраженности смысло-жизненных ориентаций	Референтные группы					
	Низкая		Средняя		Высокая	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Смысложизненные ориентации						
Осмысленность жизни	11	55	9	45	0	0
Субшкала 1 «Цели»	15	75	5	25	0	0
Субшкала 2 «Процесс»	19	95	1	5	0	0
Субшкала 3 «Результат»	14	70	6	30	0	0
Субшкала 4 «Локус контроля - Я»	15	75	5	25	0	0
Субшкала 5 «Локус контроля – жизнь»	18	90	2	10	0	0

Низкий уровень выраженности прослеживается у участников исследования по субшкале «Цели», его значения составляют 75%. Это указывает на тот факт, что у жертв домашнего насилия наблюдается полное отсутствие либо туманность в постановке конкретных целей, долгосрочных планов, которые наполняют представления о будущей жизни, придают мотивацию для получения результатов, что может быть связано с ощущением собственной неспособности в их достижении вследствие пережитой травмы.

25% респондентов имеют средний уровень выраженности, можно отметить, что у данной части женщин присутствует ориентация на будущее, однако ее нельзя характеризовать с точки зрения направленности, четкости и понимания своих желаний.

95% респондентам присущ слабый уровень выраженности по субшкале «Процесс жизни». Такой показатель свидетельствует о полном отсутствии у большинства женщин ощущения вовлеченности, наслаждения от повседневной активности и момента «здесь и сейчас». Средним уровнем выраженности располагает лишь один человек – 5%. Вероятнее всего, данный респондент находит или создает для себя ситуации, в которых может почувствовать удовлетворенность происходящего, однако его отношение к жизни остается достаточно нейтральным.

Низкие показатели по субшкале «Результат» в значении 70% по группе участников исследования демонстрируют ощущение неудовлетворенности женщин своей прожитой жизнью. Они склонны испытывать чувство упущенных возможностей, сомнения по поводу правильности или неправильности жизненных выборов, принятых или непринятых решений, а также сожалеть о своем опыте в целом. 30% жертв домашнего насилия обладают средней степенью выраженности. Их осмысление прожитого опыта может происходить с позиции анализа позитивных и негативных жизненных моментов, но при этом не восприниматься как успешный путь.

Стоит обратить внимание также на низкий уровень выраженности по субшкале «Локус контроля – Я», который составляет среди респондентов 75%. Это дает представление о том, что большая часть женщин, пострадавших от домашнего насилия, находится в пассивной жизненной позиции, не верит в свои силы и возможности для преодоления различных жизненных обстоятельств, испытывает страхи и сомнения в своей способности принимать решения, перекладывает ответственность за себя на других людей. Однако средняя степень выраженности характерна для 25% респондентов, у них присутствует ослабленная убежденность в том, что им подвластно

контролировать свою собственную жизнь и влиять на ход ее событий. При этом их чувство контроля не является устойчивым и может изменяться в зависимости от общего психологического состояния, ситуации, в которой они оказались.

90% участников экспериментального исследования имеют низкий уровень выраженности по субшкале «Локус контроля – жизнь», что указывает на доминирующее в группе убеждение о том, что жизнь является неуправляемым механизмом, которая протекает под воздействием внешних сил, и не зависит от собственного контроля. Всего лишь 10% женщинам присущ средний уровень выраженности. Данный процент участниц способен полагать, что какая-то часть жизни находится в их руках, и они непосредственно могут управлять ей.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что у женщин, пострадавших от домашнего насилия, крайне низкие показатели общего уровня осмысленности жизни, слабая способность к целеполаганию, размытость жизненных ориентиров и отсутствие веры в свои силы, в возможность управлять своим жизненным путем, поэтому развитие ценностно-ориентировочного компонента в повышении уровня эмоционально-личностного благополучия должно быть одной из ключевой составляющей психологической программы сопровождения жертв домашнего насилия.

Выводы по второй главе:

1. С целью изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, был проведен констатирующий эксперимент. Реализация эксперимента проводилась в г.Красноярске на базе кризисного центра «Верба» с помощью очного тестирования респондентов посредством психологических диагностических методик. В эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте 35-45 лет.

2. Для решения поставленных задач была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, состоящая из трех компонентов: эмоционального, поведенческого, ценностно-ориентировочного. Данные компоненты включают в себя несколько параметров, совокупный анализ которых позволяет оценить уровень эмоционально-личностного благополучия.

3. В экспериментальном исследовании были использованы следующие диагностические методики: методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103]; методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80]; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82]; методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А.Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л.Махолика (1964) [44, с. 4-10].

4. Для изучения эмоционального компонента эмоционально-личностного благополучия был проведен анализ методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103], который показал, что большинство участниц имеет выраженный негативный эмоциональный профиль после перенесенного травматического опыта. В эмоциональном профиле преобладают такие эмоции как: вина (9,9 баллов), стыд (9,3 баллов), страх (8,8 баллов), горе (8,7 баллов). Говоря об обобщенных показателях, можно отметить, что негативные эмоции (НЭМ: выраженная степень – 30%; сильная степень выраженности – 30%) и тревожно-депрессивные эмоции (ТДЭМ: выраженная степень – 35%, сильная степень выраженности – 40%) в группе существенно превышают позитивный фон, у большей части респондентов он находится на умеренном уровне (ПЭМ: умеренная степень выраженности –

50%, сильная степень выраженности не выявлена ни у одной из участниц исследования).

5. Результаты выявления преобладающего психического состояния после пережитого травматического явления по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80], обусловлены следующими данными: более, чем у половины участниц, выявлен высокий уровень выраженности психических состояний по всем шкалам, за исключением шкалы агрессии. Преобладает высокая степень выраженности тревожных переживаний (60%), фрустрации (60%), ригидности (80%), уровень агрессии сохраняется на умеренном уровне у большинства жертв домашнего насилия (60%). Состояние ригидности является преобладающим во всей группе.

6. Исследование поведенческого компонента эмоционально-личностного благополучия и применимых адаптивных, дезадаптивных стратегий совладений со стрессом с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82] показало, что наибольшее количество респондентов прибегает в стрессовых ситуациях к копинг-стилю, ориентированному на избегание (КОИ), степень выраженности используемой стратегии составила 75% по всей группе. Также высокой степенью выраженности среди участниц исследования обладает эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) – 65%. При этом на умеренном уровне находится совладающий стиль поведения по субшкале «Отвлечение» (65%). Критически низкий показатель выраженности был выявлен по субшкале «Социальное отвлечение» (65%), который демонстрирует настороженность жертв домашнего насилия к окружающему миру, опасение обращаться за помощью. Такая адаптивная стратегия поведения, как копинг, направленный на решение проблемы, показал в большей мере низкую (30%) и среднюю (55%) степень выраженности.

7. Изучение ценностно-ориентировочного компонента с помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10], позволило выявить, что общий показатель осмысленности жизни находится на низком уровне у преобладающего большинства респондентов (55%), что говорит об утрате с их стороны смысла в жизни после пережитого травматического опыта, отсутствии целей на будущее. Средним уровнем осмысленности обладают 45% жертв домашнего насилия, это указывает о наличии осознания значимости своей жизни. По всем субшкалам выявлены низкие уровни показателей: «Цели» (75%), «Процесс» (95%), «Результат» (70%), «Локус контроля – Я» (75%), «Локус контроля – жизнь» (90%), в связи с этим требуется проведение глубокой психологической работы с жертвами насилия с целью формирования смысложизненных ориентаций.

8. Результаты проведенного констатирующего эксперимента подтверждают изложенные выводы, сделанные в процессе анализа научной литературы о специфике переживания жертвами травматического опыта домашнего насилия и его последствий для них. Итоги анализа экспериментальных данных согласуются с гипотезой исследования о том, что эмоционально-личностное благополучие женщин, пострадавших от домашнего насилия, характеризуется низким уровнем с выраженным преобладающим негативным фоном над позитивными состояниями; высокой степенью тревожных, фрустрационных, ригидных переживаний; поведенческой дезадаптацией и применением неэффективных копинг-поведенческих стратегий, не способствующих решению проблемы; отсутствием целеполагания в жизни.

9. Анализ результатов эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что процесс переживания женщинами опыта домашнего насилия требует психологического сопровождения. Проведенная психодиагностическая оценка компонентов эмоционально-личностного

благополучия участниц исследования послужила основой для разработки психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

Эмоционально-личностное благополучие человека является необходимым условием для его гармоничного функционирования в процессе жизнедеятельности. Женщины, пострадавшие от домашнего насилия, обладают достаточно низким уровнем жизненной удовлетворенности, нарушением личностной целостности, сопровождающейся внутренними конфликтами. Такие состояния оказывают негативное влияние на общую жизнеспособность данных лиц, приводят их дезадаптивным мыслям, чувствам и формам поведения.

Повышение уровня эмоционально-личностного благополучия жертв насилия имеет непосредственную связь с перенесенным травматическим опытом, его болезненными последствиями и продолжительностью переживания, поэтому требует в работе специалистов применение комплексного подхода, учитывающего специфику пережитой травмы. Он предполагает всесторонний анализ ситуации и использование психологами методов психологической помощи из разных направлений консультирования и психотерапии, которые будут способствовать восстановлению у женщин гармоничных отношений с собой и с окружающим миром.

Обращаясь к научным трудам современных отечественных исследователей, можно увидеть различные авторские концепции психологического сопровождения женщин, переживших домашнее насилие. Изучая эмоциональное состояние жертв насилия, В.Ю. Менощиков (2012) акцентирует внимание на то, что при коррекционной работе с данной группой лиц, необходимо первостепенно обращать внимание на аффективные

проявления, возникающие у них. К ним можно отнести: беспомощность, страх, вину, стыд, амбивалентность, ощущение фрустрации, чувство зависимости от агрессора [49]. Понимание этих состояний специалистом будет способствовать наиболее эффективному выбору стратегий для работы с такими женщинами.

В современной психологической литературе исследователи Н.М.Платонова и Ю.П. Платонов (2004) представляют два основных подхода, которые могут быть применимы в работе с женщинами, пострадавших от насилия в семье. Срочная психологическая помощь, которая включает в себя:

- 1) первоначальную оценку состояния жертвы;
- 2) симптоматическое лечение, способствующее снятию острого состояния и повышению уровня психологической устойчивости, которое сможет восстановить функциональный уровень человека (в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сфере);
- 3) консультацию, где специалист дает основные рекомендации и обозначает дальнейший план работы.

Как отмечают психологи [59], первоначальным методом срочной психологической помощи служит звонок на телефон доверия, а также срочным видом помощи может выступать очное индивидуальное консультирование или групповая психотерапевтическая работа. Если со стороны жертвы насилия поступает запрос на индивидуальное консультирование, то общими задачами экстренной помощи в первый месяц после пережитого травматического события служат:

- 1) Обеспечение информационной и эмоциональной поддержки со стороны терапевта.
- 2) Контейнирование чувств клиента.
- 3) Валидация эмоций пострадавшего, нормализация естественности разного эмоционального спектра, который испытывает человек, переживший сложную ситуацию.

- 4) Реконструкция нарушенного ощущения безопасности личности и мира.
- 5) Восстановление социальных связей, которые были нарушены с близкими людьми.
- 6) Профилактика текущих депрессивных и тревожных состояний.

При этом большинство женщин, подвергнувшихся домашнему насилию, видят для себя высокую эффективность в групповых способах работы и выбирают для себя данный формат. Поскольку в группе создается чувство общности и взаимной поддержки, которое порой сложно человеку достичь в индивидуальной терапии.

Женщины обнаруживают, что они не одиноки в своем травматическом опыте. Как правило, это способствует уменьшению чувству стыда и социальной изоляции, помогая пострадавшим открыто говорить о своих переживаниях без опасения осуждения. Групповая терапия предоставляет возможность учиться друг у друга стратегиям совладения с травмой. Участницы могут делиться действенными средствами по преодолению тревоги, управлению эмоциями, построению здоровых отношений [67].

Общими целями групповой психотерапии является: выявление, анализ, осмысление клиентом своей проблемы и желание ее разрешить, а также проработка его внутренних конфликтов, налаживание и поддержание социальных контактов; работа с когнитивными установками, искажениями, эмоциональной регуляцией и привычными паттернами поведения в процессе межличностной коммуникативной деятельности [90].

Психокоррекционное воздействие в групповом методе работы базируется на нескольких личностных компонентах: 1) Когнитивный компонент (оценка и понимание себя); 2) Эмоциональный компонент (отношение к себе); 3) Поведенческий компонент (адаптивные копинг-стратегии).

Вторым основным подходом Н.М. Платонова и Ю.П. Платонов (2004) выделяют осуществление длительной психотерапевтической работы психолога-консультанта с жертвой домашнего насилия.

При этом данными авторами определяется несколько видов психологического сопровождения жертв насилия, применяющихся исходя из конкретных целей [59]:

1) Ориентирующее консультирование, суть которого состоит в даче определенной психологической информации в зависимости от запроса женщины, а также определении вместе с ней последующих совершаемых действий.

2) Личностно-поддерживающее сопровождение, которое характеризуется оказанием психологической поддержки и помощи жертве насилия, стабилизации ее состояния.

3) Личностно-изменяющее консультирование может проявляться как в индивидуальной работе, так происходить посредством групповой терапии. Данный вид сопровождения направлен на достижение женщиной гармоничного внутреннего состояния, проработку травм, вызванных ситуацией насилия.

Р.М. Шамионов (2008) выделяет в качестве ключевой основы психологического содействия в достижении субъективного благополучия человеком оказание помощи специалистом в развитии у клиента способности распознавать и использовать свои внутренние и внешние опоры, которые будут содействовать самопринятию и придавать жизни смысл. Осознание своего пройденного жизненного опыта, страхов, когнитивных установок, представляет собой необходимый этап в изменении прежнего образа жизни, выхода на новую ступень развития, при которой желания соответствуют реальным возможностям.

В процессе оказания помощи людям, находящимся в состоянии переживания субъективного неблагополучия, необходимо обратиться к поиску личностных ресурсов, ассоциированных с позитивными событиями,

которые человек проживал на определенных отрезках времени или проживает в настоящий момент. Однако не менее важным со стороны терапевта является способствовать переосмыслению клиентом тех ситуаций, что вызывают чувство неудовлетворенности, и погружают в негативные мысли. Основополагающими принципами предотвращения у людей развития неблагополучия выступают: смыслополагание, субъектная позиция, гармоничное соотношение мотивационных компонентов «желание», «возможности», «обязанность», а также ощущение успешности, положительная социальная среда и признание со стороны окружающих [84].

А.С. Зубрицкая (2009) видит одной из приоритетных задач психолога в психотерапевтической работе с женщинами, пережившими насилие, установление у жертвы четкого понимания о том, что с ней произошло (способность женщины осознавать и принимать данный опыт). Поскольку такое представление поможет ей взять контроль над захватывающими эмоциями и определить для себя стойкие поведенческие стратегии, способствующие преодолению укоренившейся травмы.

Как отмечает И.Г. Малкина-Пых (2023), специалист, используя различные методы и техники в своей работе, направленные на развитие эмоционального благополучия личности, столкнувшейся с насильственными действиями, должен выстраивать коррекционный процесс таким образом, чтобы жертва ощущала себя в полной психологической и физической безопасности. Психологу важно проявить со своей стороны понимание тех трудностей и проблем, которые перенесла женщина, но при этом постараться довести до осознания клиента, что именно в этом опыте возможно найти ресурсы для своего восстановления. Автор указывает, что в психотерапевтической работе с данными женщинами, можно выделить следующие направления [47]:

- 1) Обеспечение всецельного и безусловного принятия своей личности, своего «Я» (обретение любви к себе, признание своей уникальности).

- 2) Повышение уровня самооценки.
- 3) Разработка конкретного плана действий в насильственных ситуациях, в котором содержатся сведения о правоохранительных органах, медицинских процедурах.
- 4) Выделение основных проблем, которые испытывает женщин, и их признание.
- 5) Оказание помощи в мобилизации системы поддержки личности.
- 6) Доведение женщины до осознания перенесенного ею опыта и его последствиях, отразившихся на ней.
- 7) Обсуждение необходимости выделения клиентом времени на проживание травмы и процесса самореабилитации.
- 8) Поиск сильных сторон в своей личности, их укрепление.

Согласно таким авторам как В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, М.В.Данилова (2020) работа по улучшению психоэмоционального благополучия включает в себя ряд аспектов: 1) создание оптимальной среды для жизнедеятельности; 2) улучшение общего эмоционального фона; 3) повышение уровня психологического благополучия; 4) усиление жизненной удовлетворенности; 5) достижение внутренней гармонии. При этом исследователи отмечают, что для достижения психоэмоционального благополучия имеет значение развивать следующие личностные качества: самопринятие, саморазвитие, целеполагание, позитивное мышление, личностный рост [48].

Е.А. Ипполитова (2012) обозначает пять основных методов работы с женщинами, которые были подвергнуты домашнему насилию. По мнению автора, данные стратегии консультационной работы направлены на решение негативных психологических модификаций, произошедших с жертвами насилия, которые были вызваны длительным стрессом и внутренним надломом в ходе переживаемого насильственного опыта:

- 1) Работа с Я-концепцией и ее изменение.

2) Преобразование системы жизненных ценностей, определение ориентиров.

3) Развитие мотивационной сферы посредством осознания своих истинных потребностей, желаний, целей, а также выхода из пассивной жизненной позиции и формирования инициативности в принятии решений, взятия ответственности за свою жизнь, стремления достичь поставленных целей.

4) Целенаправленное погружение жертвы насилия в травмирующие воспоминания о насилии для осознания ею всех травматических обстоятельств.

5) Осмысление травматического насильственного опыта, с которым столкнулась жертва, для возможности принятия нового жизненного сценария, решений, стратегий поведения [69].

Е.П. Кораблина (2001), исследуя в своих трудах феномен насилия, и его последствия отражения на жертвах, выделяет ряд стадий, которыми может руководствоваться специалист в своей работе с лицами, в отношении которых было применено насилие:

1) Решение «вылечиться», принимаемое клиентом. На данной стадии основной задачей терапевта является в оценке общего состояния клиента, как психологического, так и физического, а также организация безопасного пространства и контакта с человеком, обратившемся за помощью. Это важно в связи с тем, что только при ощущении полной безопасности, жертва насилия сможет в последующем сможет открыться специалисту, рассказать о пережитом опыте.

2) Кризисный этап. В процессе этой ступени клиент сталкивается с болезненными чувствами, возникают тяжелые телесные ощущения, поэтому от психолога необходимо проявление сильной поддержки и опоры в отношении человека. Специалисту важно прояснить, что данная стадия не будет протекать вечно, и клиенту по силам справиться с текущим этапом работы.

3) Воспоминание. При должном сформированном терапевтическом альянсе между психологом и клиентом со стороны последнего можно услышать рассказ о пережитом им опыте. Терапевту необходимо валидировать произошедшую с жертвой ситуацию, оказать ему помощь в погружении в травмирующие мысли и дать пространство для их высвобождения.

4) Вера. При сомнении клиента в своих воспоминаниях, специалисту требуется укрепить веру жертвы в их правдивости для того, чтобы избавить его от ощущения «надуманности» и оправдывающего поведения агрессора.

5) Снятие с себя вины за случившееся. Как правило, жертвы насилия склонны винить себя в той ситуации, которая произошла с ними, думая, что это они сделали что-то не так, в связи с чем «заслужили» такое обращение с собой. Задача специалиста на данном этапе состоит в оказании помощи клиенту признать, что произошедшие с ним обстоятельства – не его ответственность, а агрессора.

6) Возвращение доверия к себе. Повышение самооценки. Психолог вместе с клиентом проходит этап выстраивания личных границ клиента, нарушенных насилием, помогает жертве вернуть психологическую, телесную принадлежность самой себе и способствует ее укреплению.

7) Оплакивание потери. Работа специалиста в этом процессе занимает важную роль, поскольку психолог выступает контейнирующим звеном эмоций клиента, благодаря высвобождению которых он может попрощаться с тем, что было им утрачено в ходе совершаемого над ним насилия.

8) Гнев. Здесь также специалисту необходимо дать «разрешение» жертве на выражение злости по отношению к своему обидчику для полного проживания ей своих эмоций.

9) Прощения себя. Основной работой терапевта на данном этапе является помочь клиенту проявить к себе сочувствие, сострадание, простить себя за случившийся опыт и «отпустить» насильника из своей жизни.

10) Обретение духовности. Психолог служит поддерживающей основой для восстановления со стороны клиента связи между своим «Я» и телесным контактом, формирования доверия по отношению к людям и миру.

11) Разрешение травмы и движение дальше. Благодаря проделанной работы на данном этапе чаще всего клиент начинает ощущать силу в себе, осознает свои истинные потребности, прощается с прошлым и намечает дальнейшие планы на жизнь. Специалистом подводится итог терапевтического процесса, дается позитивное подкрепление силе клиента [62].

Таким образом, развитие эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, представляет собой два основных направления работы: оказания экстренной психологической помощи, способствующей снятию острых симптомов для возвращения жертвы насилия в состояние жизненной функциональности и устойчивости, а также продолжительное психотерапевтическое воздействие, которое затрагивает глубинные структурные основы личности, способствует положительным изменениям и повышению уровня благополучия в целом.

Психотерапевтическая работа с жертвами насилия нацелена на гармонизацию общего эмоционального фона (умение идентифицировать, выражать и проживать различные чувства, управлять возникающими эмоциями); на стабилизацию когнитивной сферы (работа с «Я»-концепцией и приобретения чувства собственной ценности); на оптимизацию поведенческого компонента (изменение дезадаптивных паттернов поведения на эффективные поведенческие действия); на расширение ценностно-ориентировочной составляющей (осознание травматического опыта, переоценка пережитой ситуации, поиск внутренних и внешних ресурсов для преодоления травмы, постановка и выбор новых ценностей).

3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

Анализ результатов экспериментального исследования показал, что психологическое состояние женщин, пострадавших от домашнего насилия, сопровождаются следующие симптомы: выраженный негативный эмоциональный фон, характеризующийся чувством хронической вины, стыда, горя, страха; повышенная тревожность, фрустрация, ригидность; эмоциональная лабильность; поведенческая дезадаптация и социальная изоляция; пассивная жизненная позиция; потеря смысловых ориентиров в жизни. Низкий уровень эмоционально-личностного благополучия нередко коррелирует с низкой способностью к осмыслению травматического опыта.

На этапе формирующего эксперимента была разработана и реализована программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин, переживших домашнее насилие.

В качестве наиболее эффективного средства, используемого для развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, при составлении данной программы за основу был взят социально-психологический тренинг, представляющий собой активный метод групповой психотерапевтической, психокоррекционной и психопрофилактической работы, который ориентирован на развитие личностных структурных компонентов участников, снятие острых негативных эмоциональных переживаний, гармонизацию аффективного состояния, развитие адаптивных поведенческих стратегий, повышение самооценки, приобретение навыков самопознания, коммуникативных умений в процессе группового взаимодействия, а также формирование способности к рефлексии и осознанию своих истинных потребностей, ценностей [57].

Ряд исследователей, уделивших свое внимание теоретическим и методологическим основам тренинга, представили основополагающие

принципы, связанные с организацией психокоррекционной группы, в частности, А.С. Прутченков (1991) выделяет следующие из них:

1. Принцип двусторонней коммуникации, при котором участники тренинга находятся на равных позициях, вступают во взаимодействие друг с другом, проявляют доверие и уважение по отношению к друг другу.

2. Принцип ответной реакции. Участники тренинга должны быть готовы открыто делиться своим мнением друг с другом, выслушивать членов группы (в том числе и информацию о себе), давать им обратную связь.

3. Принцип самонаблюдения, осмысления и определения своих проблем, с которыми участники группы хотят разобраться. Тренинговые занятия должны включать техники и упражнения через которые человек сможет посмотреть вглубь своего «Я».

4. Принцип добровольности. Участники тренинга должны обладать собственным желанием и интересом в осуществляемой работе над собой и своими личностными изменениями.

5. Принцип стабильности и несменяемости группового состава. Рекомендуются работать с постоянным составом людей без добавления новых участников в состав группы, так как это помогает людям чувствовать себя наиболее комфортно и дает положительную динамику в работе.

6. Принцип конфиденциальности. Необходимо обеспечить изолированность участников от «сторонних глаз» и не допускать распространение их личной информации. В случае, если у тренера группы возникает потребность провести аудиосъемку или видеосъемку, ему следует взять разрешение у участников [61].

Одной из главной системообразующей составляющей социально-психологического тренинга является психологическое воздействие коллектива на личность в целом, благодаря чему происходит ее развитие и рост, отражающийся в изменении прежних установок, взглядов, убеждений; получение новых знаний и навыков; повышение степени согласованности с собой и социумом [15]. Современные психологии Я. Ялом (2001), Р. Кочюнас

(2000), приводят несколько элементов воздействия, оказываемых на человека тренингом: ответная реакция, обратная связь, осознание, самоанализ, приобретение новых поведенческих стратегий, познание в ходе наблюдательного процесса, понимание трудностей других людей.

В связи с этим, можно сказать, что в общем виде целью тренинга является увеличение уровня социальной, коммуникативной, психологической компетентности человека, обусловленная его всесторонним личностным формированием. На основании данной цели такими отечественными психологами как В.П. Захаровым, Н.Ю. Хрящевой (1989), были представлены задачи социально-психологического тренинга, к которым относятся:

- 1) Получение новых психологических знаний.
- 2) Приобретение навыков успешного социального взаимодействия.
- 3) Формирование умения адекватно оценивать себя и окружающую среду.
- 4) Оптимизация и развитие межличностных связей человека.

Тренинг, являющийся методом, направленным на изменение личностных структур человека, затрагивает определенные компоненты человеческой организации:

– когнитивный (расширение познавательных функций, преобразование мыслительных искажений, формирование высокого уровня осознания, оценки опыта и текущих ситуаций).

– аффективный (развитие эмоционального интеллекта: идентификация своих чувств, умение выражать эмоции, способность эмоциональной регуляции, гармонизация эмоционального фона, возможность опознавать эмоции других людей).

– поведенческий (изменение дезадаптивных поведенческих копирований, приобретение эффективных стратегий поведения, помогающих успешному личностному функционированию).

– ценностно-ориентировочный (оптимизация прежних установок, распознавание своих истинных желаний, потребностей и определение ценностей) [26].

К. Рудестам (1990) обозначает несколько преимуществ работы в групповом направлении:

1) Индивид, находящийся в процессе групповой терапии, восполняет свою потребность в эмоциональной близости и поддержке со стороны других участников, учится сам проявлять теплое отношение к членам группы.

2) Приобретенный опыт группового взаимодействия в последующем оказывает благоприятное воздействие на личность при решении трудностей в межличностной коммуникации.

3) Благодаря группе человек приобретает навык самооценки и самоанализа.

4) Наличие обратной связи от других членов группы способствуют формированию умения рефлексии и преобразованию «Я»-концепции.

5) Появление возможности соотносить себя, свой опыт с опытом участников, что дает ощущение общности и позволяет совместно разделять острые переживания [67].

Цель разработки данной программы в рамках проводимого исследования заключается в развитии эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Исходя из принципа системности и на основании полученных результатов по итогам констатирующего эксперимента определены **основные векторы работы**, направленные на развитие структурных компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия:

1. Развитие эмоционального компонента – стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня острых негативных переживаний, развитие способности распознавать свои эмоции и регулировать

интенсивность их выражения, гармонизация общего эмоционального фона и образование эмоциональной устойчивости.

2. Развитие поведенческого компонента – изменение привычных паттернов-поведения, формирование эффективных копинг-поведенческих стратегий для использования их в различных жизненных ситуациях, развитие способности к саморегуляции поведенческих действий и организации своего поведения.

3. Развитие ценностно-ориентировочного компонента – формирование осознания пережитого травматического опыта и его принятие с позиции поиска ресурсов для восстановления, определение новых ориентиров и ценностей, исходя из существующих потребностей и желаний, постановка жизненных целей, развитие саморефлексии.

В соответствии с заданной целью можно сформулировать следующие **задачи программы:**

1. Расширение теоретических знаний и формирование представления о феномене домашнего насилия; о причинах его возникновения, протекающих циклах, последствиях, отражающихся на личности и ее структурных компонентах; о возможностях поиска внешних и внутренних ресурсов, способствующих выходу из переживания травматического опыта, как кризисного этапа, и становления на новую степень развития.

2. Стабилизация психологического состояния и гармонизация эмоционального фона, развитие навыков идентификации эмоций и их проявлений.

3. Повышение самооценки, научение умению проявлять самосострадание к себе.

4. Развитие эффективных стратегий поведения, способности к поведенческой саморегуляции.

5. Побуждение к осмыслению пережитого травматического опыта домашнего насилия, нахождению ресурсов; формирование навыков рефлексии.

6. Стимулирование к выходу из пассивной жизненной позиции, взятию на себя ответственности и инициативности.

7. Оказание помощи и поддержки в определении жизненных ориентиров, развитие способности к целеполаганию.

Объём программы: психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, рассчитана на 36 часов и включает 3 блока.

Диагностический блок, на который отводится 10 часов работы. Данный этап включает в себя подготовку и проведение диагностики; обработку данных, полученных в результате диагностики; формирование общей программы психологического развития.

Психокоррекционный блок, на который отводится 16 часов работы. В него входит организация и проведение социально-психологического тренинга в форме представления информационного материала о домашнем насилии, проведения различных коррекционных упражнений. Длительность программы рассчитана на 2 месяца и содержит в себе 8 занятий продолжительностью 120 минут. Периодичность проведения тренингов составляет 1 раз в неделю.

Блок оценки эффективности программы психокоррекционных воздействий, на который отводится 10 часов работы. Он характеризуется организацией и проведением повторной психодиагностики, обработкой данных диагностического обследования, описанием и оценкой результативности проведенной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Формы работы: групповая работа.

При разработке программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, был учтен

принцип развития и системности. Данная программа содержит в себе следующие аспекты:

1. Психопросветительские и психопрофилактические задачи, содержащие в себе теоретический материал о домашнем насилии.
2. Психокоррекционная деятельность, включающая в себя различные техники и упражнения.
3. Развивающие задачи, реализуемые посредством групповых процессов.

Методы работы:

- Вербальные: лекционные занятия, беседа, мозговой штурм, групповая дискуссия.
- Практические: техники, взятые из различных психологических направлений: арт-терапия, техники телесно-ориентированной терапии, медитативные техники, техники гештальт-терапии, техники транзактного анализа.

Целевыми мишенями программы стала стабилизация психологического состояния; уменьшение уровня тревожности; приобретение навыков идентификации эмоций и их выражения во внешний мир; появление способности к эмоциональному совладанию; снижение выраженности негативного эмоционального фона; повышение уровня самопринятия; развитие навыков сострадания по отношению к себе; формирование адаптивных форм поведения, помогающих справляться с внутренними и внешними проблемами; повышение уровня осмысленности переживаемой травмы, признание травматического опыта; мобилизация внутренних сил и определение личностных ресурсов; развитие мотивационной целенаправленности; формирование и расширение навыков целеполагания.

Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия состоит из занятий, каждое из которых имеет свои структурные части: вводная, содержательная, завершающая, обеспечивающие эффективность проведения психокоррекционной работы:

1. Вводная часть (подготовительная) содержит в себе этап приветствия и разминку, которые позволяют членам группы активизироваться и настроиться на участие в занятиях. Данные ритуалы помогают создать благоприятную атмосферу, способствуют устранению психологического дискомфорта участников для вступления ими в открытое, доверительное взаимодействие между собой и тренером.

2. Основная часть состоит из психологических упражнений и техник, которые направлены на развитие структурных компонентов эмоционально-личностного благополучия участников.

3. Заключительная часть представляет собой групповую рефлексия, при которой участники группы могут поделиться своими впечатлениями, чувствами о пройденном занятии, получить поддержку и валидацию со стороны тренера.

Организация тренинга осуществлялась с соблюдением правил и принципов групповой тренинговой работы, устанавливаемых между участниками [58]:

1. Взаимодействие участников друг с другом, основываясь на принципе «Здесь и сейчас»: обращение внимания участников группы на их текущее состояние и проблемы, являющееся актуальным в настоящее время.

2. Принцип «Я-высказывание»: участники группы должны производить высказывания от своего имени, используя местоимение «Я», не прибегая к обобщениям и абстрактным суждениям, что способствует взятию ответственности за свои мысли, чувства, слова и их признанию.

3. Принцип «Активности»: предполагает включение каждого члена группы в процесс общего обсуждения насущной проблемы и участие в предлагаемых упражнениях.

4. Принцип «Конфиденциальности»: основывается на сохранении обсуждаемой информации внутри группы без возможности ее распространения третьим лицам, что способствует созданию безопасного

пространства в коллективе и возможности открыто делиться своими переживаниями.

5. Принцип «Открытости»: подразумевает искренность в своих высказываниях со стороны участников тренинга, отсутствие лжи и обмана по отношению к другим членам группы.

6. Принцип «Равенства»: каждый участник группы является равным звеном, мнение которого уважают и признают, коммуникация между людьми строится на правилах сотрудничества, взаимопонимания и помощи.

7. Принцип «Конструктивности»: характеризуется запретом дачи советов, субъективных оценок другим участникам, их оскорблений и осуждений.

8. Правило «Стоп»: любой из участников, ощущая для себя небезопасную обстановку внутри группы, может выйти из коллективного обсуждения.

9. Правило организации тренинга: со своей стороны тренер обеспечивает сохранение временного режима работы в группе для того, чтобы участники не выходили за его пределы, и был обеспечен продуктивный рабочий процесс.

Тематический план занятий по программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, представлен в таблице 8.

Таблица 8. Тематический план занятий программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

№	Цель занятия	Содержание занятий
1	2	3

Продолжение таблицы 8

1	2	3
Занятие 1	Расширение теоретических знаний и формирование представления о феномене домашнего насилия, причинах данного явления, его видах, протекающих циклах, о возможностях поиска внешних и внутренних ресурсов, и выхода на новую ступень личностного развития.	Представление тренера группы и приветствие участников, рассказ о целях и задачах социально-психологического тренинга, обозначение общего плана работы на занятие.
		Знакомство участников группы посредством упражнения «Знакомство» [65, с. 143].
		Выявление у участников ожиданий от тренинга, определение запроса, постановка рабочих целей.
		Представление группе регламента социально-психологического тренинга, в рамках которого осуществляется работа посредством упражнения «Групповые правила» [65, с. 107].
		Упражнение «Мое настроение» [65, с. 143].
		Проведение лекции «Феномен домашнего насилия».
		Упражнение «Меня заставили» [54, с. 234].

Продолжение таблицы 8

1	2	3
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.
Занятие 2	Стабилизация психологического состояния и гармонизация эмоционального фона	Приветствие участников группы, упражнение разминка «Цвет моего состояния» [73, с. 77]. Упражнение «Изображение дыхания» [36, с. 152].
		Обучение прогрессивной релаксации Э. Джекобсона [45, с. 98-100]. Упражнение «Безопасное место» [36, с. 154]. Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.
Занятие 3	Развитие навыков идентификации эмоций и их выражений	Приветствие участников группы, упражнение «Пожелания» [26, с. 16]. Мини-лекция «Эмоции человека и их функции». Арт-терапевтическая техника «Карта эмоций» [41, с. 378].

Продолжение таблицы 8

1	2	3
		Упражнение «Скульптура эмоций» [73, с. 104].
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.
Занятие 4	Повышение самооценки, научение умению проявлять самосострадание к себе.	Приветствие участников группы, упражнение «Тепловое кольцо» [58, с. 92].
		Вводная лекция «Роль личностной самооценки в психологическом благополучии личности».
		Медитация «Здравствуй я, мой любимый» [65, с. 91].
		Упражнение «Познакомься сам с собой» [65, с. 90].
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.

Продолжение таблицы 8

1	2	3
Занятие 5	Развитие эффективных стратегий поведения, способности к поведенческой саморегуляции.	Приветствие участников группы, упражнение «Глаза в глаза» [54, с. 227].
		Мини-лекция «Особенности совладающего поведения у лиц с травматическим опытом».
		Проведение мозгового штурма с участниками, при котором они указывают варианты типичных для них поведенческих реакций в стрессовых ситуациях.
		Упражнение «Взаимодействие со страхом» [73, с. 94].
		Упражнение «Разыгрывание ролей» [76, с. 438].
		Упражнение «Ситуация успеха» [73, с. 97].
		Освоение техники «Сканирование тела» как способа саморегуляции [45, с. 113].
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.

Продолжение таблицы 8

1	2	3
Занятие 6	Побуждение к осмыслению пережитого травматического опыта домашнего насилия, нахождению ресурсов в данной ситуации.	Приветствие участников группы, упражнение разминка «Дыхательная гимнастика» [22, с. 370].
		Упражнение «О чем я до сих пор молчал» [76, с. 476].
		Упражнение «Прокладывая путь» [36, с. 174].
		Техника-медитация «Судно, на котором и плыву» [12, с. 125].
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.
Занятие 7	Стимулирование к выходу из пассивной жизненной позиции, взятию на себя ответственности за жизнь.	Приветствие участников группы, упражнение «Вам послание» [21, с. 164].
		Упражнение «Эмоционально-коррективное переживание» [64, с. 52].
		Упражнение «Матрица игнорирования» [74, с. 193].
		Упражнение «Система Рэкета и Автономии» [74, с. 234-243].

Продолжение таблицы 8

1	2	3
		Рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.
Занятие 8	Развитие способности к целеполаганию, определение жизненных ориентиров	<p>Приветствие участников группы, упражнение «Приветствие без слов» [66, с. 92].</p> <p>Мини-лекция «Ценности как основа целеполагания».</p> <p>Упражнение «Что ты хочешь?» [54, с. 244].</p> <p>Упражнение «Мой жизненный путь» [2, с. 173].</p> <p>Выполнение итогового упражнения «Чемодан» [65, с. 94].</p> <p>Итоговая рефлексия по окончании занятия с целью обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от встречи. Поддержка участников.</p>

Структура данной программы и порядок занятий разработаны на основании выделенных направлений работы по развитию компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Ознакомимся с содержательным наполнением занятий программы развития компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

1. Первое занятие из данной программы носит общий, психопросветительский характер, его целевая направленность состоит в следующем:

– Для организации рабочего процесса и создания располагающей, благоприятной атмосферы в группе на первом этапе происходит знакомство ведущего с участниками тренинга, членов группы друг с другом посредством упражнения «Знакомство», обозначаются цели проведения групповой терапии, осуществляется выработка норм и правил для дальнейшей работы.

– Выполнение группой упражнения «Мое настроение» с целью определения психоэмоционального состояния участников тренинга и понимания их внутренней готовности к дальнейшим заданиям.

– Проведение лекции «Феномен домашнего насилия» для того, чтобы повысить уровень осведомленности тренинговой группы о понятии домашнего насилия, причинах данного явления, его видах, протекающих циклах. А также сформировать представление участников о том, что каждый из них, несмотря на пережитый травматический опыт, обладает возможностями найти внутренние и внешние опоры для преодоления своего кризисного состояния и выйти на новую ступень личностного развития.

– Выполнение упражнения «Меня заставили» с целью приобретения участниками веры в себя и в свои возможности, закладывающие основу для дальнейших внутренних изменений.

2. Второе занятие направлено на стабилизацию психологического состояния и гармонизация эмоционального фона, что отражается на развитии эмоционального компонента в структуре личности. Поскольку женщины, пережившие домашнее насилие, обладают достаточно выраженными проявлениями тревожности, подавленности, испытывают чувство страха и

ощущения небезопасности, то исходя из этого подобраны упражнения, способствующие снижению данных состояний:

- Выполнение участниками упражнения-разминки «Цвет моего состояния», которое помогает группе плавно войти в рабочий процесс, а также осознать и вербализировать свое текущее состояние.

- Выполнение участниками упражнения «Изображение дыхания», относящееся к техникам арт-терапии. Оно направлено на снятие эмоционального напряжения от травматического стресса и нейтрализацию руминаций, достижения психологического и физического комфорта.

- Обучение участников прогрессивной релаксации Э. Джекобсона, целью которого является снижение уровня мышечного напряжения, и, как следствие, уменьшения уровня тревоги и беспокойств.

- Выполнение участниками упражнения «Безопасное место», позволяющее восстановить ощущение внутренней безопасности и контроля над своей жизнью, телесной целостностью, а также способствует снижению тревожности и фрустрированности.

3. Третье занятие посвящено развитию навыков идентификации эмоций и их выражений, которые также являются составными частями эмоционального компонента эмоционально-личностного благополучия женщин. Данный этап является одним из значимых при работе с жертвами домашнего насилия, поскольку после перенесенных событий их аффективная составляющая достаточно сильно нарушена. Представлены такие виды упражнений:

- Выполнение участниками упражнения «Пожелания», которое относится к разогревающим, и способствует коллективной сплоченности, обретению теплой, рабочей атмосферы, в которой есть пространство для размещения своего эмоционального состояния и его принятия другими членами тренинга.

- Проведение мини-лекции «Эмоции человека и их функции». Данная лекция имеет подготовительный характер для построения дальнейшей

работы с жертвами домашнего насилия. Ее цель видится в том, чтобы познакомить участников тренинга с понятием эмоции, рассказать о том, какие они бывают, объяснить, какие функции выполняют эмоции, о способах их конструктивного проявления. Также значимость проведения лекции заключается в даче нормализации чувств женщин, переживших домашнее насилие, и развитию их эмоционального интеллекта.

– Выполнение участниками арт-терапевтической техники «Карта эмоций», проводимая с целью психологической коррекции эмоционального состояния, развития эмоциональной сферы в целом. Посредством данного упражнения участники могут научиться распознавать и понимать свои чувства, безопасным для себя и окружающих способом вымещать их, а также освоить эмоциональную саморегуляцию.

– Выполнение участниками упражнения «Скульптура эмоций» направлено на осмысление ими своих чувств, эмоционального состояния, а также получения опыта переработки тяжелых, отрицательных чувств в положительные эмоции. Данное упражнение помогает участникам на практике познакомиться с функциями, которое несет в себе то или иное чувство, закрепляя лекционный материал.

4. Четвертое занятие характеризуется работой с самооценкой участников и формирования их способности проявления самосострадания по отношению к себе. Тренинг состоит из следующих упражнений:

– Выполнение участниками упражнения приветствия «Тепловое кольцо». Данное упражнение является к телесно-ориентированным практикам, оно помогает членам группы настроиться на рабочий процесс, расслабиться и сблизиться друг с другом посредством телесного контакта, чувствуя себя единым целым.

– Проведение вводной лекции «Роль личностной самооценки в психологическом благополучии личности», целью которой является помочь участникам тренинга понять важность здоровой самооценки и ее влияние на

различные аспекты их жизни, а также дать им инструменты для ее повышения, усилить уровень мотивации группы в работе над собой.

– Выполнение участниками медиативной техники «Здравствуй я, мой любимый», направленная на снятие психологического напряжения, развитию доброжелательного и сочувствующего отношения к себе, что достигается через фокусировку внимания на внутреннем мире, своих ощущениях, мыслях и чувствах.

– Выполнение участниками упражнения «Познакомься сам с собой», способствующее процессу самопознания и самосознания, повышению уровня самопринятия, любви к себе.

5. Пятое задание ориентировано на развитие поведенческого компонента эмоционально-личностного благополучия, где основным способом коррекции выступает изменение дезадаптивных копинг-стратегий, мешающих полноценному функционированию человека, на эффективные поведенческие действия, а также освоение навыков поведенческой саморегуляции. В данный цикл входят различные техники:

– Выполнение участниками разминочного упражнения «Глаза в глаза», суть которого состоит в невербальном способе коммуникации членов группы друг с другом, отражает выражение положительного отношения и поддержки по отношению к своему напарнику. Такой способ начала занятия побуждает группу на позитивный рабочий настрой и готовность к выполнению коррекционных техник.

– Цель проведения мини-лекции «Особенности совладающего поведения у лиц с травматическим опытом» - дать участникам тренинга понимание того, как травма влияет на механизмы совладания со стрессом, и помочь им развить более эффективные поведенческие стратегии. А также исследовать вместе с тренинговой группой какие собственные стратегии совладания, как адаптивные, так и дезадаптивные они у себя обнаруживают, в чем состоят их преимущества и недостатки для последующего изменения данных реакций.

– Выполнение участниками упражнения «Взаимодействие со страхом» через которое члены группы смогут осознать собственную модель поведения в ситуации столкновения со своим страхом и проиграть ее для решения проблемы.

– Выполнение участниками упражнения «Разыгрывание ролей», относящееся к техникам гештальт-терапии. Данная техника помогает участникам увидеть свои привычные, но неэффективные способы реагирования на стрессовые ситуации «со стороны». Наблюдая за собой и другими в разыгрываемых сценариях, они могут осознать, как именно проявляются их неэффективные копинг-механизмы и выбрать для себя более подходящие поведенческие реакции.

– Выполнение участниками упражнения «Ситуация успеха» направлено на создание новых форм своего поведения, которые впоследствии будут способствовать повышению уровня психологического благополучия.

– Выполнение участниками техники «Сканирование тела» в качестве способа саморегуляции при возникающих стресс-факторах и развития навыка осознанного восприятия своих телесных ощущений.

6. Шестое занятие касается осмысление пережитого травматического опыта домашнего насилия участниками тренинга и поиска ресурсов в данной ситуации:

– Выполнение участниками упражнения «Дыхательная гимнастика», относящееся к разминочному этапу. Глубокое, осознанное дыхание помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и тревоги перед началом тренинга и сформировать готовность участников погрузиться в сложную для них тему.

– Выполнение участниками упражнения «О чем я до сих пор молчал», которое направлено на вербализацию участниками своих сложных чувств, ощущений, помогает высвободить накопленные эмоции безопасным способом и переосмыслить свой травматический опыт (как травма повлияла на их жизнь, отношения и самовосприятие).

– Выполнение участниками упражнения «Прокладывая путь». Оно связано с конструированием визуальной метафоры пути, позволяющий оставить свою травму в прошлом, и созданием нового жизненного сценария, встречи с «Я-будущем». А также упражнение способствует осознанию своих сильных сторон, которые способствуют преодолению травматического опыта.

– Выполнение техники-медитации участниками «Судно, на котором и плыву» для поиска внешних и внутренних ресурсов, помогающих справиться с текущим состоянием.

7. Седьмое занятие составлено из упражнений, которые стимулируют участников к выходу из пассивной жизненной позиции, и формируют чувство ответственности за себя и свою жизнь, что благоприятно влияет на развитие и укрепление поведенческого компонента личности:

– Упражнение приветствие «Вам послание», позволяющее обменяться приятными словами участникам группы, обрести положительный настрой на выполнение дальнейших техник.

– Выполнение участниками упражнения «Эмоционально-коррективное переживание», направленное на изменение восприятия прошлых травмирующих ситуаций, и создание нового «финала» данных обстоятельств. Участники получают возможность взглянуть на свои ситуации с другой точки зрения, что позволяет им избавиться от чувства безысходности и начать действовать.

– Выполнение участниками упражнения «Матрица игнорирования», берущее свое начало из направления транзактного анализа. Составление матрицы помогает определить области «игнорирования» в жизни и подметить, что члены группы выбирают не замечать в своей жизни. Такое упражнение способствует осознанию участниками своей пассивной позиции и возможности изменения, активного проявления своего «Я» во внешнем мире.

– Выполнение участниками упражнения «Система Рэкета и Автономии». Данные техники представляют собой систему, которая позволяет осознать природу жизненного сценария и дает представление как люди

используют свой «сценарий» в течение всего времени. Эти упражнения способствуют развитию внутренней независимости участников от внешних обстоятельств и разработке новых паттернов поведения.

8. Восьмое занятие является завещающим в социально-психологическом тренинге и в нем уделяется внимание расширению ценностно-ориентировочного компонента эмоционально-личностного благополучия. На данном этапе участникам тренинга предлагаются упражнения на развитие целеполагания, определения своих жизненных ориентиров:

- Выполнение участниками упражнения приветствие «Приветствие без слов» для повышения уровня активности членов группы.

- Проведение мини-лекции «Ценности как основа целеполагания», целью которой является ознакомление участников тренинга с понятием «ценности», каким образом формируется система ценностей и в чем представляется ее важность для жизни, а также как в соответствии с ними определять для себя жизненные цели и достигать их. Получение такой информацией тренинговой группой будет способствовать осознанию своих личностных ценностей, умению ставить перед собой цели и принимать решения.

- Выполнение участниками упражнения «Что ты хочешь?» позволяет осознать свои истинные потребности и желания, основанные на их ценностях, научиться постановке новых целей.

- Выполнение участниками упражнения «Мой жизненный путь» направлено на осмысление своего прошлого, анализа настоящего и проектирование своей будущей жизни, а также на выявление возможностей для достижения заданных ориентиров.

- Выполнение участниками завершающего упражнения «Чемодан», которое помогает получить участникам друг от друга дружеское напутствие, в котором выражены впечатления, выводы, слова поддержки, положительные качества членов группы о каждом из них.

– Проведение рефлексия по окончании занятия с целью подведения общих итогов между психологом и группой, между участниками с друг другом, обмена мыслями, чувствами, впечатлениями от тренинга.

Таким образом, полученные результаты констатирующего эксперимента позволили исследовать особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, и на основании этих данных разработать психокоррекционную программу развития указанного явления для гармонизации психологического состояния жертв домашнего насилия.

3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия

С целью реализации разработанной психологической программы, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, нами был проведён формирующий эксперимент.

Для проверки эффективности реализации психологической программы был организован контрольный эксперимент, включающий в себя выявление динамических изменений, которые произошли за период прохождения респондентами составленной программы, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Перед оценкой результативности реализуемой программы, участники были распределены на две группы, в которые входила экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Формирование экспериментальной группы происходило посредством метода рандомизации. Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой мероприятий на развитие эмоционально-личностного благополучия не проводилось.

Для подтверждения эффективности проведенной психологической программы и выявления динамических изменений в развитии уровня эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, было проведено повторное диагностическое обследование.

Результаты повторного исследования были проанализированы количественно и качественно, а также сопоставлены с данными, полученными до начала формирующего эксперимента.

Контрольный этап эксперимента был проведен при помощи тех же методик, используемых на констатирующем этапе исследования:

- Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103];
- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80];
- Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001) [38, с. 70-82];
- Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10].

На первом этапе контрольного эксперимента был проведен сравнительный анализ эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, вошедшие в экспериментальную группу, с помощью методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103] до и после формирующего эксперимента. Результаты исследования показывают, что у данных женщин можно проследить положительное изменение в текущем эмоциональном фоне, что представлено в таблице 9.

Таблица 9. Сравнительные результаты изучения эмоционального фона экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

Группы Параметры	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	средний балл по группе до эксперимента		средний балл по группе после эксперимента	
I. Интерес	9,1	6,3	10,5	6,5
II. Радость	6,9	7,2	9,7	6,7
III. Удивление	5,2	8,1	6,6	7,3
IV. Горе	7,7	9,7	5,4	10,1
V. Гнев	6,2	7,8	5,1	8,0
VI. Отвращение	6,5	6,7	5,4	6,9
VII. Презрение	4,7	6,9	3,9	6,5
VIII. Страх	8,8	8,7	6,6	9,8
IX. Стыд	9,3	9,2	6,3	10,9
X. Вина	9,1	10,8	5,9	10,5

Исходя из представленных данных, можно увидеть, что у участниц экспериментальной группы произошли изменения по шкалам положительных эмоций, таким как интерес, радость, удивление. Данные показатели по эмоции «интерес» выросли в незначительной степени - на 1,4 балла, оставшись, как и прежде, на среднем уровне выраженности; показатели по эмоции «радость» выросли на 2,8 балла, что свидетельствует о переходе с низкой степени выраженности до среднего уровня; показатели по эмоции «удивление» увеличились на 1,4 балла, оставшись на границе нижнего порога выраженности. Такие результаты могут демонстрировать повышение настроения женщин, обретение уверенности в своих силах, наличие ощущения у женщин способности справиться с последствиями пережитого опыта домашнего насилия.

После реализации психологической программы также можно заметить, что у жертв насилия снизились показатели по отрицательным эмоциям: горе – на 2, 3 балла, гнев – на 1,1 балл, отвращение – на 1,1 балл, презрение – на 0,8 баллов, страх – 2, 2 балла, стыд – на 3 балла, вина – 3, 2 балла. Последние три эмоции перешли со средней степени выраженности на низкий уровень. Данное изменение в снижении негативных эмоций указывают на уменьшение внутренних переживаний со стороны женщин.

Существенное изменение уровня по таким эмоциям, как вина, стыд и страх говорят о том, что у жертв насилия снизилось чувство личной ответственности и самообвинения за произошедшую с ними ситуацию, что указывает на эффективность проведенной психоразвивающей работы с участницами исследования. Результаты диагностики эмоционального фона респондентов представлены на рисунке 6.

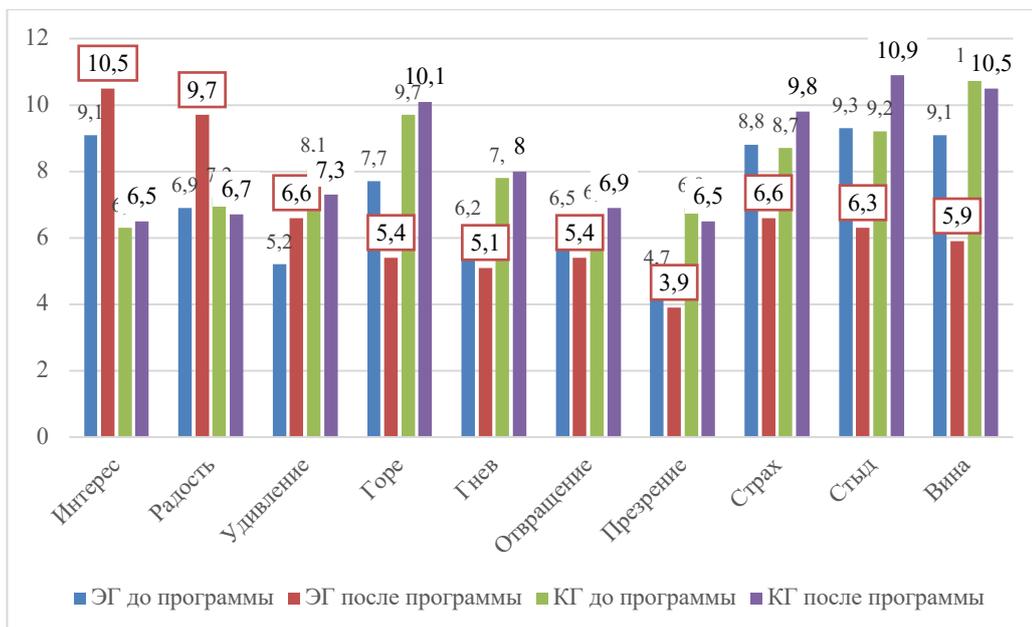


Рисунок 6. Гистограмма 5. Сравнительные результаты изучения эмоционального фона экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

В контрольной группе прослеживаются небольшие изменения показателей по эмоциям «интерес» и «радость», которые могут быть вызваны течением времени, внешними и внутренними факторами, оказывающими воздействие на женщин, однако по эмоции «удивление» наблюдается снижение среднего уровня на низкий, что может говорить о повышенной адаптации к травматическому состоянию.

При этом у женщин, пострадавших от домашнего насилия, в контрольной группе наблюдается активный рост в повышении уровня некоторых негативных эмоций: эмоция гнева возросла на 0,2 балла, эмоция страха – на 1,1 балл, они достигли средней степени выраженности. Остальные показатели изменились в незначительной мере. Определение доминирующего аффективного состояния женщин, пострадавших от домашнего насилия, было осуществлено на основе расчета индекса дифференциальных эмоций. Данные отражены в таблице 10.

Таблица 10. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

Группы Параметры	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	средний балл до эксперимента		средний балл после эксперимента	
Индекс позитивных эмоций	19,2	16,6	22,1	17,2
Индекс острых негативных эмоций	25,9	23,8	21,2	24,7
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	21,9	19,0	17,2	20,3

В экспериментальной группе можно заметить изменения в значениях по обобщенным индексам: у жертв домашнего изменения изменился индекс позитивных эмоций со слабой степени выраженности на умеренную степень, что свидетельствует о восстановлении эмоционального фона, увеличении положительных эмоций; индекс острых негативных эмоций снизился и перешел с умеренного уровня выраженности на слабый уровень, такие показатели могут говорить о том, что у женщин понижается степень тяжелых душевных переживаний, прослеживается способность к саморегуляции аффектов, вызванных пережитым травматическим опытом; индекс тревожно-депрессивных эмоций с умеренной степени выраженности снизился до слабой степени, это указывает на то, что женщины, пострадавшие от домашнего насилия, меньше склонны переживать состояние тревоги, обусловленное чувством беспокойства и напряжения.

Таким образом, полученные данные демонстрируют, что в экспериментальной группе произошло снижение отрицательных эмоций и преобладающее эмоциональное состояние характеризуется умеренным положительным уровнем. В контрольной группе показатели по указанным индексам эмоциональных состояний остались на прежнем уровне выраженности, с несущественным увеличением положительных и отрицательных показателей, что может на естественные колебания эмоционального фона, вызванные течением времени.

Рассмотрим динамику показателей доминирующего эмоционального состояния, выявленную с помощью методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103], у экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия, представленные на рисунке 7.

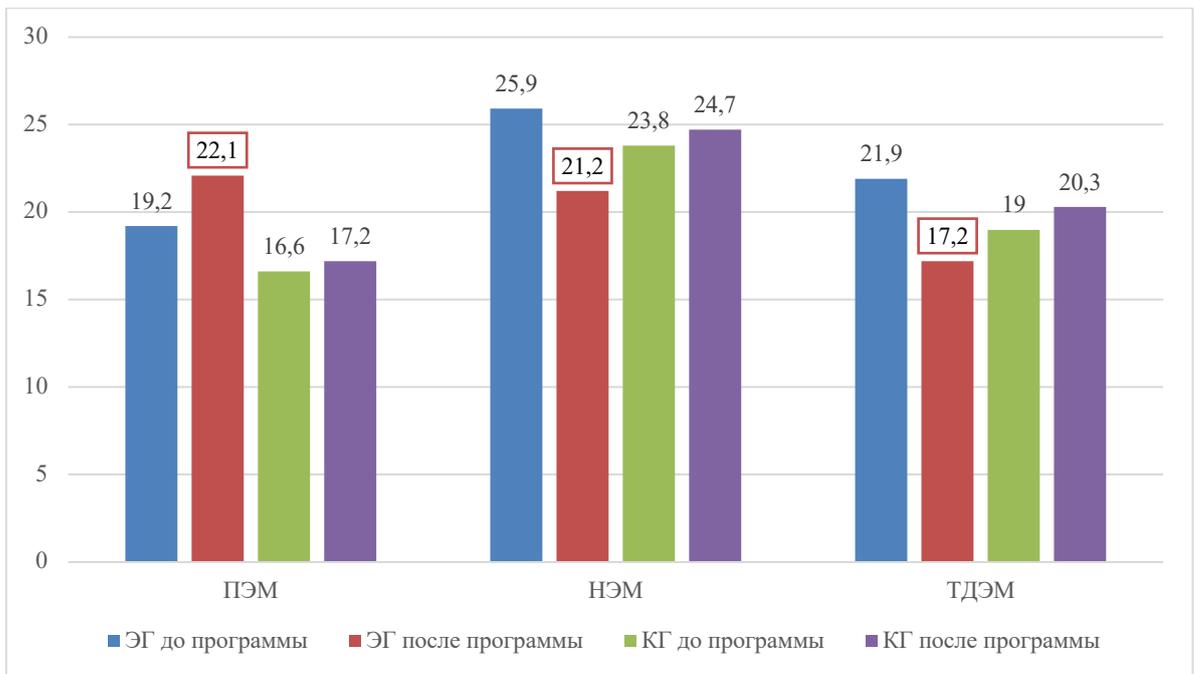


Рисунок 7. Гистограмма 6. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

До начала реализации психологической программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, респонденты, находящиеся в экспериментальной группе, имели сильную степень выраженности по индексу острых негативных эмоций – 20%, а также по тревожно-депрессивным эмоциям, которая составляла 40%. При этом прослеживался высокий уровень остро-негативных эмоциональных состояний, который составлял 40% в экспериментальной выборке, однако на таком же высоком уровне сохранялся тревожно-депрессивный эмоциональный фон – 30%.

Благодаря проведенной психоразвивающей работе, целевой направленностью которой было снижение выраженности острых негативных эмоций и тревожно-депрессивных состояний для стабилизации эмоционального фона женщин, у жертв домашнего насилия можно проследить

положительную динамику в изменении эмоционального состояния. Данные результаты отражены в таблице 11.

Таблица 11. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

Параметры	Группа	Экспериментальная группа (n=10)							
		количество участниц, %							
		Низкий уровень		Умеренный уровень		Выраженный уровень		Сильный уровень	
		до	после	до	после	до	после	до	после
Индекс позитивных эмоций		20	10	60	60	20	20	0	0
Индекс острых негативных эмоций		20	20	20	60	40	20	20	0
Индекс тревожно-депрессивных эмоций		10	20	20	30	30	50	40	0

Исходя из представленных результатов видно, что у женщин полностью отсутствует сильная степень выраженности по индексам острых негативных эмоций и тревожно-депрессивных эмоций, вдвое уменьшилась высокая степень выраженности по шкале острые негативные эмоции и составила 20%, что свидетельствует о наличии улучшений в эмоциональном состоянии женщин и результативности психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия.

Высокая степень выраженности тревожно-депрессивных состояний сохранилась у 5 участниц (50%), однако такая степень связана с переходом с сильного уровня на выраженный, что имеет положительный эффект для участниц. Также произошло повышение индекса позитивных эмоций, до проведения программы он составлял 20% низкого уровня выраженности, после – 10%. Динамика изменений участников экспериментальной группы представлена на рисунке 8.

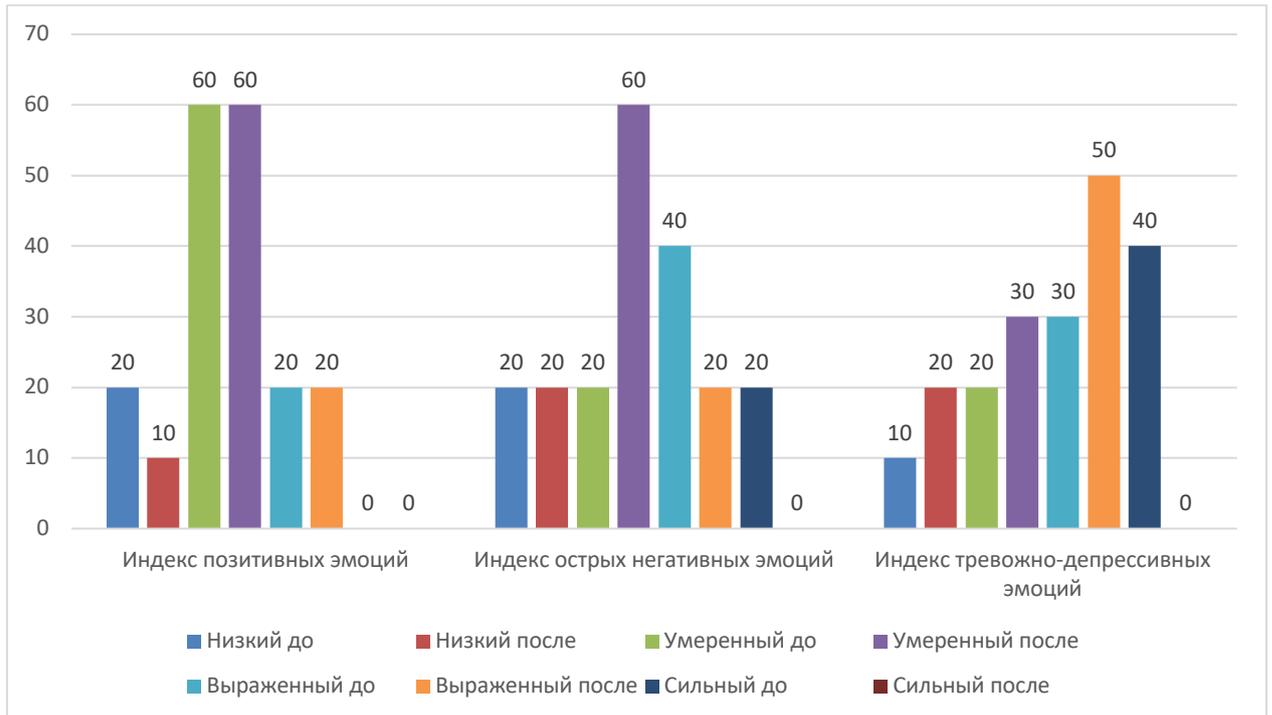


Рисунок 8. Гистограмма 7. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

При этом в контрольной группе можно проследить сохранение негативных показателей сильной степени выраженности индекса острых негативных эмоций, которые составили 40%, а также тревожно-депрессивных эмоций – 40%. Наблюдается выраженная степень индекса острых негативных эмоций, что составляет 20%, тревожно-депрессивного эмоционального состояния – 40%. Такие показатели обусловлены тем, что женщинам, пережившим психотравмирующую ситуацию, не оказывалась психологическая помощь и поддержка в переживании последствий перенесенного домашнего насилия, которая могла бы способствовать улучшению их состояния, что впоследствии отрицательно повлияло на их эмоциональную сферу. Данные результаты представлены в таблице 12.

Таблица 12. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

Группа Параметры	Контрольная группа (n=10)							
	количество участниц, %							
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Выраженный уровень		Сильный уровень	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Индекс позитивных эмоций	40	40	40	40	20	20	0	0
Индекс острых негативных эмоций	20	20	20	20	20	20	40	40
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	0	0	20	20	40	40	40	40

Наглядное распределение средних значений баллов в контрольной группе представлено на рисунке 9.

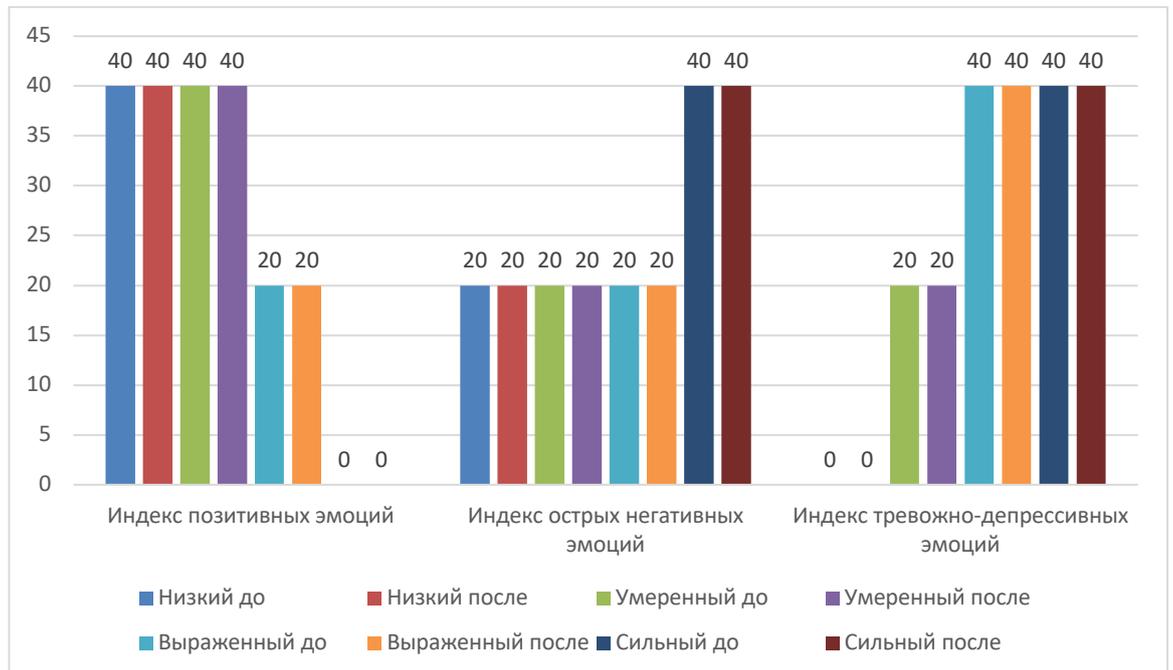


Рисунок 9. Гистограмма 8. Сравнительные результаты изучения доминирующего индекса эмоций контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007), до и после эксперимента

Продолжая исследование эмоционального компонента женщин, пострадавших от домашнего насилия, рассмотрим данные экспериментальной группы о динамике изменений их психических состояний, отражающих такие показатели как уровень тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности, выявленной посредством методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80]. Полученные результаты указаны в таблице 13.

Таблица 13. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964), до и после эксперимента

Группы Параметры	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	средний балл по группе до эксперимента		средний балл по группе после эксперимента	
Шкала тревожности	15,8	16,0	8,3	16,1
Шкала фрустрации	16,0	16,7	11,0	15,4
Шкала агрессии	13,1	9,8	8,8	11,3
Шкала ригидности	15,6	15,5	11,6	16,0

Представленные в таблице результаты демонстрируют улучшение психического состояния женщин после пережитого травматического опыта. До начала психокоррекционной работы у женщин, находящихся в экспериментальной группе, можно заметить высокий уровень выраженности по двум шкалам: тревожности и фрустрации. Однако после программы показатели по данным шкалам снизились до среднего уровня, что может демонстрировать положительную динамику в стабилизации психического состояния женщин, указывать на уменьшение внутренних переживаний и представляемых опасений, сокращение сильного уровня стресса от пережитых событий. Динамика изменений психического состояния респондентов экспериментальной и контрольной группы представлены на рисунке 10.

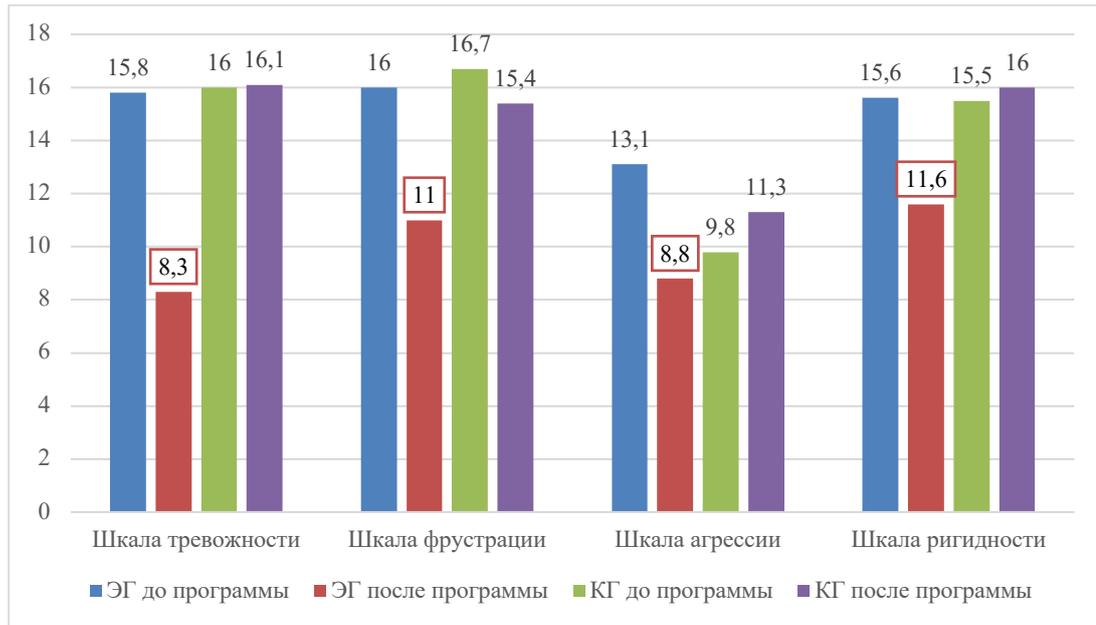


Рисунок 10. Гистограмма 9. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964), до и после эксперимента

В показателях по шкале агрессии произошли небольшие изменения, направленные на понижение выраженности данного состояния, однако оно осталось на прежнем среднем уровне выраженности. Показатели по шкале ригидности с высокой степени выраженности перешли на средний уровень, это говорит об уменьшении эмоциональной лабильности, повышении адаптации к жизненным изменениям.

В контрольной группе остаются высокие показатели по трем шкалам: тревожности, фрустрации, ригидности, наблюдается изменение в степени выраженности агрессии со среднего уровня на высокий. Такие данные свидетельствуют о том, что женщины все также находятся в тяжелом эмоциональном состоянии и непонимании как справиться с разрушающими последствиями насилия по сравнению с экспериментальной группой, в

которой наблюдаются положительные изменения. Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка (1964), до и после эксперимента

Группа Параметры	Экспериментальная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Шкала тревожности	0	20	30	80	70	0
Шкала фрустрации	10	30	30	70	60	0
Шкала агрессии	10	50	60	50	30	0
Шкала ригидности	0	0	20	80	80	20

В экспериментальной группе зафиксирована положительная динамика по шкалам психических состояний по снижению высокой степени выраженности таких показателей как тревожность, после проведенной психоразвивающей работы она понизилась до умеренного уровня – 80% и низкого уровня – 20%, что свидетельствует об уменьшении эмоционального напряжения жертв домашнего насилия. Говоря о шкале фрустрации, можно заметить также снижение с высокой степени выраженности на умеренную (70%) и на низкий уровень (30%).

Наблюдается снижение по показателям агрессии с высокого уровня на умеренный и низкий в равной степени – 50%. При этом заметно снизился уровень ригидности по высокой степени выраженности в экспериментальной группе, он стал находится в пределах умеренной выраженности – 80%. Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной

программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, наглядная динамика результатов представлена на рисунке 11.

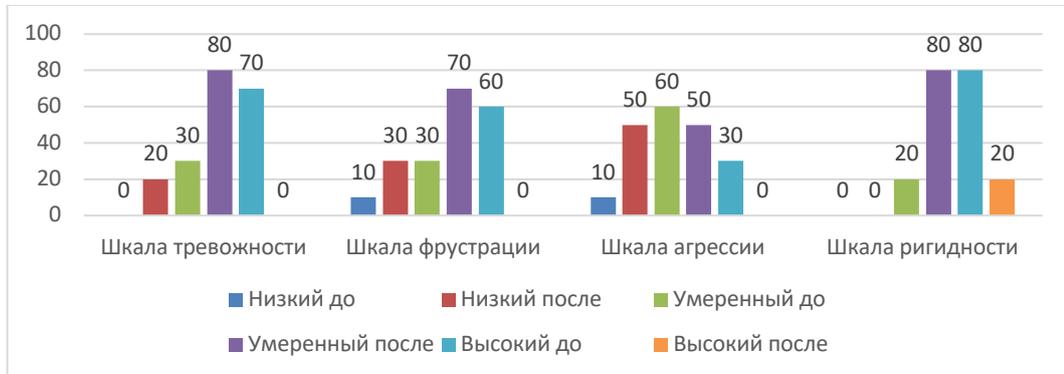


Рисунок 11. Гистограмма 10. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964), до и после эксперимента

В контрольной группе прослеживается негативная динамика, вызванная ухудшением психических состояний жертв домашнего насилия: женщины демонстрируют наличие высокого уровня тревожности (70%) и фрустрации (90%), описанные показатели представлены в таблице 15.

Таблица 15. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964), до и после эксперимента

Группа Параметры	Контрольная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4	5	6	7
Шкала тревожности	0	0	40	30	60	70
Шкала фрустрации	0	0	40	10	60	90
Шкала агрессии	40	10	50	90	10	0
Шкала ригидности	10	0	10	20	80	70

Также отмечается повышение показателей средней степени выраженности по шкалам агрессии (90%) и ригидности (20%), что свидетельствует об отсутствии психологической работы с данными женщинами, которые остаются наедине с полученной травмой. Указанные результаты наглядно отражены на рисунке 12.

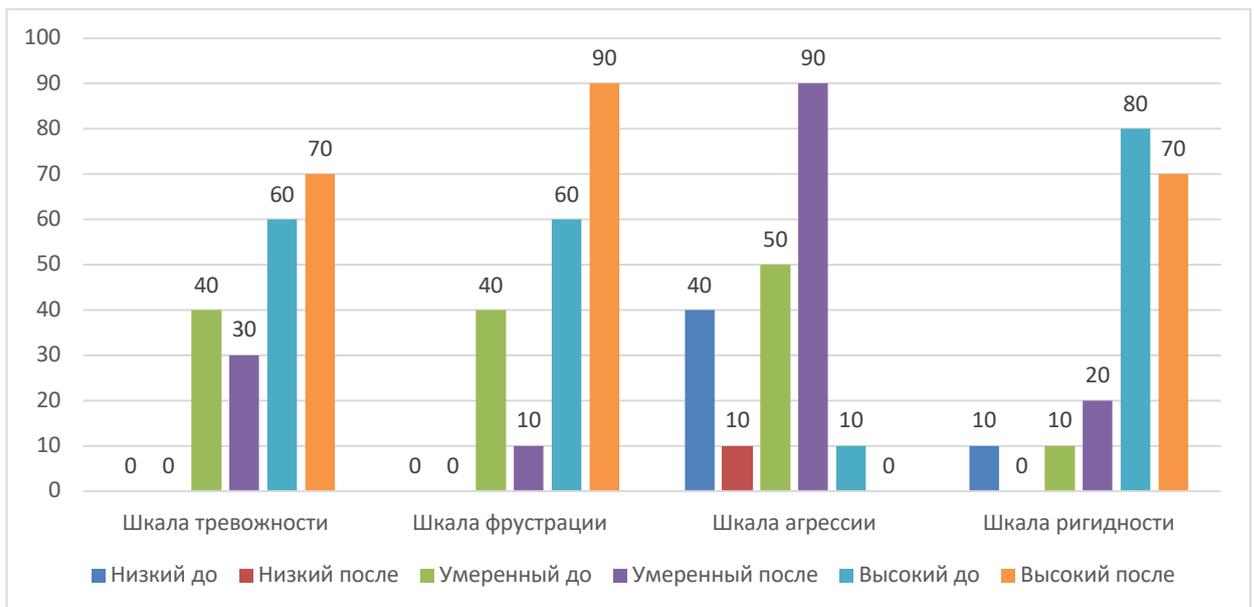


Рисунок 12. Гистограмма 11. Сравнительные результаты изучения преобладающего психического состояния контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964), до и после эксперимента

Сравнительная оценка результатов использования участницами адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий поведения экспериментальной

и контрольной группы была проведена с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82], до и после формирующего эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице 16.

Таблица 16. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001), до и после эксперимента

Группы Параметры	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	средний балл по группе до эксперимента		средний балл по группе после эксперимента	
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	58,1	53,7	65,6	53,8
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	56,3	56,6	51	55,9
Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	57,9	57,3	49,7	57,4
Субшкала отвлечения (О)	18,6	17,8	17,4	17,6
Субшкала социального отвлечения (СО)	11,9	12,7	14,5	12,2

По результатам изучения динамики показателей, представленных в таблице 16, у экспериментальной группы наблюдаются существенные положительные изменения в развитии адаптивных поведенческих стратегий.

Показатели по шкале ПОК возросли на 7,5 баллов и со средней степени выраженности увеличились до высокой степени. Это означает, что после проведенной психокоррекционной работы, женщины развили адаптивные поведенческие навыки, выражающиеся в использовании конструктивных действий для разрешения текущего психологического дискомфорта, приобретения активной жизненной позиции для преодоления последствий травматического опыта и улучшения своего состояния. Данная динамика развития поведенческого компонента представлена на рисунке 13.

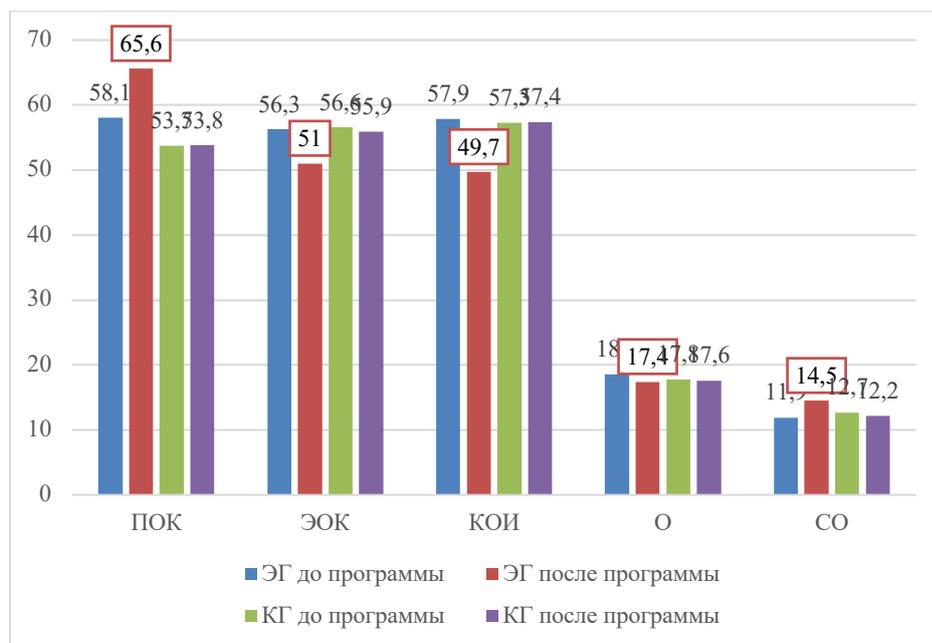


Рисунок 13. Гистограмма 12. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001)

Уровень выраженности ЭОК снизился на 5,3 с высокой степени выраженности на умеренную, что свидетельствует о сокращении эмоционального и мыслительного дистанцирования от собственных переживаний, и указывает на осознанное соприкосновение с ними.

Использование дезадаптивной стратегии по шкале КОИ уменьшилась на 8,2 балла, став умеренной по степени выраженности. Такой показатель демонстрирует со стороны женщин говорит о поведенческой устойчивости и возможности разрешать стрессовые обстоятельства, а не избегать их.

Показатели субшкалы «Отвлечение» также характеризуются понижением степени выраженности на 1,2 балла. Видны изменения, характеризующиеся повышением уровня выраженности показателей по субшкале «Социальное отвлечение» с низкой степени выраженности на умеренную на 2,6 баллов. Это связано с тем, что женщины стали больше вербализировать свои чувства, обращаться за поддержкой к близким и специализированной психологической помощью. В контрольной группе степень выраженности показателей по представленным шкалам значительно не изменилась, оставшись на прежнем уровне.

Результаты исследования в процентном соотношении по методике в экспериментальной группе наглядно демонстрируют изменения в использовании стратегий поведения с дезадаптивных на адаптивные после проведения программы. В частности, у респондентов видится повышение со среднего на высокий уровень поведенческой стратегии, направленной на разрешение проблем (ПОК) – 70%.

Прослеживается повышение показателей по субшкале «Социальное отвлечение»: низкая степень выраженности теперь составляет 50%, умеренный уровень представляется в виде 30%, высокая степень выраженности принадлежит 20%. Такие данные свидетельствуют о том, что у женщин все еще может сохраняться страх рассказывать о своих переживаниях или обращаться за помощью в связи с боязнью осуждения, однако после психоразвивающей работы женщины используют данную поведенческую

стратегию для улучшения своего психологического состояния. Указанные результаты отражены в таблице 17.

Таблица 17. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001, до и после эксперимента)

Группа Параметры	Экспериментальная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	20	10	60	20	20	70
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	0	20	40	30	60	50
Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	0	20	20	70	80	40
Субшкала отвлечения (О)	20	20	70	70	10	10
Субшкала социального отвлечения (СО)	70	50	20	30	10	20

Также можно заметить, что сократилось применение дезадаптивных поведенческих стратегий, таких как ЭОК: высокая степень выраженности составляет 50%, средняя степень 40%, у 20% наблюдается низкий уровень выраженности, что указывает на меньшее «застревание» в мыслях и чувствах, и переходу к конкретным действиям, помогающим стабилизировать состояние.

Существенные изменения представлены по шкале копинга, направленного на избегание: высокая степень выраженности составляет 40%, среднюю степень выраженности – 40%, низкую степень выраженности – 20%, что указывает на уменьшение уровня избегания со стороны женщин при столкновении с трудными ситуациями, опосредованные тревожными эмоциональными переживаниями. Динамика данных показателей отражена на рисунке 14.

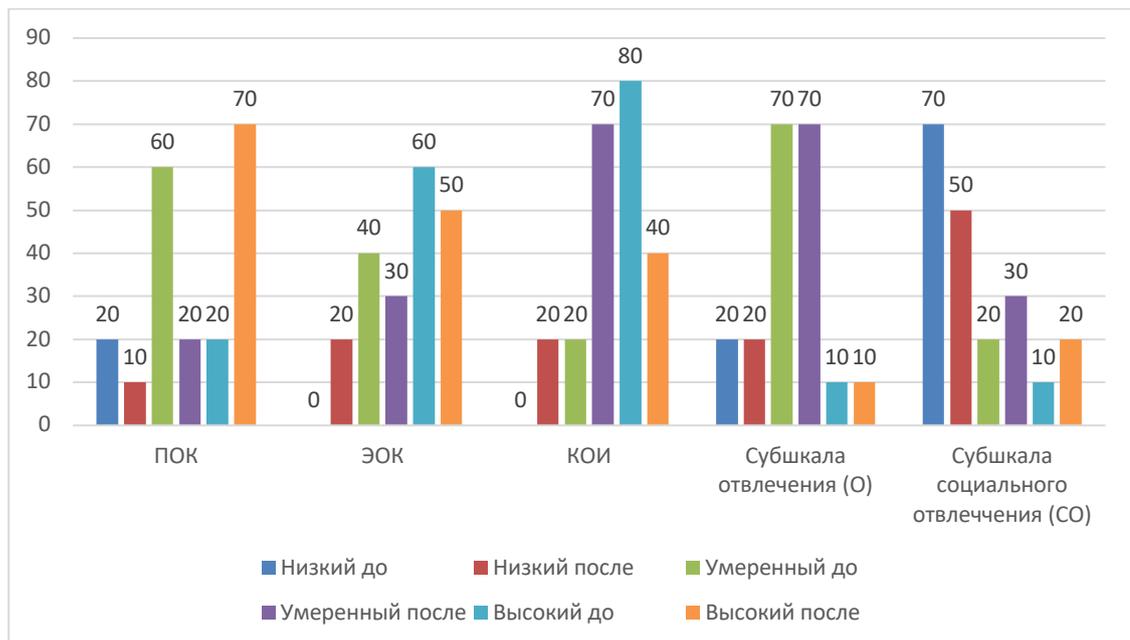


Рисунок 14. Гистограмма 13. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н.Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001), до и после эксперимента

Женщины, находившиеся в контрольной группе, продолжают задействовать по большей части неадаптивные стратегии поведения, которые не приводят к улучшению состояния и разрешению тяжелых психологических последствий от пережитого опыта домашнего насилия.

В большей части сохраняется высокий уровень выраженности таких стратегий поведения, как эмоционально-ориентированный копинг, а также копинг, направленный на избегание. Они свидетельствуют о том, что женщины склонны как и прежде подавлять свои эмоции, переживая свою боль внутри себя. Также жертвы насилия используют способ избегания в качестве ухода от существующей проблемы, связанной с их подавленным состоянием. При этом можно наблюдать умеренный уровень выраженности копинга по субшкале «Отвлечения», применяющейся с целью дистанцироваться от неприятных мыслей и чувств. Результаты контрольной группы представлены в таблице 18.

Таблица 18. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001), до и после эксперимента

Группа Параметры	Контрольная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	40	30	50	60	10	10
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	10	10	20	20	70	70
Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	0	0	30	30	70	70
Субшкала отвлечения (О)	30	30	60	70	10	0
Субшкала социального отвлечения (СО)	70	80	10	20	20	0

По сравнению с экспериментальной группой женщин, пострадавших от домашнего насилия, у контрольной отсутствует ярко-выраженная динамика изменений в применении адаптивных стратегий и отказа от привычных паттернов поведения, что можно наглядно проследить на рисунке 15.

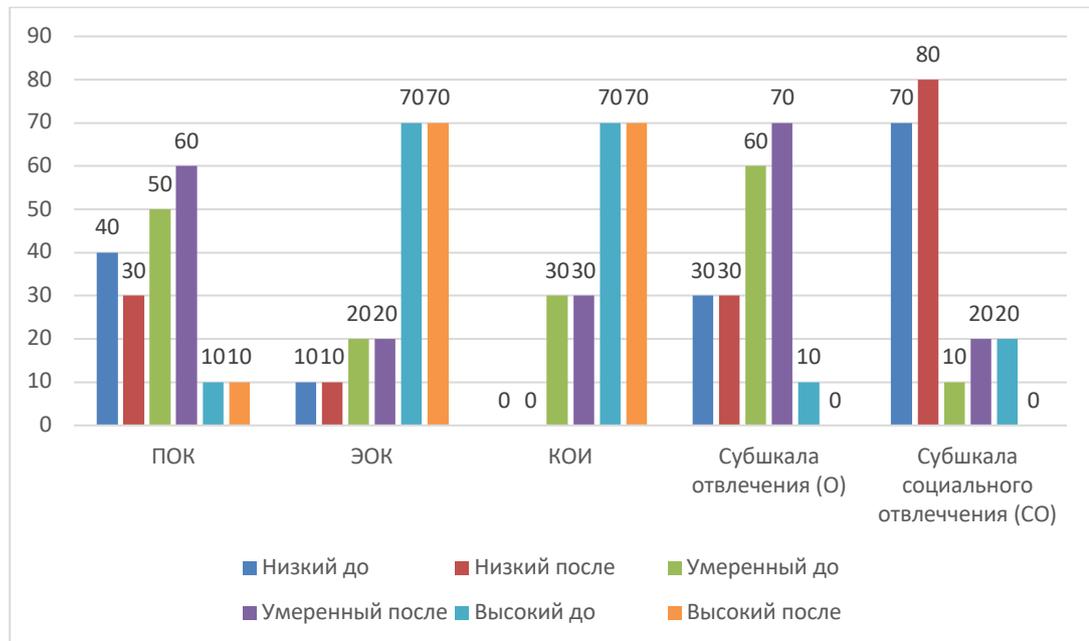


Рисунок 15. Гистограмма 14. Сравнительные результаты изучения адаптивных и дезадаптивных поведенческих копинг-стратегий контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001), до и после эксперимента

Последним этапом констатирующего эксперимента был анализ изменений уровня жизненной осмысленности и целеполагания женщин, пострадавших от домашнего насилия, по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10].

В экспериментальной группе, прошедшей программу, наблюдается выраженная положительная динамика в общего показателя осмысленности

жизни женщин, переживших опыт домашнего насилия. Результаты сравнительной оценки, выявленные в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 19.

Таблица 19. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Группа Параметры	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
	средний балл по группе до эксперимента		средний балл по группе после эксперимента	
Общий показатель ОЖ	70,8	83,2	79,1	82,3
Субшкала 1 — Цели	18,9	17,9	25,5	17,2
Субшкала 2 — Процесс	18,9	14,1	24,8	14,3
Субшкала 3 — Результат	13,3	13,7	19,1	13,2
Субшкала 4 — Локус контроля — Я	9,5	12	15,6	11,6
Субшкала 5 — Локус контроля — жизнь	14	15	23	14,9

Общий показатель осмысленности жизни с низкой степени выраженности повысился до среднего уровня, что говорит о формировании жертвами насилия чувства ценности жизни и понимания своей значимости в жизненном процессе. Также наблюдается положительная динамика изменений показателей с низкого уровня до среднего уровня по

представленным субшкалам данного теста: цели, процесс, результат, локус контроля – я, локус контроля – жизнь.

Такие результаты в экспериментальной группе являются свидетельством того, что женщины могут планировать свою жизнь, ставить перед собой цели на будущее и реализовывать их, получать удовлетворение не только от результата, но и от самой повседневной деятельности в целом, а также присваивать себе чувство ответственности за себя и свою жизнь, делая ее управляемой. Динамика показателей наглядно представлена на рисунке 16.

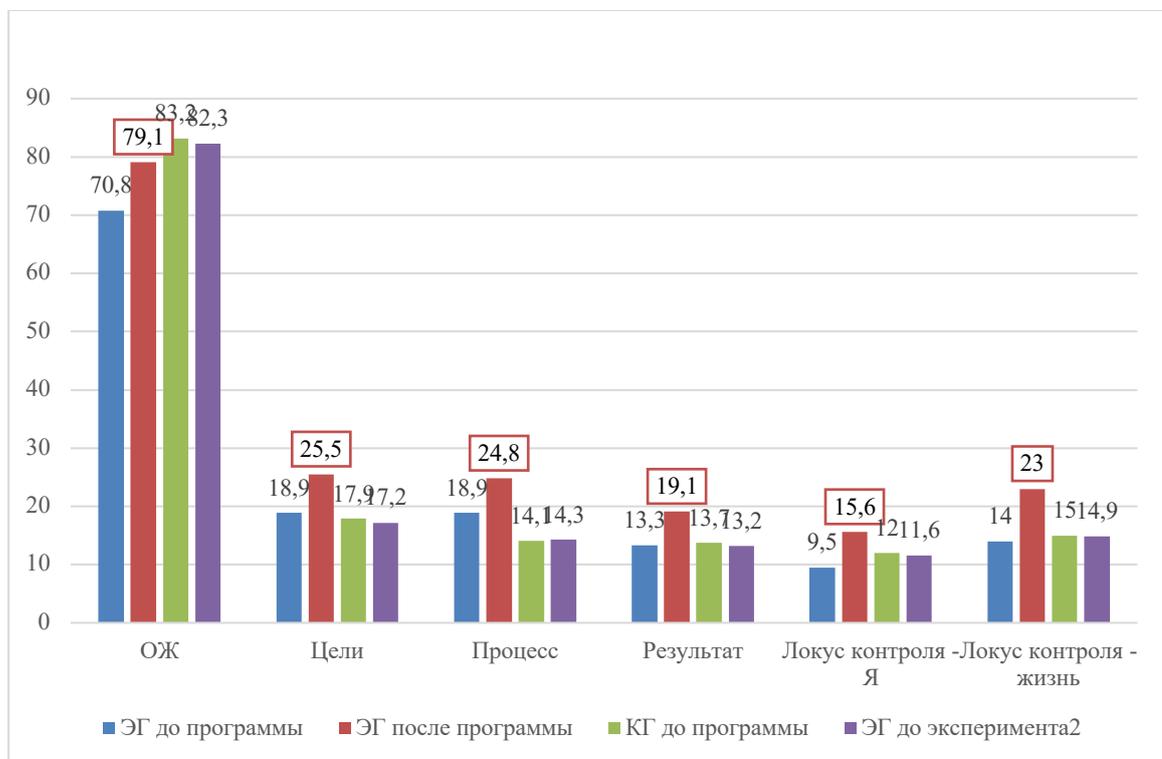


Рисунок 16. Гистограмма 15. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания экспериментальной и контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющая собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж.Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Повторная диагностика после проведенной психологической программы позволила выявить повышение уровня ценностно-

ориентировочного компонента в экспериментальной группе женщин, пострадавших от домашнего насилия. Значительно увеличился уровень общего показателя осмысленности жизни, преобладающее большинство стало обладать средней степенью выраженности – 60%, а 40% остались на низком, что может быть связано с глубокими травматическими последствиями и ограниченностью психоразвивающей работы, которая для данного процента женщин оказалась недостаточной, и требующей продолжения. Указанные результаты в процентном соотношении отражены в таблице 20.

Таблица 20. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Параметры \ Группа	Экспериментальная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Общий показатель ОЖ	90	40	10	60	0	0
Субшкала 1 — Цели	60	40	40	60	0	0
Субшкала 2 – Процесс	70	40	30	60	0	0
Субшкала 3 – Результат	70	60	30	40	0	0
Субшкала 4 – Локус контроля – Я	80	30	20	70	0	0
Субшкала 5 – Локус контроля – жизнь	90	50	10	50	0	0

Также можно проследить у участниц экспериментальной группы улучшения по представленным в таблице субшкалам: повысился уровень

целеполагания – 60% респондентов обладают средней степенью выраженности, что говорит о сформированной способности планирования женщин своей жизни, низкая степень выраженности характеризуется 40%.

Показатели по субшкале «Процесс» указывают на положительную динамику и составляют 60% на среднем уровне выраженности, такие данные свидетельствуют о том, что теперь большая часть женщин способна ощущать чувство удовлетворенности от повседневной жизни, повышается уровень их функциональности, 40% участников демонстрируют низкий уровень выраженности по данной субшкале. Динамика изменений участниц экспериментальной группы отражена на рисунке 17.

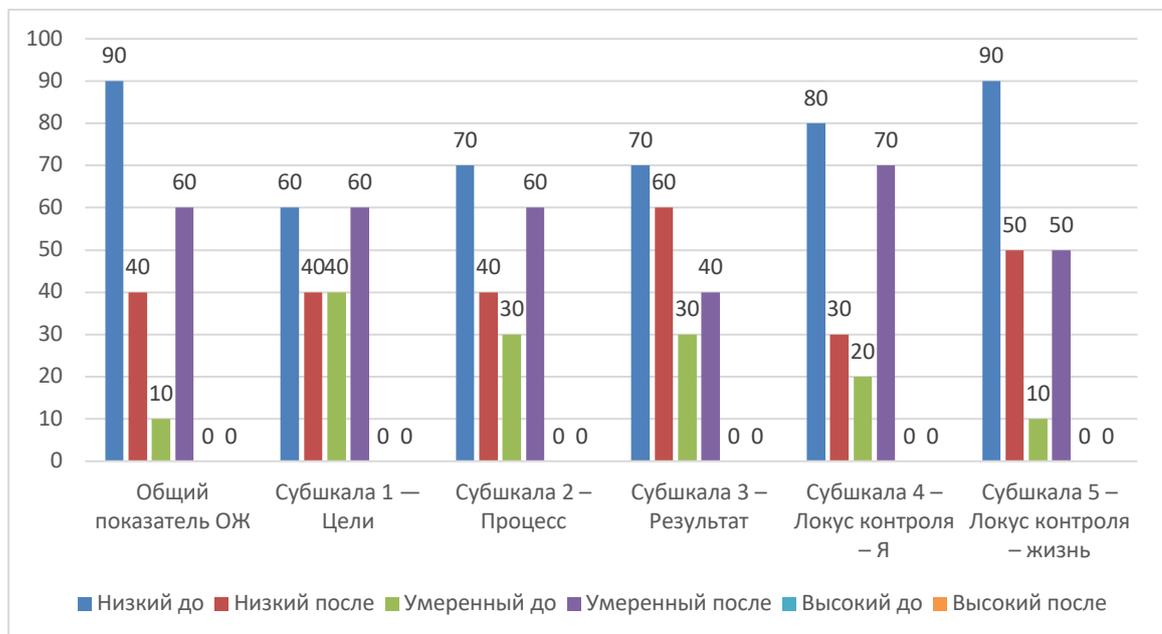


Рисунок 17. Гистограмма 16. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания экспериментальной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющая собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Результаты, полученные по субшкале «Результат», отражают повышения по среднему уровню выраженности на 10% по сравнению с

результатами, выявленными до начала психоразвивающей работы. Это демонстрирует со стороны участниц снижение сожаления о своем прошлом опыте и нахождения в произошедшей ситуации ресурсы для восстановления.

Существенная динамика представлена по субшкале «Локус контроля – Я», средней степенью выраженности обладают 70% участниц, что указывает на приобретение женщинами уверенности в себе и своих возможностях в преодолении травматических последствий, принятии дальнейших жизненных решений. 30% респондентов в экспериментальной группе остаются на низкой степени выраженности по данной субшкале.

Показатели субшкалы «Локус контроля – жизнь» значительно изменились: 50% женщин демонстрируют средний уровень выраженности, что говорит о возвращении уровня контроля над собственной жизнью, оставшаяся часть респондентов – 50% обладает низким уровнем выраженности. Результаты контрольной группы представлены в таблице 21.

Таблица 21. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысловых ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющая собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Группа Параметры	Контрольная группа (n=10)					
	количество участниц, %					
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7
Общий показатель ОЖ	20	20	80	80	0	0
Субшкала 1 — Цели	90	90	10	10	0	0

Продолжение таблицы 21

1	2	3	4	5	6	7
Субшкала 2 – Процесс	80	80	20	20	0	0
Субшкала 3 – Результат	70	80	30	20	0	0
Субшкала 4 – Локус контроля – Я	70	70	30	30	0	0
Субшкала 5 – Локус контроля – жизнь	90	90	10	10	0	0

Показатели изменений ценностно-ориентировочного компонента эмоционально-личностного благополучия контрольной группы остались без значительных изменений. Полученные данные наглядно отражены на рисунке 18.

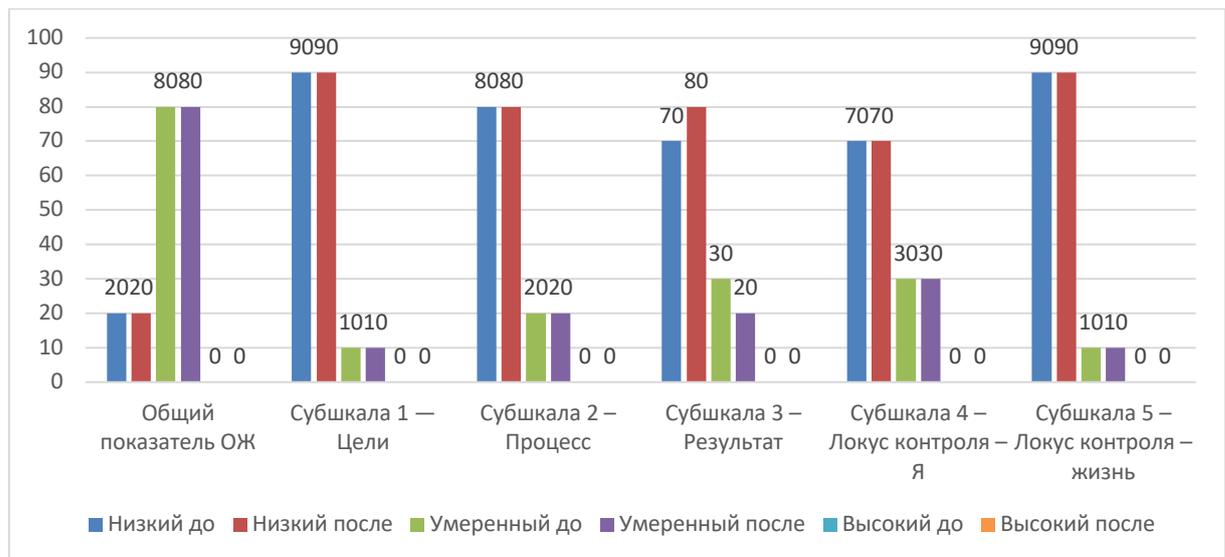


Рисунок 18. Гистограмма 17. Сравнительные результаты изучения уровня осмысленности жизни и целеполагания контрольной группы женщин, пострадавших от домашнего насилия по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющая собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964), до и после эксперимента

Таким образом, разработанная психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, подтверждает свою эффективность, поскольку в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика изменений показателей по всем исследуемым компонентам. В то время как у контрольной группы выраженная динамика по улучшению психологического состояния отсутствует.

Выводы по третьей главе:

1. Анализ современных научных исследований позволил выделить основные направления работы, на которые необходимо опираться при разработке психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. Данные направления включают в себя работу с аффективным компонентом жертв насилия, работу с поведенческим компонентом, работу с ценностно-ориентировочным компонентом.

2. На основании полученных в ходе констатирующего этапа исследования экспериментальных результатов была разработана и реализована психологическая программа развития эмоционально личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. В содержание программы вошли 8 занятий, каждое из которых включает в себя техники и упражнения из различных психологических направлений, нацеленные на развитие компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия: эмоционального, поведенческого и ценностно-ориентировочного.

3. С целью проверки эффективности реализуемой психологической программы, участники были распределены на две группы, в которые входила экспериментальная группы и контрольная группа. Формирование экспериментальной группы происходило посредством метода рандомизации.

Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой мероприятий на развитие эмоционально-личностного благополучия не проводилось.

4. По завершении формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика испытуемых посредством использования психодиагностических методик, которые применялись на констатирующем этапе исследования: методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103]; методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80]; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82]; методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л.Махолика (1964) [44, с. 4-10].

5. Проведенный сравнительный анализ изменений показателей степени выраженности общего эмоционального фона и преобладающих эмоций у женщин, пострадавших от домашнего насилия, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103], продемонстрировал, что у жертв домашнего насилия после психоразвивающей работы наблюдаются значительные улучшения в стабилизации эмоционального состояния: повышение уровня выраженности по индексу позитивных эмоций, отсутствие сильной степени выраженности по индексам острых негативных эмоций и тревожно-депрессивных эмоций.

6. Сравнительная оценка динамики изменений психических состояний женщин, пострадавших от домашнего насилия, с помощью методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80], показала благоприятное воздействие психокоррекционной работы на участниц экспериментальной группы, поскольку произошло снижение степени выраженности следующих показателей: тревожность понизилась до

умеренного уровня – 80% и низкого уровня – 20%, уровень фрустрации снизился с высокой степени выраженности на умеренную (70%) и низкую степень (30%). Агрессивность также стала меньше – высокая степень сменилась на умеренный и низкий уровень в равной степени – 50%. Заметно снизился уровень ригидности, он стал находиться в пределах умеренной выраженности – 80%.

7. Сравнительные результаты диагностики изменения дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий на адаптивные поведенческие реакции по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001) [38, с. 70-82], указывают на эффективность разработанной программы и развитие поведенческого компонента у женщин, пострадавших от домашнего насилия. Большая часть участниц для преодоления последствий травматического опыта стала использовать адаптивные копинг-стратегии, обращаться за поддержкой и специализированной психологической помощью, меньше задействовать привычные неэффективные совладающие поведенческие способы, такие как дистанцирование от мыслей и чувств, избегание, отвлечение.

8. По результатам исследования особенностей ценностно-ориентировочного компонента женщин, пострадавших от домашнего насилия, по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), представляющей собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л.Махолика (1964) [44, с. 4-10], у экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в развитии уровня общей осмысленности жизни, целеполагания, чувства контроля и управления собственной жизнью, а также в появлении уверенности в себе, обретении внутренних ресурсов для разрешения последствий травматического опыта и формировании перспективы будущей жизни.

9. Анализ результатов исследования отразил значительные изменения в полученных показателях экспериментальной группы, с которой была

осуществлена психокоррекционная работа, в отличие от контрольной группы, где динамика восстановления отсутствует, что может свидетельствовать об эффективности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ научной литературы указывает на актуальность проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, в связи с тем, что в научном сообществе до сих пор не сформировано единое мнение относительно понятийного аппарата и содержательного наполнения данного феноменологического явления, не определен целостный конструкт, который является общепринятым среди ученых. В большинстве исследований прослеживается изучение феномена эмоционально-личностного благополучия и его компонентов, без учета принадлежности к гендерному аспекту и специфики травматического опыта, перенесенного женщинами.

Изучение трудов отечественных и зарубежных исследователей позволило выявить, что эмоционально-личностное благополучие женщин, пострадавших от домашнего насилия, не рассматривается в качестве комплексного состояния как фактора полноценного функционирования лиц женского пола в процессе жизнедеятельности. Последствия, которые образуются у жертв насилия после перенесенного травматического опыта, изучаются в качестве отдельных состояний, что не дает полного представления о структурной организации личности и ее изменении.

Целью исследования явилось изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; теоретическое обоснование, разработка программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия; экспериментальная проверка результативности разработанной программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия.

Для достижения поставленной цели научного исследования была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. На основании данной модели

были отобраны методы психодиагностические методики исследования, определены его основные этапы проведения.

Результаты проведенного анализа научных работ способствовали установлению особенностей психологического состояния женщин, пострадавших от домашнего насилия, которые имеют следующие проявления: у жертв насилия наблюдаются изменения в эмоциональном личностном компоненте, обусловленные преобладанием негативных аффектов, повышенным уровнем тревожности, эмоциональной неустойчивостью; в когнитивном компоненте, характеризующийся наличием «туннельного мышления» и искажением временного восприятия; в поведенческом компоненте, деформация которого выражена применением жертвами насилия дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий и социальной изоляцией; в ценностно-ориентировочном компоненте прослеживается потеря смысла жизни, также у данной категории женщин наблюдается низкая самооценка, ощущение бессилия и неспособность найти ресурсы для восстановления.

В процессе исследования выдвинута гипотеза о том, что перенесенный женщинами опыт домашнего насилия оказывает отрицательное влияние на эмоционально-личностное благополучие, что сопровождается переживанием острых негативных эмоций таких, как хроническое чувство вины, стыда, горя, страха; повышенной тревожностью и фрустрацией; ощущением внутреннего напряжения; использованием дезадаптивных стратегий поведения; утратой жизненного смысла, а также отсутствием целеполагания.

С целью подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, в процессе которого были использованы следующие психодиагностические методики:

– Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103];

– Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80];

– Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (1990), в адаптации Т.А.Крюковой (2001) [38, с. 70-82];

– Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А.Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10].

Реализация эксперимента проводилась в г. Красноярске на базе кризисного центра «Верба» с помощью очного тестирования респондентов посредством вышеуказанных диагностических методик.

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых были определены следующие критерии:

1. Гендерная схожесть выборки: в исследовании участвуют лица женского пола;

2. Схожесть показателей возраста: возрастная категория испытуемых составляет от 35 до 45 лет;

3. Схожесть семейного положения: категория испытуемых состоит в зарегистрированных брачных отношениях, средняя продолжительность которых составляет 3-10 лет.

4. Схожесть опыта пережитого домашнего насилия во взрослом возрасте: выбранные респонденты были подвергнуты следующим видам насилия: физическому, психологическому, сексуальному, экономическому.

Для решения поставленных задач исследования, исходя из теоретического анализа научной литературы, была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, которая включала в себя три компонента: эмоциональный (доминирующие эмоции, преобладающие психическое состояние), поведенческий (адаптивные копинг-поведенческие стратегии, дезадаптивные

копинг-поведенческие стратегии) и ценностно-ориентировочный (целеполагание, осмысленность).

В исследовании применялись теоретические методы, включающие в себя анализ научных трудов по проблеме исследования; организационные методы, включающие в себя сравнительный и комплексный метод; экспериментальные методы, подразумевающие проведение констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента; эмпирические методы, включающие в себя методы наблюдения, беседы, тестирования. Результаты исследования анализировались с использованием методов количественной и качественной обработки материала, интерпретационных методов исследования.

По итогам проведения диагностики испытуемых на констатирующем этапе исследования были выявлены следующие особенности эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия:

- большинство участниц имеют выраженный негативный эмоциональный фон с преобладанием таких аффектов, как вина, стыд, страх и горе, а также высокие показатели негативных и тревожно-депрессивных состояний, что характеризуется повышенной тревожностью, фрустрацией, ригидностью;

- в поведенческом компоненте отмечается использование дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий, ориентированных на избегание, отвлечение, уход в свои эмоции, в меньшей степени используются совладающие стратегии, направленные на решение проблем, помогающие восстановиться после пережитого опыта домашнего насилия;

- общая осмысленность жизни находится у преобладающего количества участниц на низком уровне, наблюдаются утрата жизненного смысла, сложности в целеполагании, неосознавание своих истинных ценностей, отсутствие веры в возможность управление своей жизнью.

После полученных результатов констатирующего эксперимента был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. Участники исследования были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Формирование экспериментальной группы происходило посредством метода рандомизации. Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой мероприятий на развитие эмоционально-личностного благополучия не проводилось.

С целью оценки эффективности психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия, после формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, в рамках которого был произведен анализ динамики изучаемых показателей посредством качественного и количественного анализа. На этапе контрольного эксперимента были использованы те же психологические методики, что при проведении констатирующего эксперимента.

Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента позволил выявить следующую динамику изменений:

- эмоциональный компонент характеризуется положительной динамикой изменений показателей аффективного состояния: произошло снижение сильной степени выраженности острых негативных и тревожно-депрессивных эмоций, а также повышение индекса позитивных эмоций. При этом такие состояния как тревожность, фрустрация и ригидность изменились с высокой степени выраженности на умеренную, что свидетельствует о стабилизации эмоционального фона женщин.

- в развитии поведенческого компонента также наблюдаются значительные улучшения. Сократилось использование дезадаптивных копинг-поведенческих стратегий, у участниц прослеживается повышение показателей

в применении эффективных копингов поведения: со среднего на высокий уровень копинг-стратегии, ориентированной на решение проблем (ПОК), с низкого уровня до умеренного и высокого копинга, направленного на социальное отвлечение (СО).

– изменение уровня осмысленности жизни и целеполагания имеет положительную динамику: у большинства участниц с низкой степени выраженности до средней степени произошло повышение общего показателя жизненной осмысленности, по остальным субшкалам также видится повышение уровня показателей с низкого на умеренный.

В отличие от экспериментальной группы, с которой проводилась психокоррекционная работа, в контрольной группе не выявлена положительная динамика изменений по компонентным показателям эмоционально-личностного благополучия.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу, состоящую в том, что с помощью разработанной психологической программы может быть осуществлено развитие эмоционально-личностного благополучия женщин, пострадавших от домашнего насилия. Проведенный эксперимент доказывает обоснованность выдвинутой гипотезы и позволяет считать достигнутой поставленную исследовательскую цель, и реализованными задачи исследования.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексеева, Л.С. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие : научно-методическое пособие / Л.С. Алексеева. – Москва : Государственный НИИ семьи и воспитания, 2000. – 136 с.
2. Алиева, М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа содействия успешной адаптации) / Под ред. Е.Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2006. – 216 с.
3. Аптикиева, Л.Р. Последствия психологического насилия для разных возрастных категорий / Л.Р. Аптикиева // Вестник Оренбургского государственного университета. –2020. – № 1 (224). – С. 6–13.
4. Аргайл, М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
5. Батулин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.
6. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис... канд. психол. наук / С.А. Башкатов. – Челябинск, 2013. – 28 с.
7. Беседина, О.А. Распространенность жестокого обращения с детьми в российских семьях / О.А. Беседина // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2016. – Т. 2. – № 3. – С. 55– 65.
8. Боголюбова, О.Н. Субъективная картина будущего и дезадаптация у людей, переживших насилие в детстве: дис... канд. псих. наук. – Санкт-Петербург, 2006. – 221 с.
9. Бородкина, Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности / Е.В. Бородкина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – № 28. – С. 2-3.

10. Бочарова, Е.Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект / Е.Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 53-63.
11. Бочарова, Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности / Е.Е. Бочарова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2008. – №10. – С. 226 – 231.
12. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – Москва : Ось, 1999. – 89 с.
13. Весна, Е.Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : монография / Е.Б. Весна, О.С. Ширяева ; Камчатский гос. ун-т им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский : КамЧГУ, 2012. – 247 с.
14. Глотова, Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Г.А. Глотова, Л.В. Карапетян // Нац. психол. журн. – 2018. – № 2 (30). – С. 46–56.
15. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга : учеб. пособие / Е.А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 317 с.
16. Горшкова, И.Д. Насилие над женами в российских семьях / И.Д. Горшкова, И.И. Шурыгина. – Москва : МАКС Пресс, 2003. – 136 с.
17. Григорова, Ю.Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия / Ю.Б. Григорова // Психологическое благополучие современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Российское психологическое общество, 2019. – С. 105–112.
18. Гусейнов А.А. Насилие / Этика: Энциклопедический словарь / Под ред. Р.Г. Апресяна и А.А. Гусейнова. – М.: Гардарики, 2001. – 671 с.

19. Даренских, С.С. Семейное насилие в отношении женщин / С.С. Даренских // Известия Алтайского государственного университета. – 2013. – Т. 78, № 2-2. – С. 52-55.
20. Даренских, С.С. Семейные перспективы женщин, переживших ситуацию домашнего насилия / С.С. Даренских, О.С. Гурова, Е.А. Ипполитова // Человеческий капитал. – 2020. – Т. 140, № 8. – С. 36-44.
21. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 256 с.
22. Ежова, Н.Н. Справочник практического психолога 2-е изд. / Н.Н. Ежова. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 380 с.
23. Елисеева, О.А. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях / О.А. Елисеева // Российский психологический журнал. – 2011. – № 3. – С. 3-6.
24. Ениколопов, С.Н. Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения / С.Н. Ениколопов // Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 2. – С. 6-9.
25. Ершова, Е.Н. Домашнее насилие: социально-правовой аспект : учебное-методическое пособие / Е.Н. Ершова, С.Г. Айвазова. – Москва : Общероссийская ассоциация женских общественных организаций «Консорциум женских неправительственных объединений», 2013. – 194 с.
26. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 174 с.
27. Зотова, О.Ю. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов / О.Ю. Зотова, А.М. Рикель, А.А. Туниянц // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2017. – Т. 10, № 4. – С. 1–11.
28. Зубрицкая, А.С. Особенности психологической помощи женщинам, пострадавшим от домашнего насилия / А.С. Зубрицкая // Известия Дальневосточного федерального университета. Экономика и управление. – 2009. – № 3. – С. 77-87.

29. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–134.
30. Калачина, О.С. Насилие в семье: причины распространения и личностные стратегии противодействия / О.С. Калачина // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2021. – Т. 12, № 4. – С. 1-6.
31. Карапетян, Л.В. Внутреннее благополучие человека: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова ; Уральский институт ГПС МЧС России : Екатеринбург, 2020. – 199 с.
32. Карапетян, Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: дис... д-ра психол. наук. – Екатеринбург, 2018. – 494 с.
33. Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова ; Уральский институт ГПС МЧС России : Екатеринбург, 2017. – 211 с.
34. Качаева, М.А. Отсроченные последствия пережитого домашнего насилия у женщин и девочек / М.А. Качаева, Е.Г. Дозорцева, О.В. Нуцкова // Психология и право. – 2017. – Т. 7, № 3. – С. 110-126.
35. Колодзин, Б Как жить после психической травмы / Б Колодзин. – Москва : Шанс, 1992. – 221 с.
36. Копытин, А.С. Арт-терапия жертв насилия : учебное пособие / А.С. Копытин. – Москва : Психотерапия, 2009. – 144 с.
37. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проспект, 2000. – 238 с.
38. Крюкова, Т.Л. Психология и практика: Сб. научн. трудов / Т.Л. Крюкова, В.А. Соловьев // Психология и практика: Сб. научн. трудов. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – С. 70-82.

39. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.
40. Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению / Л.В. Куликов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 81 с.
41. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
42. Леденцова, С.Л. Этапы преодоления позиции жертвы у женщин, подвергшихся домашнему насилию / С.Л. Леденцова, А.О. Солоп // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 177-190.
43. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / под ред. Ю.К. Стрелкова. – М.: Академия, 2003. – 167 с.
44. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 1992. – 18 с.
45. Ловягина, А.Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифияпринт, 2020. – 144 с.
46. Макеева, Т.Г. Диагностика развития старшеклассников : психологические тесты / Т.Г. Макеева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 187 с.
47. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь пострадавшим от насилия : учебник пособие / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : КНОРУС, 2023. – 334 с.

48. Манукян, В.Р. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход: монография / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, М.В. Данилова [и др.]. – СПб.: Нестор-История, 2020. – 360 с.
49. Менощиков, В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Менощиков. – Москва : Смысл, 2012. – 192 с.
50. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире /Под ред. Этьенна Г. Круга и др./ Пер. с англ. — М: Издательство «Весь Мир», 2003. — 376 с.
51. Новая философская энциклопедия в 4 т. Т. III. / РАН, Институт философии ; Под редакцией В.С. Стёпина. – Москва : Мысль, 2001. – 692 с.
52. Орлов, А.Б. Психологическое насилие в семье — определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи / А.Б. Орлов // Психолог в детском саду. – 2000. – № 2-3. – С. 182-187.
53. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
54. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений пособие / Н.Г. Осухова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
55. Панина, Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и психологического благополучия личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Панина Елена Николаевна. – Красноярск, 2006. – 22 с.
56. Пашина, А.Х. Взаимосвязь различных видов насилия в отношении женщин и особенностей их эмоциональной сферы / А.Х. Пашина // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 6. – С. 98-105.
57. Петровская, Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А. Петровская. – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.

58. Петрушин, С. Психологический тренинг в многочисленной группе : монография / С. Петрушин. — Москва : Академический Проект, 2022. — 479 с.
59. Платонова, Н.М. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации : учебное пособие / Н.М. Платонова, Ю.П. Платонов. — СПб : Речь, 2004. — 154 с.
60. Подольский, А.И. Психологическое благополучие личности как условие и результат ее позитивного развития / А.И. Подольский, О.А. Идобаева // Образование личности. — 2011. — № 3. — С. 24–30.
61. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А.С. Прутченков. — Москва : "Знание" РСФСР, 1991. — 45 с.
62. Психологическая помощь: практическое пособие / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с.
63. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Пучкова Галина Леонидовна. — Хабаровск, 2003. — 17 с.
64. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. — Москва : Прогресс, 1992. — 240 с.
65. Реньш, М.А. Психологический тренинг: учеб.-метод. пособие / М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. — 235 с.
66. Ромек, В.Г. Поведенческая психотерапия : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений пособие / В.Г. Ромек. — Москва : Издательский центр «Академия», 2002. — 192 с.
67. Рудестам, К. Групповая психотерапия : Психокоррекц. группы: теория и практика : Пер. с англ. / К. Рудестам; Общ. ред. и вступ. ст., с. 5-15, Л. А. Петровской. - 2-е изд. - Москва : Прогресс : Универс, 1993. — 367 с.

68. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М Селигман. – Москва : Издательство «София», 2006. – 368 с.
69. Синельников А., Ипполитова Е.А., Казанцева О.А., Гуж Т.А. Социально-психологическая реабилитация женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия: учеб.-метод. пособие. – Барнаул: Краевой кризисный центр для женщин, 2012. - 50 с.
70. Ситникова, Д.К. Проблема социальной изоляции женщин, переживших психологическое насилие в отношениях / Д.К. Ситникова, И.А. Подольская // Вестник Калужского университета. Сер. «Психологические науки. Педагогические науки». – 2022. – Т. 5, № 3. – С. 94–103.
71. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. / М.В. Соколова. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
72. Социологическая энциклопедия : в 2 т. / Национальный общественно-научный фонд; под науч. ред.: В.Н. Иванов, Г.Ю. Семигин, Ж.Т. Тощенко ; науч. рук. Г.Ю. Семигин. - Москва : Мысль, 2003. – 693 с.
73. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – СПб : Речь, 2008. – 230 с.
74. Стюарт, Ян Современный транзактный анализ / Ян Стюарт, Вэнн Джойнс. – Санкт-Петербург : Социально-психологический центр, 1996. – 330 с.
75. Сыроед, Н.С. Насилие в семье: курс лекций / Н.С. Сыроед [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://dlo5.narod.ru/fz122-help.html>
76. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб : Сова, 2005. – 928 с.
77. Таусинова, О.К. Клинико-психологические особенности состояния женщин, переживших домашнее насилие / О.К. Таусинова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2018. – Т. 45, № 3. – С. 183–194.

78. Таусинова, О.К. Психологическая помощь женщинам на разных этапах переживания травмы насилия в семье: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Таусинова Ольга Константиновна. Томск, –2024. – 26 с.

79. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего : практическое пособие ; пер. с нем. Е. Патяевой. / К. Фопель. – Москва : Генезис, 1999. – 256 с.

80. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие : диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 480 с.

81. Хасина, А.М. В центре внимания женщина, пострадавшая от домашнего насилия / А.М. Хасина // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2001. – № 2. – С. 75-91.

82. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – Москва : Альпина Паблишер, 2013. – 464 с.

83. Шамионов, Р.М. Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 60. – С. 8.

84. Шамионов, Р.М. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 1. – С. 41–51.

85. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 80–86.

86. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.

87. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-123.

88. Шимановская, Я.В. Индивидуально-психологические особенности женщин молодого и среднего возраста, подвергшихся домашнему насилию: опыт социально-педагогического исследования / Я.В. Шимановская, А.С. Сарычев, Е. Гольдзин // ЦИТИСЭ. – 2021. – Т. 30, № 4. – С. 431–440.
89. Шукшина, Л.В. Личностные особенности женщин, переживших насилие / Л.В. Шукшина // Инновационная наука. – 2016. – № 3. – С. 227–228.
90. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / Пер. с англ. / И. Ялом. – Москва : Апрель Пресс, 2001. – 576 с.
91. Bergen, R. K. Surviving wife rape: how women define and cope with violence. // Violence Against Women, № 1 (2), 2014. pp.117-138
92. Berridge K.C., Kringelbach M.L. Building a neuroscience of pleasure and well-being. Psychology of Well Being: Theory, Research and Practice, 2011. – 26 p.
93. Blazhevaska V., Stoimenovska K. Personality profile differences among women victims of domestic violence and women who are not victims of domestic violence // International Research Journal. 2017. Vol. 9-2 (63). P. 62-64
94. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: AldenePab, 1969. – 269 p.
95. Czapinski, J. Illusions and Biases in Psychological Well Being: an 'onion' theory of happiness [электронный ресурс] / J.Czapinski. – USA: University of Michigan, 1991. – URL:
96. Diener E, Kesebir P, Lucas R. Benefits of accounts of well-being – for societies and for psychological science. Applied Psychol. 2008; 57:37–53. [Google Scholar]
97. Ferguson D. M., Horwood L. J., Ridder E. M. Partner violence and mental health outcomes in a New Zealand birth cohort // Journal of Marriage and Family. 2005. Vol. 67. P. 1103–1119.
98. Gallagher M.W., Lopez S.J., Preacher K.J. The hierarchical structure of well-being // Journal Pers. 2009. Vol. 77. P. 1025–1050.

99. Hanssen M. M., Vancleef L. M. G., Vlaeyen J. W. S. et al. Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment [Electronic resource] // Journal of Happiness Studies. 2014. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9572-x> (accessed: 15.05.2015).

100. Healy L., Howe K., Humphreys C., C Jennings and F Julian, Building the evidence: a report on the status of policy and practice in responding to violence against women with disabilities in Victoria, Victorian Women with Disabilities Network Advocacy Information Service. Melbourne, 2015, viewed 29 July 2015, pp. 33–34.

101. Morgan A., Chadwick H., Key issues in domestic violence, Summary paper, no. 7, Australian Institute of Criminology (AIC), Canberra, December 2014, p. 1, viewed 28 October 2014, <https://goo.gl/G8NqF1>

102. Partnerships Against Domestic Violence, What is Domestic Violence? (2003) cited in B Fehlberg and J Behrens, Australian Family Law: The Contemporary Context, 2011. – pp.179.

103. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P.141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

104. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 1995, 69(4), 719–727.

105. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of personality and social psychology, 1993, Vol. 64, pp. 678-691.

106. WHO 2005, supra note 54, P. 35.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Результаты респондентов по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (1997), в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [43, с. 97-103]

Экспериментальная группа				
Код	Первый этап обработки	Второй этап обработки		
	Сумма Баллов	ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
1	I – 15; II – 5; III – 3. IV – 4; V – 3; VI – 3; VII – 3. VIII – 6; IX – 3; X – 3.	23 – умеренный индекс позитивных эмоций.	13 – слабый индекс острых негативных эмоций.	12 – умеренный индекс тревожно-депрессивных эмоций.
2	I – 10; II – 7; III – 6. IV – 6; V – 3; VI – 3; VII – 3. VIII – 3; IX – 3; X – 7.	23 – умеренный индекс позитивных эмоций.	15 – умеренный индекс острых негативных эмоций.	13 – умеренный индекс тревожно-депрессивных эмоций.
3	I – 7; II – 7; III – 6. IV – 7; V – 3; VI – 10; VII – 5. VIII – 15; IX – 15; X – 10.	20 – умеренный индекс позитивных эмоций.	25 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	40 – сильный индекс острых негативных эмоций.
4	I – 8; II – 7; III – 7. IV – 11; V – 13; VI – 8; VII – 7. VIII – 12; IX – 10; X – 10.	22 – умеренный индекс позитивных эмоций.	39 – сильный индекс острых негативных эмоций.	32 – сильный индекс острых негативных эмоций.
5	I – 11; II – 14; III – 4. IV – 3; V – 3; VI – 3; VII – 3. VIII – 3; IX – 3; X – 3.	29 – выраженный индекс позитивных эмоций.	12 – слабый индекс острых негативных эмоций.	9 – слабый индекс тревожно-депрессивных эмоций.
6	I – 10; II – 10; III – 10. IV – 9; V – 7; VI – 8; VII – 6. VIII – 10; IX – 10; X – 10.	30 – выраженный индекс позитивных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
7	I – 3; II – 4; III – 4. IV – 10; V – 15; VI – 9; VII – 6. VIII – 15; IX – 15; X – 15.	11 – слабый индекс позитивных эмоций.	40 – сильный индекс острых негативных эмоций.	45 – сильный индекс острых негативных эмоций.

8	I – 9; II – 8; III – 5. IV – 11; V – 5; VI – 3; VII – 3. VIII – 7; IX – 9; X – 14.	22 – умеренный индекс позитивных эмоций.	22 – умеренный индекс острых негативных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
9	I – 15; II – 5; III – 3. IV – 9; V – 7; VI – 8; VII – 6. VIII – 12; IX – 10; X – 10.	23 – умеренный индекс позитивных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	32 – сильный индекс острых негативных эмоций.
10	I – 3; II – 2; III – 4. IV – 7; V – 3; VI – 10; VII – 5. VIII – 5; IX – 15; X – 9.	9 – слабый индекс позитивных эмоций.	25 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	29 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
		21,2 – умеренный индекс ПЭМ	25,1 – выраженный индекс НЭМ	27,2 – выраженный индекс ТДЭМ

Контрольная группа				
11	I – 7; II – 4; III – 4. IV – 15; V – 11; VI – 10; VII – 9. VIII – 7; IX – 9; X – 14.	15 – слабый индекс позитивных эмоций.	45 – сильный индекс острых негативных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
12	I – 3; II – 5; III – 15. IV – 6; V – 7; VI – 8; VII – 9. VIII – 9; IX – 5; X – 15.	23 – умеренный индекс позитивных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	29 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
13	I – 6; II – 7; III – 7. IV – 3; V – 3; VI – 4; VII – 3. VIII – 4; IX – 3; X – 7.	20 – умеренный индекс позитивных эмоций.	13 – слабый индекс острых негативных эмоций.	14 – умеренный индекс тревожно- депрессивных эмоций.
14	I – 4; II – 3; III – 3. IV – 10; V – 15; VI – 10; VII – 15. VIII – 12; IX – 11; X – 10.	10 – слабый индекс позитивных эмоций.	50 – сильный индекс острых негативных эмоций.	33 – сильный индекс острых негативных эмоций.
15	I – 4; II – 14; III – 11. IV – 4; V – 3; VI – 3; VII – 4. VIII – 4; IX – 3; X – 6.	29 – выраженный индекс позитивных эмоций.	14 – слабый индекс острых негативных эмоций.	13 – умеренный индекс тревожно- депрессивных эмоций.
16	I – 15; II – 9; III – 11. IV – 6; V – 3; VI – 3; VII – 3. VIII – 8; IX – 9; X – 13.	35 – выраженный индекс позитивных эмоций.	15 – умеренный индекс острых негативных эмоций.	30 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
17	I – 5; II – 6; III – 6. IV – 15; V – 15; VI – 15; VII – 10.	17 – слабый индекс позитивных эмоций.	55 – сильный индекс острых негативных эмоций.	45 – сильный индекс острых негативных эмоций.

	VIII – 15; IX – 15; X – 15.			
18	I – 6; II – 7; III – 8. IV – 11; V – 5; VI – 3; VII – 5. VIII – 9; IX – 15; X – 5.	21 – умеренный индекс позитивных эмоций.	24 – умеренный индекс острых негативных эмоций.	29 – выраженный индекс острых негативных эмоций.
19	I – 10; II – 7; III – 10. IV – 10; V – 6; VI – 5; VII – 5. VIII – 9; IX – 11; X – 13.	27 – умеренный индекс позитивных эмоций.	26 – выраженный индекс острых негативных эмоций.	33 – сильный индекс острых негативных эмоций.
20	I – 3; II – 10; III – 6. IV – 15; V – 10; VI – 6; VII – 6. VIII – 10; IX – 11; X – 10.	19 – слабый индекс позитивных эмоций	39 – сильный индекс острых негативных эмоций.	31 – сильный индекс острых негативных эмоций.

Результаты расчетов средних показателей методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С.Капицы (2003)

Базовые эмоции	Сумма баллов	Средний показатель (баллы)
I. Интерес	154	7.5
II. Радость	141	7.1
III. Удивление	133	6.7
IV. Горе	174	8.7
V. Гнев	140	7
VI. Отвращение	132	6.6
VII. Презрение	116	5.8
VIII. Страх	175	8.8
IX. Стыд	185	9.3
X. Вина	199	9.9

Приложение 2

Результаты респондентов по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (1964) [46, с. 75-80]

Экспериментальная группа				
Код	Шкала тревожности min = 0 max = 20	Шкала фрустрации min = 0 max = 20	Шкала агрессии min = 0 max = 20	Шкала ригидности min = 0 max = 20
1	15	15	13	8
2	11	12	11	15
3	18	17	15	17
4	15	19	16	20

5	13	19	14	17
6	19	14	17	16
7	16	17	11	10
8	20	18	7	19
9	17	13	13	16
10	14	8	14	18
Σ	158	160	131	156
Среднее значение	15,8 – высокий уровень тревожности	16,0 – высокий уровень фрустрации	13,1 – средний уровень агрессии	15,6 – высокий уровень ригидности

Контрольная группа				
Код	Шкала тревожности	Шкала фрустрации	Шкала агрессии	Шкала ригидности
1	20	11	7	15
2	18	14	11	18
3	17	17	17	15
4	16	12	8	7
5	15	19	11	9
6	14	18	12	19
7	14	13	5	19
8	13	15	14	20
9	13	16	6	17
10	20	20	7	16
Σ	160	167	98	155
Среднее значение	16,0 – высокий уровень тревожности	16,7 – высокий уровень фрустрации	9,8 – низкий уровень агрессии	15,5 – высокий уровень ригидности

Приложение 3

Результаты респондентов по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С.Н. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И.Паркера (1990), в адаптации Т.А. Крюковой (2001) [38, с. 70-82]

Экспериментальная группа					
Код	Проблемно-ориентированный копинг – ПОК min = 16 max = 80	Эмоционально-ориентированный копинг – ЭОК min = 16 max = 80	Копинг-ориентированный на избегание (КОИ) min = 16 max = 80	Субшкала отвлечения (О) min = 8 max = 40	Субшкала социального отвлечения (СО) min = 5 max = 25
1	73	43	40	20	21
2	58	54	54	20	14

3	62	48	58	17	9
4	49	62	70	19	12
5	54	70	67	14	19
6	40	46	44	25	11
7	64	74	52	15	7
8	56	39	65	22	5
9	68	61	73	16	10
10	57	66	56	18	12
Σ	58,1	56,3	57,9	18,6	11,9
Ср. значение	58,1 (средний уровень)	56,3 (высокий уровень)	57,9 (высокий уровень)	18,6 (средний уровень)	11,9 (низкий уровень)

Контрольная группа					
Код	Проблемно-ориентированный копинг – ПОК	Эмоционально-ориентированный копинг – ЭОК	Копинг ориентированный на избегание (КОИ)	Субшкала отвлечения (О)	Субшкала социального отвлечения (СО)
1	68	52	68	18	7
2	60	64	53	21	15
3	54	71	76	24	11
4	48	48	39	15	25
5	50	69	54	19	8
6	37	35	42	20	12
7	59	57	63	16	21
8	42	63	58	10	9
9	57	56	74	22	13
10	62	51	46	13	6
Σ	53,7	56,6	57,3	17,8	12,7
Ср. значение	53,7 (средний уровень)	56,6 (высокий уровень)	57,3 (высокий уровень)	17,8 (средний уровень)	12,7 (низкий уровень)

Приложение 4

Результаты респондентов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (1988), адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1964) [44, с. 4-10]

Экспериментальная группа						
Код	ОЖ min = 20 max = 140	Субшкала 1 — Цели min = 6 max = 42	Субшкала 2 — Процесс min = 6 max = 42	Субшкала 3 — Результат min = 5 max = 35	Субшкала 4 — Лocus контроля — Я min = 4	Субшкала 5 — Лocus контроля — жизнь min = 6

1	67	16	16	17	7	16
2	71	10	19	6	13	9
3	69	16	20	12	12	22
4	70	20	21	21	9	11
5	68	23	15	9	15	19
6	71	18	23	8	4	8
7	73	12	25	15	10	14
8	74	27	22	5	6	23
9	80	23	18	19	14	12
10	65	24	10	22	5	6
Σ	708	189	189	134	95	140
Среднее значение	70,8 (низкий уровень)	18,9 (низкий уровень)	18,9 (низкий уровень)	13,4 (низкий уровень)	9,5 (низкий показатель)	14 (низкий показатель)

Контрольная группа						
1	87	22	24	11	11	20
2	79	21	14	23	8	18
3	84	13	12	7	17	15
4	54	14	27	14	16	17
5	90	17	11	20	12	10
6	101	19	17	5	10	21
7	78	11	13	13	13	13
8	85	18	9	10	11	24
9	87	19	8	16	15	7
10	87	25	6	18	7	7
Σ	832	179	141	137	120	152
Среднее значение	83,2 (средний уровень)	17,9 (низкий показатель)	14,1 (низкий показатель)	13,7 (низкий показатель)	12 (низкий показатель)	15,2 (низкий показатель)