

УДК 159.922.1

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВЫХ МЕТОДОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ И ГЕНДЕРНОМУ НАСИЛИЮ

*Г.Р. БАРАНЧУК, канд. ист. наук, доц. С.В. АНДРИЕВСКАЯ
(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)*

Анализируется эффективность тренинговых методов по повышению устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию. Проведено исследование по выявлению уровня нервно-психической устойчивости и асертивности у студентов. Выявлено, что показатель «нервно-психическая устойчивость» у студентов соответствует низкому уровню, показатель «асертивность» – среднему. Установлено, что тренинговые мероприятия не повышают на уровне статистической значимости устойчивость личности к психологическому и гендерному насилию. Выдвинуты предположения о причинах полученных результатов: 1) влияние социально-культурной среды, терпимой к гендерному и психологическому насилию, настолько велико, что краткая серия тренингов не может изменить показатели устойчивости личности к насилию; 2) повышению устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию смогла бы способствовать индивидуальная работа с психологом, расширение просветительской и тренинговой работы.

Ключевые слова: психологическое насилие, гендерное насилие, устойчивость личности, тренинг, асертивность, нервно-психическая устойчивость.

Введение. Психологическое и гендерное насилие как масштабное и частое явление является одной из наиболее обсуждаемых тем в обществе, литературе, на телевидении, в Интернете.

Насилие понимается как умышленное причинение физического или психологического вреда кому-либо, притеснение, принудительное воздействие и нарушение личной неприкосновенности. В термин «насилие» включаются не только физические аспекты, но и социально-психологические [1].

Гендерное насилие (насилие в отношении женщин) – это любой акт насилия, который совершается на основании гендерной идентичности или полового признака. Большинство насильственных действий отражают систему ценностей, закрепляющих подчиненное положение женщин. Насильственная деятельность и насильственное мышление существуют на нескольких уровнях и представляют собой четко отлаженный комплексный механизм по реализации дискриминации, власти и контроля, манипуляций и насилия. Наиболее распространенный уровень – это уровень социальных практик, т.е. повседневная жизнь общества, демонстрирующая социализацию двух полов в соответствии с традиционными представлениями о гендерных ролях. К формам гендерного насилия относят такие виды, как сексуальное насилие, жесткое обращение со стороны партнера, торговлю женщинами, сексуальные преследования и домогательства на рабочем месте, физическое насилие в отношении девушек и женщин, селективные аборты, дискриминацию по половому признаку, калечащие операции на женских половых органах и пр. Последствиями гендерного насилия являются разрушение самооценки жертвы, формирование чувства бессилия, потеря личных, профессиональных и социальных ресурсов.

В 1993 г. Генеральной Ассамблеей ООН была принята Декларация о ликвидации насилия в отношении женщин, в которой было дано следующее определение. Насилие против женщин – это любое насилие, совершаемое по гендерному признаку, которое влечет за собой или может повлечь физический, сексуальный или психологический вред для женщины, причинить ей страдания. Сюда включается угроза таких действий, принуждение или произвольное лишение ее свободы, совершаемые в общественной или личной жизни [2, с. 51].

По данным исследования Хейз, Эльсберг и Готтемеллер (Heise, Ellsberg, Gottmoeller) гендерному насилию хотя бы раз подвергалась каждая третья женщина [3]. По оценке Всемирной организации здравоохранения жертвой насилия является каждая пятая женщина [1].

В 2018 г. Институтом социологии было проведено исследование распространенности насилия в отношении женщин в Республике Беларусь. В исследовании приняло участие 1506 женщин. В результате было выявлено, что каждая вторая женщина (52,4%) на протяжении жизни хотя бы один раз подвергалась какому-либо виду насилия. Психологическому виду насилия подвергалась 45,2% женщин [4].

Психологическое, также эмоциональное или моральное, насилие, – это форма насилия, которая может приводить к психологической травме, тревожности, депрессии и посттравматическому стрессовому расстройству [5, с. 171].

Исследователь-психолог И.А. Фурманов определяет психологическое насилие как деструктивные действия преднамеренного характера, наносящие серьезный ущерб способностям личности. Психологическое насилие включает наказание за высокий уровень привязанности ребенка к родителю и злоупотребление властью и силой над уязвимыми детьми. Психологическое насилие характерно для ситуаций дисбаланса власти, например, для насильственных отношений, травли. Это действия, направленные на подрыв самооценки и самоуважения человека [6, с. 49].

Исследование различных аспектов психологического насилия проводилось и авторами статьи. Ранее нами было выяснено, что психологическое насилие наносит вред такому компоненту эмоционального интеллекта, как понимание эмоций. Психологическое насилие негативно сказывается на самооценке, общем нервно-психическом состоянии и эмоциональном интеллекте [7–9], в результате психологического насилия может развиваться агрессивность и снижается удовлетворенность жизнью [10].

Повысить адаптивные возможности помогает психологическая устойчивость – сложное и комплексное качество личности. Психологическая устойчивость укрепляет самооценку, а также способствует развитию фактора принятия себя как личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, другим людям, самому себе. Важной частью адекватной самооценки является и умение противостоять внешнему давлению и говорить «нет». Эффективный метод для формирования психологической устойчивости – позитивный образ самого себя [11, с. 36]. На укрепление психологической устойчивости оказывают непосредственное влияние условия, в которых живет человек. Систематическая нагрузка нервной системы – также один из способов повышения психологической устойчивости.

В 2016 г. нами было проведено исследование, подтвердившее, что психологический тренинг способствует повышению одного из компонентов устойчивости личности: снижается такой показатель, как избегание борьбы, что является предпосылкой к противодействию домашнего насилия. В 2018 г. был разработан социально-психологический тренинг для подростков с целью повышения их психологической устойчивости к домашнему насилию [12].

Организация и методы исследования. В качестве теоретических и методологических оснований данной работы используется концепция психической устойчивости В.Д. Небылицына [13], теория психологической устойчивости В.В. Варварова [14], подход А.Н. Леонтьева [15], представления о нервно-психической устойчивости А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина [16].

В.Д. Небылицын представляет нервно-психическую устойчивость в виде характеристик частных и общих свойств нервной системы, куда включена адекватная реакция на разнообразные непредсказуемые и неожиданные раздражители, а также устойчивость к окружающей среде [13, с. 12]. В.В. Варваров рассматривает психологическую устойчивость как способность противостоять отрицательному влиянию напряженности на поведение и деятельность человека [14, с. 52]. А.Н. Леонтьев сформулировал положение, согласно которому любые формы активности субъекта соприкасаются между собой и образуют «центр личности», называемый Я, который находится за пределами индивида и является частью системы взаимосвязей окружающей среды и человека. Следовательно, реальное поведение субъекта определяется не только его индивидуально-личностными характеристиками и особенностями, но и ситуациями, в которые вовлечен человек [15]. Т.е. личность в процессе самореализации может владеть ситуацией и быть «хозяйном положением», если она знает свои особенности и возможности.

А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин рассматривают нервно-психическую устойчивость как функциональную активность разнообразных механизмов и форм психической адаптации личности [16].

С опорой на разработки вышеперечисленных специалистов-психологов нами была выдвинута следующая гипотеза исследования: тематические социально-психологические тренинги среди студентов повышают их психологическую устойчивость к гендерному и психологическому насилию.

Цель исследования: проанализировать эффективность тренинговых методов по повышению психологической устойчивости личности к гендерному и психологическому насилию.

Задачи исследования:

- определить сущность гендерного и психологического насилия, психологической устойчивости личности;
- проанализировать эффективность тренингов по повышению психологической устойчивости личности к гендерному и психологическому насилию;
- выработать рекомендации по повышению психологической устойчивости личности к гендерному и психологическому насилию.

База исследования: учреждение образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой». Выборка: 109 студентов 1–4 курса.

Методы исследования: теоретический анализ, тестирование, формирующий эксперимент, методы описательной статистики, *t*-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

На первом этапе исследования нами было продиагностировано 109 студентов Полоцкого государственного университета с целью выявления их уровня нервно-психической устойчивости и асертивности. Затем сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Количество студентов в контрольной и в экспериментальной группах – по 15 человек.

На втором этапе исследования со студентами из экспериментальной группы было проведено пять тренинговых занятий с целью повышения их устойчивости к психологическому и гендерному насилию.

По истечении двух месяцев с 15 участниками экспериментальной группы и 15 участниками контрольной группы была проведена повторная диагностика, что в дальнейшем позволило нам определить, являются ли различия между контрольной и экспериментальной группой значимыми.

Для проведения входной и выходной психологических диагностик нами были использованы многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С. В. Чермянина [16], а также методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» SACS С. Хобфолла [17]. Валидность и надежность вышеназванных методик доказана авторами.

В многоуровневом личностном опроснике «Адаптивность» нас интересовал параметр «Нервно-психическая устойчивость», в методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» SACS С. Хобфолла – ассертивность.

Исследование проводилось в групповой форме.

Нами было разработано пять тренинговых занятий, направленных на повышение осведомленности о проблемах психологического и гендерного насилия, развитие уверенности в себе и ассертивных действий в качестве арсенала противодействия психологическому и гендерному насилию, развитие умения выражать свои эмоции и чувства, самопринятия, умения говорить «нет». Они были проведены после первичной диагностики контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования. На первом этапе эмпирического исследования мы сравнили средние значения параметров нервно-психической устойчивости и ассертивности в контрольной (94 респондента) и экспериментальной (15 респондентов) группах. Следует отметить, что чем меньше баллов набрал респондент по показателю «нервно-психическая устойчивость», тем сильнее она у него развита.

Подавляющее большинство испытуемых в контрольной группе имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости (67%), они получили баллы в диапазоне от 30 и выше. Средний уровень у 31% испытуемых, а низкий отмечается у 2% испытуемых.

В экспериментальной группе большинство испытуемых студентов обладают низким уровнем нервно-психической устойчивости (73%), средний уровень наблюдается у 27% студентов, испытуемых с высоким уровнем нервно-психической устойчивости не было.

Низкий уровень нервно-психической устойчивости означает, что студенты испытывают выраженное нервно-психическое напряжение, приступы гнева, который трудно контролировать, импульсивные реакции, присутствует склонность к нервно-психическим срывам, неадекватная самооценка и восприятие действительности.

Среднее значение нервно-психической устойчивости у всей совокупности испытуемых равно 38 баллам, что соответствует низкому уровню. Мы связываем общую тенденцию снижения нервно-психической устойчивости личности с тем, что социальная среда может оказывать сильное негативное влияние на психологическую устойчивость. К факторам, провоцирующим снижение психологической устойчивости личности, можно отнести пандемию, а также глобальные социальные и экономические изменения в обществе, что может нарушить адаптацию личности, повысить ее восприимчивость к стрессам.

В контрольной группе можно увидеть следующее процентное соотношение респондентов по уровню ассертивности ее участников: 21% – низкий, 59% – средний, 20% – высокий.

У участников экспериментальной группы в процентном соотношении показатели ассертивности следующие: 27% – низкий, 40% – средний, 33% – высокий.

Далее из 109 респондентов для следующего этапа были выбраны две эквивалентные группы по 15 человек в качестве контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе проводилась серия социально-психологических тренингов, а спустя два месяца был проведен повторный диагностический замер у участников обеих групп.

На втором этапе исследования сравнивались средние значения параметров нервно-психической устойчивости и ассертивности контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинговых занятий.

Для статистической обработки данных была использована программа Statistica 12. Процедура статистической обработки данных состояла из методов описательной и сравнительной статистики. Расчет средних значений и стандартного отклонения использовался в качестве методов описательной статистики. В качестве методов сравнительной статистики нами использовался *t*-критерий Стьюдента, т.к. имеются две независимые выборки и количественный тип данных в результате диагностики нервно-психического уровня студентов. Респонденты из контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали следующие средние значения по показателям «Нервно-психическая устойчивость» и «Ассертивность» (таблица 1).

Таблица 1. – Выявление различий между независимыми группами по параметрам «нервно-психическая устойчивость» и «ассертивность» с помощью *t*-критерия Стьюдента

Переменные	Количество участников	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение <i>p</i>
Нервно-психическая устойчивость	15	43,53	37,13	0,25
Ассертивность	15	20,33	20,80	0,72

Нервно-психическая устойчивость во время первого диагностического замера в контрольной группе – 43 балла, в экспериментальной – 37 баллов. Оба показателя соответствуют низкому уровню нервно-психической устойчивости. Среднее значение ассертивности в обеих группах равно 20 баллам, что соответствует среднему

уровню. С помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых групп не было выявлено значимых различий между показателями «нервно-психическая устойчивость» ($p = 0,25$) и «ассертивность» ($p = 0,72$) в контрольной и экспериментальной группах. Следовательно, группы эквивалентны.

Спустя два месяца после реализации серии социально-психологических тренинговых занятий в экспериментальной группе был произведен повторный замер показателей «нервно-психическая устойчивость» и «ассертивность» в обеих (контрольной и экспериментальной) группах.

Далее мы сравнили данные показатели до проведения тренингов и после в обеих группах, чтобы проверить гипотезу исследования и узнать, действительно ли с помощью тренинговых методов можно повысить психологическую устойчивость личности к психологическому и гендерному насилию. Полученные средние значения до и после эксперимента можно увидеть на столбиковой диаграмме (рисунок).

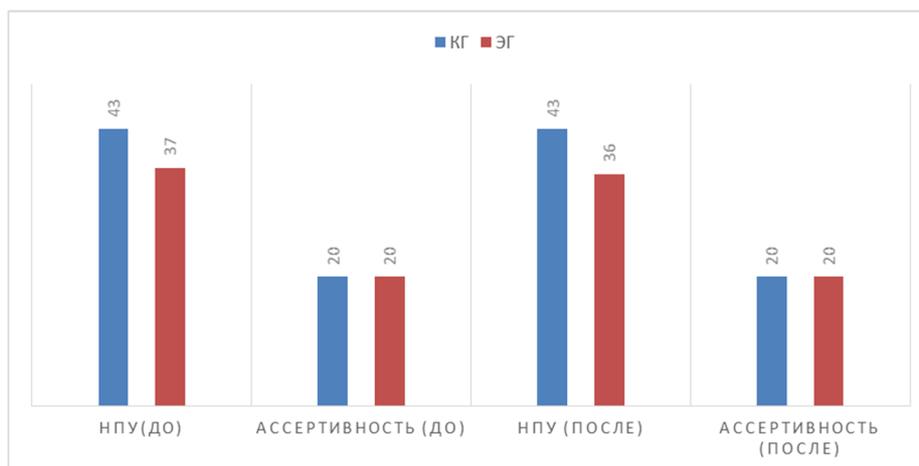


Рисунок. – Средние значения показателей нервно-психической устойчивости и ассертивности в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

Согласно рисунку, ассертивность в обеих группах осталась на прежнем уровне, а нервно-психическая устойчивость повысилась в экспериментальной группе (чем меньше количественный показатель по данному параметру, тем выше нервно-психическая устойчивость личности). Далее мы определили, достигли ли изменения статистической значимости.

Таблица 2. – Выявление различий по показателю «нервно-психическая устойчивость» между контрольной и экспериментальной группами (с помощью *t*-критерия Стьюдента для зависимых выборок)

Группы	Нервно-психическая устойчивость (среднее значение)		Значение <i>p</i>
	до эксперимента	после эксперимента	
Контрольная группа	43,53333	43,26667	0,60
Экспериментальная группа	37,13333	36,53333	0,76

Как видно из таблицы 2, значение $p > 0,05$, следовательно, различия между контрольной и экспериментальной группой не значимы.

Таблица 3. – Выявление различий по показателю «ассертивность» в контрольной и экспериментальной группах с помощью *t*-критерия Стьюдента для зависимых выборок

Группы	Ассертивность (среднее значение)		Значение <i>p</i>
	до эксперимента	после эксперимента	
Контрольная группа	20,33	20,8	0,89
Экспериментальная группа	20,26	20,4	0,57

По таблице 3 значение $p > 0,05$, следовательно, различия между контрольной и экспериментальной группой не значимы.

В соответствии со статистическими расчетами можно сделать вывод, что в экспериментальной группе различия по параметру «нервно-психическая устойчивость» не являются значимыми ($p = 0,76$), «ассертивность» – не являются значимыми ($p = 0,57$).

Таким образом, выдвинутая гипотеза не подтвердилась. Статистически значимых различий у испытуемых не выявлено.

По нашему мнению, отсутствие повышения устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию можно объяснить тем, что нервно-психическая устойчивость – это сложное и комплексное явление, которое формируется и развивается не только под воздействием психологических и социальных факторов, но также определяется биологическими или физиологическими особенностями, например, типом нервной системы или депрессивными состояниями. Помимо того, тренинговые занятия были в большей степени направлены на понимание и выявление психологического и гендерного насилия и умение противостоять ему, чем на развитие регуляторных возможностей системы нервно-психической адаптации в экстремальных условиях. Именно поэтому пять тренинговых занятий могут быть недостаточно эффективными. Возможно, если бы занятия длились на протяжении нескольких месяцев или полугодя, результат был бы другим.

Данную гипотезу можно проверить в новых исследованиях.

По нашему мнению, кроме социально-психологических тренингов важным этапом работы над повышением асертивности и устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию могла бы стать индивидуальная работа с психологом, где было бы легче выявить причины неустойчивости личности и неасертивного поведения и проработать данные ограничения совместно со специалистом.

К психологическим методам по повышению психологической устойчивости личности относятся: рациональная психотерапия (наиболее часто встречающийся метод работы, основанный на рациональных убеждениях человека), диссоциирование от стресса (мысленное изменение неприятных событий), визуализация (использование позитивных образов, путей позитивного выхода из ситуации и т.д.), НЛП (нейролингвистическое программирование – формирование условного рефлекса перехода негативного переживания в позитивное путем использования речи и определенных фраз), медитация как метод уменьшения стресса, тренинг повышения коммуникативной компетентности и совершенствования поведенческих навыков, тренинг жизнестойкости личности (формирование жизнестойких убеждений). В следующих тренинговых программах можно опираться на данные направления для достижения более значимых и эффективных результатов.

Ассертивные действия личности также могут развиваться в виде основного психологического навыка для противодействия различным видам насилия, и ему также стоит уделить больше времени и занятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что пять социально-психологических тренингов не являются эффективным методом по повышению психологической устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию, поскольку малое количество тренингов не способно устранить последствия неверной социализации личности.

Тем не менее, важно продолжать работу над решением проблемы психологического и гендерного насилия. Для большей осведомленности о данной проблеме следует информировать общество, как минимизировать риски этих видов насилия, как искать решения последствий, возникающих из-за психологического и гендерного насилия.

Психологическое насилие может быть более незаметным и неуловимым. В некоторых случаях ни агрессор, ни жертва полностью не осознают того, что это происходит. Жертвы насилия достаточно часто не рассматривают насильственное обращение как оскорбительное. Они развивают защитные механизмы отрицания с тем, чтобы бороться со стрессом. Первым шагом для тех, кто подвергается психологическому насилию, будет являться распознавание самого факта насилия. Следующий шаг борьбы с психологическим насилием – возвращение контроля над собственной жизнью, освобождение от негативных последствий психологического насилия.

Мы предлагаем рекомендации по повышению психологической устойчивости личности к гендерному и психологическому насилию, которые можно использовать в образовательной среде и практической деятельности педагога-психолога:

1. Знать характерные особенности психологического и гендерного насилия.
2. Быть внимательным к их проявлениям, замечать их.
3. Самому не использовать психологическое и гендерное насилие, минимизировать использование гендерных стереотипов, т.к. зачастую они играют роль ярлыков и не дают возможности личности полностью раскрыть свой потенциал.
4. Использовать техники ненасильственной коммуникации: знать свои потребности, говорить о них, своих эмоциях и чувствах, озвучивать просьбы. Не обвинять партнера, а говорить о себе, используя мирный и доброжелательный, но уверенный тон.
5. Если психологическое или гендерное насилие использует другой человек, можно прямо указать ему на это и сообщить, что вы не будете брать на себя роль жертвы.
6. Демонстрировать самоуважение и уважение к другим людям.
7. Принимать ответственность за свои решения, дела и поступки.
8. Учиться внимательно слушать собеседника и стремиться понять его точку зрения.
9. Выражать свое мнение, чувства.
10. Помнить, что вы имеете право говорить «нет» тому, что вам не нравится и не подходит.
11. Вы имеете право быть собой, не подстраиваться под мнение, которое вам хотят навязать.
12. Не брать на себя чужую ответственность.
13. Просить о помощи, когда это необходимо.
14. Консультироваться со специалистами: психологами, юристами, представителями внутренних органов.

15. Если вы чувствуете, что по отношению к вам используют психологическое насилие, применяйте технику «Заезженная пластинка». После каждой серии неприятных комментариев повторяйте свою цель, не отказывайтесь от нее, если она не причиняет вреда окружающим.

16. Применяйте технику «Лестница ассертивности». Озвучивайте то, что вам не нравится, сразу, не дожидаясь момента, когда вас начнут ограничивать в ваших правах и существенных интересах. Помните, что интенсивность насилия каждый раз становится выше. Остановить его гораздо легче на ранних этапах.

Заключение. Таким образом, анализ литературы и имеющихся исследований в данной области показал недостаток исследований в области формирования психологической устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию. Имеет смысл продолжить исследования с целью определения эффективных методов для повышения психологической устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию.

Тренинг повышения психологической устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию заключается в освоении специальных умений по повышению самооценки, обретению уверенности в собственных возможностях и потенциале, развитию ассертивных действий. Важная задача таких тренингов – развитие стойкости, уравновешенности и сопротивляемости личности внешним негативным факторам, способности выявлять ситуации гендерного и психологического насилия, а также предоставление информации о безопасных стратегиях поведения в таких ситуациях.

Нами была выдвинута следующая гипотеза исследования: тематические социально-психологические тренинги среди студентов повышают их психологическую устойчивость к гендерному и психологическому насилию.

Было проведено экспериментальное исследование, состоящее из нескольких этапов: первый диагностический замер контрольной и экспериментальной групп по параметрам «Нервно-психическая устойчивость», «Ассертивность»; формирующий эксперимент с целью повышения психологической устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию; повторный диагностический замер по вышеназванным параметрам.

В результате исследования гипотеза не подтвердилась (статистически значимых различий не выявлено), поэтому серию из пяти социально-психологических тренингов нельзя назвать эффективным методом повышения устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию. По нашему мнению, отсутствие повышения устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию можно объяснить тем, что нервно-психическая устойчивость – сложное и комплексное явление, которое формируется и развивается не только под воздействием психологических и социальных факторов, но также определяется биологическими или физиологическими особенностями, например, типом нервной системы или депрессивными состояниями. Ассертивные действия личности также могут развиваться в виде основного психологического навыка для противодействия различным видам насилия, и ему также стоит уделить больше времени и занятий.

Нами были разработаны рекомендации для повышения устойчивости личности к психологическому и гендерному насилию, которые помогут отстаивать свои права, не нарушая прав других людей, выстраивать ненасильственную коммуникацию и сохранять гармоничную и устойчивую Я-концепцию личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Насилие и его влияние на здоровье // Доклад о ситуации в мире. Всемирная Организация Здравоохранения / под ред. Этьенна Г. Круга [и др.]. – М. : Весь мир, 2003. – 342 с.
2. Лактионова, М.А. Гендерное насилие как междисциплинарная проблема / М.А. Лактионова // Вестн. Адыг. гос. ун-та. Сер.1, Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2011. – С. 51–60.
3. Heise, L. Ending Violence Against Women / L. Heise, M. Ellsberg, M. Gottemoeller // Population Reports. Ser. L. – 1999. – № 11. – 44 p.
4. Результаты исследования распространенности насилия в отношении женщин в Республике Беларусь [Электронный ресурс] / Фонд ООН в области народонаселения в Респ. Беларусь, Ин-т социологии Нац. академии наук Беларуси. – Минск : Белээнс, 2019. – Режим доступа: <https://belarus.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf.pdf>. – Дата доступа: 06.05.2022.
5. Бандура, О.О. Насилие в семье: отсроченные последствия насилия над детьми / О.О. Бандура, А.В. Усова, М.Д. Ольховский // Уч. записки СПбГИПСР. – 2019. – № 2. – С. 171–179.
6. Фурманов, И.А. Социальная психология агрессии и насилия: профилактика и коррекция : учеб. пособие / И.А. Фурманов. – Минск : Изд. центр БГУ, 2016. – 401 с.
7. Зайдова, Г.Р. Особенности взаимосвязи психологического насилия и эмоционального интеллекта личности / Г.Р. Зайдова, С.В. Остапчук // Психология: шаг в науку : сб. материалов респ. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов. – Брест : БрГУ, 2014. – С. 96–98.
8. Zaidava, H. The Problem of Psychological Abuse / H. Zaidava, S. Astapchuk // European and National Dimension in Research // Materials of VI Junior Researchers' Conference, Novopolotsk, April 22–23, 2014. – P. 79–82.
9. Zaidava, H. Psychological abuse and emotional intelligence / H. Zaidava, S. Astapchuk // European and National Dimension in Research // Materials of VII Junior Researchers' Conference, Novopolotsk, April 29–30, 2015. – P. 91–93.
10. Андриевская, С.В. Жизненная удовлетворенность, личностная агрессивность и конфликтность у молодежи / С.В. Андриевская, А.А. Каминский // Ways of science development in modern crisis conditions: abstracts of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, June 3–4, 2021. – Ukraine : Dnipro, 2021. – P. 146–148.

11. Крупник, Е.П. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях / Е.П. Крупник, Н.В. Кисельникова. – М. : МПСУ, 2014. – 247 с.
12. Заидова, Г.Р. Профилактика домашнего насилия и повышение психологической устойчивости личности подростков / Г.Р. Заидова // Современное образование Витебщины. – 2018. – Вып. 3 (21). – С.72–75.
13. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М. : Наука, 1976. – 336 с.
14. Варваров, В.В. Об оценке психологической устойчивости / В.В. Варваров // Воен. вестн. – 1982. – № 1. – С. 52–57.
15. Леонтьев, А.А. Педагогическое общение / А.А. Леонтьев ; под ред. М.К. Кабардова. – М. ; Нальчик : Эль-Фа, 1996. – 96 с.
16. Маклаков, А.Г. Методологические аспекты оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих / А.Г. Маклаков, С.В. Литвинцев, С.В. Чермянин. – СПб. : ВМедА, 1995. – 12 с.
17. Hobfoll, S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory [Electronic resource] / S. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. – 2001. – P. 337 – 421. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>. – Дата доступа: 06.05.2022.

Поступила 20.06.2022

**ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF TRAINING METHODS
FOR INCREASING INDIVIDUAL RESILIENCE
TO PSYCHOLOGICAL AND GENDER-BASED VIOLENCE**

H. BARANCHUK, S. ANDRIEVSKAYA
(Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk)

The article analyzes the effectiveness of training methods to increase the resistance of the individual to psychological and gender-based violence. The authors conducted the research to identify the students' level of neuropsychic stability and assertiveness. It was revealed that the indicator "nervous-psychic stability" among students corresponds to a low level, the indicator "assertiveness" corresponds to the average level. The study found that training activities do not increase a person's resistance to psychological and gender-based violence at the level of statistical significance. The authors put forward the following assumptions about the reasons for the obtained results: 1) the influence of a socio-cultural environment that is tolerant of gender-based and psychological violence is so great that a short series of trainings cannot change the indicators of an individual's resistance to violence; 2) individual work with a psychologist, the expansion of educational and training work could contribute to increasing the resistance of a person to psychological and gender-based violence.

Keywords: *psychological violence, gender-based violence, personality stability, training, assertiveness, neuropsychic stability.*