

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВОДОВ, КАК КРИЗИСА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ	
1.1. Супружеские отношения в исследованиях отечественных и зарубежных направлений.....	11
1.2. Нормативные кризисы. Профили брака, типы супружеских отношений.	18
1.3. Развод, как ненормативный кризис семьи. Причины, детерминанты...	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В СИТУАЦИИ РАЗВОДА	
2.1. Организация и методы эмпирического исследования	41
2.2. Особенности психологического сопровождения женщин в ситуации развода.....	45
2.3. Результаты диагностического обследования	56
2.4. Пояснительная записка.....	69
2.5. Содержание программы.....	71
2.6. Анализ результатов проведённой программы психологического сопровождения женщин в ситуации развода.....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	96
ПРИЛОЖЕНИЯ	100

ВВЕДЕНИЕ

Семья является одной из главных ценностей гуманистически-ориентированного общества. Здоровая семья – это задача многих государственных и инициативных программ. Благополучие и стабильность общества, его перспективы, как и качество жизни отдельных его граждан зависят от благоприятного климата в семьях. Безусловно, создание здоровой семьи - это сложная задача в кризисных условиях современного социума, в котором суммарный прессинг среды «проверяет на прочность» все основы гармоничного сосуществования людей в разных группах, в том числе и в семье. Одной из самых чувствительных точек в этой ситуации являются супружеские взаимоотношения, которые, с одной стороны во многом определяют такое понятие, как «семья», а с другой – представляют собой в значительной мере персональную зону ответственности партнеров, которые объединяются для создания новой «ячейки общества». Прямых способов управляюще-корректирующего влияния со стороны социума на этот фактор нет, да и быть не должно. Однако возможность косвенного влияния необходима, и она существует – в виде образовательно-психологических мероприятий по развитию культуры отношений, продвижению здоровых ценностей супружества, а также в виде помощи в возможных ситуациях семейного кризиса, одной из которых является развод.

Развод находится на одном из первых мест по уровню стресса у проживающих это событие людей. Так согласно шкале стресса Холмса и Рэя развод занимает второе место после утраты супруга. Авторы присваивают утрате супруга балл равный 100 единицам, а разводу – 73 балла. Для сравнения приведем другие данные: согласно шкале лишение свободы (тюрьма) находится на 4 месте (63 балла), утрата близкого родственника занимает 5 место (63 балла), а снижение дохода и изменение материального положения на 16 (38 баллов) [40].

Последствия развода во многом формируются из тех, зачастую негативных выводов и решений, которые выносит из него человек, а также тем психологическим отпечатком (опять же чаще всего, неконструктивным), который развод накладывает на бывших супругов. В тех случаях, когда разводятся супруги, уже имеющие детей, к названным факторам добавляется ещё и их ответственность перед ними за их дальнейшее развитие в специфических условиях неполной семьи и за формирование у них адекватной модели супружеских отношений, несмотря на отрицательный пример родителей. В масштабах социума эти факторы означают девальвацию семейных ценностей, рост общего уровня стресса и неудовлетворённости [6].

Статистика говорит о том, что развод в современном обществе – явление нередкое, а потому значимое. Согласно статистике в РФ процентное соотношение разводов к бракам варьируется в зависимости от региона пределах 70-80%. В 2015 году было зарегистрировано 1 161 068 браков, и 611 646 разводов. Основными причинами развода названы: алкоголизм или иные формы зависимости, измены супругов или наличие второй семьи, несовместимость характеров, отсутствие собственного жилья и вмешательство родителей [28]. Все факторы, приводящие к разводу, и совокупность психологических последствий бракоразводного процесса делают тему разводов важным объектом внимания психологии, с точки зрения улучшения психологического здоровья населения и повышения той самой культуры взаимоотношений, о которой мы упомянули ранее. Это также социально значимая тема, так как она вносит существенный вклад в реализацию семейных ценностей на уровне нации. Наиболее уязвимым звеном в случае развода чаще всего оказывается женщина. Это происходит по ряду причин, таких как большая, чем у мужчины, нагрузка по воспитанию детей, большая потребность в защищённости рамками семьи, в здоровой реализации своих родительских функций, то встаёт вопрос о необходимости комплексной программы сопровождения и поддержки женщин в ситуации развода. Такая программа должна предполагать и социальные меры, и, в

случае необходимости, юридическую поддержку и, конечно ключевым её звеном должна быть психокоррекционная работа, проводимая грамотными специалистами в области практической семейной психологии.

Проведенный нами анализ отечественных и зарубежных работ по психологии, позволяет отметить, что рядом авторов (Р. Кочюнас, Д.Нэйманн, О.А Карабанова, Ю.Е. Алешина, О.В. Галустова, Г.И Колесникова) описаны особенности психологического консультирования в ситуации развода в формате индивидуального консультирования. Основной акцент авторы делают на описании особенностей этапов, через которые проходят женщины в ситуации развода и методов консультирования на каждом конкретном этапе. Ряд исследований посвящен теме семейных конфликтов, в том числе разводам (И.С. Голод, М.Я. Соловьев, А.И. Шипилова и др.)

Групповую форму поддержки в ситуации кризиса описывают Б. Д. Карвасарский, О.Н. Литвинова, но при этом авторы не выделяют особенности групповой формы поддержки в ситуации развода [12]. Тем не менее, при разработке программы в рамках нашего исследования мы будем опираться на материалы Б. Д. Карвасарского и О.Н. Литвиновой, так как развод будет рассматриваться, как ситуация кризиса семейной системы.

Обзор услуг по проведению групповых программ в ситуации развода в масштабах крупных городов нашей страны позволяет понять, что психологическими центрами представлен ряд программ по психологической поддержке на этапе разводе. Но ни в одной программе нет данных о каком-либо эмпирическом исследовании и критериях эффективности программ, поэтому мы не считаем нужным ссылаться на данные разработки. Большая часть представленных программ, ориентирована на поддержку женщин уже после развода. Так Борова Л.А. в рамках выпускной квалификационной работы разработала программу групповой реабилитации женщин после развода. Ее формат оставляет восемь встреч по 1,5 часа, встречи проходят раз в неделю. Согласно отзывам участников и проведенным исследованиям программа показала достаточно высокую эффективность в преодолении

посткризисных состояний развода [4]. С. Русских была разработана программа трех-месячного курса реабилитации онлайн после развода и расставания. По утверждениям автора курс пройден более, чем 288 участниками [26].

Таким образом, общую ситуацию в сфере помощи женщинам в ситуации развода можно охарактеризовать следующим образом.

1. Потребность в таких услугах значительно превышает их представленность в сфере психологической помощи.

2. Сама по себе потребность в таких услугах часто оказывается неосознанной, что блокирует разрешение реально существующих проблем. Это связано с все еще имеющим место недоверием к сфере психологического консультирования, с низким уровнем культуры психического здоровья, а также с псевдосамостоятельностью как попыткой справиться с ситуацией развода собственными силами без соответствующего понимания психологической подоплёки имеющих место процессов.

3. Данные услуги чаще всего оказываются психологическими центрами преимущественно в формате индивидуального консультирования. Тогда как показано, что групповые формы психокоррекционной работы в ситуациях кризиса обладают значительно более высоким потенциалом эффективности. Безусловным преимуществом групповой формы является получение поддержки от других участников. Наличие общих проблем, похожих эмоциональных состояний, обратная связь от участников помогает преодолеть чувство одиночества, изоляции и тревоги возникающее в ситуации развода. У человека появляется возможность получить дополнительные ресурсы, выработать при поддержке группы и терапевта новые конструктивные поведенческие модели. В процессе встреч в группе возникает привязанность людей друг к другу, такие связи называются множественным переносом и напоминают участникам семью. Таким образом, групповая работа ускоряет процесс психологической адаптации женщин в новой для них ситуации, связанной с вынужденным статусом, благодаря

активизации коммуникативных навыков и способностей, а также эмпатии участников [21].

4. Проблемой имеющихся форм психологического сопровождения женщин в ситуации развода является их долгосрочность на фоне существующего объективно дефицита времени у женщин, имеющих потребность в таком сопровождении. Особенно этот фактор выражен у женщин, на плечи которых легли финансовые трудности, связанные с разводом, а также необходимость воспитания и обеспечения детей. Зачастую многие женщины вынуждены «работать за двоих», чтобы иметь возможность выплачивать ипотечные долги. В этом ракурсе остро встаёт необходимость разработки ускоренной без потери эффективности программы психологической реабилитации.

Итак, в связи с обозначенной потребностью общества в улучшении психологического здоровья женщин, переживших развод (а их количество, как мы видим огромно) и с в связи с ограничением возможности проходить длительные курсы психологической реабилитации, существует необходимость компенсировать отсутствие в сфере психологических услуг такой программы, которая бы удовлетворяла эту актуальную потребность общества.

Проблемой является отсутствие достаточно глубоко разработанных принципов составления таких программ с учётом индивидуальных нюансов ситуации каждой такой женщины (таких, как наличие или отсутствие детей, финансовая ситуация, отягощающие факторы и причина развода), отсутствие чётких верифицируемых критериев эффективности таких программ, а также, как следствие, практического опыта их применения.

Объект исследования: женщины в ситуации развода.

Предмет: эмоционально-психологическое состояние женщин в ситуации развода.

Цель работы: изучение возможностей и эффективности разработанной программы по улучшению показателей психологического здоровья и социальной адаптации у женщин на разных стадиях периода развода.

Гипотеза исследования: У женщин, прошедших программу психологической поддержки повышается уровень эмоциональной стабильности в ситуации развода.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическо-методологическое обоснование необходимости и возможности применения программы психологической поддержки женщин в ситуации развода.

2. Провести анализ существующих проблем адаптации у данной категории женщин к своей новой социальной реальности и новому статусу.

3. Провести сравнительный анализ различных подгрупп женщин в ситуации развода и выделить специфические психологические особенности каждой такой подгруппы для учёта их в психокоррекционной работе в рамках программы.

4. Выявить критерии и факторы эффективности подобных программ, чтобы сформулировать принципы их составления и проведения.

Теоретико-методологической основой исследования являются системный семейный подход (Сатир В., С.Крахотвил, Варга А.Я., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.); структурный подход Минухина С.; принципы бихевиорального подхода, методы гештальт-терапии в индивидуальной и групповой терапии; концепции психологической помощи в ситуации кризиса Э.Кюблер-Росс и Д.Нэйман, Р.Кочюнаса, Б. Д. Карвасарского и О.Н. Литвиновой; концепции психологической помощи в ситуации развода О.А. Карабановой, Ю.Е. Алешиной, О.В. Галустовой, Г.И. Колесниковой.

Методы исследования:

1. теоретические методы (анализ, синтез, сравнение, обобщение, дедукция, индукция, моделирование, систематизация психологических

сведений по теме исследования);

2. организационные методы (сравнительный метод, экспериментальный метод);

3. эмпирические методы: разработанная нами анкета-опросник, модифицированная нами версия теста на удовлетворенность брака Ю.Е.Алешиной, метод стандартизированного многофакторного исследования личности (СМИЛ 566 вопросов, версия для женщин, адаптация Л. Н. Собчик);

4. качественно-количественные методы (описательные статистики, метод контент-анализа, непараметрический критерий Вилкоксона).

Научная новизна данной работы заключается в том, что проведено исследование психологического состояния женщин в ситуации развода, на основе этих данных сформирована программа психологического сопровождения, которая была проведена и оценена по эффективности в отношении изменений параметров психологического состояния участниц исследования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения результатов исследования в психологической поддержке женщин на этапе развода, для расширения инструментария психологических центров, работающих с данными ситуациями. Полученные результаты можно использовать при дальнейших исследованиях на тему.

Структура магистерской диссертации. Работа представлена двумя главами. В работе представлено 14 таблиц и 9 рисунков. Список литературы представляет 43 источников, 1 автореферат диссертации кандидата наук, 4 источника на английском языке и 1 источник на испанском. Основной объем диссертации 99 страниц. Приложение представлено на 20 страницах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВОДОВ, КАК КРИЗИСА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

1.1. Супружеские отношения в исследованиях отечественных и зарубежных направлений.

Базовой основой здорового психологического климата в семье являются супружеские отношения. Под супружескими отношениями понимают создание и поддержание интимных отношений с другим лицом, которые закреплены законом, например, вступая в законный брак и оставаясь мужем и женой, включая гражданский брак [20].

Супружеские отношения невозможно рассматривать вне контекста семьи, так как они создают саму основу функционирования и развития семьи.

Под термином семья обычно понимают совместно проживающую группу людей, ведущих совместное хозяйство, имеющих общий бюджет и связанных кровным родством и включающая в себя отношения между членами семьи. К членам семьи помимо супругов могут относиться родители, братья и сестры. Члены расширенной семьи могут включать бабушек и дедушек, племянников и племянниц, и прочих родственников.

Этот вариант определения семьи свойствен этапу зарождения психологии семьи в качестве самостоятельной дисциплины. Большинство работ данного направления имеют отношение к социальной психологии (Н. Я Соловьева, В.П. Меньшутин, М. Мацковский, П. Сорокин, А. Харчин, В.А. Терехин, Е.В. Криченко). Основой семьи здесь считают пару супругов. При рассмотрении состава семьи с точки зрения статистических классификаций происходит добавление к паре супругов их детей, родителей и других родственников. В работах данного направления имеется закономерность к расширению понимания, как семьи, так и процессов, которые в ней происходят, к отличию семьи от любых других малых групп, к определению их особенностей. Представители данного направления подчеркивают, что

семья является основным институтом социализации детей, здесь начинает формироваться личность человека. Таким образом, можно сделать выводы, что представители этого направления рассматривают семью, как малую социальную группу.

Идеи о том, что семья служит своего рода фундаментом для становления человека, отражены в поведенческом подходе и психоанализе [9].

Отдельным направлением можно рассмотреть семейную психоаналитическую терапию. Важнейшей задачей этого метода является трансформация личности супругов, так чтобы они могли поддерживать текущее взаимодействие не на основе отношений из прошлого, которые находятся вне зоны их осознания, а на основе уже существующей реальности «здесь и сейчас», как здоровые личности. Представителей этой школы отличает меньшая директивность, по сравнению с классическими направлениями системной семейной терапии. Наблюдая за супругами, вступившими в брак, может сложиться впечатление, что это контракт между двумя взрослыми людьми, ответственно вступившими в долгосрочные брачные отношения. Но сторонники психоаналитической теории могут рассматривать брак, как взаимодействие скрытых уже некогда усвоенных объектов. Определение супружеских соглашений, которое предложил Сагер учитывает и факторы, имеющиеся в подсознании. Так супружеский контракт, согласно Сагеру, включает 3 уровня осознания. Первый уровень осознания может быть сформулированным и озвученным, но не всегда услышанным. Второй осознаваемый, но в силу каких-либо опасений, например, гнева или отвержения, может быть внешне несформулированный. И третий бессознательный. Каждый из супругов ожидает, что партнер будет понимать его условия контракта и сталкивается с разочарованием и злостью, если партнер не живет согласно важным для него принципам. Таким образом, супруги не могут увидеть друг друга реально, на уровне подсознания супруги могут выступать, как отдельная личность, где каждый супруг играет роль

половины своего «Я» и половины проективных идентификаций другого. Поэтому люди обычно заключают брак с теми партнерами, чьи потребности комплементарны их собственным [29].

Особое внимание в данной главе мы считаем нужным уделить супружеской психотерапии и семейному консультированию.

Под супружеской психотерапией мы будем понимать форму психотерапии, ориентированную на пару супругов, которая помогает им в разрешении конфликтов и кризисов, в достижении гармонии во взаимоотношениях и обеспечении взаимного удовлетворения потребностей. Она может работать как самостоятельный метод и как этап семейной психотерапии. На данный момент в супружеской психотерапии распространение получили поведенческий, гуманистический и динамический подходы.

В динамическом подходе внимание обращается на внутреннюю мотивацию поведения супругов при дисгармонии их взаимоотношений. Исследуется связь между изменением в межличностных отношениях и изменением процессов психики.

Поведенческий подход ориентируется на трансформацию поведения супругов. Методы, которые используются в этом подходе, обеспечивают:

1. Управление положительным поведением партнеров;
2. Получение опыта, необходимого для решения возникающих трудностей;
3. Заключение соглашения супругов о взаимном изменении моделей поведения.

Семейная поведенческая терапия, как свой основной принцип, видит подкрепление поведения последствием, из чего следует, что паттерн поведения сопротивляется изменениям во всех случаях, кроме тех, когда возникнут более благоприятные последствия [38].

В гуманистическом подходе основными идеями являются открытость, аутентичность, толерантность, потребность в самовыражении,

принадлежности к другому и независимое развитие личности каждого. Именно эти качества лежат в основе гармоничного брака. Во время работы с супругами психотерапевт предоставляет возможность вербализировать свои чувства, что приводит к улучшению взаимопонимания между супругами [11].

С. Крахотвил дает следующее определение семейной психотерапии. Это особая форма психотерапии, которая ориентирована на супружескую пару, призвана помочь ей преодолеть семейные конфликты и кризисные ситуации, достигнуть гармонии во взаимоотношениях, обеспечить взаимное удовлетворение потребностей [12].

Супружеская терапия лечит нарушения супружеских отношений. Это лечение направлено на гармонизацию отношений супругов, что позволяет влиять положительно на совместную жизнь супругов.

В рамках супружеской терапии можно выделить два подхода, которые рассматривают семью, как систему. Первый берет начало из общей теорией систем. Второй называется специальным системным подходом. Представителями направления являются: М. Сельвини-Палаццоли, К.Маданес, С. Крахотвил, В. Сатир, Т. Андерсон, Х. Штирлин, среди отечественных авторов можно выделить: А.Я. Варга, Ю.Е. Алешина, Э.Г. Эйдемиллер и др. В данном направлении семья рассматривается, как сложная система, которая состоит из многих людей, и включает в себя подсистему больших систем, как расширенной семьи, так и какой-либо группы, и даже общества в целом. Большая часть проблем и задач семьи возникает при взаимодействии с большими системами.

Основные положения системной терапии позаимствованы из общей теории систем У. Матурана и В.Франциско: «Древо познания. Биологические корни человеческого познания» и звучат так: (1) целое это всегда нечто большее, чем простая сумма его частей; (2) все части и процессы целого взаимовлияют и взаимообуславливают друг друга. Иными словами все члены семьи взаимовлияют друг на друга [5].

Основоположниками теории и практики семейной психотерапии являются американский психолог из университета Кларка в Массачусетсе Джон Белл и американские психиатры Дон Джексон, Натан Акерман, Мюррей Боуэн. Большой вклад в практику семейной психотерапии внесли Вирджиния Сатир, антрополог и культуролог Грегори Бейтсон и Джей Хейли [33].

Наибольшее распространение среди методов системной семейной психотерапии получил «системный семейный подход». Здесь объектом воздействия является не сам человек или клиент, а вся система семьи. Теоретические основы этого направления присутствуют в модели двойной связи Г. Бэйтсона, системной теории Н.Лумана и работах по кибернетике.

Рассмотрим более подробно основные школы, представлявшие системную семейную терапию.

Теория дифференциации Мюррея Боуэна говорит о важности эмоционального обмена внутри семейной системы. Автор считает, что взаимный обмен эмоциями происходит на автоматическом уровне, так как в основе лежит инстинктивное эмоциональное функционирование. М.Боуэн разделяет эмоциональное реагирование на автоматическом уровне и сознательное реагирование, которое передается на социальном уровне. Основное отличие данного направления от других школ состоит в том, что данный подход позволяет работать с одним членом семьи. В то время, как школы классического подхода предлагают работу со всей семейной системой. В подходе М.Боуэна рассмотрен уникальный метод работы с «генограммой» или схематическим изображением семьи [32].

Основные идеи классических подходов системной семейной терапии утверждают, что основополагающей в системе семьи является информационная циркуляция между системными элементами и появляющиеся в результате этого правила и законы функционирования и последовательности поведенческих схем. В рамках классического системного семейного подхода применяются методики воздействия на

систему семьи таким образом, чтобы вся семейная система перешла в функциональное состояние из дисфункционального.

В рамках классической школы рассматриваются миланская модель (основана психиатрами М. С. Палаццоли, Л.Босколо, Д.Чеккином и Д.Прата) структурный подход С. Минухина, а так же стратегический подход Хэйли-Маданес. В основе лежит идея о том, что поведение является коммуникативным сообщением, и все члены семьи влияют друг на друга. Модели и паттерны поведения лежат в основе законов функционирования семьи. Появляется понятие идентифицированного пациента, то есть того члена семьи, поведение которого «нарушено».

В рамках структурного подхода принято рассматривать три основные подсистемы или субсистемы (С. Минухин): родительскую, супружескую и подсистему детей или сиблингов. Первой возникает супружеская подсистема, далее родительская (после появления детей), с рождением второго ребенка появляется субсистема детей. Всякое изменение, происходящее в любой из трех подсистем, отражается на всех других подсистемах и на самой системе целиком. С. Минухин считает, что проблемы следует искать в организации семейной системы. У семьи, как системы, есть свои границы, которые «изолируют» ее от окружающей среды. В любой семье, как и в системе, существуют свои правила. При работе в структурном подходе, обращают внимание на работу с системными границами, с коалициями и альянсами, с иерархией семьи и дистанцией. Выделены 4 типа семейной системы: хаотичная, ригидная, гибкая и спутанная [16].

В рамках Миланской школы созданы техники циркулярного интервью, парадоксальных и прямых предписаний, позитивного переформулирования. Основные методологические принципы это - циркулярность, гипотетичность и нейтральность.

Таким образом, можно сделать выводы, что в рамках системного подхода изучается взаимообусловленность поведения не только супругов, но членов всей семьи. Большое значение при супружеском консультировании

стоит уделять гомеостазу, который требуется для поддержания всей системы семьи в равновесии. Устранение какой-либо проблемы, на которую жалуются супруги в процессе терапии, может привести к непредсказуемым результатам. Это связано с тем, что фактор, влияющий на появление неудовлетворенности у супругов и дисгармонии семейных отношений, может одновременно выполнять функцию, которая стабилизирует семью.

Стратегическая школа семейной терапии (Д. Хейли, К. Уитекер, К. Маданес) широко использует методики Мильтона Эриксона. Проблема, возникающая у кого-то из членов в семейной системе рассматривается, как послание всей системе и как выражение ее сложностей в виде метафоры. Этот подход отличается чрезмерным вниманием к подробностям симптома, но наименьшим интересом к семейной системе.

К постклассическим (постмодернистским) методам можно отнести нарративную психотерапию (Д. Эпстони, М. Вайт) и ориентированную на решение краткосрочную психотерапию (ОРКТ). Эти подходы могут работать как с каждым членом семьи в отдельности, так и со всей семейной системой.

Семейная системная терапия субличностей (Р. Шварц) применяется в работе с супругами. Цель метода гармонизация как внутренней системы субличностей, так и внешней системы, т.е. отношений между супругами [35].

В рамках рационально-воспитательного подхода рассматриваются «супружеские и семейные мифы». Под ними понимают нереалистичные представления, которые выражаются в неразумном отношении к браку и супружеским отношениям. Подход базируется на логическом мышлении, приветствует восстановление трезвой оценки ситуации, уменьшение романтического накала. Важным этапом является информирование супругов о закономерностях развития, как супружеских отношений, так и семьи. Д. Плавана были выделены два типа мифов: ориентированные на сплочение семьи и разъединяющие семью. Автором были описаны распространенные мифы о постоянном супружеском счастье, о жертвенности ради детей и т.д. [37].

Семейное супружеское консультирование можно рассматривать, как вид семейной психотерапии, имеющей свои отличительные признаки и границы терапевтического вмешательства. Здесь могут быть использованы методы когнитивно-поведенческой, гештальт-терапии, рационально-эмоциональной терапии и пр. Основной акцент направлен на анализ проблемы и распределение ролевого взаимодействия в семье.

Среди отечественных авторов, изучающих супружеские отношения, можно выделить Алешину Ю.Е, Варгу А.Я., Эйдемиллер Э.Г., Дубовскую Е.М., Олифирович Н. И.

Ю.Е. Алешиной описаны особенности работы с проблемами распределения супружеских ролей, проблемами равенства в разделении семейных обязанностей, с неудовлетворенностью партнеров в сексуальной сфере, с дефицитом доверительного общения между супругами, с проблемами здоровья супругов. Автором предложена техника конструктивных переговоров, коррекция ригидных представлений и принципов у супругов, коррекция стилей общения [2].

В рамках данного исследования мы остановимся на подробном описании переживаний расставания с супругом, представленным в работе у Ю.Е. Алешиной в следующей главе.

Н. И. Олифирович, Т. Ф. Велента и Т. А. Зинкевич-Куземкина, дают определение нормативного и ненормативного кризисов семьи. Авторы описывают феноменологию, диагностические способы и особенности психологического консультирования при 6 видах нормативных кризисов:

1. Принятие на себя супружеских обязательств;
2. Принятие факта рождения ребенка и новой родительской роли супругами;
3. Принятие того, что ребенок включается во внешние социальные структуры;
4. Принятие наступления подросткового периода у детей;
5. Принятие, того, что выросшие дети покидают дом;

6. Принятие того, что супруги вновь выполнили родительскую функцию и остались вдвоем.

Авторами описаны особенности протекания таких ненормативных кризисов как измена, развод, тяжелая болезнь или смерть члена семьи, инцест. В работе «Психология семейных кризисов» (Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф.) представлены методики для диагностики супружеских и семейных отношений в ситуациях кризиса: FACES-3, FAST, генограмма (Боуэн М.) и геносоциограмма, рисуночные проективные методики, опросники ПЭА, РОП (Волковой А.Н.) и т.д., а также техники семейной терапии: социометрические, структурные, парадоксальные, поведенческие, основанные на использовании воображения [16].

Диагностикой супружеских отношений занимаются достаточно много отечественных авторов. Так Ю.Е.Алешиной, Дубовской Е.М., Гозман Л.Я. создана методика, для определения ролей супругов в семье, выявлены особенности супружеского общения между супругами и возможности их диагностики. Выделены восемь сфер жизни в семье, которые являются причинами супружеских конфликтов.

Стоит отметить методики Волковой А.Н., помогающие определить согласованность ценностей семьи и ролевых установок и ожиданий в паре супругов. Методики других исследователей (Кочарян Г. С., Кочарян А.С.) помогают выявить реакции супругов на конфликт. Методика Баз Л.Л. дает возможность оценки коммуникационных особенностей взаимодействия в диаде [17].

1.2. Нормативные кризисы. Профили брака, типы супружеских отношений.

Рассмотрим профили брака, типы отношений супругов и их детерминанты. Наиболее известные классификации супружеских отношений предложены Сейгером, В.Сатир, Уайлом, С.Крахотвилем.

Сейгер описал следующую классификацию поведения, которая основана на реакциях и поведении партнёров в семье.

1. Партнер, ориентированный на равноправие. От супруга/супруги ждет равных обязанностей и прав;
2. Партнер-романтик. Придает большое значение сентиментальности, для него важны чувства;
3. Партнер-родитель. Часто заботится о партнере. Встречается в парах с детским партнером, которого родительский партнер начинает «воспитывать»;
4. "Детский" партнер. Может проявляться слабость, уязвимость и беспомощность. Но благодаря ему в отношениях есть непосредственность и радость;
5. Рациональный партнер. Холоден в эмоциональном проявлении, ему важны соблюдение договоренностей и прав. Может неверно трактовать эмоциональные проявления партнера. В отношениях с романтическим партнером может создать конфликтующую пару;
6. Партнер-товарищ. Ему важно иметь рядом партнера-друга, с которым можно разделить бытовые и материальные заботы. Не интересуется романтическими проявлениями любви;
7. Независимый партнер. В отношениях с ним всегда присутствует дистанция. Излишняя интимность и близость в отношениях не приветствуется. Может образовывать конгруэнтную комбинацию с другим независимым или рациональным партнером [12].

Широко распространена следующая классификация брачных профилей: комплиментарный, мета-комплиментарный и симметричный. В комплиментарном профиле брака один супруг дает указания, второй подчиняется и ожидает советов. В мета-комплиментарном браке присутствует

партнер, который достигает целей манипуляцией, демонстрируя свою слабость, беспомощность и уязвимость. Когда партнеры имеют одинаковые права, структура подчинения не имеет какой-либо выраженной окраски, в семье принято обсуждать проблемы и искать компромисс, то это называется симметричным браком [9].

В. Сатир выделяет 5 моделей общения между партнерами, которые базируются на коммуникации супругов: заискивающий, отстраненный, обвиняющий расчетливый и гибкий [29].

Уайл ввел три вида связей супругов на основе критерия оценки их реакции на конфликты:

1. Взаимо-уклонение. Супруги уклоняются разговоров, не выражают открыто чувств, даже когда чувствуют несправедливость или обиду.
2. Взаимо-обвинение. Супруги не стесняются выражать недовольство, открыто критикуют друг друга.
3. Требование и уклонение. Один из супругов уклоняется от разговора, второй чувствует необходимость разрешить конфликт и требует разговора и прояснения ситуации. Чем больше уклоняется первый партнер, тем больше другого хочется приближаться [10].

С. Крахотвил описывает следующие типы супружеских отношений:

1. Супруга, страстно ожидающая любви, и эмоционально холодный супруг.
2. Супруг, который видит в партнере мать.
3. Партнеры с двусторонней зависимостью, то есть отношения пассивно-зависимого супруга с пассивно-зависимой супругой.
4. Супружеские отношения паранойяльного типа [12].

При изучении детерминанты и типов отношений супругов, появился термин «эмоциональная зависимость партнеров от брака».

Опираясь на различия между супругами, брак делится на асимметричный и симметричный, а учитывая степень зависимости на благоприятный, бедственный или обреченный на провал. Зависимость для

каждого супруга здесь обуславливается следствиями, которые неизбежно проявятся после развода. Одним из значимых элементов такой зависимости служит привлекательность партнера. У женщин – это приятная внешность, женственное поведение, томность, нежность, изящность, грация. У мужчин – ум, харизма, обаяние, чувства юмора, мужественность, социальный статус и в незначительной мере красота. В том случае если у партнеров зависимость средняя и адекватная, то профиль брака считают благоприятным. Если у одного партнера отмечается чрезвычайная зависимость, то брак будет отнесен к категории «обреченный на провал», а в случае двусторонней зависимости будет считаться «бедственным» [23].

Рассмотрим особенности отношений супругов на разных этапах цикла жизни семьи, а также основные кризисы, возникающие на этих этапах. Жизненный цикл семьи – это история семейной жизни, ее уникальная динамика и протяженность во времени, отражающая повторяемость и регулярность событий.

Классификации этапов цикла жизни семьи представлено достаточно много. Чаще всего выделение периодов базируется на появлении и изменении места детей в структуре семьи.

В. Беннис (W. Bennis), ученик К. Левина, рассматривал развитие группы, как прохождение через определённые фазы, что также нашло отражение в традициях семейной психотерапии [33].

Обычно при исследовании супружеских отношений отмечают два периода. Первый – это период брачных отношений на этапе их становления, т.е. до вступления в брак. На данном этапе происходит формирование общих взглядов на семью и брак, формируются эталоны и установки. Появляются мотивы для заключения брака, происходит проверка потенциального брачного партнера. Второй период - это брачные отношения на этапе их развития, после заключения брака.

Большинство авторов (Нойберт Р., Баркай А., Сатир В., Васильева Э. К., Хилл Р. и др.) классифицируют этапы жизни семьи следующим образом:

супруги вдвоем или семья без детей, после появления детей, на разных этапах взросления и их последующего отдаления. Варьируется только количество стадий жизненного цикла. Так Э. Дюваль выделяет 8 стадий, в основе которых лежат следующие критерии: репродуктивная и воспитательная семейные функции (наличие или отсутствие детей в семье и их возраст). Э. К. Васильева описывает 5 стадий жизненного цикла семьи: до появления детей; рождение и этап воспитания ребенка; окончание выполнения функций родительства; дети проживают с родителями; супруги остаются одни, дети покидают дом и создают свои семьи. Р. Хилл выделяет 7 стадий цикла жизни семьи: монада; заключение брака; появление ребенка; семья с детьми до возраста подростков; «дети оставляют родительское гнездо»; смерть одного из супругов; возвращение на стадию монады.

Эйдемиллер Э. Г., Никольская И. М, Добряков И. В. описывают 6 стадий развития отношений супругов:

1. Отношения добрачной стадии длятся от девяти месяцев до года. К окончанию этой стадии романтическое отношение сменяется критичным, становятся видны недостатки партнера. На этой стадии отношения могут закончиться, либо перетечь в создание семьи.

2. Стадия конфронтации возникает при начале совместного проживания.

3. Стадия компромиссов характеризуется окончанием конфликтов и конфронтации.

4. Стадия зрелого супружеской пары отличается стабильностью.

5. Стадия кризиса середины жизни (экспериментирования с независимостью).

6. Стадия «ренессанса» супружеских отношений [37].

Силяева Е.Г. выделяет всего три стадии отношения супругов: молодое супружество, супружество среднего возраста и супружество зрелых лет. Отличие данной классификации от остальных заключается в том, что автор не выделяет этапы добрачного общения и момент заключения брака.

Рассмотрим стадии предложенные Силяевой Е.Г. более подробно.

Первая стадия «молодое супружество» длится меньше 5 лет. Возраст супругов от восемнадцати до тридцати лет. Оба супруга получают профессиональные навыки и квалификацию, либо оканчивают учебное заведение. На этой стадии супруги обустраивают быт, приобретается жилье, предметы интерьера. Появляются дети, молодые родители осваивают новую для себя роль. В это время супруга может находиться в декретном отпуске и большую часть времени посвящать домашним обязанностям. Сатир В. подразделяет эту стадию на три отдельных этапа (брак, медовый месяц, этап молодой семьи).

Супружество среднего возраста продолжается от шести до четырнадцати лет. Это период экономической активности. Дети получают среднее или высшее образование, в связи, с чем у родителей появляется свободное время. Супруги имеют стабильный социальный статус. Женщины могут уделять больше внимания карьере.

Супружество зрелого возраста – от пятнадцати до двадцати пяти лет. Дети могут покидать родительскую семью, появляются внуки. Появляются проблемы со здоровьем. Супруги нуждаются в помощи и боятся потерять друг друга. Отношения между ними такие, какими они сложились в течение долгой совместной жизни [30].

Можно рассматривать разные периоды формирования семьи, но важно отметить, что на каждом этапе перед супругами будут стоять определенные задачи, свойственные данному этапу. Задачи, которые не были решены супругами на прежних этапах, обязательно будут разрешаться на последующих. В том случае, если решения задач не происходит, семья, как малая группа будет не в состоянии выполнить свои функции.

Таким образом, можно говорить о том, что решения различных задач семьи существуют наиболее подходящие временные интервалы.

А.Кроник и Е.Кроник выделяют шесть событий меняющих отношение в семье. Представим их по убыванию: появление ребёнка, выход на работу,

покупка или получение собственной жил.площади, разлука супругов, начало совместного проживания, конфликт супругов с родителями или другими членами семьи.

С. Крахотвил, С. Гризицкас, Н. В. Малярова связывают этапы жизненного цикла семьи со статистикой основных кризисов. С. Кратохвил (см. табл. 1) отмечал периоды наступления кризисов в зависимости от брачного стажа:

Таблица 1

Стаж брака:	Характеристика:
От 3 до 7 лет	Длится около года. Потеря романтических чувств, увеличение конфликтов и ссор, измены супругов, потеря взаимопонимания, эмоциональная холодность. Появление ребенка, вызывает изменение семейной системы. Освоение функции родительства.
От 17 до 25 лет	Может длиться несколько лет. Появляется чувство одиночества, которое связано с отделением взрослых детей. Переживание возрастных изменений.

Большинство авторов (Осипова А.А., Алешина Ю.Е., Олифирович Н. И., Варга А.Я. и др.) считают, что сам факт заключения брака и первый год жизни является первым кризисом в жизни молодых супругов. Для молодых супругов свойственно идеализировать, как партнера, так и предстоящую жизнь в семье. Если супруги не оправдывают ожиданий друг друга, то это может послужить основной для семейного конфликта. Этот время для адаптации супругов по отношению друг к другу. Е.С.Калмыкова, А.Н. Трапезникова считают, что на данном этапе происходят: распределение ролей между супругами, и как следствие этого явления могут происходить первые конфликты; формируется собственная система семейных ценностей

молодой семьи; могут возникать непонимание и отвержение семейных ценностей родителей супруга. После года совместной жизни происходят первый пик разводов.

Следующие два кризиса обычно связывают с появлением детей. Меняется распределение ролей и жизненный уклад. В случае появления второго ребенка между детьми может начинаться конкуренция. У супругов могут возникать разные мнения в воспитании детей и способе решения детских конфликтов. Отдельно рассматривается кризис, когда ребенок начинает посещать ДОО или школу. Но эти кризисы не являются пиковыми для развода супругов.

Второй пик расторжения брака отмечается в возрасте 40-45 лет, то есть примерно через десять-пятнадцать лет совместной супружеской жизни. Чаще всего в этот период проявляется в наложении кризисов двух поколений: это кризис детей–подростков и их 40-летних родителей. Объединение этих кризисов ведет к тому, что в семейной системе возникает ряд противоречий и ее «рвет на части». Подростки требуют установления своих правил, родители пробуют отстаивать свои ценности. На этом этапе отмечается наибольшая тревожность членов не только у супругов, но и у остальных членов семьи, чувство потери безопасности.

Стоит также отметить критическую точку, которая связана с выбором профессии у подростков. Часть конфликтов у супружеской пары может возникать на этом этапе.

Третий пик разводов зафиксирован в период, когда семья достигает зрелого возраста и ее покидают дети. В это время взрослые дети образуют свои семьи, и супруги остаются наедине друг с другом. Забота о детях могла объединять супругов, но с уходом детей они могут обнаружить, что у них отсутствуют общие интересы. Или неожиданно обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей. Решение проблем супругов, появившихся на этой стадии, осуществляется сложнее, чем в предыдущих стадиях [18].

Таким образом, можно сделать выводы, что большинство исследователей связывают интенсивные проявления кризисов на этапах цикла жизни семьи с освоением супружеской парой функции родительства и воспитания детей и с ее прекращением. И эти этапы могут быть рассмотрены, как нормативные кризисы в развитии семьи [17].

В данной работе мы будем рассматривать развод, как ненормативный кризис семейной системы. Под нормативным кризисом обычно понимается кризис, существующий в норме в развитии семьи. Например, нормативные кризисы развития ребенка; нормативные личностные кризисы; семейные нормативные кризисы, кризисы, связанные с прохождением стадий жизненного цикла семьи и т.д.

Ненормативные семейные кризисы - это кризисы, возникновение которых потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные (измена супруга, развод, аддиктивное поведение кого-либо из членов семьи, внезапная болезнь или смерть члена семьи, изменение жизненного уровня семьи, инцест) [16].

1.3. Развод, как кризис (причины, детерминанта)

В предыдущей главе, мы говорили о том, современные психологи выделяют три основных пика разводов, связанных с нормативными кризисами семейной системы.

Обратимся к данным социологов (см. рис 1). Юридически под разводом принято понимать формальное прекращение действительного брака между живыми супругами. Поэтому в предоставленных данных не учтены гражданские браки. По данным сайта Федеральной службы государственной статистики ситуация выглядит следующим образом:

Годы	Браки, единиц	На 1000 человек населения	Годы	Разводы, единиц	На 1000 человек населения
2005	1066366	7,4	2005	604942	4,2
2006	1113562	7,8	2006	640837	4,5
2007	1262500	8,8	2007	685910	4,8
2008	1179007	8,3	2008	703412	4,9
2009	1199446	8,4	2009	699430	4,9
2010	1215066	8,5	2010	639321	4,5
2011	1316011	9,2	2011	669376	4,7
2012	1213598	8,5	2012	644101	4,5
2013	1225501	8,5	2013	667971	4,7
2014 ²⁾	1225985	8,4	2014 ²⁾	693730	4,7
2015	1161068	7,9	2015	611646	4,2
			2) С Крымским федеральным округом.		

Рисунок 1: Данные статистики по материалам Росстата 10

лет.

К сожалению, картина печальна: процентное соотношение разводов к бракам варьируется в пределах 60-70% в зависимости от региона.

Социологами проведен ряд исследований, которые доказывают, что во время социально-экономических кризисов в стране число разводов уменьшается. Так согласно данным национального института статистики Испании во время мирового кризиса в экономике в 2008-09 гг число разводов в 2008 году сократилось на 12% по сравнению с предыдущим 2007 годом [39].

Первый пик разводов происходит после года совместной жизни, второй через десять-пятнадцать лет брака. Третий зафиксирован тогда, когда супруги достигают зрелого возраста.

Голод С.И. в своих исследованиях обнаружил, что чаще всего о разводе думают женщины, пребывающие в браке 6-11 лет. Большая часть разводов отмечается в первые семь лет жизни семьи. Пары среднего и старшего возраста, разводятся реже, чем люди молодые люди.

Современные социологи и демографы классифицируют факторы разводов следующим образом: нормативные, демографические, экономическо-социальные, психологическо-индивидуальные [8].

У. Гуд определяет 4 основные группы факторов, выражающих влияние на процесс расторжения брака:

- 1) Возможная взаимосвязь социального класса человека при рождении и взглядами на развод;
- 2) Разные виды общественного влияния и давления на человека при разводе. Как пример, осуждение расторжения брачных отношений членами семьи;
- 3) Методы выбора будущего супруга/супруги;
- 4) Простота или сложность адаптации между супругами из различных социальных слоев.

Выделяют следующие факторы, способствующие росту количества разводов:

- либерализация взглядов на расторжение брака;
- укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;
- избавление от классовых, религиозных и национальных предрассудков;
- увеличение продолжительности жизни;
- снижение влияния родителей на выбор супруга;
- неадекватная мотивация вступления в брак одного или обоих партнеров [16].

Под мотивом развода понимается обоснование решения о том, почему потребности в браке не могут быть удовлетворены в данном супружеском союзе. Основные причины (С.В. Чуйко) выглядят следующим образом:

- 1) аддикции: алкоголизм, наркомания, игровая и интернет-зависимость;
- 2) несовместимость характеров;
- 3) неверность супруга/супруги;

- 4) межличностные конфликты супругов;
- 5) наличие второй семьи;
- 6) потеря доверия, взаимного уважения, дефицит чувства любви;
- 7) сексуальная несовместимость, отсутствие сексуальных отношений;
- 8) влияние на супругов родителей или других родственников. В том числе отсутствие собственной жилплощади;
- 9) болезнь одного из супругов;
- 10) фиктивное заключение брака;
- 11) вынужденная разлука супругов;
- 12) отсутствие детей или нежелание одного из супругов их иметь.

Факторы, увеличивающие риск развода: заключение брака в возрасте до 20 лет, будущие супруги воспитывались в неполных или дисфункциональных семьях, имеют разный уровень образования, имеют большую разницу в возрасте, принадлежат разным религиозным верованиям, причиной брака была беременность, супруги не имеют детей, супруги не имеют постоянной работы. Наличие не одного, а нескольких вышеуказанных факторов может привести к разводу.

В теории рассматриваются несколько психологических концепций, приводящих к разводам. Например, концепция «обратного развития», которая утверждает, что отношения в паре развиваются по циклу от симпатии до любви, далее сближение с последующим охлаждением, недовольство или раздражение и распад. Концепция «толчка» предполагает, что существует некое явление (арест, измена), которое приводит к распаду семьи [22]. Вышеуказанные концепции не были достаточно исследованы и не получили подтверждения на практике.

Ухудшение отношений между супругами почти не происходит резко и внезапно. Исследователи отмечают на предразводном этапе постепенное эмоциональное отдаление супругов, появление неудовлетворенности

брачными отношениями, разочарование в супруге. Тяжелее развод будет восприниматься тем супругом, который узнает о разводе неожиданно [17].

Маслоу А. описал диалектическую модель бракоразводного процесса. Первой стадией он называет «эмоциональный развод», на данном этапе происходит крах иллюзий в жизни супругов, возникает разочарование, конфликты, возникают попытки сгладить конфликты, супруги могут чувствовать страх и невозможность что-либо изменить в отношениях с супругом. Попытки брать супруга «под контроль» не дают результатов. Далее следует стадия размышлений и отчаяния. Партнер пробует представить дальнейшую жизнь после развода. На этой стадии люди часто испытывают бессилие и безыходность в надежде улучшить отношения с партнером. Стадия завершается юридическим разводом. На четвертой стадии происходит формирование баланса между обязанностями родителей и правом на опеку. Здесь происходят суды, раздел имущества, переговоры по поводу дальнейших взаимоотношений. Могут возникать манипуляции детьми. Пятая стадия экономического развода сопровождается гневом одного и супругов, отчаянием. Происходит разделение бюджета семьи, супруги прекращают вести совместное хозяйство. Шестая стадия – это время для самоисследования и возвращение к равновесию после ситуации развода. А. Маслоу отмечает на этой стадии наличие амбивалентных чувств: нерешительности-оптимизма, печали-возбуждения, радости-грусти и пр. Происходит формирование новых обязанностей в семье, поиск новых увлечений, друзей. И последняя седьмая стадия – это психологический развод. На этом этапе происходит адаптация к новым условиям, стабилизация финансового-экономического положения, появляется вера в будущее, желание создавать новые долгосрочные отношения [16].

Наиболее популярная модель стадий развода – это модель, предложенная Элизабет Кюблер-Росс (известная на западе, как акронимом DABDA от англ.: denial, anger, bargaining, depression and acceptance) [13].

1) Стадия гнева - первая реакция является опровержением. На этой стадии люди отрицают происходящее и не верят в действительность. Человек неспособен признать, что отношения закончены и может продолжить искать внимания прежнего партнера.

2) Когда стадия отрицания подходит к концу, то у человека возникает гнев. Появляются вопросы: "Разве это справедливо?"; "Как это могло произойти со мной, я столько делал/делала?"; "Почему это произошло?". Появляется озлобленность по отношению к партнеру, могут возникать идеи мести, встречаются манипуляции детьми.

3) Переговоры или торг. Третья стадия включает надежду, что брак можно сохранить. Партнер, поступок которого послужил причиной развода, может убеждать супруга/супругу, что ситуация больше не повториться. Пример: "Я могу измениться. Пожалуйста, дайте мне шанс". Применяются манипуляция для возвращения партнера, в процесс которых могут вовлекаться родственники и друзья.

4) Депрессия. Во время четвертой стадии возникает отчаяние. Попытки сохранить брак, которые были предприняты на третьей стадии, не увенчались успехом. Человек может большую часть времени проводить в одиночестве, избегать социальных контактов. Часто снижается самооценка, отсутствует вера в возможность встретить нового партнера. Появляется чувство одиночества, могут появляться неврозы и различные нарушения в поведении.

5) Принятие/адаптация. Наконец, партнер отказывается от всех попыток к возобновлению отношений. На этом этапе происходит адаптация к новым условиям. Новое распределение обязанностей в семье, поиск новой работы, стабилизация финансового-экономического положения и т.д. [5].

Рассмотрим этапы, которые предлагает американский психолог Диана Нэйманн (Diane Neumann) в своей работе «Психологические этапы развода» [4]. К сожалению, данная классификация не распространена в отечественной психологии, несмотря на ее полное описание процессов происходящих с супругами на этапе развода. Д. Нэйманн говорит о том, что оба партнера

проходят через период определенной эмоциональной трансформации, который может быть описан как последовательность этапов. В общей сложности эти этапы длятся от года до трех лет, хотя для некоторых людей этот период короче, в то время как для других - длиннее. Этапы обычно следуют в определенном порядке, хотя также они могут смешиваться и дублироваться. В некоторых случаях человек может пропустить какую-либо стадию. Под "инициирующий" супругом понимается партнер, который выступает в роли инициатора развода, под «не-инициирующим», второй партнер.

Стадия первая - обвинение супруга;

Стадия вторая - переживание потери;

Стадия третья - гнев;

Стадия четвертая - за пределами брака;

Стадия пятая - возвращение (анг. re-entry)

Инициатор проходит через первую стадию развода еще во время совместного проживания с супругом/супругой. У второго партнера первая стадия начинается с объявления о разводе или с того момента, как пара физически разделяется. Разница восприятия связана с той точкой, которую супруги понимают, как начало изменений в семейной системе, она вызывает различие во временной продолжительности завершения пяти стадий у каждого партнера. Это различие - главная причина того, почему супруги находятся на разных стадиях во время процесса развода. На этой стадии основной фокус переживаний - на супруге. Партнер винит супругу/супруга за прошлые, настоящие или будущие проблемы в их жизни. И мужчины, и женщины часто переживают эпизоды из прошлого семьи. Во время первой стадии у человека может падать самооценка, он становится очень уязвимым. Партнер выглядит подавленным и грустным, большую часть времени и испытывает упадок сил.

Психологические характеристики человека на первой стадии будут отличаться в зависимости от того, является ли он/она инициатором или не-

инициатором развода. Инициатор ищет «облегчения» в стрессовой ситуации. Однако вместе с чувством облегчения он испытывает вину за решение о разводе. В дополнение к чувству вины, часто присутствуют страх, гнев и депрессия. Не-инициатор часто описывает своего партнера как "упрямого" или разрушителя отношений. На первой стадии у не-инициатора возникает шок, он не верит, что отношения закончились.

Далее следует период сопровождаемый отрицанием реальности развода, который совпадает с первым этапом, описываемым в классификации Кюблер-Росс. «Не-инициатор» может стать "противником развода", прилагая много действий для сопротивления предстоящему разводу. Не-инициатор чувствует себя так, как будто у него нет контроля над принятием решения о разводе, и в результате чувствует беспомощность или недостаток контроля. Этот человек часто реагирует одним из двух экстремальных способов: либо позволяет инициатору принимать все решения об отделении и разводе, либо сам начинает контролировать и пытаться принимать все решения. Эта стадия - самая сложная в эмоциональном плане, из-за серьезных перемен, потери и страха перед неизвестным. Кроме того, это то время, когда родители меньше всего внимания уделяют воспитанию детей.

Стадия вторая: переживание (ориг. «оплакивание») потери. Основной фокус переживания - признание конца отношений. На этом этапе горе ощущается как нечто непреодолимое. Будущее представляется безнадежным и бессмысленным. Во время этой стадии люди становятся склонны быть чрезмерно чувствительными к любым комментариям и интерпретируют неоднозначные комментарии, как критику. Человек нуждается в эмоциональной поддержке. В этот период людям трудно выполнять профессиональные обязанности. Воспитанию детей все еще уделяется мало внимания, так как родители сами нуждаются в энергии. Однако родитель может использовать манипуляции ребенком в попытке вернуть отделившегося супруга/супругу или вести себя отвергающе по отношению к ребенку из-за ощущения сходства между ребенком и супругом/супругой.

Основные этапы работы психолога на этой стадии являются следующими:

Признание реальности развода;

Признание горя, таким образом, чтобы клиент перешел на следующую стадию гнева быстрее;

Помощь в долгосрочном планировании будущего.

Третья стадия: гнев. По классификации Кюблер-Росс вторая. Хотя гнев можно наблюдать на каждой стадии процесса развода, сейчас это доминирующая эмоция. Гнев чаще всего направлен на супруга, но также мишенью могут быть "все женщины" или "все мужчины". Присутствует чувство так называемого «праведного» гнева, ощущения того, что супруг не прав и заслуживает страданий. Родители могут расстраивать детей неожиданными приступами гнева при упоминании супруга. Однако под гневом скрывается много страхов, например "Как я буду жить один?", "Будет ли у меня достаточно денег, чтобы себя поддерживать?", "Найду ли я кого-то еще?" Положительная сторона этой стадии в том, что родительские навыки медленно возвращаются и партнер снова может выполнять свои родительские функции. Уровень энергии человека выше, чем на первых двух стадиях, кроме того, самооценка повышается соответственно. Гнев и энергия являются частями одного цикла, и гнев означает движение.

Работа специалиста с клиентами на третьей стадии включает в себя:

- Методики, позволяющие работать с разрядкой гнева. Например, методы «пустого стула» в гештальт-терапии;
- Улучшение способностей к принятию решений;
- Фокусировка на долгосрочных целях.

Стадия четвертая: «за пределами брака». Эту стадию можно назвать "вторая юность", потому что люди часто приобретают новый опыт. В отличие от распространенного убеждения, этот опыт не обязательно сексуальный. Одно из самых значительных изменений - это возрастающее чувство целостности личности, - ненужности супруга для того чтобы сделать его/ее

целостным. Мужчины и женщины начинают верить в себя при принятии собственных решений и их восприятие себя намного лучше, чем на предыдущих стадиях. Родительские функции имеют тенденцию восстанавливаться на этой стадии. Однако есть один трудный аспект для многих родителей – это дети-подростки, которые склонны строго судить любое поведение родителей, которое они считают "аморальным". На этой стадии людям легче принимать решения, чем на предыдущих. Уровень энергии высок, по сравнению с ранними стадиями.

Стадия пятая: возвращение. Это пятая и последняя стадия процесса развода. Доминирующая тема во время пятой стадии, это чувство обретения контроля над своей жизнью вновь. Мужчины и женщины уверены, что они в какой-то степени контролируют свое будущее. Люди на пятой стадии способны строить долговременные планы и брать на себя обязательства. Если оба супруга находятся на этой стадии, они редко вовлечены в тяжелый судебный процесс [42].

К. Аронс в результате шестилетнего исследования, в которых участвовали приблизительно 100 пар, находящихся в ситуации развода указывает, что участники переживали вину и стыд за свои действия, поступки и мысли во время бракоразводного процесса. Автор утверждает, что в результате опроса проявился терапевтический эффект, так как участники чувствовали свою сопричастность с другими людьми, они понимали, что не одиноки в своих переживаниях [3].

К. Аронс описывает 5 этапов бракоразводного процесса, которые имеют определенные сходства, с уже описанными нами ранее.

- 1) Решение о разводе;
- 2) Объявление о решении;
- 3) Эмоциональный развод;
- 4) Официальное расторжение брака;
- 5) Вторая жизнь.

Для первых трех этапов свойственны амбивалентные чувства, внутренняя напряженность, поиском выхода из сложившейся ситуации, ухудшением соматического состояния в результате стресса. Официальное расторжение брака на четвертом этапе, часто переживается супругами легче, эмоционального развода, если развод не сопровождается сложным судебным процессом и раздел имущества. Пятый этап в классификации К.Аронс почти не имеет общих сходств со стадией адаптации Кюблер-Росс и со стадией «возвращения» Д.Нэйманн. В ее описании - это время для установления нового формата отношений с бывшим супругом и его родственниками, разделение родительских и воспитательных функций.

Рассмотрим развод, как ненормативный кризис семьи, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением гомеостаза системы семьи, требующее реорганизации семьи как системы. С этой точки зрения развод - это результат кризисного развития отношений супружеской пары [24].

Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен продолжительностью и болезненностью переживаний членов семьи и его дестабилизирующим влиянием на всю семейную систему. Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений сохраняются психологические последствия расставания (как правило, актуализирующийся в связи с синдромом годовщины).

В ситуации развода, как правило, отсутствует социальная и психологическая поддержка. Часто развод сопровождают долгие судебные тяжбы и другие юридические сложности, возникающие в процессе.

Развод, безусловно, сопровождается рядом социальных проблем. Можно выделить три основные группы последствий:

Последствия для общества – это изменение рождаемости в худшую сторону, снижение значимости института семьи, увеличение численности неполных семей, и пр. Развод может затронуть социально-экономический

статус человека, а именно сферу карьеры. Многие разведенные люди (как мужчины, так и женщины) теряют свои рабочие места после развода, так как находятся в сложном психоэмоциональном состоянии, происходит снижение работоспособности.

Последствия для участников развода. Разводящиеся супруги, сталкиваются с ощущением, того что они теряют свое социальное положение. Исследования показывают, что женщины являются наиболее уязвимыми перед социальными последствиями развода. Финансовые проблемы оказывают влияние, как на мужчин, так и женщин, но женщины являются наиболее обеспокоенными их экономическим будущим. Беспокойство по поводу дальнейшего будущего детей наблюдаются среди матерей значительно чаще, чем среди отцов. После неудачного брака, человек некоторое время не видит оптимистичного будущего и отказывается вступать в повторный союз. Женщины часто жалуются на чувство страха и опасения по поводу судьбы детей, на неспособность обеспечивать семью самостоятельно. Разводы сопровождаются чувством одиночества и отчаяния, печали от несбывшихся надежд. По словам некоторых экспертов, большинство родителей испытывает чувство вины перед детьми. Разведенная женщина, воспитывающая детей в неполной семье, часто пробует применять несвойственные ей методы воспитания и в дополнение к экономическим трудностям сталкивается со сложностью выполнения «двух родительских ролей» [16].

К сожалению, наиболее уязвимыми при разводе оказываются дети. Потеря безопасной среды может быть рассмотрена как серьезная угроза. Результаты исследований (Минегхен, Ковалевский-Джоунс) показывают, что у мальчиков появляется непослушание и девиантное поведение, а девочки адаптируются быстрее. В среднем для девочек требуется два года на адаптацию к новой окружающей среде, мальчикам же требуется гораздо больше времени, чтобы приспособиться. Развод родителей может отрицательно сказываться на успеваемости детей [34].

Исследование, проведенное в Швеции в Центре Здоровья при Стокгольмском Университете (Королевский Каролинский институт/ Karolinska Institute) и опубликованное в журнале «Эпидемиология и Общественное здоровье», показало, что дети, живущие с одним родителем после развода, страдают от большего количества проблем, в сравнении с теми детьми, чьи родители живут вместе и уделяют равное количество времени детям. В числе соматических и психологических проблем были названы: головные боли, боли в животе, чувства тревоги и депрессии [41].

Наблюдение явного конфликта между родителями является стрессом для детей. Исследования показывают, что дети реагируют на конфликт родителей страхом, гневом или изменением поведения. Дошкольники могут обвинить себя в брачном конфликте, что приводит к чувствам вины и пониженной самооценке. Конфликт между родителями также имеет тенденцию отрицательно затрагивать межличностные отношения родителей и детей. Применяя на этапе развода словесную или физическую агрессию, манипуляции, родители "учат" своих детей, тому, что разногласия могут быть решены посредством конфликта, а не спокойного обсуждения. В результате дети могут не освоить социальные навыки, такие как способность вести переговоры или достигать компромиссов (Amato, Keith) [34].

Одна из основных сложностей, с которыми сталкиваются женщины в ситуации развода – это негативные реакции со стороны социума и близких. Так К.Аронс описывает ситуации, когда родители подвергают детей, чей брак распадается, критике и упрекам. В условиях стресса и отсутствии поддержки критика может вызвать ряд соматических заболеваний: депрессию, обострение хронических болезней и т.д. У большинства людей развод сопровождается потерей части социальных и близких контактов, родственников и друзей бывшего супруга, эмоциональная нестабильность вызывает ухудшение отношений с членами семьи, коллегами, друзьями. Утрата партнера, прежних социальных контактов и отношений порождает чувства одиночества. Поддержка со стороны близких и родственников,

значительно улучшает эмоциональное состояние, человека в ситуации развода [3].

ВЫВОДЫ по главе 1:

Проведенный нами анализ позволяет определить развод, как ненормативный кризис семейной системы. Соответственно программы психологической поддержки и индивидуальной работы психологов с женщинами в ситуации развода схожи с этапами работы с горем, утратой и кризисами. В процессе изучения работ отечественных и зарубежных авторов была отмечено, что большая часть специалистов описывают особенности только индивидуального консультирования в работе с супругами в ситуации развода.

Развод находится на одном из первых мест по уровню стресса у проживающих это событие людей. Наиболее уязвимой в ситуации развода чаще всего оказывается женщина. Это происходит по ряду причин, таких как большая, чем у мужчины, нагрузка по воспитанию детей, большая потребность в защищённости рамками семьи, стремление к здоровой реализации своих родительских функций. Большая часть представленных нами авторов пишут о статистических данных в ситуации развода, причинах и факторах, вызывающих развод, о влиянии развода на детей и членов семьи, о необходимости социальной и юридической помощи. Но при этом авторы не уделяют особого внимания групповому формату работы с женщинами в ситуации развода. Обзор групповых программ, предлагающих помощь в ситуации развода, позволяет понять, что в представленных программах нет данных о каких-либо эмпирических исследованиях и критериях эффективности. Существуют тренинги и группы поддержки женщин с подтвержденной эффективностью, но на этапе после развода. Учитывая тот факт, что процентное соотношение разводов к бракам варьируется в зависимости от региона в пределах 70-80%, можно сделать выводы, что представленная нами программа является востребованной.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В СИТУАЦИИ РАЗВОДА

2.1. Организация и методы эмпирического исследования.

Исследование проведено на базе центра психолого-педагогического сопровождения для детей и взрослых «Радость», находящегося в г. Арамиль Свердловской области при поддержке регионального представительства Московского Института Гештальта и Психодрамы, находящегося в г. Екатеринбурге. Исследование проведено с января по март 2016 года.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап – формирование выборки для дальнейшего исследования.
2. Этап диагностики. Осуществление диагностического обследования с помощью выбранных методик.
3. Формулировка оснований для разработки программы психологической поддержки женщин в ситуации развода.
4. Основной этап. Апробация программы, повторная диагностика и обработка материала с помощью математической статистики.
5. Завершающий этап. Систематизация и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, оформление проведенного исследования.

На диагностическом этапе при анкетировании, а так же при прохождении теста на удовлетворенность брака по методу Ю.Е.Алешиной приняли участие 50 женщин, находящихся в ситуации развода. Возраст испытуемых составляет от 22 до 47 лет. В возрасте от 20 до 24 лет - 10 человек, от 25 до 30 лет - 21 человек, от 31 до 40 лет- 15 человек, от 41 года до 55 лет - 4 человека.

На диагностическом этапе прохождения тестирования методом СМИЛ, приняло участие две группы женщин по 50 человек. Первая группа 50 женщин в возрасте от 22 до 47 лет находящихся в ситуации развода, вторая группа - 50 женщин в возрасте от 23 до 44 лет, имеющие стабильные семейные отношения. Вторая группа была привлечена для дополнительного анализа, помогающего оценить отклонение от нормы при возникновении кризисной ситуации в семье.

В качестве диагностического инструментария нами использовались.

1. Разработанная нами анкета-опросник (приложение 1);

Вопросы анкеты были подобраны в соответствии с темой данного исследования. В результате анкетирования планируется определить возраст участниц исследования, стаж брака, наличие детей; выделить основные причины развода; факторы вызывающие стресс; выявить основные психологические и социальные трудности женщин на этапе развода. Данные этой анкеты положены в основу распределения испытуемых по подгруппам. Пункт №17 в анкете помогает определить ожидания испытуемых от участия в программе.

2. Тест-опросник на удовлетворенность брака Ю.Е.Алешиной;

Данный опросник можно с успехом применять для диагностики кризисного состояния супружеской пары, как на этапе нормативных кризисов, так и в ситуации развода. Опросник исследует степень удовлетворенности браком. В рамках данного исследования нас интересует ряд шкал, отражающих отношение испытуемых к возможному повторному браку [2].

3. Основной методикой исследования испытуемых был выбран Миннесотский многофазный личностный тест или MMPI, который представляет собой тест-анкету, состоящую из 566 утверждений, которые испытуемые признают верными или неверными. Исходя из темы нашей работы, был выбран вариант для женщин (адаптированный Л.Н.Собчик: «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности»,

СМИЛ). На данный момент СМИЛ используется как отечественными, так и зарубежными специалистами для исследования нормальной и патологической личности, широко распространен, как в психиатрии, так и психологии [31].

В данном тестировании испытуемыми явились те же 50 женщин, находящихся в ситуации развода, результаты анкетирования, которых представлены выше и 50 женщин-добровольцев, имеющих стабильные семейные отношения. Вторая группа была выбрана для сравнения показателей.

В данной методике существует 10 основных шкал или "профилей личности", которые названы по соответствующим нозологическим заболеваниям. Значения шкал в «сырых баллах» нормируются и переводятся в Т-баллы. Помимо 10 оценочных шкал в классическом тесте имеются 3 оценочные шкалы, позволяющих судить об отношении испытуемого к обследованию и о его психическом состоянии. В ряде случаев оценочные шкалы могут отражать некоторые устойчивые свойства личности.

Тяготение всех показателей к норме в 50П. В молодом возрасте - к 60П. В среднем - к 70П. В пожилом позволяет говорить о нормальной, по возрасту психике; разность колебаний в 20 - 30П - свидетельство прочной психики; большие колебания связаны со сложной, неустойчивой психикой, а резкое превышение уровня для одного-двух показателей - с направленностью психической структуры и предрасположенностью к определенному заболеванию. Эта тенденция может усилиться с возрастом и при неблагоприятных жизненных условиях. В рамках данного исследования с помощью методики СМИЛ предлагается выделить проблемное поле: уровень тревожности, депрессии, ипохондрии и др.

Основные шкалы методики:

Шкала (L) Лжи

Шкала (F) Достоверности

Шкала (K) Коррекции

Шкала 1 (Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля

Шкала 2 (D) Пессимистичности. Депрессии

Шкала 3 (Hy) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии

Шкала 4 (Pd) Импульсивности, психопатии

Шкала 5 (Mf) мужественности-женственности

Шкала 6 (Pa) ригидности, паранойи

Шкала 7 (Pf) тревожности, психастении

Шкала 8 (Sc) индивидуалистичности, шизофрении

Шкала 9 (Ma) оптимизма и активности, гипомании

Шкала 0 (Si) интроверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.

Средненормативные данные представлены на рис. 2.

Рисунок 2

Средненормативные данные по основным шкалам СМЛ					
№	Названия шкал	Мужчины n=580		Женщины n=280	
		М	δ	М	δ
L	Ложь	4.2	2.9	4.2	2.9
F	Достоверность	2,76	4.67	2.76	4.67
K	Коррекция	12.1	5,4	12.1	5,4
1	Сверхконтроль	11.1	3,9	12,9	4,83
2	Пессимистичность	16,6	4,11	18,9	5.0
3	Эмоц. лабильность	16.46	5.4	18,66	5,38
4	Импульсивность	18,68	4.11	18.68	4.11
5	Женственность	20.46	5.0	36,7	4.67
6	Ригидность	7,9	3.4	7,9	3.4
7	Тревожность	23.06	5.0	25.07	6.1
8	Индивидуалистичность	21,96	5.0	22.73	6,36
9	Оптимистичность	17.0	4.06	17.0	4.06
0	Интроверсия	25,0	10.0	25.0	10.0

Показатели Т-баллов для любого сырого балла по каждой конкретной шкале рассчитываются по формуле:

$$T = 50 + \frac{10(X - M)}{\delta}$$

, где 50 — это линия «нормы», от которой ведется отсчет показателей как вверх (повышение), так и вниз (понижение); X — это полученный итоговый сырой результат по определенной шкале; М — эмпирически выявленная в процессе рестандартизации методики медиана, то есть

средненормативный показатель по интересующей нас шкале; σ — сигма, величина среднеквадратичного отклонения от нормы, обнаруженная в процессе стандартизации.

Основной этап исследования программы психологической поддержки женщин в ситуации развода осуществлялся на базе центра психолого-педагогического сопровождения для детей и взрослых «Радость», города Арамиль, Свердловской области.

Результаты анкетирования обрабатывались с помощью контент-анализа и программы Microsoft Excel.

2.2. Психологическая поддержка женщин в ситуации развода

Общие принципы оказания психологической помощи женщинам, находящим в ситуации развода схожи с принципами оказания психологической помощи в кризисных ситуациях. Кризис рождается в том случае, если для преодоления ситуации, в которой оказался человек освоенных образцов и выработанных способов поведения недостаточно. Любая кризисная ситуация потребует формирования новых образцов поведения и поиска новых смыслов существования.

Психологическую поддержку на данном этапе можно рассматривать, поддержку психически здоровым людям, имеющим на каком-либо этапе развития трудности личностного характера. Целью консультирования на этапе развода должно являться создание таких условий, в которых личность сможет перейти к самоподдержке, изначально опираясь на поддержку специалиста. Безусловно, базовыми характеристиками этой работы должны выступать процессуальность, отсутствие директивности, длительность не менее 2 месяцев, создание в терминах психоанализа «положительного переноса», то есть создание особых, доверительных отношений между психологом и клиентом, либо между участниками группы. Результатом такой работы должно являться развитие того, качества, как адаптивность. И А. Маслоу, и Э. Кюблер-Росс, и Д.Нэйманн указывают на то, что после

прохождения всех стадий бракоразводного процесса у индивидуума наступает благоприятная стадия адаптации. Адаптивность включает в себя принятие новых условий жизни со всеми ее многогранными проявлениями, принятие социального положения, способность к автономии, освоение новых навыков и ролевых функций.

Рассмотрим необходимые стадии психологического консультирования в ситуации развода, связанные с диагностикой:

- 1) Первичная диагностика, которая является базой для определения целей;
- 2) Выбор необходимых методик, исходя из результатов диагностики;
- 3) Повторная и промежуточная диагностика, которая помогает вносить необходимые коррекционные изменения и видеть итоговые результаты работы.

Виды диагностики, применяемые в ситуации развода: Экспертиза, которая предполагает сбор данных на основе тестов-опросников или любых методик диагностики, подходящих для каждого конкретного случая. Так в рамках нашей работы, мы применяем СМЛ, адаптированную русскую версию Миннесотского личностного многоаспектного опросника. Безусловно, очень важную роль играет интервью, в ходе которой можно анализировать и исследовать основные сложности клиента. Не менее важно слушать клиента, для того чтобы понять суть ситуации, создать атмосферу поддержки и сопереживания.

Особенности психологического сопровождения женщин в ситуации развода.

Ситуация женщины при разводе, как частный пример кризисной ситуации, имеет свою специфику, что диктует особый подход в работе психолога, осуществляющего сопровождение. В связи с этим выделяют ряд

так называемых мишеней психотерапевтической работы.

Существует два основных подхода к сопровождению женщин в ситуации развода: индивидуальный подход и групповой.

Анализ работ на тему психологической поддержки женщин позволяет выделить ряд отечественных и зарубежных авторов, описывающих основные этапы психологического консультирования в индивидуальном подходе.

Так О.А. Карабанова, Р. Кочюнас, Ю.Е. Алешина, О.В. Галустова, Г.И. Колесникова рассматривают несколько этапов периода после развода и устанавливают для каждого этапа свои задачи и цели. Этапы, выделяемые данными авторами, в основном опираются на классификацию Э.Кюблер-Росс и описаны нами в главе 1.3, за исключением О.А. Карабановой, которая описывает 3 фазы: послеразводную фазу, фазу перестройки и фазу стабилизации.

Р.Кочюнас называет развод – смертью отношений, которые вызывают почти во всех случаях самые болезненные чувства [13]. Помимо диагностики на первом этапе «гнева» Р.Кочюнас предлагает такие методы и техники, как наблюдение, диалог-беседа, интервью, слушание. О.В. Галустова на этом же этапе добавляет необходимость в постепенном подведении клиентов к осознанию своего нового положения, и указывает о необходимости поддержки клиента. Согласно мнению социолога Хелен Фукс Эпштейн Эбо, автора книги «Становиться бывшим», анализ утраченной роли жены – важный момент в психологической работе с женщинами в разводе. Здесь на первый план выходит множество факторов, таких как место, которое занимала эта роль в её жизни, продолжительность её пребывания в этой роли, социальные преимущества, которые она давала, психологическая готовность к смене ролей в принципе.

Утраченные социальные роли и формирование новых ролей, разделение ролей актуальных с ролями устаревшими – одна из центральных тем, на которых сосредоточена работа психолога [13].

Ю.Е. Алешина описывает необходимость работы со страхом предстоящего одиночества и с опровержением мифа, который появляется после развода и называется автором «мифом о единственности любви», а также с восстановлением позитивных перспектив, располагающих к новым отношениям [2].

Аронс в своей книге «Развод: крах или новая жизнь?» в качестве мишени уделяет внимание чувству утраты в связи с таким фактором, как потеря роли. Исследования Аронс показывают, что в среднем женщины больше инвестируют себя в роль жены, чем мужчины себя – в роль мужа. Женщина создаёт домашний уют, наполняет душевным теплом семейную повседневность, готовится стать матерью или уже реализует себя как мать. Выход из супружеских отношений означает, в каком-то смысле, смерть целого мира, в котором она жила, а также «смерть» той роли, с которой она отождествилась. Усугубляющими факторами могут в этом случае быть переезд, смена круга общения, расставание с привычными формами времяпрепровождения. Это серьёзный удар по самоидентификации, как важному фактору психологического здоровья женщины, приводящий часто к выраженной дезориентации и дезорганизации [3].

При работе с клиентом, который находится на стадиях «гнева», «отрицания», «переговоров» или «депрессии» необходимо работать с осознанием эмоций, чувств и в целом переживаний, которые возникают, как реакция на случившееся. При психологическом консультировании бывает важно разобраться с тем, какие правила будут способствовать улучшению психологического климата вокруг женщины, а какие могут, наоборот, усложнить и без того непростую ситуацию.

Поскольку многие семейные процессы пронизаны ритуалами и символикой, часто у бывших супругов (особенно женщин) возникает потребность в своеобразном ритуале развода как символической точке завершения жизни в прежнем статусе и начала новой фазы жизни. Это

является ещё одной мишенью работы психолога на этапе подведения клиента к стадии адаптации.

В этом ракурсе полезно разобраться, что в жизни женщины (какие привычки, предметы) так или иначе символизирует прежнюю жизнь – и есть ли польза в избавлении от таких вещей или ритуалов. Очень важно грамотно дать женщине возможность психологически отстраниться от завершённого этапа жизни, разумеется, подведя итоги и сделав адекватные выводы, чтобы пойти дальше, преобразовав свой неуспешный опыт в ресурс зрелого понимания себя и внутренней подоплёки отношений. В идеале такое психологическое отстранение предполагает хотя бы временный отъезд с целью отдыха и переключения, смену места жительства или, как минимум, интерьерную реорганизацию, а также смену собственного образа.

Однако эту схему редко возможно реализовать в полном варианте, поэтому психологу бывает полезно продумать вместе с клиенткой ту оптимальную программу «смены декораций», которая будет, с одной стороны, учитывать реальные возможности клиентки, а с другой – даст необходимый эффект выхода из пространства, напоминающего прежнюю жизнь [2].

Мы затронули тему выводов и решений, которые формулируются как итог неудачного опыта отношений. Это ещё одна мишень психологической работы. Здесь важно отметить, что эти выводы и решения должны носить в большей степени продуктивный и в меньшей степени ограничивающий характер. Они также не должны основываться на свёрхообщениях по типу «теперь никогда не буду помогать мужчине справляться с его проблемами».

Самым обширным параметром, который может являться мишенью для диагностики возможных дисфункций, которые повлекли за собой длительные тяжелые состояния, является такой параметр как семейная история. С ней связано огромное количество индивидуальных нюансов психотерапевтической помощи после развода.

Подводя клиента к последней стадии адаптации, авторы советуют использовать информирование клиента и работать над поиском решений, создавая подробный алгоритм по решению проблем, например методику Дилтса. Е.Г. Силяева, говорит о том, что в ситуации бракоразводного процесса клиентам кроме информационной и консультативной помощи, необходима социальная помощь [30].

Новый статус женщины в разводе требует пересмотра многих правил и стереотипов, по которым она жила. Приходится изживать многие привычки, что часто является стрессовым фактором. И, вместе с тем, необходимо введение новых правил для себя и членов своей семьи и ближнего окружения – тех правил, которые позволят минимизировать болезненное напоминание о распавшихся отношениях и легче адаптироваться к новым условиям [6].

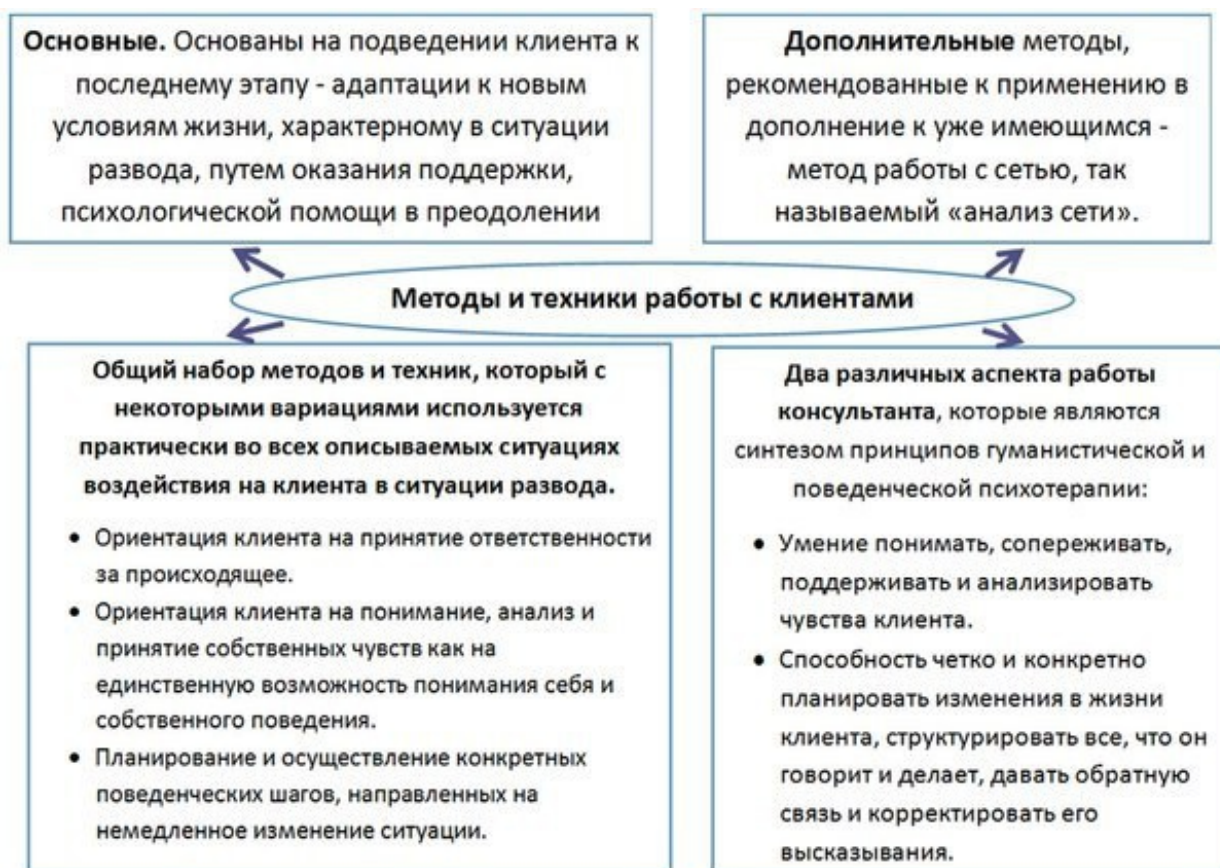
Таковыми правилами могут быть «Никому не говорить при женщине о бывшем муже» или «Смотреть только в будущее, не цепляясь за прошлое». Эти правила могут очень сильно повлиять на взаимодействие женщины с её ближайшим окружением, которое так или иначе было связано с её семейной системой. Особенно это влияет на отношения с детьми, которые зачастую продолжают видеться со своим отцом.

Здесь в связи с этим требуется глубокая психологическая работа для сохранения, с одной стороны, психологического здоровья женщины, переживающей развод, а, с другой – насколько возможно гармоничных взаимоотношений с близкими [9]. Силяева Е.Г. предлагает методику работы с сетью, который называет «анализ сети», который ориентирован на развитие самопомощи [30].

Основные и дополнительные методы, применяемые при индивидуальном психологическом консультировании в ситуации развода, можно представить схематически (см. рис. 3).

Рисунок 3

*Основные и дополнительные методы, применяемые при
индивидуальном консультировании*



Рассмотрим основные типы психотерапевтических и коррекционных групп, в зависимости от типа руководства и вида стимулирования (см. табл. 2).

Таблица 2

Виды психотерапевтических и коррекционных групп.

	<i>Психотерапевтические и коррекционные группы</i>	
	<i>Центрированные на ведущем</i>	<i>Центрированные на участниках</i>
Рациональное стимулирование	Группы трансактного анализа Группы тренинга умений	Т-группы на основе метода К. Левина ТЦВ-группы
Эмоциональное стимулирование	Инкаунтер-группы Группы в гештальт-подходе Группы телесно-ориентированной терапии Психодраматические группы Группы танцевально-двигательной терапии Группы арттерапевтической	Т-группы на основе метода К. Левина ТЦВ-группы Энкаунтер-группы

	направленности	
--	----------------	--

Большинство женщин, переживающих постразводный кризис, нуждаются в психологической помощи, основанной на работе с тяжелыми эмоциональными переживаниями, а также в психологической поддержке, поэтому наиболее популярными в плане востребования оказываются группы, в которых лидирующее значение отводится эмоциям.

Тем не менее, в тех случаях, которые связаны с пониманием у женщин факта «хождения по кругу», повторов в ее личной жизни одного и того же неудачного сценария, с желанием приобрести новые навыки (например, как справиться со страхом пойти работать после длительного периода в роли домохозяйки), а также с желанием избавиться от логических конструкций и построений, оказавшихся на практике не эффективными, иррациональными, востребованными также оказываются группы транзактного анализа и группы, построенные на принципах рационально-эмотивной терапии [6].

Проведенный нами анализ показывает, что группы помощи женщинам, оказавшимся в ситуации развода, существуют во многих частных психологических центрах и службах. Направление, в котором функционирует группа, а так же количество встреч широко варьируются в зависимости от направленности того или иного психологического центра или ведущих группы психотерапевтов.

Цели подобных групп – реабилитация после пережитого кризиса, коррекция тяжелых эмоциональных состояний, помощь и поддержка при застревании на той или иной стадии переживания горя и утраты [25].

Поскольку развод и раздел имущества зачастую связан с юридическими, социальными и материальными трудностями, следует отдельно отметить, что в методической поддержке и теории практики работы с разводом нуждаются не только частные психологические службы, но и прежде всего, районные службы социально-психологической помощи семье, кризисные центры помощи женщинам.

Такие социальные службы могут и должны оказывать помощь в случаях, когда послеразводный кризис переживается особенно тяжело.

Рассмотрим основные преимущества и недостатки группового и индивидуального подхода в консультировании.

Индивидуальный подход. Преимущества:

1. Смягчение ситуации психологической интервенции благодаря большей конфиденциальности;
2. Преимущественная сосредоточенность процесса психологической работы на индивидуальных внутренних процессах;
3. Облегченный контроль над индивидуальными реакциями на психологическую интервенцию.

Индивидуальный подход. Недостатки:

1. Сравнительно медленное течение психокоррекционного процесса;
2. Отсутствие возможности интенсивного включения коммуникативных способностей;
3. Ограниченное задействование психопедагогического фактора работы вследствие её «тепличного» характера;
4. Затруднённая возможность быстрой просветительской работы других специалистов, например юриста;
5. Сравнительно низкие возможности для актуализации значимых ценностей и жизненных позиций.

Групповой подход. Преимущества:

1. Катализация психокоррекционного процесса благодаря использованию фактора групповой динамики;
2. Возможность прицельной работы с основными факторами затруднения адаптации, такими, как «коммуникативная замороженность», интроверсия, снижение способности к эмпатии;
3. Использование фактора групповой поддержки как инструмента снижения уровня напряжения;

4. Выраженный обучающий компонент, в том числе, с точки зрения возможности обмена опытом адаптации между участницами тренинга;
5. Оптимальные условия для актуализации значимых ценностей и жизненных позиций в процессе решения задач тренинга;
6. Стимуляция самостоятельной поисковой активности в решении актуальных задач в сочетании с групповой поддержкой;
7. Возможность привлечения других специалистов для ускоренного просвещения участниц группового мероприятия (стилист, специалист по недвижимости, юрист);
8. Экономическая выгодность.

Групповой подход. Недостатки:

1. Необходимость раскрытия перед малознакомыми людьми;
2. Сравнительная затруднённая контроль над индивидуальными реакциями на психологическую интервенцию;
3. Высокие требования к управлению групповой динамикой;
4. Высокие требования к ведущим.

Сравнительно-сопоставительный анализ обоих подходов показывает преимущества группового подхода с точки зрения значимости фактора времени, а также ввиду возможности прицельного психокоррекционного воздействия на ключевые факторы дезадаптации, такие как смена социальной роли, дезориентация, снижение коммуникативной активности и открытости, повышенная тревожность, вплоть до страха перед будущим, потребность в эмоциональной поддержке и снижение самооценки.

Вместе с тем, выявленные недостатки группового подхода в сравнении с индивидуальным, достаточно легко сглаживаются или даже нивелируются, благодаря грамотной организации процесса тренинга. Например, введение дополнительных индивидуальных консультаций (по потребности участниц), использование упражнений, позволяющих сгладить индивидуальные реакции на групповой процесс, акцентированию внимания на создании эмпатийной,

дружественной атмосферы и тщательному использованию принципов регулирования групповой динамики.

В связи с этим мы можем сделать вывод, что групповое психологическое сопровождение женщин в ситуации развода имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальным сопровождением. Поэтому основой при составлении программы в нашем случае должно быть именно оно. Однако, так как, вместе с потребностью в групповой форме работы, у некоторых женщин (а именно тех, у кого протекание процесса развода было особенно тяжёлым в психологическом плане) присутствовала выраженная потребность в индивидуальном консультировании, мы выделили подгруппу из 10-ти участниц, которым была оказана психологическая помощь в соответствии с этим запросом.

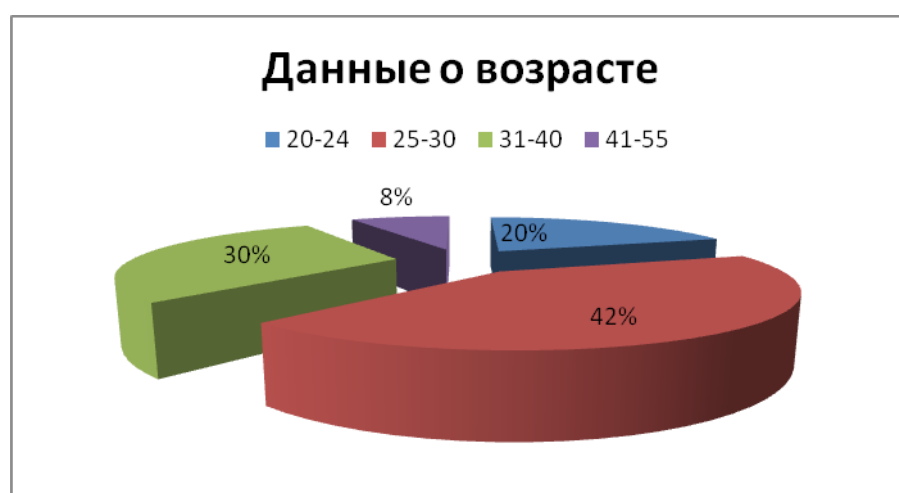
Особо тяжелое, упорное и длительное течение кризисных постразводных состояний, безусловно, требует индивидуального консультирования. Преимущество индивидуального подхода в этом случае, очевидно, любая отдельная личность, находясь в группе, получает меньше внимания, чем при индивидуальной психологической помощи. Л.Ф. Верстелле [6] по результатам своего исследования личностных особенностей женщин с тяжело протекающим постразводным синдромом, отмечает в почти половине случаев кризисы с преобладанием дезорганизации и в 10 – 12% случаев кризисы с преобладанием пессимистических переживаний. У некоторых женщин, участвовавших в этом исследовании, были выявлены аутоагрессивные и суицидальные замыслы, тенденции и намерения. Чуть более 50% женщин, у которых послеразводный кризис протекал особенно тяжело, оказались представителями различных акцентуаций характера, некоторые на грани с психопатией. Преобладали сенситивная акцентуация - 13 человек (11,5%) и истероидная - 11 человек (9,7%). Другая половина тяжело переносивших послеразводный кризис не принадлежала ни к какой акцентуации.

2.3. Результаты диагностического обследования

Исследование группы женщин в ситуации развода с выделением основных проблемных полей (факторов-мишеней). На данном этапе используются описательно-статистические методики и контент-анализ.

1. По результатам проведенного анкетирования (см. рис. 4) в возрасте от 20 до 24 лет зарегистрировано 20% (10 человек) испытуемых, от 25 до 30 лет 42% испытуемых (21 человек), от 31 до 40 лет 30% (15 человек), от 41 года до 55 лет человек 8% (4 человека).

Рисунок 4. Возраст испытуемых



Стаж брака (см. рис. 5) испытуемых составил от 1 до 2 лет 24% (12 человек), от 3 до 4 лет 38% (19 человек), от 5 до 9 лет 32% (16 человек), от 10 до 15 лет 6% (3 человека).

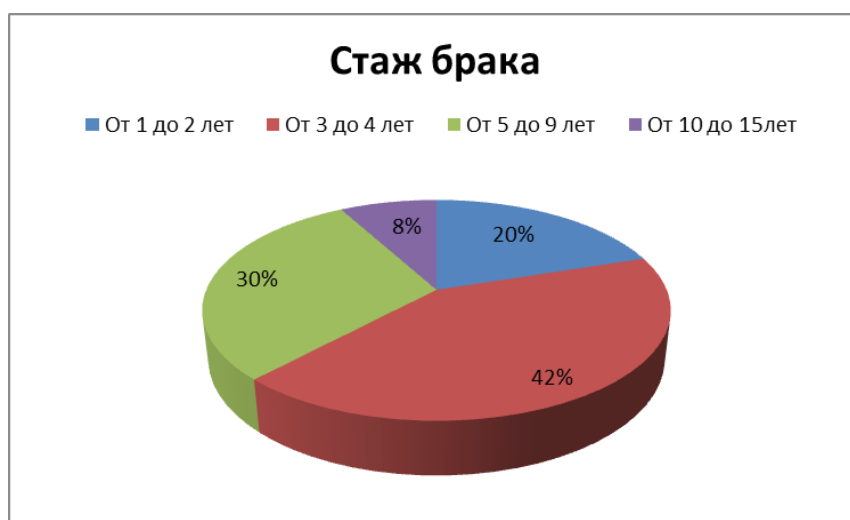


Рисунок 5. Стаж брака испытуемых

Данные о причинах развода, на основании анкетирования выглядят следующим образом: алкогольная или наркотическая зависимость послужила причиной развода у 16% испытуемых (9 человек), измена 10% (5 человек), несовместимость характеров или взглядов в т.ч. религиозных 8% (4 человека), неверный выбор партнера 14% (7 человек), сексуальная неудовлетворенность 2%, отсутствие собственной жилплощади 2%. Другие причины, указываемые испытуемыми в графе свой вариант: отсутствие детей - 5 человек (10%) из них невозможность иметь детей со стороны супруга - 2 человека (4%), супруга не может иметь детей - 2 человека (4%), нежелание супруга иметь детей (1%). Физическое насилие по отношению к супруге причиной развода отметили 3 человека (6%), тяжелую болезнь супруга 2 человека (4%). Игровую зависимость причиной развода назвали 1% испытуемых, пребывание супруга под стражей - 1%, инцест - 1%, алкоголизм родителей супруга, проживающих вместе с семьей испытуемой - 1%. Комбинации причин: измена и несовместимость характеров и взглядов - 3 человека (6%), по 1% вмешательство родителей и отсутствие собственной жилплощади; измена и неверный выбор партнера; несовместимость характеров и взглядов и неверный выбор партнера; измена и вмешательство родителей; неверный выбор партнера и физическое насилие. Основные причины разводов графически представлены в приложении 2.

Как мы видим, в результате данного анализа 80% испытуемых являются инициаторами развода, что подтверждает теоретические данные о том, что женщины являются основными инициаторами развода. 4% испытуемых указали, что подали на развод по обоюдному согласию.

88% испытуемых заметили ухудшение самочувствия, 66% отмечают жалобы на снижение работоспособности, что также подтверждает теоретические положения об ухудшении соматического состояния и

снижения работоспособности в результате стресса, провоцируемого ситуацией развода.

На вопрос о том, помощь какого специалиста вам могла сейчас понадобиться (см. рис. 6), в графе один специалист: детского психолога 18% (9 человек); врача 12% (6 человек); специалиста по недвижимости, риелтора 6 человек (12%); юриста отметили 5 человек (10%); В помощи нескольких специалистов нуждаются 44% испытуемых (22 человека).

Рисунок 6



Чаще всего встречается комбинация необходимости привлечения юриста и специалиста по недвижимости - 7 человек (14%); на второй месте юрист и детский психолог - 5 (10%); третье место занимает юрист и врач 4 человека (8%); юрист, врач и детский психолог требуется одной испытуемой (1%), причина развода которой - инцест. Двое испытуемых указывают, что им необходима помощь экстрасенса. Данные подтверждают информацию Е.Г. Силяевой, о том, что клиентам кроме информационной и консультативной помощи психолога, необходима социальная помощь. На основании выше представленных данных в программу были включены просветительские лекции детского психолога-педагога и руководителя центра «Радость» Е.В. Патрушевой, а также юриста и специалиста по недвижимости.

Необходимость задействования риелтора обоснована тем, что смена места жительства предстоит 52% испытуемым.

При ответе на вопрос «Что в сложившейся ситуации вызывает у вас наибольшее беспокойство?» по одному из представленных факторов указали: 32% участников анкетирования - влияние развода на детей; 18% - беспокоит состояние здоровья; 18% - изменение финансового положения; 6% испытуемых - смена места жительства. Несколько факторов, вызывающих беспокойство отметили 36% испытуемых. Чаще всего встречается следующая комбинация, вызывающая беспокойство: влияние развода на детей и суд, раздел имущества - 8%; смена места жительства и влияние развода на детей - 6%; 2% отметили в комментариях, что боятся угроз и преследования бывшего супруга, 1% отмечена комбинация вызывающие беспокойство: влияние развода на детей и угрозы со стороны бывшего супруга, у 1% наибольшее беспокойство вызывает изменение финансового положения и возможное преследование со стороны бывшего супруга.

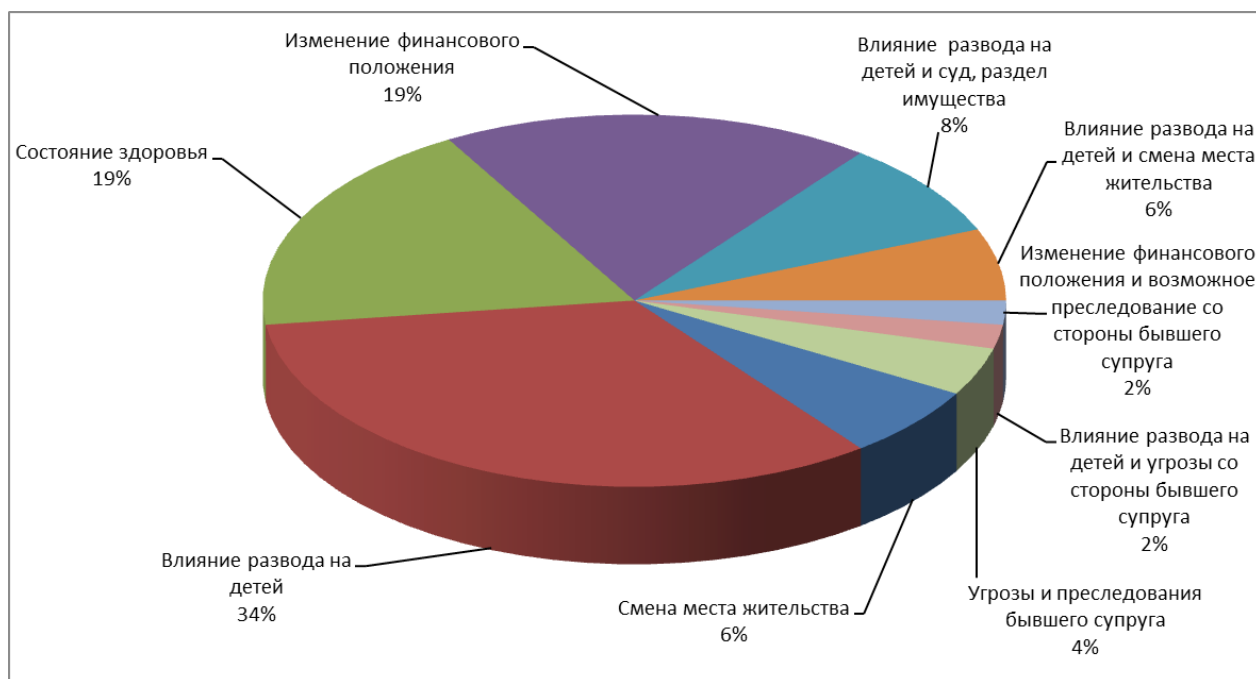


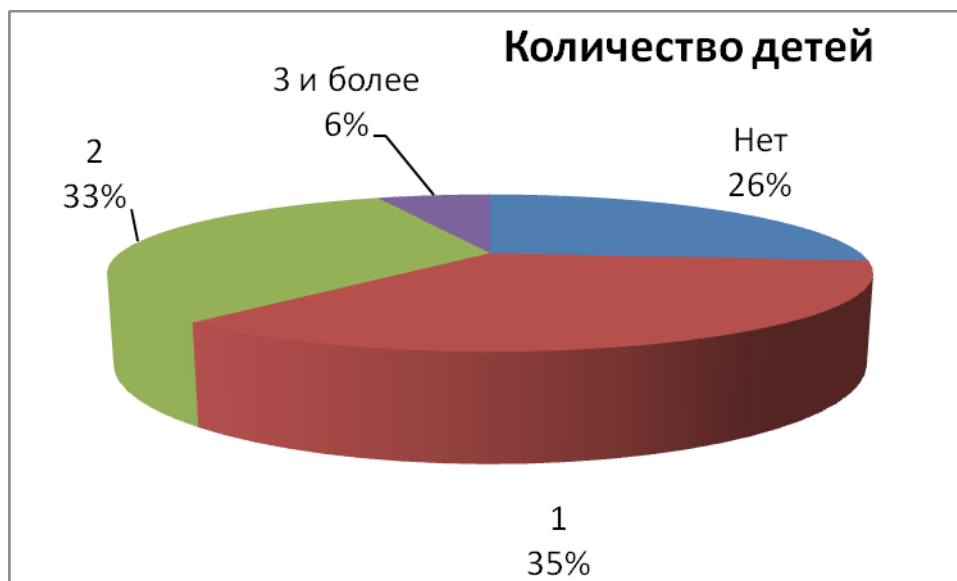
Рисунок 7. Факторы вызывающие наибольшее беспокойство у испытуемых.

На вопрос «Как вы приняли решение обратиться за психологической помощью?» ответ «самостоятельно» выбрали 12% испытуемых, по рекомендации и совету друзей - 12% (6 человек), по совету родственников

-16% (8 человек), 12% (6 человек) ссылаются на то, что нашли рекомендации в интернете; 8% (4 человека) указывают, что к психологу им рекомендовано обратиться врачами (среди них фельдшер скорой помощи, врач-невролог, врач-кардиолог, врач-психиатр), 2% испытуемых ссылаются на психолога и 2% на адвоката.

Данные о количестве детей, представлены на рис.8

Рисунок 8



Анкетирование позволило выявить ожидания участников от программы. Приведем эти данные:

- 1) Хочу научиться не срываться на ребенке, перестать постоянно плакать;
- 2) Понять, что делать дальше, преодолеть апатию;
- 3) Поддержки;
- 4) Я запуталась и не знаю, как дальше поступать. Беспокоят реакции ребенка;
- 5) Хочу успокоиться;
- 6) Взять себя в руки, подумать о ребенке;
- 7) Справиться со страхами;
- 8) Я боюсь своих мыслей о суициде и страхах;
- 9) Хочу избавиться от страхов;

- 10) Хочу с кем-то поговорить о том, что на душе;
- 11) Избавиться от страхов;
- 12) Перестать болеть;
- 13) Я не хочу дальше жить, но хочу найти силу;
- 14) Успокоиться, найти позитив;
- 15) Я не очень понимаю, что будет. Врач рекомендовал. Я ему доверяю;
- 16) Понять причины, как я привлекла такого тирана;
- 17) Не знаю даже. Думаю, что поможет;
- 18) Знаю, что психолог помогает. Был опыт обращения за консультацией;
- 19) Пью антидепрессанты, хочу без них справляться.

Как мы видим из полученных данных, у участников отмечается подавленное настроение, пессимизм, апатия, отсутствие оптимизма, необходимость получения поддержки. Пожелания участников будут учтены при разработке программы.

2. Поскольку базовый опросник Ю. Е. Алешиной изменен (см. приложение №3) итоговый подсчет баллов, как в оригинальном источнике может быть искажен, поэтому итоговый подсчет баллов мы не рассматриваем.

- Несмотря на предстоящий развод, 16% испытуемых отмечают усиление чувства любви к супругу за время семейной жизни, а 18% отмечают сохранение чувства любви. Это коррелирует с теоретическими данными (Э. Кюблер-Росс, О.Карабанова, Р.Кочунас) о том, что женщин в ситуации развода могут сопровождать амбивалентные чувства, в данном случае внутренний конфликт между принятым решением о разводе и чувствами к супругу.

- На основе данного исследования можно выделить ряд факторов, провоцирующих межличностные конфликты. Полученные данные стоит включить в дальнейшие разработки в этом направлении с точки зрения повышения культуры взаимоотношения и решения конфликтов.

Так на вопрос: «Как часто вы были не согласны с мужем в том, какие отношения поддерживать с его и вашими родственниками?» 20% испытуемых ответили «никогда», 12% ответили «достаточно редко».

На вопрос «Как часто вы не соглашались друг с другом, когда и на что тратить деньги?» 42% испытуемых ответили «никогда», 28% ответили «достаточно редко соглашались».

Как часто вы «действовали друг другу на нервы»? 34 процента ответили «достаточно часто», а 18% «всегда».

Как часто вы бывали, недовольны тем, как ваш муж выполняет свои домашние обязанности? 26% отвечают «никогда», а 44% «редко довольна».

На вопрос «Можно ли сказать, что у вас была дружная семья?» 26% ответили «Нет» и 18% «Скорее нет, чем да».

Возможно, включение просветительских мероприятий с элементами конфликтологии и психологии взаимоотношений на стадии адаптации, а также включение просветительских мероприятий о распределении ролевых ролей в семье.

3. По результатам тестирования СМИЛ [31] исследуемой нами группы женщин можно отметить следующее.

3.1. В группе у 86% испытуемых критерий L («ложь») имеет значение ниже 50Т, а у оставшихся 14% он колеблется от 50 до 55Т. Таким образом, можно сказать, что данной группе испытуемым не свойственно приукрашивать свою ситуацию и скрывать имеющиеся проблемы. По шкале достоверности завышенных показателей (свыше 70Т) нет. По шкале коррекции только у 2% испытуемых показатели превышают 60Т. Всё это говорит о том, что в целом мы можем доверять результатам проведённого тестирования. Трое участников, проходили тестирование дважды, так как первоначальные показатели Лжи, свидетельствовали о недостоверности теста. Испытуемые уточнили, что заполняли тест в вечернее время в состоянии усталости.

3.2. Наиболее выраженные отклонения от нормы в группе были получены по таким шкалам, как Пессимистичность (свыше 70Т у 90% испытуемых), Эмоциональная Лабильность (свыше 63Т у 64% испытуемых) и Импульсивность (свыше 67Т у 66% испытуемых). Самый высокий из этих показателей – по шкале Пессимистичности – рассматривается как признак депрессии. Он говорит о том, что у подавляющего большинства данных испытуемых (90%) присутствует тенденция к снижению фону настроения, тревоге, неуверенности в своих силах, ослаблению волевого контроля, ранимости и повышенному чувству вины, слабой устойчивости к физическим и психическим нагрузкам, склонности легко впадать в отчаяние при неудачах.

Мы можем рассматривать этот показатель как следствие сочетания двух возможных причин: имеющей место у части испытуемых акцентуации личности по гипнотимному типу, а также текущего состояния обусловленного стрессом развода. Это коррелирует с тем фактом, что развод стоит на одном из первых мест по стрессогенности. Также мы должны принять во внимание, что этот параметр говорит о высокой потребности у большинства испытуемых в эмоциональной поддержке и заботе, в нахождении ресурсов для адаптации и выстраивания собственной жизни, а также в формировании позитивного восприятия будущего.

3.3. Высокий показатель по шкале Эмоциональной Лабильности, или Демонстративности свидетельствует о том, что у значительной части испытуемых (64%) присутствует нестабильность эмоционального фона, неустойчивость самооценки, её зависимость от ситуации и от мнения окружающих, а также внутренний конфликт между вектором эгоцентризма и желанием обратить на себя внимание.

Для нас это, в первую очередь, признак потребности испытуемых в эмпатийном взаимодействии, в усилении контроля над своей жизнью, упорядочивании её и снижении фактора неопределённости, а также в выстраивании приоритетов и в решении внутренних конфликтов между потребностями в принадлежности к группе и в самоутверждении.

3.4. Высокий показатель по Шкале Импульсивности у значительной части испытуемых (66%) обращает внимание на то, что в их состоянии доминируют высокая поисковая активность, тенденция к противодействию внешнему давлению, напряженность и состояние повышенной готовности к борьбе и отстаиванию своих интересов. Высказывания и действия могут опережать планомерность и последовательность поступков.

Мы должны рассматривать этот показатель как потребность в снижении уровня напряжённости, в эмоциональной разрядке, в работе над реалистичностью притязаний и опять же в развитии эмоционального и поведенческого контроля.

Данные три признака являются основными в нашем исследовании.

К этому стоит добавить менее распространённые в группе, но всё же обращающие на себя внимание повышения показателей по таким шкалам, как Ригидность (свыше 65Т) – у 54%, Тревожность (свыше 64Т) – у 44%, Индивидуалистичность (свыше 70Т) – у 44%.

3.4. Ригидность чуть более чем у половины испытуемых, говорит о приверженности к жестким поведенческим и эмоциональным шаблонам, склонности к накоплению аффекта, фиксации на проблемных эмоциях, педантичности и высокой критичности по отношению к себе и окружающим. Для нас это сигнал о высокой потребности у половины испытуемых в развитии поведенческой и эмоциональной гибкости и переключаемости, в развитии способности адекватно и своевременно выражать свои эмоции, а также в снижении критичности и развитии здоровой способности к контакту.

3.5. Высокая Тревожность у чуть менее, чем половины группы (44%) свидетельствует о нерешительности, склонности к сомнениям, мнительности, неуверенности в себе, пассивно-страдательной позиции. Этот показатель высвечивает потребность в работе над целостным и ресурсным образом себя, над целями и ресурсами для их достижения, а также в развитии причинности по отношению к своей жизни как основы активной жизненной позиции.

3.6. Высокая Индивидуалистичность у чуть менее чем половины группы (44%) говорит о превалировании обособленно-созерцательной личностной позиции, склонности к раздумьям и фантазированию, субъективизме и недостаточности эмоционального контакта с другими людьми, а также с социально-бытовой реальностью в целом.

Это можно рассматривать как указание на потребность в развитии таких качеств, как реалистичность, активная личностная позиция, здоровая способность к эмоциональному контакту.

3.7. По остальным шкалам теста встречаются повышенные показатели, но для нас они менее значимы ввиду низкой своей распространённости в исследуемой группе.

3.8. Интерес для нас представляют также сочетания высоких показателей по двум и более шкалам. У 62% испытуемых отмечается повышение относительно нормы одновременно таких показателей, как Пессимистичность (Депрессия) и Эмоциональная Лабильность (Демонстративность), что говорит у женщин об эмоциональной незрелости и неадаптивности к семейной жизни, а также о низкой работоспособности. Это можно расценивать как потребность в развитии зрелой эмоциональности и формировании здоровой установки на профессиональную деятельность [31].

4. Проведем сравнение двух групп женщин в ситуации развода и женщин, имеющих стабильную семейную ситуацию (см. табл. 3).

Таблица 3: Средние показатели двух групп

ХПоказатели:	Средний Т-балл первой группы	Средний Т-балл второй группы	Разница в ед. шкалы
(L) Ложь	44	45	-1
(F) Достоверность	61	56	5
(K) Коррекция	48	51	-3
(Hs) Ипохондрия. Сверхконтроля	70	42	27
(D) Пессимистичности. Депрессии	78	53	24
(Hu) Эмоциональной лабильности. Истерия	64	52	11

(Pd) Импульсивность. Психопатия	71	56	14
(Mf) Мужественность-женственность	36	42	-5
(Pa) Ригидность. Паранойя	69	54	15
(Pf) Тревожность. Психастения	70	34	36
(Sc) Индивидуалистичность. Шизофрения	64	38	25
(Ma) Оптимизм и активность. Гипомания	40	47	-7
(Si) Интраверсии - экстраверсии	60	46	15

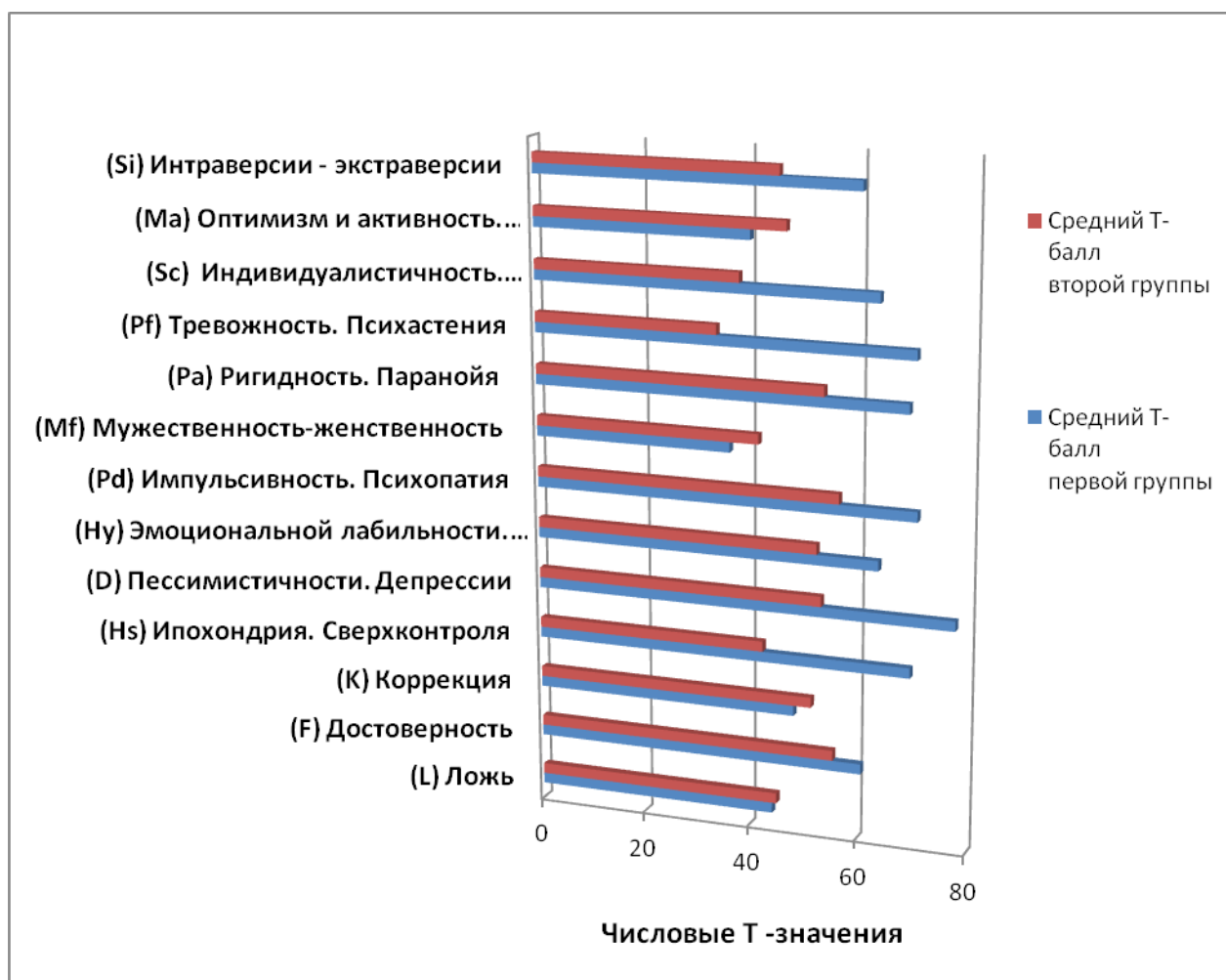
Сравнительный анализ этих двух групп показывает, что у женщин, находящихся в ситуации развода в первую очередь повышены показатели (в порядке убывания разницы) Тревожности; Ипохондрии и Сверхконтроля; Индивидуалистичности; Пессимистичности; Ригидности и Паранойи.

При этом относительно нормы заложенной в СМИЛ мы получили другой порядок шкал с повышенными показателями. Так первое место заняла шкала Пессимистичности – 90% выше 70Т, второе место шкала Импульсивности – 66% выше 67Т, третье место у шкалы Эмоциональной лабильности - 64% выше 65Т и четвертое у шкалы Ригидности – 54% выше 65Т. Разница в сравнении группы женщин в ситуации развода с нормой и с группой женщин, имеющих стабильную семейную ситуацию, указывает на тенденцию к повышению некоторых показателей в социуме в целом. Сводные данные представлены в табл.4.

Таблица 4

Ведущие показатели в сравнении 1 группы с нормой, согласно данным СМИЛ:	1. Депрессии и Пессимистичности – 90% выше 70Т 2. Импульсивности – 66% выше 67Т 3. Эмоциональной лабильности - 64% выше 63Т 4. Ригидности – 54% выше 65Т 5. Тревожность – 44% выше 64Т
Ведущие показатели в сравнении 1 группы со 2 группой:	1.Тревожности; 2. Ипохондрии и Сверхконтроля; 3. Индивидуалистичности; 4. Депрессии и Пессимистичности;

Рисунок 9. Сравнение средних показателей двух групп



Таким образом, в результате исследования по методу СМИЛ выявлена 100% потребность участников группы № 1 в психологической поддержке и сопровождении, опираясь на следующие данные:

У 90% испытуемых в 1 группе выявлено значительное превышение по сравнению с нормой показателей по шкале Депрессия и Пессимистичность, а у оставшихся 10% зафиксированы превышения по шкалам Тревожность и Эмоциональная лабильность. Превышение таких показателей, как Тревожность и Депрессия регистрируются и при сравнении двух исследуемых нами групп. Также мы должны принять во внимание, что эти параметры говорят о высокой потребности у большинства испытуемых в эмоциональной поддержке и заботе, в нахождении ресурсов для адаптации и

выстраивания собственной жизни, а также в формировании позитивного восприятия будущего.

ВЫВОДЫ:

В результате проведенного нами исследования выявлено, что 100% испытуемых нуждаются в программе психологического сопровождения. По результатам тестирования диагностированы следующие проблемные поля (в порядке значимости): Пессимизм (как признак потребности в эмоциональной поддержке, в нахождении ресурсов для адаптации и выстраивания собственной жизни, в формировании позитивного восприятия будущего), Тревожность (как сигнал о необходимости повышать уверенность в себе, формировать адекватную самооценку и прорабатывать чувство вины и стыда), Эмоциональная Лабильность (как признак потребности во внимании и признании права на уникальность), Импульсивность (как показатель необходимости развивать здоровый поведенческий самоконтроль и регулировать собственные эмоциональные импульсы) и Ригидность (как сигнал о потребности развивать поведенческую гибкость).

Эти данные использованы нами при составлении программы психологического сопровождения.

В результате полученных данных в ходе анкетирования, выявлено 10 испытуемых, причиной развода которых явились аддикции.

Таким образом, выбранный нами формат группового сопровождения – малые группы по 8-10 участниц, сформированные по тематической однородности.

Общее количество испытуемых 50 человек разделено на 4 группы:

- 1) Женщины, причиной развода, которых послужил алкоголизм, наркомании и игровая зависимость – 10 человек;
- 2) Женщины, не имеющие детей – 10 человек;
- 3) Женщины, имеющие более двух детей – 10 человек;
- 4) Группа женщин, которая одновременно проходит групповую и индивидуальную терапию – 10 человек;

5) Контрольная группа 10 человек

Необходимость такого разделения вызвана, в первую очередь, важностью такого фактора успешности подобных тренинговых программ, как установление взаимопонимания между их участниками. Наличие заметных рознящих элементов жизненных ситуаций участниц программы может привести к возникновению ненужных острых моментов в ходе тренинга. Также это позволяет тренеру-психологу прицельно работать с факторами-мишенями в каждой специфической ситуации. Необходимость выделения подгруппы женщин с высокими показателями депрессии и тревожности обусловлена их потребностью в интенсивном индивидуальном консультировании в сочетании с групповой работой [21].

Проведённый нами анализ показал, что наиболее важными факторами для распределения участниц по подгруппам являются:

- наличие или отсутствие детей.

- фактор имевшей место созависимости в браке, как причина развода. В связи с этим мы выделили подгруппу участниц с аддикцией мужа как причиной развода, так как специфика того «психологического поля», в котором они жили длительное время в течение брака накладывает существенный отпечаток, требующий отдельной коррекционной работы.

2.4. Пояснительная записка

Центром психолого-педагогического сопровождения для детей и взрослых «Радость», находящимся в Свердловской области, г. Арамиль, при поддержке представительства в г. Екатеринбург Московского Института Гештальта и Психодрамы была разработана социально-психологическая программа психологической поддержки женщин.

В разработке данного проекта принимали участие следующие специалисты:

- Бочина Олеся Алексеевна, преподаватель психологии, тренер, психолог и практикующий гештальт-терапевт Московского института Гештальта и Психодрамы (представительства в г. Екатеринбурге);

- Патрушева Елена Владимировна, директор центра психолого-педагогического сопровождения «Радость», психолог-педагог, создатель авторских программ по гармонизации детско-родительских отношений;

- Сайдулин Дмитрий Рафаилович, врач, практикующий психотерапевт, тренер.

Цель программы - организация психологического сопровождения женщин в ситуации развода.

Задачи программы:

1. Развитие и поддержание позитивной самооценки и коммуникативной открытости и активности участниц программы;

2. Коррекция уровня депрессии и пессимизма;

3. Коррекция уровня тревожности, эмоциональной лабильности и импульсивности;

4. Выработка навыков самоанализа и самонаблюдения за неадаптивными механизмами, а также их преодоление.

5. Выявление и выработка ресурсов, необходимых для достижения целей.

2.6. Содержание программы

Субъектами программы психологической поддержки женщин являются: женщина в ситуации развода, нуждающаяся в социально-психологическом сопровождении, организация социально-психологической помощи, иные организации, не входящие в систему социально-психологической помощи, управление социальной политики.

Объект сопровождения – тренинговая группа.

Предмет сопровождения – выход из социально-психологического кризиса, связанного с разводом.

Уникальность программы состоит в прицельной работе с выявленными факторами-мишенями психологической помощи (за счёт чего достигается ускорение выхода из психологического кризиса), в комплексном подходе, привлечении специалистов других областей (юрист, специалист по недвижимости, детский психолог), что облегчает работу психолога по снижению уровня тревожности и неопределённости.

В основе данной программы социально-психологического сопровождения женщин в ситуации развода лежат несколько концепций. В качестве основы используется концепция факторов-мишеней из модели Когнитивной психотерапии Бека. Факторы-мишени выявлялись тестированием участниц по СМИЛ, результаты которого легли в основу формирования программы сопровождения. Также в программе использованы принципы Бихевиорального подхода с акцентом на улучшение коммуникативных процессов, т.к. во-первых, нарушения в этой сфере – один из основных факторов дезадаптации, а во-вторых, это то звено механизма адаптации, воздействие на которое в данной ситуации даёт наиболее быстрый и долгосрочный психотерапевтический результат. Кроме того, в программе был использован ряд теоретических моделей и технологических подходов Гештальт-терапии, NLP, а также собственные авторские разработки в области работы с шоковой травмой.

Обозначенный нами формат сопровождения должен учитывать неоднородный состав подобных групп с точки зрения различных факторов, таких как: наличие или отсутствие детей, причина развода, социальный статус, отношение к ситуации развода и реакция на неё, отягощённость финансовыми трудностями, длительность распавшегося брака и, что немаловажно, стадия проживания процесса развода.

Тематический план социально-психологического тренинга

«Мое новое будущее»

Таблица 5

Тема занятия	Количество мероприятий	Время	Сроки реализации
«Ты - не одна»	1	5 часов	19.03.2016 – 1 группа 20.03.2016 – 2 группа 26.03.2016 – 3 группа 27.03.2016 – 4 группа
«Расставание как жить дальше»	1	5 часов	02.04.2016 – 1 группа 03.04.2016 – 2 группа 09.04.2016 – 3 группа 10.04.2016 – 4 группа
«Ищем ресурсы»	1	5 часов	16.04.2016 – 1 группа 17.04.2016 – 2 группа 23.04.2016 – 3 группа 24.04.2016 – 4 группа
«Мое новое будущее»	1	5 часов	30.04.2016 – 1 группа 01.05.2016 – 2 группа 07.05.2016 – 3 группа 08.05.2016 – 4 группа
Просветительская лекция с участием адвоката-юриста по семейным делам Петрис А.Е.	1	2 часа	16.03.2016 и 23.03.2016
Просветительская лекция с участием специалиста по недвижимости, ипотечного брокера Сергеева Э.Л.	1	2 часа	6.04.2016 и 13.04.2016

Просветительская лекция с участием детского педагога-психолога Патрушевой Е.В.	1	2 часа	20.04.2016 и 27.04.2016
Лекция-семинар стилиста и визажиста Демченко А.Е.	1	1 час	4.05.2016 и 6.05.2016
Итого:	4 занятия и 4 лекции	27 часов	9 недель

Программа состоит из 4 занятий и 4 просветительских лекций. Одно занятие раз в 2 недели по 5 часов, с большим перерывом в 30 минут и двумя маленькими по 10 минут. Лекции проводятся с приглашенными специалистами в будние дни с 19.00 до 21.00, и проходят в открытом формате, с разбором типовых ситуаций и ответами на вопросы участников.

Таблица 6. Программа 1 занятия: «Ты не одна».

Этапы	Время	Цели/задачи
<i>Подготовительный этап.</i>	45 мин	Цели: -снятие эмоционального напряжения; -формирование мотивации на дальнейшую совместную работу; -сплочение группы; Задачи: -установление контакта между участниками
Упражнение 1: «Знакомство»	20 мин	
Упражнение 2: «Ищем сходство»	15 мин	
Упражнение 3: «Никто из вас не знает»	10 мин	
Перерыв	10 минут	
<i>Основной этап.</i>	2 часа 40 мин – 2 часа 50 мин	Цель: -эмоциональная поддержка участников группы Задачи: - создание ресурсов для
Вступительная часть к основной теме тренинга	20 мин	
Упражнение 4: «Мое идеальное место»	30-35 мин	

Перерыв	30 мин	дальнейшей работы с переживаниями; - стабилизация эмоционального состояния участников
Упражнение 5: «Ты не одна»	1 час 15 мин	
Работа с одним из участников в круге (30-35 минут)	35-40 минут	
Перерыв	10 минут	Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы. Задачи: - соединить в единое целое свои впечатления о тренинге и полученную информацию -получить позитивную обратную связь
<i>Заключительный этап.</i>	<i>35 минут</i>	
Упражнение 6: «Сосед справа»	20 минут	
Завершающий круг	10-15 минут	

Упражнение 1: Знакомство.

Участники в свободном порядке здороваются с группой. Называют свое имя и информацию, которую хотят о себе сообщить, озвучивают ожидания от группы.

После того, как участник называет свое имя, группа здоровается с ним.

Например:

Участник: «Всем привет. Я – Анна»

Группа: Анна, привет!

Участник: продолжает рассказывать о себе.

Упражнение 2: «Ищем сходство»

Цель: запомнить имена участников, снизить напряжение в группе, узнать больше об участниках

Ведущий называет какой-то общий признак и просит встать участников с таким признаком.

Например: «Встаньте все у кого есть братья»

Группа: часть участников встает.

Ведущий в свободном порядке выбирает кого-то из группы (обращаясь к нему по имени) и теперь общий признак называет участник.

Участник: «Встаньте все, кто любит поэзию», далее выбирает кого-то из группы (обращаясь к нему по имени).

Упражнение 3: «Никто из вас не знает»

Цель: Сокращение дистанции в общении, улучшение групповой атмосферы.

Участники бросают друг другу мяч. Тот, у кого оказывается мяч, говорит: «Никто из вас не знает, что у меня...» (Или что я...). У каждого участника мяч может побывать несколько раз.

Перерыв 10 минут

Вступительная часть к основной теме тренинга (20 минут, включая ответы на вопросы участников)

Ведущий рассказывает о том, с какими переживаниями сталкиваются при расставании с партнером. Сообщает об основных этапах, через которые проходят разводящиеся супруги.

Цель: психологическое просвещение - дать знания участникам о том, что может с ними происходить на данном этапе жизни.

Упражнение 4: «Мое идеальное место»

Необходимы листы бумаги и карандаши, краски.

Цель: Создание ресурсов для дальнейшей работы с переживаниями.

Этап 1) Участникам предлагается вспомнить любое приятное место, в котором они любят находиться. Это может быть сад, место отпуска, городской парк и т.д. Вспомнить все ощущения и чувства, которые участник испытывает в этом месте. На рисунок отводится 10 минут, играет приятная музыка.

Этап 2) Участники делятся на пары и рассказывают друг другу о своем идеальном месте

Этап 3) Участники делятся впечатлениями в круг (по желанию).

Перерыв 30 минут

Упражнение 5: «Ты не одна»

Цель: поддержка участников группы

Участники разбиваются на тройки.

Этап 1) Первый участник рассказывает свою историю. Задача второго говорить следующие поддерживающие фразы: «Я тебя понимаю», «Я рядом», «Ты не одна», «У тебя есть мы», «У тебя есть Я», «У тебя есть твое место, помнишь его?» и показывать в сторону рисунка. Третий участник выступает в роли наблюдателя и после завершения упражнения делится своими чувствами. Время 20 минут на одного участника, включая обратную связь от наблюдателя.

Этап 2) После завершения работы в тройках участники делятся впечатлениями в круг (по желанию). Время 15 минут.

Работа с одним из участников в круге

Ведущий работает с одним из участников. Вероятнее всего с тем, у кого появились «сильные чувства».

Цель: Стабилизировать эмоциональное состояние участника.

После завершения работы участник получает обратную связь.

Перерыв 10 минут

Упражнение 6: «Сосед справа».

Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей совместной работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет три минуты».

По истечении трех минут ведущий продолжает инструкцию; «Вокруг нас, да и в нас самих тоже, постоянно все движется. Колышутся листья на деревьях, летят птицы, падает снег, бегают дети. Характер движения может быть очень разный. Найдите такой образ движения, который бы отражал ваше впечатление о вашем соседе справа (слева).

Когда все будут готовы, каждый, по очереди, сообщит своему соседу возникший у него образ. Образ можно сообщать словами или метафорами, цитатами из известных произведений.

Завершающий круг.

Таблица 7. 2 занятие: «Расставание как жить дальше»

Этапы	Время	Цели/задачи
<i>Подготовительный этап.</i>	<i>30 мин</i>	<i>Цели:</i>
Утренний шеринг:	30 мин	-снятие эмоционального напряжения; -формирование мотивации на дальнейшую совместную работу; -сплочение группы; <i>Задачи:</i> -установление контакта между участниками
<i>Основной этап.</i>	<i>3 часа 10 мин</i>	<i>Цель:</i>
Упражнение 1: «Перевертыши»	20 мин	- осознание своих страхов и затруднений
<i>Перерыв</i>	<i>10 мин</i>	<i>Задачи:</i>
Упражнение 2: «Кто еще?»	20 мин	- развитие навыков принятия себя и окружающих;
Упражнение 3: «Рисуем свои страхи»	30 мин	-проанализировать сильные и слабые стороны личности участника;
Упражнение 3: «Скульптура»	30 мин	-формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
<i>Перерыв</i>	<i>30 мин</i>	- снятие фиксации на негативных аспектах своего жизненного опыта
Мини-лекция о «Единственности любви»	10 мин	
Групповая дискуссия	20 мин	
Упражнение-техника «Интеграция якорей».	1 ч	
<i>Перерыв</i>	<i>10 мин</i>	
<i>Заключительный этап.</i>	<i>25-30 мин</i>	<i>Цель:</i>
Упражнение 5 «Благодарю тебя»	10 мин	создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.
Завершающий круг	15-20 мин	

		Задачи: - соединить в единое целое свои впечатления о тренинге и полученную информацию -получить позитивную обратную связь
--	--	--

Утренний шеринг.

После того, как участник называет свое имя, группа здоровается с ним.

Например:

Участник: «Всем привет. Я – Анна»

Группа: Анна, привет!

Участник: продолжает рассказывать о себе.

Упражнение 1: «Перевертыши». Кризис часто делает восприятие себя однобоким, поэтому важно осознавать свои противоположности. Участники разбиваются на пары. Первый перечисляет качества, которые ему не нравятся. Задача второго задавать вопросы-перевертыши: «Это всегда так?», «А бывали моменты, когда ты был другим?», «Так будет всегда?». По истечении 15 минут, участники меняются ролями.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 2: «Кто еще?»

Участники по очереди говорят о своих страхах и переживаниях, называя всего одну фразу. В группе встают участники, имеющие общие признаки.

Упражнение 3: «Рисуем свои страхи»

Необходимы листы бумаги и карандаши, краски.

Участники разбиваются на пары, рисуют свои страхи и меняются рисунками.

Один участник помогает другому дорисовать то, что необходимо для того, чтобы справиться со страхом. Приветствуются любые, даже самые фантастические способы.

Упражнение 4: «Скульптура»

Участники делятся на три большие группы. Задача в течение 15 минут подготовить скульптуру «Какая я буду без страхов». После «изготовления скульптуры» участники демонстрируют свои творения друг другу. Для изготовления скульптуры можно использовать шарфы, платки, мягкие игрушки, все то, что есть в тренинговом зале.

Перерыв 30 минут

Мини-лекция «Единственность любви»

Цель: психологическое просвещение. Для многих серьезным препятствием, затрудняющим разлуку с партнером, является ощущение, что это единственная или последняя любовь в его жизни. Представление о том, что в жизни у человека бывает лишь одна настоящая любовь, весьма распространено. Обсуждению возможности другой точки зрения стоит специально уделить время.

Групповая дискуссия на тему лекции. Обсуждение точек зрения и решений, формирование единого подхода к подобного рода проблеме и способам их решения.

Упражнение-техника «Интеграция якорей».

Цель: Применяем при фиксации на негативных аспектах своего жизненного опыта.

Упражнение 5: «Благодарю тебя»

Участникам предлагается по очереди поблагодарить кого-то из членов группы, но не более 3 человек.

Таблица 8. Программа 3 занятия: «Ищем ресурсы»

Этапы	Время	Цели/задачи
<i>Подготовительный этап.</i>	<i>30 мин</i>	<i>Цели:</i> -снятие эмоционального напряжения; -формирование мотивации на дальнейшую совместную
Утренний шеринг:	30 мин	

		работу; <i>Задачи:</i> -установление контакта между участниками
Основной этап.	3 часа 20 мин	<i>Цели:</i> - поиск внешних и внутренних ресурсов у участников <i>Задачи:</i> - мобилизация внутренних ресурсов самого участника - восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния
Упражнение 1: «Моя мечта»	20 мин	
<i>Перерыв</i>	<i>10 мин</i>	
Упражнение-техника: Карта ресурсов	1 час	
<i>Перерыв</i>	<i>30 мин</i>	
Упражнение 2: «Расширяем карту ресурсов»	40 мин	
Обсуждение техники в группе	15 мин	
Упражнение 3: Техника «круг совершенства»	40 мин	
<i>Перерыв</i>	<i>10 мин</i>	
Мини-лекция: «Реорганизация жизни»	20 мин	
Заключительный этап.	20 мин	<i>Цель:</i> - создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы. <i>Задачи:</i> - соединить в единое целое свои впечатления о тренинге и полученную информацию -получить позитивную обратную связь
Упражнение 4: «Благодарю тебя»	10 мин	
Завершающий круг	10 мин	

Утренний шеринг

Упражнение 1: «Моя мечта». Участники делятся на пары и рассказывают друг другу о своих детских мечтах. Важно уточнять, что уже сбылось, а что еще можно осуществить.

Упражнение-техника: карта ресурсов.

Методика поиска ресурсов в жизни клиента. Составляем около 50 пунктов.

Перерыв 30 минут

Упражнение 2: «Расширяем карту ресурсов»

Участники делятся на пары и обсуждают свои карты. Задача второго участника помочь найти новые ресурсы, задавая специальные наводящие вопросы.

Обсуждение техники в группе.

Цель: получить позитивную обратную связь от участников группы.
Рефлексия

Упражнение 3: Техника круг совершенства.

Участники делятся на пары и получают задание, на котором написана техника в 8 этапов. Один участник помогает второму найти свой «круг совершенства» и пройти все этапы.

Цель этой техники заключается в том, чтобы восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния тела и психики человека. По своей сути это интеграция якорей с многократным нахождением ресурса.

Мини-лекция: «Реорганизация жизни»

Цель: психологическое просвещение. Участникам объясняют роль ресурсов в преодолении кризиса. Выдается домашнее задание на следующую встречу.

Упражнение 4: «Благодарю тебя»

Участникам предлагается по очереди поблагодарить кого-то из членов группы, но не более 3 человек.

Завершающий круг

Таблица 4. Программа 4 занятия: «Мое новое будущее»

Этапы	Время	Цели/задачи
<i>Подготовительный этап.</i>	<i>30 мин</i>	<i>Цели:</i> <i>-снятие эмоционального</i>

Утренний шеринг:	30 мин	напряжения; -формирование мотивации на дальнейшую совместную работу; -сплочение группы; <i>Задачи:</i> -установление контакта между участниками
Основной этап.	3 часа 20 мин	<i>Цели:</i> - поиск внешних ресурсов у участников - создание конкретного алгоритма по разрешению проблемы <i>Задачи:</i> - мобилизация внутренних ресурсов самого участника - подведение участника к осознанию сути своей проблемы, - поиск способа ее наилучшего решения - адаптация к новым условиям жизни
Упражнение-техника: «Анализ сети»	1 час	
<i>Перерыв</i>	<i>10 мин</i>	
Упражнение 1: «Что я хочу?»	20 мин	
Упражнение-техника «Методика творческого решения проблем Дилтса» Этап 1	30 мин	
<i>Перерыв</i>	<i>30 мин</i>	
Упражнение-техника «Методика творческого решения проблем Дилтса» Этап 2	30 мин	
Упражнение 3 «Буквальный рефрейминг»	40 мин	
Перерыв	10 мин	
Упражнение 2 «Комплимент соседу»	20 мин	
Заключительный этап.	20 мин	<i>Цель:</i> -создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы. <i>Задачи:</i> - соединить в единое целое свои впечатления о тренинге и полученную информацию
Завершающий круг	10 мин	

		-получить позитивную обратную связь
--	--	-------------------------------------

Утренний шеринг.

Упражнение 1: «Анализ сети».

Необходимо заранее подготовить листы бумаги, на котором в изобилии изображены концентрические круги. В центре внутреннего круга стоит слово «я».

Методика А. Ленца. Способствует мобилизации внутренних ресурсов самого клиента, осознанию собственных ошибок, построению новых гармоничных отношений. Может применяться для самопомощи. Понимание и визуализация того определения, в котором живет человек, стимулирует его к более интенсивному критическому анализу своих социальных отношений, активизирует желание воспользоваться ресурсами поддержки своего социального поля.

Общее время выполнения: 1 час. Из них 45 минут составление карты сети под четким инструктажем ведущего. 15 минут обсуждение в круге.

Перерыв 10 минут

Упражнение 2: «Что я хочу?»

Цель: поиск проблемы, которую необходимо решить.

Участники делятся на пары и обсуждают свои желания и цели на ближайшее время. На этом этапе участники могут столкнуться со сложностями. Важно их обсудить и зафиксировать на бумаге.

Упражнение-техника «Методика творческого решения проблем Дилтса»

Выполняется в 2 этапа:

Этап 1 Необходимо заранее подготовить бумагу и ручки. Прежде чем выработать конкретный план по разрешению проблемы и для того, чтобы данный план был предельно оптимальным, необходимо максимально расширить поиск возможных решений.

- 1) Участникам будет предложено придумать не менее двадцати самых

невероятных способов решения проблемы. Ведущий задает стимулирующие вопросы.

- 2) Ведущий предлагает подумать участникам насколько желательно воплощение каждого пункта, какие наиболее вероятные последствия могут возникнуть.
- 3) Выбирается оптимальный вариант (возможно, что некоторые из придуманной «двадцатки» станут элементами плана достижения).

Этап 2

- 1) Техника «конкретизация ожидаемого результата». При помощи данной техники определяются «приметы», по которым участники смогут определить, что проблема разрешена. Они должны быть конкретны и предельно ясны.
- 2) Определение способов контроля за реализацией намеченного плана.
- 3) Участники заносят результаты в сводную таблицу.

Упражнение 2. «Буквальный рефрейминг»

Ведущий уточняет у участников, остались ли какие-то ситуации или мысли, которые бы они хотели изменить. Возможно, что-то не удалось решить с помощью методики Дилтса.

На данном этапе применяется методика НЛП для создания совершенно нового взгляда на проблему.

Участники проходят 5 этапов методики под руководством ведущего.

Упражнение 3 «Комплимент соседу»

Цель: Повысить уровень самооценки участников.

Выполняется в круге. Участник поворачивается к сидящему справа/слева участнику, называет его по имени и говорит комплимент. Важна искренность, можно хвалить любые качества. Все участники проходят 3 круга комплиментов.

После завершения круга. Каждый участник называет 3 своих качества.

Например: «Я красивый, добрый, умный и это видит группа».

Завершающий круг. Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями о тренинге. Прощаются.

2.6. Анализ результатов проведённой программы психологического сопровождения женщин в ситуации развода

Для подтверждения гипотезы о том, что программа психологической поддержки может способствовать улучшению эмоционально-психологического состояния женщин в ситуации развода, был использован непараметрический критерий Вилкоксона, который позволяет увидеть достоверные различия в испытуемых группах до и после проведения программы. При анализе мы будем учитывать только статистически значимые шкалы, которые попадают в промежуток, где $P \leq 0,05$ и $P \leq 0,01$.

Группа №1 - испытуемые, причиной развода которых послужила аддикция супруга, представлены в табл.10

Таблица 10: Данные о результатах 1 группы

до и после прохождения программы.

Название шкалы методики СМЛ	Сдвиг	Критические значение (Т)	Статистически значимые изменения
(L) Лжи	2	0,015	увеличение
(F) Достоверности	0	0,731	нет изменения
(K) Коррекции	0	0,371	нет изменения
(Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля	-1	0,324	нет изменения
(D) Пессимистичности. Депрессии	-16	0,005	снижение
(Hu) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	-9	0,012	снижение
(Pd) Импульсивности, психопатии	-10	0,005	снижение
(Mf) мужественности-женственности	1	0,102	нет изменения
(Pa) ригидности, паранойи	-9	0,007	снижение

(Pf) тревожности, психастении	-12	0,007	снижение
(Sc) индивидуалистичности, шизофрении	-6	0,011	снижение
(Ma) оптимизма и активности, гипомании	8	0,012	увеличение
(Si) интроверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.	-7	0,008	снижение

Увеличение шкалы «Ложь» на 2 единицы не является значимым показателем с точки зрения методики СМИЛ, так как значение остается таким же, как и до применения нами программы.

Наиболее значимые статистические результаты получены по шкалам «Пессимистичность», «Импульсивность», «Тревожность» (0,007), «Ригидность» (0,007). Так, например, снижение показателя Пессимистичности с 73Т до 62Т является, безусловно, значимым результатом с точки зрения СМИЛ, и говорит о том, что ярко-выраженных признаков депрессии нет, хотя еще присутствуют некоторые ощущения неудовлетворенности собой и тенденция «уходить в себя».

Группа №2 Испытуемые без детей. Данная группа показывает статистически значимые изменения по 9 шкалам. Наиболее значимые изменения произошли по шкалам Пессимистичности (0,005), Эмоциональной лабильности (0,005), Импульсивности (0,005), Ригидности (0,007), Тревожности (0,008).

*Таблица 11. Данные о результатах 2 группы
до и после прохождения программы.*

Название шкалы методики СМИЛ	Сдвиг	Критические значение Т	Статистически значимые изменения
(L) Лжи	1	0,328	нет изменений
(F) Достоверности	-4	0,085	нет изменений
(K) Коррекции	0	0,953	нет изменений
(Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля	1	0,153	нет изменений
(D) Пессимистичности. Депрессии	-20	0,005	снижение
(Hu) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	-10	0,005	снижение
(Pd) Импульсивности, психопатии	-9	0,005	снижение
(Mf) мужественности-женственности	1	0,026	повышение

(Pa) ригидности, паранойи	-9	0,007	снижение
(Pf) тревожности, психастении	-12	0,008	снижение
(Sc) индивидуалистичности, шизофрении	-7	0,020	снижение
(Ma) оптимизма и активности, гипомании	8	0,018	увеличение
(Si) интраверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.	-7	0,011	снижение

Группа № 3. Испытуемые с двумя и более детьми. Минимальные сдвиги зарегистрированы у участниц с детьми в количестве от 1-го до 3-х. У них самый заметный сдвиг по шкалам Тревожности и опять же Депрессии. Также здесь нужно отметить слабый сдвиг по шкале Оптимизма (менее 3 Т). Это, судя по всему, говорит о том, что наличие детей – важный фактор, влияющий на состояние женщин в ситуации развода, требующий большего внимания, чем то, которое было нами уделено. Наиболее значимые изменения достигнуты в работе с Пессимистичностью (0,005), Эмоциональной Лабильностью (0,005) и Импульсивностью (0,005).

*Таблица 12. Данные о результатах 3 группы
до и после прохождения программы.*

Название шкалы методики СМЛ	Сдвиг	Критические значение Т	Статистически значимые изменения
(L) Лжи	0	0,678	нет изменений
(F) Достоверности	-3	0,081	нет изменений
(K) Коррекции	1	0,595	нет изменений
(Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля	-2	0,203	нет изменений
(D) Пессимистичности. Депрессии	-12	0,005	Снижение
(Hu) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	-7	0,005	Снижение
(Pd) Импульсивности, психопатии	-10	0,005	Снижение
(Mf) мужественности-женственности	0	1,000	нет изменений
(Pa) ригидности, паранойи	-8	0,021	Снижение
(Pf) тревожности, психастении	-16	0,005	Снижение
(Sc) индивидуалистичности, шизофрении	-3	0,444	Снижение
(Ma) оптимизма и активности,	3	0,725	нет изменений

гипомании			
(Si) интроверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.	-6	0,021	Снижение

Группа №4. Испытуемые получали психологическую поддержку в не только в формате групповой, но и дополнительно индивидуальной работы с психологами. Наиболее значимый сдвиг произошел по шкале Пессимистичности (0,005). В рамках методики СМИЛ это означает снижение уровня депрессии от очень высокого показателя (Т79) до средних значений (Т55). Это означает, что произошла адаптация, испытуемые общительны и инициативны [31]. Снижение тревожности (0,005) до 46Т может указывать на появление смелости и способности принимать решения.

*Таблица 13. Данные о результатах 4 группы
до и после прохождения программы.*

Название шкалы методики СМИЛ	Сдвиг	Критические значение Т	Статистически значимые изменения
(L) Лжи	4	0,021	увеличение
(F) Достоверности	-4	0,049	Снижение
(K) Коррекции	4	0,028	увеличение
(Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля	-1	0,309	нет изменений
(D) Пессимистичности. Депрессии	-24	0,005	Снижение
(Hy) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	-10	0,008	Снижение
(Pd) Импульсивности, психопатии	-9	0,008	Снижение
(Mf) мужественности-женственности	2	0,109	нет изменений
(Pa) ригидности, паранойи	-7	0,008	Снижение
(Pf) тревожности, психастении	-12	0,005	Снижение
(Sc) индивидуалистичности, шизофрении	-8	0,011	Снижение
(Ma) оптимизма и активности, гипомании	10	0,021	Увеличение
(Si) интроверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.	-9	0,007	Снижение

Группа контрольная. Основные изменения группы коснулись шкал Тревожности (0,018), Коррекции (0,034) и Мужественности-Женственности (0,007). Среднее увеличение тревожности (от Т 56 до Т66) говорит о том, у испытуемых возможно появление каких-либо страхов и опасений, которые могут осложнять выполнение деятельности и понижать социальную активность. Таким людям свойственно перестраховываться и не решаться совершить, какие-либо действия из-за страха совершить ошибку. Изменения в шкалах Коррекции и Мужественности-Женственности, несмотря на статистическую значимость (где $P \leq 0,05$ и $P \leq 0,01$) не представляют интереса с точки зрения методики СМЛЛ.

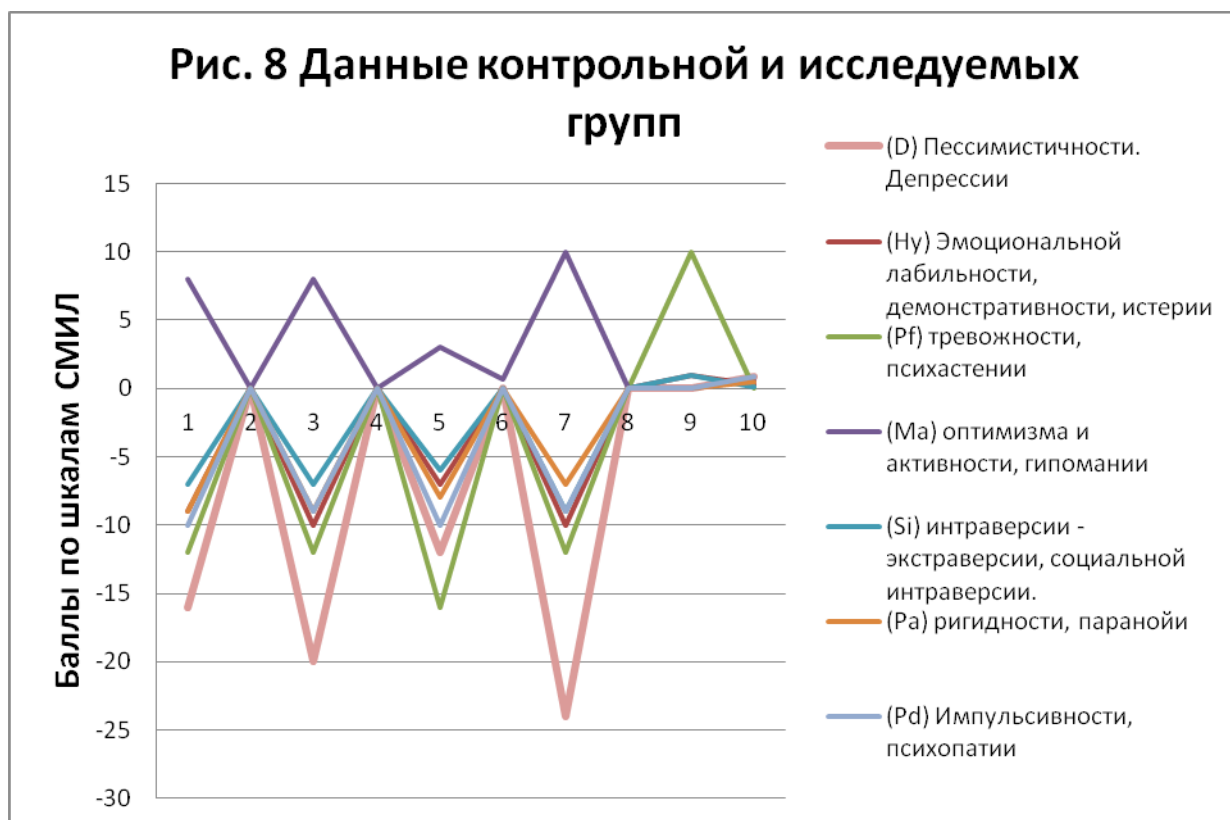
Таблица 14. Данные о результатах 4 группы

до и после прохождения программы.

Название шкалы методики СМЛЛ	Сдвиг	Критические значение Т	Статистически значимые изменения
(L) Лжи	1	0,150	нет изменений
(F) Достоверности	-5	0,114	нет изменений
(K) Коррекции	5	0,034	Увеличение
(Hs) Ипохондрии. Сверхконтроля	3	0,068	нет изменений
(D) Пессимистичности. Депрессии	0	0,891	нет изменений
(Hy) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	1	0,308	нет изменений
(Pd) Импульсивности, психопатии	0	0,865	нет изменений
(Mf) мужественности-женственности	3	0,007	Увеличение
(Pa) ригидности, паранойи	0	0,461	нет изменений
(Pf) тревожности, психастении	10	0,018	Увеличение
(Sc) индивидуалистичности, шизофрении	0	0,248	нет изменений
(Ma) оптимизма и активности, гипомании	0	0,622	нет изменений
(Si) интроверсии - экстраверсии, социальной интроверсии.	1	0,102	нет изменений

Рассмотрим свободные данные об изменениях всех пяти групп на диаграмме. Как видно на

унке 8, статистически значимые положительные изменения были получены во всех исследуемых нами группах по интересующим нас показателям (Пессимистичности, Эмоциональной лабильности, Тревожности, Импульсивности, Ригидности, Интроверсии и Оптимизму). При этом в контрольной группе положительных сдвигов отмечено не было, даже, наоборот, наблюдался статистически значимый рост баллов по шкале Тревожности (на 10 Т), что вполне соответствует имеющимся теоретическим представлениям о стадиях развода и о динамике психологического состояния при прохождении каждой из них. Мы здесь можем с известной долей допущения говорить о хронизации психастенических состояний у женщин в ситуации развода в тех случаях, когда они оказываются без психологического сопровождения.



Выводы: Таким образом, подводя общие итоги исследования, можно сказать, что разработанная программа оказалась результативной.

Наиболее выраженные результаты мы видим в группе №4 (Получавшей как индивидуальную, так и групповую терапию), причём самый

значительный сдвиг отмечается по шкале Депрессии – почти 25 Т (как это и предполагалось на этапе формирования программы сопровождения). Также нельзя не отметить рост на 10Т по шкале Оптимизма. Из этого следует вывод, что индивидуальная терапия всё же является важной частью сопровождения и приносит плоды даже в тех случаях, когда проблемные показатели достаточно высоки.

Второй по результатам оказалась группа №2, состоящая из участниц, которые не имели детей на момент развода. У этой группы также максимальный сдвиг пришёлся на шкалу Депрессии (20 Т).

Несмотря на то, что у группы с детьми №3 зафиксированы меньшие изменения в сравнении с другими группами, работа и с этой группой оказалась результативной, то есть предлагаемая нами программа психологического сопровождения женщин в ситуации развода может рассматриваться как достаточно универсальная.

Обращает на себя внимание, что самые сильные результаты у всех исследуемых нами групп заметны по шкалам Пессимизма и Тревожности, хотя именно по этим шкалам изначально и были самые негативные показатели. По всей видимости, выявление проблемных полей и разработка программы сопровождения именно с их учётом действительно даёт значимый результат.

Общие выводы по главе 2:

Таким образом, нами проведён обзор и анализ имеющихся данных по психологическому сопровождению женщин в ситуации развода, изучена текущая ситуация в области предоставления данных психологических услуг и выявлена недостаточную разработанность этого направления по сравнению с реальной потребностью в таком сопровождении. Также нами обозначены принципы и подходы такого сопровождения и установлена важность внедрения группового формата подобных услуг и предварительного тестирования участниц программы с последующей разработкой программы сопровождения на основе выделенных «факторов-мишеней» («проблемных

полей») и с формированием монотематических групп (группа с выраженными сдвигами, нуждающаяся в дополнительной терапии, группа женщин, имеющих детей, группа женщин без детей и группа женщин, у которых причиной развода были аддикции мужа).

Проведено тестирование методом СМИЛ с последующим анализом и выявлением проблемных полей. Подтверждена 100%-ная необходимость психологического сопровождения для всей группы из 50-ти женщин.

По результатам тестирования нами разработана, а затем апробирована программа психологического сопровождения с упором на выделенные факторы-мишени. Повторное тестирование показало её эффективность, в том числе и по сравнению с контрольной группой в отношении, как общего эмоционального состояния, так и конкретных его показателей, интересовавших нас в первую очередь.

По результатам тестирования подведены итоги и сделаны выводы о возможности и ценности использования подобных программ на основе математически-статистического анализа результатов тестирования. Обнаружены любопытные нюансы, которые могли бы заинтересовать исследователей, которые в дальнейшем будут заниматься этими вопросами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, согласно цели и задачам исследования, была разработана и апробирована программа психологического сопровождения женщин в ситуации развода, направленная на решение имеющихся мест проблем с адаптацией к новому состоянию и на сохранение их внутриличностной гармонии и социальной продуктивности.

В теоретической части исследования рассмотрены подходы к определению сущности развода как социального феномена, как фактора дестабилизации семейных ценностей и как явления, влекущего за собой психологическую дезадаптацию переживающих его женщин, приведены данные по стадиям развода и характерных для них особенностей социальных и внутриличностных процессов. Рассмотрены также актуальные проблемы в области психологического сопровождения женщин в ситуации развода в нашей стране и проведён анализ путей улучшения наблюдаемой картины в этой сфере.

Во второй главе работе нами разобраны теоретические предпосылки к формированию программы психологического сопровождения женщин в ситуации развода. Предложен подход к разработке таких программ с учётом первоначального тестирования и выявления проблемных полей, с привлечением других специалистов. Проведено сравнение индивидуального и группового форматов в таком сопровождении и признано преимущество именно группового формата.

Разработанная модель психологического сопровождения женщин в ситуации развода представляет собой комплексную групповую программу, предполагающую формирование тематически однородных групп и акцент в работе психолога на факторе эмпатии и взаимной поддержки, на тренировке поведенческой и коммуникативной эффективности, а также на поиске внутренних и внешних ресурсов.

Анализ эмпирического исследования реализации программы психологического сопровождения женщин в ситуации развода показал

эффективность использования психодиагностического инструментария (СМИЛ) для выявления проблемных полей при работе с данной тематикой.

Результаты диагностического этапа программы говорят о социально значимых сдвигах в психологическом состоянии участниц программы, что подтверждает необходимость реализации таких программ и указывает направления для психологической работы.

В ходе реализации программы сопровождения было установлено её положительное влияние на выделенные факторы психологического неблагополучия, была отмечена особая результативность комбинированной формы психологической работы (индивидуальной и групповой).

Подводя итог проделанной работы, можно говорить о том, что выдвинутые нами исследовательские гипотезы нашли свое эмпирическое подтверждение.

Список литературы:

1. Crisis económica ha disminuido los divorcios. (исп.) 17 сентября 2009 г.
2. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol.
3. "Kids living with 1 divorced parent 'fall ill more'". www.scotsman.com. 2015 г.
4. The Psychological Stages of Divorce. Diane Neumann. www.mediate.com, 2014 г.
5. The Revolutionary New Way to Restructure Your Family, Resolve Legal Issues, and Move on with Your Life by Pauline H. Tesler, M.A., J.D., & Peggy Thompson, Ph.D. Copyright © 2006
6. Авдеев А.А. Браки и разводы в России: устойчивость и изменчивость. Доклад, представленный на российско-французском семинаре «Браки, разводы и семья в XXI веке». 2-4 февраля 1998. - М., 2008
7. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.— Изд. 2-е. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 208 с.
8. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? Пер. с англ. - М.: "МИРТ", 1995. - 448 с.
9. Борова Л.А. Московский институт права, факультет: Психологический, «Психологическая реабилитация женщин после развода», 2011
10. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс / А. Я. Варга. - СПб.: Когито, 2001. —144 с.
11. Верстелле Л.Ф. Личностные особенности женщин с тяжело протекающим постразводным кризисом, кандидатская диссертация, М., 1998
12. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. - М., 2008.

13. Голод СИ. Современная семья: Плюрализм моделей // Социологические исследования. - 2006. - № 3, 4.
14. Карабанова О. А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. — Самара: Издательство СИОКПП, 2001. — 122 с.
15. Карабанова О.А.. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. - 320 с.
16. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.: Питер. 2000.
17. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. Издательский дом: Медицина, 1991. - 366 с.
18. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999 г., 207 с.
19. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия. Серия «Справочник практического психолога». Справочник практического психолога»: ЭКСМО; Москва, 2008.
20. Минухин С. Фишман Ч. Техники семейной психотерапии. М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. 304 с.
21. Олифинович Н.И, Зинкевич-Куземкина Т.А, Велента Т.А. Психология семейных кризисов. Издательство: М.: «Речь», 2006, 160 с.
22. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. М.; Обнинск, 2005.
23. Осипова А. А.. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 315с.
24. Основы психологии семьи и семейного консультирования /Под общей ред. Н.Н. Посысоева. – М., 2004. – 526 с.
25. Охрана репродуктивного здоровья работников. Основные термины и понятия (утв. Минздравом РФ 02.10.2003 N 11-8/13-09).

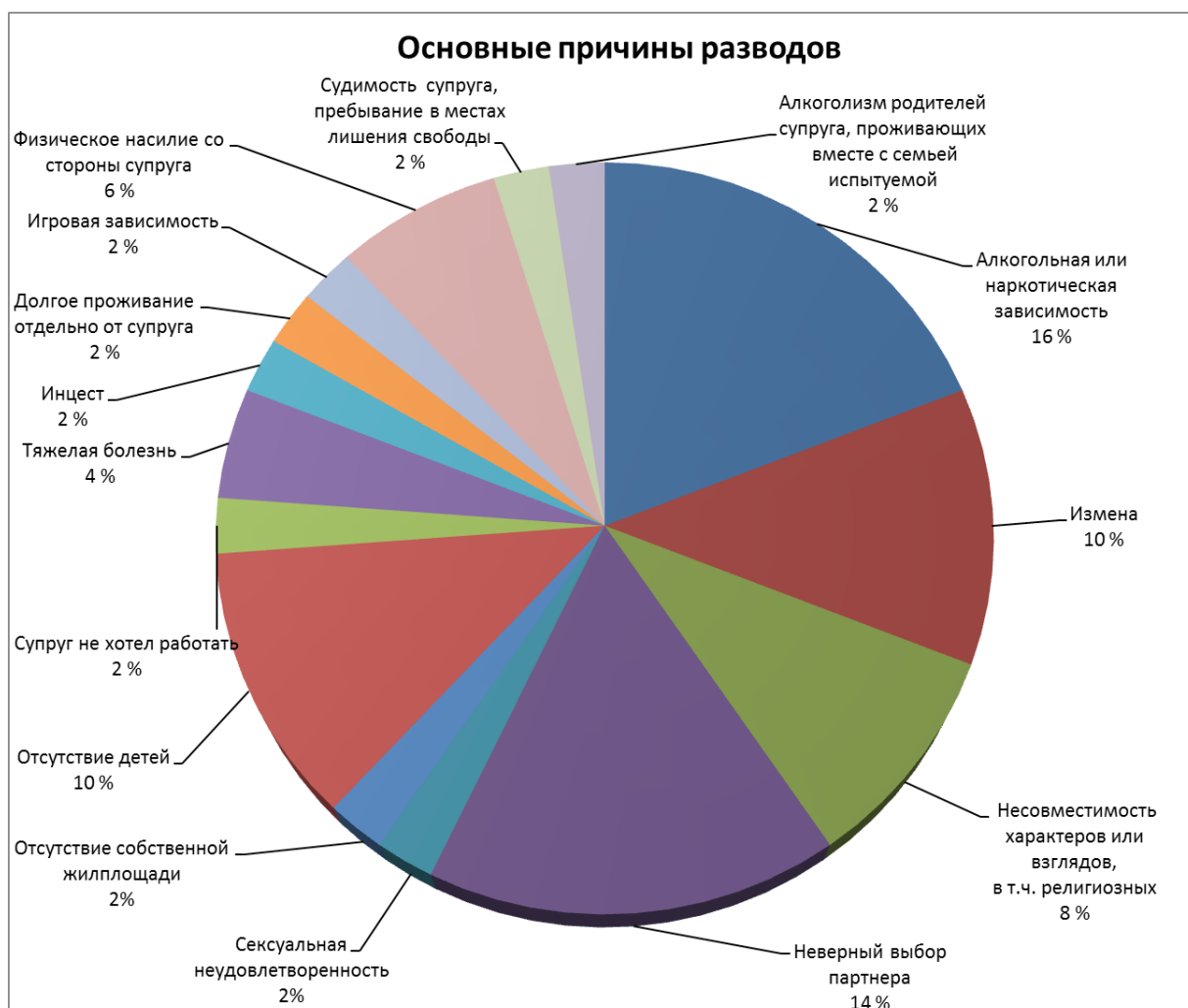
26. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. — 224 с.
27. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с.
28. РГПУ им. Герцена. Факультет социальных наук. Конспекты / Социология семьи / Лекция №1
29. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь. - М., 2000. - 866 с.2
30. Рудестам К. Групповая психотерапия, М.: Прогресс, 1990.
31. Сайт проекта: «Слез.нет», www.perejit_razvod.tilda.ws, Курс реабилитации 2.0, Copyright (C) 2013-2016
32. Сайт о психологии. Pro-Psichology.ru. Психологическое обследование семьи.
33. Сайт Федеральной службы государственной статистики. Браки и разводы.
34. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб: Речь, 2006, 283 с.
35. Силаева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 192 с.
36. Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. СМЛ. – СПб.: Речь, 2000. – 219 с.
37. Теория семейных систем М.Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. Под ред. К.Бейкер, А.Я.Варга. М.: «Когито-центр», 2005. 496 с.
38. Холмогорова А.Б.. «Семейная психотерапия: история, основные школы, концептуальный аппарат». Трудный пациент. Журнал для врачей. Номер журнала: август 2007.
39. Целуйко В. М. Личность ребенка в семье разведенных родителей // Психолог в детском саду. 2005. № 1. С. 112–127.
40. Шварц, Ричард. Системная семейная терапия субличностей. М. «Научный мир» , 2011

41. Шморина Е.В. О методах консультативной работы в ситуации развода // Психология зрелости и старения. - 2000. - № 2.
42. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М.. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. — СПб.: Речь, 2006, - 352 с.
43. Эйдемиллер Э., Юстицкис В.. Психология и психотерапия семьи. СПб, 1999.

Анкета:	
1. Возраст	А. менее 20
	Б. 20-24
	В. 25-30
	Г. 31-40
	Д. 41-55
	Е. СТАРШЕ 56
2. Образование	А. Среднее
	Б. Среднее-профессиональное
	В. Высшее
	Г. Несколько высших
	Д. Ученая степень
3. Род занятий:	А. Студент
	Б. Специалист
	В. Руководитель
	Г. Собственный бизнес
	Д. Домохозяйка
4. Наличие детей:	А. Нет
	Б. 1
	В. 2
	Г. 3 и более
5. Условия проживания	А. Отдельно от родителей
	Б. Совместно с родителями
	В. Свой вариант
6 .Причина развода	А. Алкогольная или наркотическая зависимость
	Б. Измена
	В. Несовместимость характеров или взглядов, в т.ч. религиозных
	Г. Неверный выбор партнера
	Д. Сексуальная неудовлетворенность
	Е. Вмешательство родителей
	Ж.Отсутствие собственной жилплощади

	3. Свой вариант
7. Стаж брака	А. Менее 1 года
	Б. От 1 до 2 лет
	В. От 3 до 4 лет
	Г. От 5 до 9 лет
	Д. От 10 до 15лет
	Е. От 15 до 19 лет
	Ж.Более 19 лет
8. Кто является инициатором развода?	А. Супруг
	Б. Я
	В. Свой вариант
9. Предстоит ли вам смена места жительства в связи с разводом?	А. Да
	Б. Нет
	В.Свой вариант
10. К кому вы обращались за помощью перед тем, как пришли в центр? (первый человек)	А. Мать
	Б. Отец
	В. Братья или сестры
	Г. Друзья
	Д. Свой вариант
11. Заметили ли вы какие-то ухудшения здоровья в последнее время?	А. Да
	Б. Нет
12. Замечали ли вы снижение работоспособности?	А. Да
	Б. Нет
13. Предстоит ли вам судебный процесс?	А. Да
	Б. Нет
14. Помощь какого специалиста вам могла бы сейчас понадобиться?	А. Юрист. Адвокат
	Б. Специалист по недвижимости, риэлтор
	В. Детский психолог
	Г. Врач
	Д. Свой вариант
15. Что в сложившейся ситуации вызывает у вас	А. Смена места жительства
	Б. Влияние развода на детей

наибольшее беспокойство?	В. Состояние здоровья
	Г. Суд, раздел имущества
	Д. Изменение финансового положения
	Е. Свой вариант
16. Как вы приняли решение обратиться за психологической помощью?	А. Самостоятельно
	Б. По совету или рекомендации друзей
	В. По совету родственников
	Г. Свой вариант
17. Ваши ожидания от программы?	



Вопросы:

1. Как изменилось ваше чувство любви к мужу за время семейной жизни?

Вопросы:							
1. Как изменилось ваше чувство любви к мужу за время семейной жизни?							
<i>А. Усилилось.</i>		<i>Б. Осталось прежним</i>		<i>В. Уменьшилось</i>		<i>Г. Исчезло.</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
8	16	9	18	18	36	13	26
2. Если бы можно было вернуть прошлое, то вы бы...							
<i>А. Не вышли бы замуж</i>		<i>Б. Выбрали бы совсем другого человека</i>		<i>В. Отдали бы предпочтение похожему на вашего супруга человека</i>		<i>Г. Выбрали бы опять настоящего супруга</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
12	24	16	32	17	34	4	8
3. Можно ли сказать, что у вас была дружная семья?							
<i>А. Нет.</i>		<i>Б. Скорее нет, чем да.</i>		<i>В. Скорее да, чем нет.</i>		<i>Г. Да</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
13	26	8	16	15	30	14	28
4. Можно ли сказать, что вы были всегда согласны с женой (мужем) в оценке большинства ваших друзей?							

<i>А. Нет</i>		<i>Б. Довольно редко соглашались</i>		<i>В. Достаточно часто соглашались</i>		<i>Г. Всегда соглашались</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
20	40	16	32	8	16	6	12
5. Как часто вы были не согласны с мужем в том, какие отношения поддерживать с его и вашими родственниками?							
<i>А. Никогда не соглашались</i>		<i>Б. Довольно редко соглашались</i>		<i>В. Достаточно часто соглашались</i>		<i>Г. Всегда соглашались</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
10		6	12	18	36	16	32
6. Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т.д.)?							
<i>А. Никогда</i>		<i>Б. 1 раз</i>		<i>В. 2 раза</i>		<i>Г. Более 3 раз</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
25	50	15	30	6	12	4	8
7. Как часто вы бывали недовольны тем, как ваш муж выполняет свои домашние обязанности?							
<i>А. Никогда</i>		<i>Б. Редко довольна</i>		<i>В. Довольно редко</i>		<i>Г. Всегда довольна</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
13	26	22	44	12	24	2	4
8. Как часто вы не соглашались друг с другом, когда и на что тратить деньги?							

<i>Г. Никогда не соглашались</i>		<i>В. Довольно редко</i>		<i>Б. Достаточно часто соглашались</i>		<i>А. Всегда соглашались</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
21	42	14	28	10	20	4	8
9. Как часто вы «действовали друг другу на нервы»?							
<i>А. Никогда</i>		<i>Б. Довольно редко</i>		<i>В. Достаточно часто</i>		<i>Г. Всегда</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
9	18	15	30	17	34	9	18
10. Часто ли вам не хотелось возвращаться домой после работы?							
<i>А. Так бывает почти каждый день</i>		<i>Б. Так бывает достаточно часто</i>		<i>В. Так бывает довольно редко</i>		<i>Г. Такого практически не бывает</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
7	14	8	16	16	32	19	38
11. Как часто вы думаете о предстоящем разводе?							
<i>А. Никогда</i>		<i>Б. Довольно редко</i>		<i>В. Достаточно часто</i>		<i>Г. Постоянно</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>
0	0	0	0	19	38	31	62
12. Можно ли сказать, что вы чувствовали себя дома спокойно, уютно!							
<i>А. Нет</i>		<i>Б. Скорее нет, чем да</i>		<i>В. Скорее да, чем нет</i>		<i>Г. Да</i>	
<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>	<i>кол-во, чел.</i>	<i>%</i>

6	12	9	18	22	44	13	26
13. Часто ли вы проявляли нежность, ласку по отношению мужу?							
<i>А. Постоянно</i>		<i>Б. Достаточно часто</i>		<i>В. Довольно редко</i>		<i>Г. Никогда</i>	
кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%
18	36	11	22	10	20	10	20
14. Как часто ваш супруг проявлял муж проявляет нежность, ласку по отношению к вам?							
<i>А. Никогда</i>		<i>Б. Довольно редко</i>		<i>В. Достаточно часто</i>		<i>Г. Постоянно</i>	
кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%
19	38	10	20	12	24	9	18
15. Хотелось ли вам уехать куда-нибудь одной на какое-то время?							
<i>А. Нет, никогда</i>		<i>Б. Довольно редко</i>		<i>В. Достаточно часто</i>		<i>Г. Постоянно</i>	
кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%
3	6	14	28	15	30	17	34
16. Как вы оцениваете свой брак?							
<i>А. Неудачный</i>		<i>Б. Скорее неудачный, чем удачный</i>		<i>В. Скорее удачный, чем неудачный</i>		<i>Г. Удачный</i>	
кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%	кол-во, чел.	%
19	38	30	60	0	0	0	0

Приложение 6. Анкета-опросник

Анкета:

1. Возраст	А. менее 20
	Б. 20-24
	В. 25-30
	Г. 31-40
	Д. 41-55
	Е. СТАРШЕ 56
2. Образование	А. Среднее
	Б. Среднее-профессиональное
	В. Высшее
	Г. Несколько высших
	Д. Ученая степень
3. Род занятий:	А. Студент
	Б. Специалист
	В. Руководитель
	Г. Собственный бизнес
	Д. Домохозяйка
4. Наличие детей:	А. Нет
	Б. 1
	В. 2
	Г. 3 и более
5. Условия проживания	А. Отдельно от родителей
	Б. Совместно с родителями

	В. Свой вариант
6 .Причина развода	А. Алкогольная или наркотическая зависимость
	Б. Измена
	В. Несовместимость характеров или взглядов, в т.ч. религиозных
	Г. Неверный выбор партнера
	Д. Сексуальная неудовлетворенность
	Е. Вмешательство родителей
	Ж. Отсутствие собственной жилплощади
	З. Свой вариант
7. Стаж брака	А. Менее 1 года
	Б. От 1 до 2 лет
	В. От 3 до 4 лет
	Г. От 5 до 9 лет
	Д. От 10 до 15 лет
	Е. От 15 до 19 лет
	Ж. Более 19 лет
8. Кто является инициатором развода?	А. Супруг
	Б. Я
	В. Свой вариант
9. Предстоит ли вам смена места жительства в связи с разводом?	А. Да
	Б. Нет
	В. Свой вариант
10. К кому вы обращались за помощью перед тем, как пришли в центр? (первый человек)	А. Мать
	Б. Отец

	В. Братья или сестры
	Г. Друзья
	Д. Свой вариант
11. Заметили ли вы какие-то ухудшения здоровья в последнее время?	А. Да
	Б. Нет
12. Замечали ли вы снижение работоспособности?	А. Да
	Б. Нет
13. Предстоит ли вам судебный процесс?	А. Да
	Б. Нет
14. Помощь какого специалиста вам могла вы сейчас понадобиться?	А. Юрист. Адвокат
	Б. Специалист по недвижимости, риелтор
	В. Детский психолог
	Г. Врач
	Д. Свой вариант
15. Что в сложившейся ситуации вызывает у вас наибольшее беспокойство?	А. Смена места жительства
	Б. Влияние развода на детей
	В. Состояние здоровья
	Г. Суд, раздел имущества
	Д. Изменение финансового положения
	Е. Свой вариант
16. Как вы приняли решение обратиться за психологической помощью?	А. Самостоятельно
	Б. По совету или рекомендации друзей
	В. По совету родственников
	Г. Свой вариант
17. Ваши ожидания от	

программы?	
------------	--

Приложение 5. Ответы на вопросы анкетирования

Испытуемы й																
/ВОПРОСЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Б	В	Д	Б	Б	Е, Ж	Б	Б	А	А	А	А	А	В, Г	А, Б	В
2	Д	Д	В	В	А	А	Е	Б	Б	Д	А	Б	А	А, Г	Б, Г	А
3	В	В	Б	В	А	Б	В	Б	А	А	А	Б	А	А, В	Б, Г	А
4	В	В	Б	Б	Б	Б, Г	В	Б	А	А	Б	А	А	А, Б	А, Б	В
5	Г	В	В	Б	А	А	В	Б	Б	Г	А	А	А	А, В	А	А
6	Б	Б	Д	Б	А	Б, В	Б	Б	А	Д	Б	Б	А	В	Г, Д	В
7	В	В	Б	А	А	З	Г	Б	А	А	А	А	Б	Б	Д	А
8	Г	В	Д	В	А	Б, В	Г	А	А	А	А	А	А	А, Б,	А, Б	Б, В
9	В	В	Б	Г	Б	Б, В	Г	А	Б	А	А	А	А	А, В	Б, Г	Г
10	Г	В	Г	А	А	А	В	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	А, Д	Б
11	Б	А	А	Б	Б	А	Б	Б	А	Д	А	Б	А	В	Б	А
12	Г	Г	Б	Б	Б	А	В	Б	Б	Г	А	А	А	А, Г	Б	А
13	Б	Б	Г	А	А	Г	Б	Б	Б	Г	А	А	Б	Г	В	А
14	В	В	Б	В	Б	З	Г	Б	А	А	А	Б	А	А, Б	Г, Д	Г

15	Г	В	Б	Г	Б	А	Д	Б	Б	Б	А	А	А	А, Г	А	Б
16	В	В	Д	А	Б	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Г	А, В	Г
17	Б	А	Д	А	А	З	Б	Б	А	Б	А	А	Б	А, Г	В	А
18	В	В	Д	В	А	В, Г	В	Б	А	В	А	А	А	А, В	Б, Д	А
19	Г	В	В	В	А	Б	Д	А	Б	Г	А	А	А	Б, В	Б	А
20	Д	Г	В	В	А	Б	Е	Б	Б	Б	Б	А	А	А, В	Б	В
21	В	В	Д	А	Б	Г	Г	Б	А	Г	А	Б	Б	А	Д	А
22	В	В	Б	Г	Б	Б, Е	Г	Б	Б	А	А	А	Б	В, Г	Б, В	Г
23	Г	Г	В	В	А	В	Б	В	А	Г	А	Б	А	В	Б	А
24	Б	Б	А	Б	Б	Е	Б	Б	Б	А	А	А	А	В	Б	А
25	В	В	Б	В	А	З	В	А	А	А	А	А	А	В	В	Б
26	Г	В	Д	А	А	З	Д	А	А	А	А	Б	Б	А	В	А
27	Д	В	Г	А	А	З	Ж	В	Б	Д	А	А	А	Г	В	А
28	В	В	Б	В	Б	А	В	Б	Б	А	А	А	А	В	Б	В
29	Б	Б	А	А	Б	З	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Д	Г
30	Г	В	В	Б	А	Г	В	Б	А	Б	А	А	А	А	Д, Е	А
31	Д	Б	Б	Б	Б	Г, З	Б	Б	Б	А	А	А	А	А, Б	Б	Г
32	Г	Г	Г	В	В	З	Д	Б	Б	А	А	Б	А	А, Б	Б	А
33	В	Б	Д	А	А	З	В	Б	А	В	Б	Б	Б	А, Б	Д	Б
34	Г	В	В	В	А	З	Д	Б	А	Д	А	А	А	А, В, Г	Б, Е	А
35	Г	Б	Б	Д	Б	В	Д	Б	А	Д	А	А	А	Б, В	Б, Г	А
36	В	В	В	Б	А	Г	Б	Б	Б	А	А	А	А	Г	В	Б
37	В	В	Б	Б	Б	Е	В	Б	А	Г	А	Б	А	Б	Д	Г
38	В	Б	Б	А	А	З	В	А	Б	Г	А	Б	Б	Д	Д	А
39	Б	Б	Д	А	Б	Ж	Б	Б	Б	В	А	Б	Б	Г	В	А
40	Г	В	Б	В	А	В	Г	Б	А	А	А	А	А	Б	А	Г

41	В	Б	Б	Б	А	Г	Б	Б	А	В	А	Б	А	Б	Д	Б
42	В	В	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Г	В	Г
43	В	В	Б	Б	А	З	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	Г
44	Г	Г	В	В	А	Д	Г	Б	Б	Г	А	А	А	Б	Б	В
45	В	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	Г
46	В	Б	В	В	А	В	В	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	В
47	Б	В	Д	Б	Б	Г	Б	А	А	А	А	Б	А	В	Б	А
48	Б	Б	Б	А	А	Г	Б	Б	А	Г	А	Б	Б	Д	Е	Г
49	Г	Г	В	В	Б	А	Д	Б	Б	А	А	А	А	Б, В	Б	А
50	В	Б	Д	Б	А	З	В	Б	А	В	А	А	А	А, Б	Д	В

Приложение 7. Данные о значениях испытуемых по методике СМИЛ до и после прохождения программы

1 группа	название шкалы	до	после
1	(L)	49	51
	(F)	55	56
	(K)	50	49
	(Hs)	49	50
	(D)	84	69
	(Hy)	64	55
	(Pd)	73	66
	(Mf)	40	40
	(Pa)	80	68
	(Pf)	65	49
	(Sc)	74	65
	(Ma)	40	50
	(Si)	59	51
2	(L)	42	44

2 группа	название шкалы	до	после
1	(L)	39	40
	(F)	65	58
	(K)	44	47
	(Hs)	50	51
	(D)	66	55
	(Hy)	64	50
	(Pd)	73	62
	(Mf)	40	40
	(Pa)	71	61
	(Pf)	61	44
	(Sc)	65	52
	(Ma)	45	52
	(Si)	59	55
2	(L)	46	45

3 группа	название шкалы	до	после
1	(L)	49	50
	(F)	68	54
	(K)	52	53
	(Hs)	40	40
	(D)	84	65
	(Hy)	64	60
	(Pd)	73	62
	(Mf)	40	41
	(Pa)	83	75
	(Pf)	65	42
	(Sc)	74	70
	(Ma)	40	56
	(Si)	58	53
2	(L)	39	41

4 группа	название шкалы	до	после
1	(L)	53	56
	(F)	59	57
	(K)	54	58
	(Hs)	52	50
	(D)	86	55
	(Hy)	71	51
	(Pd)	70	54
	(Mf)	38	38
	(Pa)	65	60
	(Pf)	50	41
	(Sc)	52	49
	(Ma)	28	50
	(Si)	70	53
2	(L)	39	45

	(F)	61	56
	(K)	62	49
	(Hs)	52	51
	(D)	78	65
	(Hy)	73	55
	(Pd)	69	60
	(Mf)	38	38
	(Pa)	86	69
	(Pf)	70	55
	(Sc)	83	76
	(Ma)	65	63
	(Si)	58	52
3	(L)	53	55
	(F)	59	58
	(K)	54	53
	(Hs)	55	55
	(D)	86	70
	(Hy)	71	55

	(F)	55	55
	(K)	57	53
	(Hs)	59	55
	(D)	72	60
	(Hy)	62	55
	(Pd)	56	55
	(Mf)	49	50
	(Pa)	50	53
	(Pf)	45	39
	(Sc)	33	35
	(Ma)	55	55
	(Si)	51	52
3	(L)	39	42
	(F)	56	49
	(K)	42	43
	(Hs)	62	60
	(D)	74	61
	(Hy)	52	50

	(F)	57	56
	(K)	44	44
	(Hs)	48	50
	(D)	74	66
	(Hy)	73	62
	(Pd)	78	69
	(Mf)	51	49
	(Pa)	74	56
	(Pf)	61	50
	(Sc)	60	55
	(Ma)	52	50
	(Si)	65	51
3	(L)	46	45
	(F)	55	54
	(K)	57	55
	(Hs)	59	56
	(D)	69	57
	(Hy)	62	60

	(F)	49	50
	(K)	42	44
	(Hs)	42	45
	(D)	75	56
	(Hy)	52	44
	(Pd)	65	55
	(Mf)	21	36
	(Pa)	59	52
	(Pf)	48	41
	(Sc)	55	42
	(Ma)	40	51
	(Si)	65	52
3	(L)	39	51
	(F)	53	55
	(K)	35	53
	(Hs)	48	49
	(D)	74	54
	(Hy)	51	51

	(Pd)	70	64
	(Mf)	39	39
	(Pa)	65	61
	(Pf)	50	46
	(Sc)	52	52
	(Ma)	28	56
	(Si)	71	56
4	(L)	39	40
	(F)	55	57
	(K)	46	48
	(Hs)	58	54
	(D)	72	56
	(Hy)	54	44
	(Pd)	68	60
	(Mf)	38	38
	(Pa)	59	56
	(Pf)	56	44
	(Sc)	69	60

	(Pd)	65	55
	(Mf)	38	40
	(Pa)	59	55
	(Pf)	48	44
	(Sc)	54	50
	(Ma)	38	49
	(Si)	64	55
4	(L)	39	44
	(F)	51	52
	(K)	41	46
	(Hs)	48	52
	(D)	74	55
	(Hy)	51	44
	(Pd)	53	51
	(Mf)	36	36
	(Pa)	74	62
	(Pf)	73	61
	(Sc)	74	65

	(Pd)	56	54
	(Mf)	54	52
	(Pa)	50	51
	(Pf)	75	54
	(Sc)	33	40
	(Ma)	52	51
	(Si)	50	50
4	(L)	49	49
	(F)	57	51
	(K)	44	44
	(Hs)	63	60
	(D)	80	65
	(Hy)	73	63
	(Pd)	85	76
	(Mf)	44	50
	(Pa)	86	80
	(Pf)	60	51
	(Sc)	79	56

	(Pd)	53	53
	(Mf)	31	31
	(Pa)	71	62
	(Pf)	73	56
	(Sc)	74	54
	(Ma)	57	52
	(Si)	62	52
4	(L)	42	45
	(F)	60	60
	(K)	48	50
	(Hs)	46	46
	(D)	76	53
	(Hy)	64	55
	(Pd)	73	69
	(Mf)	25	25
	(Pa)	71	60
	(Pf)	66	40
	(Sc)	68	65

	(Ma)	35	50
	(Si)	65	52
5	(L)	33	34
	(F)	55	56
	(K)	45	47
	(Hs)	71	60
	(D)	82	65
	(Hy)	66	59
	(Pd)	80	70
	(Mf)	31	33
	(Pa)	83	71
	(Pf)	78	55
	(Sc)	70	66
	(Ma)	50	55
	(Si)	61	53
6	(L)	42	42
	(F)	57	57
	(K)	44	47

	(Ma)	57	60
	(Si)	62	52
5	(L)	42	41
	(F)	59	56
	(K)	48	47
	(Hs)	52	51
	(D)	78	61
	(Hy)	73	52
	(Pd)	85	69
	(Mf)	38	38
	(Pa)	86	70
	(Pf)	70	60
	(Sc)	65	56
	(Ma)	65	59
	(Si)	58	55
6	(L)	53	51
	(F)	70	56
	(K)	54	52

	(Ma)	50	50
	(Si)	66	50
5	(L)	42	44
	(F)	53	52
	(K)	50	51
	(Hs)	52	50
	(D)	76	65
	(Hy)	66	56
	(Pd)	75	61
	(Mf)	38	38
	(Pa)	59	55
	(Pf)	58	45
	(Sc)	58	56
	(Ma)	48	57
	(Si)	59	53
6	(L)	46	45
	(F)	63	57
	(K)	57	57

	(Ma)	48	52
	(Si)	61	51
5	(L)	41	42
	(F)	59	54
	(K)	43	44
	(Hs)	42	42
	(D)	77	51
	(Hy)	52	46
	(Pd)	73	57
	(Mf)	40	40
	(Pa)	59	59
	(Pf)	50	42
	(Sc)	55	41
	(Ma)	43	60
	(Si)	65	57
6	(L)	39	46
	(F)	57	55
	(K)	42	48

	(Hs)	63	58
	(D)	80	60
	(Hy)	73	61
	(Pd)	85	63
	(Mf)	44	46
	(Pa)	86	71
	(Pf)	60	45
	(Sc)	79	65
	(Ma)	50	55
	(Si)	56	54
7	(L)	42	44
	(F)	55	54
	(K)	44	46
	(Hs)	42	42
	(D)	82	59
	(Hy)	69	56
	(Pd)	82	55
	(Mf)	36	36

	(Hs)	44	51
	(D)	86	58
	(Hy)	71	59
	(Pd)	70	59
	(Mf)	38	41
	(Pa)	65	59
	(Pf)	50	50
	(Sc)	52	53
	(Ma)	30	55
	(Si)	70	56
7	(L)	36	40
	(F)	51	55
	(K)	39	36
	(Hs)	50	50
	(D)	82	59
	(Hy)	66	52
	(Pd)	80	69
	(Mf)	31	31

	(Hs)	44	50
	(D)	58	53
	(Hy)	62	50
	(Pd)	56	50
	(Mf)	46	46
	(Pa)	47	50
	(Pf)	79	60
	(Sc)	33	46
	(Ma)	52	50
	(Si)	51	53
7	(L)	46	42
	(F)	55	50
	(K)	57	55
	(Hs)	68	56
	(D)	58	50
	(Hy)	62	58
	(Pd)	56	51
	(Mf)	46	46

	(Hs)	48	50
	(D)	75	56
	(Hy)	51	44
	(Pd)	53	52
	(Mf)	31	31
	(Pa)	71	60
	(Pf)	73	56
	(Sc)	74	60
	(Ma)	57	57
	(Si)	63	60
7	(L)	53	52
	(F)	60	50
	(K)	54	55
	(Hs)	50	44
	(D)	86	59
	(Hy)	71	55
	(Pd)	70	55
	(Mf)	45	47

	(Pa)	74	60
	(Pf)	68	55
	(Sc)	71	65
	(Ma)	43	50
	(Si)	59	55
8	(L)	46	45
	(F)	55	55
	(K)	57	56
	(Hs)	44	46
	(D)	71	60
	(Hy)	62	49
	(Pd)	56	52
	(Mf)	46	46
	(Pa)	47	48
	(Pf)	33	35
	(Sc)	42	43
	(Ma)	52	51
	(Si)	50	50

	(Pa)	73	61
	(Pf)	78	55
	(Sc)	80	70
	(Ma)	50	56
	(Si)	60	51
8	(L)	49	50
	(F)	65	51
	(K)	52	52
	(Hs)	49	52
	(D)	84	59
	(Hy)	64	60
	(Pd)	73	66
	(Mf)	40	41
	(Pa)	80	63
	(Pf)	65	43
	(Sc)	74	61
	(Ma)	40	52
	(Si)	58	58

	(Pa)	47	47
	(Pf)	74	55
	(Sc)	33	40
	(Ma)	52	51
	(Si)	51	53
8	(L)	49	45
	(F)	57	58
	(K)	51	51
	(Hs)	63	56
	(D)	80	65
	(Hy)	73	61
	(Pd)	85	66
	(Mf)	44	44
	(Pa)	86	61
	(Pf)	60	44
	(Sc)	79	69
	(Ma)	50	50
	(Si)	66	51

	(Pa)	65	57
	(Pf)	50	44
	(Sc)	52	49
	(Ma)	28	55
	(Si)	40	42
8	(L)	39	50
	(F)	60	60
	(K)	42	51
	(Hs)	42	42
	(D)	74	57
	(Hy)	52	44
	(Pd)	65	52
	(Mf)	41	42
	(Pa)	59	55
	(Pf)	48	41
	(Sc)	55	55
	(Ma)	40	53
	(Si)	65	50

9	(L)	39	41
	(F)	59	59
	(K)	41	41
	(Hs)	59	58
	(D)	72	55
	(Hy)	51	52
	(Pd)	65	63
	(Mf)	39	40
	(Pa)	56	54
	(Pf)	48	41
	(Sc)	54	52
	(Ma)	38	51
	(Si)	64	52
10	(L)	39	40
	(F)	48	51
	(K)	35	44
	(Hs)	48	50
	(D)	74	62

9	(L)	53	49
	(F)	54	51
	(K)	54	51
	(Hs)	49	55
	(D)	86	56
	(Hy)	71	65
	(Pd)	70	56
	(Mf)	40	41
	(Pa)	68	61
	(Pf)	50	44
	(Sc)	52	52
	(Ma)	28	46
	(Si)	69	54
10	(L)	36	40
	(F)	49	51
	(K)	39	43
	(Hs)	50	54
	(D)	82	70

9	(L)	49	56
	(F)	70	58
	(K)	52	59
	(Hs)	50	50
	(D)	84	60
	(Hy)	64	65
	(Pd)	73	60
	(Mf)	38	38
	(Pa)	80	71
	(Pf)	65	56
	(Sc)	74	71
	(Ma)	40	56
	(Si)	58	52
10	(L)	42	44
	(F)	49	57
	(K)	48	50
	(Hs)	52	52
	(D)	78	71

9	(L)	49	49
	(F)	68	55
	(K)	53	51
	(Hs)	54	51
	(D)	78	52
	(Hy)	73	54
	(Pd)	68	56
	(Mf)	42	42
	(Pa)	59	56
	(Pf)	55	42
	(Sc)	60	60
	(Ma)	50	52
	(Si)	63	46
10	(L)	49	49
	(F)	70	55
	(K)	52	52
	(Hs)	56	49
	(D)	84	60

	(Hy)	51	52
	(Pd)	53	44
	(Mf)	31	31
	(Pa)	71	65
	(Pf)	73	53
	(Sc)	76	66
	(Ma)	60	56
	(Si)	62	55

	(Hy)	66	55
	(Pd)	80	70
	(Mf)	29	31
	(Pa)	80	65
	(Pf)	78	55
	(Sc)	83	70
	(Ma)	52	53
	(Si)	61	52

	(Hy)	73	65
	(Pd)	85	70
	(Mf)	38	38
	(Pa)	86	70
	(Pf)	70	54
	(Sc)	83	75
	(Ma)	65	56
	(Si)	57	52

	(Hy)	64	55
	(Pd)	73	65
	(Mf)	38	38
	(Pa)	80	65
	(Pf)	65	59
	(Sc)	74	60
	(Ma)	40	50
	(Si)	58	54

*Приложение № 8. Данные о показаниях
контрольной группы по методике СМЛЛ*

контрольн ая группа	названи е шкалы	до	после
1	(L)	53	50
	(F)	70	65
	(K)	54	52
	(Hs)	44	42
	(D)	86	81
	(Hy)	71	69
	(Pd)	70	68
	(Mf)	38	41
	(Pa)	65	61
	(Pf)	50	55
	(Sc)	52	51
	(Ma)	28	32
	(Si)	66	66
2	(L)	36	38
	(F)	46	50
	(K)	39	45
	(Hs)	50	49
	(D)	82	79
	(Hy)	66	62
	(Pd)	80	78
	(Mf)	29	31
	(Pa)	80	76
	(Pf)	78	78

контрольна я группа	названи е шкалы	до	после
6	(L)	42	44
	(F)	59	60
	(K)	48	54
	(Hs)	52	52
	(D)	78	78
	(Hy)	73	70
	(Pd)	85	85
	(Mf)	38	41
	(Pa)	86	86
	(Pf)	70	70
	(Sc)	65	65
	(Ma)	44	48
	(Si)	58	62
7	(L)	53	51
	(F)	70	56
	(K)	54	48
	(Hs)	44	52
	(D)	86	86
	(Hy)	71	74
	(Pd)	70	75
	(Mf)	38	41
	(Pa)	65	65
	(Pf)	50	65

	(Sc)	83	82
	(Ma)	50	44
	(Si)	61	64
3	(L)	49	52
	(F)	56	60
	(K)	52	53
	(Hs)	44	50
	(D)	84	81
	(Hy)	64	64
	(Pd)	73	75
	(Mf)	38	41
	(Pa)	80	78
	(Pf)	65	70
	(Sc)	74	72
	(Ma)	40	38
	(Si)	58	61
4	(L)	49	50
	(F)	59	42
	(K)	50	56
	(Hs)	61	62
	(D)	82	82
	(Hy)	67	65
	(Pd)	63	60
	(Mf)	51	51
	(Pa)	59	59
	(Pf)	61	70
	(Sc)	66	70

	(Sc)	52	52
	(Ma)	28	31
	(Si)	55	55
8	(L)	39	41
	(F)	74	56
	(K)	41	52
	(Hs)	42	42
	(D)	72	75
	(Hy)	52	52
	(Pd)	65	65
	(Mf)	35	40
	(Pa)	59	60
	(Pf)	48	58
	(Sc)	55	55
	(Ma)	40	42
	(Si)	65	65
9	(L)	39	42
	(F)	51	53
	(K)	44	56
	(Hs)	44	49
	(D)	62	70
	(Hy)	64	71
	(Pd)	80	69
	(Mf)	36	41
	(Pa)	56	54
	(Pf)	58	65
	(Sc)	65	65

	(Ma)	48	45
	(Si)	65	65
5	(L)	46	50
	(F)	55	52
	(K)	57	64
	(Hs)	44	46
	(D)	76	76
	(Hy)	62	69
	(Pd)	56	56
	(Mf)	46	51
	(Pa)	47	59
	(Pf)	33	60
	(Sc)	33	33
	(Ma)	52	52
	(Si)	50	50

	(Ma)	40	42
	(Si)	61	63
10	(L)	46	46
	(F)	61	56
	(K)	39	45
	(Hs)	48	52
	(D)	74	74
	(Hy)	51	51
	(Pd)	58	65
	(Mf)	34	36
	(Pa)	71	71
	(Pf)	48	69
	(Sc)	57	54
	(Ma)	48	48
	(Si)	63	61

*Приложение №9. Анализ значимых показателей с применением
непараметрического критерия Вилкоксона*

Сводная таблица "проблемных шкал", которые корректировались в программе	Группа №1		Группа №2		Группа №3		Группа №4		Контрольная группа	
(D) Пессимистичности. Депрессии	-16	0,005	-20	0,005	-12	0,005	-24	0,005	0	0,891
(Hy) Эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии	-9	0,012	-10	0,005	-7	0,005	-10	0,008	1	0,308
(Pf) тревожности, психастении	-12	0,007	-12	0,008	-16	0,005	-12	0,005	10	0,018
(Ma) оптимизма и активности, гипомании	8	0,012	8	0,018	3	0,725	10	0,021	0	0,622
(Si) интраверсии - экстраверсии, социальной интраверсии.	-7	0,008	-7	0,011	-6	0,021	-9	0,007	1	0,102
(Pa) ригидности, паранойи	-9	0,007	-9	0,007	-8	0,021	-7	0,008	0	0,461
(Pd) Импульсивности, психопатии	-10	0,005	-9	0,005	-10	0,005	-9	0,008	0	0,865