

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

Психологическая помощь женщинам с разным уровнем стресса  
после развода

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА

Студентки 3 курса 301 группы  
направления 37.04.01 «Психология»  
факультет психологии  
Пономаревой Ольги Сергеевны

Научный руководитель  
д.псх.н., профессор

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Белых

Зав. кафедрой  
д. псх. н., профессор

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Белых

**Саратов, 2018**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования** обусловлена тем, что развод, как прекращение брачных отношений, приводит личность к переживанию стресса, сравнимого, по своему содержанию и последствиям, с утратой партнера в результате его смерти. Увеличение в последние десятилетия числа разводов и отсутствие культуры и практики обращения к психологической помощи ставит под угрозу психологическое здоровье разведенных. Окончание супружеских отношений приводит к изменению социального положения личности, к изменению жизненного статуса с экономической, социальной, сексуальной стороны. Изменяются повседневные привычки, сон, кулинарные пристрастия, проведение досуга, взаимоотношения с внешним миром. Депрессивные состояния, переживаемые личностью, могут быть более тяжелыми и долгими, чем после другой потери. Ведь в этом случае мы вынуждены иногда находиться совсем рядом с некогда близким человеком и быть свидетелями его новых взаимоотношений, а порою, благодаря юридической составляющей, в них участвовать.

Постразводная ситуация осложняется тем, что приходится отвыкать от уже ставших привычными паттернов поведения и схем межличностного взаимодействия. За время совместной жизни родители и дети обрастают семейными шутками и сленгом, которые могут стать после развода неуместными. Почти в каждой семье формируются свои ритуалы, традиции. Некогда родственные семейные отношения между двумя семьями рушатся, и построить отношения их с ребенком, который остается для обеих родственных сторон близким и любимым человеком, трудно. Факты неумолимо говорят о вреде отношения детей с близкими родственниками отца или матери.

Проблемы, поджидающие супругов в связи с разводом, коррелируют с возрастом всех членов семьи. В раннем детстве, в силу

доминирующих познавательных потребностей и ведущего вида деятельности, ребенок не до конца осознает степень потери одного из родителей, в то же время, если разводятся родители юноши, риск срыва социализации непомерно возрастает. Для личности с уже сформированным ценностным строем и системой мировоззрения развод родителей вполне объясним и понятен разногласиями потребностей и интересов. Ими не испытывается ощущение потери и отброса.

Развод супругов сопровождается, как уже было сказано выше, переживанием утраты отношений, воспринимаемой как символическая смерть отношений, привычного уклада жизни, установок и норм, связанных со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Для переживания утраты в связи с разводом, расставанием партнеров свойственны те же стадии, что и для переживания утраты в связи со смертью близкого человека. При этом существуют и характерные особенности этого процесса, выражающиеся в специфике переживаний, чувств и действий на каждой из стадий.

В настоящее время институт семьи претерпевает трансформацию, связанную с изменением традиционных ценностей семьи и брака. В связи с этим во всех странах мира семьи сталкиваются с различными проблемами, наиболее острой из которых является развод. Так, например, в Швеции число разводов в 2011 г. составило 23593 единицы, в 2012 г. – 23388 единиц, в 2013 г. – 23422 единицы, в 2014 г. – 24783 единицы, в 2015 г. – 24039 единиц, в 2016 г. – 22867 единиц. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в Швеции число разводов в период с 2011 г. по 2014 г. стремительно увеличивалось, а в период с 2015 г. по 2016 г. значительно уменьшилось. В Казахстане за указанный период наблюдается тенденция к увеличению количества разводов. В 2011 г. в данной стране было зарегистрировано 41617 разводов, в 2012 г. – 44862 развода, в 2013 г. – 48513 разводов, в 2014 г. – 51482 развода, в 2015 г. – 52673 развода, в 2016 г. – 53293 развода. В Чехии за указанный

период можно проследить уменьшение количества разводов. В 2011г. было зафиксировано 30783 развода, в 2013 г. – 28113 разводов, в 2014 г. – 27895 разводов, в 2015 г. – 26764 развода, в 2016 г. – 26083 развода.

Актуальной данная проблема является и для России, поскольку в нашей стране количество разводов остается очень высоким, несмотря на наблюдаемую тенденцию их снижения с 2015 г. по 2016 г. По данным Федеральной службы государственной статистики количество разводов в 2011 г. составило 639321 единица, в 2012 г. – 669376 единиц, в 2013 г. – 644101 единица, в 2014 г. – 667971 единица, в 2015 г. – 693730 единиц, в 2016 г. – 611646 единиц.

**Объект магистерского исследования** – личностные особенности женщин с разным уровнем стресса после развода.

**Предмет магистерского исследования** – психологическая помощь женщинам после развода.

**Цель магистерского исследования** – выявить личностные особенности женщин с разным уровнем переживания стресса после развода и разработать программу оказания им психологической помощи.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы исследования и раскрыть причины и факторы разводов
2. Определить формы постразводного синдрома
3. Выявить личностные особенности женщин с разным уровнем переживания стресса после развода.
4. Разработать программу оказания психологической помощи женщинам с высоким уровнем переживания стресса после развода.

**Теоретическая основа темы исследования** основывается на трудах следующих авторов: Аминова У.К., Аминовой Д.К., Андреевой М. А., Гроголевой О. Ю., Диановой Н. Ф., Знакова В.В., Пономаревой И. М., Романова К.М., Семиной А.А., Степановой Н. В., Фигдор Г., Черепановой Е.М., Черникова А.В. и др.

**Теоретическая и практическая и значимость** магистерской диссертации определяется тем, что практическая значимость полученных результатов определяется тем, что разработана процедура диагностики в процессе консультирования женщин в количестве 60 человек. Теоретическая значимость предопределена современной выработкой причина развода и обобщения имеющихся статистических данных по теме исследования.

**Рабочие гипотезы:**

1. Стрессовая ситуация выше у женщин, переживших развод, инициатором которого выступил мужчина.
2. Имеется взаимосвязь между стрессовым состоянием в браке, в период развода и в постразводный период.
3. Созависимость выше у женщин, которые сильнее переживают стресс от развода.
4. Адаптивный период протекает проще для женщин менее подверженным стрессовым ситуациям во время развода.

**Методы исследования:** в соответствии с целью и задачами исследования использованы следующие методы:

- Теоретико-методологический анализ литературных источников;
- В качестве основного эмпирического инструментария применялись психодиагностические методы исследования путем анкетирования. Анкетный опрос, основанный на квотно-стратифицированном отборе (возраст 20-50 лет, n=60 чел.).
- Статистический анализ.
- Метод корреляционного анализа полученных данных.

**Характеристика эмпирической базы** – в исследовании приняты участие 60 человек (женщины, пережившие процесс развода).

**Краткое описание организации исследования** в ходе исследования проводился опрос, анкетирование, выборка.

**Основные полученные научные результаты** – выработаны особенности проведения психотерапии женщин в постразводный период.

**Обоснование достоверности полученных результатов.** Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались исходными методологическими и теоретическими позициями, их соотношением с практическими результатами, адекватным подбором диагностических методов и статистической проверкой полученных данных.

**Научная новизна магистерской диссертации:**

1. В работе обобщены имеющиеся статистические данные, в соответствии с которыми, оснований для распада семьи множество, но согласно социологическим опросам, около 40% пар разводятся вследствие того, что в свое время приняли поспешное решение, зарегистрировав брак, часто под давлением родственников. Еще одной популярной причиной является измена, так из-за нее решили расторгнуть свой брак 20% россиян. 15% развелись из-за неудовлетворения в сексуальном плане, еще 13% распались, так как пришли к выводу, что не имеют общих взглядов на жизнь, 7% брака разрушает алкоголь.

2. Между опытом прощения и психологическим благополучием у мужчин и женщин, переживших ситуацию развода, имеются взаимосвязи. Характер взаимосвязей демонстрирует определенные особенности в переживании и результате совладения мужчин и женщин с ситуацией развода.

3. Разработана последовательность проведения психотерапии женщин в ситуации развода с высоким уровнем конкуренции как стиля межличностного взаимодействия.

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность темы исследования, определена степень ее разработанности, сформулированы цель и задачи исследования; представлены объект, предмет, методология и методы исследования; раскрыты научная новизна, теоретическое и практическое значение полученных результатов; общий объем и структура работы.

В первом разделе **«Психологическое состояние женщины в период развода»** раскрыты общие положения и теоретические подходы к изучению проблематики разводов в научной литературе.

В процессе исследования причины и факторов разводов приводятся статистические данные разводов в России, определена их динамика за последние годы. Установлено, что в современной России распадается почти половина всех браков. На основе теоретических источников выделены наиболее распространенные причины разводов, которые происходят вследствие как объективных, так и субъективных факторов: несоответствие характеров; нарушение супружеской верности; плохие отношения с родителями; пьянство; вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак; осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок. Кроме этого называют такие причины как нехватка мужчин с желаемыми экономическими характеристиками, особенно устойчивой профессиональной занятостью и т.д. Однако наиболее распространенной причиной в России называют «пренебрежение домом или детьми», «финансовые проблемы», «физическое насилие», «словесные оскорбления», «неверность», «сексуальная несовместимость», «употребление алкоголя», «проблемы с законом», «психологический дискомфорт или личностная несовместимость», «отсутствие любви», и «чрезмерные требования к супругу(е)».

Развод – сложный период, предполагающий наличие определенных этапов и форм проявления постразводного синдрома. Исследователи развода и постразводного поведения различных

методологических ориентаций сходятся в следующих выводах. Постразводное поведение — это поле неопределенности для индивидов, повторные браки (равно как и другие формы союзов после развода) реализуются в принципиально иных условиях по сравнению с первыми. Постбрачное поведение мыслится как неоднородное. Во-первых, оно связывается с воздействием различных по силе факторов: материальный достаток, наличие детей, возраст супругов, сфера занятости, образование и т. д., во-вторых, оно поддается типизации, в-третьих, зависит от интерпретации собственного жизненного пути индивидом, оценки субъективных последствий развода. В этом контексте наибольший интерес представляют правила и практики постразводного поведения, их выбор и способы презентации индивидом. Развод как прекращение брачных отношений, приводит личность к переживанию стресса, сравнимого, по своему содержанию и последствиям, с утратой партнера в результате его смерти.

К наиболее типичным стратегиям поведения при разводе авторы относят воинственно-ненавистную (когда самоцелью становится вернуть супруга или супругу); обострение любви (когда предпринимаются попытки налаживания отношений) и стратегия принятия реальности (развод принимается как данность, поведение строится по принципу ограждения детей от негативного последствия ситуации).

Постразводный синдром является негативным последствием развода. Данное понятие является практически не разработанным и практически не встречается в научной психолого-педагогической литературе. Употребляются такие смежные понятия, как «постразводная депрессия», «послеразводный кризис», «послеразводный стресс» и т. д. Состояние после развода, являясь для человека кризисным, характеризуется негативными эмоциональными реакциями, поведенческими отклонениями и нередко требуют помощи специалистов.

Оказание психологической помощи женщинам в ситуации развода имеет особую значимость, так как разрушению подвергаются различные психологические структуры личности. Так, установлено, что «кризисная ситуация влечет за собой разрушение привычных жизненных ценностей, и потому психолого-педагогическая работа с таким клиентом должна быть направлена на организацию особой внутренней работы человека, которая имеет направленность на принятие нового смысла жизни. На необходимость психологической помощи разводящимся и разведенным указывает и то, что развод, по сути, является такой жизненной ситуацией, где социальная поддержка крайне ограничена. Более того, человек сталкивается с осуждением себя в ситуации развода со стороны общественного мнения; развод сопровождается судебным разбирательством и т. д., что в совокупности усиливает негативные психоэмоциональные состояния разводящихся.

Во втором разделе произведен анализ психологической помощи женщинам в ситуации развода, определены основные принципы и методики психотерапии женщин в неполной семье. На основе экспериментального исследования изучаются психологические состояния и личностные особенности женщин в ситуации развода.

Сравнительный анализ проводился на основании следующих критериев: сравнивался уровень стресса у женщин в зависимости от длительности постразводного периода; сравнивалось психологическое состояние женщин в зависимости от того, кто был инициатором развода.

Исследование проводилось на основе следующего набора методик: Фрайбургский личностный опросник дал возможность исследовать личностные показатели женщин, переживших развод; «Моя семейная жизнь: прошлое, настоящее и будущее», «Образ моего будущего после развода» - О.И. Каяшевой; методики «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (Усатов И. А.); методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда.

В ходе исследования установлено, что для женщин переживших развод свойственны: высокий уровень невротичности, депрессивности, раздражительности, застенчивости, открытости, спонтанной агрессивности, а также осуществление психической деятельности по женскому типу и низкий уровень уравновешенности, общительности.

Результаты исследования демонстрируют динамику отдельных показателей в зависимости от длительности пребывания в разводе и от степени участия женщины в ситуации развода.

Кроме того, выявлено, что стрессоустойчивость после развода значительно выше у женщин, которые сами являлись инициаторами такового. Следовательно, низкая стрессоустойчивость характерна для женщин, развод с которыми инициировал мужчина. При этом, можем констатировать, что в первый год после развода низкий уровень стрессоустойчивости наблюдается у женщин независимо от того, кто стал инициатором развода.

Данные показатели можно объяснить тем, что инициатива мужа и неожиданность (спонтанность) ситуации развода, характеризует некий «стрессовый удар» для женщин, живших в благополучном браке.

Комментарии испытуемых позволяют утверждать так же, что в ситуациях, когда инициатором развода выступала женщина, постразводный период воспринимался как «избавление». Эта же категория демонстрирует и более высокие показатели социально-психологической адаптации.

На основании полученных в ходе исследования результатов разрабатывалась методика психотерапии женщин в ситуации развода. Установлено, что в наибольшей степени нуждаются в психотерапии женщины, которые не были инициатором развода и у которых после развода прошло не более 1 года. Однако, можем так же констатировать, что в значительной степени в психотерапии нуждаются женщины,

которые в течение года после развода не смогли наладить свою жизнь, адаптироваться к ситуации и самостоятельно наладить свое эмоциональное состояние.

Однако, можем выделить и общие показания к психотерапии женщин в постразводный период. Целью терапии в этот период является стабилизация положения и достижение женщиной самостоятельности в новых условиях жизни. Необходимо овладеть новой ситуацией, возникшей при разрыве супружеских отношений, и предотвратить возможные невротические и депрессивные реакции, имеющие тенденцию к фиксации в этих условиях.

Акцент «послеразводной терапии» от супружеской терапии делается на том, что семейный психотерапевт работает только с одним из бывших супругов, пострадавшим от последствий развода или воспитывающим детей – в нашем случае с женщиной. Задача терапии тут состоит в обретении нового удовлетворяющего клиента самостоятельного образа жизни.

Послеразводная терапия помогает женщине обрести достаточную субъективную удовлетворенность, эмоциональное равновесие в отношениях с бывшим партнером (устранить нескончаемые споры, чувство обиды, стремление к мести) предотвратить генерализацию отрицательного опыта и, следовательно, поддержать способность к заключению нового удовлетворительного брака.

Был разработан комплекс упражнений для преодоления всех трудностей постразводного периода.

В ходе исследования было установлено, что на сегодняшний день отмечается рост неполных семей, возникших в результате развода или смерти одного из супругов. Анализ теоретических источников и результатов проведенного исследования позволил сформулировать следующие **выводы:**

1. Было установлено, что при разводе почти неизбежно появляется чувство потери, возникает ощущение отвергнутости, брошенности, ненужности. На первый взгляд может показаться, что покинутость чувствует только тот, для кого развод явился «неожиданностью», однако сам иницирующий задолго до принятия окончательного решения о разводе переживает те же негативные чувства. Как и любое горе, развод переживается в несколько стадий: первый шок, депрессия и возрождение. Каждый этап требует времени и активной реакции. Проскочив какую-то из них, например, «закрыв глаза» с помощью алкоголя или поверхностной влюбленности, человек обрекает себя на неожиданный возврат в непережитую стадию.

2. Развод как явление часто связано с тем опытом межличностных отношений, который супруги усвоили в своих родительских семьях. Замечено, что ошибки родных «так и хочется повторить», и дети разведенных родителей зачастую подсознательно провоцируют разводы и в своих семьях. Этот «порочный круг» можно попытаться разорвать, проанализировав свой и родительский стили семейных отношений. Проще такой анализ дается с помощью семейного психотерапевта. Но для начала неплохо самостоятельно найти и объяснить свои ошибки. Это поможет не просто их увидеть, но и осознать, чтобы избежать повторения в дальнейшем. Опыт обретших семейное счастье со второй или с третьей попытки ободряет разводящихся. К тому же существует даже такое мнение, что каждый новый брак — как новая жизнь, и потому человек, сменивший нескольких супругов, прожил несколько жизней.

Между опытом прощения и психологическим благополучием у женщин, переживших ситуацию развода, имеются взаимосвязи. Характер взаимосвязей демонстрирует определенные особенности в переживании и результате совладения женщин с ситуацией развода. Так,

наибольшее количество взаимосвязей было обнаружено при исследовании женщин, выступающих инициатором развода.

3. Проведенное исследование дает краткую иллюстрацию постразводного поведения. Так, переживание развода как травмы в ситуации, когда разрыв происходит неожиданно для одного из супругов, позволяет различать «виновного» за распад семьи и «жертву», причину разрыва, собственно событие расставания, а также правила, регламентирующие дальнейшее взаимодействие с бывшим брачным партнером, и их ограничения. Была установлена зависимость между уровнем стрессоустойчивости, степенью социально-психологической адаптации и проявлением отдельных личностных черт женщин и временем, прошедшим после развода. Было определено, что важную роль играет то, кто из супругов стал инициатором развода. Результаты исследования продемонстрировали, что женщины, которые сами стали инициатором развода, имеют более высокий уровень стрессоустойчивости. Они проще адаптируются к новой жизненной ситуации, не склонны винить окружающих, в первую очередь бывшего супруга, в сложившейся ситуации. Наибольшая степень стресса диагностируется у женщин, проживших в разводе не более одного года, независимо от того, кто был инициатором развода. Женщины, у которых постразводный период составил более года, демонстрируют снижение уровня стресса, более высокий уровень стрессоустойчивости, средний и высокий уровень социально-психологической адаптации.

4. Результаты психодиагностики продемонстрировали, что все исследуемые категории женщин в разной степени требуют эмоциональной поддержки и психотерапевтического включения. В наибольшей степени нуждаются в психотерапии женщины, которые не были инициатором развода и у которых после развода прошло не более 1 года. Однако, можем так же констатировать, что в значительной степени в психотерапии нуждаются женщины, которые в течение года после

развода не смогли наладить свою жизнь, адаптироваться к ситуации и самостоятельно наладить свое эмоциональное состояние. Предложенная программа психотерапевтического воздействия позволяет повысить уровень адаптации, пережить ситуацию утраты партнера, принять свое новое состояние, научиться жить в новых условиях без ущерба для своей личности.

Таким образом, цель исследования была достигнута. Задачи, поставленные в ходе исследования реализованы в полной мере. Гипотезы, выдвинутые в ходе исследования подтверждены в полной мере.