

УДК: 316.624.3:159.923.2

САМОРЕФЛЕКСИЯ В КОНТЕКСТЕ СЕМЕЙНОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРОФИЛАКТИКИ НАСИЛИЯ

БАГИБАЕВА Майгул Илиясовна

Ph.D докторант

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева

г. Бишкек, Кыргызстан

БАПАЕВА Мариям Курмангалиевна

кандидат психологических наук

Казахский национальный женский педагогический университет

БАПАЕВА Сая Тлектескызы

доктор философии (PhD)

Университет «Туран»

г. Алматы, Казахстан

В статье семейное насилие анализируется как индикатор нарушения культуры внутрисемейных отношений и дефицита механизмов личностной саморегуляции. Центральное внимание уделяется саморефлексии как психологическому ресурсу, обеспечивающему осознание собственных поведенческих паттернов и способствующему формированию устойчивых, ненасильственных форм взаимодействия в семье. На основе анализа нормативно-правовых документов Кыргызской Республики и результатов эмпирического исследования обосновывается вывод о том, что профилактика семейного насилия требует интеграции правовых мер с психологическими технологиями развития рефлексивных навыков.

Ключевые слова: семейное насилие, культура семьи, саморефлексия, психологическая зрелость, здоровые отношения, профилактика насилия, нормативно-правовое регулирование, Кыргызская Республика.

Семейные отношения представляют собой сложную систему взаимодействий, в которой переплетаются эмоциональные, ценностные и поведенческие компоненты личности. Именно семья выступает первичным пространством усвоения социальных норм, формируя у человека представления о допустимых способах выражения чувств, разрешения конфликтов и распределения ответственности. В этой связи нарушения внутрисемейного взаимодействия неизбежно отражаются на психологическом состоянии личности и качестве ее социальных связей.

Современные социальные реалии – экономическая нестабильность, рост психологической нагрузки, изменение традиционных ролей в семье – усиливают напряженность внутрисемейных отношений. В подобных условиях возрастает риск использования насильственных форм поведения как способа эмоциональной разрядки или контроля [2]. Однако устойчивость данного явления указывает на наличие более глубоких психологических причин, выходящих за пределы внешних обстоятельств.

Одним из ключевых внутренних факторов, способствующих либо воспроизводству, либо преодолению насилия в семье, является уровень саморефлексии личности. Способность к осмыслению собственных эмоций и поступков определяет выбор стратегий поведения в конфликтных ситуациях и во многом задает характер семейного взаимодействия.

Одним из таких механизмов является саморефлексия – способность личности осознавать собственные эмоциональные состояния, мотивы поведения и последствия своих действий. Недостаточное развитие саморефлексии приводит к импульсивности, агрессивности и склонности к оправданию насилия как допу-

стимого способа разрешения конфликтов. В то же время высокий уровень рефлексивных навыков способствует формированию культуры ненасильственного взаимодействия, ответственности и взаимного уважения [3; 5].

В современной психологической науке саморефлексия рассматривается не только как когнитивный процесс осмысления собственного опыта, но и как интегративный показатель психологической зрелости личности. Уровень рефлексивной осознанности отражает способность человека выходить за пределы ситуативных эмоциональных реакций и оценивать своё поведение в контексте социальных норм и межличностной ответственности.

В условиях семейного взаимодействия саморефлексия приобретает особую значимость, поскольку именно в близких отношениях наиболее ярко проявляются автоматизированные поведенческие сценарии, усвоенные в процессе первичной социализации. При отсутствии рефлексивного контроля данные сценарии могут воспроизводиться бессознательно, что повышает риск эскалации конфликтов и использования насильственных форм воздействия.

Развитая саморефлексия, напротив, позволяет личности распознавать ранние признаки эмоционального напряжения, анализировать собственные мотивационные установки и осознанно выбирать конструктивные способы взаимодействия. Таким образом, саморефлексия выступает не только как индивидуально-психологическая характеристика, но и как культурный механизм, обеспечивающий устойчивость и безопасность семейной системы [3; 5].

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью перехода от реактивных форм борьбы с семейным насилием к превентивным и развивающим стратегиям. Несмотря на наличие в Кыргызской Республике нормативно-правовой базы, направленной на защиту личности от насилия, практическая эффективность данных мер во многом ограничена отсутствием системной психологической профилактики.

Во-первых, в Кыргызской Республике проблема семейного насилия сохраняет высокий уровень социальной значимости. Согласно данным государственных и общественных организаций, количество обращений по фактам насилия в семье остается стабильно высоким, что указывает на необходимость поиска новых профилактических подходов [4].

Во-вторых, нормативно-правовая база Кыргызской Республики, включая Закон КР «О защите от семейного насилия», ориентирована преимущественно на реагирование на уже совершенные факты насилия и защиту пострадавших. При этом вопросы формирования внутренней культуры ненасильственного поведения и психологической зрелости личности отражены недостаточно. В результате сохраняется разрыв между юридическим регулированием и реальной культурой семейных отношений.

В-третьих, Конституция Кыргызской Республики закрепляет приоритет прав и свобод человека, включая право на достоинство, безопасность и защиту от жестокого обращения. Реализация этих прав невозможна без развития у граждан осознанного отношения к собственному поведению и ответственности за внутрисемейные отношения.

Таким образом, исследование роли саморефлексии в формировании культуры здоровых семейных отношений отвечает актуальным запросам современного общества и государственной социальной политики. В этой связи обращение к саморефлексии как психологическому механизму осознанного поведения представляется научно и социально обоснованным.

Развитие рефлексивных навыков позволяет личности выйти за пределы автоматических реакций и сформировать ответственное отношение к собственным действиям в семье.

Теоретические основы исследования показали, что семейное насилие выступает как социально-психологический феномен. Семейное насилие представляет собой систематическое нарушение личных границ, сопровождающееся физическим, психологическим, экономическим или эмоциональным воздействием.

Профилактика семейного насилия не может рассматриваться исключительно в рамках правового регулирования или социальной поддержки пострадавших. Эффективное предупреждение насильственных форм поведения требует междисциплинарного подхода, объединяющего правовые, психологические и социокультурные стратегии воздействия.

С одной стороны, нормативно-правовые меры создают институциональные условия защиты личности и формируют социально одобряемые границы допустимого поведения. С другой стороны, без развития внутренних регуляторов поведения данные меры остаются внешними и реактивными. В этом контексте психологическая профилактика, ориентированная на формирование рефлексивных навыков, выступает как необходимое дополнение к правовым механизмам.

Развитие саморефлексии способствует формированию у личности способности к моральной саморегуляции, осознанию ответственности за последствия собственных действий и отказу от насильственных стратегий как социально и психологически неприемлемых. Это позволяет рассматривать саморефлексию как ключевой ресурс профилактики семейного насилия на уровне индивидуального поведения и культуры семейных отношений.

В психологической науке насилие рассматривается не только как индивидуальный акт агрессии, но и как результат усвоенных поведенческих сценариев, передающихся в процессе семейной социализации [2; 4].

Исследования раскрывают, что лица, выросшие в семьях с высоким уровнем агрессии и отсутствием эмоциональной поддержки, чаще воспроизводят насильственные модели поведения во взрослой жизни. Это подтверждает необходимость анализа не только внешних обстоятельств, но и внутренних психологических механизмов, обеспечивающих устойчивость подобных моделей.

Культура семьи включает совокупность ценностей, норм, традиций и способов взаимодействия между ее членами. По мнению Э.Г. Эйдемиллера, именно культура семьи определяет, каким образом члены семьи реагируют на стресс, конфликт и кризисные ситуации [6].

Психологическая зрелость личности проявляется в способности к саморегуляции, эмпатии, ответственности и рефлексии. Недостаток этих качеств приводит к доминированию примитивных защитных механизмов, таких как отрицание, проекция и агрессия, что значительно повышает риск насилия в семье.

Саморефлексия как механизм профилактики насилия рассматривается как высшая форма осознанности и саморегуляции поведения. Л.С. Выготский подчеркивал, что развитие рефлексии является ключевым условием перехода от импульсивного к произвольному поведению [3].

Современные исследования подтверждают, что высокий уровень саморефлексии связан с низкой агрессивностью, развитой эмпатией и способностью к конструктивному разрешению конфликтов [5]. В контексте семейных отношений это означает снижение вероятности насильственных реакций и повышение качества коммуникации.

Правовое регулирование проблемы семейного насилия в Кыргызской Республике основывается на следующих документах:

- Конституция Кыргызской Республики, гарантирующая защиту достоинства личности и запрет жестокого обращения;
- Закон КР «О защите от семейного насилия», определяющий формы насилия и меры социальной и правовой защиты пострадавших;
- Национальная стратегия гендерного равенства, направленная на формирование культуры уважительных и равноправных семейных отношений.

Анализ указанных документов показывает, что они создают необходимую правовую основу защиты личности, однако практически не затрагивают вопросы психологической профилактики насилия, в том числе развитие саморефлексии и эмоциональной осознанности.

Исходя из изложенных теоретических положений, можно утверждать, что проблема семейного насилия и роль саморефлексии в формировании культуры семейных отношений требуют не только концептуального осмысления, но и эмпирического подтверждения. Комплексный характер рассматриваемого явления,

включающий психологические, социокультурные и нормативно-правовые аспекты, обуславливает необходимость применения научно обоснованных методов исследования.

В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ научной литературы и нормативно-правовых актов; анкетирование; методика диагностики уровня саморефлексии; методы количественного и качественного анализа данных; статистическая обработка результатов [1; 5].

В целях выявления особенностей отношения респондентов к конфликтам и проявлениям насилия в семейных отношениях, а также для получения обобщённой информации о социально-психологических характеристиках выборки, в рамках исследования было проведено анкетирование.

Анкета носила полу структурированный характер и включала как закрытые, так и условно-открытые вопросы, что позволило сочетать количественный и качественный анализ полученных данных. Структура анкеты была направлена на выявление субъективных представлений респондентов о допустимых формах поведения в семье, способах разрешения конфликтных ситуаций, а также уровня осознанности собственных эмоциональных и поведенческих реакций.

Анкетирование включало следующие тематические блоки:

- социально-демографические характеристики (возраст, пол, семейное положение, стаж семейных/партнёрских отношений);
- представления о причинах семейных конфликтов;
- отношение к различным формам насилия (психологическому, эмоциональному, экономическому);
- предпочитаемые стратегии поведения в конфликтных ситуациях;
- субъективная оценка собственной способности контролировать эмоции и анализировать свои поступки.

Ответы фиксировались по шкале согласия, а также в форме выбора наиболее соответствующих утверждений. Полученные данные позволили выявить общие

тенденции в отношении респондентов к проблеме семейного насилия и стали основой для последующего сопоставления с результатами диагностики уровня саморефлексии.

Для изучения саморефлексии как психологического механизма осознания и саморегуляции поведения была использована методика диагностики уровня саморефлексии, направленная на выявление способности личности к анализу собственных мыслей, эмоциональных состояний и поведенческих реакций.

Выбор данной методики обусловлен тем, что саморефлексия в контексте семейных отношений выступает не только как когнитивный процесс, но и как регулятор эмоционально-волевой сферы, определяющий характер реагирования личности в конфликтных и стрессовых ситуациях.

Методика включает ряд утверждений, отражающих различные аспекты рефлексивной активности личности, такие как:

- склонность к самоанализу;
- осознание причин собственных поступков;
- способность прогнозировать последствия своего поведения;
- готовность брать ответственность за происходящее во взаимодействии с другими людьми;
- критичность по отношению к собственным эмоциональным реакциям.

Респондентам предлагалось оценить степень согласия с каждым утверждением по градуированной шкале. Обработка результатов осуществлялась путём суммирования баллов и последующего распределения испытуемых по уровням саморефлексии (низкий, средний, высокий).

Низкий уровень саморефлексии характеризовался импульсивностью поведения, внешней атрибуцией ответственности и трудностями в осознании собственных эмоциональных состояний.

Средний уровень отражал ситуативную способность к анализу собственных действий, в то время как высокий уровень свидетельствовал о сформированной

рефлексивной позиции, способности к осознанному самоконтролю и конструктивному разрешению конфликтов.

Использование данной методики позволило установить взаимосвязь между уровнем саморефлексии и отношением респондентов к насилию в семейных отношениях, что обеспечило эмпирическое подтверждение теоретических положений исследования.

Исследование проводилось среди 60 респондентов в возрасте от 20 до 45 лет, состоящих в браке или длительных партнерских отношениях.

Таблица 1.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ САМОРЕФЛЕКСИИ И ОТНОШЕНИЯ К НАСИЛИЮ

Уровень саморефлексии	Оправдание насилия (%)	Ориентация на диалог (%)
Низкий	62	18
Средний	31	47
Высокий	7	85

Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о наличии выраженной зависимости между уровнем саморефлексии личности и её отношением к насилию в семейных отношениях. Полученные результаты демонстрируют, что по мере повышения уровня рефлексивной осознанности существенно изменяются поведенческие установки и способы реагирования респондентов в конфликтных ситуациях.

Так, среди респондентов с низким уровнем саморефлексии наблюдается высокая степень толерантности к насильственным формам поведения: более половины участников данной группы склонны оправдывать проявления насилия или рассматривать их как допустимый способ воздействия в семье. Одновременно для этой группы характерна минимальная ориентация на диалог и конструктивное разрешение конфликтов, что указывает на преобладание импульсивных и реактивных моделей поведения.

В группе со средним уровнем саморефлексии выявляется переходный характер отношения к насилию. С одной стороны, сохраняется определённая доля оправдания агрессивных форм поведения, с другой – заметно возрастает ориентация на переговоры, поиск компромисса и анализ причин конфликтной ситуации. Это свидетельствует о частичной сформированности рефлексивных механизмов, позволяющих осознавать последствия собственных действий, однако не всегда обеспечивающих устойчивый отказ от насильственных стратегий взаимодействия.

Наиболее выраженные различия обнаружены в группе респондентов с высоким уровнем саморефлексии. Для данной категории характерна крайне низкая толерантность к насилию и доминирование установок на конструктивное, диалоговое взаимодействие. Большинство участников данной группы демонстрируют готовность к осознанному контролю эмоциональных реакций, анализу собственных поведенческих стратегий и принятию ответственности за характер внутрисемейных отношений.

В целом полученные данные подтверждают предположение о том, что саморефлексия выступает значимым психологическим фактором, опосредующим отношение личности к насилию в семье. Высокий уровень рефлексивной осознанности способствует формированию культуры ненасильственного взаимодействия, тогда как дефицит рефлексии увеличивает вероятность оправдания и воспроизводства агрессивных форм поведения.

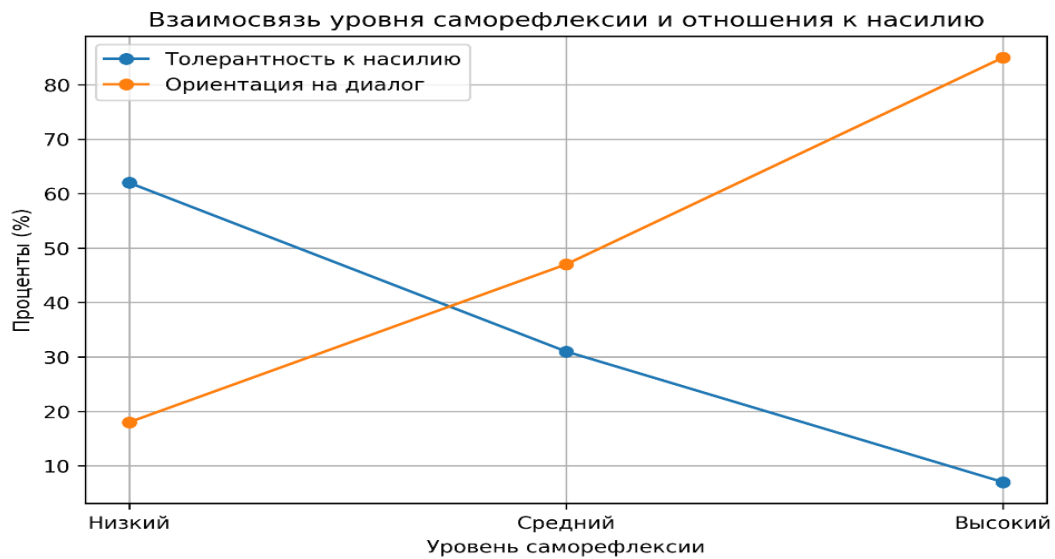


Рисунок 1. Взаимосвязь уровня саморефлексии и отношения к насилию в семейных отношениях

Графическое представление результатов наглядно демонстрирует выраженную обратную зависимость между уровнем саморефлексии и толерантностью к насилию в семейных отношениях. Как видно на рисунке, при низком уровне саморефлексии наблюдается высокая склонность к оправданию насильственных форм поведения, тогда как ориентация на диалоговые и партнёрские формы взаимодействия выражена минимально.

По мере повышения уровня саморефлексии отмечается устойчивая тенденция к снижению толерантности к насилию и одновременному росту ориентации на конструктивное разрешение конфликтов. В группе респондентов с высоким уровнем саморефлексии данные показатели приобретают противоположную направленность: минимальные значения толерантности к насилию сочетаются с максимально выраженной готовностью к диалогу и сотрудничеству.

Представленные результаты подтверждают, что развитие рефлексивных навыков способствует формированию ненасильственных моделей семейного взаимодействия и повышению культуры межличностного общения. Графическая визуализация данных усиливает интерпретационную значимость полученных результатов и подтверждает вывод о роли саморефлексии как психологического фактора профилактики семейного насилия.

Для обеспечения комплексного анализа полученных эмпирических данных в исследовании применялось сочетание количественных и качественных методов обработки информации. Использование смешанного подхода позволило не только выявить статистически выраженные тенденции, но и глубже интерпретировать психологическое содержание изучаемых явлений.

Количественный анализ был направлен на обработку результатов анкетирования и диагностики уровня саморефлексии. Он включал подсчёт частотных распределений, процентное соотношение ответов респондентов, а также группировку испытуемых по уровням саморефлексии (низкий, средний, высокий). Для анализа результатов использовались методы описательной статистики, включающие вычисление процентных показателей, средних значений и сравнительный анализ показателей в различных группах респондентов. Сопоставление данных между группами с различным уровнем саморефлексии позволило выявить направленность и характер взаимосвязей между исследуемыми переменными.

Качественный анализ применялся для интерпретации содержательных аспектов ответов респондентов, выявления устойчивых смысловых акцентов и типичных моделей восприятия конфликтных ситуаций в семье. Особое внимание уделялось анализу формулировок, отражающих способы осмысления собственных эмоций, поведения и ответственности за характер внутрисемейного взаимодействия. Это позволило уточнить психологическое содержание количественных результатов и избежать их формального истолкования.

Статистическая обработка данных осуществлялась с целью повышения достоверности и объективности выводов исследования. На первичном этапе проводилась систематизация эмпирических данных и проверка корректности заполнения анкет, после чего осуществлялся сравнительный анализ показателей в группах респондентов с различным уровнем саморефлексии.

Полученные в ходе исследования эмпирические данные подтверждают, что отношение личности к насилию в семейных отношениях опосредуется уровнем её рефлексивной осознанности. При низком уровне саморефлексии доминируют

установки, ориентированные на оправдание агрессии и внешнюю атрибуцию ответственности, что свидетельствует о дефиците психологической зрелости и нарушении культуры семейного взаимодействия.

В то же время высокий уровень саморефлексии связан с формированием устойчивых ценностных ориентаций, направленных на диалог, взаимное уважение и принятие ответственности за эмоциональный климат в семье. Личности с высоким уровнем рефлексии способны осознавать собственные эмоциональные реакции, прогнозировать последствия своих действий и принимать ответственность за качество внутрисемейных отношений, что снижает толерантность к насилию и способствует выбору конструктивных стратегий взаимодействия [4; 6].

Таким образом, полученные данные подтверждают гипотезу о том, что саморефлексия является значимым психологическим фактором профилактики семейного насилия. Саморефлексия выступает ключевым внутренним ресурсом, обеспечивающим трансформацию семейной культуры из реактивной и конфликтной в осознанную и партнёрскую, что предполагает укрепление эмоциональной безопасности семьи и снижение риска воспроизводства насильственных моделей поведения.

Формирование культуры здоровых семейных отношений, в этой связи, требует комплексного подхода, включающего правовые, социальные и психологические меры, среди которых развитие рефлексивных навыков личности занимает центральное место.

Результаты статистической обработки были представлены в табличной и графической форме, что обеспечило наглядность полученных данных и облегчило их интерпретацию. Применение статистических методов в совокупности с качественным анализом позволило повысить валидность исследования и подтвердить обоснованность сделанных выводов.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что семейное насилие представляет собой не только социально-правовую, но и глубоко психологическую проблему, связанную с деформацией культуры семейных отношений и недостаточной психологической зрелостью личности. Нарушение внутрисемейного взаимодействия проявляется в дефиците саморегуляции, низком уровне осознанности эмоциональных реакций и склонности к использованию агрессивных форм поведения как способа разрешения конфликтов.

Установлено, что нормативно-правовая база Кыргызской Республики формирует необходимые условия для защиты личности от насилия и реагирования на уже совершённые факты жестокого обращения. Вместе с тем её практическая эффективность во многом ограничена отсутствием системного психологического сопровождения, ориентированного на предупреждение насилия и развитие внутренней культуры ненасильственного поведения. Это указывает на необходимость интеграции правовых механизмов с психологическими и образовательными мерами профилактики.

Результаты эмпирического исследования подтверждают, что уровень саморефлексии личности является значимым фактором, опосредующим отношение к насилию в семейных отношениях. Высокий уровень рефлексивной осознанности связан со снижением толерантности к агрессивным формам поведения, ориентацией на диалог и ответственное отношение к эмоциональному климату семьи. Напротив, дефицит саморефлексии сопровождается оправданием насилия, внешней атрибуцией ответственности и воспроизводством деструктивных поведенческих сценариев.

Саморефлексия выступает ключевым психологическим ресурсом профилактики семейного насилия, обеспечивающим переход от реактивных и конфликтных моделей взаимодействия к осознанным, партнёрским и ненасильственным формам семейных отношений. Развитие рефлексивных навыков способствует формированию культуры взаимного уважения, эмоциональной безопасности и ответственности за собственное поведение в семье.

В контексте полученных данных развитие саморефлексии следует рассматривать как приоритетное направление профилактики семейного насилия, реализуемое в системе психологического сопровождения семьи, образовательных программ, а также в рамках междисциплинарного взаимодействия правовых, социальных и психологических институтов. Это открывает перспективы для дальнейших исследований и разработки практико-ориентированных программ, направленных на укрепление культуры здоровых семейных отношений в Кыргызской Республике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Басина Е.А. Психология семейных отношений: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019. – 256 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. – М.: Эксмо, 2016. – 320 с.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 2005. – 352 с.
4. Жолдошева А.О. Влияние психологического насилия на эмоциональное состояние человека / А.О. Жолдошева, З. Уринбоева, Медетбек кызы Ч. // Вестник ОГПУ имени А. Мырсабекова. – 2021. – № 1(17). – С. 120–127.
5. Прихожан А.М. Психология личности: учеб. пособие для вузов. – М.: Просвещение, 2018. – 272 с.
6. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2017. – 480 с.

SELF-REFLECTION IN THE CONTEXT OF FAMILY CULTURE AND VIOLENCE PREVENTION

BAGIBAEVA Maigul Iiyasovna

PhD Doctoral Candidate

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek, Kyrgyzstan

BAPAYEVA Mariam Kurmangaliyevna

Candidate of Psychological Sciences, Acting Professor
Kazakh National Women's Teacher Training University

BAPAYEVA Saya Tlekteskyzy

PhD, Senior Lecturer

Turan University

Almaty, Kazakhstan

The article analyzes family violence as an indicator of a violation of the culture of intra-family relations and a lack of mechanisms of personal self-regulation. Central attention is paid to self-reflection as a psychological resource that provides awareness of one's own behavioral patterns and contributes to the formation of sustainable, non-violent forms of interaction in the family. Based on the analysis of regulatory and legal documents of the Kyrgyz Republic and the results of empirical research, the conclusion is substantiated that the prevention of family violence requires the integration of legal measures with psychological technologies for the development of reflexive skills.

Keywords: domestic violence, family culture, self-reflection, psychological maturity, healthy relationships, violence prevention, legal regulation, Kyrgyz Republic.