

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

Роснянская Елена Викторовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Эмоциональное состояние женщин, находящихся в бракоразводном процессе**  
Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

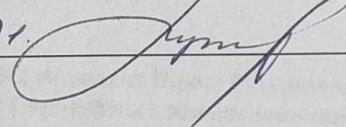
**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

и.о.заведующего кафедрой

канд. пед. наук Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.21.



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия,  
инициалы)



10.12.2021

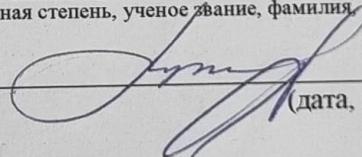
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. пед. наук, Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.21.

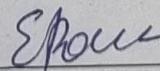


(дата, подпись)

Обучающийся

Е.В. Роснянская.

(фамилия, инициалы)



10.12.2021

(дата, подпись)

Красноярск, 2021

## Содержание

Введение.....	3
Глава I Развод как психологический и социальный феномен .....	10
1.1 Теоретический анализ факторов, приводящих к разводу .....	10
1.2 Стадии переживания развода.....	12
1.3 Гендерные особенности в проживании развода. Развод как психологическая травма.....	16
1.4. Развод как системный семейный кризис.....	18
1.5 Особенности психологического консультирования в онлайн-формате .....	22
1.6 Психологическая помощь женщинам в состоянии развода .....	25
Глава II Исследование психоэмоционального состояния женщин, находящихся в процессе развода.....	35
2.1 Цели, задачи и методы исследования психоэмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии развода .....	35
2.2 Предварительное эмпирическое исследование эмоционального состояния женщин в ситуации развода.....	46
2.3 Онлайн-программа психологической помощи женщинам, проживающим развод.....	59
2.4 Результаты эксперимента.....	70
Заключение .....	80
Список использованных источников .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	106

## Введение.

**Актуальность исследования.** По данным ЕМИСС в 2020 году в России распалось 73 % браков, и эта тенденция незначительно варьирует от года к году. Поэтому тема разводов и их последствий – социальных, психологических, экономических – является крайне актуальной и требует к себе большого внимания [37].

По мнению социологов, с точки зрения государства и общества, развод является неблагоприятным фактором для демографии, обесценивается институт семьи как ячейки общества [80]. Кроме того, увеличивается количество одиноких людей, из-за развода снижается работоспособность, дети получают травмирующий опыт и в дальнейшем растут в неполных семьях. Поэтому профилактику разводов и помощь в преодолении их последствий важно поддерживать на высоком уровне [17].

К экономическим последствиям относится снижение доходов семьи, так как каждый из супругов вынужден полностью содержать себя сам, к тому же забота о детях чаще всего ложится на плечи одного из супругов, обычно женщину, и появляются объективные трудности в работе в связи с заботой о детях [7]. По социологическим исследованиям, семья служит стимулом и мотиватором карьерного роста, и в среднем люди в семейном союзе зарабатывают больше, чем одиночки. К тому же человек, проживающий переживания из-за развода, часто не может полностью сосредоточиться на работе, и теряет работоспособность [79,18].

Психологические последствия развода можно разделить на последствия для взрослых, многие из которых оказываются не готовы к новым отношениям, и последствия для детей, которые переживают разрушение отношений родителей. И для тех, и других, требуется время, а зачастую и профессиональная помощь, чтобы снизить последствия развода и адаптироваться к новой жизни [76]. При этом часто из внимания упускаются подростки, так как родители считают их уже «достаточно взрослыми, чтобы все понимать», но влияние

развода на них не менее серьезно, чем на малышей, и вызывает тревожность, агрессивность, а так же в дальнейшем страх перед созданием собственной семьи [81].

Дети нуждаются в помощи родителей в адаптации к новому состоянию, а порой – и в помощи психолога. Родителям важно обращать на это внимание и осознавать, что потерю проживают не только они, но и их дети. И сконцентрироваться на том, чтобы минимизировать последствия для детей [70]. Однако взрослые не всегда могут найти внутренние ресурсы для помощи детям, и психолог, помогая родителю, таким образом помогает детям.

При разводе, независимо от того, кто его инициировал, женщины оказываются в более сложном положении. В процессе анализа данных мы подробнее разберем гендерные различия в переживаниях последствий развода, но пока стоит упомянуть о том, что дети чаще всего остаются с матерью, заработная плата которой в среднем ниже дохода мужчины, и на нее ложится большая часть финансовой нагрузки по их воспитанию и содержанию, к тому же наличие детей не приветствуется в обществе в ключе создания новых отношений [82].

Если сюда добавить психологические последствия, такие как снижение самооценки, ощущение предательства, страх краха новых отношений, то становится понятно, что помощь специалистов-психологов для женщины после развода является актуальной [52].

К тому же женщины чаще обращаются за психологической помощью, чем мужчины, которые предпочитают справляться со своими проблемами самостоятельно [85].

Впрочем, хотя женщинам сложнее переживать развод, они быстрее выходят из состояния постразводного эмоционального напряжения и начинают выстраивать свою жизнь в новом статусе разведенного человека [71].

Однако, все не так однозначно. В последние годы среди молодежи все больше развод становится не трагедией, а началом новой жизни. Особенно это характерно для детей разведенных родителей. Около половины респондентов, по

результатам исследований, придерживаются такой оптимистичной точки зрения [25]. Это следует учитывать, так как далеко не все женщины после развода действительно нуждаются в психологической помощи [59]. В настоящее время множество женщин умеют прекрасно обеспечивать себя и ребенка финансово, живут интересной жизнью помимо отношений с мужчинами, и в отношениях ищут не выживание для себя и детей, а психологический комфорт [21].

Тяжелее переживают развод женщины с нарушениями привязанности, созависимые. Для них это не просто потеря семьи, мужчины и статуса, а крах основы жизни [30]. Этой группе женщин действительно требуется серьезная психологическая помощь. Женщина нуждается в пересмотре ценностей, поиске новых смыслов, новом наполнении жизни, а это очень непросто [68].

Из изложенного выше материала, следует, что изучение эмоционально-психологического состояния женщины после развода является важной задачей, так как оценка этого состояния позволяет предметно и четко составить рекомендации по психологической помощи при разводе, уменьшить последствия развода и быстрее ввести женщину в активную и полноценную жизнь в новом статусе разведенного человека, а в дальнейшем – создать готовность для построения новых, более гармоничных взаимоотношений. Тема развода и возвращения после него женщины к полноценной социальной жизни важна на разных уровнях – как психологическом, так и на общесоциальном уровне, так как важно снижать негативные последствия разводов, влияющие не только на состояние женщины, но и на детей, на общество и экономику в целом.

**Проблемой** является недостаточное внимание к эмоционально-психологическому состоянию женщин при разводе, и в результате этого – к недостатку психологической помощи для женщин в состоянии развода. Прежде чем составлять рекомендации, надо понимать, с чем мы имеем дело, а это значит – изучить эмоционально-психологическое состояние женщин, проживающих развод, и на основе исследований составить адекватные рекомендации.

**Объект исследования** – работающие женщины 30-45 лет, проживающие

состояние развода (от момента развода до 6 мес. после).

**Предмет исследования** – эмоционально-психологическое состояние женщин в состоянии развода.

**Цель исследования** – изучение эмоционально-психологического состояния женщин в ситуации развода, составление программы по психологической помощи женщинам в ситуации развода, опираясь на результаты исследования, и оценка эффективности составленной программы.

**Гипотеза исследования** – Часть женщин довольно легко адаптируется к состоянию развода, но у части женщин в период после развода наблюдается сложное психоэмоциональное состояние, которое требует специальной психологической помощи.

Мы предполагаем, что в состоянии развода такие женщины имеют высокий уровень тревожности, хронический стресс, депрессию, низкую самооценку, и общую неудовлетворенность жизнью. Если наша гипотеза подтвердится, то это даст возможность предметно составить рекомендации для психологической помощи этим женщинам, провести соответствующие мероприятия по психокоррекции и психологическому консультированию и в результате помочь таким женщинам адаптироваться к ситуации развода и перейти в новую активную жизнь в новом статусе.

**Задачи исследования** – составить надежную картину психоэмоционального состояния у испытуемых женщин, проживающих ситуацию развода. На основании исследования составить методические рекомендации для работы психологов с женщинами в ситуации развода и исследовать их эффективность в работе психолога-консультанта. С этой целью необходимо:

1. Провести теоретико-методологическое исследование проблем психоэмоционального состояния женщин после развода, ознакомиться с существующими на данный момент исследованиями данного вопроса.
2. Определить изучаемые аспекты психоэмоционального состояния, подобрать достоверные психодиагностические методы.
3. Провести исследование психоэмоционального состояния выбранных

испытуемых, проанализировать результаты исследования, определить, сколько испытуемых нуждается в психологической помощи, а сколько – справляются самостоятельно.

4. Опираясь на исследования, составить онлайн-программу для психологической помощи женщинам, переживающим развод.

#### **Теоретико-методологические основы исследования**

Семейная психология и психотерапия, системный семейный подход, методы диагностики психоэмоционального состояния, клиентцентрированная терапия, проективные методы психологической помощи.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретические методы – сбор, анализ, синтез, обобщение информации по выбранной теме, систематизация данных, полученных в результате исследования.
2. Тесты и опросники
3. Беседа.
4. Наблюдение.
5. Эксперимент.

#### **База исследования**

Исследования проводились с помощью сети интернет, выборка состояла из работающих женщин 30-45 лет в состоянии развода, проживающих в России.

#### **Теоретическая и практическая значимость исследования**

Исследование проводилось в несколько этапов:

- 1 этап – теоретический анализ проблемы, формулирование гипотезы исследования.
- 2 этап – отбор женщин интересующей нас категории, проведение диагностики их психоэмоционального состояния по комплексу параметров, проведение беседы с каждой испытуемой.
- 3 этап – анализ результатов психологической диагностики, распределение женщин на две группы – нуждающихся (экспериментальная группа) и не нуждающихся (контрольная группа) в психологической помощи

4 этап – формулирование программы для работы с женщинами, нуждающимися в помощи психолога.

5 этап – психологическое консультирование и психокоррекция женщин из экспериментальной группы по программе психологической помощи

6 этап – повторное исследование психоэмоционального состояния женщин после завершения психологического консультирования и психокоррекции.

7 этап – анализ результатов и написание работы.

### **Структура работы**

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и приложений. Первая глава рассматривает развод как психологический и социальный феномен, так же уделяется внимание онлайн-работе психолога, так как наше исследование проводилось в онлайн-формате. Она содержит 6 подразделов:

1.1 Теоретический анализ факторов, приводящих к разводу.

1.2 Стадии переживания развода

1.3 Гендерные особенности в проживании развода. Развод как психологическая травма.

1.4. Развод как системный семейный кризис.

1.5. Особенности психологического консультирования в онлайн-формате.

1.6. Психологическая помощь женщинам в состоянии развода.

Вторая глава описывает исследовательскую работу. В первом разделе описываются выбранные методы исследования, особенности диагностики. Во втором - результат первичной диагностики психоэмоционального состояния женщин в ситуации развода, третий раздел описывает коррекционную программу, в четвертом подводятся итоги выбранной стратегии психологической помощи, анализируются результаты повторного исследования.

Список литературы включает в себя 101 источник.

В работе содержится 20 таблиц и 9 рисунков-диаграмм для наглядного представления полученных данных.

Четыре приложения содержат тексты используемых опросников.

Объем работы без списка литературных источников и приложений составляет 80 страниц.

По материалам исследования опубликована научная статья «Теоретический анализ факторов, приводящих к разводу» УДК 347.627.2 «Теория права и межгосударственных отношений» выпуск 7 (19) том 2 стр. 349-352

## **Глава I. Развод как психологический и социальный феномен**

### **1.1 Теоретический анализ факторов, приводящих к разводу**

Можно выделить два вида факторов, влияющих на разрушение супружеских отношений – это социальные и психологические факторы. Эти факторы могут быть как объективные (например, разница в возрасте вступивших в брак, вероисповедание, культурные различия, уровень образования, общие интересы, особенности родительских семей и др.), так и психологические (эмпатичность, умение выстраивать общение, принятие, любовь и уважение друг к другу, стрессоустойчивость, ответственность, способность решать конфликты, традиции семьи, личные особенности, и др.). То, насколько эти факторы выражены и как между собой сочетаются, способствует либо укреплению, либо разрушению брака [28].

Так, можно различать:

Индивидуальный фактор – то есть личностные особенности, оказывающие влияние на стабильность в отношениях. Это и индивидуальные (характер, способности), и демографические особенности (возраст, культура и т.п.) [87], и такие личные качества, как эмоциональный интеллект [32], тип привязанности [34], стиль социальной коммуникации и др.

Фактор межличностных отношений – уважение или его отсутствие, способность к верности, контакту и близости – психологические факторы. Общие ценности, а также зарегистрирован ли брак официально – социальные факторы. Все это либо сближает и сохраняет стабильность супружеских отношений, либо способствует их распаду [26].

Фактор стресса – выраженный стресс, даже если он не создается внутри семьи, может влиять на супружеские отношения. Стресс влияет на общее состояние супругов, на их взаимодействие, удовлетворенность совместной жизнью, создает психологическое напряжение, супруги меньше времени и внимания уделяют друг другу и детям. В итоге может сформироваться негативное взаимодействие между членами семьи, что приводит к конфликтам,

и, в результате, к разрушению отношений [94].

Фактор социальной среды – сводится к реагированию значимых членов социального окружения на отношения (поддержка или осуждение), доступность потенциального партнера и наличие альтернатив при выборе другого партнера, так же здесь могут влиять культурные ценности, традиции родительских семей, и в итоге социум или поддерживает, или способствует разрушению отношений [56].

Социокультурный фактор – в настоящее время женщины становятся экономически самостоятельными, разводы не являются сложной процедурой, разведенных уже никто не осуждает. Поэтому на развод идут чаще. Важно становится не совместное выживание и выращивание детей, а то, насколько отношения удовлетворяют психологические потребности обоих супругов [99].

Учитывая все вышеупомянутые факторы, можно сделать вывод, что на решение о разводе и отношения супругов влияют как внутренние, так и внешние процессы. Однако, внутренние процессы формирования семьи следует рассмотреть более подробно.

Семья – это самостоятельная система, которая проживает определенные этапы. И кризисы по мере развития семьи – это нормальное явление. Те внутренние процессы, которые происходят в семейной системе, имеют определенные закономерности и этапы [42].

Условно, факторы, оказывающие влияние на супружеские отношения, можно разделить на несколько кризисных периодов (нормативные кризисы):

Кризис первого года – это первый кризис супружеской пары, когда из двух «Я» возникает новообразование «МЫ», этот период иногда называют «притиркой», возникают конфликты, так как спадает гормональная буря, уходит идеализация, и партнеры видят друг друга такими, какие они есть на самом деле. На этом этапе важно для сохранения отношений, чтобы супруги приняли друг друга, увидели в партнере личность, отдельную от себя, и научились строить свои отношения, исходя из реальности [53].

Кризис рождения детей – второй кризис, он связан с появлением новых

обязанностей, новых ролей, и перераспределением времени (например, возникают сложности с любимым времяпрепровождением или карьерой), супруга устает с ребенком, и на этой почве могут возникнуть конфликты на почве сексуальной неудовлетворенности супруга, а также возможны разногласия в том, как правильно воспитывать ребенка.

**Кризис среднего возраста.** Возникает к среднему возрасту супругов. Можно сказать, что это кризис связан с рутинной в отношениях, с пресыщением друг другом.

**Кризис зрелого супружества.** В этот период дети вырастают и покидают дом, и супруги остаются вдвоем. Обостряются застарелые конфликты, появляется чувство одиночества, появляется прочная зависимость от супруга.

Все эти кризисы либо преодолеваются и отношения выходят на новый уровень, либо приобретают хронический характер и в итоге могут привести к разрушению отношений.

## **1.2 Стадии переживания развода**

Развод как процесс, включающий в себя несколько периодов и стадий в них, предложил рассматривать А. Маслоу [50].

**Предразводный период.** Характеризуется кризисом в отношениях. Иногда выделяют отдельно некий «толчок» – например, измену одного из партнеров, когда семья разваливается резко и неожиданно, но большинство психологов склоняются к тому, что в таком случае проблемы в семье уже существовали ранее. В этот период супруги или один из супругов принимает решение сохранять ли эти отношения дальше или двигаться по пути их разрушения. Здесь нужно учитывать природу кризиса, возможности его преодоления, или невозможности разрешить кризис конструктивно для отношений.

### **Период развода.**

Начинается развод со стадии эмоционального развода. Она

характеризуется охлаждением отношений, утрачивается доверие, любовь, заботы. Супруги становятся друг для друга эмоционально чужими.

Стадия размышлений и отчаяния – возникают попытки изменить отношения с супругом, осознаются их безуспешность, собственное бессилие в невозможности контролировать супруга, страх перемен. Человек пытается представить свою жизнь без супружества. В итоге приходит к пониманию, что ничего сделать нельзя, и переходит к стадии юридического расторжения брака.

Юридический развод – формальное расторжение брака.

На четвертой стадии – как правило, решаются вопросы опеки над детьми, идут суды по разделу имущества. Как правило, это довольно конфликтная стадия, где сторонам сложно договориться. Могут быть манипуляции детьми, и другие способы давления.

Пятая стадия – экономический развод. Совместное хозяйство супруги больше не ведут, происходит экономическая сепарация бывших супругов друг от друга. Супруг, находившийся в финансовой зависимости от партнера, может испытывать гнев, обиду, ощущение предательства и страх перед самостоятельной жизнью.

Шестая стадия – установление внутреннего баланса после развода. Возникают амбивалентные чувства – нерешительность-оптимизм, радость-грусть и т.п. Начинается формирование нового состояния, соответствующего новому статусу. Появляются новые друзья, ищутся новые увлечения, перестраивается система семейных обязанностей.

Седьмая стадия – психологический развод. На этом этапе человек адаптируется к статусу разведенного, решает финансовые вопросы, перед ним раскрывается возможность радостного будущего и новых отношений.

Несколько иная модель, которая довольно популярна на западе, предлагается американскими учеными [21]. Она выделяет:

- стадию отрицания – люди отрицают случившееся и не верят в то, что с ним происходит. Человек не может поставить точку, признать конец отношений, и пытается искать пути наладить отношения с партнером, происходят попытки

вернуть отношения, что-то изменить в себе, выяснить отношения.

- стадия гнева – когда человек признает, что отношения закончены, возникает гнев по отношению к партнеру. Может возникнуть желание мести, манипуляции детьми, попытки испортить репутацию, вмешиваться в жизнь партнера, в его возможные новые отношения.

- переговоры или торг. Здесь идут попытки сохранения отношений, человек может просить второй шанс и обещать, что он исправится. Так же могут привлекаться союзники из родственников с целью манипуляции для возвращения супруга. В ход идут манипуляции чувством вины, долга, жалости и ответственности.

- депрессия. Попытки сохранить отношения оказались безуспешными. Человек много времени проводит в одиночестве, часто снижается самооценка, теряется вера в то, что есть возможность построить новые отношения. На этой стадии человек проживает состояние одиночества, могут возникнуть неврозы и другие психологические нарушения.

- принятие/адаптация. Человек отказывается от попыток к возобновлению отношений и адаптируется к новым условиям. Он по-новому выстраивает свой быт, свое финансово-экономическое состояние, может сменить работу, заняться новыми увлечениями.

Американский психолог Диана Нэйманн предлагает рассматривать развод как поэтапную трансформацию обоих супругов [15]. В среднем весь путь прохождения опыта развода длится от года до трех лет. Эти этапы обычно идут в определенном порядке, хотя могут перемешиваться и дублироваться, так же некоторые стадии могут выпадать. Здесь важно, кто из супругов был инициатором развода.

Первая стадия – обвинение супруга. Инициатор проходит эту стадию еще во время супружеских отношений, а у второго она начинается в момент, когда ему объявляют о разводе, или пара физически разъезжается. То, что начало этой стадии у супругов возникает в разное время, приводит к тому, что и окончание ее протекает не синхронно. В этот период внимание сосредоточено на супруге.

Партнер винит супруга за проблемы в своей жизни, у человека падает самооценка, он чувствует себя уставшим, подавленным. Инициатор чувствует вину за решение о разводе, которая сопровождается часто страхом, гневом и депрессией. У не-инициатора первая реакция – шок. Дальше идет отрицание реальности развода, может сопротивляться этому процессу, чувствовать себя беспомощным из-за того, что не может контролировать процесс, и либо отдает все решения партнеру-инициатору, либо пытается перехватить контроль.

Вторая стадия – переживание потери. Человек признает конец отношений. Он погружается в состояние горя и безнадежности. Жизнь будто утрачивает смысл. Возникает сильная потребность к поддержке извне. Психолог может помочь признать реальность развода и признать право на горевание, чтобы человек мог быстрее преодолеть этот этап.

Далее – гнев. Здесь он преобладает, и направлен на супруга или на всех представителей противоположного пола. Есть желание причинить страдания супругу, отомстить, что влияет на детей не лучшим образом. Одновременно здесь появляется множество страхов перед будущим. Человек потихоньку возвращается к родительству, которое было сильно упущено во время предыдущих стадий. На этой стадии помощь психолога может заключаться в выражении гнева экологичным и безопасным способом, настрой на будущее, повышение самооценки, улучшению способности принимать решения.

Четвертая стадия – «Вне брака». Возрастает чувство личной целостности и ценности, ощущение, что для целостности никто не нужен. Возрастает самооценка, легче принимаются решения, восстанавливаются родительские функции. Человек как бы открывает для себя «вторую молодость».

Пятая стадия – возвращение. Человек чувствует себя хозяином своей жизни, строит долгосрочные планы, может начать новые отношения.

#### **Послеразводный период.**

Стабилизация в новом статусе, возможности для новых отношений. Завершается эмоциональный кризис, с бывшим партнером формируются новые отношения, основанные на совместном воспитании детей. Характер этих

отношений либо спокойно-положительный, либо нейтральный. У женщины появляются новые смыслы и ценности, не связанные с браком, и оптимистичный взгляд на жизнь в целом [78].

Таким образом, развод – это сложный многоэтапный процесс, где на каждом этапе свои психологические особенности и нюансы. И их важно учитывать при формировании программы психологической помощи, так как на разных стадиях она требуется разная.

### **1.3 Гендерные особенности в проживании развода. Развод как психологическая травма**

Восприятие развода мужчинами и женщинами различается. Женщины более эмоциональны, к тому же чаще всего им приходится обеспечивать не только себя, но и детей. Но при этом женщины быстрее проходят стадии психоэмоционального напряжения и адаптируются к новой жизни, мужчины же вместо решения своих психологических проблем уходят с головой в работу, увлечения, тем самым увеличивая время восстановления своего психического состояния [71].

Так же следует учитывать, что в традиционных семьях существует экономическое неравенство супругов [14]. Если обоим супругам это устраивает, то само по себе неравенство проблемой не является. Однако при разводе этот фактор часто приносит множество проблем экономически зависимому супругу, и ему приходится заниматься не только восстановлением своего психоэмоционального состояния, но и решать насущные проблемы, связанные с выживанием себя и детей, что только ухудшает его эмоциональный настрой. И, как правило, этой зависимой стороной является женщина. Работа психолога здесь будет заключаться еще и в помощи становления ее самооценки как специалиста и человека, способного достойно содержать себя и детей [8].

При расторжении брака возникают переживания, сопоставимые с потерей близкого человека. По шкале стресса Холмса и Рэя разводу присваивается 75

баллов, при смерти супруга этот показатель 100 баллов. Развод по стрессогенности занимает второе место после смерти супруга, даже опыт тюремного заключения (65 баллов) и смерть родственника (63 балла) значительно ниже этого показателя [83].

В работе Н. Матошко была выявлена взаимосвязь депрессивных и тревожных расстройств у женщин после развода. Данные психологические проблемы, как правило, существуют вместе, усложняя психоэмоциональное состояние женщины, и должны рассматриваться в комплексе [51].

Особенно травмирующим событием развод становится в ситуации, когда партнер был инициатором разрыва. В этом случае супруг чувствует себя жертвой решения партнера. Тогда отношения с супругом могут быть маятниковыми – близкие интимные встречи, после которых понимание невозможности продолжать отношения. Травмированный супруг надеется на возобновление отношений, и порой принимает реальность только тогда, когда его бывший партнер вступает в новый брак. Часто такое состояние сопровождается попытками найти себе нового партнера, но не для того, чтобы строить отношения, а для получения моральной поддержки и заботы. Новый партнер служит своеобразным «заместителем» утраченного и позволяет несколько стабилизировать эмоциональное состояние, но такие отношения недолговечны. Как правило, прожив все этапы развода, человек приходит к решению о расставании с таким партнером. Эта стратегия больше распространена среди женщин [46].

Для мужчин характерна еще одна стратегия – «из брака в брак». Многие мужчины к моменту развода имеют параллельные отношения с другой женщиной, и просто уходят к ней [22], [36].

В обоих случаях новый брачный партнер становится «спасателем», но наложение одного брака на другой, проживание разрыва отношений мешает построению близости с новым партнером. В таких случаях второй брак оказывается неустойчивым, по сравнению с первым, и менее ценным [53].

## 1.4 Развод как системный семейный кризис

Развод относят к ненормативным семейным кризисам, в отличие от нормативных, через которые проходит каждая семья по мере развития. Развод – это всегда сложная ситуация, даже если решение приняли обоюдно обе стороны [62].

Но особая сложность развода в том, что он затрагивает не только супружескую пару, но и влияет на другие семейные подсистемы. Самое большое влияние развод оказывает на детей, их отношения с родителями и между собой [65].

Так же в проблемы развода могут включаться родители супругов, общие друзья, в некоторых случаях (супруг уходит к другому партнеру) вовлекается новая семейная система ушедшего супруга [63].

Очень многое зависит от выбранной бывшими супругами стратегии. Типы реакции на развод зависят от следующих факторов:

- особенностей развода (форма, глубина, деятельность, вовлечение в процесс третьих лиц и общего количества участников).
- отношение к разводу со стороны супругов.
- наличие ресурсов и их распределение (материальные ресурсы: недвижимость, кредиты, автомобили, бизнес, собственные доходы каждого их супругов; нематериальные: ресурсы здоровья (например, один из супругов может иметь серьезные проблемы со здоровьем), возраст (бывшие супруги могут опасаться, что с возрастом шанс на новую жизнь у них утрачен), проблемы детей и т.п) [66].

Можно выделить несколько наиболее распространенных стратегий:

- Манипулятивная стратегия – желание удержать и вернуть партнера любой ценой, включая полную потерю самоуважения, а так же уважения к партнеру.

- Агрессивная – направлена на разрушение жизни партнера, большое желание причинить ему боль, отомстить за страдания.

- Принимающая – основана на трезвой и адекватной оценке ситуации, позволяет сохранить отношения с партнером и соблюсти интересы детей [42].

Дети являются самыми уязвимыми членами системы. Наиболее травматичным развод оказывается для детей дошкольного и подросткового возраста. С 3 до 6 лет ребенок не может понять происходящее как оно есть, и в разводе родителей часто винит себя [58].

В подростковом возрасте развод нарушает развитие возрастных задач, затрудняет сепарацию. В этом возрасте важна поддержка обоих родителей, особенно необходим отец, который играет важную роль в индивидуации и адаптации подростка к жизни. Переживания детей могут варьировать от апатии и депрессии до конфликтов и несогласия с позицией обоих или одного из родителей, негативизма и агрессии [57].

Для ребенка, если отношения между родителями напряженные, уход одного из родителей оценивается как уход именно от ребенка. Не «папа бросил маму», а «папа бросил меня». В некоторых случаях, в подростковом возрасте и старше, ребенок может говорить о «предательстве» ушедшего родителя. Это может в будущем привести к тому, что отношения всегда будут восприниматься как что-то ненадежное, на что нельзя положиться, что будет в любом случае разрушено. Даже когда родители стараются сохранить дружеские отношения, эти переживания сохраняются [16].

В семейной системе может быть подсистема сиблингов (когда в семье двое и более детей). Развод родителей может серьезно поменять функционирование такой подсистемы. Старший ребенок может брать на себя больше обязанностей, чем раньше, по отношению к младшему. Так же между детьми могут возникать конфликты, когда они поддерживают разные стороны или обвиняют друг друга в случившемся [61].

Семейная система – сложная структура. Так, в нее входят родители супругов, и при разводе связь с ними так же может утратиться. Кроме того, много зависит от их отношения к разводу, от отношения к зятю или невестке. Родители могут поддержать активно одну из сторон (не обязательно своего ребенка),

пытаться как-то влиять, участвовать в процессе развода – от резкого неприятия второго супруга до помощи в шантаже с целью его возврата в семью. Все это так же сказывается на состоянии как бывших супругов, так и их детей, которых бабушки и дедушки могут настраивать против одного из родителей, или, наоборот, родитель, с которым остались дети, может из чувства обиды и мести запретить общение с родителями второго супруга [24].

Создание со стороны одного родителя преград в общении с детьми второго родителя (чаще всего отца) и настраивание детей против него является инструментом манипуляции и удовлетворения чувства мести [13]. Для детей же последствия такой стратегии всегда печальны. В таком случае ребенок теряет связь со своими чувствами относительно второго родителя, и транслирует мнение того родителя, который создает негативный образ [2].

Поскольку для ребенка оба родителя важны и любимы, возникает внутренний конфликт, который может иметь различные последствия [12].

Так же при разводе могут нарушиться дружеские связи. Если у супругов друзья были общие, то развод часто делит их на два лагеря, кто-то из супругов может столкнуться с осуждением со стороны друзей. В таких случаях, как правило, связь с такими друзьями утрачивается, что приводит к чувству одиночества, а в итоге – к усилению негативных чувств, конфликтам. С другой стороны, из побуждения поддержки, друзья могут сделать хуже, обвиняя вторую половину и мешая налаживать разумные взаимоотношения между бывшими супругами. Если один из партнеров находился в сильной эмоциональной зависимости от второго, и у него сложности с опорой на себя и свое собственное мнение, мнение друзей и родственников может стать важным или даже решающим [33].

Это явление зависимости от чужого мнения интересно раскрывает М. Боуэн, который объединил в своей системе семейной терапии сразу несколько направлений. Семья, по мнению М. Боуэна, является системой, в которой определяющую роль играют эмоциональные связи. Семейное благополучие или неблагополучие определяет уровень дифференциации

личности внутри семейной системы, и определяет собственное «Я» человека от его ложного «Я» (системы убеждений, мнений и представлений). Ложное «Я» участвует в процессах слияния внутри семейной системы, чем больше выражено ложное «Я», тем больше человек зависим от мнения других и их отношения к нему. Собственное «Я» не участвует в процессах слияния, состоит из собственного мнения, убеждений, взглядов и ценностей. Чем больше выражена дифференциация, тем больше проявлено собственное «Я», и тем больше человек самодостаточен. Соответственно, если собственное «Я» слабо дифференцировано, то развод будет очень серьезной травмой, а для тех, у кого хорошо сформировано собственное «Я», адаптация к новой жизни проходит проще.

Если в брак вступают двое с низким уровнем дифференциации собственного «Я», а это – частое явление, так как партнер подбирается неосознанно с таким же уровнем дифференциации, то происходит слияние их «псевдо-Я», в результате которого формируются отношения, где один из супругов беззаветно служит другому, а второй доминирует над первым. Собственное «Я» в таких отношениях исчезает, и возникают эмоциональные проблемы. Появляется фоновое состояние тревоги, выход из которых семейная система решает нахождением третьего компонента – это может быть любовник/любовница, работа и т.п., что увеличивает расстояние между «Я» супругов и снижает тревожный фон. В таких парах помощь психолога при разводе наиболее важна и востребована, и должна быть направлена на обнаружение собственного «Я», и его дифференциацию [73].

Многие авторы так же пишут о размытых границах между супругами и последствиях таких отношений. Нарушение привязанности в детские годы создает патологическую зависимость от брачного партнера, и осложняет психоэмоциональное состояние при расставании [88], [35].

Таким образом, развод является не только проблемой супругов, но затрагивает множество других людей, связанных с супружеской парой. В первую очередь страдают дети, и задача психолога – учитывать не только состояние

клиентки, но и состояние системы в целом, а так же доносить до родителей важность формирования у ребенка правильного отношения к обоим родителям и к ситуации развода в целом [74]. .

Знание строения семейной системы и особенностей ее функционирования помогает минимизировать последствия для детей, правильно выбрать стратегию работы, найти для человека внешние ресурсы поддержки со стороны близких людей. Чем раньше женщине в разводе удастся прийти к спокойному отношению к бывшему супругу через принятие ситуации и выходу в новое будущее, тем меньше страдают связанные с ней семейные системы [23].

### **1.5 Особенности психологического консультирования в онлайн-формате**

Так как свое исследование мы проводим в онлайн-формате, начиная с поиска испытуемых, проведения тестирования, и заканчивая проведением психологических консультаций и тестированием результатов, важно обсудить особенности данного формата работы, который стал как никогда актуален в связи с антиковидными ограничениями.

В настоящее время, в связи с эпидемиологической ситуацией, онлайн-консультирование становится наиболее популярным способом психологической помощи. Воспринимаемая раньше, скорее, как нечто редкое и не слишком популярное, во время локдаунов дистанционная работа психолога оказалась незаменимой формой психологической помощи.

В прежние года дистанционной работа проводилась через чаты, по телефону. Сейчас же, с популяризацией видеосвязи, работа онлайн стала мало отличаться от работы психолога офлайн, при личном присутствии клиента на приеме в кабинете [55].

Клиенты, по данным исследований, положительно относятся к такому варианту работы с психологом [92].

В данный момент можно выделить несомненные плюсы такой работы:

1. Конфиденциальность. Клиенту не нужно появляться в офисе психолога, никто вообще может не знать, что он обратился за услугами к специалисту, если клиент не хочет огласки. Особенно это касается небольших населённых пунктов, где все у всех на виду, и обращение к психологу может стать причиной стигматизации в обществе [98].

2. Отсутствие географических ограничений. К специалисту онлайн может обратиться житель любого региона России, в том числе из небольшого города, поселка или села, где психолога для офлайн-работы найти невозможно. Так же могут обратиться клиенты из других стран, если их не устраивают местные специалисты или нет нужных. Например, русскоязычное население может предпочесть работать с русскоязычным психологом, а не с местным, так как с ним легче общаться и ему более понятен менталитет клиента. Так же специалист не ограничен местом проживания, онлайн можно работать при необходимости из отпуска, из другого города при личных поездках и т.п., поддерживать клиентов независимо от того, находится ли он сейчас в своем городе [43].

3. Экономия ресурсов – для работы психологу достаточно иметь компьютер с выходом в интернет и веб-камерой. Не нужно снимать офис, тратить ресурсы на дорогу. Клиенту во многих случаях так же легче и проще работать с психологом из дома, не нужно никуда ехать, а современные средства связи есть сейчас у каждого, достаточно устойчивого интернета и смартфона [96].

4. В настоящее время, в связи с введением ограничений по ковиду, онлайн-консультирование – наиболее безопасный способ работы с клиентом, так как не подразумевает прямого контакта [1].

5. Клиенту психологически проще обратиться онлайн, через соцсеть или другие способы связи, он менее мотивирован, чем те, кто приходит лично, но так же усиливается его роль и его выбор, его ответственность за свою часть терапевтического процесса [98].

Однако, помимо несомненных плюсов онлайн-работы, есть некоторые

специфические минусы

1. Неготовность психолога к такому формату работы – психологическая и правовая. Встает вопрос о юридически грамотном оформлении онлайн-услуг, выдачи электронных чеков и подтверждения их в налоговой. Психологически специалист может чувствовать себя некомфортно из-за боязни технических проблем (отключение электричества, интернета, сбоя техники) в течении сессии, недоступности некоторых психотехник в онлайн-режиме, и др. В данный момент острота данной проблемы снижается, и все больше специалистов начинают работать в онлайн-режиме, иногда полностью переходя на этот формат работы [100].

2. Юридические вопросы. Важно соблюдать все юридические условия работы, правильно организовать бизнес и отчетность, грамотно составлять договоры так же, как при работе офлайн [101].

3. Этические вопросы – проблемы конфиденциальности клиентов, соответствующее качество оказываемых услуг, адаптация психотехнологий к дистанционным методам, специфика заключения терапевтического договора, соблюдения границ терапевтического взаимодействия клиента и специалиста [95].

4. Технические вопросы – разработка приложений для мобильных устройств с учетом безопасности конфиденциальной информации о клиентах, соблюдения приватности и др. технических задач [97].

Однако, все эти проблемы так или иначе на сегодня решаются, по данным «Профи.ру», количество запросов на онлайн-психотерапевтов по России выросло с конца марта по середину мая 2020 г. на 69 % по сравнению с аналогичным периодом 2019 года [55].

В целом, несмотря на существующие проблемы, направление онлайн-услуг психологов становится все более востребованным и перспективным [43].

Важно адаптировать услуги под онлайн-формат, создать законную схему проведения консультаций, прозрачную отчетность перед налоговой, продумать моменты подписания терапевтического договора, правильного выстраивания

границ (например, условия со стороны клиента должны включать отдельную комнату, куда никто не придет и не будет отвлекать, устойчивый интернет, видеокамеру, а не звонить психологу из шумного кафе или автомобиля, нужно четко оговаривать рабочие и нерабочие часы психолога, когда он может ответить на сообщение, и т.п.). Такой договор можно составить как оферту на личном сайте или странице в социальной сети, а клиент может подтвердить, что с ним ознакомился. С правовой точки зрения, помимо оформления самозанятости или ИП, необходимо наладить интернет-эквайринг, подключить онлайн-кассу с выдачей электронных чеков.

Важно адаптировать применяемые психотехники под онлайн-работу. Например, нельзя онлайн проводить глубокие трансовые техники.

Правильно будет обсудить с клиентом дополнительные условия и возможные проблемы (например, что делать, если в терапевтическом сеансе оборвется связь), чтобы снять тревожность.

В данный момент это направление работы становится очень популярным, и появляется множество готовых решений. Поскольку свое исследование мы как раз проводим в онлайн-формате, данная информация для нас очень актуальна.

## **1.6 Психологическая помощь женщинам в состоянии развода**

В настоящее время достаточно различных подходов в консультировании при разводах. Различные специалисты предлагают свои рекомендации для работы с людьми в таких ситуациях. Так, Г.И. Колесникова предлагает работать в несколько этапов, используя различные модели консультирования, подходящие к каждому конкретному случаю [39].

На первом этапе производится встреча с клиентом, выяснение его запроса на данный момент, устанавливается контакт между психологом и клиентом. После встречи и приветствия клиента, Г.И. Колесникова предлагает технику выбора места клиентом, и после выбора места психолог выбирает место для себя. Это помогает в дальнейшем установлению контакта и снятию напряжения.

После этого следует установление раппорта с клиентом, создание благоприятной доверительной среды для общения. При необходимости можно выйти на пару минут, чтобы человек успокоился, или поддержать клиента словами, может помочь мягкая ненавязчивая музыка. Можно разделить с клиентом его чувства, признать его волнение, поддержать его. После установления доверительного контакта можно перейти ко второму этапу – сбору информации

На втором этапе – сборе информации, используются следующие методы – беседа, интервью, наблюдение. При необходимости используются дополнительные инструменты диагностики (анкеты, тесты). После прояснения запроса и ситуации клиента, определяем так же его внешние и внутренние ресурсы. Здесь и далее применяется активное слушание (прием из клиент-центрированной терапии К. Роджерса. Оно выражается в следующих приемах:

1. Кивание головой и использование междометий «да», «угу», невербальное выражение согласия и понимания.

2. Вопрос-эхо – психолог повторяет фразу клиента в вопросительной интонации.

3. Дословное повторение основных положений, высказанных клиентом.

4. Прием уточнения. Вы просите уточнить отдельные положения, высказывания клиента. «Верно ли я понял, что...»

5. Переформулирование – заключается в возвращении смысла высказывания клиента консультантом при помощи использования других слов.

6. Отражение эмоций. Заключается в прямом описании переживаний, которые консультант заметил в поведении клиента [45].

Следующий прием – помощь клиенту в определении его истинных чувств и состояний, их вербализация и признание. Клиент получает возможность осознать в себе и проявить свои чувства, выразить и прожить их. При этом клиенту оказывается психологическая поддержка – принятие, эмпатия, как вербально так и невербально – жестами, действиями, взглядом.

Так же, при необходимости, можно использовать провокацию, чтобы вызвать усиление эмоционального состояния – это дает возможность клиенту

увидеть ситуацию с иной стороны [15].

Третий этап – стратегический. На этом этапе предлагается поиск всех возможных решений. Решения должны соответствовать реальным возможностям клиента. Консультант может расширить видение проблемы, указать на новые, не замечаемые клиентом варианты. Г.И. Колесниковой [39] предлагается использовать метод творческого решения проблем Р. Дилтса, применяемого в НЛП (придумать не менее 20 способов решения проблемы и выбрать наиболее вероятные). По результатам согласовывается план действий. Намечается конкретный результат, а также признаки, по которым становится понятно, что результат достигнут. Далее укрепляется вера клиента в достижение цели, совместный поиск ресурсов и поддержка клиента.

В данном подходе к консультированию роль консультанта – показать клиенту выход из его ситуации, так как подразумевается, что здоровый взрослый человек сам в состоянии справиться со своими проблемами, и нужно только ему помочь увидеть, как он это может сделать. Это – четвертый этап, «реализация плана клиентом», и, с точки зрения автора, помощь психолога здесь уже не требуется.

Учитывать стадию развода – отрицание, гнев, торг, депрессия и адаптация, предлагает Р. Кочюнас, и при оказании психологической помощи ставить цель помочь клиенту быстрее преодолеть весь путь от отрицания к адаптации в новой ситуации, используя подходящие для этой задачи методы. Здесь очень важно выслушать клиента, помочь ему прожить эмоции, и перейти к поддержке и поиску ресурсов [44].

По мнению О.В. Галустовой, человек в разводе проживает кризис утраты, который можно увидеть в следующих проявлениях: апатия и безразличие, снижение жизненной активности, замкнутость, потеря смысла жизни, суицидальные мысли, слова или действия, обострение психосоматических заболеваний, перепады настроения, повышение эмоциональной возбудимости, конфликтность и агрессивность, нежелание следить за собой, неряшливость, может дойти до полного пренебрежения гигиеной [20].

При разводе кризис утраты имеет некоторые специфические черты: отрицание реальности, которая может себя выражать через механизм рационализации произошедшего. Гнев на бывшего супруга, поиск союзников в войне против него. К сожалению, здесь часто в конфликт втягиваются дети. Переговоры, сводящиеся зачастую к манипуляциям в надежде сохранить брак – манипуляции детьми, виной, чувством долга, беременностью, болезнью, угрозой суицида и т.п. [49].

Если все предыдущие стадии не привели к желаемому результату, то наступает стадия депрессии. Здесь происходит осознание случившегося, и переживаются различные чувства и эмоции – отсутствие смысла жизни и собственной ценности, падение самооценки, потеря доверия к людям, особенно противоположного пола, из-за чего появляются сложности в построении новых отношений. Постепенно наступает адаптация к новой жизни, приобретаются навыки жить самостоятельно, и решать те вопросы, которые раньше решал супруг, меняется стиль поведения и принимается новый статус свободного человека, меняются ценности, стиль жизни, цели и задачи [20].

В связи с этим предлагаются следующие техники и подходы:

На первой стадии, когда боль утраты особенно сильная, при поддержке психолога клиент доходит до осознания своей ситуации. Если клиент спрашивает совета, как ему вернуть супруга, то нужен глубокий разбор чувств и мыслей клиента по этому поводу – для чего это клиенту, и помощь в осознании переживаний по этому поводу.

На стадии агрессии и гнева важно сосредоточиться на помощи в осознании клиентом своих мотивов и чувств, иногда нужно пояснить, что это нормальная стадия протекания процесса.

Когда клиент полностью осознал и проработал свои чувства, он переходит на стадию адаптации, где главное направление работы сосредоточено на принятии нового статуса, выработывание нового взгляда на жизнь, поиск ресурсов, новых ценностей, целей, задач.

Как целый комплекс проблем, рассматривает развод Ю.Е. Алешина. Сюда

относятся и проблемы в супружеской паре, которые приводят к разводу, и переживания и эмоциональные состояния, непосредственно связанные с разводом [3].

Начало консультации связано с формулированием запроса – что именно в данный момент беспокоит клиента. Как правило, эмоционально клиент сильно напряжен, могут быть слезы, претензии к супругу, невыполнимые требования к психологу. Важно при этом быть принимающим и внимательным, но и не позволять собой манипулировать. Главное в начале процесса – передать клиенту ответственность за все, что с ним происходит. Если в беседе с клиентом выявляются навязчивые суицидальные идеи – необходимо направить его к психиатру или невропатологу. Задача психолога – максимально дать поддержку клиенту, клиент должен увидеть, что он имеет ценность, что его переживания важны, и что они – нормальны для происходящей с ним ситуации. Клиент с помощью психолога должен определить для себя, будет ли он продолжать жить дальше в статусе разведенного человека, или бесконечно ждать, когда ситуация изменится.

Что может помочь консультанту при работе с таким клиентом:

Перестройка жизни клиента по новым правилам жизни – жизни человека без партнера. Важно найти новые занятия, которые интересны клиенту, направить клиента на получение поддержки от друзей и близких, придумать, какой совместный досуг с ними будет интересен клиенту. Можно добавить сюда физическую активность, спортзал, походы на природу в компании новых или старых знакомых, так же полезным ресурсом может стать любимая интересная работа, на которую теперь будет больше внимания, творческие проекты [67]. Если у клиента есть дети, то занятие с детьми, уделение им внимания, поможет не только клиенту, но и детям, так как они тоже находятся в травмирующей ситуации и тоже очень переживают. Совместный досуг с детьми будет способствовать укреплению отношений с ними и переключать от страданий к полноценной жизни. К тому же, если клиент находится в депрессии, ради детей он скорее выйдет из апатии и начнет как-то преобразовывать свою жизнь [31].

Реорганизация отношений с партнером. Первое время наладить конструктивное взаимодействие с бывшим партнером довольно сложно, и акцент нужно делать на интересах клиента в этих взаимоотношениях, и на интересах детей, а не на интересах бывшего партнера. По возможности вообще ограничить или свести на нет контакты с бывшим партнером на какое-то время, например, уехать, прекратить встречи и общение [10].

Обесценивание партнера – когда в процессе терапии клиент начинает говорить о бывшем партнере не в лучшем свете, вспоминать какие-то неприятные эпизоды, негативные качества характера – тогда (и только тогда) психолог может подключиться к этому процессу, чтобы помочь клиенту осознать, что партнер был не так уж идеален, каким был в представлении клиента [18].

Единственность любви – распространенное ощущение, что партнер – единственная любовь в жизни, и больше никогда и никого полюбить не получится. Здесь важно развернуть внимание клиента на будущее, показать возможность других отношений, и что это вполне реально и достижимо [3].

Так же следует подсказать, что гораздо лучше, что отношения распались именно сейчас, а не позже. Ведь чем раньше, тем больше возможностей устроить свою новую жизнь [41].

Страх одиночества – эта проблема часто появляется при разводе. В основе это страх перед будущим, что теперь, когда эта семья распалась, дальше будет одиночество, и новой семьи уже не будет никогда. Важно выяснить для клиента, в чем конкретно заключается этот страх – что он боится осуждения со стороны общества, что с детьми он никому не будет нужен, что в его возрасте сложно приобретать друзей и новые знакомства. В этом случае следует прибегнуть к рационализации страха, показать, что только от него зависит, как к нему будут относиться люди, и что к веселым, уверенным и счастливым люди сами тянутся [3].

Важно поддерживать клиента, подчеркивая его реальные качества – у вас привлекательная внешность, у вас такая интересная работа, вы, наверное, очень

сильный человек... Это позволяет поднять самооценку клиента и поверить в себя [3].

При работе с людьми в состоянии развода Е.Г. Силяева предлагает использовать социальные связи клиента. Первый этап такой работы – это диагностика сети социальных связей. Анализ сети помогает человеку увидеть свою взаимосвязь с расширенной семьей, с друзьями и знакомыми. Такая карта составляется как визуальная схема, которая наглядно показывает клиенту, какой огромный ресурс спрятан в его социальных связях. Одновременно клиент учится развивать свои навыки коммуникации, устанавливать более теплые взаимоотношений с его кругом общения, и налаживать новые контакты [72].

Послеразводный период делит на три фазы О.А. Карabanова, каждая из фаз требует своего подхода [33].

Послеразводная фаза – длительностью от нескольких месяцев до 1 года. Семья разрушена, как функционировать в новых условиях – непонятно. Задача этого периода – построение новой системы отношений в условиях неполной семьи, а значит – решение задач в областях восполнения эмоционального дефицита, в налаживании экономического и хозяйственного функционирования неполной семьи, формирование отношений с детьми и их воспитание в новых условиях, выстраивание новых отношений с близкими людьми, друзьями, коллективом на работе. Важна помощь в восстановлении идентичности, коррекция самооценки. Работа психолога на этой стадии заключается в обесценивании образа «невосполнимой утраты», помощи в установлении психоэмоционального баланса, помочь справиться с тревогой, страхами, возникающими в этой ситуации, помочь обрести чувство финансовой самостоятельности, помочь взять ответственность за свою судьбу и судьбу своих детей.

Фаза перестройки – фаза завершения эмоционального развода, эмоциональная связь трансформируется в нейтральную или спокойно-доброжелательную. На этой стадии есть риск необдуманного вступления в новый брак. Помощь психолога направлена на построение нового образа семьи,

приобретению навыков самодостаточной жизни. Только эмоциональная поддержка вредна – она может привести к зависимости от психолога и не решит проблемы. Следует обратить внимание на социальные связи, помочь их восстановить при необходимости, помочь найти в них поддержку и опору.

Фаза стабилизации – основные проблемы решены, между супругами устанавливаются ровные отношения, и они могут спокойно сотрудничать при воспитании детей. Клиент открыт для новых отношений, решил все проблемы, и готов, при желании, к заключению нового брака.

Итак, мы рассмотрели несколько предложенных моделей психологической помощи при разводе, и схематически их можно объединить в следующую структуру – первое время задача психолога – помочь клиенту пережить острую фазу переживаний, разобраться в своих чувствах. Далее – помочь ему найти ресурсы, которые помогут адаптироваться к новой жизни. Завершающая фаза, после благополучного преодоления первых двух – помощь в формировании нейтральных или доброжелательных отношений с бывшим супругом и формирование готовности к новым отношениям. Так же важно передавать ответственность за все происходящее клиенту, и не допускать манипуляции, шантажа и формирования зависимости от психолога.

Как дополнительные инструменты при работе со сложным эмоциональным состоянием у женщин при разводе, часто применяется арт-терапия и проективные методики терапии и диагностики.

Арт-терапия в основном включает в себя танцевально-двигательную терапию в группе [77], и различные виды художественной терапии. Этот подход положительно влияет на состояние женщины, позволяет ей обнаружить, осознать и прожить свои эмоции, получить опыт отпускания сложных состояний через действия (движение или выражение чувств при рисовании) [47].

Довольно популярны проективные методы. Чаще всего для работы с женщинами при разводе используются различные наборы метафорических ассоциативных карт (МАК). МАК используют для диагностики психоэмоционального состояния [10] и его коррекции [27]. Существует

множество различных схем для работы с МАК, когда карты берутся открыто или в слепую, кроме того, каждый специалист, работающий с проективными методами, находит свои способы работы. Проективные и арт-терапевтические методы могут служить дополнением к основной психологической помощи, а также стать источником ресурса.

### **Выводы из главы I:**

Итак, в заключении можно сделать следующие выводы:

1. Развод является процессом, проходящим определенные стадии, на протяжении которых психоэмоциональное состояние человека изменяется.
2. Факторы развода многочисленны, и могут быть двух видов – социальные и психологические.
3. К социальным относится влияние окружения и социума.
4. К психологическим относятся личные качества партнеров, их способность выстраивать парные отношения, и развитие семьи как отдельного образования, проживающего кризисные периоды.
5. Кризисы в семье – это закономерные этапы ее развития. Но то, как семья будет их проходить – зависит от супругов.
6. Развод – довольно сложный процесс, который выделяет три основных этапа и множество стадий внутри этих этапов.
7. Во многих случаях развод является психотравмирующим событием.
8. Существуют гендерные различия в проживании ситуации развода, которые надо учитывать.
9. Важно изучить распадающуюся семью как систему, и учитывать влияние подсистем на динамику развода. Особенное внимание следует уделить детям разводящихся супругов, и по возможности помочь родителям в адаптации детей к новым условиям жизни.
10. При консультировании женщин в состоянии развода в онлайн-формате важно учитывать специфику такого способа работы, соблюдать этические нормы так же, как и при работе офлайн.
11. Благоприятным завершением периода проживания развода можно

считать достижение адаптации в новом состоянии, обретение психического и финансового благополучия, готовность к построению новых отношений.

12. Психологическая помощь женщинам при разводе должна учитывать психоэмоциональное состояние женщины в момент обращения к психологу, этап, на котором она находится, и силу травмы развода.

13. Схематически большинство моделей психологической помощи женщинам, проживающим состояние развода, можно объединить в следующую структуру – первое время задача психолога – помочь клиенту пережить острую фазу переживаний, разобраться в своих чувствах. Далее – помочь ему найти ресурсы, которые помогут адаптироваться к новой жизни. Завершающая фаза, после благополучного преодоления первых двух – помощь в формировании нейтральных или доброжелательных отношений с бывшим супругом и формирование готовности к новым отношениям. Так же важно передавать ответственность за все происходящее клиенту, и не допускать манипуляции, шантажа и формирования зависимости от психолога.

14. Прекрасным дополнением к основному консультированию могут стать арт-терапевтические и проективные методы. На стадии поиска ресурсов арт-терапия может стать важным ресурсом для женщины, проживающей развод.

## **Глава II Исследование психоэмоционального состояния женщин, находящихся в процессе развода**

### **2.1 Цели, задачи и методы исследования психоэмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии развода**

Цели нашего исследования – изучение психоэмоционального состояния женщин в процессе развода.

Задачи исследования – определение психоэмоционального состояния женщин исследуемой группы и составление программы психологической помощи в онлайн-формате, опираясь на результаты диагностики.

Методы исследования – анкетирование, тестирование, беседа, наблюдение. Поскольку психоэмоциональное состояние – понятие сложное и многокомпонентное, мы пришли к решению изучить его в нескольких аспектах.

Проанализировав источники, мы пришли к выводу, что исследование необходимо провести по нескольким параметрам.

1. **Анкета-опросник и устная беседа.** По вопросам анкеты и во время беседы мы выявляем следующие критерии: возраст женщины; какой по счету брак; по оценке женщины, была ли она готова к ситуации развода; кто был инициатором развода; сколько лет длилось супружество; сколько времени прошло после развода; есть ли у нее дети, какого возраста, и проживают ли с ней; ее финансовое состояние; есть ли поддержка со стороны близких в ее ситуации; какие сейчас отношения с бывшим супругом; ее оценка своего психоэмоционального состояния на момент исследования; общая оценка брака; общая оценка готовности вступать в новые отношения.

Вопросы анкеты позволяют сразу определить, входит ли женщина в интересующую нас группу, а также обстоятельства развода. Помимо анкеты, обязательно проводится устная беседа, где информация анкеты уточняется, дополняется, а также расширяется через наблюдение и дополнительные вопросы, которые возникают в контексте беседы.

Вопросы анкеты выглядят следующим образом:

Возраст –

Занятость (есть ли работа, собственный доход)

Какой брак по счету (первый, повторный)

Количество совместно прожитых лет

Сколько времени прошло с момента развода

Дети (в том числе совместные)

По чьей инициативе произошел развод

Развод был ожидаем или произошел неожиданно

Предшествовал ли разводу кризис в отношениях, с вашей точки зрения (например, нет, с моей точки зрения отношения были прекрасные, или да, с моей точки зрения, отношения зашли в тупик)

Причины развода, с вашей точки зрения.

Пробовали ли Вы начать новые отношения? Успешно или безуспешно?

Подробности выясняются при личной беседе, так как такая форма общих вопросов не дает всю полноту информации, которую необходимо знать и учитывать при работе.

2. Специальные тесты на исследование различных аспектов психоэмоционального состояния:

Мы предлагаем:

1. **Опросник удовлетворенности браком Ю.Е. Алешиной.** С помощью этого опросника мы планируем установить отношение женщины к распавшемуся браку и ее готовность к новым отношениям. Для прохождения исследования женщин в ситуации развода его необходимо немного модернизировать [3].

Опросник хорошо показывает, как женщина воспринимала распавшийся брак, какие ценности в нем преобладали, в каких точках были основные проблемы. Очень высокий балл не всегда показывает объективную ситуацию, чрезмерная идеализация отношений косвенно говорит о слабом контакте с реальностью, принятием факта развода. Этот момент обязательно уточняется в ходе устной беседы. Опросник включает в себя 16 вопросов и четыре варианта

ответа на каждый из них. (см Приложение А)

Результат по тесту подсчитывается путем суммирования баллов за ответы по каждому вопросу. При этом первой альтернативе (А) приписывается 0 баллов, второй (Б) —1 балл, третьей(В) —2 балла, четвертой (Г) — 3 балла. Однако поскольку часть вопросов инвертированы, то, соответственно, инвертированы и оценки: первой альтернативе (А) приписывается 3 балла, второй (Б) -2 балла, третьей (В) -1 балл, четвертой (Г) — 0 баллов. В следующей нумерации вопросов перед обычными вопросами стоит плюс, а перед инвертированными — минус:

-1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 15;

+2, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 16.

Уровень удовлетворенности браком по данному тесту может варьироваться от 0 до 48. При апробации этого теста его авторами среднее по выборке из 60 испытуемых в возрасте от 21 до 54 лет (средний возраст мужчин – 32,8 лет, женщин – 27,8 лет) составило 29,0. Стандартное отклонение – 9,9. Тест был проверен на надежность по критерию устойчивости. Устойчивость теста по критерию повторного тестирования на 30 испытуемых равна 0,765. Конструктивная (логическая) валидность была подсчитана следующим образом. 10 экспертов (психологи, занимающиеся изучением проблем семьи) заполняли тест за респондента с высоким и с низким уровнями удовлетворенности браком. Затем подсчитывалась значимость различий средних величин при заполнении теста экспертами за респондента с высоким и низким уровнями удовлетворенности браком. Различие средних величин оказалось значимым на уровне  $p = 0,001$  [4].

2. **Опросник Удовлетворенности жизнью.** Разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н. Мельниковой. В 2001 г. прошёл полную психометрическую проверку на валидность и надёжность, стандартизирован на выборке 961 человек. Опросник УДЖ направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики

взрослых испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет. Этот опросник прекрасно себя зарекомендовал при диагностике женщин в ситуации развода, и показывает отношение к жизни сразу по нескольким аспектам [19]. С его помощью мы получаем данные о чувстве удовлетворенностью жизнью на данный момент [54].

С помощью опросника выявляется несколько факторов:

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность. Этот фактор основополагающий, показывает общую картину участия человека в собственной жизни, удовольствия от жизни. Чем выше балл, тем больше будет показатель общей удовлетворенностью жизнью. Включает 16 вопросов: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни. Нереализованные мечты и желания накапливаются и создают ситуацию разочарования в жизни. В большей степени говорит о прошлом клиента, его отношении к прошлому. Включает 10 вопросов: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) Усталость от жизни. Если предыдущий фактор говорит о прошлом, то этот характеризует настоящее. Вопросы построены так, чтобы оценить жизненные ресурсы человека, его способности в данный момент решать жизненные задачи. Включает 10 вопросов: 4, 10, 16, 17, 20, 24, 32, 34, 41, 43.

Вопрос 20 является «обратным», поэтому для этого вопроса предварительно производится замена тестового балла на обратный (1 на 5; 2 на 4; 4 на 2; 5 на 1).

Фактор 4 (F4) Страх перед будущим. Позволяет увидеть представления испытуемого о его будущем, страхи и тревоги. Включает 10 вопросов: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36.

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом.

Общий балл =  $100 + F1 - F2 - F3 - F4$ . (К поправочному коэффициенту, равному 100 баллам, прибавляется величина, полученная испытуемым по фактору 1, и вычитаются величины, полученные по факторам 2, 3 и 4).

Например, сырые баллы испытуемого:  $F1 = 56; F2 = 29; F3 = 16; F4 = 20$ .

Общий балл =  $100 + 56 - 29 - 16 - 20 = 91$ .

Стандарты к опроснику УДЖ:

Стандартные величины представлены в станайнах. Стандарты различаются: для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин.

Чтобы перевести полученные сырые баллы в стандартные следует воспользоваться таблицей перевода. В клетках таблицы обозначены интервалы сырых баллов, соответствующие тому или иному станайну.

Например, если для испытуемого мужского пола по фактору «Общая удовлетворённость» получен балл, равный 45, то такое значение соответствует 4 станайнам по стандартной шкале.

Общий балл по всему опроснику изначально вычисляется в сырых баллах, затем также переводится в стандартные при помощи таблицы 1:

Таблица 1 – Перевод сырых баллов в стандартные (работающие женщины 30-45 лет)

Шкала	станайны								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	30 и менее	31– 34	35– 39	40– 44	45– 51	52– 56	57– 60	61– 66	67 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	43 и более	38– 42	35– 37	30– 34	26– 29	22– 25	19– 21	16– 18	15 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	41 и более	37– 40	34– 36	29– 33	25– 28	22– 24	19– 21	17– 18	16 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	47 и более	42– 46	36– 41	32– 35	27– 31	23– 26	20– 22	16– 19	15 и менее
Общий балл	10 и менее	11– 29	30– 42	43– 58	59– 71	72– 86	87– 99	100– 113	114 и более

Поскольку фактор 1 («Жизненная включённость») имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то для факторов 2, 3, 4 станайны расположен в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

1–3 станайна тракуются как показатели ниже среднего;

4–6 станайнов – средний уровень;

7–9 станайнов – выше среднего.

По результатам можно сделать выводы об общем эмоциональном состоянии испытуемой, ее удовлетворение жизнью в целом. Текст опросника можно посмотреть в Приложении Б

**3. Тест Дамбо-Рубинштейна на самооценку.** При изучении самооценки, мы применяем широко известный тест Дамбо-Рубинштейна. С.Я. Рубинштейн рекомендует четыре обязательные шкалы: «здоровье», «ум», «характер» и «счастье». П.В. Яньшин ввел еще две обязательные шкалы: «удовлетворенность собой» и «оптимизм». Мы, исходя из контекста исследования, предлагаем еще две – «удовлетворение внешностью» и «сексуальность», так как часто после развода у женщин именно эти две позиции самооценки снижаются [89].

Шкалы исследуемых параметров выглядят как вертикальные линии длиной ровно 100 мм, середина которых обозначена чертой. (рисунок 1 и рисунок 2).

Нормальная самооценка находится в пределах выше 5 до 9 мм, значения выше 9 считаются завышенными, но важно оценивать их в комплексе, значения ниже 5 – низкими, ниже 2, до нуля – очень низкими. По разным параметрам самооценка может отличаться, то есть быть неравномерной. Равномерная самооценка – по большинству параметров оценка приближена к определенному среднему значению.

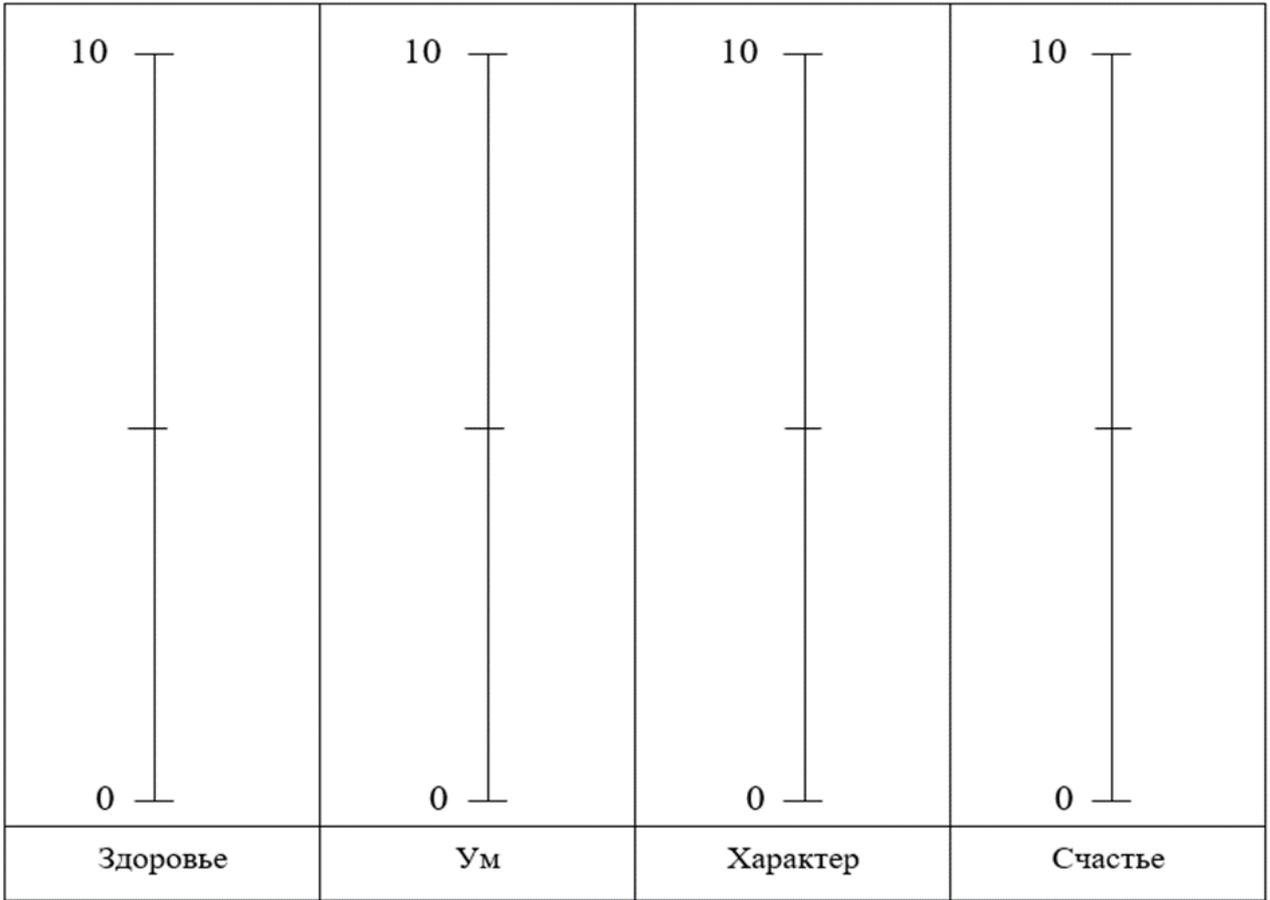


Рисунок 1

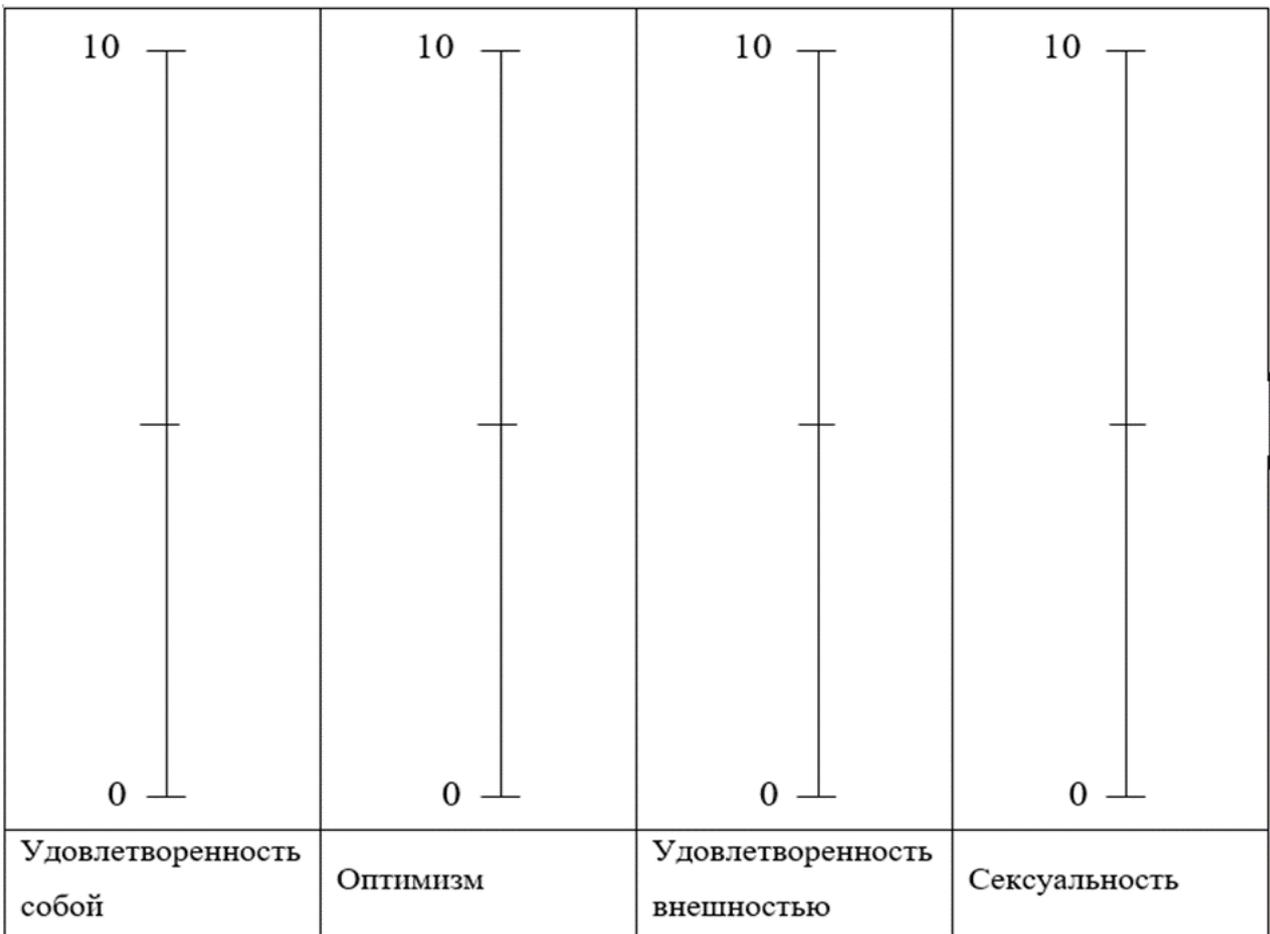


Рисунок 2

Испытуемому предлагается поставить оценку каждого параметра, опираясь на собственные ощущения, с помощью отметки на шкале.

Анализ результатов предполагает измерение высоты отметки, но следует учитывать различные искажения восприятия себя и компенсации. Нормальная самооценка находится немного выше середины шкалы. Чрезмерно высокая или чрезмерно низкая самооценка – повод задать испытуемой уточняющие вопросы. Неравномерная самооценка по разным параметрам (завышенная по одним и очень низкая по другим) может говорить о компенсации.

Анализ данного теста всегда следует проводить в комплексе с другими исследованиями и прояснять полученные данные уточняющими вопросами.

#### **4. Диагностика депрессии по шкале Бека.**

Поскольку большинство исследователей упоминают о депрессивном состоянии после развода, мы сочли необходимым использовать опросник по диагностике депрессии по шкале Бека. Это распространенный опросник, по которому можно распознать уровень депрессии, и при необходимости, оказать помощь [93].

Опросник депрессии Бека – субъективная шкала, разработанная для оценки тяжести депрессивного синдрома, выраженности отдельных симптомов, его составляющих, и изменения тяжести состояния в результате терапии. Заполняется пациентом самостоятельно.

Опросник был разработан на основе клинических наблюдений. Включает в себя 21 категорию симптомов или жалоб. Каждая категория состоит из 4 утверждений. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии. В соответствии со степенью выраженности симптома, каждому пункту присвоены значения от 0 (симптом отсутствует или выражен минимально) до 3 (максимальная выраженность симптома). Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния. При интерпретации данных

учитывается суммарный балл по всем категориям.

Авторами методики установлено следующее соотношение между суммарным показателем (стандартное отклонение) и согласованной экспертной оценкой тяжести депрессии: 1) 9 и менее – «отсутствие депрессии»; 2) 10 до 15 – «легкая депрессия»; 3) 16-19 – «умеренная депрессия»; 4) 20-29 – «выраженная депрессия средней тяжести»; 5) 30-62 –тяжелая депрессия.

Данная шкала включена в исследование для корреляционного анализа шкал СКИД. В связи с тем, что её психометрические свойства (валидность и надежность) подтверждены многочисленными исследованиями, активно применяется на практике, достаточно полно описывает проявления депрессии и, помимо этого, является «психологичной».

Текст опросника находится в Приложении В

#### **5. Шкала самооценки тревожности Шихана.**

По материалам исследователей, многие женщины после развода оказываются в уязвимом положении, и можно предположить, что у них будет повышен тревожный фон. Для его анализа предлагается использовать шкалу самооценки тревоги Шихана [75].

Испытуемому предлагается оценить представленные симптомы – проявляются ли они у него и насколько интенсивно. По сумме баллов оценивается общая тревожность. Уровень тревоги выше 30 баллов обычно считается аномальным, то есть выше нормы. При паническом расстройстве средний уровень будет в районе 57 баллов. Результат выше 80 баллов говорит о высоком уровне тревожности.

Ответ «нет» оценивается в 0 баллов.

«немного» – 1 балл

«умеренно» – 2 балла

«довольно сильно» – 3 балла

«крайне сильно» – 4 балла.

Цель терапии достижение уровня тревожности менее 20 баллов. Опросник находится в приложении Г

6. **Оценка уровня стресса.** Важно, на наш взгляд, оценить общий уровень стресса, проживаемого женщиной в состоянии развода. Для исследования мы выбираем шкалу Ридера, которая дает довольно точное представление о состоянии стресса в момент исследования. Эта методика использовалась для диагностики уровня стресса в ряде популяций, в том числе и в одном из районов г. Москвы (1985-1986 гг.) в рамках программы интегрированной профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Была выявлена связь уровня стресса с наличием стенокардии напряжения, артериальной гипертензии. На основании этого предложены приведенные ниже критерии оценки уровней стресса [60].

В таблице 2 представлены 7 вопросов, и баллы, которые соответствуют каждому ответу. Сумма баллов делится на 7 (по количеству вопросов), затем полученное число вычитают из 4. Полученный результат сверяется с таблицей результатов (таблице 2), учитывая пол испытуемого, и делается заключение об уровне стресса, проживаемого клиентом.

Таблица 2 – Шкала психологического стресса Ридера

№	Утверждение	Варианты ответов			
		Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4

5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оценка результата зависит от пола и оценивается по показателям, представленным в таб.3.

Таблица 3. Оценка уровня стресса по шкале Ридера.

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	2-3	2,18 -3
Средний	1-1,99	1,18-2,17
Низкий	0,0 – 0,99	0,0-1,17

По данным таблицы, можно измерить уровень стресса, и при необходимости его скорректировать.

Все предлагаемые системы диагностики позволят сформулировать картину сразу по нескольким параметрам, которые и позволят сделать выводы о психоэмоциональном состоянии женщины в период развода. Необходимо задействовать несколько параметров, так как оценка по одному или двум не

всегда может показать объективную картину психоэмоционального состояния.

На основании исследования мы сможем узнать, на какие параметры психоэмоционального состояния следует обратить повышенное внимание, и составить программу психологической помощи для женщины в ситуации развода.

## **2.2 Предварительное эмпирическое исследование эмоционального состояния женщин в ситуации развода**

Для исследования были отобраны женщины в возрасте 30-45 лет, находящиеся в процессе развода или проживающие развод не более 6 месяцев. Это женщины, имеющие постоянную работу, большинство имеет несовершеннолетних детей. Испытуемые отбирались с помощью социальных сетей, им высылались тесты и опросники, после заполнения которых проводилась онлайн-беседа с целью уточнения обстоятельств развода, эмоционального состояния женщин, нюансов отношений с супругом в браке и после развода, обсуждения результатов тестирования и их уточнения. Согласились участвовать в исследовании 20 женщин, подходящих под требования эксперимента.

По результатам предварительного исследования, половина женщин (10 из 20) не нуждалась в психологической помощи и самостоятельно справлялись с последствиями развода, для некоторых из них развод стал положительным событием, они перешли в новый статус с оптимизмом и чувствуют себя более счастливыми, чем в браке.

При беседе стало понятно, что данные случаи – следствие того, что психологически развод состоялся до официального, формального развода, и кризис уже был преодолен. Наоборот, развод в таком случае рассматривался, скорее, как положительное событие. У таких женщин хорошие показатели общей удовлетворённости жизнью, высокая самооценка и оптимистичный взгляд в будущее, депрессия отсутствует или находится на пороговых значениях между

ее отсутствием и легкой депрессией, тревожность в пределах нормы, стресс также не выражен. Практически все из них или подавали на развод сами, или принимали решение о разводе вместе с супругом. В причинах развода эта группа женщин чаще всего называли «отношения себя исчерпали», «разность ценностей и взглядов», «расхождения в личном развитии». То есть это изначально женщины самодостаточные, для которых брак, в первую очередь – партнерство и место психологического комфорта. В большинстве случаев эти женщины увлеченные, имеют хороший собственный доход, занимают активную жизненную позицию.

По этим данным стало возможно составить представление о психоэмоциональном состоянии женщин, преодолевших кризис развода и открывших для себя новую жизнь в новом статусе, что может послужить ориентиром для понимания результатов, к которым нам нужно прийти при психологической помощи женщинам, которые пока находятся на пути к этому и нуждаются в помощи. Из них мы составили контрольную группу.

Вторая половина испытуемых (10 из 20) показала результаты, говорящие о необходимости психологической, а иногда и психотерапевтической помощи. Оценка распавшегося брака при этом роли не играла – при высоких оценках удовлетворенности браком женщины проходили стадию отрицания, и по результатам опросников выявлялись показатели сложного психоэмоционального состояния – имели признаки депрессии, повышенную тревожность, низкий уровень удовлетворенности жизнью в целом, проблемы с самооценкой в целом или отдельных ее аспектов.

В основном это женщины, развод которых состоялся по инициативе мужа и в целом неожиданно для женщины, а так же женщины, подавшие на развод из-за деструктивного поведения мужа. В этой группе преобладали женщины, имеющие работу, но их доход, по их мнению, не позволял им самостоятельно содержать себя и детей. Кроме детей и работы, у них не было особых интересов, в основном при беседе они говорили о «рутине» и «серости» жизни.

Из-за развода у женщин из данной группы было впечатление, что они

неудачницы, и у них нет шансов на хорошие отношения с мужчинами в будущем. Тестирование показывало различные психоэмоциональные проблемы. Развод здесь чаще всего был следствием затяжного кризиса в отношениях, часто усугубленным такими факторами, как неуважение со стороны супруга, его алкогольная или наркотическая зависимость, агрессивное поведение по отношению к жене и/или детям.

Данные особенности и обстоятельства выяснялись при беседе после изучения результатов тестирования. Из этих женщин мы составили экспериментальную группу.

При беседе важно было понять, на какой стадии психологического развода сейчас находится женщина, чтобы адекватно выстроить программу психологической помощи.

Разберем подробнее полученные при первичном эксперименте данные.

При тестировании по результатам мы распределили женщин на две группы, контрольная – с нормальными показателями, и экспериментальная – женщины, нуждающиеся в психологической помощи, так как у них по отдельным тестам или по совокупности результатов были получены данные, говорящие о сложностях психоэмоционального состояния. Таких испытуемых оказалось 50% (10 человек из 20).

Оценка удовлетворенности браком по Алешиной.

Изучив такой показатель, как удовлетворенность браком, можно заметить, что в большинстве случаев это значение находилось в пределах средних показателей (29 баллов плюс-минус 10). Однако в трех случаях этот показатель был значительно выше среднего, а в шести – ниже среднего. По двум группам можно посмотреть результаты в таб. 4 и таб.5.

Таблица 4 – Удовлетворенность браком. Контрольная группа

низкая	средняя	высокая
3 человека	6 человек	1 человек

Сравним с результатами исследования экспериментальной группы:

Таблица 5 – Удовлетворенность браком. Экспериментальная группа

низкая	средняя	высокая
3 человека	5 человек	2 человека

Как мы видим, высокую оценку распавшимся отношениям поставили три женщины, но если в двух из трех ситуаций высокой оценки распавшегося брака не было выявлено заметных психологических проблем, и исходя из данных, полученных в ходе беседы, расставание состоялось по обоюдному согласию, мирно и с сохранением уважительных отношений, то в одном случае при максимальных баллах оценки брака другие показатели эмоционально-психологического состояния данной испытуемой (шкала депрессии, тревожности и общей удовлетворенностью жизнью) вызывают беспокойство.

При беседе с данной испытуемой выяснилось, что развод состоялся неожиданно, по инициативе мужа, и стал серьезным ударом, муж полюбил другую женщину и ушел к ней, а бывшая жена уже несколько месяцев находится в фазе отрицания, идеализируя распавшиеся отношения. Поэтому самостоятельно расценивать данные по этому опроснику, не опираясь на другие методы, в ситуации развода нельзя. Этот показатель является вспомогательным для общей оценки состояния клиентки, и не может быть единственным.

Шкала депрессивных состояний по Беку.

Оценка наличия/отсутствия/глубины депрессии проводилась по шкале депрессии Бека. В двух случаях испытуемым с подозрением на тяжелую депрессию по результатам теста и предварительной беседы было рекомендовано обратиться за дополнительной диагностикой и консультацией к врачам-психотерапевтам. В целом из 20 испытуемых у 13 выявились признаки депрессии разной глубины и состояния. Однако в контрольной группе эти показатели соответствовали слабовыраженной (пороговой) депрессии у трех человек, остальные же показали отсутствие депрессивного состояния. В группе экспериментальной сложилась совсем другая ситуация. Можно сравнить эти показатели в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Шкала депрессии по диагностике Бекка. Контрольная группа

контрольная группа		
№	Баллы	Уровень депрессии
1	9	нет
2	0	нет
3	10	легкая
4	7	нет
5	4	нет
6	14	легкая
7	3	нет
8	10	легкая
9	10	легкая
10	6	нет

Как мы видим, легкая депрессия по баллам показывает пороговый результат (в районе 10 баллов), то есть слабо выражена. Показатели же экспериментальной группы в данном тесте отличаются значительно:

Таблица 7 – Шкала депрессии по диагностике Бекка. Экспериментальная группа

экспериментальная группа		
№	Баллы	Уровень депрессии
11	24	выраженная средней тяжести
12	6	нет
13	10	легкая
14	39	тяжелая
15	17	умеренная
16	43	тяжелая
17	25	выраженная средней тяжести
18	10	легкая
19	15	легкая
20	41	тяжелая

Как мы видим, в данной группе преобладают более тяжелые показатели, в двух случаях (испытуемые 16 и 20) по результатам были дополнительно рекомендованы консультации врача-психотерапевта для дополнительной диагностики и при необходимости медицинского лечения.

Это важный показатель, его необходимо учитывать при работе с

клиентками, находящимися в ситуации развода, так как он показывает не только проблемы эмоционального состояния, но и тяжесть данных проблем. В тяжелых случаях клиенткам необходимо рекомендовать обратиться за помощью к врачам-психотерапевтам, так как они могут точнее исследовать депрессивное состояние и при необходимости дополнить терапию медикаментозными препаратами, а в критических случаях предложить стационарное лечение.

Кроме того, исследование на депрессию дает возможность увидеть истинное состояние женщины в случаях ее отрицания сложившейся ситуации, идеализации партнера или распавшихся отношений. Мы считаем, что данный тест обязателен в диагностике женщин в ситуации развода.

Шкала самооценки тревожности по Шихану.

Шкала самооценки тревожности по Шихану так же показала интересные результаты. У 10 испытуемых уровень тревожности в пределах нормы, у 6 – повышенная тревожность с признаками тревожного расстройства, у четырех человек показатели тревожности были очень высокие, после беседы им было рекомендовано дополнительно обратиться за консультацией и дополнительной диагностикой к врачу-психотерапевту. Эти показатели так же распределились на две группы, подтвердив нашу гипотезу о повышенной тревожности женщин в ситуации развода.

Сравним показатели первой (контрольной, номера испытуемых 1-10) и второй (экспериментальной, номера испытуемых 11-20) групп: (таблице 8 и 9)

Таблица 8 – Тревожность по Шихану, контрольная группа

тревожность по Шихану	по		
№		баллы	оценка
	1	22	низкая
	2	19	низкая
	3	22	низкая
	4	5	низкая
	5	7	низкая
	6	16	низкая
	7	22	низкая

8	21	низкая
9	25	низкая
10	12	низкая

Как видим, в данной таблице показатели тревожности менее 30 (повышенная тревожность в этом тестировании от 30 баллов), то есть вся контрольная группа имеет низкий показатель тревожности. В экспериментальной группе картина совсем другая (таблица 9). Практически все испытуемые из экспериментальной группы показали повышенные и высокие показатели тревожности (кроме испытуемой под номером 19).

Таблица 9 – Тревожность по Шихану. Экспериментальная группа

тревожность по Шихану		
№	баллы	оценка
11	38	повышенная
12	54	повышенная
13	58	повышенная
14	92	высокая
15	67	повышенная
16	33	повышенная
17	82	высокая
18	50	повышенная
19	19	низкая
20	107	высокая

Результаты данного теста подтвердили нашу версию о повышенной тревожности женщин в ситуации развода. Это важный показатель, который указывает на необходимость в психологической помощи. При очень высоких показателях тревожности рекомендовано обратиться за дополнительной

консультацией к медицинскому психотерапевту.

Шкала психосоциального стресса по Ридеру.

Шкала психосоциального стресса по Ридеру позволяет установить уровень стресса испытуемых. Более половины (14 человек) показали в исследованиях низкий уровень стресса, двое – высокий уровень, остальные – средний. В целом, это говорит о неплохой адаптации испытуемых в данных обстоятельствах. Но есть заметные отличия между контрольной и экспериментальной группой. Это хорошо видно в таблицах 10 и 11.

Как видим из таблицы 10, в контрольной группе преобладают показатели низкого уровня стресса, у данных испытуемых (с 1 до 10 номера) только два человека показали средний уровень стресса, показатели остальных – низкие. Это говорит о том, что женщины, правильно прошедшие через ситуацию развода, меньше подвержены стрессу.

Таблица 10 – Психосоциальный стресс по Ридеру. Контрольная группа

№	баллы	оценка
1	1,86	средний
2	0,8	низкий
3	1,3	низкий
4	1,7	низкий
5	0,4	низкий
6	1	низкий
7	1,4	низкий
8	1,7	низкий
9	1,5	низкий
10	1,86	средний

В экспериментальной группе у нас несколько иная картина. Мы предполагаем, что для женщин, нуждающихся в помощи психолога в ситуации развода, более низкая устойчивость к стрессу. Данные этой группы можно посмотреть в таблице 11.

Таблица 11 – Оценка уровня стресса по Ридеру. Экспериментальная группа

экспериментальная группа до		
№	баллы	оценка
11	2	средний
12	1,3	низкий
13	1,7	низкий
14	2,1	средний
15	2,1	средний
16	1,58	низкий
17	2,3	средний
18	2,86	высокий
19	1,58	низкий
20	2	средний

Как видим в данной таблице, здесь больший разброс результатов, чем в контрольной группе, и действительно некоторые испытуемые испытывают средний и высокий психосоциальный стресс. На эти показатели следует обратить внимание при составлении программы работы и при необходимости направить внимание психолога на помощь в решении данной проблемы.

Опросник удовлетворенностью жизнью.

Для понимания удовлетворенности жизнью в целом мы предложили исследовать этот фактор через опросник УЖД.

Здесь результаты у двух групп – контрольной и экспериментальной, значительно отличаются. Таблица 12 отражает результаты контрольной группы, по ней видно, что показатели УЖД средние и выше среднего (для некоторых развод стал трамплином к более счастливой жизни).

Таблица 12 – Удовлетворенность жизнью. Контрольная группа

№ испыт.	станайны					Удовлетворенность жизнью
	ф1	ф2	ф3	ф4	общ	
1	5	5	4	7	5	средняя
2	9	8	7	9	9	выше среднего
3	9	7	9	8	8	выше среднего

4	9	9	7	8	9	выше среднего
5	9	8	9	9	9	выше среднего
6	3	6	5	8	5	средняя
7	6	5	8	7	7	выше среднего
8	7	7	9	9	9	выше среднего
9	8	6	6	8	7	выше среднего
10	5	4	5	4	4	средняя

Вторая группа, экспериментальная, показывает несколько иную картину.

В таблице 13 можно увидеть результаты каждой испытуемой и сравнить показатели в обеих таблицах, сделав выводы о состоянии двух групп.

Таблица 13 – УЖД. Экспериментальная группа

№	станайны					Удовлетворенность жизнью
	ф1	ф2	ф3	ф4	общ	
11	1	4	1	4	2	ниже среднего
12	8	5	4	4	5	средняя
13	6	6	4	5	5	средняя
14	2	1	1	2	1	ниже среднего
15	5	8	4	5	5	средняя
16	2	3	1	5	2	ниже среднего
17	2	1	3	3	2	ниже среднего
18	5	6	9	6	6	средняя
19	1	5	2	5	3	ниже среднего
20	5	5	4	5	4	средняя

Как мы видим, по совокупности факторов, в данной группе преобладают оценки «средняя» и «ниже средней». Задача психолога – помочь клиенткам повысить данный показатель.

В целом общую картину удовлетворенностью жизнью можно представить в виде диаграммы (рисунок 3)

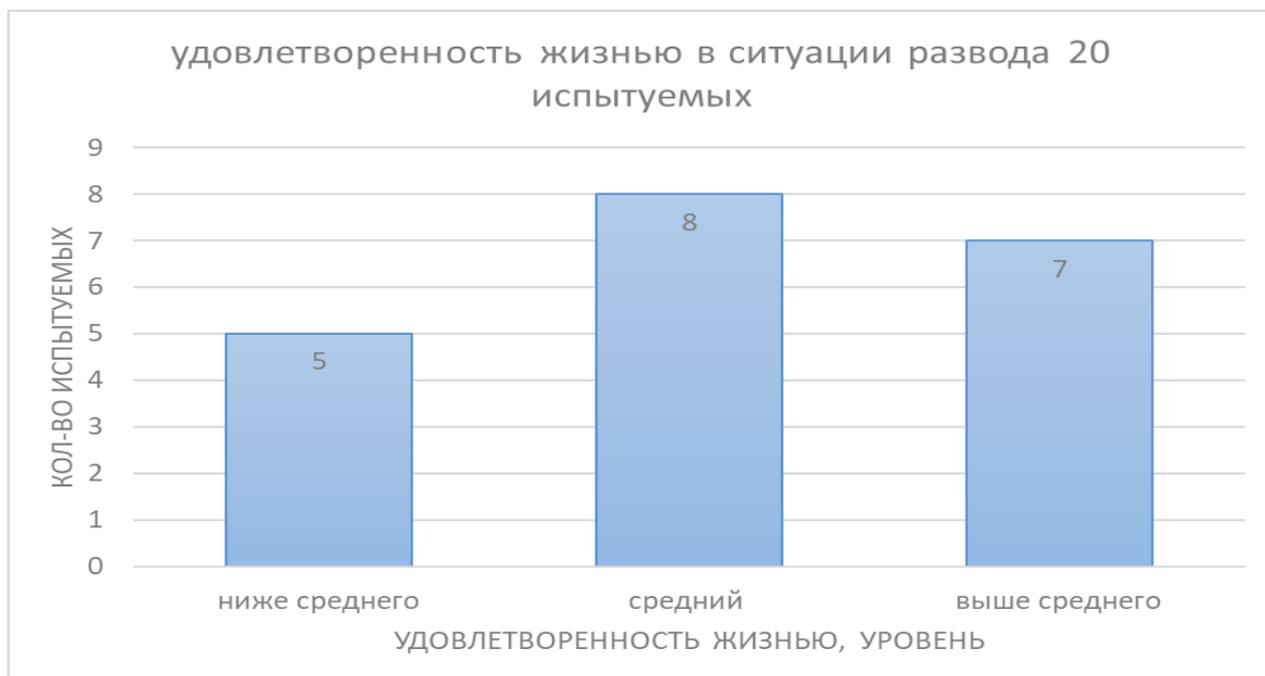


Рисунок 3 – УЖД опрошенных женщин.

#### Шкала самооценки по Дамбо-Рубинштейну.

Этот сложный для обработки тест нужно изучать по совокупности показателей. Данные представлены в см (шкала 10 см), и можно сравнить две группы испытуемых по всем предложенным шкалам самооценки.

Таблица 14 – Шкала самооценки Дамбо-Рубенштейн, контрольная группа

№	здоровье	ум	характер	счастье	Удовлетворение собой	ОПТИМИЗМ	Ур-нь. внешн	Сексуальность
1	5,7	9,1	9,9	6,8	7,7	0,8	7,5	8,8
2	8,1	8,1	8,3	9,2	9,1	9,7	9,8	8,1
3	5	7,8	9,7	9,8	7,6	9,9	7,1	7,9
4	9,1	6,1	8,9	78	8,7	8,6	6,7	8,1

5	8,3	6,8	7,7	7,9	8,1	9,2	9,3	8,4
6	5	5	4,6	3,8	2,7	5,9	7,8	8,9
7	8	10	10	7,7	6,1	7,8	4,9	4,9
8	7,4	7,5	8	9,8	9,2	9,2	9,8	9,8
9	2,9	7,7	7,6	7,8	8,1	8,3	7,3	8,2
10	5	7,7	6	5	6,1	7,3	7,4	8,7

Так, в этой группе высокие показатели самооценки по шкалам «счастье», «сексуальность», и «удовлетворенность собой», да и остальные шкалы тоже показывают хорошие результаты. Теперь посмотрим результаты во второй группе:

Таблица 15 – Шкала самооценки по Дамбо-Рубенштейн, экспериментальная группа «до»

№	здоровье	ум	хар-р	счастье	удов-ие собой	ОПТИМИЗМ	УДОВ-ИЕ ВНЕШНОСТЬЮ	секс-ть
11	8,1	5,9	3,8	3,1	3,2	2,2	8,1	7,9
12	2,1	2,5	2,6	2,7	2,9	2,7	3	4,7
13	3,1	5,1	4,8	4,9	4,9	5,1	5,1	5,3
14	7,1	5,3	4	0,9	0,3	3,9	7,1	2,3
15	6,1	5,4	2,7	5,1	3	5,5	5	0,5
16	7	8,8	5,3	4,5	4,4	2,5	8,8	5,5
17	4,2	4,4	4,8	3	2,3	2,3	6,1	5,1
18	4,9	9,1	3,8	7,3	6,8	8,8	7,6	9
19	5	8,3	7,5	5,1	5	7,2	5,1	2,5
20	7,4	8,8	4,1	0	0	0	3,1	1,1

Как мы видим, у данной группы значительно ниже такие показатели, как «удовлетворенность собой», «оптимизм», «счастье» и «сексуальность». Остальные показатели так же в среднем значительно ниже контрольной группы. Наша версия, что женщины с психоэмоциональными проблемами в ситуации развода имеют проблемы с самооценкой, полностью подтверждается, и программа для работы с такими клиентками должна быть направлена на поднятие самооценки.

Диагностическая беседа.

По результатам тестирования женщин предварительно разделили на две группы, контрольную (у которых нет серьезных психоэмоциональных проблем) и экспериментальную (у которых выявились различные проблемы – неприятие и отрицание своего нового статуса, сложности к адаптации в новом статусе, признаки депрессии, повышенные показатели тревожности.). Окончательное решение принималось после беседы женщин с психологом.

Предварительная беседа проходила в онлайн-режиме, с использованием веб-камер, через ресурсы Skype, WhatsApp и Zoom, по выбору клиентки.

При беседе выясняли следующие моменты – как воспринимала женщина свою семейную жизнь до развода (опираясь на информацию из беседы и опросник удовлетворенностью семейной жизнью Алешиной), был ли для нее развод неожиданностью или осознанным шагом, кто был инициатором развода, какие причины привели к разрыву.

Тяжелее всего пришлось тем женщинам, которые находились в зависимости от мужа – финансовой, психологической, и развод произошел по инициативе их супругов (ушел к другой женщине), или на развод подала женщина по причине деструктивного поведения супругов – алкоголизм, наркомания, насилие в семье. Наличие маленьких детей так же осложняет психоэмоциональное состояние женщин, так как кажется, что она с детьми никому не нужна, что она не справится финансово, многие говорят о чувстве вины перед детьми из-за развала семьи или нежелания отца с ними общаться. С одной стороны, жить как раньше невозможно, с другой стороны, такие женщины

не умеют жить самостоятельно, обеспечивать себя и детей. Это сильная психологическая нагрузка, так как приходится полностью менять подход к жизни и искать новые ресурсы.

Те женщины, которые чувствуют себя более устойчиво и самостоятельно, в общем переносят развод легче, чаще всего они называли причинами развода «отношения зашли в тупик и на развивались», «отношения исчерпали себя» – то есть они говорили не о выживании себя или детей, а о психологическом комфорте в отношениях. В основном в таких случаях на развод подавали или сами женщины, или расставание происходило по обоюдному решению супругов. Такой тип женщин преобладал в первой группе, ставшей контрольной, так как данные женщины прекрасно адаптировались к новому статусу разведенной.

Для дальнейшей работы женщинам второй группы была предложена психологическая помощь. На помощь психолога согласилось 10 испытуемых, из них и была составлена экспериментальная группа.

### **2.3. Онлайн-программа психологической помощи женщинам, проживающим развод**

Программа ориентирована на индивидуальный подход, в основе которого клиент-центрированная терапия, добавлены элементы гештальт-терапии, нейро-лингвистического программирования и проективные методы (метафорические ассоциативные карты). Особенность программы – адаптация под онлайн-формат психологической помощи, так как в настоящее время данная форма работы становится все более популярной и востребованной, особенно в связи с эпидемиологической обстановкой и введенными в стране ограничениями.

Встречи с психологом проводятся в онлайн-формате, используется Zoom, Skype или WhatsApp, обязательна видеосвязь, хороший интернет, подходящее помещение, где клиентке не будет никто мешать.

Те же условия должен соблюдать психолог. Консультации психолога

должны проводиться из специального кабинета, где созданы все условия, не мешает никто из домашних, налажен качественный интернет. Можно работать как с мобильного устройства (смартфон, планшет), так и с компьютера, на котором установлены подходящие приложения и веб-камера.

Помимо устройства связи, желательно иметь магнитную доску для маркеров, закрепленную таким образом, чтобы на камеру ее было четко и хорошо видно, маркеры нескольких цветов, и иные дополнительные инструменты, которые используются в работе (в нашем случае это несколько колод метафорических ассоциативных карт, портретных и ресурсных).

После решения организационных вопросов (они определяются в момент предварительной переписки через соцсети и мессенджеры) проводится первичная диагностика и беседа, где мы выясняем личные детали и нюансы. После первоначального приема, знакомства, установления контакта, налаживания дружелюбной атмосферы, мы приступаем к работе с клиенткой. Обсуждаем условия работы, составляем терапевтический контракт, оговариваем действия при форс-мажорах – отключения связи и т.п. В остальном работа ничем не отличается от консультирования в офисе психолога.

Конечно, программа под каждую клиентку адаптируется индивидуально. Важно понять ее эмоционально-психологическое состояние в данный момент, на какой стадии развода она находится эмоционально – отрицание, гнев, торг, принятие, и психологически: стадия эмоционального развода, стадия размышлений и отчаяния, юридический развод, стадия решения правовых вопросов, экономический развод, установление внутреннего баланса после развода, психологический развод.

Программа состоит из нескольких шагов или этапов, но эти шаги не обязательно должны идти линейно, в каких-то моментах переход на следующий этап происходит с завершением предыдущего, а в других они накладываются друг на друга. Много зависит от состояния клиентки и ее индивидуальных особенностей, от того, на какой стадии она обратилась за помощью. Так, если клиентка уже прожила эти потери и отпустила распавшиеся отношения, то

первый шаг, призванный в этом помочь, можно свести к минимуму или пропустить, и сразу перейти к поиску ресурсов.

Шаг 1. Первое, что необходимо – понять, на какой стадии находятся отношения, как их воспринимает клиентка. И какой запрос для нее сейчас наиболее актуален.

Женщины, обращающиеся за помощью, в первую очередь нуждаются в стабилизации своего эмоционального состояния. Нужно дать возможность клиентке разобраться в чувствах, определить и признать их, дать возможность их выразить. Часто чувства представляют собой трудноопределяемый клубок из вины, гнева, ревности, страха, обиды, стыда, печали, горя... Важно помочь женщине назвать эти состояния, высказать и дать возможность их прожить, дать на них право и место. Этот этап, как правило, самый долговременный, и продолжается до нескольких месяцев [84].

Для работы применяется эмпатия, активное слушание, помощь в выражении эмоций и другие приемы клиент-центрированной терапии и гештальт-терапии, которые подходят к ситуации. Важно, учитывая, что работа идет в онлайн-режиме, сохранять зрительный контакт с клиенткой даже в разгар выражения эмоций, например, она может плакать только с открытыми глазами, правильно дышать, следить за состоянием тела, за тем, как стоят стопы на полу. Поддержка должна ощущаться клиенткой постоянно, консультант работает голосом, мимикой, чтобы клиентка ощущала, что в своих переживаниях она не одна.

Для помощи в осознании эмоций применяются приемы отзеркаливания, уточняющие вопросы, открытые вопросы, «Я»-сообщения, повторения, переформулирование. Очень важно создать безопасное пространство, в котором клиент может говорить о самых «социально неприемлемых» чувствах, например, ненависти как крайней степени гнева, встречая в ответ от психолога эмпатию и принятие. Психолог может помогать вербализировать состояние клиентки, осторожно озвучивая ее чувства «мне кажется, что тебе очень больно было это слышать...» и т.п. При выходе эмоций психолог контролирует клиентку, чтобы

она сохраняла контакт с реальностью и не впадала в эмоции чрезмерно глубоко.

Дополнительным инструментом служат проективные методы – мы использовали метафорические карты с женскими образами. Это помогло женщинам, ассоциировав себя с конкретными образами, начать говорить о своих чувствах и выражать их.

Технически это делается следующим образом: камера переключается на стол, и консультант раскрадывает карты по порядку, в медленном темпе, чтобы клиентка могла хорошо рассмотреть картинку. Те картинки, которые клиентку чем-то зацепят, заинтересуют, откладываются в сторону. После ненужные карты убираются, а карты, выбранные клиенткой, выкладываются перед камерой, чтобы клиентка хорошо видела выбранные образы.

Мы можем попросить клиентку поговорить о чувствах женщин на картинках, о том, что она по этому поводу ощущает. Разговор не о себе, а о неких абстрактных образах помогает клиентке осознать собственные чувства. Одновременно психолог следит за состоянием клиентки: ее голосом, мимикой, переживаниями, и корректирует его при необходимости.

Важно отслеживать высказывания клиентки, для удобства можно нарисовать цепочку умозаключений, так клиентка может наглядно увидеть, где ее мысли «зацикливаются», и какие убеждения оказывают влияние на ее состояние. При онлайн-работе здесь полезным инструментом будет магнитная доска для маркеров, закрепленная таким образом, чтобы клиентке было хорошо видно, что пишет на ней психолог. На ней и пишутся убеждения и умозаключения клиентки, психологом добавляются идеи, расширяющие взгляд, часто здесь происходит инсайт, и состояние женщины быстро меняется.

Итогом работы на этой стадии является стабилизация эмоционального состояния, когда женщина принимает свои чувства по поводу развода, может спокойно о них говорить, экологично выражать без вреда себе и другим, у нее появляется способность управлять своим состоянием.

## Шаг 2. Поиск внешних ресурсов.

На этой стадии выясняем возможности женщины получить внешние

ресурсы. Здесь хорошо помогает обсуждение круга общения. По методу А. Ленца мы с клиенткой составляем сеть социальных взаимодействий [38].

Женщина рисует круги своего окружения у себя на листке бумаги, психолог дублирует их у себя маркером на доске. Клиентка в центре ставит себя, и обозначает людей разной степени близости. Это хороший способ показать, что ее окружение больше, чем она думает, что есть много людей, к которым она не безразлична, и что с ними можно восстановить, возможно, нарушенные связи, или уделить им больше внимания.

Женщины, прожившие долгие годы замужем, особенно женщины эмоционально зависимые, часто забывают, что у них есть не только муж, но и родственники, и друзья, готовые их поддержать [90]. Некоторые из испытуемых признавались, что вообще забыли о том, что есть люди, которым они не безразличны. Поэтому изображение сети социальных взаимодействий является полезной и наглядной техникой, которая стимулирует женщин на возобновление социальных связей. Две женщины признались, что после работы с социальной сетью встретились с друзьями впервые за последние несколько лет.

Так же мы начинаем говорить о том, чем клиентке нравилось раньше заниматься и чем она хотела заниматься, но не могла себе раньше позволить.

На этом этапе применяли метафорические ассоциативные карты из ресурсной колоды («Вдохновение»), так как не всегда женщина может сказать, что она хочет и что ей нравилось, а карты из ресурсной колоды помогают вспомнить то, что раньше было интересно. Данная колода как раз содержит творческие, позитивные изображения женщин, которые наслаждаются различными занятиями.

Женщине предлагается в открытую просмотреть картинки так же, как на предыдущем этапе, выбрать 5 карт, на которых изображено то, что доставляет радость, и рассказать об этом. Важно обратить внимание на то, какие чувства у нее вызывают изображения, воодушевляет ли ее что-то, какие мысли и идеи возникают при просмотре картинок. При желании клиентки можно отправить ей фотографии понравившихся карт, чтобы она могла их просматривать после

сессии.

На данном этапе важно дать толчок на новые увлечения и новое окружение, новые знакомства, перевести внимание от неудачи в браке на другие моменты жизни, которые дают удовольствие. Можно поговорить о том, какие новые навыки она хотела бы освоить, что ей для этого потребуется, расписать конкретные шаги и даже выставить сроки; договориться, какие действия можно предпринять прямо сейчас (записаться в студию танцев, пойти на интересные курсы, начать заниматься йогой или купить абонемент в бассейн), чтобы начать получать новые эмоции и проживать новый опыт в своей жизни.

Интересен такой ресурс, как получение новых знаний, или даже новой специальности. Это расширяет круг интересов, дает более широкое мышление. В жизни женщины появляются новые знакомые. Расширяется видение перспективы [40].

Важным ресурсом может стать анималотерапия (общение с животными, как с чужими, так и со своими – можно завести своего питомца или посетить выставку аквариумов, поставить кормушку для птиц и наблюдать за ними), общение с природой (прогулки в красивых природных местах, для некоторых активных клиенток – походы горы или поездки в природные парки и т. п).

Кому-то помогает искусство, например, посещение выставок или музеев, поездки в другие города с посещением арт-объектов. Так же ресурсом может стать арт-терапия – занятие музыкой, вокалом, танцами, рисунком, скульптурой или другим видом творчества. Важно найти то, что подойдет конкретной клиентке с учетом ее желаний и возможностей (кто-то может позволить себе поездку, а кто-то – гулять в парке).

Дети, если они есть, так же требуют много внимания. Важно помогать клиентке выстраивать отношения с детьми в новых семейных реалиях, учитывая их интересы и психологического состояние клиентки, а также ее отношение к их отцу [6]. Клиентку следует ориентировать на интересы детей, это мощный ресурс, который позволяет быстрее восстановиться и прийти в спокойное эмоциональное состояние.

Помощь психолога заключается в стабилизации системы детей и родителей. Задачей такой стабилизации является баланс между двумя крайностями – женщина может совсем забыть о детях, переживая собственное горе в момент, когда детям так же требуется поддержка, и сверхопека и сверхлюбовь, когда дети становятся единственным смыслом жизни, как компенсация отношений с бывшим мужем [29].

Так же следует обращать внимание на благополучие детей, если клиентка пытается использовать их как инструмент для шантажа бывшего мужа или настраивать их против второго родителя. По возможности, следует донести до клиентки последствия таких действий для детской психики и передать ей ответственность за будущие проблемы у детей [91]. Здесь так же важно учитывать чувства клиентки, помогать их выразить, сформулировать и прожить.

В отношениях с детьми у разведённой женщины часто присутствует чувство вины перед ними за развал семьи и «утрату отца». На это психологу тоже нужно обратить внимание и помочь клиентке справиться с этими чувствами. При налаживании правильных взаимодействий с детьми у клиентки появляются новые ресурсы для жизни и радости.

Важную помощь могут оказать близкие друзья и родственники, особенно родители. Важно, чтобы родственники поддерживали женщину в ее желании начать самостоятельную жизнь, при необходимости помогали с детьми, и оказывали эмоциональную поддержку.

Сложности бывают, когда с родителями и другими родственниками нет теплых отношений, или они занимают по отношению к разводу позицию, которая не поможет женщине – обвиняют ее в распаде семьи, настраивают детей против второго родителя, чрезмерно вмешиваются в жизнь клиентки. В таких случаях, конечно, лучшей помощью клиентке будет помощь в развитии способности расставлять границы в общении, что для созависимых по своей природе – довольно трудная задача. Иногда единственным способом прекратить негативное влияние родственников остается полное прекращение контактов.

На этом этапе клиентке следует избегать попыток выстраивать новые

отношения с мужчинами, хотя с ее стороны такая идея может появиться. Многие женщины сразу же стараются зарегистрироваться на сайтах знакомств и начать ходить на свидания. Не прожив психологически развод, не завершив его, женщина вступает в новые отношения, которые на время могут облегчить состояние, но на перспективу редко бывают долговременными и прочными, так как клиентка создает их для облегчения своей боли, а не из желания выстраивать действительно серьёзные отношения. В результате такие отношения разрушаются, так как новый партнер чувствует себя заместителем, и ему это не нравится. При разрушении происходит ретравматизация, боль от расставания становится еще сильнее. Важно донести до клиентки, что сейчас ее задача – научиться быть счастливой без мужчины, и только по завершению процесса психологического развода можно попробовать создать новые отношения.

Так же следует ограничить общение с бывшим супругом, желательно вообще не общаться с ним какое-то время. Конечно, если есть общие дети, то бывает сложно это сделать, но нужно донести клиентке важность такого перерыва хотя бы на несколько месяцев, чтобы было легче переключиться на новое окружение и новые увлечения.

Результатом этого шага должно стать вовлечение женщины в социальную жизнь, получение поддержки и положительных эмоций со стороны социальных контактов и новых увлечений, расширение круга знакомых, нового общения по интересам и т.п.

### Шаг 3. Внутренние ресурсы.

Здесь очень важно передать ответственность за свою жизнь в руки клиентки. Какие качества клиентки могут ей помочь решить ее проблемы? Чего не хватает для решения этих проблем? Где взять необходимые ресурсы (например, чтобы больше зарабатывать, нужны дополнительные знания, надо пойти на учебу; чтобы лучше выглядеть и чувствовать себя красивой – можно пойти в салон красоты и кардинально поменять внешность)? Эти вроде бы несложные шаги делают женщину более уверенной в себе, позволяют увидеть проблемы как задачи, и начать искать к ним решения.

Для этого нагляднее всего разделить лист на две колонки, «что у меня есть» и «что мне необходимо», и писать все, что придет в голову. Психолог наглядно дублирует запись клиентки у себя на доске, и задает дополнительные и уточняющие вопросы, расширяющие представление о внутренних ресурсах.

Такой простой анализ своих существующих ресурсов и поиск способов получить необходимые разворачивают клиентку в сторону ответственности за свою жизнь. Важно наблюдать, делает ли клиентка запланированные шаги, и если нет, то обсуждать причины саботажа собственно спланированных действий.

На этом этапе так же можно применять метафорические карты – ресурсные колоды (мы применяли «Источник»). Психолог наугад достает из колоды несколько карт, которые ассоциируются с сильными сторонами клиентки, кладет их на стол и наводит на них камеру, при необходимости можно сфотографировать и выслать клиентке фотографии. Задача клиентки – увидеть в этих картинках свои ресурсы, даже если их непонятно куда применить. Так же психолог достает несколько картинок, которые должны показать, каких ресурсов ей не хватает. Что видит клиентка на картинках? Какие ресурсы ей сейчас нужны?

Психолог обсуждает с клиенткой, как использовать существующие ресурсы, как и где получить те, которых не хватает.

#### Шаг 4.

Помощь в выходе из эмоциональной связи с бывшим партнером, создание нового образа свободной жизни, создание образа новых отношений.

Часто освобождению от психологической связи с бывшим супругом мешает его идеализация. Супруг кажется единственной любовью, и что такого уже никогда больше не встретить, да и не хочется никого больше встречать, ведь лучше его нет. Такая ситуация часто бывает у женщин, которые вышли замуж в молодые годы и не имеют сексуального опыта с другими мужчинами, нет опыта расставания, так же есть проблема в убеждении о «единственной любви всей жизни» и о том, что «брак заключается на всю жизнь». Партнер выглядит идеальным в глазах клиентки, и работа с идеализацией может начаться только

тогда, когда этот идеальный образ дал трещину, и женщина готова увидеть все, как есть.

До этого момента нужно потихоньку готовить клиентку, мягко и ненавязчиво указывая на поступки партнера, далекие от идеальной картинки, причем делать это надо очень деликатно, как бы невзначай и вообще не об этом. В противном случае она замкнется, и будет защищать бывшего супруга. Клиентка готова, когда сама начинает говорить о недостатках или неприглядных поступках бывшего партнера.

При идеализации бывшего партнера можно использовать метод черных и белых карточек. Здесь используется одна из адаптированных под онлайн-работу техник НЛП.

Психолог перед консультацией готовит квадратики из белого и черного картона размером 3 на 3 см. (примерно по 20 штук). Задача клиентки – вспомнить историю жизни с партнером с момента знакомства и до момента сейчас, и на яркие события психолог на магнитной доске выкладывает по карточке в хронологическом порядке. Позитивные события – белые карточки, негативные события – черные карточки. Карточки закрепляются магнитами, либо готовятся сразу на магнитах. После того, как карточки разложены, психолог настраивает клиентку на воспоминания, связывает с эмоциями эти карточки, а затем убирает белые карточки, оставляя клиентку перед черными карточками. Можно привести на них камеру так, чтобы они заняли весь экран, или выслать клиентке фотографию.

Спрашиваем, как она это видит, что по этому поводу чувствует. Объясняем, что белые карточки вернуть нельзя, даже если очень хочется. Потому что их уже нет. Совсем. Нигде. И больше не будет. Какие чувства возникают? Психолог помогает их выразить и прожить.

Эта техника наглядно показывает, что бывший партнер был далек от идеала, и что, то хорошее, что было, больше не будет с этим человеком.

Здесь может проявиться боль утраты, которую нужно помочь проявить, прожить, дать возможность оплакать потерю. Пока процесс отгоревания не

завершен, клиентке будет трудно перейти в новую жизнь, но если его и вовсе не было, то клиентка с идеализацией своих распавшихся отношений и своего бывшего супруга может не перейти в новую жизнь никогда.

После того, как идеализация убрана, можно обсудить ту часть ответственности клиентки, ее поведение, образ мыслей, которые способствовали разрушению отношений.

Здесь уместно провести технику из гештальт-терапии «методика двух стульев». В условиях онлайн-консультирования важно установить со стороны клиентки камеру так, чтобы все происходящее было видно психологу.

Клиентке предлагается сесть на один стул, поставить перед собой второй стул, на который мысленно посадить бывшего мужа. Сначала клиентка высказывает ему претензии, если таковые остались, или делится с ним своими чувствами. Потом пересаживается на его стул и говорит с собой уже от его лица. Здесь часто всплывают вещи, которые клиентка не осознавала раньше, она видит, что тоже не была белой и пушистой, и появляется путь к прощению и прощанию друг с другом как с супругами. Психолог фиксирует происходящее, чтобы после завершения обсудить произошедшее.

Клиентка обсуждает с психологом результаты техники, инсайты, делает выводы, что ей нужно изменить в себе, чтобы можно было строить отношения на других принципах, и какие принципы построения отношений нужны для новой жизни, а также, что нужно делать для этих изменений. Вспомогательными инструментами, помогающими лучше сформулировать желания клиентки, являются колоды метафорических карт женских и мужских образов.

Предлагается выбрать несколько карт из обеих колод (психолог листает их перед камерой, клиентка выбирает те, на которые идет отклик) и составлять пары женщин и мужчин, которые друг другу подходят, и пояснять, какие у них отношения и что их связывает. Необходимо направлять клиентку и задавать уточняющие вопросы. Как эти двое выстраивают отношения? Как они живут, по каким принципам? Как они взаимодействуют? Что у них общего? В чем они могут различаться?

Дополнительно можно применять карты с женскими образами, попросить клиентку выбрать женские образы на тему «новая, счастливая и свободная я». Их можно дополнять ресурсами из колоды «Источник». Обсудить, что необходимо, чтобы эти образы стали реальностью. Что сейчас чувствует клиентка, как она видит будущее. При желании клиентки можно выслать ей изображения карт, чтобы она могла их использовать для самомотивации и вдохновения.

Этап завершается, когда клиентка хорошо чувствует себя в новом статусе, приобретает больше опоры на себя, и видит будущее в позитивных тонах.

Шаг 5.

Итоговое обследование в сравнении с показателями тестирования до начала психотерапии. Завершение работы.

## 2.4 Результаты эксперимента

В общей сложности работа с испытуемыми заняла несколько месяцев при встречах онлайн один раз в неделю, в зависимости от состояния женщин на момент начала терапии и от ее индивидуальных особенностей, но в среднем – полгода. Сроки варьировали от трех до восьми месяцев, и зависели от индивидуальных особенностей женщины, стадии развода, на которой она обратилась за помощью, глубины ее проблем.

После понимания, что женщина справилась со своими проблемами, проводилось повторное тестирование, чтобы увидеть результаты по снижению проблемных показателей в сравнении с теми, которые были до начала психологической помощи.

Результаты можно оценить по всем исследуемым показателям.

Повторное исследование депрессии по шкале Бекка.

Повторное исследование показало значительное снижение показателей. Даже там, где показатели не вышли в норму, тяжесть депрессии снизилась. Приводим в сравнение результаты до и после работы с экспериментальной группой: (таблица 15)

Таблица 15 – Показатели шкалы депрессии Бека экспериментальной группы до и после психологической помощи

Исследование депрессии по шкале Бека до и после				
	до		после	
№	баллы	оценка	баллы	оценка
11	24	выраженная средней тяжести	14	легкая
12	6	нет	5	нет
13	10	легкая	8	нет
14	39	тяжелая	15	легкая
15	17	умеренная	11	легкая
16	43	тяжелая	18	умеренная
17	25	выраженная средней тяжести	14	легкая
18	10	легкая	6	нет
19	15	легкая	7	нет
20	41	тяжелая	16	умеренная

Как видно из данных таблицы, показатели значительно улучшились. Более наглядно это улучшение представлено в виде диаграммы (рисунок 4)



Рисунок 4 – Показатели по шкале депрессии Бека у экспериментальной группы до и после психологической помощи

Так же можно посмотреть результаты в сравнении с контрольной группой. Они так же представлены в виде диаграммы на рисунке 5.

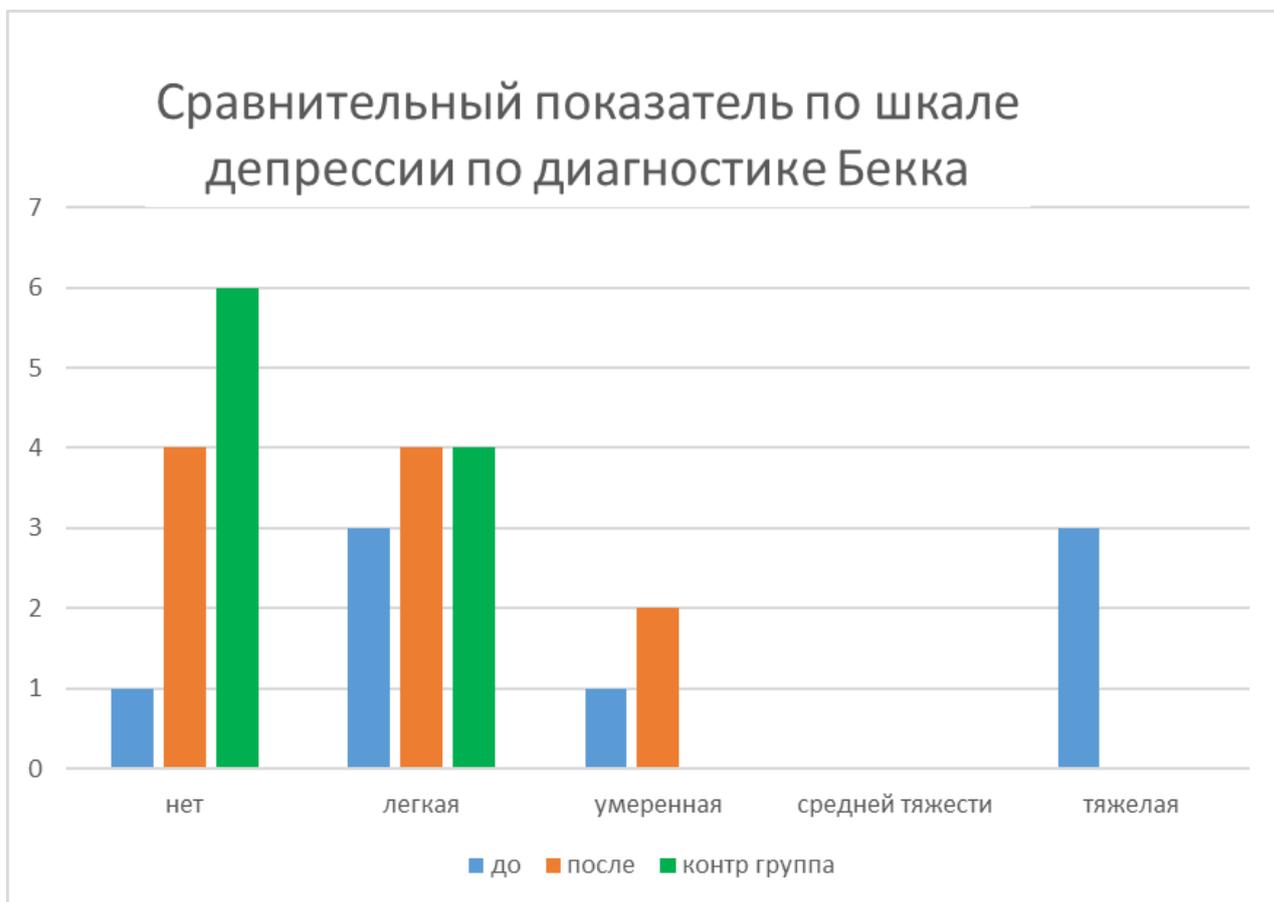


Рисунок 5 – Сравнительные показатели по шкале депрессии Бека (экспериментальная группа до и после психологической помощи, контрольная группа)

Как видим, показатели экспериментальной группы стали значительно ближе к показателям контрольной группы, а тяжелая депрессия перешла в умеренную форму, с которой клиентка может справиться самостоятельно или с поддержкой психолога.

#### Шкала тревожности по Шихану.

На первичном тестировании женщины из экспериментальной группы показали в среднем более высокую тревожность чем женщины их контрольной группы. После проведенной работы удалось снизить тревожность у части испытуемых до нормальных значений, у части – снизить показатели до переносимого уровня (работа в таком случае продолжается). Результаты можно увидеть на таблице 16

Таблица 16 – Показатели тревожности экспериментальной группы до и после психологической помощи

тревожность по Шихану	эксперимент групп			
до			после	
№	баллы	оценка	баллы	оценка
11	38	повышенная	29	низкая
12	54	повышенная	22	низкая
13	58	повышенная	19	низкая
14	92	высокая	32	повышенная
15	67	повышенная	20	низкая
16	33	повышенная	17	низкая
17	82	высокая	34	повышенная
18	50	повышенная	27	низкая
19	19	низкая	17	низкая
20	107	высокая	34	повышенная

Для наглядного сравнения результатов и данных с контрольной группы представлен рисунок 6.



Рисунок 6 – Уровень тревожности экспериментальной (до и после психологической помощи) и контрольной группы

Показатели заметно улучшились, но еще не у всех пришли в норму, в сложных случаях работу психолога необходимо продолжить до достижения результата в 20 и менее баллов.

Оценка уровня психосоциального стресса по Ридеру.

В таблице 17 мы представляем сравнительный результат до и после работы по показателю психосоциального стресса.

Таблица 17 – Уровень психосоциального стресса по Ридеру в экспериментальной группе до и после психологической помощи

уровень стресса по Ридеру				
	до		после	
№	баллы	оценка	баллы	оценка
11	2	средний	1,3	нет
12	1,3	нет	1,1	нет
13	1,7	нет	1,2	нет
14	2,1	средний	1,1	нет
15	2,1	средний	0,8	нет
16	1,58	нет	1,1	нет
17	2,3	средний	1,2	нет
18	2,86	высокий	1,7	нет
19	1,58	нет	0,9	нет
20	2	средний	1,9	средний

В основном мы видим снижение показателя стресса до нормы, более наглядно мы можем наблюдать эти данные в сравнении с данными контрольной группы на рисунке 7.



Рисунок 7 – Уровень психосоциального стресса по Ридеру в экспериментальной группе до и после психологической помощи в сравнении с контрольной группой

Как мы видим на диаграмме, показатели экспериментальной группы приблизились к показателям контрольной группы. В экспериментальной группе после работы уровень стресса значительно снизился и в большинстве случаев пришел в норму.

Опросник УЖД.

Повторный опрос по тесту на удовлетворенность жизнью в экспериментальной группе так же показал улучшение картины. Для наглядности мы снова размещаем таблицу первого исследования по этому параметру у экспериментальной группы и таблицу с данными повторного исследования.

Таблица 18 – УЖД (экспериментальная группа до психологической помощи)

№	станайны					Удовлетворенность жизнью
	ф1	ф2	ф3	ф4	общ	
11	1	4	1	4	2	ниже среднего
12	8	5	4	4	5	средняя
13	6	6	4	5	5	средняя
14	2	1	1	2	1	ниже среднего
15	5	8	4	5	5	средняя
16	2	3	1	5	2	ниже среднего
17	2	1	3	3	2	ниже среднего
18	5	6	9	6	6	средняя
19	1	5	2	5	3	ниже среднего
20	5	5	4	5	4	средняя

Таблица 19. Результат через несколько месяцев психологической помощи.

Таблица 19 – УЖД. Экспериментальная группа после психологической помощи

№	станайны					Удовлетворенность жизнью
	ф1	ф2	ф3	ф4	общий	
11	4	5	3	5	4	средняя
12	8	6	5	5	6	средняя
13	8	7	5	7	7	выше среднего
14	4	4	3	4	3	ниже среднего

15	6	8	5	6	7	выше среднего
16	6	4	3	5	5	средняя
17	5	3	4	4	4	средняя
18	5	5	5	5	5	средняя
19	5	6	4	5	5	средняя
20	5	5	5	6	5	средняя

Как видим, показатели УЖД выросли до средних значений и выше. Более наглядно и в сравнении с контрольной группой можно увидеть их на рисунке 8.

Показатели «ниже среднего» остались у одной клиентки в станайнах, но по сырым баллам так же улучшились. С ней работу психолога целесообразно продолжить.

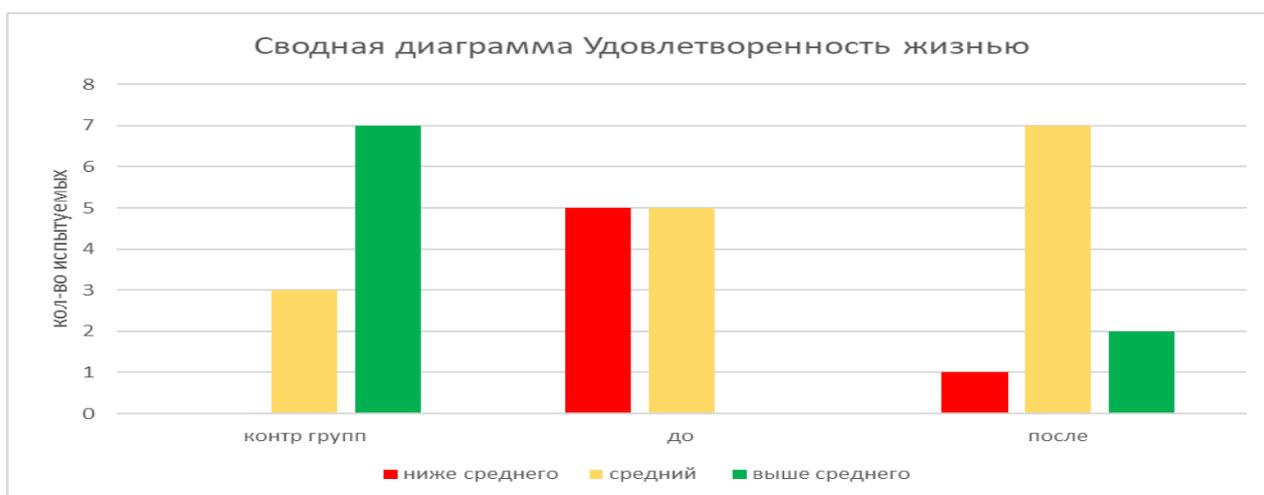


Рисунок 8 – Общая удовлетворенность жизнью

Самооценка по шкале Дамбо-Рубинштейна.

Показатели самооценки в сравнении результатов было довольно сложно представить в виде графика, так как их было много, но тем не менее графически результат можно показать так, как на рисунке 9, где первая группа – это контрольная группа, вторая группа – экспериментальная, «после» – показатели экспериментальной группы после психологической помощи.

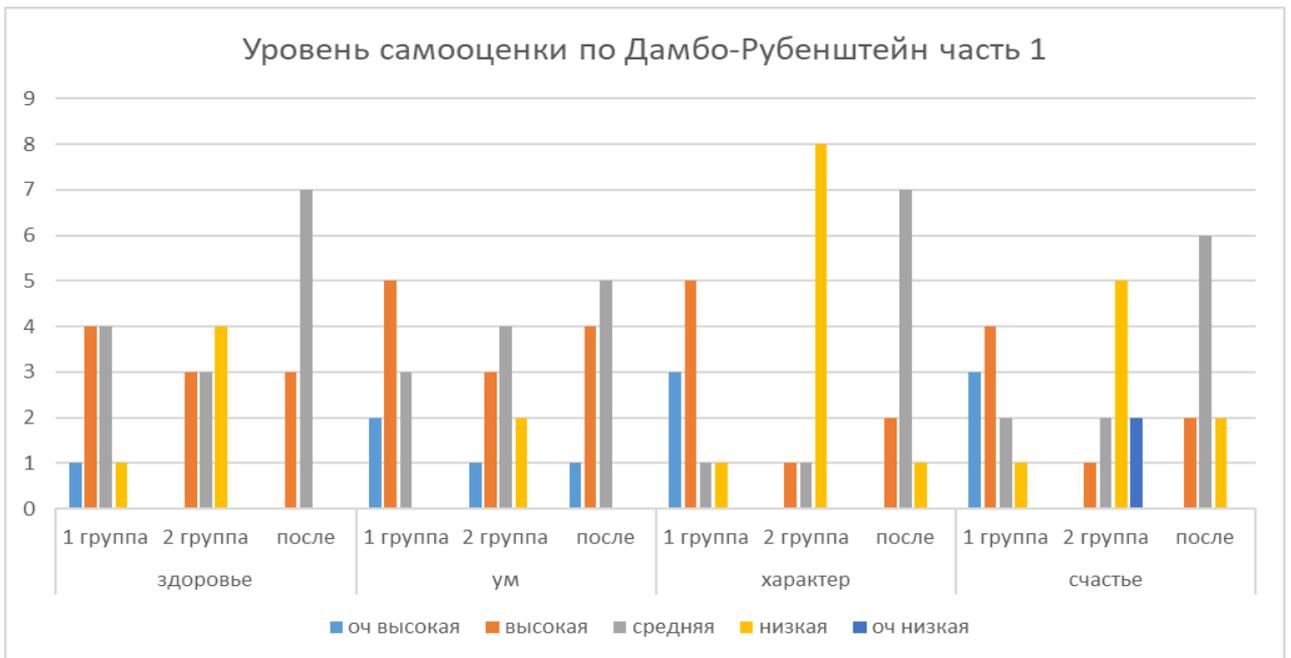


Рисунок 9 – Часть 1. Сравнительная диаграмма шкалы Дамбо-Рубинштейна

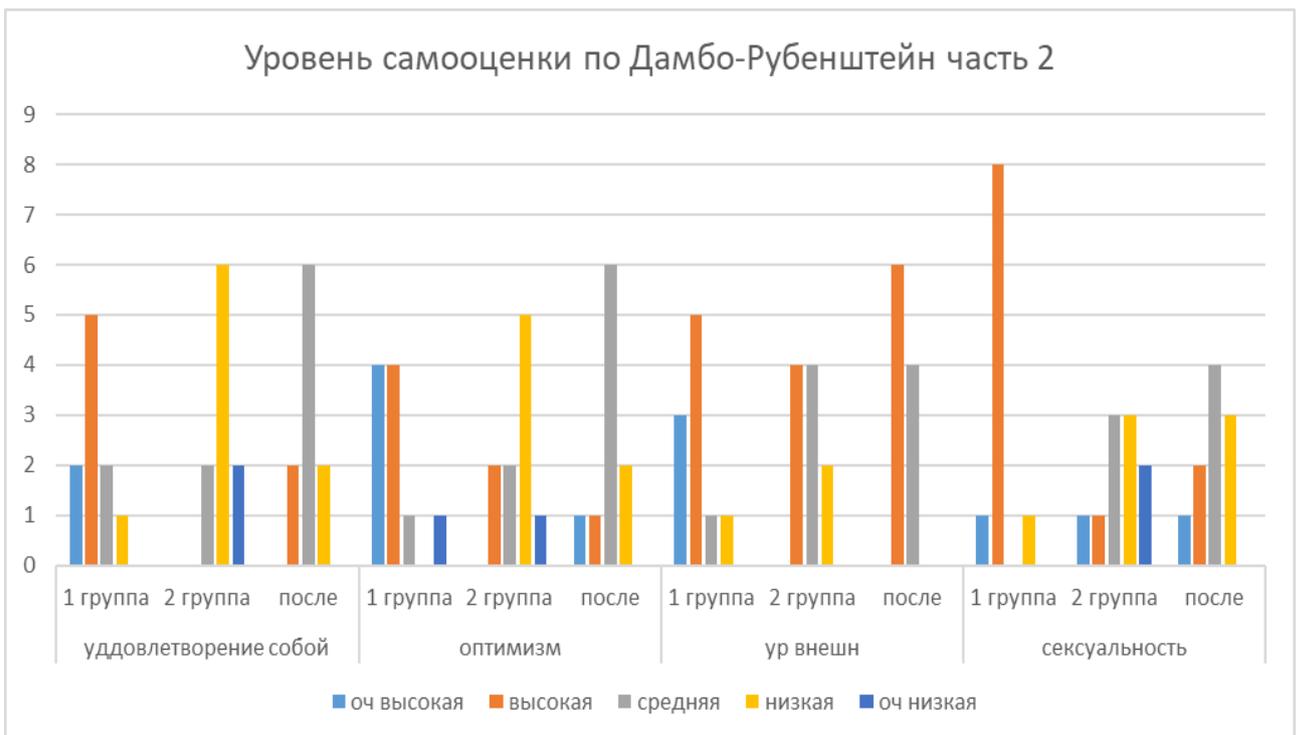


Рисунок 9 – Часть 2. Сравнительная диаграмма шкалы Дамбо-Рубинштейна

В числовых показателях можно представить результаты в виде таблицы 20. Она так же, как и рисунок 8, представлена в двух частях – до и после работы.

Таблица 20 – Результат исследования по шкале Дамбо-Рубинштена. **Часть 1.**

Диагностика до психологической помощи

№	здоровье	ум	характер	счастье	удовлетворение собой	ОПТИМИЗМ	ур внешн	сексуальность
11	8,1	5,9	3,8	3,1	3,2	2,2	8,1	7,9
12	2,1	2,5	2,6	2,7	2,9	2,7	3	4,7
13	3,1	5,1	4,8	4,9	4,9	5,1	5,1	5,3
14	7,1	5,3	4	0,9	0,3	3,9	7,1	2,3
15	6,1	5,4	2,7	5,1	3	5,5	5	0,5
16	7	8,8	5,3	4,5	4,4	2,5	8,8	5,5
17	4,2	4,4	4,8	3	2,3	2,3	6,1	5,1
18	4,9	9,1	3,8	7,3	6,8	8,8	7,6	9
19	5	8,3	7,5	5,1	5	7,2	5,1	2,5
20	7,4	8,8	4,1	0	0	0	3,1	1,1

Таблица 20 – Результаты исследования по шкале Дамбо-Рубинштена после психологической помощи

№	здоровье	ум	характер	счастье	удовлетворени е собой	ОПТИМИЗМ	ур внешн	сексуальность
11	8,2	7,9	5,3	6,4	5	4,9	8,2	8,1
12	5,1	5,2	6,1	5,2	5,3	5,1	5,4	5,2
13	5	6,9	6,4	6,8	6,4	6,9	5,9	5,8
14	7,3	5,8	5,8	4,1	4,9	5,3	8,1	4,9
15	6,4	6,9	4,8	6,9	5,1	6,1	6,3	4,8
16	6,9	8,6	7,3	7,4	6,7	5,5	8,9	6,7
17	5,2	6,4	6,3	5,1	5,7	4,8	7,2	7,1
18	5,6	8,8	5,4	8,8	8,1	9	8,4	9,2
19	6,4	8,6	7,8	6,3	7,4	7,4	8,7	5,4
20	8	9	6,7	4,8	3,9	5	6,3	4,7

Из таблицы виден рост показателей, даже в тех показателях, где получился низкий результат, он все равно значительно выше, чем был до работы.

Таким образом, предложенная психологическая помощь оказалась достаточно эффективной, результаты экспериментальной группы пришли к показателям, близким к показателям контрольной группы.

## Заключение

Целью нашей работы было изучить психоэмоциональное состояние женщин в ситуации развода. Мы предположили, что часть разводящихся женщин нуждается в психологической помощи при разводе, так как проживают такие состояния как депрессия, тревожность, снижение самооценки и недовольство жизнью в целом.

Для изучения этого вопроса были проведены эмпирические исследования 20 женщин, подходящих под условия выборки (возраст 30-45 лет, работающие, в процессе развода или до полугода после).

По результатам исследования было установлено, что половина выбранных женщин нуждается в психологической помощи, так как имеют проблемы психоэмоционального состояния, такие как депрессии разной степени тяжести, повышенная или очень высокая тревожность, средний или высокий уровень стресса, низкая самооценка, отсутствие оптимистичного взгляда на жизнь и общая неудовлетворенность жизнью в целом.

По этим показателям испытуемые были разделены на две группы, по 10 человек в каждой. Первая группа, в которую входили женщины, довольные жизнью и не имеющие психоэмоциональных проблем, составили контрольную группу.

Женщины, по результатам предварительной диагностики, показавшие проблемы в психоэмоциональной сфере, составили вторую, экспериментальную группу. Этой группе была оказана психологическая помощь – психологическое консультирование и психокоррекция, в течении нескольких месяцев, в зависимости от состояния испытуемых, по составленной нами программе.

В результате психологической работы психоэмоциональное состояние экспериментальной группы значительно улучшилось и приблизилось к результатам контрольной группы.

Таким образом, цели работы были достигнуты и гипотезы подтвердились.

## Список использованных источников

1. Абросимова Ю. А. Особенности дистанционной коммуникации в психологическом онлайн консультировании / Ю. А. Абросимова // Социальные и духовные основания существования человека в современном обществе – Саратов : КУБиК. – 2018. – С. 40-46.
2. Адмакина Т. А. Психологические маркеры влияния родителя на мнение ребенка в ситуации высококонфликтного развода / Т. А. Адмакина // Проблемы социальной психологии и социальной работы. XV Всероссийская Парыгинская научно-практическая конференция – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов. – 2020. – С. 49-51.
3. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – Москва : Класс 2005. – 208 с.
4. Алешина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. – Москва : МГУ 1987. – 120 с.
5. Андриеш И. П. Особенности выбора копинг-стратегии при разводе / И. П. Андриеш // Annali d'Italia – Хабаровск : Global Science Center LP. – 2020. – № 14-3. – С. 52-53.
6. Атмаджов Л. С. Как родители могут помочь своим детям справиться с разводом или расставанием / Л. С. Атмаджов // Балканское научное обозрение – Пловдив : Научен хронограф. – 2019. Т. 3 – № 3 (5). – С. 29-34.
7. Аюпова Д. Н. Социально-психологическая помощь женщинам в ситуации развода / Д. Н. Аюпова // Сборник материалов v всероссийской научно-практической конференции магистрантов – Москва : Русайнс. – 2020. – С. 162-169.
8. Байтимова Г. Ф. Современные проблемы адаптации женщин после развода / Г. Ф. Байтимова // Academy – Уфа : Олимп. – 2018. – № 12 (39). – С. 98-99.

9. Барышева Е. И. Опыт использования проективных методов в диагностике переживания женщинами кризиса развода / Е. И. Барышева // Перспективы развития современного гуманитарного знания – Уфа : Башкирский государственный университет. – 2019. – С. 23-29.
10. Барышева Е. И. Психологические особенности переживания женщинами кризисной ситуации развода / Е. И. Барышева // Психология и педагогика семьи – Саратов : ИЦ "Наука". – 2018. – С. 44-50.
11. Барышникова Р. Д. Теоретический анализ категорий «семья», «семейный кризис»: развод / Р. Д. Барышникова // European Research – Пенза : Наука и Просвещение. – 2020. – С. 119-122.
12. Бегунова Л. А. Психологическое обследование детей, переживающих развод родителей / Л. А. Бегунова. – Москва : Акрополь 2020. – 148 с.
13. Безрукова О. Н. Материнский гейткипинг в россии: молодые отцы о матерях и барьерах доступности детей после развода / О. Н. Безрукова, В. А. Самойлова // Мониторинг общественного мнения. Экономические и социальные перемены – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет. – 2020. – № 3 (157). – С. 463-498.
14. Беляева В. С. Проблемы гендерного неравенства в институте брака / В. С. Беляева // Бюллетень науки и практики – Нижневартовск : ИП Овечкина. – 2019. Т. 5 – № 7. – С. 243-247.
15. Богучарская А. В. Специфика консультирования в ситуации развода / А. В. Богучарская // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса – Симферополь : Издательство Типография «Ариал». – 2020. – С. 328-332.
16. Вернер Е. М. Основные нарушения психологического состояния ребенка в ситуации развода родителей / Е. М. Вернер // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 4-х частях. Под редакцией Г. С. Чесноковой, Н. В. Якуниной. –

- Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет. – 2019. – С. 29-31.
17. Воронина Т. Д. Развод как социальный феномен в современной России: причины и последствия. Опыт регионального исследования / Т. Д. Воронина // Вестник Томского государственного университета – Томск : Национальный исследовательский Томский государственный университет. – 2011. – № 1 (13). – С. 21-23.
  18. Галиуллина А. Г. Психологические переживания женщины в первый год после развода / А. Г. Галиуллина // Международный студенческий научный вестник – Пенза : ООО Информационно-технический отдел Академии Естествознания. – 2020. – № 5. – С. 12-12.
  19. Галиуллина А. Г. Удовлетворенность жизнью женщин в первый год после развода / А. Г. Галиуллина // Символ науки. международный научный журнал – Уфа : Омега Сайнс. – 2020. – № 12-2. – С. 163-164.
  20. Галустова О. В. Психологическое консультирование. Конспект лекций / О. В. Галустова. – Москва : А-Приор 2007. – 240 с.
  21. Голод, С. И. Современная семья. Плюрализм моделей / С. И. Голод // Социологический журнал – Москва : Федеральный научно-исследовательский социологический центр РАН. – 1996. – № 3, 4. – С. 99-108.
  22. Горбунова Т. В. Стратегии устройства личной жизни мужчин и женщин, переживших развод / Т. В. Горбунова // Образование и наука в России и за рубежом – Кемерово : Московский двор. – 2019. – № 4 (52). – С. 286-290.
  23. Гроголева О. Ю. Взаимосвязь результата прощения и совладающего поведения у мужчин и женщин в ситуации развода / О. Ю. Гроголева // Психология стресса и совладающего поведения – Кострома : Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. – 2016. – С. 39-41.
  24. Гуляк О. А. Развод как ненормативный кризис семьи: причины, последствия, тенденции / О. А. Гуляк // Apriori. Серия гуманитарные науки – Краснодар : ИП Акелян. – 2018. – № 1. – С. 1

25. Дан М. В. Психологические последствия и представления о семье и разводе у молодых людей, перенесших развод родителей / М. В. Дан, Я. А. Лыкова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования – Ногинск : Аналитика Родис. – 2020. Т. 9 – № 5-1. – С. 136-142.
26. Делова Л. А. Мотивы супружеских конфликтов и разводов / Л. А. Делова // Наука в современном мире. Приоритеты развития – Майкоп : ООО "Ника". – 2016. – № 1 (2). – С. 49-51.
27. Дмитриева Н. В. метафорические ассоциативные карты в пространстве психокоррекции эмоциональной недостаточности / Н. В. Дмитриева, Н. В. Буравцова // Смальта – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет. – 2014. – № 4. – С. 71-78.
28. Дорьева Е. А. Факторы сохранения и завершения (распада) близких отношений: обзор современных психологических исследований / Е. А. Дорьева, Е. М. Королева // Вестник костромского государственного университета им. н.а. некрасова. серия: педагогика. психология. социальная работа. ювенология. социокинетика – Кострома : Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. – 2015. Т. 21 – № 4. – С. 112-116.
29. Доцанова М. О. Особенности детско-родительских отношений с подростками в семьях после развода / М. О. Доцанова, Т. А. Смахина, А. С. Кубекова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – Ногинск : Аналитика Родис. – 2021. Т. 10 – № 2-1. – С. 165-173.
30. Исакова Т. В. Влияние типа привязанности на формирование личности и особенности построения межличностных отношений взрослого человека / Т. В. Исакова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. серия. познание – Москва : Научные технологии. – 2020. – № 10. – С. 39-44.

31. Кабанов В. Л. Поддержка детей родителями в случае их развода / В. Л. Кабанов, И. И. Кубышкина // Воспитание как стратегический национальный приоритет – Екатеринбург : Международный научно-образовательный форум. – 2021. – С. 246-250.
32. Казанцева В. И. Особенности эмоционального интеллекта женщин, перенесших развод / В. И. Казанцева // Аллея науки – Барнаул : Издательский центр "Quantum". – 2021. Т. 1 – № 1 (52). – С. 380-386.
33. Карabanова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карabanова. – Москва : Гардарики 2006. – 320 с.
34. Касимова С. О. Изучение особенностей типа привязанности и стиля социальной коммуникации больных депрессиями в контексте интерперсональной психотерапии / С. О. Касимова // Российский психологический журнал – Ростов-на-Дону : Российское психологическое общество. – 2019. Т. 16 – № 2. – С. 8-24.
35. Каяшева О. И. Субъективный опыт переживания развода созависимыми женщинами / О. И. Каяшева, Д. Н. Ефремова // Вестник Университета Российской академии образования – Москва : Университет Российского инновационного образования. – 2016. – № 1. – С. 81-87.
36. Кириллов Н. А. Роль и место измен в супружеской жизни и разводов / Н. А. Кириллов // Сборник научных статей по материалам IX Всероссийской научно-практической конференции – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева. – 2020. – С. 195-199.
37. Кованова Е. С. Статистический анализ брачности и разводимости в России и ее регионах / Е. С. Кованова, А. Ц. Нимгирова, Ц. Б. Эрендженова Санджиев О.-У, О. У. Санджиев // Экономика и предпринимательство – Москва : ИП Горин С. В. – 2020. – № 8 (121). – С. 117-122.
38. Козьяков Р. В. Психологическое консультирование / Р. В. Козьяков, Н. А. Цветкова. – Берлин-Москва : DirektMedia 2017. – 91 с.

39. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс 2006. – 350 с.
40. Кольшевская А. А. Получение образования, как способ борьбы с одиночеством женщин после развода / А. А. Кольшевская // Университет в глобальном мире: новый статус и миссия. сборник материалов XI Международной научной конференции. Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова – Москва : ООО "МАКС Пресс". – 2017. – С. 797-798.
41. Коляда М. В. Развод как дисфункциональное состояние семьи / М. В. Коляда, А. Д. Латкина // Аллея науки – Барнаул : Издательский центр "Quantum". – 2020. Т. 2 – № 5 (44). – С. 131-134.
42. Коренева Е. П. Психология семейного кризиса. Подходы к семейному консультированию при ненормативных кризисах / Е. П. Коренева // Научно-методический электронный журнал Концепт – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2019. – № 3. – С. 102-107.
43. Короткова В. О. Положительные и отрицательные стороны дистанционного психологического консультирования / В. О. Короткова // Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации – Москва : Наука и Просвещение. – 2018. – С. 185-187.
44. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект 2020. – 222 с.
45. Кроль Л. М. Методы современной психотерапии / Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова. – Москва : Класс 2000. – 480 с.
46. Лактюхина Е. Г. От брака к разводу и обратно. Исследование постразводного поведения / Е. Г. Лактюхина // Журнал социологии и социальной антропологии – Санкт-Петербург : Фонд "Интерсоцис". – 2017. – № 20-2. – С. 62-81.

47. Люсова О. В. Субъективное Благополучие одиноких матерей: возможности арттерапии / О. В. Люсова // Одинокие матери в России. в чем проблема – Волгоград : Волгоградский государственный университет. – 2017. – С. 54-61.
48. Малкина-Пых И. Г. Консультирование семейных отношений / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : ООО «Издательство Кнорус» 2021. – 330 с.
49. Манахов С. В. Развод как ситуация кризиса утраты / С. В. Манахов, В. В. Гладкова // Научная дискуссия вопросы педагогики и психологии – Москва : ООО "Интернаука". – 2016. – № 5-2 (50). – С. 81-86.
50. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – Москва : Смысл 2011. – 494 с.
51. Матошко Н. В. Взаимосвязь эмоциональных состояний у женщин после развода / Н. В. Матошко // Психологическая студия – Витебск : Кафедра прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – 2020. – С. 163-166.
52. Махов В. А. Влияние психотравмы развода на изменение жизненной перспективы личности / В. А. Махов // Современная наука актуальные проблемы теории и практики. Серия Познание – Москва : ООО Научные технологии. – 2020. – № 5. – С. 49-52.
53. Махов В. А. Гендерные особенности переживания развода / В. А. Махов // Проблемы современного педагогического образования – Ялта : Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. – 2020. – № 3-69. – С. 295-298.
54. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности / Н. Н. Мельникова. – Челябинск : ЮУрГУ 2004. – 57 с.
55. Меновщиков В. Ю. Интернет-консультирование и психотерапия: современное состояние и проблемы / В. Ю. Меновщиков // Психологический журнал – Москва : Российская академия наук. – 2013. – № 1. – С. 6-13.

56. Миннигалиева Л. Т. Психология развода: стадии переживания развода / Л. Т. Миннигалиева // Сборник статей Международной научно-практической конференции – Уфа : Аэтерна. – 2020. – С. 162-164.
57. Мишина М. М. Особенности личности подростков, переживших развод родителей / М. М. Мишина, А. Б. Кудряшова // Практическая психология и новая реальность – Москва : Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский информационно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт. – 2020. – С. 149-153.
58. Морозова А. А. Взаимоотношение родителей и детей после развода / А. А. Морозова // Форум Молодёжной Науки – Екатеринбург : ИП Турчанова В. Т. – 2020. Т. 1 – № 2. – С. 103-111.
59. Мосиенко Т. А. Некоторые проблемы прекращения брачных отношений в России и за рубежом / Т. А. Мосиенко, Е. О. Чернышова // Colloquium-journal – Варшава : ИП Новак А. З. – 2020. – № 12-8 (64). – С. 38-42.
60. Наличаева С. А. Психология стресса / С. А. Наличаева // Севастополь : Авангард. – 2018. – С. 5-6.
61. Новак Н. Г. Переживание сиблингами кризисной ситуации в семье. Психологический код выживания / Н. Г. Новак // Брест : Брестский государственный университет. – 2015. – С. 41-53.
62. Новак Н. Г. Феноменология переживания ненормативных кризисов в родительской семье / Н. Г. Новак // Журнал белорусского государственного университета. философия. психология – Минск : БГУ. – 2021. – № 3. – С. 84-91.
63. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – Санкт-Петербург : Речь 2006. – 360 с.
64. Опойцева А. А. Влияние основных стадий развода и его последствий на психоэмоциональное самочувствие супругов / А. А. Опойцева //

Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей IX Международной научно-практической конференции : в 2 ч. – Пенза : Наука и Просвещение ИП Гуляев. – 2019. – С. 244-246.

65. Пантелеева А. А. Проблемность защиты прав детей при расторжении брака их родителями / А. А. Пантелеева // Аллея науки – Томск : Издательский центр "Quantum". – 2020. Т. 2 – № 4 (43). – С. 462-466
66. Панченко Ю. А. Межличностное взаимодействие бывших супругов после развода по вопросу воспитания детей / Ю. А. Панченко // Академия профессионального образования – Санкт-Петербург : Институт непрерывного образования взрослых. – 2016. – № 5. – С. 67-71.
67. Ремизова К. А. Творчество как фактор психологического здоровья женщины / К. А. Ремизова // Социокультурные исследования: история и современность – Москва : Перо. – 2016. – С. 131-137.
68. Родермель, Т. А. Рассуждения о ценностно-смысловых аспектах личности женщин, переживающих кризис в постразводный период / Т. А. Родермель, Е. С. Шамухаметова // Психология. историко-критические обзоры и современные исследования – Ногинск : Аналитика Родис. – 2021. Т. 10 – № 2-1. – С. 49-58.
69. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер 2012. – 705 с.
70. Свило Я. В. Рекомендации по минимизации у детей последствий развода родителей / Я. В. Свило // Universum. психология и образование – Гомель : Международный центр науки и образования. – 2020. – № 5 (75). – С. 11-13.
71. Семина А. А. Развод и его последствия / А. А. Семина, А. А. Давыдов // Наука и современность – Новосибирск : ООО "Центр развития научного сотрудничества". – 2010. – № 2-2. – С. 228-231.
72. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е. Г. Силяева. – Москва : Академия 2005. – 195 с.

73. Слепкова В. И. Психологические теории семьи / В. И. Слепкова. – Минск : БГПУ им. М. Танка 2006. – 79 с.
74. Слободчиков И. М. Взаимодействие с ребенком в ситуации развода родителей: психологические рекомендации / И. М. Слободчиков, А. В. Лосев // Актуальные аспекты социально- и психолого-педагогических проблем детства и сопровождения участников образовательного процесса – Москва : Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования. – 2020. – С. 237-244.
75. Солдаткина М. Н. Клиническая психометрика / М. Н. Солдаткина. – Ростов-на-Дону : 2018. – 339 с.
76. Тарасенко К. В. Особенности переживания членами распавшейся семьи факта супружеского развода / К. В. Тарасенко // Одиноким матери в России Теоретические подходы и прикладные исследования – Волгоград : Волгоградский государственный университет. – 2017. – С. 66-72.
77. Ткаченко В. Д. Проактивно-ориентированный тренинг в работе с лицами, страдающими тревожными и депрессивными расстройствами / В. Д. Ткаченко, А. И. Ерзин, Е. Ю. Антохин, А. С. Чемезов // Психическое здоровье – Москва : ИП Иришкин Д. А. – 2018. Т. 16 – № 6. – С. 47-53.
78. Трухова Т. С. Особенности ценностно-смысловой сферы у женщин, состоящих в браке и переживших развод / Т. С. Трухова // Вестник Сыктывкарского университета. Серия 2: Биология. Геология. Химия. Экология – Иркутск : Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина. – 2020. – № 4 (16). – С. 50-55.
79. Тутаева А. А. Развод как современная социальная проблема / А. А. Тутаева, М. В. Шмелёва // Инновационный потенциал молодежи – Ульяновск : Ульяновский государственный университет. – 2021. – С. 238-240.
80. Фортова Л. К. Роль Семьи В Духовно-нравственном воспитании молодежи / Л. К. Фортова, А. И. Маслова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний. – 2020. – С. 621-623.

81. Хатагова Е. Р. Развод родителей и его влияние на уровень тревожности и агрессивности подростков / Е. Р. Хатагова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы. Сборник научных трудов по материалам Межвузовского научно-практического семинара – Владикавказ : ООО Научно-производственно-коммерческое предприятие "Мавр". – 2019. – С. 107-110.
82. Чуланов Д. М. Причины и социальные последствия разводов / Д. М. Чуланов // Вестник науки и образования – Киров : Олимп. – 2020. – № 13-2 (91). – С. 61-63.
83. Шварц Р. Системная семейная терапия субличностей / Р. Шварц. – Москва : Научный мир 2011. – 334 с.
84. Шигорева Н. И. Кризисное консультирование семьи в ситуации развода / Н. И. Шигорева // Теоретическая и практическая психология в современных условиях. сборник научных трудов по материалам XII Международного семинара молодых ученых и аспирантов – Тамбов : ООО "Принт-Сервис". – 2019. – С. 176-180.
85. Шипунова А. В. Особенности психических состояний женщин молодого возраста, переживших развод / А. В. Шипунова // Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect – Прага : Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ S.R.O. – 2019. – С. 24-27.
86. Шнейдер Л. Б. Семейная психология / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Академический проект 2006. – 768 с.
87. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер 1999. – 651 с.
88. Юровская Л. Н. Созависимые отношения при разводе. опыт работы на телефоне доверия / Л. Н. Юровская // Гуманитаристика в условиях современной социокультурной трансформации. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. – 2018. – С. 189-192.

89. Яньшин П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П. В. Яньшин. – Санкт-Петербург : 2004. – 336 с.
90. Ярошенко Е. И. Особенности психологического консультирования семьи в состоянии развода системный подход / Е. И. Ярошенко, К. А. Киселев // Психология педагогика семьи – Саратов : ИЦ "Наука". – 2019. – С. 135-141.
91. Ячменева А. С. Влияние развода на психологическое благополучие детей / А. С. Ячменева // Человек. Социум. Общество – Екатеринбург : Потапов. – 2021. – № 5. – С. 66-69.
92. Backhaus A. Videoconferencing psychotherapy: A systematic review / A. Backhaus, Z. Agha, M. L. Maglione, A. Repp // Psy-chological Services – San Diego : PubMed. – 2012. – № 9 (2). – С. 111-131.
93. Beck A. T. Beck Depression Inventory-II (BDI-II) Manual / A. T. Beck, R. A. Steer, K. Gregory. – San Diego : Psychological Corporation 1996. – 38 с.
94. Bodenmann, G. Common Factors in the Enhancement of Dyadic Coping / G. Bodenmann, A. K. Randall // Behavior Therapy – 2012. – № 43 (1). – С. 88-98.
95. Drum K. B. Therapeutic boundaries in telepsychology. Unique issues and best practice recommendations / K. B. Drum, H. L. Littleton // Professional Psychology. Research and Practice – 2014. – № 45 (5). – С. 309-315.
96. Gray M. I. Provision of evidence-based therapies to rural survivors of domestic violence and sexual assault via telehealth. Treatment outcomes and clinical training benefits / M. I. Gray, C. M. Hassija, M. Jaconis, C. Barrett // Training and Education in Professional Psychology – 2015. – № 9 (3). – С. 235-241.
97. Jones N. Ethical guidelines for mobile app development within health and mental health fields / N. Jones, M. Moffitt // Professional Psychology. Research and Practice – 2016. – № 47 (2). – С. 155-162.
98. Pratt S. I. Feasibility and effectiveness of an automated telehealth intervention to improve illness self-management in people with serious psychiatric and medi- cal disorders / S. I. Pratt, S. I. Bartels, K. T. Mueser, J. A. Naslund // Psychiatric Rehabilitation Journal – Washington. – 2013. – № 36 (4). – С. 297-305.

99. Regan P. C. Close Relationships / P. C. Regan. – NY and London : Routledge 2011. – 408 c.
100. Stamm B. H. Evaluating psychosocial aspects of telemedicine and telehealth systems / B. H. Stamm, D. A. Perednia // Professional Psychology. Research and Practice. – 2000. – № 31 (2). – C. 184-189.
101. Swinton J. J. Telehealth and rural depression. Physician and patient perspectives / J. J. Swinton, W. D. Robinson, R. J. Bischoff // Families, Systems & Health. – 2009. – № 27 (2). – C. 172-182.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник \_\_\_\_\_ По Алешиной

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

- А. Усилилось.
- Б. Осталось прежним.
- В. Уменьшилось.
- Г. Исчезло.

*2. Если бы можно было вернуть прошлое, то вы...*

- А. Не выходили замуж совсем.
- Б. Выбрали бы совсем другого человека.
- В. Отдали бы предпочтение похожему на вашего супруга человеку.
- Г. Выбрали бы опять того же супруга.

*3. Можно ли сказать, что у вас была дружная семья?*

- А. Нет.
- Б. Скорее нет, чем да.
- В. Скорее да, чем нет.
- Г. Да.

*4. Можно ли сказать, что вы всегда были согласны с мужем в оценке большинства ваших друзей?*

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

*5. Как часто вы были не согласны с мужем в том, какие отношения поддерживать с его и вашими родственниками?*

- А. Никогда не соглашались.

- Б. Довольно редко соглашались.
- В. Достаточно часто соглашались.
- Г. Всегда соглашались.

*6. Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т.д.)?*

- А. Никогда.
- Б. Один раз.
- В. Два раза.
- Г. Три раза и более.

*7. Как часто вы бывали недовольны тем, как ваш муж выполняет свои домашние обязанности?*

- А. Никогда не была довольна.
- Б. Редко довольна.
- В. Часто довольна.
- Г. Всегда довольна.

*8. Как часто вы не соглашались друг с другом, когда и на что тратить деньги?*

- А. Всегда соглашались.
- Б. Достаточно часто соглашались.
- В. Довольно редко соглашались.
- Г. Никогда не соглашались.

*9. Как часто вы «действовали друг другу на нервы»?*

- А. Никогда.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Всегда.

*10. Часто ли вам не хотелось возвращаться домой после работы?*

А. Так бывало почти каждый день.

Б. Так бывало достаточно часто.

В. Так бывало довольно редко.

Г. Такого практически не бывало.

*11. Появлялись ли у вас когда-нибудь мысли о разводе?*

А. Никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Постоянно.

*12. Можно ли сказать, что вы чувствовали себя дома спокойно, уютно?*

А. Нет.

Б. Скорее нет, чем да.

В. Скорее да, чем нет.

Г. Да.

*13. Часто ли вы проявляли нежность, ласку по отношению к мужу?*

А. Постоянно.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Никогда.

*14. Часто ли ваша ваш муж проявлял нежность, ласку по отношению к вам?*

А. Никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Постоянно.

*15. Хотелось ли вам уехать куда-нибудь одной на какое-то время?*

А. Нет, никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Постоянно.

*16. Как вы оцениваете свой брак?*

А. Неудачный.

Б. Скорее неудачный, чем удачный.

В. Скорее удачный, чем неудачный.

Г. Удачный.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Опросник «Удовлетворенность жизнью»

Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные мысли, чувства, состояния. Используйте для этого пятибалльную шкалу, где

- 1 – почти никогда
- 2 – редко
- 3 – периодически
- 4 – достаточно часто
- 5 – постоянно

В последнее время...

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.
2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасаюсь наступления неблагоприятных событий.
12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.
16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.

17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.
33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.
36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.

43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Опросник на депрессивное состояние Бекка

В данном опросе содержатся группы утверждений. Внимательно ознакомьтесь с каждой из них.

Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте плюс или другой знак около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте плюсы около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

1

- A. Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- B. Я расстроен.
- C. Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
- D. Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2

- A. Я не тревожусь о своем будущем.
- B. Я чувствую, что мое будущее меня тревожит.
- C. Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- D. Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3

- A. Я не чувствую себя неудачником.
- B. Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
- C. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- D. Я чувствую, что как личность я — полный неудачник.

4

- A. Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- B. Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- C. Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
- D. Я полностью неудовлетворен жизнью и мне все надоело.

5

- A. Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
- B. Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
- C. Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- D. Я постоянно испытываю чувство вины.

6

- A. Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- B. Я чувствую, что могу быть наказан.
- C. Я ожидаю, что могу быть наказан.
- D. Я чувствую себя уже наказанным.

7

- A. Я не разочаровался в себе.
- B. Я разочаровался в себе.
- C. Я себе противен.
- D. Я себя ненавижу.

8

- A. Я знаю, что я не хуже других.
- B. Я критикую себя за ошибки и слабости.
- C. Я все время обвиняю себя за свои поступки.
- D. Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9

- A. Я никогда не думал покончить с собой.
- B. Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

- C. Я хотел бы покончить с собой.
- D. Я бы убил себя, если бы представился случай.

10

- A. Я плачу не больше, чем обычно.
- B. Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- C. Теперь я все время плачу.

D. Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11

A. Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

B. Я легче раздражаюсь, чем раньше.

C. Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

D. Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12

A. Я не утратил интереса к другим людям.

B. Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

C. Я почти потерял интерес к другим людям.

D. Я полностью утратил интерес к другим людям.

13

A. Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

B. Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

C. Мне труднее принимать решения, чем раньше.

D. Я больше не могу принимать решения.

14

A. Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

B. Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

C. Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения,

делающие меня

непривлекательным.

D. Я знаю, что выгляжу безобразно.

15

A. Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

B. Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

C. Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

D. Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16

- A. Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- B. Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- C. Я просыпаюсь на 1–2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- D. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17

- A. Я устаю не больше, чем обычно.
- B. Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- C. Я устаю почти от всего, что я делаю.
- D. Я не могу ничего делать из-за усталости.

18

- A. Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- B. Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- C. Мой аппетит теперь значительно хуже.
- D. У меня вообще нет аппетита.

19

- A. В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- B. За последнее время я потерял более 2 кг.
- C. Я потерял более 5 кг.
- D. Я потерял более 7 кг.

\*Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить плюсом или удалить ненужное).

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

20

- A. Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- B. Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т. д.
- C. Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

D. Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21

A. В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

B. Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.

C. Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексом, чем раньше.

D. Я полностью утратил интерес к близости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Шкала тревоги Шихана.

Инструкция. «Вам предлагается оценить свое самочувствие за последнюю неделю. Отметьте, насколько сильно Вас беспокоили жалобы и проблемы, приведенные в бланке (0 — не беспокоили, 1 — немного, 2 — умеренно, 3 — довольно сильно, 4 — крайне сильно). Отмечайте только один ответ на каждый вопрос».

- 1 Затруднение на вдохе, нехватка воздуха, учащенное дыхание
- 2 Ощущение удушья или комка в горле
- 3 Сердце скачет, колотится, готово выскочить из груди
- 4 Загрудинная боль, неприятное чувство сдавления в груди
- 5 Профузная потливость («пот градом»)
- 6 Слабость, приступы дурноты, головокружения
- 7 «Ватные», «не свои» ноги
- 8 Ощущение неустойчивости или потери равновесия
- 9 Тошнота или неприятные ощущения в животе
- 10 Ощущение того, что все окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстраненным
- 11 Ощущение, что все плывет, «нахожусь вне тела»
- 12 Покалывание или онемение в разных частях тела
- 13 Приливы жара или озноб
- 14 Дрожь (тремор)
- 15 Страх смерти, ужасного
- 16 Страх сойти с ума или потери самообладания
- 17 Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ
- 18 Внезапные неожиданные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е. когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по

Вашему опыту, может вызвать приступ)

19 Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е. когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ)

20 Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как Вы готовитесь сделать что-то, что, по Вашему опыту, может вызвать тревогу, причем более сильную, чем ту, что в таких ситуациях испытывает большинство людей.

21 Избегание пугающих Вас ситуаций

22 Состояние зависимости от других людей

23 Напряженность и неспособность расслабиться

24 Тревога, «нервозность», беспокойство

25 Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению

26 Приступы поноса

27 Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье

28 Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости

29 Головные боли или боли в шее

30 Трудности засыпания

31 Просыпания среди ночи или беспокойный сон

32 Неожиданные периоды депрессии, возникающие по незначительным поводам или без повода

33 Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг Вас

34 Повторяющиеся и неотступные представления, мысли, импульсы или образы, которые Вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими

35 Повторение одного и того же действия как ритуала, например, повторные пере проверки, пере мывание и пересчет, при отсутствии в этом действительной необходимости