© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГШИХСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ НАСИЛИЮ

Кодирова Сурайёхон Шокировна
Независимый исследователь
Бухарского международного университета
Преподаватель кафедры
«Социально-гуманитарные науки»
University of economics and pedagogy

Проблема психологического насилия в отношении женщин является одной из актуальных проблем современной психологии. В отличие от физического насилия, психологическое воздействие зачастую не оставляет видимых телесных следов, однако может оказывать глубокое и продолжительное влияние на эмоциональное состояние, самооценку, систему межличностных отношений и личностное развитие женщины.

Психологическое насилие может проявляться в форме постоянной критики, унижения, оскорбления, угроз, запугивания, контроля, манипуляции, изоляции от близких людей, обесценивания достижений и чувств, ограничения самостоятельности. Систематическое воздействие подобных факторов постепенно снижает уверенность женщины в собственных силах и формирует ощущение беспомощности.

Особую значимость приобретает вопрос о том, почему одни женщины после пережитого психологического насилия способны относительно быстро восстановить эмоциональное равновесие и продолжить полноценную жизнь, тогда как у других наблюдаются длительные последствия травмирующего опыта. Одним из ключевых объяснений является различие в уровне психологической устойчивости и доступности личностных и социальных ресурсов.

Психологическая устойчивость рассматривается как способность личности сохранять или восстанавливать внутреннее равновесие в условиях неблагоприятных жизненных обстоятельств, адаптироваться к изменениям и использовать имеющиеся ресурсы для преодоления трудностей. В контексте психологического насилия она приобретает особое значение, поскольку позволяет женщине не только справляться с негативными эмоциональными состояниями, но и постепенно восстанавливать чувство собственной ценности, самостоятельности и контроля над собственной жизнью.

Психологическое насилие представляет собой систематическое воздействие, направленное на эмоциональное состояние, самооценку и психологическую автономию человека. Его характерной особенностью является постепенность формирования негативных последствий. В некоторых случаях женщина длительное время может не осознавать, что подвергается насилию, поскольку отдельные проявления воспринимаются как обычные конфликты или семейные разногласия.

1. Самооценка как фактор психологической устойчивости

Одним из центральных факторов формирования психологической устойчивости является адекватная самооценка. Женщина, подвергшаяся психологическому насилию, часто имеет искажённое представление о собственных возможностях.

Восстановление самооценки предполагает осознание собственных сильных сторон, достижений, способностей и права на самостоятельное принятие решений. В психологической работе важно постепенно формировать внутреннюю установку: «Я имею право на уважение», «Мои чувства имеют значение», «Я могу самостоятельно принимать решения».

© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

Работа с самооценкой способствует восстановлению чувства собственной ценности и уменьшению зависимости от негативной оценки со стороны агрессора.

2. Эмоциональная саморегуляция

Важным компонентом психологической устойчивости является способность управлять собственными эмоциональными состояниями. После пережитого психологического насилия женщина может испытывать повышенную тревожность, страх, эмоциональную нестабильность или, наоборот, эмоциональное отстранение.

Формирование навыков саморегуляции включает освоение техник управления стрессом, дыхательных упражнений, методов релаксации, осознанности, идентификации эмоций и конструктивного выражения чувств.

3. Социальная поддержка

Значительное влияние на психологическую устойчивость оказывает наличие поддерживающей социальной среды. Изоляция является одним из распространённых инструментов психологического насилия. Поэтому восстановление социальных связей имеет важное терапевтическое значение.

Поддержка со стороны родственников, друзей, коллег, психологов и социальных специалистов помогает женщине почувствовать, что она не находится один на один со своей проблемой.

Социальная поддержка выполняет несколько функций: эмоциональную, информационную, практическую и мотивационную. Она способствует снижению ощущения беспомощности и формированию уверенности в возможности изменения жизненной ситуации.

Практические рекомендации

Для повышения психологической устойчивости женщин, подвергшихся психологическому насилию, целесообразно реализовывать следующие направления:

1. Проводить первичную психологическую диагностику эмоционального состояния, самооценки и уровня стрессоустойчивости.
2. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции и управления стрессом.
3. Проводить коррекционную работу по восстановлению адекватной самооценки.
4. Развивать навыки конструктивного общения и ассертивного поведения.
5. Формировать способность устанавливать и защищать личные границы.
6. Обучать конструктивным копинг-стратегиям.

Заключение

Таким образом, психологическая устойчивость женщин, подвергшихся психологическому насилию, представляет собой сложное интегративное качество, которое формируется под воздействием совокупности внутренних и внешних факторов.

К основным внутренним факторам относятся адекватная самооценка, эмоциональная саморегуляция, уверенность в собственных возможностях, конструктивные копинг-стратегии, позитивные когнитивные установки, способность устанавливать личные границы и самостоятельно принимать решения.

Среди внешних факторов особое место занимают социальная поддержка, безопасная среда, доступность профессиональной психологической помощи, возможность социальной и профессиональной самореализации.

Формирование психологической устойчивости не означает простого «забывания» травмирующего опыта. Оно предполагает постепенное восстановление чувства собственной ценности, субъектности, эмоционального равновесия и контроля над собственной жизнью.

В связи с этим психологическая помощь женщинам, подвергшимся психологическому насилию, должна быть направлена не только на снижение уровня тревоги и эмоционального

© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

напряжения, но и на развитие долгосрочных личностных ресурсов, которые позволяют человеку успешно адаптироваться к жизненным изменениям и строить более безопасные и здоровые межличностные отношения.

Список литературы

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman, 1997.
2. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. — New York: Guilford Press, 1979.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.
4. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. — New York: Guilford Press, 2014.
5. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. — 1989. — Vol. 44. — No. 3. — P. 513–524.
6. World Health Organization. Violence against women: Prevalence estimates, 2018. — Geneva: WHO, 2021.
7. Herman J.L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. — New York: Basic Books, 1992.
8. Соколова Е.Т. Психология личности. — М.: Издательство Московского университета.
9. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — М.: Эксмо.
10. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М.: Гардарики.