

## Содержание

Предисловие .....	7
Благодарности .....	11
Об авторах .....	12
Введение .....	13
Глава 1. Психология насилия .....	14
1.1. История происхождения термина «насилие» .....	14
1.2. Понятие насилия.....	18
1.3. Виды и формы насилия.....	37
1.4. Последствия насилия .....	99
1.5. Масштабы проблемы насилия .....	103
1.6. Проблема изучения насилия.....	104
1.7. Отношение общества к психологическому насилию .....	105
Глава 2. Концепция абьюзера .....	110
Глава 3. Концепция жертвы психологического насилия ..	222
Глава 4. Практический материал по работе с жертвами абьюза .....	323
4.1. Диагностический инструментарий .....	323
Психологическое насилие .....	323
Опросник Д. Олвеуса «Буллинг» .....	323
Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов).....	325
Суверенность психологического пространства (С.К. Нартова-Бочавер) .....	331
Диагностика склонности к виктимному поведению. Андронникова О.О. ....	342
Опросник психологического насилия в отношениях супругов (Д. Дж. Сонкин, адаптация И .А. Фурманова) .....	353
Самооценка и отношение к себе .....	366
Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси .....	366
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова) .....	372

Методика «Уровень внутренней свободы» (Г.В. Резапкина) .....	375
Тест на определение уверенности в себе Райдаса .....	381
Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантелеев).....	383
Агрессивность .....	396
Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).....	396
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев).....	399
Зависимость от кого-либо или чего-либо .....	405
Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях). Методика Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной.....	405
Диагностика склонности к различным видам зависимости Г.В. Лозовой .....	410
Тест выраженности созависимости (Дж. Фишер) .....	414
Общение, коммуникации .....	416
Методика «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири.....	416
Методика «Диагностика особенностей общения» (В.Н. Недашковский) .....	428
Методика «Направленность личности в общении» (НЛО – А) (С.Л. Братченко).....	433
Типология направленности личности в общении по С.Л. Братченко.....	441
Методика «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).....	443
Опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) .....	453
Методика «Потребность в общении» (Ю.М. Орлов) .....	467
Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) .....	470
Опросник «Особенности общения между супругами» Ю.А. Алешиной.....	479

Эмоции и психические состояния .....	492
Диагностика уровня алекситимии / Торонтская алекситимическая шкала .....	492
Методика «Духовный кризис» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук).....	499
4.2. Психокоррекционные занятия.....	512
Мышечное расслабление в позе сидя .....	512
Кратковременное расслабление всей мускулатуры .....	515
Расслабление отдельных мышечных групп.....	518
Дыхательные упражнения .....	519
Ресурсное состояние.....	522
Психологические техники для восстановления эмоционального состояния .....	525
Упражнение № 1. Письменное выражение эмоций .....	525
Упражнение № 2. Упражнение на письменное выражение страха .....	526
Упражнение № 3. Упражнение на проработку абыюзивных отношений является.....	527
Упражнение № 4. Упражнение на проработку абыюзивных отношений.....	528
Упражнение № 5. Упражнение на проработку манипуляторных отношений .....	530
Упражнение № 6. Отстаивание своих границ....	531
Упражнение № 7. Упражнение на повышение уверенности в себе .....	532
Упражнение № 8. Повышаем самооценку .....	534
Дополнительно 55 кратких рекомендаций для повышения самооценки .....	535
Глава 5. Авторская программа по работе с жертвами абыюза .....	538
5.1. Цель, задачи и пояснительная записка программы .....	538
5.2. План психокоррекционных занятий.....	550
5.3. Правила работы по методике «Трансформация».....	554
5.4. Пример работы по методике «Трансформация»...	555
5.5. Проверка эффективности программы «Трансформация».....	557

---

5.6. Методики распознавания абьюзера и жертвы насилия .....	564
1. Методика распознавания абьюзера (авторы Е. И. Михалькова и С. А. Радченко) .....	564
2. Методика распознавания жертвы абьюза (авторы Е. И. Михалькова и С. А. Радченко) .....	567
Глава 6. В помощь психологу. Конспект вопросов для работы с жертвой абьюза .....	570
Заключение .....	573
Список литературы .....	575



## Предисловие

В данной книге обсуждается, пожалуй, самая острая проблема современного общества – это абьюзивные отношения. Особое внимание при этом уделено разработке практического материала для решения данной проблемы. В книге проанализированы и расширены представления об основных понятиях в контексте психологического насилия; установлены особенности абьюзера и жертв насилия; собран методический материал для диагностики участников; представлена психокоррекционная программа по работе с жертвами насилия.

Психологическое насилие – это социально не принятая норма поведения, которая не всегда осознается абьюзером, но оказывает мощное негативное воздействие на психику жертвы, в результате чего происходит психоцид личности; эмоциональная реторсия, способствующая аккумулярованию переживаний и, как следствие, инвертированности «Я-концепции» личности. В международной практике понятие «психологическое насилие» применяется вот уже несколько лет. В некоторых странах (например, в Великобритании и Франции) за психологическое насилие предусмотрено уголовное наказание.

Психологическое насилие как правовая категория практически не раскрыто в российском законодательстве. В России в 2019 году был разработан проект нового закона «О профилактике семейно-бытового насилия в Российской Федерации», который представлен на общественное обсуждение Советом Федерации РФ. До настоящего момента закон об ответственности за психологическое насилие не принят. Правовая база не проработана. Есть статьи, которые косвенно указывают на насилие не сексуального характера, но по факту человек, переживший психологическое насилие, законом не защищен.

Постоянно возрастающая статистика случаев психологического насилия указывает на отсутствие эффективных методов по работе с этой проблемой. С этим явлением любой человек может столкнуться везде, где он вынужден общаться с другими людьми: в учебном заведении, на рабо-



чем месте, в обществе друзей, в кругу единомышленников, в стенах родительского дома, при общении с детьми или родителями. Психологическому насилию могут быть подвержены как женщины, так и мужчины; как дети, так и пожилые люди.

Поэтому знания обо всех нюансах проблемы насилия необходимы не только студентам как будущим специалистам, но и практикующим профессионалам для того, чтобы решать задачи проблемного поля и обеспечивать сохранение здоровья другим людям. Именно обладание глубинными знаниями в данной теме помогают понять весь механизм психотерапевтического процесса, выявить истинную причину происходящего и вернуть человека к полноценной жизни. Данная книга представляет собой каталог методического материала, в котором собран диагностический инструментарий и широкий психокоррекционный набор упражнений.

К сожалению, многие люди не догадываются о том, что действия, совершаемые по отношению к ним, являются насилием. Это происходит потому, что одни не обращают на это внимание, а другие считают чем-то обыденным. Такое положение дел обусловлено тем, что многие не имеют представления о том, что такое абьюз на самом деле, какие его признаки и особенности. Несмотря на распространенность абьюзивных отношений, не существует их общепринятого, полного и точного определения.

В огромном массиве неоднозначной информации по данной теме, которая лишь частично подтверждена исследованиями, безусловно, можно запутаться – что представлено с точки зрения науки, а что подано с позиции «диванного эксперта». В этой книге отделены зерна от плевел и весь материал имеет научно-доказательную базу, что позволяет и простому читателю, и профессионалу ознакомиться именно с позицией ученых относительно темы психологического насилия.

Здесь вы найдете подробный анализ научных исследований по теме абьюза, будет затронута тема сексуального насилия, насилия над детьми. Хочется обозначить, что сексуальное насилие и насилие над детьми – это особые темы, и мы планируем осветить их в следующих наших книгах. В данной книге больший акцент сделан на психологическом



насилия, его видах, особенностях проявления, масштабе распространения, последствиях и методах борьбы с ним. В фокусе внимания будет именно абьюз и абьюзивные отношения. Остальные виды психологического насилия будут рассмотрены в рамках данной книги менее подробно, однако названы и описаны. Но, несмотря на это, перед вами книга-путеводитель по работе с жертвами психологического насилия. Она дает возможность ознакомиться с теоретической базой в теме психологического насилия. В частности, здесь раскрыты основные психологические термины в изучаемой теме; представлен целый ряд различных мнений психологов о сущности абьюза; освещен подход государства к данной проблеме с законодательной стороны; максимально полно дана характеристика психологических портретов абьюзера и жертвы в контексте абьюзивных отношений. Помимо этого, представлен методический материал, который позволяет исследователям диагностировать участников абьюзивных отношений. Собран весь комплект научно-исследовательских методик, способствующих распознаванию виктимно-абьюзивных характеристик личности.

В отдельной главе представлена подробная психотерапевтическая программа по проблеме психологического насилия, которая позволяет специалисту полноценно работать в этой теме. Результаты лонгитюдных, эмпирических и экспериментальных исследований позволяют специалистам готовить научный материал в освещении вопросов психологического насилия, разрабатывать свои программы по работе с жертвами насилия и расширять идеи в изучении абьюза. Кроме этого, в книге сформированы рекомендации самопомощи жертвам насилия, которые могут быть использованы психологами и специалистами иных профессий в работе с клиентами.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, студентов психологических факультетов и специалистов смежных профессий (педагогов, врачей, социальных работников, волонтеров в зонах боевых действий, медиков и т.д.) и других читателей, интересующихся современной психологией и решением психологических проблем. Она не только представляет психологическое насилие во всем его многообразии, но также имеет некоторые новаторские



взгляды на природу и механизм абьюза. Представлена авторская программа, неоднократно подтверждающая свою эффективность в работе с проблемами людей, переживших разного вида насилие. Данное руководство незаменимо для тех, кто работает или хочет работать с виктимностью, абюзом и другими проблемами насильственно-психологического спектра.