

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Кафедра Педагогики и психологии начального образования

Гуторова Анастасия Юрьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование разведенных супругов как средство помощи в преодолении кризиса доверия

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:
Мастерство психологического консультирования

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Мосина

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Сафонова

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Сафонова

(дата, подпись)

Обучающийся: Гуторова А.Ю.

(фамилия, инициалы)

28.12.2025 Гуторова

(дата, подпись)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	10
Глава 1. Теоретические предпосылки изучения проблемы преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.....	18
1.1. Проблема доверия в психологической науке.....	18
1.2. Особенности проживания кризиса доверия у мужчин и женщин, находящихся в разводе.....	35
1.3. Возможности индивидуального консультирования в преодолении кризиса доверия	49
Выводы по Главе 1.....	55
ГЛАВА II. Экспериментальное исследование по преодолению кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин посредством индивидуального консультирования.....	57
2.1. Методическая организация исследования и обсуждения результатов констатирующего эксперимента.....	57
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	115
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	142
Выводы по Главе 2.....	169
Заключение.....	171
Список используемых источников.....	174
Приложения.....	184

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психологического образования «Индивидуальное консультирование разведенных супругов как средство помощи преодоления кризиса доверия».

Объем – 246 страниц, включая 35 рисунков, 9 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников 90.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность индивидуального психологического консультирования, как средства преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.

Объект исследования: процесс преодоления кризиса доверия к людям у мужчин и женщин после развода.

Предмет исследования: психологическое консультирование как средство преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.

Гипотеза исследования: процесс преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин будет результативным, если:

1) будет организовано индивидуальное психологическое консультирование, обеспечивающее преодоление «кризиса доверия» и восстановление «базового доверия»;

2) психологическое консультирование будет направлено на нахождение первопричины утраты доверия, проживание негативных событий, снятие переноса негативных установок и убеждений, развитие и укрепление системы семейных ценностей;

3) будет использован интегративный подход, включающий методы и техники экзистенциального подхода, эмоционально-образной терапии, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт терапии.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

Подходы к изучению феномена доверия опираются на работы

специалистов: С.Г. Достовалов, Е.П. Ильин, А.Ю. Канева, Н.Е. Коренкова, В.Н. Куницына, Е.С. Синельникова, А.Б. Купрейченко, С.П. Табхарова, В.С. Сафонов, Т.П. Скрипкина, Н.А.Царева, Э. Эрикссон.

Изучение особенностей периода развода основывается на работах Е.Г.Лактюхиной, Н.И. Олифирова, Т.А. Зинкевич-Куземкиной, Т.Ф. Велента, А.А. Семиной, А.А. Давыдовой, Е.В. Тихомировой, А.Г. Самохваловой, С.А. Хазовой, М.В. Сапоровской, Д.А.Чичериной.

Изучение особенностей вступления в повторный брак основывалось на работах Т.Е. Аргентовой, В.В. Колотилиной, Р.З. Галимовой, М.А. Климова, Л.С. Курносковой.

Изучение особенностей консультирования разведенных мужчин и женщин основывалось на работах Е.П. Кореневой, И.М. Пономаревой.

Определены **методы** исследования, которые реализуют поставленные задачи:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические – интервью; опрос; диагностика; консультирование.
3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования. Эксперимент проводился посредством личного (индивидуального) психологического консультирования среди разведенных мужчин и женщин г. Красноярска. Выборку составили мужчины и женщины в возрасте от 24 до 56 лет, вступившие и не вступившие в отношения после развода в количестве 51 человека.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения 104 индивидуальных консультаций. По теме исследования имеются две публикации.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведена полноценная диагностика уровня доверия по входящим в него критериям.
2. Проведен анализ результатов диагностики.
3. Выявлены и конкретизированы задачи программы индивидуального психологического консультирования по преодолению кризиса доверия.
4. Разработана программа индивидуального консультирования, основанная на интегративном подходе, включающая техники экзистенциального подхода, психодинамического подхода, когнитивно-поведенческого подхода, эмоционально-образная терапия, гештальт-подхода, терапии принятия и ответственности. Основная цель программы проработать аффективный компонент, чтобы снять фиксацию с травмирующего события и принять случившееся как опыт и адаптировать к новым условиям жизни, проработать когнитивный компонент по укреплению самооценки, внутренних опор и выстраивание гибких границ, наладить эффективную коммуникацию с окружающими, проработать поведенческий компонент отражающийся в паттернах взаимодействия с незнакомыми, знакомыми и близкими людьми, формирование новых паттернов поведения и реагирования.
5. Проведены индивидуальные консультации с разведенными мужчинами и женщинами.
6. Выявлены положительные изменения в аффективной, когнитивной и поведенческой составляющих доверия у разведенных мужчин и женщин, прошедших консультационные сессии.

Таким образом достигнута основная цель проведения консультирования, заключающаяся в создании условий для преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин через проживание эмоций и переработку негативного опыта, научились справляться с кризисными ситуациями, адаптироваться в новых условиях жизни, находить новые смыслы и восстанавливать базовое доверие себе, другим и миру, как основу и

внутреннюю ценность.

Результаты имеют **теоретическую значимость**, заключающуюся в понимании феномена доверия у разведенных мужчин и женщин, механизмов его утраты и восстановления, факторов влияния на него и способов регуляции.

Практическое значение исследования состоит в возможности практического применения психологам материалов организации, проведения и анализа индивидуальных консультаций для разведенных мужчин и женщин с целью преодоления кризиса доверия у них после развода для вступления в повторные отношения.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: индивидуальное консультирование разведенных супругов будет эффективным средством помощи в преодолении кризиса доверия для вступления в повторные отношения.

ABSTRACT

Master's Thesis in Psychological Education: "Individual Counseling for Divorced Spouses as a Means of Overcoming Trust Crisis."

Volume: 246 pages, including 35 figures, 9 tables, and 5 appendices.

Number of Sources Used: 90.

Research Goal: To theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of individual psychological counseling as a means of overcoming trust crisis in divorced men and women.

Object of Research: The process of overcoming the crisis of trust in people among men and women after divorce.

Subject of Research: Psychological counseling as a means of overcoming trust crisis in divorced men and women.

Research Hypothesis: The process of overcoming the trust crisis in divorced men and women will be effective if:

1. Individual psychological counseling is organized to facilitate the overcoming of the "trust crisis" and the restoration of "basic trust";
2. Psychological counseling is aimed at identifying the root cause of trust loss, processing negative events, releasing the transference of negative attitudes and beliefs, and developing and strengthening the system of family values;
3. An integrative approach is used, incorporating methods and techniques from existential approach, emotional-image therapy, cognitive-behavioral therapy, and Gestalt therapy.

Theoretical and Methodological Basis of the Research:

Approaches to studying the phenomenon of trust are based on the works of specialists: S.G. Dostovalov, E.P. Ilyin, A.Yu. Kaneva, N.E. Korenkova, V.N. Kunitsyna, E.S. Sinelnikova, A.B. Kupreychenko, S.P. Tabkharova, V.S. Safonov, T.P. Skripkina, N.A. Tsareva, E. Erikson.

The study of the peculiarities of the divorce period is based on the works of E.G. Laktionukhina, N.I. Olifirovich, T.A. Zinkevich-Kuzemkina, T.F. Velenta, A.A. Semina, A.A. Davydova, E.V. Tikhomirova, A.G. Samokhvalova, S.A. Khazova, M.V. Saporovskaya, D.A. Chicherina.

The study of the peculiarities of entering into remarriage was based on the works of T.E. Argentova, V.V. Kolotilina, R.Z. Galimova, M.A. Klimov, L.S. Kurnosova.

The study of the peculiarities of counseling divorced men and women was based on the works of E.P. Koreneva, I.M. Ponomareva.

The **research methods** that implement the set tasks have been identified:

Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem.

Empirical – interviews; surveys; diagnostics; counseling.

Statistical – ranking; qualitative and quantitative data analysis, mathematical processing methods.

Experimental Base of the Research. The experiment was conducted through personal (individual) psychological counseling among divorced men and

women in Krasnoyarsk. The sample consisted of 51 men and women aged 24 to 56, who had entered or not entered into relationships after divorce.

The results of the research were tested during the organization and conduct of 104 individual consultations.

As a result of the conducted research, the following outcomes were achieved:

1. A comprehensive diagnosis of the level of trust, including its constituent criteria, was performed.
2. An analysis of the diagnostic results was conducted.
3. The objectives of the individual psychological counseling program for overcoming trust crisis were identified and specified.
4. An individual counseling program was developed based on an integrative approach, incorporating techniques from existential, psychodynamic, cognitive-behavioral, emotion-imagery therapy, Gestalt therapy, and acceptance and commitment therapy. The main goal of the program is to process the affective component to release fixation on the traumatic event and accept what happened as experience, adapting to new life conditions; to process the cognitive component by strengthening self-esteem, internal supports, and building flexible boundaries; to establish effective communication with others; to process the behavioral component reflected in interaction patterns with strangers, acquaintances, and loved ones, forming new patterns of behavior and response.
5. Individual consultations were conducted with divorced men and women.
6. Positive changes were identified in the affective, cognitive, and behavioral components of trust among divorced men and women who underwent counseling sessions.

Thus, the main goal of the counseling was achieved, which consists in creating conditions for divorced men and women to overcome the crisis of trust through experiencing emotions and processing negative experiences. They learned to cope

with crisis situations, adapt to new life circumstances, find new meanings, and restore basic trust in themselves, others, and the world, as a foundation and intrinsic value.

The results have theoretical significance, which lies in understanding the phenomenon of trust in divorced men and women, the mechanisms of its loss and restoration, the factors influencing it, and methods of regulation.

The practical significance of the research lies in the possibility of practical application by psychologists of materials for organizing, conducting, and analyzing individual consultations for divorced men and women, with the aim of overcoming their crisis of trust after divorce to enter into subsequent relationships.

The outcome of our research at this stage is the confirmation of the stated hypothesis: individual counseling for divorced spouses will be an effective means of helping them overcome the crisis of trust in order to enter into subsequent relationships.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной реальности сохранить семью довольно трудно, в России разводы стали настоящим бедствием. Росстат дает следующие данные: за 2017 год на 1 049 735 браков 611 438 разводов [11], что составляет 58%, данный показатель незначительно колебался в меньшую и большую стороны с 2000 годов. Среднее значение за период с 2000 по 2017 год составило 60, 8%, больше половины семей, зарегистрировавших брак, его расторгают. Данные статистические показатели напрямую указывают на утрату ценностей института брака и семьи, утрату традиционных семейных отношений как основной опоры человеческого бытия. Безусловно, такая ситуация негативно сказывается не только на членах семьи, но и на обществе в целом, подрываются общепринятые устои морали и нравственности, страдает социальный, экономический, демографический и, как следствие, государственный уклад.

Согласно статистике за 2024 год, 73% брачных союзов в России заканчиваются разводом, это максимально высокий уровень за последние 10 лет. В Красноярском крае согласно РОССТАТ в 2024 и 2023 годах количество браков составило 993, а разводов – 1301, что на 138 больше чем в 2023 и на 308 больше, чем заключаемых браков [11]. Это побудило провести исследование факторов и причин, способствующих распаду семьи, и затрудняющих заключение повторных браков. Выдвинута гипотеза о высокой социальной и экономической активности мужчин и женщин, увеличивающей психологическую дистанцию в отношениях.

По данным ВЦИОМ причины разводов россияне видят в материальных проблемах (46%); разрушительном поведении партнера: измены, зависимости и насилии (31%); проблемах в коммуникации: недопонимание, конфликты и неспособность уступить (23%); утрате ценностей: пропали уважение, доверие, внимание и чувства (21%); несовместимости по характеру и интересам (16%); неготовности к семье (12%) [58]. Мы видим, что большая

часть причин носит психологический характер. Разрушительное поведение партнера, проблемы в коммуникации, утрата ценностей могут быть как следствием, так и симптомом. Одной из причин таких проявлений может быть кризис доверия в отношениях, который приводит к дистанции в отношениях и их распаду.

Мужчины и женщины, которые завершили брачный союз разводом, могут столкнуться с кризисом доверия, формирующим негативные установки относительно семьи и партнера. Непрожитый кризис доверия может влиять на поведение разведенных мужчин и женщин при построении новых отношений (увеличение психологической дистанции, страх близости).

Такая статистика говорит прежде всего о нарушениях системы семейных ценностей в семьях, в которых не было разводов в Советское время, но определенным образом воспитывались будущие мужчины и женщины. И еще в Советское время развод был социально неодобряемым актом, как в современном мире стал чуть ли не критерием высокой самооценки и способом самовыражения. И всему причина искажение и иллюзорность восприятия таких понятий как семья, права и обязательства, понятие доверия внутри семьи. Здесь стоит вопрос о тенденциях, разделяемых социумом или навязанных им, и в результате утраты доверия возникает конфликт сначала внутриличностный со смещением ценностей, чтобы вписаться в то самое общество, затем семейный конфликт и в конце концов конфликт с тем самым обществом из-за утраты доверия. Возникает вопрос о том, что человек выбрал именно такого партнера, какие признаки послужили возникновению доверия именно этому партнеру и что способствовало утрате доверия.

Рассматривая данную проблему с точки зрения кризиса доверия, основной фокус внимания уводится в подготовку и адаптацию разведенных мужчин и женщин к вступлению в повторный брак через проживание этого кризиса. Тем самым не только меняя статистику разводов, но укрепляя систему семейных и личностных ценностей, формируя новое общество,

стремящееся создать новую ячейку со здоровыми психологическими установками и поведением.

Перед современными супругами стоит задача сохранить баланс между социальной, профессиональной активностью, и включенностью в семейную систему. Исследование критериев кризиса доверия (дистанции в отношениях по разным аспектам, доверие себе и миру, мотивов аффилиации) определение факторов, влияющих на общий показатель стремления к близости, позволит выявлять критерии кризиса доверия у одиноких людей, у людей, переживших развод, утрату, а также состоящих в браках. Регулирование критериев доверия и недоверия, коррекция неблагоприятных установок и семейных сценариев позволит сформировать и укрепить благоприятные установки на создание семьи и брака.

Обзор теоретической базы.

По проблеме доверия написано достаточное количество научных исследований, таких как: С. Н. Айзенштад «Power, trust, and meaning» [75], Т.М. Бердсли «Trust and Action» [74], Э. Гидденс «The consequences of modernity» [77], Н. Луман «Trust and power» [82], А. Селигмен «Проблема доверия» [55], Т.П. Скрипкина «Психология доверия» [60], Ф. Фукуяма «Trust. The social virtues and the creation of prosperity» [67], Дж. Хоскинг «Trust: A History» [79], П. Штомпка «Trust: a sociological theory» [90], Э. Эриксон «Идентичность: юность и кризис» [73].

Проблема доверия не относится к числу проблем, впервые поставленных психологической наукой. Задолго до возникновения научной психологии проблема доверия обсуждалась в философской литературе. Доверительные отношения рассматривались в этике как нравственные отношения между людьми, предполагающие знание людьми друг друга и обоюдную высокую оценку нравственных качеств партнеров. Особо подчеркивалось, что доверие существует только на основе добровольности, доверие по принуждению или в силу обстоятельств не может рассматриваться как подлинное доверие. Кроме того, отмечалось, что доверие

реализуется как передача интимных мыслей и чувств и является составляющей интимно-личностных отношений. Мы можем утверждать, что данные этические изыскания предвосхитили психологические исследования феномена. Так, в работах В. С. Сафонова и Е. А. Хорошиловой были впервые выделены два неотъемлемых признака доверительного общения: значимость доверяемой информации и отношение доверия к партнеру. Сафонов В.С. выделяет три основные функции доверительного общения, такие как психологическое облегчение, психологическое сближение, обратная связь в процессе самопознания, [54]. В исследованиях В. Н. Куницыной были выделены стадии формирования доверительного общения, составлены психологические портреты людей, доверяющих и не доверяющих другим, разграничены понятия доверия и псевдодоверия [33].

Доверие представляет собой определенное состояние, свойство, отношение и проявление человека в мире. Доверие человека содержит в себе два полюса: человек, который действует на мир и мир, который действует на человека. Мы можем выявить процессы, состояния, стимулы, функции, паттерны поведения и другие критерии и факторы определяющие характеристики доверия, опираясь на теоретико-методологические подходы [1, 2, 20, 23, 30, 40, 41, 57].

О значимости формирования у ребенка базального доверия к миру и о его влиянии на дальнейшую жизнь человека, на его отношения с собой и другими неоднократно говорил Э. Эриксон [72]. Э. Эриксон рассматривает базальное доверие как новообразование первого года жизни ребенка. Б.Ф. Поршнев отмечает, что базальное доверие первично, дано от рождения. А недоверие формируется на ранних этапах онтогенеза как ощущение небезопасности жизни и стремление избегать неприятных факторов среды. Купрейченко А.Б. и Табхарова С.П. рассматривают феномен доверия и недоверия как относительно автономный, который формируется на ранних этапах онтогенеза и способен существовать одновременно по отношению к одному и тому же объекту. Авторы объясняют, что противоположные

тенденции сосуществуют по отношению к одному и тому же объекту в силу многих факторов и динамичностью отношений между людьми, а также наличием противоречивых качеств партнеров по общению и высокой степенью риска доверия [35].

Мы могли бы также назвать в качестве еще одной гипотетической причины внутреннюю конфликтность самого доверяющего. Согласно Т.П. Скрипкиной, доверие к другому человеку есть частный случай доверия к миру и неразрывно связано с доверием к себе.

Опираясь на теоретическо-методологическую базу зарубежных, отечественных, а также современных исследований была определена область нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность индивидуального психологического консультирования, как средство преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.

Объект исследования: процесс преодоления кризиса доверия к людям у мужчин и женщин после развода.

Предмет исследования: психологическое консультирование как средство преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.

Гипотеза исследования: процесс преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин будет результативным, если:

- 1) будет организовано индивидуальное психологическое консультирование, обеспечивающее преодоление «кризиса доверия» и восстановление «базового доверия»;

- 2) психологическое консультирование будет направлено на нахождение первопричины утраты доверия, проживание негативных событий, снятие переноса негативных установок и убеждений, развитие и укрепление системы семейных ценностей;

- 3) будет использован интегративный подход, включающий методы и техники экзистенциального подхода, эмоционально-образной

терапии, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт терапии.

Задачи исследования.

1. Проанализировать подходы к пониманию доверия и кризиса доверия в психологической науке.
2. Рассмотреть особенности проживания кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.
3. Определить возможности индивидуального консультирования по преодолению кризиса доверия.
4. Подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей протекания кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.
5. Провести эмпирическое исследование и описать актуальные особенности протекания кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.
6. Провести экспериментальное исследование по преодолению кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин посредством индивидуального консультирования.
7. Проследить и проанализировать динамику изменений в преодолении кризиса доверия до и после формирующего эксперимента.
8. Проверить гипотезы с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические – интервью; опрос; диагностика; консультирование.
3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

Подходы к изучению феномена доверия опираются на работы специалистов: С.Г. Достовалов, Е.П. Ильин, А.Ю. Канева, Н.Е. Коренкова,

В.Н. Куницына, Е.С. Синельникова, А.Б. Купрейченко, С.П. Табхарова, В.С. Сафонов, Т.П. Скрипкина, Н.А.Царева, Э. Эрикссон.

Изучение особенностей периода развода основывается на работах Е.Г. Лактюхиной, Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкиной, Т.Ф. Велента, А.А. Семиной, А.А. Давыдовой, Е.В. Тихомировой, А.Г. Самохваловой, С.А. Хазовой, М.В. Сапоровской, Д.А.Чичериной.

Изучение особенностей вступления в повторный брак основывалось на работах Т.Е. Аргентовой, В.В. Колотилиной, Р.З. Галимовой, М.А. Климова, Л.С. Курносовой.

Изучение особенностей консультирования разведенных мужчин и женщин основывалось на работах Е.П. Кореневой, И.М. Пономаревой.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился посредством индивидуального психологического консультирования среди разведенных мужчин и женщин г. Красноярск. Выборку составили мужчины и женщины в возрасте от 24 до 56 лет, вступившие и не вступившие в отношения после развода в количестве 51 человека.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Научная новизна заключается в рассмотрении проблемы разводов через понятие «кризис доверия» и разработка модели психологического консультирования с помощью техник интегративного подхода.

Теоретическое значение исследования. Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более глубокого изучения кризиса доверия внутри семьи как первопричины разводов.

Практическое значение исследования. Практическая значимость работы состоит в том, что полученный материал может быть использован для создания отдельной ветки психологического консультирования разведенных мужчин и женщин с целью повторного вступления в брак.

Структура диссертации:

В **Реферате** кратко отражена актуальность данной работы, перечислены характеристики объекта и предмета исследования, пояснён выбор методик исследования, обоснована актуальность и практическая значимость исследования.

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** представлены теоретические основы нашего исследования. Рассмотрены научные исторически сформированные подходы изучения феномена доверия. Представлены и описаны критерии доверия и методы диагностики, особенности проявления кризиса доверия после развода. Сформулированы выводы по актуальности, социальной значимости данного исследования.

В **Главе 2** приведены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

Заключение представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения работы по обозначенной проблеме, а также перспективы дальнейших исследований в данной области.

В **Приложениях** приведены анкеты и методики диагностики уровня доверия, таблицы данных по четырем группам, программа индивидуального консультирования, направленного на преодоление кризиса доверия после развода, результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования.

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки изучения проблемы преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин

1.1. Проблема доверия в психологической науке

В мире человека доверие играет важнейшую роль, особенно в построении взаимоотношений. Этой теме посвящалось множество работ отечественных и зарубежных авторов.

Существуют разные подходы к пониманию доверия и нет единого формулирования этого понятия. Это обусловлено тем, что термин «доверие» многозначный и имеет много синонимов, таких как вера, честность, открытость, надежность.

В «Энциклопедическом словаре» Брокгауза и Эфрона доверие — это «психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным»[18].

В «Словаре» В. Даля «довериться» — «отдаться на веру, на совесть, вверить кому-то себя, свои тайны, свои дела, положиться на кого-то вполне». [18].

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова (1985) дается следующее определение доверию: это «уверенность в чьей-нибудь добросовестности, искренности, в правильности чего-нибудь и основанное на этом отношение к кому-, чему-нибудь» [18].

«Толковый словарь» Ушакова: «доверие — убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь» [18].

В «Словаре по этике» (1983) доверие определяется как «отношение к действиям другого лица и к нему самому, которое основывается на убежденности в его правоте, верности, добросовестности, честности.

Противоположностью доверия является недоверие, подозрительность, когда подвергается сомнению верность другого общему делу, его готовность соблюдать общие интересы или условия взаимного договора, искренность мотивов его действий» [18].

Таким образом доверие – это центральный элемент любых межличностных отношений и становится фундаментом эмоциональной и физической интимности, открытости и уязвимости.

Доверие рассматривается как компонент какого-либо явления (К.А. Абульханова-Славская, К. Роджерс, Дж. Роттер, Э. Эриксон и др.) или как сферу отношений (Л.Я. Гозман, И.С. Кон, Е.А. Хорошилова и др.) также как самостоятельный феномен (Т.П. Скрипкина, И.А. Антоненко, А.Б. Купрейченко).

Основанием для выделения вида доверия служит наличие объекта доверия и недоверия, поэтому выделяют следующие направления:

- доверие к себе
- доверие к другим
- доверие к миру

Доверие человека к миру и доверие человека к себе сосуществуют в одной взаимосвязанной системе.

В зарубежной литературе авторы касаются так или иначе феномена «доверия» и рассматривают его в рамках различных подходов (таблица 1):

Таблица 1. Теоретические подходы рассмотрения феномена доверия.

Психоаналитический	Гуманистический	Социально-психологический
Э. Эриксон (1968), известный психоаналитик, считает, что основа для формирования доверия закладывается в детстве. В раннем возрасте ребенок учится доверять своим родителям, ощущая их любовь, заботу и	К.Р. Роджерс и А.Г. Маслоу рассматривают проблему доверия в связи с самоактуализацией личности. Роджерс в своих размышлениях развивает идею глубинного чувства доверия самому себе, своему жизненному опыту,	Гидденс говорит об онтологической безопасности, как о чувстве порядка и непрерывности в отношении опыта человека. Он утверждает, что это зависит от способности людей придавать смысл своей жизни. Смысл

Продолжение Таблицы 1

<p>безопасность. Этот первичный опыт формирует базовое доверие к миру и к людям в целом, которое приходится на период, когда человеку исполняется 1 год. По представлениям Э. Эриксона влияние на формирование доверия в этом возрасте оказывают отношения между матерью и ребенком, а также в проживании первого жизненного кризиса развития личности. При хорошем контакте с матерью и успешном проживании кризиса формируется «базовое доверие». В обратном случае сформируется недоверие, злость на себя и на мир. Исходя из этого, можно прийти к выводу, что одним из важнейших фундаментальных базовых навыков, как «доверие» формируется в раннем детстве и зависит от отношения матери с ребенком. Однако на разных возрастных этапах доверие может усиливаться или ослабевать в зависимости от окружения и личного опыта [60, с. 76]</p>	<p>который, может быть, даже более значим для человека, чем интеллектуальное осмысление текущей ситуации. На практическом уровне Роджер закладывает в основе своего метода недирективной психотерапии возможность человека доверять себе, своим чувствам и импульсам. Основополагающий вывод, который делает К.Р. Роджерс, заключается в следующем: «в основном природа свободно функционирующего человека созидательна и достойна доверия» [17, с. 550]. А. Маслоу также, как и Эриксон, обращается к феномену доверия в контексте доверия миру в целом, при этом, ставя акцент на соотношении удовлетворения базовых потребностей, предсказуемости мира и возможностях доверия. Обращаясь к анализу общества, А.Г. Маслоу говорит, «что в больном обществе, в обществе, зараженном страхом, недоверием, подозрительностью и враждебностью, люди не имеют возможности в полной мере удовлетворить свои потребности в безопасности, любви, уважении, доверии и правде» [2, с. 62].</p>	<p>заключается в переживании положительных и стабильных эмоций, а также в избегании хаоса и беспокойства. Доверия в теориях «обмена»: от изучения взаимодоверия в давно знакомых диадах до исследования роли доверия при поверхностном социальном обмене. На теории обмена в дальнейшем выстроились исследования сотрудничества, как ситуативного, так и долгосрочного. Т. Ямагаши впервые показал, что «доверие с теорией цели. Обе теории показали, что степень доверия - первичный фактор для долговременной взаимосвязи людей» [60, с. 13].</p>
<p>Райкрофт указывает, что это эквивалент оральная стадии в классической психоаналитической теории и понятию первичной</p>	<p>Э. Фромм в своих произведениях затрагивает важную проблему потери человеком веры в себя. Он пишет: «...мы перестали доверять собственным</p>	<p>Другое направление связано с изучением проблемы социального выбора («социальных дилемм» М. Доича). То есть в данных</p>

онтологической	силам, мы утратили веру в	исследованиях на первый
----------------	---------------------------	-------------------------

Окончание Таблицы 1

<p>безопасности в экзистенциализме. Онтологическая безопасность – это аспект эмоциональной безопасности, стабильное психологическое состояние, возникающее из чувства непрерывности событий своей жизни.</p>	<p>человека, в самих себя», «мы не доверяем собственным суждениям» [2, с. 65]. Отчужденность и недоверие современного человека, считает Э. Фромм, могут быть преодолены спонтанной активностью, которая объединит его с людьми, с природой, с самим собой.</p>	<p>план выходит доверие к себе, как основа выбора.</p>
		<p>На современном этапе наибольшей популярности среди западных ученых пользуются прикладные исследования в области социальной психологии управления, которые также связаны с ролью доверия в сотрудничестве, но в контексте бизнес-процессов. По мнению многих авторов, доверие, имеющее место в организациях, является неосознанной сущностью, поэтому оно трудно для понимания, но «мощь, заложенная в нем способна внедрить успех в организации различных размеров и отраслей производства» [60, с. 14].</p> <p>Джон Готтман, американский психолог, известный своими исследованиями в области отношений, говорит, что в паре доверие выражается в чувстве безопасности, уверенности в партнере, готовности быть уязвимым и делиться своими мыслями, чувствами и страхами.</p>

В отечественной психологии феномен доверия мало рассматривался как

самостоятельный феномен и, в основном упоминался в контексте других проблем, таких как (таблица 2):

Таблица 2. Феномен доверия в контексте разных проблем

Проблема	Суть	Авторы
Проблема социально-психологического внушения	1. Скрипкина отмечает, что при изучении социально-психологических особенностей суггестивности и контрсуггестивности, в проанализированных исследованиях часто употребляется термин «доверие», в основном как синоним суггестии, тем не менее, ни в одном исследовании не приводятся дефиниции данного понятия, а также не предпринимаются попытки к построению теоретической модели доверия как относительно самостоятельного социально-психологического явления, хотя авторы отмечают важнейшую роль доверия в процессе внушения. [60,с.7].	В.М. Бехтерев, В.С Кравков, В.Н. Куликов, Г.К. Лозанов, А.С. Новоселова, Г.А. Веселкова, К.К. Платонов, И.Е. Шварц и др.
Проблема авторитетности	Практически все авторы, занимавшиеся психологическими аспектами авторитетности, указывают, что доверие к носителю авторитета является необходимым условием существования феномена авторитетности.[60, с.9]	М.Ю. Кондратьев, Ю.П. Степкин, Э.М. Ткачев
Проблема феномена дружбы	Все авторы, изучавшие дружбу как феномен межличностных отношений, писали о том, что доверие – есть важнейшее неписанное правило дружеских отношений, нарушение которого приводит к прекращению дружбы. [60, с.11]	И.С. Кон, В.А. Лосенков, Л.Я. Гозман, А.В. Мудрик, И.С. Полонский и др.
Проблема межличностных отношений	Доверия рассматривается как условие развития и сохранения психологически близких отношений.	А.У. Хараш, А.В. Петровский, В.А. Петровский
Проблема внутригрупповых отношений и межгруппового взаимодействия	Так при изучении социальной напряженности в обществе, одним из важнейших факторов, вызывающих социальную напряженность в обществе, назывался фактор недоверия к властям. [60, с.13]	Л.Э. Комарова

Психологический феномен доверия в современных исследованиях.

1. В процессе развода медиация может помочь сохранить важные семейные ценности и элементы семейной идентичности. «В исследованиях В.В. Кривопускова [29], Т.П. Скрипкиной [60], Г.Г. Силласте, В.Г. Ушаковой,

Н.И. Киселевой, Г.В. Вержибок, М.Г. Солнышкиной, Г.Ф. Хилажевой и др., а также иных ученых изучен феномен доверия, проанализированы социально-психологические особенности природы доверия и специфика трансформации этого явления в современных условиях функционирования общества» [29, с.51].

«Во многих странах мира, процедура первой информационной разъяснительной встречи обязательна. Она может завершаться либо заключением согласия на медиацию, либо отказом от медиации, но родители обязательно должны ее пройти. Суды не принимают заявление на развод без отметки о ее прохождении. Процедура платная, но государство часто компенсирует ее стоимость. Такой порядок досудебной подготовки дел о разводе существует в Великобритании, Казахстане, Азербайджане и других странах. Данные стратегии были успешно применены и в большинстве случаев привели к положительным результатам – внесудебному разрешению семейных конфликтов через медиацию» [29, с.53].

«Главным результатом данного исследования выступает осознание необходимости введения обязательности информационной встречи для супругов, имеющих детей, перед подачей документов на развод в суд. Практика показала, что семьи, прошедшие через процедуру такой встречи, подписали согласие на медиацию. Это важно, так как в процессе семейных споров успешная семейная медиация может способствовать поддержанию духовных ценностей семьи, что поможет сохранить элементы семейной идентичности и передать их следующему поколению в непрерывной цепи этноконфессиональной и социокультурной идентичности» [29, с.54].

2. «Эмпирические исследования свидетельствуют, что в России, как и во многих других государствах отмечается определенный дефицит доверия. Данные Барометра доверия Edelman показывают противоречивую картину: многие западные страны, которые считаются демократическими, прошедшими модернизацию, демонстрируют относительно низкий уровень доверия, высокое доверие все больше становится характеристикой восточных

и авторитарных государств. Это, с одной стороны, дает почву для возобновления дискуссии о рисках «заката Европы» в духе О. Шпенглера, а с другой – подводит нас к необходимости более жесткого разграничения «оправданного» (обусловленного эффективностью кооперации и институтов) и «наивного» (навязанного авторитаризмом и коллективизмом) доверия. Впрочем, статистика подтверждает ряд теоретических предположений. Так, с помощью корреляционного анализа выявлена негативная связь доверия с неравенством в обществе и положительная с индикаторами эффективности государственного управления, что дает надежду на возможность преодоления кризиса доверия путем повышения эффективности государственной политики. Барометр доверия относительно подвижен, это значит, что ситуация в стране может быть изменена при приложении соответствующих усилий. На современном историческом этапе перед Россией не просто стоит задача развития институтов, но возникает более сложный вызов – формирования у граждан доверия к ним, что требует преодоления аномии и отчуждения в обществе. Дальнейшая модернизация страны может быть основана на нескольких принципах. С одной стороны, могут потребоваться большой учет общественного запроса и меры по его формированию. С другой стороны, можно рекомендовать всемерное расширение и масштабирование опыта локальных успешных практик, основанных на доверии» [43, с.169].

3. В последние годы проблема семейных отношений стоит как никогда остро: демографы, социологи, культурологи, психологи, педагоги и другие специалисты подтверждают наличие глубокого системного кризиса семьи, который проявляется в первую очередь в деформации традиционных семейных устоев и процесса семейного воспитания[27].

«Кроме того, социальное равноправие и возрастание экономической самостоятельности женщин способствуют усилению их ориентации при создании семьи на личное счастье, прежде всего на взаимную супружескую любовь, повышают их требования к партнеру. По статистике, жены чаще, чем

мужья, бывают не удовлетворены качеством семейных отношений и подают на развод. Мужчины проявляют такую инициативу обычно в возрасте старше 50 лет» [27, с.40].

«В настоящее время появилась еще одна причина распада браков, характерная для многих стран, в том числе и для России. По статистике Санкт-Петербургского психоаналитического центра, из-за чрезмерной увлеченности социальными сетями разрушается 15 % супружеских пар. Психологи считают, что количество расторгаемых по этой причине браков будет возрастать: все больше людей страдают компьютерной зависимостью и вследствие этого перестают уделять внимание партнеру, утрачивают интерес к семье» [27, с.40].

«Анализ семейных историй подтверждает, что развод родителей увеличивает вероятность того, что их детям также не удастся сохранить брак (такой вариант не означает фатальности, так как благоприятные 41 факторы могут «перекрыть» негативные)» [27, с.40].

4.«Изменения в социально-экономическом устройстве существенно изменяют и отношения в «ячейке общества» — семье. Брак и супружеские отношения изменились, и в том числе изменилось ценностное отношение к супружеству в целом. Меняются и распределение семейных ролей, обязанностей, стиль семейного общения. Все эти аспекты очень динамичны и связаны с изменением личностей, вступающих в семейные отношения» [6, с.127].

«У мужчин, находящихся в кризисной ситуации, наблюдается тенденция не принимать на себя выполнение ключевых семейных ролей, причем наибольшее различие отмечается в поддержании семейного микроклимата, организации семейного досуга и принятии роли хозяина в семье. Более всего мужчины уделяют внимание материальному обеспечению семьи и сексуальной сфере, причем наличие острых кризисных переживаний снижает интерес к реализации большинства семейных функций и ролей» [6, с.128].

«Распределение семейных ролей у женщин несколько меньше зависит от наличия кризисных переживаний, чем у мужчин. Даже в кризисных переживаниях женщины продолжают выполнять семейные обязанности, исключая сферу развлечений и досуга» [6, с.128].

«Таким образом, в кризисные периоды наблюдается обострение существующих противоречий в супружеской паре. Наиболее уязвимыми в этом плане являются следующие сферы: проявление автономии одним из супругов, отношения с родственниками и друзьями, рассогласование норм поведения, проявление доминирования одним из супругов и проявление ревности. Конфликтные ситуации, которые обычно воспринимались супругами как «рядовые», в данный период приобретают ярко выраженную эмоциональную окраску, вызывая комплекс негативных переживаний и заставляя проявлять деструктивные формы поведения» [6, с. 131].

5. «Доверие между партнерами вслед за Купрейченко А.Б. может быть рассмотрено как это состояние уважения к партнеру, наличие положительных эмоций и интереса к его личности, понимание возникающих в коммуникации запросов своего партнера, желание реализовать определенную направленную на формирование благоприятной среды в отношениях партнеров деятельность. Доверие к партнеру может быть исследовано качественно и количественно» [16, с.11].

«На основании процедуры контент-анализа утверждения о доверии были соотнесены со стадиями возрастного развития Э. Эриксона и представления о доверии анализировались в контексте стадий (поговорки в связи с этапами возрастного развития)» [16, с.4].

«Распределение выражений о доверии в отношениях по стадиям развития в периодизации Э. Эриксона.

Стадия 1. Базовое доверие.

- Когда в отношениях нет доверия, в них всегда будут проблемы.
- Не доверяйте всему, что вы видите. Даже соль выглядит, как сахар. — доверие опора на себя.

Стадия 2. Доверие — автономность.

- Доверять можешь кому угодно, но вот твердо рассчитывать — только на себя.

Стадия 4. Доверие — трудолюбие.

- Тому, кто небрежно относится к правде в мелочах, нельзя доверять важные дела.

Стадия 5. Доверие — идентичность

- Отношения — это про доверие. Если вам приходится играть в детектива, пришло время двигаться дальше.

- Только те, кому вы доверяете, могут вас предать.
- Касается ли это дружбы или отношений, все связи построены на доверии. Без этого у вас ничего нет.

Стадия 6. Доверие — любовь

- Я доверяю тебе — лучший комплимент, чем «Я тебя люблю», потому что ты не всегда можешь доверять человеку, которого любишь, но ты всегда любишь человека, которому доверяешь.

- Когда приходит недоверие, уходит любовь.
- Лучшее доказательство любви — доверие.

Стадия 8. Доверие — целостность

- Доверие нужно заслужить, и оно должно прийти только по прошествии времени» [16, с.4].

6. «Наличие доверия между людьми открывает возможности к установлению качественных устойчивых отношений, поскольку предполагается, что люди верят словам и обещаниям другого субъекта. Доверие предполагает, что в межличностных отношениях мужчине или женщине не нужно тратить время и эмоции на проверку собственных представлений и домыслов о другом человеке, на установление или опровержение достоверности, подлинности или ложности каких-либо фактов. Доверие способствует более позитивному взгляду на будущее, так как оно изначально не предполагает низкую продуктивность межличностных

взаимодействий и высокую вероятность разочарований» [47, с.123].

«В межличностных отношениях доверие в паре мужчины и женщины может быть представлено как базовая, исходная точка для восприятия другого человека и для построения отношений, основанных на взаимном доверии. При этом нарушения межличностного доверия, усиление конфликтных, ненадежных и неустойчивых отношений и взаимодействий могут повлечь за собой негативные явления не только на уровне пары, но и в более широком социальном контексте» [47, с.123].

«Таким образом, межличностное доверие в паре между мужчиной и женщиной представляет собой социокультурную ценность, которая во многом определяет качество и устойчивость взаимоотношений и взаимодействий между субъектами» [47, с.128].

«Примерно в равной степени и для мужчин, и для женщин, главной причиной установления и сохранения доверия является наличие идентичности, индивидуальной схожести, общих жизненных целей, совместных интересов, одинаковых норм и правил поведения. Так, следование позитивным традициям и сохранение социокультурных ценностей во взаимодействиях представителей разного пола представляется не как культурно-исторический пережиток, а, наоборот, как потенциал для дальнейшего успешного развития института семьи» [47, с.128].

7. С точки зрения С. М. Мальцевой доверие рассматривается, как экзистенциальная ценность. «Экзистенциальные ценности — это доминанта экзистенции человека, направленная на достижение совершенного бытия, наполненного смысловой значимостью. Экзистенциальные ценности появляются тогда, когда человек осознает объективную бессмысленность бытия и формирует собственную ценностную систему, за которую он несет ответственность перед самим собой. Что входит в круг экзистенциальных ценностей современного человека? На этот вопрос можно ответить, прибегая к теории основных человеческих ценностей, которую создал психолог и социолог Ш. Шварц. Проанализировав существующую теоретическую базу и

проведя ряд собственных экспериментальных исследований в множестве стран мира, он разработал круговую модель человеческих ценностей. Система Ш. Шварца включает две противоположенные оси «открытости изменением/консерватизма» и «самовозвышения/самотрансцендентности». В структуре данных осей расположены 10 базовых человеческих ценностей, имеющих место в любой культуре и, следовательно, обладающих универсальным, общечеловеческим характером: безопасность, конформность, традиция, доброта, универсализм, самостоятельность, стимуляция захватывающей жизнью, гедонизм, достижение успеха и власть (по часовой стрелке от консерватизма). Чем ближе друг к другу ценности в любом направлении по кругу, тем меньше между ними противоречий, и наоборот — чем они дальше, тем антагонистичнее их содержание»[42, с.28].

«Можно заметить, что в данной модели нет такой ценности, как доверие. Ш. Шварц, как социальный психолог, не включил данную ценность в круг 10 основных человеческих ценностей. Однако с философской точки зрения такая категория, как доверие, является основой межличностных отношений. Позднее с соавторами данная система была усовершенствована и даже адаптирована к России, включая уже 19 категорий ценностей, однако «доверия» там так и не появилось» [42, с.28].

«Сегодня мы всё чаще говорим о кризисе доверия, однако рассматриваем его с точки зрения политической, психологической, социологической, педагогической. Философских работ, связанных с рассмотрением доверия как экзистенциальной ценности современного человека, чрезвычайно мало. К тому же для полноты анализа требуется именно междисциплинарный подход к данной категории, включая и онтологический ракурс» [42, с.28].

«Доверие не осознается обывателями как экзистенциальная ценность. Однако при прямых вопросах о нём признается его экзистенциальная важность. Важность эта связывается, прежде всего, с возможностью собственной выгоды и успеха, а не как важность успешного взаимодействия

нескольких сторон».[42, с.30]

«Чем более информатизируется мир, разобщая людей и уводя их в виртуальную реальность, тем сложнее будет формироваться механизм доверия» [42, с.30].

8. Феномен доверия является наиболее значимым по отношению к стабильности психологии личности. Очевидно, что именно фактор доверия является ключевым при принятии решений, как в отношении общественных, так и личных отношений. В значительном количестве исследований показано, что именно доверие к социальной системе государства оказывает воздействие на рождаемость, доверие к судебной системе на развитие гражданского общества, а к системе образования на структуру квалифицированной рабочей силы. Поэтому тема изучения доверия как психологического феномена является весьма актуальной в современных условиях, определяется необходимостью не только формирования благоприятного психологического климата при важнейшем социальном взаимодействии, но и является источником экономического благополучия [61, с.164].

9. Работа Дана М.В., Лыковой Я.А. посвящена «изучению развода как высокочастотного стрессора и его последствий у молодых людей, ставших свидетелями развода родителей в детском или подростковом возрасте. Опираясь на исследования психотравмирующего влияния бракоразводного процесса и распада семьи на ребенка, можно утверждать, что развод родителей оставляет значительный след в психической сфере ребенка и, как следствие, влияет на его дальнейшую жизнь. У молодых людей, переживших развод родителей, способы урегулирования конфликтов будут направлены на удовлетворение своих интересов, когда у молодых людей, воспитанных в полной семье, в нахождении способов урегулирования конфликтной ситуации будут преобладать те способы, которые направлены на удовлетворение интересов обеих сторон или же на удовлетворение интересов оппонента. У молодых людей, которые пережили развод родителей, значимо реже встречается «избегание». Агрессивное поведение является противоположным

адаптивному, которое подразумевает под собой взаимодействие людей между собой, согласование интересов участников данного взаимодействия. У молодых людей, которые пережили развод родителей, в большей степени, по сравнению с молодыми людьми, которые жили в полной семье, происходит срыв агрессии на окружающие предметы. Также имеется тенденция к преобладанию самоагрессии. У молодых людей, переживших развод родителей, самооценка будет завышенной или заниженной и будет отличаться от адекватной» [12, с.137].

10. Для изучения средней разницы в уровне доверия между респондентами, чьи родители развелись или жили раздельно, и теми, чьи родители остались вместе, был использован t-критерий для независимых выборок. Респонденты, чьи родители состояли в браке, набрали больше баллов ($M = 5,65$, $SD = 1,86$) по шкале диадического доверия, чем респонденты, чьи родители развелись ($M = 4,54$, $SD = 1,98$), $t(22,93) = 2,46$, $p = 0,011$, коэффициент Коэна = 0,82. Это говорит о том, что развод родителей может быть связан с пониженным уровнем доверия в отношениях. Это говорит о том, что респонденты, чьи родители развелись, меньше доверяют отношениям [87].

Доверие, как самостоятельный феномен раскрывают в своих работах Т.П. Скрипкина, В.С. Сафонов, И.А. Антоненко.

С точки зрения психолога В.С. Сафонова доверие выполняет функции:

- 1) функцию обратной связи в процессе самопознания, когда в процессе доверительного общения, человек получает обратную связь о своих эмоциях и чувствах;
- 2) функция психологического облегчения, осуществляется при принятии собеседником переживаний, эмоций и чувств личности;
- 3) функция установления тесных и глубоких взаимоотношений, как в личном взаимодействии, так и трудовой деятельности [53].

По мнению Антоненко И.В., «во всех случаях описываемые аспекты

являются существенными с точки зрения онтогенеза доверия и особенностей его индивидуального проявления, в том числе тех последствий, к которым приводит наличие в личности базового доверия или недоверия к жизни, людям, социуму, и связанным с этим психологических и социальных затруднений у взрослого человека, в различных процессах деятельности, самоактуализации, наконец, психотерапии и консультирования и т.д.» [2, с. 69].

В представлении понимания феномена доверия Т.П. Скрипкина вкладывает огромный потенциал для развития человека и выхода из всевозможных кризисов его в современном обществе. То есть именно способность доверять себе дает возможность человеку не быть заложником ситуации. Опираясь на доверие человек может изменить свое восприятие ситуации и свое проявление в ней и в дальнейшем сформировать доверие другим и миру. Таким образом формируется одновременно и контакт с миром и личная автономия. [60].

Доверие имеет трёхкомпонентную структуру:

1. Когнитивный компонент, который основывается на знаниях об объекте доверия, предположениях о его уровне безопасности.
2. Аффективный компонент, включающий в себя эмоциональную оценку значимости и безопасности объекта доверия.
3. Поведенческий компонент, заключающийся в выборе степени сближения в отношениях с объектом на основе представлений и переживаний по отношению к нему.

«Доверие имеет двухполюсную природу:

Первый полюс — это доверие к миру. Это установка на контакт с миром, который в сознании субъекта обладает свойствами безопасности и значимости.

Второй полюс — это доверие человека к себе. Это важнейшее условие субъектности личности, оно также представляет собой установку на контакт, но не с объектами внешнего мира, а с самим собой» [60, с.75].

«Анализ работ показал, что в различных направлениях психологической науки речь шла о трех самостоятельных областях, где доверие чаще всего называлось в качестве условия существования какого-либо другого явления: это доверие к миру, доверие к себе, доверие к другим. Каждый из этих аспектов изучался обособленно. Доверие к другому изучалось в контексте социально-психологических проблем; доверие к себе выступало предметом психотерапевтических и психокоррекционных процедур; доверие к миру рассматривалась как базовая установка личности» [60, с.76].

«Доверие к миру и различным его частям всегда сопряжено с доверием к себе, именно это обстоятельство делает человека субъектом жизни. В каждом из выделенных пространств проявление доверия будет обладать своей спецификой, т. е. своими феноменологическими особенностями»[60, с. 81].

В основном в зарубежной и советской литературе феномен «доверия» рассматривался как инструмент, как критерий, как одна из сторон какого-то другого явления. И лишь некоторые авторы раскрывали этот феномен как самостоятельный. На основании этого важной задачей является изучить этот феномен, его базовые механизмы и особенности проявления с учетом гендера, возраста и условий среды.

В этой работе феноменологической особенностью является снижение или полная утрата доверия к противоположному полу после развода и исследование критериев, которые непосредственно влияют на этот феномен.

За основу взяты уже изученные факторы доверия и рассмотреть особенности проявления феномена доверия можно через:

- 1) психологическую дистанцию, как готовность сближаться с другим;
- 2) доверие к себе, как способность к самораскрытию;
- 3) доверие к другим, как потребность в аффилиации.

Оценка значимости объекта в феномене доверия.

В своих рассуждениях Ф.Е. Василюк писал о фундаментальном различии предмета и вещи: «Предмет - это не просто вещь, лежащая вне жизненного круга субъекта, а вещь, уже включенная в бытие, уже ставшая необходимым моментом этого бытия, уже субъективированная самим жизненным процессом до всякого специального идеального (познавательного, ориентировочного, информационного и т.д.) освоения ее» [8, с. 85 – 86]. То есть человек, включая предмет в бытие, наделяет его субъективной значимостью.

В.А Петровский говорит о наделении объекта «чувственными впечатлениями» и «смыслами», об определении места объекта в жизни и деятельности человека.

Таким образом при взаимодействии с объектом актуализируется восприятие объекта в зависимости с одной стороны от качеств объекта, с другой стороны, от субъективного восприятия личности через призму прошлого опыта воспринимаемым объектом.

Чувство безопасности в основе доверия.

«Жизненный мир человека детерминирован и человеком, и миром: Жизненный мир, – писал Л.Я. Дорфман, – это не только мир, в котором живет человек, но и человек, который создает свой жизненный мир. При таких исходных установках жизненный мир следует понимать как взаимоотношения и взаимодействия человека и мира, причем детерминированные и человеком, и миром» [14, с. 31].

«Человек живет в мире. Он может «проникать» в него, наделяя объекты, к нему относящиеся, различными ценностями и смыслами, изменять, конструировать и реконструировать, но при этом никогда не сливаться с миром. Придавая объектам окружающего мира значимость, то есть ценность и смысл, человек как бы «выносит» часть себя, своей сущности, своей субъективности за пределы себя самого в мир и наделяет «собой» его объекты. Поэтому только такой мир, с которым он связан в

единую систему, в единую онтологию, может вызывать у него доверие. Эту особенность взаимоотношений человека с миром отмечал еще Н. А. Бердяев, который писал, что, живя в мире, человек может переживать мир и его ценности двумя способами: трансцендентно (когда объекты мира представляются «трансцендентно далекими и вызывают враждебные чувства, как что-то чужое и насилующее») и имманентно себе» [7, с. 138].

Исходя из этого мы понимаем, что для формирования базового доверия как отношение к миру необходимо удовлетворение базовой потребности в безопасности, которая обусловлена генетически. Поэтому, когда человек наделяет объект особой значимостью, он исходит из базовой потребности безопасности. Однако негативный опыт может сформировать обобщенное восприятие небезопасности и сформировать недоверие миру как опасному объекту.

1.2 Теоретические подходы к изучению проблемы кризиса доверия у мужчин и женщин, находящихся в разводе

Развод – это не просто юридическое событие, а сложный психоэмоциональный процесс, который глубоко затрагивает личности обоих партнеров. Он несет в себе боль, разочарование, чувство потери и, что не менее важно, глубокий кризис доверия. Этот кризис может проявляться не только в отношениях к бывшему партнеру, но и к себе, к другим людям, к миру в целом.

Кризис доверия после развода – это сложный и многогранный феномен, требующий глубокого психологического анализа. Понимание теоретических основ доверия и факторов, способствующих его разрушению и восстановлению, является ключевым шагом в понимании психологической реальности разведенных людей. Важно отметить, что восстановление доверия после развода – это длительный и непростой процесс, требующий от человека готовности к изменениям, самопознанию и открытости к новому

опыту.

Связь между доверием к миру и уровнем доверия в отношениях позволяет рассмотреть доверие как глобальный феномен. Роль справедливости и уважения в формировании доверительных отношений становится ключевым аспектом в процессе преодоления кризиса доверия.

Уровень доверия в отношениях может варьироваться от низкого до высокого, влияя на качество и длительность отношений. Д. Майерс подчеркивает, что уровень доверия в значительной степени зависит от личностных особенностей партнеров, их предыдущего опыта в отношениях, и от степени взаимопонимания и сотрудничества.

Изучение доверия к миру и понятия справедливости в отношениях является актуальной проблемой для многих ученых как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Рассмотрим работы некоторых авторов, исследующих эту тему.

Работа Мартина Хайдеггера «Being and Time» (Бытие и время) предлагает философский взгляд на доверие и его связь с понятием справедливости. В его трудах рассматривается взаимосвязь между доверием, справедливостью и чувством принадлежности к миру.

Р.Б. Шо рассматривает доверие как «надежду на то, что люди, от которых мы зависим, оправдывают наши ожидания» [70, с. 43] и связывает с такими понятиями, как «порядочность», «честность» и «проявление заботы».

По мнению М. Дойча, человек уязвим и может питать к другому человеку межличностное доверие. Рипперберг предлагает следующее определение доверия: «доверие – это рискованный аванс, отказ от взаимного внешнего контроля и защиты от оппортунистического (беспринципного) поведения в надежде, что другой человек, несмотря на отсутствие таких защит, не будет этим пользоваться» [10, с. 237].

Робинсон С. определяет доверие как «ожидания, предположения или веру (убеждение) в вероятность того, что будущие действия другого будут выгодными, благоприятными и, по крайней мере, не нанесут ущерба

интересам другого» [35, с. 51].

Фукуяма Ф. рассматривает как некоторое ожидание в определенном обществе проявления честности, готовности к взаимовыручке, при этом соблюдая общепринятые нормы, культурные традиции [67].

Роттер Дж. определит доверие во взаимоотношениях «как обобщенные ожидания человека относительно того, насколько можно положиться на слова, обещания, высказывания или письменные заявления другого человека или группы» [66].

Ямагиши Т. и Ямагиши М. определяют понятие доверие как убеждение, что люди не будут использовать добрую волю других людей [35].

Занд Д. утверждал, что развитие доверия происходит по спирали. Недоверие и доверия являются способами защиты. В случае недоверия личность стремится таким образом защитить свою ранимость, боясь быть уязвимым. В случае доверия личность уверена в себе и не концентрируется на защите, то есть чувствует себя безопасно и воспринимает мир безопасным [89].

Проблема доверия в последние десятилетия привлекает внимание как психологов, так и представителей других наук. Россия сегодня представлена в числе стран «низкого доверия», для которых характерна установка, что «каждый является потенциальным вором, обманщиком», пока не докажет обратного [71]. «Социологические исследования последних лет свидетельствуют о высоком уровне недоверия к «другим» в нашей стране. Так, согласно исследованиям «Левада-центра» (2014), лишь 2,8 % респондентов заявили, что людям можно доверять практически всегда, а 68,2 % убеждены в том, что в отношениях с людьми необходима осторожность. Иными словами, больше двух третей россиян не доверяют окружающим. Растущая в наше время автономия личности приводит к социальному отчуждению людей друг от друга, к одиночеству, отсутствию взаимопонимания. Люди чувствуют себя сбитыми с толку, бессильными изменить что-либо» [39, с. 34].

Влияние доверия на качество отношений подтверждается результатами научных исследований и психологических экспериментов как в России, так и за рубежом. Примеры случаев из жизни демонстрируют важность доверия в создании устойчивых и гармоничных отношений после развода.

Развод носит многоступенчатый характер и не происходит мгновенно. Существуют взаимосвязи между супругами на разных уровнях и соответственно при разводе происходит разрыв на каждом уровне:

1. Юридический развод
2. Физический развод
3. Эмоциональный развод

Какой из этапов будет первым зависит от взаимоотношений в семейной паре. В парах, где были здоровые отношения, в которых чувства партнеров взаимно охладели первым наступает эмоциональный развод и как следствие физический и юридический. Однако чаще происходят разводы по инициативе одного из партнеров и здесь первоначально происходит физический развод, затем юридический и эмоциональный. Эмоциональный развод может не случиться даже после физического и юридического в силу сильной психологической травматизации от развода, в случаях созависимых или патологических отношений. В этом случае партнер, которого оставили может переживать травму отвержения, одиночество, снижение самооценки, потерю безопасности и сильную фрустрацию, которые сопровождаются кризисом доверия.

Наступает постразводный период, который включает в себя несколько стадий:

1. Стадия адаптации к новым условиям без партнера.
2. Стадия реорганизации и создание нового образа жизни.
3. Стадия стабилизации – устойчивое развитие в новых условиях.

Этот период может занять от 4 до 7 лет. На скорость, трудность проживания этого периода будет влиять множество факторов: внешних (причина развода, количество лет в браке, наличие детей и т.д.) и внутренних

(личностные особенности характера, тип привязанности, уровень психологической устойчивости в стрессе и т.д.). Ускорить этот процесс и более мягко пережить может психолог-консультант.

Развод как психотравмирующее событие.

Среди различных психотравмирующих ситуаций, отмечает В. Махов, «следует выделить особый тип психотравмы – «психотравму развода», связанную с распадом брачно-семейных отношений. В отличие от многих психотравмирующих ситуаций, например, таких как стихийные бедствия, насильственные преступления и тому подобное, психотравма развода, как правило, не наступает неожиданно» [44]. Сначала происходит «охлаждение» и только потом разрыв отношений. Так как семья с самого детства является базовым источником ценностей для личности, в котором формируются базовое доверие, социальные роли, привычки и уклад жизни, а также социальной ячейкой общества. Распад семьи повлечет за собой разрушение социальных связей, изменение поведения, пересмотр временных привычек, которые повлекут за собой эмоциональную неустойчивость и наступление кризиса доверия.

Василук Ф.Е. в своей работе говорит о том, что переживание не относится к индивидуальной субъективной сущности. При внутренней работе личности и внешнем поведении доверие позволяет адаптироваться к новым условиям и пережить кризисные события жизни, а через восстановление эмоционального равновесия найти новые смыслы для себя. Поэтому переживание включает в себя эмоциональные ощущения, которые являются субъективными для каждой личности, проявление в поведении и способы осмысления. Результатом переживания является обретение внутренней целостности, новых смыслов в изменившихся условиях жизни [8].

После юридического развода наступает новый период – постразводный. К негативным чувствам, напряжению и переживаниям, которые возникали перед разводом, присоединяются новые эмоции и чувства, связанные с

осознанием потери, утраты чего-то важного, появляется потребность во внутренних и внешних жизненных изменениях, связанных с новыми условиями жизни без супруга. Возникает реакция человека на кризис, которую Д.Г. Трунов структурировал и выделяет в кризисном состоянии эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Эти компоненты раскрываются и в работах других исследователей. В частности, в публикации Е.А. Ипполитовой и Ю.В. Шведенко, эмоциональный компонент рассматривается как «эмоциональная реакция человека на различные события, в которой преобладают негативные переживания и пессимистические настроения. Таким образом, среди множества чувств, переживаемых человеком в кризис развода, выделяются вина, обида, страх, гнев, беспомощность, отчаяние, одиночество» [19]. Раскрывая сущность когнитивного компонента, Ю.Г. Овчинникова и соавторы, указывают на его тесную связь «с эмоциональным, проявляющимся в неспособности человека найти выход из ситуации, обусловленной изменением восприятия и отношения человека к миру и окружающим. При этом все отбрасывается в мрачном свете, чувствуется недружелюбная атмосфера, подозреваются окружающие в неискренности. В ситуации развода решение проблем кажется безнадежным» [48]. Третий компонент кризиса является специфическое поведение, которое проявляется в апатии, отчаянии и бездействии. В этот момент происходит дезориентация личности, так как утрачены ценностные ориентиры, теряется внутренняя опора и человек отказывается что-либо предпринимать. Проявляется через дезорганизацию в деятельности, напряжение и скованность, беспокойство, избегание стрессовых ситуаций. Таким образом развод является кризисным и критическим событием, которое оказывает влияние на психическое и физическое состояние человека и на его поведение. По мнению Ю. Шашмуриной: «психологическая травма оказывает деструктивное воздействие на восприятие субъекта времени и пространства» [69].

Махов В.А. отмечает, что психологическая травма возникает в

следствии незавершенности реакции организма на случившееся кризисное событие. «Внутреннюю психологическую травму можно сравнить, например, с физической раной руки, к которой человек уже давно привык и не обращает на нее никакого внимания. Однако человек переживает очень сильную боль, когда кто-то прикасается к больной руке. Отличительной особенностью психологической травмы от физической травмы является то, что ее последствия также носят психологический характер» [44]. Многие исследователи рассматривали переживание периода развода и адаптации после него в гендерном контексте. По итогам обзора исследований по этой проблематике В.В. Костарёв, отмечает, что «доминирующими в общем фоне настроений у большинства мужчин при кризисе становятся депрессивные состояния, что приводит к снижению самооценки и росту неуверенности. У женщин при кризисе происходят изменения психических состояний. Особое место в депрессивных переживаниях у женщин занимает тревога в отношении своего будущего, которая маскируется тревогой за детей» [25]. По итогам исследования В.А. Махов делает вывод, «что развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее, что может быть обусловлено меньшими показателями жизнестойкости у женщин по сравнению с мужчинами» [45].

«Утрата близкого человека случается не только при его смерти. Развод представляет собой аналогичную ситуацию и порождает схожую динамику переживаний. Развод — это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства [28, с.190].

Кочюнас Р. выделяет следующие «стадии переживания развода:

1. ***Ситуация отрицания.*** Первоначально реальность происшедшего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому трудно сразу смириться с разводом. На этой стадии ситуация развода воспринимается с выраженной защитой, посредством механизма рационализации обесцениваются брачные

отношения: "Ничего такого не случилось", "Все хорошо", "Наконец пришло освобождение" и т.п.

2. **Стадия озлобленности.** На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. **Стадия переговоров.** Третья стадия самая сложная. Предпринимаются попытки восстановить брак, и используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

4. **Стадия депрессии.** Угнетенное настроение наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают заводить новые интимные отношения.

5. **Стадия адаптации.** Когда консультант встречается с разведенным клиентом во время одной из вышеназванных стадий, его цель — помочь клиенту «перейти» в стадию приспособления к изменившимся условиям жизни. В тех случаях, когда после развода остается неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации. Такую поддержку может оказать как оставшийся с ними родитель, так и консультант, помогающий матери или отцу преодолеть кризис.

Диапазон проблем, возникающих после развода, довольно широк — от финансовых до ухода за детьми. В разрешении проблем существенное место занимает умение жить без супруга (мужа или жены) и преодолевать одиночество. Неизбежна определенная ломка социальных отношений — приходится привыкать одному (одной) ходить на концерты, в гости. Важно здоровым и приемлемым путем удовлетворять сексуальную потребность. Роль консультанта в этих обстоятельствах может оказаться довольно

значительной. Он должен помочь отделить одиночество от уединенности, открыто анализировать отношение к сексу и т.п.» [28, с. 190 – 191].

Влияние травмирующего события и типа привязанности на доверие.

Согласно теории Д. Боулби у человека существует тип привязанности к значимому лицу. Для лиц, у которых характерен тип привязанности тревожно-амбивалентный, развод усилит тревогу заведомо тревожного партнера и может вызвать дезорганизацию личности. В случае избегающего типа развод усилит установку «никому нельзя доверять», создаст еще большую дистанцию в отношениях и будет серьезным препятствием для вступления в повторные отношения.

Рассмотрим более подробно влияние типа привязанности и травмы развода на феномен доверия.

По наблюдениям Д. Боулби и Джонсона влияние эффекта травмы и надежной привязанности состоит в том, что травмирующее событие память о нем разрушает базовое ощущение безопасности и разрушает надежную привязанность, в то время как надежная привязанность создает ощущение безопасности [13]. Таким образом полученные травмы в близких отношениях, в том числе в родительских семьях, влияют на ощущение безопасности и формирование типа привязанности.

«Восстановление отношений в паре (построение надежной привязанности) оказывает целительное влияние на индивидуальные травмы партнеров. Изменения происходят благодаря фокусировке на эмоциях и переработке эмоциональных откликов партнеров, сначала во взаимодействии с терапевтом, а потом в непосредственном контакте между партнерами. Изменения на эмоциональном уровне приносят ощущение безопасности и влияют на восприятие себя, партнера, актуальных отношений и, как следствие, меняют сами отношения в сторону большей безопасности. Появляющаяся безопасность «внутри» и «между» нередко приводит к переоценке собственного (настоящего и прошлого) опыта и оказывает

благотворное влияние на взаимодействие с окружающим миром» [46, с.13].

Травма может быть получена в результате каких-либо чрезвычайных происшествий, которые несут угрозу жизни или угрозу здоровью самому человеку или его близким. В этот момент человек испытывает чувство беспомощности, невозможности защититься или убежать от этого. Здесь также играет роль фактор внезапности возникновения чрезвычайной ситуации. Такими событиями могут быть природные и техногенные катастрофы, несчастные случаи, войны и другие [88]. Травма, с не менее тяжелыми последствиями, может быть получена в отношениях с другими людьми. К "преступлениям против человеческих связей" [78] относится физическое, эмоциональное, моральное, сексуальное насилие а также психологическое воздействие, которое проявляется в отвержении, пренебрежении в семье, как в детском, так и взрослом возрасте. «Никогда мы не оказываемся столь беззащитными перед лицом страдания, чем когда любим», эти слова З. Фрейда в настоящее время стали афоризмом [65].

Боулби Дж. показывает, что в основе близких отношений в любом возрасте лежит базовая и универсальная потребность в привязанности, которая схожа, по мнению современных исследователей и клиницистов в области психологии отношений [80,81].

«Безусловно, не любая ссора или неразрешенное недопонимание, случающиеся в значимых отношениях, является травмой, хотя подобные инциденты способны вызвать длительные и/или интенсивные болезненные переживания, такие как обиду, гнев, стыд, унижение, разочарование, горечь утраты. Развивая аналогию, приведенную в начале данной статьи, можно утверждать, что удар по эмоциональной связи неизбежно вызывает боль и образует синяк, но не всякий синяк свидетельствует о переломе кости или разрыве ткани. «Преступлениями против человеческих связей» описываются ситуации, когда человек, в момент острой нужды и крайней уязвимости, обращается за помощью, утешением, защитой к самому значимому на тот момент своей жизни человеку (главной фигуре привязанности) и встречает в

ответ равнодушие, игнорирование, пренебрежение, использование его слабости/зависимости для самоутверждения другого» [46, с. 14].

К этой же категории относится и «кумулятивная» травма, вызванная хронически не удовлетворяемыми потребностями привязанности. Зависимость от фигуры привязанности с переживанием невозможности выйти из данных отношений и фрустрация здоровых потребностей, адресованных фигуре привязанности, создает психотравмирующую ситуацию, угрожающую связности «Я» и вызывающую тревогу дезинтеграции [46, с. 14]. Независимо от этиологии, травма оказывает негативное влияние на все сферы жизни человека, из которых, в соответствии с целями дальнейшего изложения, отметим следующие:

- Нарушается эмоциональная регуляция, в первую очередь, регуляция таких эмоций как страх и гнев. Сужается диапазон возбуждения, при котором человек способен наделять смыслами, иметь чувствительность. Таким образом человек находится либо в гипервозбуждении, либо в эмоциональном оцепенении (онемении). Пэт Огден описывает это понятием «окно толлерантности» [62, 84]. Происходит нарушение картины мира человека: меняется представление о себе, об окружающем мире, об отношениях с другими, появляются негативные установки и убеждения, которые приводят к сомнениям о справедливости мира, утрате смыслов и личной эффективности. Человек начинает жить прошлым и перестает видеть будущее позитивным или вовсе не представляет его себе [50, 81, 83].

- Отношение к другим меняется на подозрительное, формируется недоверие, которое проявляется в отчужденности или полной изоляции [50, 62, 85].

- Собственное «Я» воспринимается, как поврежденное, токсичное, появляются чувство стыда и вины, запускается процесс самоуничтожения [80, 81].

- Травма имеет тенденцию к самоподдержанию. То есть человек делает связку травмы с событиями и ситуациями и старается избегать их, чтобы не

соприкасаться с эмоциями и чувствами возникшие в травматическом опыте. Таким образом человек не решает проблему, а избегает ее. Так как триггерные ситуации могут возникать как на уровне чувств и эмоций, также они могут быть на уровне физических неприятных ощущений в теле и также при взаимодействии с окружающими и миром. В этом случае нерешенная проблема и травма будут создавать значительные ограничения для человека, которые также могут привести к дезинтеграции и отстраненности от взаимодействия с окружающим миром [86].

Индивидуальная терапия травмы и ее последствий включает в себя две основные цели: регуляция эмоций и адаптация в новых условиях. В регуляции аффективного компонента важно соприкоснуть человека с эмоциями гнева и страха и отрегулировать восприятие и выражение их [80, 81]. Адаптация в новых условиях подразумевает коррекцию восприятия картины мира из катастрофы в более позитивное с помощью нахождения новых смыслов и укрепления позитивного отношения к себе. Многие авторы подчеркивают, что успешность терапии будет заключаться в формировании новых межличностных связей, в которых присутствует доверие, и одна из них это отношения терапевта и клиента [50, 81, 84].

Опираясь на теорию монады-диады-триады для человека характерна цикличность и естественность проживания каждого состояния. В состоянии монады человек находится во внутриутробном периоде. Когда ребенок рождается наступает период диады – плотное взаимодействие ребенок и мать. Затем появляется третья фигура отец и наступает триада. Когда ребенок достигает возраста и сепарируется из родительской семьи, он снова находится в монаде. При наступлении психологической зрелости наступает период диады – соединения двух монад. И затем может перейти в триаду. Данные циклы повторяются в течение всей жизни человека. И является естественным и закономерным, что после развода наступает период монады, где человек освобождается от влияния, установок бывшего партнера. Наступает период переосмысления, переоценки ценностей, пересмотр

собственной жизни. Этот период необходим для того, чтобы выстроить свою собственную систему ценностей, чтобы опираться на нее при выборе нового партнера. И абсолютноестественным и закономерным является после восстановления в периоде монады, наступает период диады, когда находится новый партнер. Это говорит о том, что постразводный период подразумевает этап, когда человек находится без отношений. Этот период дает возможность восстановиться и создать следующие отношения здоровыми и устойчивыми, появляется готовность к отношениям.

Кризис доверия после развода становится вызывающей проблемой среди разведенных мужчин и женщин, влияя на их эмоциональное состояние, способность к установлению новых отношений и общение с окружающими. Исследование психологических аспектов данного кризиса в работах Т. П. Скрипкиной и А.Б.Купрейченко представляет собой важный вклад в понимание этой проблемы и поиска путей ее преодоления.

Согласно исследованиям Т.П. Скрипкиной, одной из важнейших причин кризиса доверия после развода является потеря базового доверия друг к другу в бывшей паре. Это может привести к усилению негативных эмоций, трудностям в общении и возникающим конфликтам. С другой стороны, исследование Купрейченко подчеркивает значимость изменения ролей и ожиданий между бывшими партнерами в процессе кризиса доверия, что может вызвать нарушение взаимоотношений и усугубить кризис.

Не мало важным фактором влияния на постразводный период является базовое доверие между ребенком и матерью в детско-родительских отношениях (ДРО). В ДРО, где сформировано базовое доверие между матерью и ребенком, где потребности ребенка удовлетворялись. После утраты этого доверия в период развода, будет легче восстановится. В случае, когда в ДРО потребности ребенка фрустрировались и между матерью и ребенком не сформировалось базового доверия, развод может оказаться тяжелым кризисом, требующим длительной и глубокой работы.

Однако, работы Т.П.Скрипкиной и А.Б.Купрейченко также предлагают

пути решения данной проблемы. По мнению Т.П.Скрипкиной, важным шагом на пути к преодолению кризиса доверия после развода является обращение к индивидуальным и семейным психологическим консультациям. Эти сессии могут помочь бывшим супругам разобраться в своих эмоциональных состояниях, выработать стратегии общения и поведения в новой ситуации. Купрейченко А.Б. также подчеркивает важность работы над самопониманием и пересмотром собственных ожиданий и взглядов на ситуацию для достижения гармонии в новых отношениях.

Таким образом, исследование психологических аспектов кризиса доверия после развода у разведенных мужчин и женщин, проведенное Скрипкиной и Купрейченко, не только выявляет основные причины возникновения кризиса, но и предлагает ценные практические рекомендации для преодоления этой сложной проблемы.

Доверие и смыслы.

«Когда в жизни человека происходит что-то очень важное, резко меняющее, рушащее привычные внутренние смыслы, доверие к миру утрачивается, потому что с точки зрения человека смыслами наделен мир, а не он сам. На самом же деле потеря доверия к миру всегда сопряжена с потерей доверия к себе, ибо в критической ситуации старые смыслы «умирают», а новые еще не созданы[8, с. 200]. Такие предельные ситуации, как известно, в отечественной психологии проанализированы Ф. Е. Василюком, который описал, какие стратегии выбирает личность в критических ситуациях, когда переживает потерю привычных смыслов, в случае рассматриваемого нами явления – потерю доверия к миру и одновременно к себе самому. В трудных жизненных ситуациях резко падает уровень доверия к миру и одновременно уровень доверия к себе, что ведет к резкому сужению проявления субъектных свойств личности [64].

«Чтобы снова обрести доверие к миру, нужны новые смыслы. Но смыслы нельзя передать, их можно только обрести, обретаются же они посредством веры»[64, с. 368]. Эти положения наглядно иллюстрирует

В. Франкл, который описал свой опыт приобретения психолога в концлагерях. Он упоминал, что, несмотря на нечеловечески трудную жизнь, у заключенных практически не было попыток самоубийства. А психотерапевтическая работа с заключенными в концлагерях сводилась к поискам смысла для тех, кто его утратил.

Таким образом можно сделать вывод, что одним из важных этапов преодоления кризиса доверия является обретение новых смыслов в сложившихся обстоятельствах.

1.3. Возможности индивидуального консультирования по преодолению кризиса доверия с целью вступления в повторный брак

Индивидуальное консультирование рассматривается как процесс оказания психологической помощи одному клиенту с целью помочь ему осознать то, что происходит в его жизни, преодолеть кризис и выйти из него с новыми личностными качествами.

В консультировании разведенных мужчин и женщин ключевым моментом будет преодоление и проживание кризиса доверия, укрепление личностных качеств и выстраивание эффективной коммуникации.

Выбор подхода в индивидуальном консультировании является важным этапом исследования. Рассмотрим подходы, которые применяются в индивидуальном консультировании мужчин и женщин в период развода.

Экзистенциальный – основан на переживании глубинных вопросов одиночества, смысла жизни и является в нашем исследовании ведущим, так как процесс развода – это кризис, в котором клиент сталкивается с чувством одиночества, потерей смыслов. Задача консультанта помочь клиенту пережить эти чувства, выстроить новые смыслы.

Психодинамический – фокус внимания в этом подходе на влиянии бессознательных процессов на восприятие и поведение. Это могут быть внутренние конфликты, жизненные сценарии, подавленные эмоции, которые

сформировались в детском периоде или в период развода.

Когнитивно-поведенческий – базируется на взаимосвязи мыслей, эмоций и поведении, направлен на работу с негативными установками, которые в период кризиса могут тормозить человека и вызывать фрустрацию, бездействие, дистанцирование от внешнего мира, что будет препятствовать проживанию кризиса доверия. Задача консультанта в этом подходе скорректировать негативные установки и помочь клиенту сформировать новые ресурсные установки, на которые он сможет опереться.

Гуманистический – направлен на осознание личности как целостной, уникальной и самодостаточной, которое стремиться к развитию и имеет все предпосылки к этому. Задача консультанта с помощью этого подхода укрепить позитивные внутриличностные представления клиента о самом себе, обратить внимание и найти сильные стороны клиента и области применения этих сторон.

Системный – рассматривает проблему с точки зрения системы, в нашем случае системы «семья». Задача консультанта выявить представления клиента о семье, о ролях семьи, о семейной иерархии и сформировать понимание у клиента взаимосвязи влияния каждого элемента друг на друга в системе семья, прояснить и определить наиболее подходящую для клиента модель и представление семьи, согласно ценностям и базовым потребностям.

Трансперсональный – основан на методах, направленных на измененное состояние сознания для позитивных внушений, ресурсирования клиента и переработки тяжелых психических переживаний, которые блокируются и не выводятся на сознательный уровень.

Интегративный – подразумевает опираться не на один подход, а опираться на несколько подходов, комбинируя и подбирая техники согласно индивидуальным особенностям клиента.

В рамках нашего исследования представляется программа индивидуального психологического консультирования, которая состоит из

этапов:

1 этап – Установление контакта с клиентом и уже на первой встрече создание доверительной безопасной среды и взаимодействия Консультант – Клиент. Акцент делается на выстраивании рапорта между клиентом и консультантом через активное слушание, глубокую эмпатию, поддержку, принятие эмоций и проявлений клиента. Это стимулирует клиента к самораскрытию, научению выстраивать первые доверительные отношения с консультантом после развода и утраты доверия, что имеет терапевтический эффект и является первым фиксируемым успехом клиента.

2 этап – Прояснение проблемы клиента и диагностика критериев доверия и недоверия себе, другим людям и миру. Основной задачей консультанта является видение и понимание проблемы глазами клиента и своими глазами. А также определение затруднений в решении проблемы, в чем они заключаются и возможность решения проблемы, на сколько для клиента это доступно. Диагностика критериев доверия и недоверия позволит выявить области, на которые стоит обратить внимание и задать уточняющие вопросы клиенту. Ключевой задачей консультанта на этом этапе выявить не симптом, а первопричину возникновения проблемы с помощью уточняющих вопросов, перефразирования, метафор, резюмирования. А также собрать максимум информации о травмирующем событии(развод) – при каких обстоятельствах произошел, какая причина, кто был инициатором, как протекал развод, сколько по времени длился развод, сколько длился брак и т.д.

3 этап – Формирование запроса клиента и желаемого состояния, видение, определение и озвучивание того будущего, которое формирует для себя клиент – к чему стремится. Таким образом у клиента и консультанта появляется мишень для работы, которая создает мотивацию для клиента идти в работу, а для консультанта предполагает подбор необходимых методик и инструментов для решения проблемы. Задача консультанта подвести клиента к формированию запроса с помощью конфронтации, метафор,

интерпретации, присоединению к клиенту. После озвучивания клиентом запроса вернуть ему запрос с помощью отражения и резюмирования, чтобы клиент услышал свой запрос, осознал, отрефлексировал и подтвердил точность его формулирования.

4 этап – Снятие эмоционального заряда с травмирующего события (развода) и ресурсирование для глубинной работы. Нахождение первопричины проблемы и способа ее решения. На преодоление кризиса, тем более не нормированного, требуется внутренний ресурс, психическая энергия и внутренняя готовность. Травмирующее событие вызывает помимо фрустрации клиента, его фиксацию на этом событии, которое приводит к еще большей фрустрации. Задача консультанта снять эмоциональный заряд с самой ситуации и переместить фокус клиента на формирование новой реальности. Снятие эмоционального заряда может быть с помощью экзистенциального подхода через проживание стадий утраты, с помощью методов переработки травмирующего события методом ДПДГ. Этот период может быть длительным и задача консультанта идти со скоростью клиента поддерживая его, помогая распознавать и принимать эмоции и чувства клиента.

5 этап – Личностно-ориентированная терапия. Задача консультанта с помощью методик, упражнений и техник укрепить сильные стороны личности, самооценку, создать новые опоры, сформировать личные границы, установить контакт с базовыми ценностями и потребностями клиента, находить способы удовлетворять потребности самостоятельно разными способами. В работе консультанта эффективными могут быть техники когнитивно-поведенческой терапии, эмоционально-образной терапии, техники гипнотических внушений и аффирмации, метафорические сказки, песочная терапия.

6 этап – Выстраивание межличностных взаимоотношений клиента с окружающим миром. Задача консультанта на этом этапе создать крепкий терапевтический альянс, прояснить какими были детско-родительские

отношения и отношения со значимыми людьми (воспитатели, учителя, первая любовь, лучшие друзья) у клиента (как основа межличностного общения). Ключевая задача консультанта выявить стратегии межличностного взаимодействия клиента и расширить на более эффективные.

7 этап – Формирование новой желаемой реальности. Постановка целей и задач с помощью коучингового подхода, формирование будущего через 1-3 года, позитивные внушения с протяжкой в будущее

8 этап – Подведение итогов и обратная связь. Задача консультанта обратить внимание клиента на положительную динамику, определить эффективность взаимодействия, подвести итоги работы и перевести клиента в поддерживающий режим.

9 этап – Выход из терапии. Постепенный выход клиента из терапии путем увеличения интервала между сессиями и полный выход из терапии.

Для исследования выделены компоненты кризиса доверия и методы работы с ними (таблица 3):

Таблица 3. Компоненты кризиса доверия и методы работы с ними.

Компоненты	Подход	Техники
Дистанция в отношениях	Экзистенциальный Интегративный Трансперсональный	ДПДГ травмирующего события Упражнение «Возврат вложенного» Упражнение «Круги близости»
Семь качеств личности	Психодинамический Интегративный	Упражнение «Мои достижения» МАК «Я и мои отношения»
Мотивы аффилиации	Психодинамический	Упражнение «Контакт глаз» Упражнение «Сепарация»
Доверие себе	Гуманистический Интегративный	Упражнение «Кто я» Упражнение «Цветок» Упражнение «Дом» Упражнение «Мои Границы»
Доверие другим и миру	Когнитивно-поведенческий Трансперсональный	Упражнение «АВС» Письмо любви, письмо боли Упражнение «Отказ от ожиданий» Практика «Голографическая вселенная»

Таким образом, анализ разных подходов и их применение дает

возможность подбирать методы индивидуально к каждому случаю, учитывая особенности ситуации и структуры личности, особенности реагирования психики на ситуацию, особенности прошлого опыта клиента. В результате программа психологического консультирования для разведенных мужчин и женщин достаточно гибкая и может быть адаптирована для разведенных мужчин и женщин не только одиноких, но и в отношениях для укрепления доверия в повторных отношениях. В каждом случае программа в зависимости от конкретного случая при интегративном подходе так или иначе будет иметь какой-либо из подходов наиболее выраженный: экзистенциальный, гуманистический или когнитивно-поведенческий. Однако применяя разные подходы мы имеем возможность рассматривать и решать проблему разными способами воздействуя на разные области психики.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Доверие – это фундаментальная основа структуры личности, на основе которой определяется стиль поведения человека и от которого зависит как будет выстраиваться взаимодействие с другими и с миром. Базовое доверие формируется с младенческого периода и на формирование влияет то, какими были отношения ребенка с матерью, как удовлетворялись внутренние потребности ребенка, какая была эмоциональная связь ребенка с родителем. Таким образом может сформироваться базовое доверие или недоверие себе, другим и миру.

2. Факторы, которые определяют доверие – это дистанция в отношениях и готовность к сближению; стремление к людям и преодоление страха быть отвергнутым; доверие себе, как способность быть уверенным в себе, уметь нравиться другим, иметь контакт со своими потребностями и уметь их удовлетворять, иметь контакт со своими эмоциями и чувствами; доверие другим как безопасным объектам, способность к самораскрытию рядом с другим человеком; доверие миру как безопасному пространству.

3. Развод – это ненормативный кризис, в период которого у каждого партнера происходит утрата базового доверия значимому лицу и в последствии себе. Даже у тех личностей, у которых в младенческом периоде было сформировано устойчивое базовое доверие себе, миру и другим претерпевает кризис и требует восстановления. Степень кризиса доверия будет зависеть от многих факторов: причин развода (измена, абьюз, эмоциональное охлаждение и т.д.), протекания самого развода, срока пребывания в браке, отношений в браке. Более тяжелым будет период для того партнера, у которого сформировано базовое недоверие и развод будет только укреплять эту базовую установку, которая может привести к сильной фрустрации личности, снижению самооценке, неуверенности в себе,

замыканию в себе и являться препятствием для вступления в повторные отношения.

4. Индивидуальное консультирование мужчин и женщин после развода позволяет корректировать основные факторы (дистанция в отношениях, доверие себе, миру и другим, потребность в сближении) тем самым помогать клиенту преодолеть кризис доверия с возможностью вступить в повторные отношения. С помощью применения интегративного подхода в индивидуальном консультировании консультант воздействует на эмоциональное состояние клиента, позволяя переработать негативные, подавленные и вытесненные эмоции и чувства, возникающие в период развода. Помимо этого, консультант работает с негативными установками и убеждениями, возникшими в процессе развода по отношению к себе, семейными негативными установками, укрепляет структуру личности. Укрепляя доверие себе и формируя предпосылки к сближению, консультант помогает пережить клиенту кризис доверия, сформировать или восстановить доверие к себе, другим и миру и способствовать вступлению в повторные отношения. При этом консультант помогает сформировать представление о здоровых отношениях, о семье и ролей в ней, базовые ценности семьи и критерии доверительных отношений.

ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование по преодолению кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин посредством индивидуального консультирования

2.1. Методическая организация исследования и обсуждения результатов констатирующего эксперимента

Первым этапом исследования является диагностика респондентов для изучения феномена доверия в разных фокус-группах. Задача выявить и провести сравнительный анализ, как феномен доверия к себе связан с доверием к другому.

Определить на основании выделенных критериев, как проявляется феномен доверия:

У разведенных мужчин, вступивших в повторные отношения и не вступивших в повторные отношения;

У разведенных женщин, вступивших в повторные отношения и не вступивших в повторные отношения.

Задача выявить критерии доверия, которые являются ключевыми для создания отношений среди респондентов, которые вступили в повторные отношения. А также выявить критерии недоверия, которые являются ключевыми и препятствуют вступлению в новые отношения среди респондентов, не вступивших в отношения. Данный анализ позволит определить и диагностировать утрату доверия, определить область задач для преодоления кризиса доверия, определить готовность клиента к вступлению в повторные отношения и выстроить коррекционную программу.

Исследование проводилось в 2024-2025 годах среди разведенных мужчин и женщин Красноярского края с целью изучения психологических затруднений при вступлении в повторный брак, всего 51 респондент (17 мужчин и 34 женщины) в возрасте от 24 до 56 лет, состоявшие в браке от 1 года до 28 лет. Общая выборка была разделена на 4 подгруппы: разведенные

женщины, не вступившие повторно в брак (РЖО); разведенных женщины, вступившие повторно в брак (РЖБ); разведенные мужчины, не вступившие повторно в брак (РМО); разведенные мужчины, вступившие повторно в брак (РМБ). Одинокие респонденты находятся в периоде после развода от 3 месяцев до 15 лет и не вступили в отношения. Респонденты, вступившие в отношения, находились в одиночестве от 1 до 12 лет.

Было проведено три основных этапа исследования.

Первый этап посвящен теоретическому изучению проблемы доверия в межличностных отношениях. Были проанализированы теории и подходы к пониманию феномена доверия, особенности проявления в браке и в отношениях. Наиболее заметные успехи исследователей в теоретической и практической разработке исследуемой области позволили определить основные критерии доверия, которые являются как базовая установка личности, которая формируется в раннем детстве. Существуют три основных понятия связанных с доверием: доверие себе, доверие другим и доверие миру, где каждое из них тесно связано друг с другом. Опираясь на работы исследователей этой области, было взято понятие о доверии себе как основа доверия другим и миру. Даже хорошо сформированное базовое доверие в детском возрасте, претерпевает кризис при таком событии как развод и требует мер по преодолению этого кризиса и восстановлению базового доверия себе, другим и миру. В случае, когда базовое доверие не сформировано в детском возрасте, может стать причиной наступившего развода и при наступлении кризиса усугубить его проживание.

«Анализ показал, что в процессе формирования доверительных отношений основными критериями при восприятии самого себя как субъекта отношений выступают оценка собственной заинтересованности во взаимодействии и компетентности в построении доверительных отношений. Наиболее значимыми личностными детерминантами выступают: общая установка на доверие; социальная компетентность, а также субъективная значимость возможного блага. При восприятии условий формирования

доверительных отношений критериями выступают оценки того, насколько и на каких основаниях в данных условиях возможно формирование доверия. Наиболее значимыми личностными детерминантами являются представления субъекта о наличии условий для «раскрытия» оцениваемого человека, а также о допустимых сферах и границах доверия в данной ситуации. Общая установка на доверие также оказывает значимое влияние на оценку условий взаимодействия при принятии решения о возможности и степени доверия. Последняя группа критериев — оценка другого человека с целью определения качеств, позволяющих установить с ним контакт и строить отношения. Наиболее значимые личностные детерминанты на этом этапе — представление об открытости, доброжелательности и готовности другого человека к взаимодействию; представление о наличии качеств, способных принести ожидаемое благо; представление о его роли и месте в социально-психологическом пространстве личности». [35, с.140 – 141].

Купрейченко А.Б. выделяет «основные процессы формирования доверия/ недоверия и преодоления недоверия через оценку самого себя, оценку условий, оценку другого человека» [35, с. 143].

«Основные процессы доверия. Таким образом для формирования доверия через оценку самого себя будет оценка собственной заинтересованности во взаимодействии и компетентности в построении доверительных отношений. И наиболее значимой личностной детерминантой является общая установка на доверие; социальная компетентность; субъективная значимость возможного блага. Оценка условий заключается в оценке того насколько и на каких основаниях в данных условиях возможно формирование доверия, где наиболее значимой личностной детерминантой является представления о наличии условий для «раскрытия» оцениваемого человека, а также о допустимых сферах и границах доверия в данных условиях. Оценка другого человека характеризуется определением качеств другого человека, позволяющих установить с ним контакт и строить отношения. Наиболее значимая личностные детерминанты будут

представление об открытости, доброжелательности и готовность другого человека к взаимодействию; представление о наличии качеств, способных принести ожидаемое благо; представление о его роли и месте в социально-психологическом пространстве личности»[35, с. 143].

Основные процессы недоверия. «В формировании недоверия через оценку себя будет оценка собственной уязвимости и компетентности в распознавании опасности, где наиболее значимыми личностными детерминантами выступают общая установка на недоверие себе, другим людям, миру (подозрительность и враждебность общая или ситуативно обусловленная); представление о собственной социальной некомпетентности, уязвимости. Оценка условий характеризуется оценка того насколько велика неопределенность и риски (факторы среды и психологическая ситуация, влияние социальных групп и др., в т.ч. определение сфер жизнедеятельности, в которых допустимо доверие этому человеку и пределов доверия в данных условиях). Наиболее значимые личностные детерминанты – это представление об отсутствии условий для «раскрытия» оцениваемого человека и о наличии конфликта интересов. Оценка другого человека заключается в определении качеств другого человека, вызывающих недоверие, где наиболее значимыми личностными детерминантами выступают представление о скрытности партнера и о наличии негативных характеристик (конфликтность, неудачливость, зависимость и т.д.) или характеристик «чужака»; значимость этих характеристик; представление о роли и месте этого человека в социально-психологическом пространстве личности»[35, с. 145].

Преодоление недоверия. «Оценка себя как субъекта отношений проводится по следующим основным критериям: выраженность собственного желания преодолеть недоверие и компетентность в этой сфере. Наиболее значимые личностные детерминанты: *уверенность в себе; представление о собственной нравственности, ответственности, добрых намерениях и заинтересованности в долгосрочных отношениях.* Критериями,

связанными с оценкой условий, являются предположения о том, насколько в данных условиях можно сократить *психологическую дистанцию*. Наиболее значимыми личностными детерминантами являются представления о гарантиях безопасности или условиях, позволяющих улучшить отношение (например, в результате смены сферы или характера взаимодействия, помощи в критической ситуации и т.д.) Критериями, связанными с оценкой другого человека, в ситуации преодоления недоверия выступают *качества партнера, позволяющие рассчитывать на сотрудничество*. Наиболее значимые личностные детерминанты: представления о нравственных качествах партнера, его предсказуемости и заинтересованности в отношениях, а также о его роли и месте в социально-психологическом пространстве личности»[35, с. 148].

В науке на протяжении ряда лет рассматривается понятие «дистанция в отношениях». В большей степени оно изучается применительно к отношениям, которые уже сформированы и существуют. Мы рассматриваем понятие дистанции в отношениях не только у тех, кто находится в отношениях, но и у одиноких мужчин и женщин после выхода из отношений, для того чтобы провести сравнительный анализ, как показатель психологической дистанции меняется.

«Дистанция выступает одним из условий, с помощью которого можно определить различия в отношении человека к другим людям. Как отмечает А.Б. Купрейченко, психологическая дистанция является понятием, с помощью которого сначала качественно, а затем количественно можно оценить различия в этих отношениях» [34].

В качестве факторов, влияющих на категоризацию на межличностном уровне, А.А. Кроник и Е.А. Кроник выделяют такие, как «близость — удаленность», «симпатия — антипатия», «уважение — неуважение» [31].

Петровский А.В. в рамках психологической теории коллектива ввел «индекс психологической дистанции» в межличностных отношениях. Коэффициент этого индекса показывает степень сближения ценностей и

позиций членов коллектива, отсутствие противостояния и отдаленности друг от друга. Наибольшая психологическая дистанция свидетельствует о психологической отдаленности и отчужденности людей, не понимающих и не принимающих друг друга.

Калмыкова О.И. под психологической дистанцией понимает «личностное образование, отражающее параметры личностной суверенности как баланса открытости / закрытости по отношению к окружающему миру, обеспечивающее возможность становления индивидуального стиля осознанного саморазвития. Психологическую дистанцию она трактует как двусторонний, социально-психологический феномен, выступающий в качестве регулятора взаимодействия, основной функцией которого является структурирование пространства общения в зависимости от степени психологической близости» [21]. Калмыкова О.И. считает возможным «рассматривать феномен психологической дистанции двояко: с одной стороны, как защитный механизм, обеспечивающий неприкосновенность личностного пространства, а с другой – как механизм совладающего поведения, обеспечивающего социальную поддержку. Таким образом, понятие «психологическая дистанция» является сопряженным с такими понятиями как: психологическое пространство, психологическая безопасность личности, психологическая защищенность, свобода личности» [21].

Рассматривая дистанцию как проявление личностной свободы Е.И. Кузьмина, «дифференцирует свободу «от себя» и «от других». Дистанция как проявление свободы «от себя» находит свое отражение в самоотречении, самоограничении, дистанцировании от себя. Дистанция как свобода «от других» проявляется в стремлении дистанцироваться от общения, необходимости находиться в контакте, транслировать эмоции несовпадающие с истинным отношением, от внешних и условий и условностей жизни, от стереотипов, оценок и ожиданий других людей и т.п.» [32]. Таким образом, дистанция определяет меру свободы, автономности,

своего рода независимости человека.

Отношения между людьми имеют разные уровни психологической близости. Она выступает показателем характера и степени удовлетворенности, гармоничности межличностных отношений. Близость субъектов отношений предполагает глубоко личное общение, доверие, взаимопонимание, единство, удовлетворенность отношениями, конструктивное разрешение конфликтов и межличностных противоречий (разногласий).

Противоположность дистанции в психологии вводится понятие близости, С.В. Духновский характеризует как отдаленность и близость в межличностных отношениях. С точки зрения С.В. Духновского, близость определяется переживаниями единства и интимности. Степень близости он связывает с мотивом аффилиации, то есть стремления к другому, испытывая радость и рассчитывая на взаимность. При этом стремясь к другому, человек стремиться быть принятым и понятым, разделяя свои переживания с другим, формируя таким образом собственную ценность и ценность этого взаимодействия. Так как переживание близости с другими усиливает внутреннее спокойствие, повышает уверенность в себе и формирует ощущение благополучия, снижает уровень последствий воздействия стресса. Без стремления к близости отношения будут поверхностными.

Духновский С.В. считает, что психологическая дистанция, объективируясь в отношениях, становится социально-психологической, а не только психологической. Говоря об этом, он опирается на положение В.Н. Мясищева о том, что субъективное отношение, проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим.

Психологическая дистанция Ю.В. Курбаткиной понимается как базовое системное качество супружеских отношений, мера добровольного приближения одного супруга к другому, определяющая готовность принять («допустить») другого в собственное психологическое пространство и

регулирующая степень общности психологического пространства в единстве его шести измерений (телесного, территориального, вещного, временных привычек, социальных связей, ценностей). Психологическая дистанция – доступное измерению качество, континуум которого расположен между полюсами слияния, неразличимости, симбиоза, с одной стороны, и отчужденности, изолированности, с другой [36, с.4].

В нашем исследовании дистанцию в отношениях рассматриваем как фактор в кризисе доверия у разведенных мужчин и женщин. Согласно с тем, что дистанция влияет на качество взаимоотношений в браке и корректируя этот показатель можно создавать предпосылки к вступлению в крепкие и здоровые взаимоотношения. В рамках нашего исследования среди разведенных мужчин и женщин видим возможность преодоления кризиса доверия после развода через коррекцию показателя дистанции в отношениях в психологическом консультировании, создавая предпосылки к вступлению в повторные отношения.

На основе изученных источников были выделены критерии/факторы доверия.

Таблица4. Критерии доверия, уровни развития и методики диагностики

Критерии/ факторы доверия	Уровни развития с учетом выборки респондентов(контрольной группы)			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Психологическая дистанция (готовность сближаться)	Низкий уровень близости Замкнутый, эмоционально не устойчивый, склонность к подчинению, сдержанность, робость, доверчивость, тревожность Боязнь быть отвергнутым	Средний уровень близости В меру общительный, преобладание эмоциональной устойчивости, гибкий, в меру доверчивый, спокойный При средних значениях ничего о возможном поведении и переживаниях, связанных с отношениями, сказать нельзя	Высокий уровень близости Общительный, эмоционально устойчивый, склонность к доминированию, экспрессивный, смелый, подозрительный, уверенный в себе Стремление к людям	Тест "Психологическая дистанция в браке" Ю.В. Курбаткиной. Тест "Семь качеств личности" А.Г. Грецова "Опросник мотивов аффилиации" А. Мехрабиана.
Доверие к себе	Низкое доверие к себе. Самообвинение, фиксация на негативных эмоциональных переживаниях по поводу своих неудач.	Среднее доверие к себе. Отсутствует самообвинение и фиксация только на негативных эмоциях, появляются предпосылки и мотивация к достижению целей, формируется самооценność.	Высокое доверие к себе. Ценность собственной личности, рискует, выходит за пределы прошлого опыта, достигает поставленных целей.	"Оценка доверия к себе" Т.П. Скрипкиной "Методика изучения доверия к себе" Н.Б. Астаниной

Доверие другим	<p>Недоверие личности миру и другим людям как безответственным и несправедливым, недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам</p> <p>Высокий уровень недоверия незнакомому, знакомому и близкому человеку</p>	<p>Появляются предпосылки к формированию доверия личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающим миром, доверия личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доверия личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы. Средний уровень недоверия незнакомому, знакомому и близкому человеку</p>	<p>Доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающим миром, доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы.</p> <p>Низкий уровень недоверия незнакомому, знакомому и близкому человеку</p>	<p>"Доверие/недоверие личности, миру, себе, другим людям"</p> <p>А.Б. Купрейченко.</p> <p>Опросник доверия недоверия другим людям 95 характеристик</p> <p>А.Б. Купрейченко.</p>
----------------	--	--	--	---

Второй этап был направлен на эмпирическое изучение феномена доверия у разведенных мужчин и женщин одиноких и вступивших в отношения. Мы пришли к заключению, что базовое доверие строится на контакте с внутренними ценностями, потребностями и чувствами, в умении выстраивать эмоциональную связь с другими и миром через контакт с собой.

Выбор доверять или не доверять, который делает личность исходя из внешних критериев доверия/недоверия является проявлением доверия себе (А.Б. Купрейченко).

Третий этап представляет собой формирующий эксперимент, посредством реализации программы индивидуального консультирования, после которого была проведена повторная диагностика и сравнение результатов исследования.

В диагностике использованы следующие методики:

Для определения уровня дистанции в отношениях и готовности к сближению:

Тест «Психологическая дистанция в браке» Ю.В Курбаткина;

Тест «Семь качеств личности» А. Г. Грецов;

«Опросник мотивов аффилиации» (потребность создавать теплые отношения) А. Мехрабиан.

Для определения уровня доверия себе:

«Оценка доверия к себе» (с близкими, в семье, с противоположным полом) Т.П. Скрипкина

Тест «Методика изучения доверия к себе» Н.Б. Астанина

Для определения уровня доверия другим и миру:

Тест «Доверие/недоверие личности, миру, себе, другим людям» А. Б. Купрейченко

Опросник «Доверия/недоверия другим людям 95 характеристик», какой тип вызывает доверие/недоверие А. Б. Купрейченко.

Рассмотрим коротко суть методик:

Опросник «Психологическая дистанция в браке»
Ю.В. Курбаткиной позволяет проводить комплексную психологическую диагностику супружеских отношений с точки зрения психологической дистанции, выявляя как общий показатель близости/отчужденности, так и конфликтные области взаимодействия.

Тест «Семь качеств личности» А.Г. Грецова измеряет степень выраженности семи биполярных личностных черт. Состоит из 42 суждений, необходимо отметить суждения, которые в большей степени соответствует представлениям о себе. В результате выделяется семь шкал выраженности личностных черт: замкнутость/общительность, эмоциональная неустойчивость/устойчивость, склонность к подчинению/доминированию, сдержанность/экспрессивность, робость/смелость, доверчивость/подозрительность, тревожность/уверенность.

Опросник «Мотивы аффилиации» (Mehrabian Affiliation Tendency Questionnaire, MAFF) оценивает две мотивационные тенденции, соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Аффилиация понимается как потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми.

Опросник «Оценка доверия к себе» Т.П. Скрипкиной предназначен для диагностики уровня выраженности доверия к себе. В основе методики лежит положение о том, что в разных сферах жизнедеятельности люди склонны в различной степени доверять себе. Результат теста состоит из 11 шкал, отражающих меру проявления доверия к себе в разных сферах жизни, а также общий показатель.

«Методика изучения доверия к себе» Н.Б. Астаниной. Доверие к себе представляет собой отношение к себе и своей жизни как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности, является важнейшим условием субъектности личности, включает ценностные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие составляющие и определяет содержание всего

человеческого бытия.

Тест «Доверие/недоверие личности миру, себе, другим людям» А.Б. Купрейченко позволяет выявить особенности доверия личности в различных сферах жизни, общую степень доверия, а также факторы, которые способствуют доверию/недоверию личности.

Пять шкал факторов:

Фактор 1 – Доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми.

Фактор 2 – Недоверие личности миру и другим людям как безответственным и несправедливым.

Фактор 3 – Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь.

Фактор 4 – Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы.

Фактор 5 – Недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам.

Опросник «Доверие/недоверия другим людям 95 характеристик», А. Б. Купрейченко позволяет выявить наиболее значимые личностные детерминанты доверия/недоверия незнакомому, знакомому и близкому человеку и определить какой тип вызывает доверие/недоверие.

Рассмотрим результаты констатирующего этапа эксперимента (Приложение А).

Одним из важных критериев формирования доверия к другим была определена дистанция в отношениях. В опроснике Ю.В. Курбаткиной «Психологическая дистанция в браке» «выделены и сгруппированы в тематические блоки, описывающие феномен психологической близости и отчужденности в браке: общий показатель близости, дистанция физического тела (ДФТ), дистанция территории (ДТ), дистанция личных вещей (ДЛВ), дистанция временных привычек (ДВП), дистанция

социальных связей (ДСС), дистанция ценностей (ДЦ)»[36, с. 14].
Результаты диагностики «Дистанции в отношениях» рассмотрены на рисунке 1.

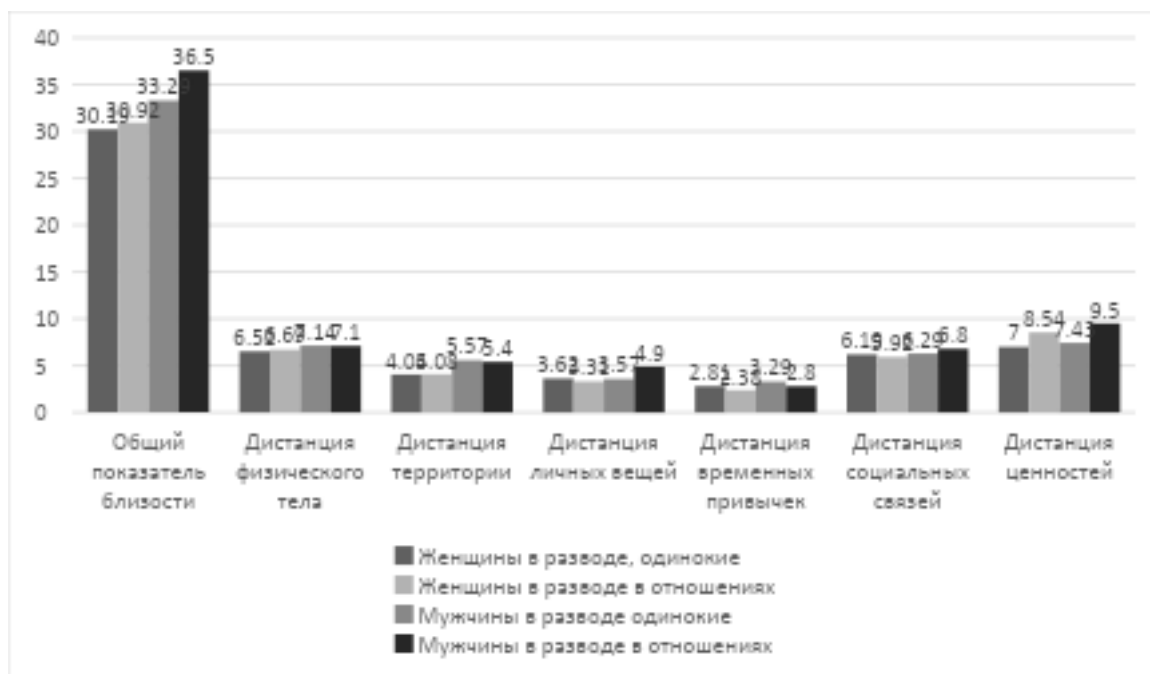


Рис.1. Средние значения психологической дистанции по показателям опросника «Психологическая дистанция в браке» Ю.В. Курбаткиной, в баллах

Показатели дистанции низкие у респондентов, вступивших в отношения более чем через 3 года одиночества после развода. У респондентов, вступивших в повторные отношения менее чем 3 года после развода, сохраняются высокие показатели дистанции. Можно предположить, что кризис доверия не был преодолен и отношения удовлетворяют социальные или бытовые потребности, но не потребность в близости.

У женщин показатель близости ниже (у РЖО – 30,19 и РЖБ – 30,92), чем у мужчин (РМО – 33,28 и РМБ – 36,5). Даже при вступлении в повторные отношения показатель у женщин лишь незначительно увеличивается. Это говорит об отсутствии психологической готовности женщины вступать в отношения и не готовности сближаться, даже

находясь в браке. Таким образом, женщина с низким показателем стремления близости формирует «холодные» дистанцированные отношения. Это может быть связано с трудностями в преодолении кризиса доверия или событиями развода, которые стали причиной формирования психологической травмы. Дистанция в отношениях в этом случае служит своеобразным защитным механизмом. В сравнении с разведенными женщинами, у мужчин также достаточно низкий показатель близости, но заметна динамика при вступлении в отношения. Это говорит о том, что в повторных отношениях уровень близости выше, чем когда мужчина одинок. Вступив в отношения, мужчина демонстрирует готовность сближаться и идти навстречу партнеру.

Среди всех показателей дистанции в отношениях можно выделить наиболее высокие значения в таких тематических блоках как: дистанция физического тела (6,52 – 7,14), дистанция социальных связей (5,92 – 6,8) и дистанция ценностей (7 – 9,5). Вероятно, готовность к сближению базируется на социально-принятых нормах, физических потребностях и ценностях. Критически низкие показатели в сближении по личностным критериям: дистанция территории (4,08 – 5,57), дистанция временных привычек (2,38 – 3,29), дистанция личных вещей (3,31 – 4,9). Это говорит о неготовности партнера пересматривать рабочий график и находить время для проведения с партнером или семьей, не готовности сближаться территориально, предпочитая обособленность, впускать в личное пространство.

Среди разведенных женщин одним из критических показателей является дистанция временных привычек (2,38 – 2,81), что свидетельствует об отсутствии желания что-либо менять в своем укладе жизни для построения отношений. Низкий показатель дистанции личных вещей (3,31 – 3,62) и территории (4,05 – 4,08). Таким образом, разведенная женщина не готова впускать в личное пространство и доверять, отношения являются способом закрытия бытовых, физических и социальных потребностей. Для

корректировки этих показателей психологу необходимо проводить работу с укреплением самооценки, внутренних опор и формированием гибких границ.

Стоит обратить внимание на этот же показатель близости в группе разведенных женщин в отношениях, он снижается до 2,38. То есть дистанция в личных показателях увеличивается, что говорит об отсутствии близости в браке. Женщина после развода вступила в брак психологически не готовой, и дистанция в отношениях как механизм защиты позволяет создать пару, но не сблизиться, что подтверждает гипотезу о потребности в браке как о способе решить бытовые проблемы и соответствовать социальным нормам. Для другого партнера этот фактор может оказаться травмирующим, особенно если у него это первичный брак. Такие взаимоотношения будут носить характер эмоциональной холодности, эмоциональных качелей и при возникновении кризиса могут разрушиться.

Рассмотрим показатели по каждому критерию.

Дистанция физического тела. Среди респондентов самое низкое значение у одиноких женщин – 6,52 и самое высокое у одиноких мужчин – 7,14. Разведенные женщины меньше склонны к физической близости, тогда как мужчины, наоборот, стремятся к ней. При вступлении в отношения, и у мужчин, и у женщин он остается практически таким же. Но у мужчин дистанция тела чуть уменьшается – 7,1, а у женщин незначительно увеличивается – 6,69. Мужчины при вступлении в отношения идут в близость с одним постоянным партнером, и отказываются от частой смены партнеров и изменение показателя дистанции в сторону увеличения дистанции свидетельствует об этом. Женщины, наоборот, проявляют чуть больше физической близости при вступлении в отношения, так как появляется постоянный партнер. Однако общий показатель дистанции физического тела подтверждает гипотезу о не преодоленном кризисе доверия и сохранении холодности в отношениях. В сравнении с предельными значениями – это средние показатели, стремящиеся к

дистанцированию. Можно сделать вывод, что у разведенных мужчин и женщин достаточно большая дистанция физического тела из-за травмирующего события – развод, и психологу в своей работе с таким вопросом важно это учитывать.

Дистанция территории у одиноких женщин имеет самый низкий показатель – 4,05, у одиноких мужчин самый высокий – 5,57. На момент поиска партнера женщина не готова делить территорию, в то время как свободный мужчина стремится к этому. У женщин в отношениях этот показатель практически не меняется, а у мужчин он даже снижается. Скорее всего, отношения с такими показателями базируются лишь на удовлетворении потребностей и подразумевают «гостевой» брак.

Дистанция личных вещей. Результаты по этому показателю попадают в сегмент низких значений (3,31 – 4,9), что говорит о достаточно большой дистанции: не готовности впускать другого в свое личное пространство, контроле личных вещей как ощущении безопасности. Притязание партнера на личные вещи воспринимается как нарушение личных границ. У одиноких мужчин этот показатель имеет низкое значение (3,57) и значительно меняется при вступлении в отношения (4,9). У разведенных женщин одиноких этот показатель выше (3,62), чем у разведенных женщин в отношениях (3,31), это говорит о деструктивности отношений, в которых находится женщина.

Дистанция временных привычек. Показатель достигает своего критического минимума в сравнении с другими (2,38 – 3,29). Результаты говорят о неготовности выделять время, пересматривать личный график для создания семьи или проведения времени с партнером. В большей степени дистанция временных привычек выражена у разведенных женщин одиноких – 2,38, что говорит о чрезмерной занятости женщины и не готовности и невозможности встроить в свое временное пространство время для проведения с партнером и с семьей. Незначительно этот показатель увеличивается у разведенных женщин одиноких – 2,81. У

одиноким мужчин этот показатель отличается и составляет – 3,29, но в сравнении с предельными показателями шкалы попадает в раздел самых низких значений. При вступлении в отношения дистанция увеличивается еще больше. На этапе знакомства и свиданий у партнеров есть готовность какое-то время уделять партнеру, но на этапе совместной жизни это время сводится к минимуму.

Дистанция социальных связей имеет самый низкий показатель у разведенных женщин в отношениях – 5,92. Это говорит о низкой включенности в общие и индивидуальные социальные сети партнера (друзья, родственники, коллеги) и о избирательности контактов из окружения партнера, с которыми есть готовность сближаться и принимать их. У разведенных одиноких женщин этот показатель выше (6,15), что свидетельствует о состоянии поиска партнера и увеличении социального взаимодействия. У разведенных одиноких мужчин этот показатель выше (6,4) и вырастает до 6,8 с вступлением в отношения. Показатели по всем респондентам попадают в диапазон чуть ниже среднего значения. Показатель стоит на третьем месте и является одним из ведущих для сближения среди опрошенных респондентов.

Дистанция ценностей характеризует степень расхождения или совпадения между базовыми убеждениями, жизненными приоритетами и нормами, такими как семейные роли (вертикальная, горизонтальная, смешанная), религиозные взгляды, воспитание детей, финансовые стратегии. Среди представленных этот показатель во всех подгруппах является самым высоким. У разведенных женщин одиноких он составляет 7 и вырастает до 8,52 после вступления в отношения. У разведенных мужчин одиноких показатель 7,8 и у тех, кто в браке – 9,5. Показатель близости попадает в диапазон одним из самых высоких, что свидетельствует о том, что разведенные мужчины и женщины при выборе партнера проявляют готовность к сближению, если ценности совпадают. В отношениях у мужчин и женщин происходит сокращение дистанции в

ценностях, так как при готовности сближаться формируются семейные ценности конкретной семьи, что способствует укреплению брака.

Рассмотрим характеристику по фокус-группам.

Разведенные женщины одинокие. В данной группе мотивацией близости является совпадение в базовых установках, удовлетворение физической потребности и готовность сблизиться с социальным окружением партнера. Однако нет готовности пересматривать временные привычки, стремления к приобретению общих вещей, к разделению бытовых обязательств, совместной общей территории, что подтверждает гипотезу о приоритетности самореализации, стремлению к социальной активности, а также стремлению к гостевому браку. Присутствуют признаки механизма защиты в виде «холодности» к партнеру, что свидетельствует о кризисе доверия другим. В терапии рекомендуется проводить работу с выстраиванием более гибких границ, выявление травмирующих событий, которые запускают защитный механизм избегания/дистанцирования в отношениях, а также при разводе, работа с самооценкой, внутренними опорами, установками относительно семьи и семейными сценариями.

Разведенные женщины в отношениях имеют практически те же показатели, что и одинокие. В таких отношениях нет близости и готовности к ней, и такие браки существуют ради социально-принятых норм, где партнеры живут друг с другом как соседи.

Разведенные мужчины одинокие проявляют чуть большую активность в стремлении и готовности создать новые отношения. Однако показатели дистанции временных привычек и личных вещей также показывают стремление к гостевому браку.

Разведенные мужчины в отношениях сокращают дистанцию по всем показателям. Это говорит о том, что мужчины в браке стремятся к сближению, тогда как женщины остаются закрытыми и дистанцируются.

В исследованиях Ю.В. Курбаткиной было обнаружено, что наличие

близкой, удовлетворяющей обоим дистанции между супругами, представляет собой необходимое условие гармонии в семейных отношениях, и что удовлетворённость браком зависит от того, насколько представления супругов об идеальной психологической дистанции совпадают с реальной ситуацией в браке.

«Удовлетворенный браком человек, выстраивая отношения психологической близости, получает значительную внешнюю поддержку. Такой человек в целом с доверием относится к людям, терпим к противоречиям, мало конфликтен, но более зависим, может игнорировать собственные побуждения. Дистанцированный человек отличается от стремящегося к сближению большей контактностью, чувствительностью к собственным состояниям и потребностям, способностью к самоподдержке, что означает независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне, стремление руководствоваться собственными убеждениями» [36 с.22].

«Были получены достаточно неожиданные результаты, говорящие о преобладании у мужчин в браке потребности к сближению. Это может быть частично объяснено тем, что в подвыборке состоящих в браке мужчин отмечается стремление к доминированию в таких сферах совместной жизни пары, как социальные контакты, временная организация жизни, физическая близость, территория, собственность (вещи). В аспекте разделяемых парой ценностей такого преобладания не выявлено» (см. рис. 2) [36, с.23].

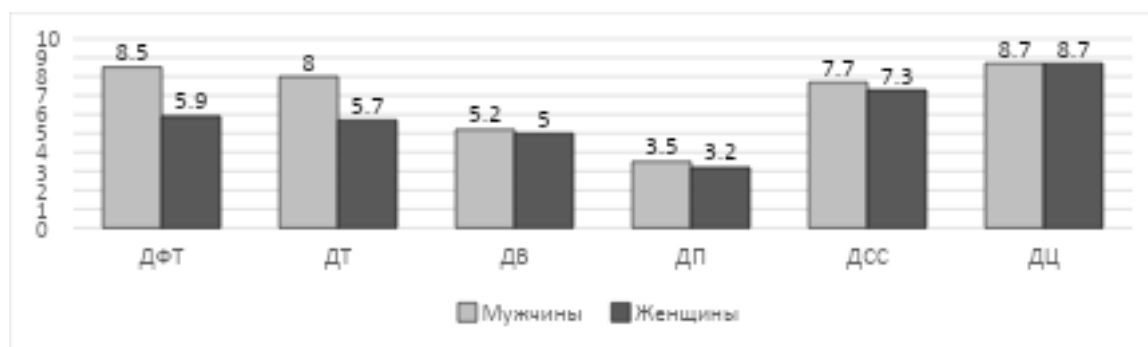


Рис. 2. Средние значения в группах мужчин и женщин по показателям опросника Ю.В. Курбаткиной «Психологическая дистанция в браке», в баллах

Таким образом, результаты исследований Ю.В. Курбаткиной очень схожи с нашими. Дистанцирование женщин как в браке, так и вне брака достаточно ярко выражено и усиливается при разводе. Это может быть обусловлено тем, что в современном мире женщина выполняет достаточно большое количество функций и ролей, что в свою очередь укрепляет такие качества как самоподдержка, гибкость в поведении, чувствительность к своим потребностям. Это позволяет ей проявлять независимость в мышлении и поведении, выстраивать более ригидные границы, что в свою очередь увеличивает дистанцию. По мнению Ю.В. Курбаткиной, «женщины России возлагают на себя большое количество семейных обязанностей, что нарушает их приватность и побуждает дистанцироваться от семьи и мужа» [36]. После развода женщина еще больше уходит в самореализацию, для того чтобы полностью обеспечить себя, детей, что приводит к дистанцированию в отношениях.

В свою очередь мужчины, как одинокие, так и в браке, стремятся к близости в качестве получения внешней поддержки. По мнению Ю.В. Курбаткиной «высокая маскулинная среда побуждает мужчину обращаться к семье, как к ресурсу стихийной психотерапии» [36].

Оказывая психологическую помощь таким клиентам, психологу необходимо учитывать эти аспекты и направлять терапию у женщин на работу с гиперответственностью, развитием доверия другим, развитие

эмоциональной компетенции, работу с установками относительно семьи и семейных ценностей. С мужчинами направлять работу на развитие чувствительности, ответственности и установок относительно семьи и семейных ценностей.

Определение и выявление выраженности биполярных личностных черт позволяют определить степень готовности к сближению, увидеть психологический портрет разведенных мужчин и женщин, выделить критерии для коррекции (рис. 3, рис. 4).

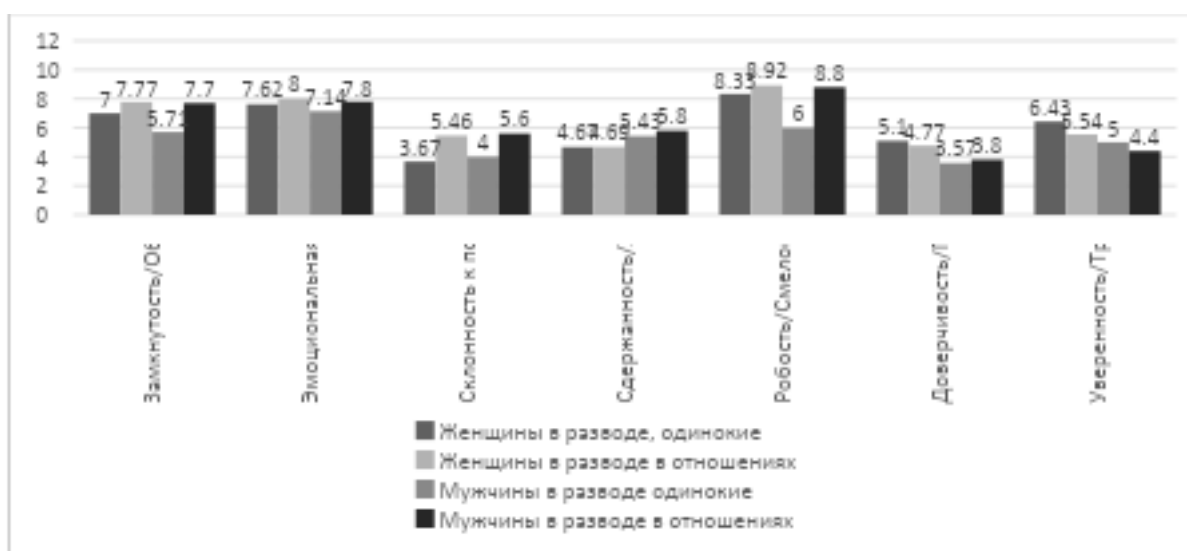


Рис. 3. Средние значения семи шкал выраженности биполярных личностных черт по показателям опросника «Семь качеств личности» А.Г. Грецова, в баллах

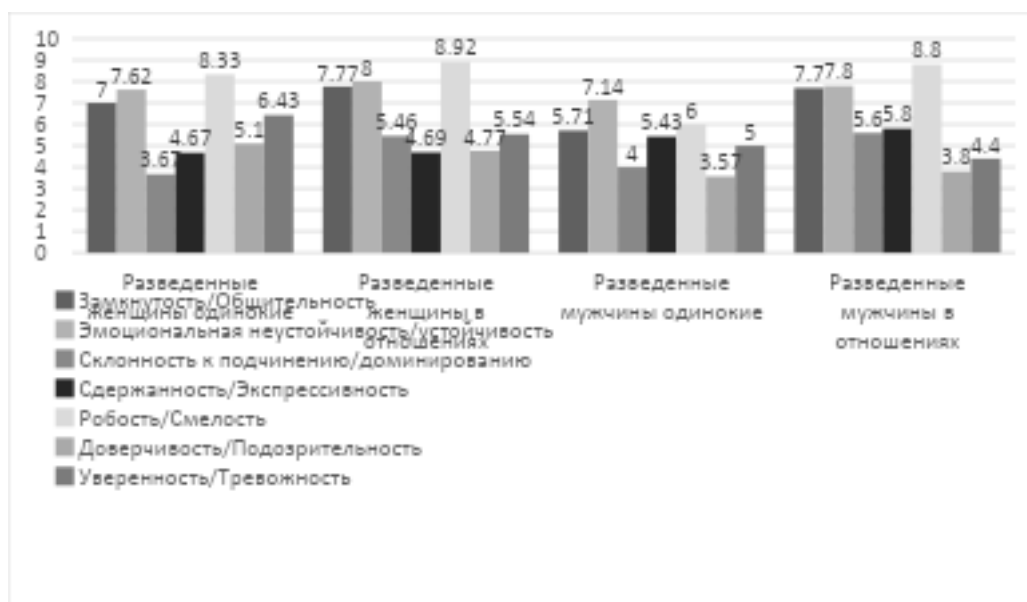


Рис.4. Средние значения семи шкал выраженности биполярных личностных черт по группам, по показателям опросника «Семь качеств личности» А.Г. Грецова, в баллах

Разведенные женщины одинокие. Для этой группы характерны такие качества как высокий уровень тревожности (6,43); смелость, склонность к риску (8,33); эмоциональная устойчивость (7,62); средняя степень замкнутости (7); склонность к подчинению (3,67); сдержанность (4,67); доверчивость (5,1). В этой группе самый высокий показатель тревожности относительно других групп.

Низкий показатель шкалы склонности к подчинению (3,67) характеризует разведенных женщин как склонных уступать другим, брать вину на себя, тревожиться о своих возможных ошибках. Им свойственны тактичность, почтительность, застенчивость.

Низкий показатель сдержанности (4,67) для разведенных женщин говорит об их осторожности, склонность проявлять беспокойство о будущем, избегают внешнего проявления ярких эмоций, поэтому могут восприниматься как скучные и вялые.

Средний показатель тревожности (6,43) характеризует женщин после развода как свойственным переживать по самым разным поводам, впечатлительность, ранимость. Это связано с утратой самооценки после развода и выраженной неуверенностью в себе.

Средние показатели общительности (7) у разведенных женщин одиноких говорят о умеренной общительности, иногда излишней строгости в оценке окружающих, не склонны к откровенности, иногда предпочитают одиночество. Это связано с негативным опытом развода и такое проявление может быть как защитный механизм, страх сближаться, страх быть уязвимой. При этом сохраняется добродушность, мягкосердечность, взаимодействует с людьми.

При этом разведенные одинокие женщины достаточно смелые, активные, склонны к риску согласно высоким показателям смелости (8,33) и одновременно с этим достаточно доверчивые в общении с окружающими согласно низкому показателю шкалы «доверчивость/подозрительность» (5,1). Эти качества могут привести к неадекватной оценке будущего партнера, где он может злоупотреблять доверчивостью и склонностью к риску разведенной женщины. Такие связи могут еще больше подорвать психоэмоциональное состояние и привести к нежелательным последствиям.

Высокий показатель эмоциональной устойчивости (7,62) проявляется у разведенных женщин в виде негибкости, категоричности, недостаточной чувствительности к переживаниям окружающих.

Разведенные женщины в отношениях. Для этой группы характерны такие качества, как: средняя степень замкнутости (7,77); Эмоциональная устойчивость (8); склонность к подчинению (5,46); сдержанность (4,69); смелость (8,92); доверчивость (4,77); средний уровень тревожности (5,54).

Проведя анализ результатов этой группы, мы получили неожиданные результаты. Практически все показатели этой группы незначительно отличаются от показателей группы разведенных женщин одиноких. И только два показателя имеет существенное различие – уровень тревожности (5,54). Это говорит о том, что женщина вступает в отношения для снятия тревоги, связанную с бытовой нагрузкой, социально

приемлемому статусу. При этом находясь в отношениях у женщин этой группы незначительно снижается доверчивость и повышается подозрительность (4,77), склонность к подчинению меняет направление на склонность к доминированию (5,46). Это дает нам подтверждение в необходимости проведения программы «Профилактика кризиса доверия в браке» для укрепления отношений внутри семьи и предотвращения разводов.

Разведенные мужчины одинокие. Для этой группы характерны такие качества, как: высокий уровень замкнутость (5,71); эмоциональная устойчивость (7,14); склонность к подчинению (4); сдержанность (5,43); робость (6); доверчивость (3,57); низкая тревожность (5).

Очень низкие показатели робости (6) и доверчивость (3,57) характеризуют разведенных мужчин одиноких как неуверенных в себе и своих силах, застенчивых, сдержанных в проявлении, осторожных, отличаются повышенной чувствительностью к угрозе.

Низкий показатель склонности к подчинению (4) говорит об уступчивости.

Однако при этом разведенные мужчины одинокие имеют низкий уровень тревоги (5), что говорит о спокойствии, эмоционально устойчивы (7,14), но в меньшей степени чем разведенные женщины одинокие (7,62) и более замкнуты, чем разведенные одинокие женщины (7). Это говорит об инфантильности разведенных мужчин одиноких, внутренних страхах проявлять инициативу, брать ответственность на себя за семью, выполнять мужскую роль в семье. Существование мужчины одному становится удобным, и инфантильная позиция позволяет мужчине вступать в отношения, где ответственность за семью и принятие решения будет лежать на женщине.

Разведенные мужчины в отношениях. Для этой группы характерны такие качества, как: низкий уровень тревожности (4,4); средний уровень общительности (7,7); эмоциональная устойчивость (7,8); склонность к

подчинению (5,6); сдержанность (5,8); смелость (8,8); доверчивость (3,8).

Для мужчин в отношениях самым высоким показателем является смелость (8,8), что говорит об активности, готовности проявляться в новых обстоятельствах, рисковать. Это говорит о таких качествах, как инициативность, открытость, умение делать «первый шаг». Высокая эмоциональная устойчивость (7,8) в сочетании с низким уровнем тревожности (4,4) говорит о способности выдерживать эмоции и чувства партнера, о спокойствии, но и может проявляться как некоторая «эмоциональная холодность» к партнеру.

Средние уровни общительности (7,7) и сдержанности (5,8) говорят об умеренном общении и умении в меру быть веселым, добродушным, не бояться критики.

Исходя из характеристик каждой группы можно сделать вывод, что:

Разведенные женщины более тревожные, даже находясь в повторных отношениях, чем разведенные мужчины;

Разведенные мужчины более доверчивы, чем разведенные женщины;

Разведенные женщины одинокие и в отношениях смелые, рискующие и активные наравне с разведенными мужчинами в отношениях, а разведенные мужчины одинокие достаточно робкие и инфантильные;

Разведенные мужчины более экспрессивны и склонны к импульсивности, выражению своих эмоций, жизнерадостности, чем разведенные женщины;

Разведенные одинокие мужчины и женщины склонны к подчинению больше, чем разведенные мужчины и женщины, находящиеся в отношениях;

Эмоциональная устойчивость у разведенных женщин одиноких и в браке, а также у мужчин в отношениях выше, чем у разведенных одиноких мужчин;

Уровень общительности, открытости, охотного взаимодействия с людьми, добродушности у разведенных мужчин и женщин увеличивается

по мере вступления в отношения.

Корректируя показатели уверенности, уровня тревожности, а также развитие чувствительности, навыков эффективной коммуникации можно способствовать преодолению кризиса доверия и готовности сближаться.

В зависимости от мотивов аффилиации человек выстраивает определенные стратегии поведения с окружающими. Проведя анализ мотивов аффилиации, можно скорректировать негативные установки, которые на это повлияли. Рассмотрим мотивы аффилиации у исследуемых респондентов на рисунке 5.

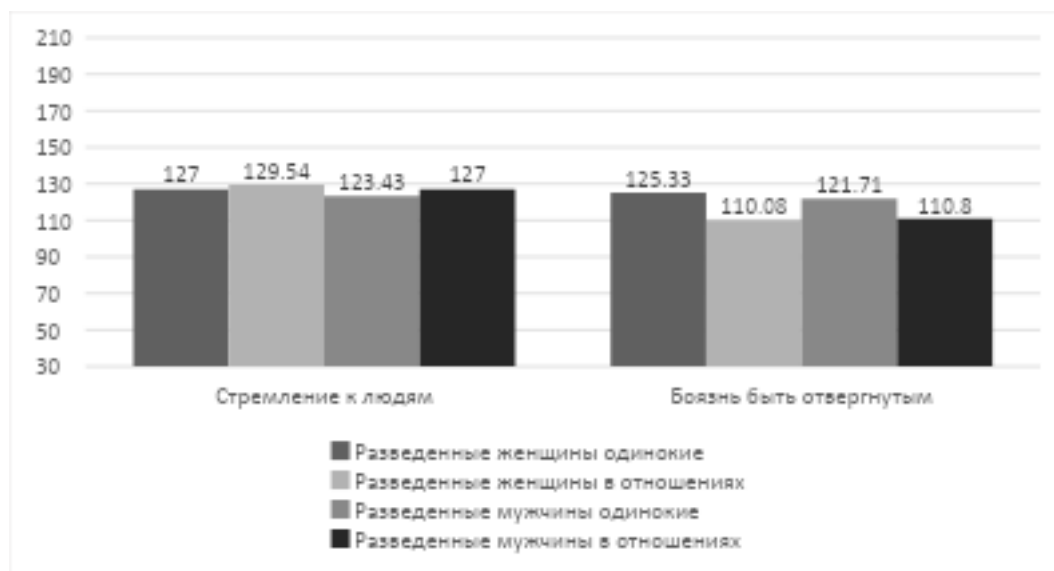


Рис.5. Средние значения стремления к людям и боязни быть отвергнутым по показателям «Опросника мотивов аффилиации» А. Мехрабиана, в баллах

У каждой группы средние значения стремления к людям и боязни быть отвергнутым. Проведем сравнительный анализ изменения этого показателя между группами.

Показатель стремления к людям у разведенных женщин одиноких (127) и у разведенных мужчин одиноких (123,43) чуть ниже, чем у разведенных женщин в отношениях (129,54) и разведенных мужчин в отношениях (127) соответственно. Показатель боязни быть отвергнутым у разведенных женщин одиноких (125,33) и у разведенных мужчин одиноких

(121,71) значительно выше, чем у разведенных женщин в отношениях (110,08) и разведенных мужчин в отношениях (110,8). Это говорит о том, что разведенные одинокие женщины и мужчины боятся быть отвергнутыми и это объясняет их менее выраженное стремление к людям, так как работают такие установки как «меня обманут», «никому нельзя доверять», «не сближайся». У разведенных женщин и мужчин, вступивших в отношения, показатель боязни отвержения значительно снижается за счет полученного опыта сближения, что выражается в более активном стремлении к людям, проявляя доверие.

Корректируя показатель боязни отвержения с помощью индивидуального консультирования, создают предпосылки к готовности сближаться и стремлению к людям.

С помощью выявления уровня доверия себе в разных сферах жизни мы можем определить область работы с клиентом. Доверие себе начинает формироваться в родительской семье и переносится на другие сферы жизни как первая запечатленная модель отношений. Выявляя сферы, в которых нарушено доверие себе у нас появляется возможность прицеленной работы для восстановления целостности доверия. Результаты диагностики доверия себе представлены на рисунке 6.

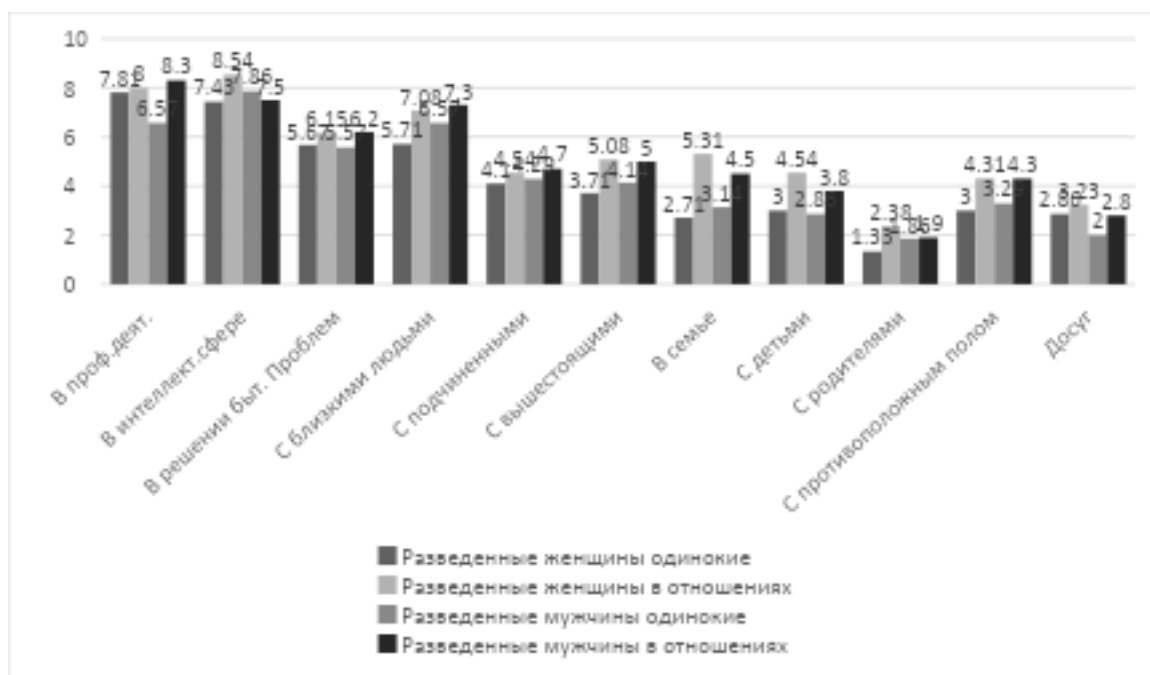


Рис.6. Средние значения уровня доверия себе в разных сферах по показателям опросника «Оценка доверия себе» Т.П. Скрипкиной, в баллах

По результатам диагностики особую значимость составляют доверие себе в таких сферах как: в семье, с детьми, с родителями, с противоположным полом. В этих сферах самые низкие показатели доверия себе, особенно доверие себе с родителями, что подтверждает гипотезу о несформированном базовом доверии в родительской семье у разведенных мужчин и женщин.

Рассмотрим сравнительную характеристику между группами изменения доверия себе в разных сферах.

Уровень доверия себе с противоположным полом разведенных мужчин в отношениях (4,3) и разведенных женщин в отношениях (4,31) выше, чем у разведенных мужчин одиноких (3,29) и у разведенных женщин одиноких (3) соответственно. Это проявляется в умении нравиться противоположному полу. И мы можем заметить, что у разведенных мужчин одиноких этот показатель выше, чем у разведенных женщин одиноких.

Уровень доверия себе с родителями имеет критически низкие показатели (1,33 – 2,38), и самый низкий среди групп у разведенных женщин одиноких (1,33). Это говорит о трудностях в выстраивании

взаимоотношений с родителями. Это может служить одной из мишеней в индивидуальном консультировании, так как именно в родительской семье формируется базовое доверие, модель семьи и ролевое поведение. Работа в детско-родительских отношениях подразумевает прояснить как эти отношения были выстроены у клиента с родителями, какие установки сформированы по отношению к себе, к фигуре отца, фигуре матери, к семье в целом, какие семейные ценности прививались в семье и какие жизненные сценарии в ней существуют.

Показатели доверия себе с детьми и в семье у разведенных женщин и мужчин в отношениях (4,54 и 5,31; 3,8 и 4,5 соответственно) значительно выше, чем у разведенных женщин и мужчин одиноких (3 и 2,71; 2,86 и 3,14 соответственно). Относительно всей шкалы эти показатели попадают в диапазон низких, что свидетельствует о трудностях в выстраивании взаимоотношений в семье. Высокие показатели только у группы разведенных женщин в отношениях 5,31, и свидетельствует о том, что при формировании доверительных отношений в родительской семье, человек имеет уверенность в выстраивании взаимоотношений с другими, что подтверждает гипотезу влияния базового доверия на отношения с противоположным полом. У разведенных женщин в отношениях показатель доверия себе с противоположным полом также является самым высоким (4,31). Исходя из этого вырастает актуальность индивидуального консультирования по преодолению кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин одиноких, но и у разведенных мужчин, состоящих в отношениях.

Показатель общего доверия себе (рис. 7) самый низкий у разведенных мужчин одиноких (48,14), что попадает в средний уровень по общей шкале значений. У разведенных женщин одиноких этот показатель еще ниже (47,33). Это говорит о имеющемся кризисе доверия у одиноких разведенных мужчин и женщин и является возможной причиной отсутствия отношений. У разведенных женщин в отношениях доверие себе

имеет высокий показатель (59,15) также как и у разведенных мужчин в отношениях (56,3). При этом эти показатели находятся на границе среднего и высокого уровня доверия себе и являются неустойчивыми при возникновении кризисной ситуации. Укрепление доверия себе позволит повысить стрессоустойчивость, доверие партнеру и возможность обсуждать и решать вопросы вместо того, чтобы замалчивать.

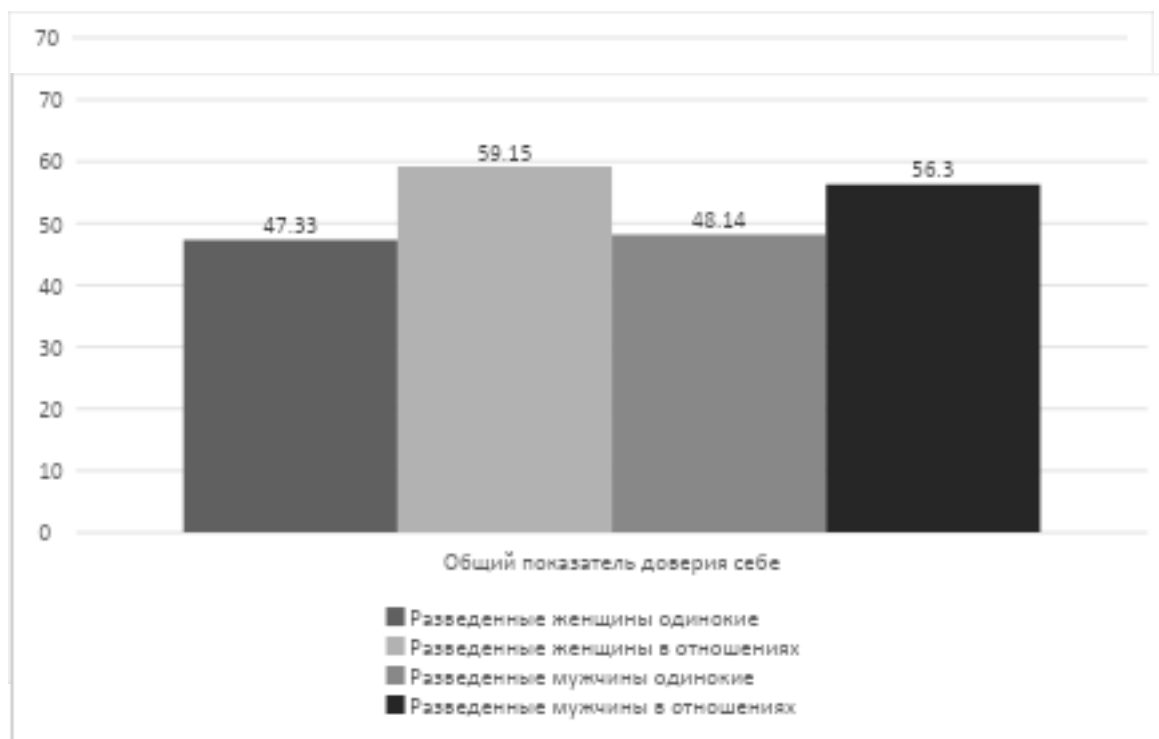


Рис. 7. Средние значения общего показателя доверия себе в разных сферах по показателям опросника «Оценка доверия себе» Т.П. Скрипкиной, в баллах

«При разработке опросника Н.Б. Астанина использовала метод семантического дифференциала. Каждый пункт представлен двумя противоположными утверждениями, одно из которых предлагается выбрать и оценить с помощью биполярной градуированной оценочной семибалльной шкалы. Опросник состоит из 15 пунктов. Каждый пункт

содержит утверждения, представленные в различных вариантах: в виде умозаключений, выводов, которые составляют содержание когнитивного компонента доверия к себе; в виде описания эмоциональных переживаний поведения человека в значимых ситуациях и ситуациях неопределенности. Общий показатель доверия к себе высчитывается путем суммирования баллов по всем пунктам» [52, с. 142]. Результаты опросника Н.Б. Астаниной рассмотрим на рисунке 8.

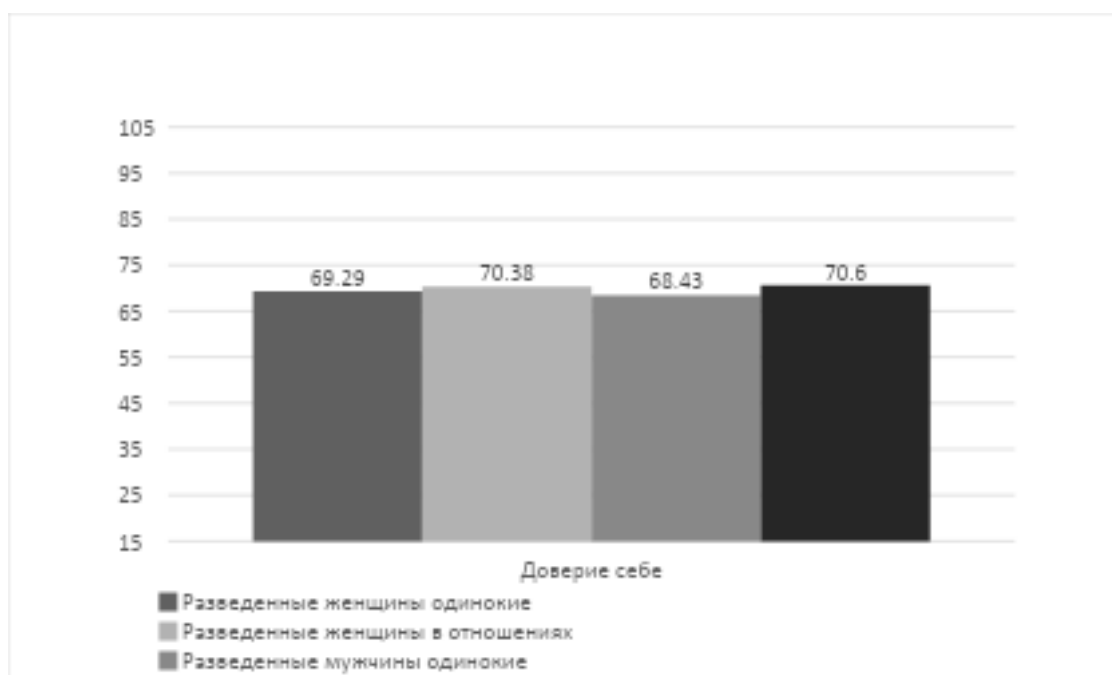


Рис. 8. Средние значения доверия себе по показателям методики изучения доверия к себе Н.Б. Астаниной, в баллах

По результатам диагностики разведенные женщины одинокие имеют средний уровень доверия себе (69,29) отличаются средней интернальностью и стремятся в качестве основного источника своей активности и результатов своей деятельности рассматривать саму себя, однако присутствует склонность к самообвинению и фиксация на негативных эмоциональных переживаниях по поводу своих неудач.

У разведенных мужчин одиноких показатель доверия себе также попадает в средний диапазон (68,43), но чуть ниже, чем у разведенных женщин одиноких (69,29). Это свидетельствует о неуверенности,

сниженной ценности своего «Я» для других, присутствует склонность к самообвинению.

Интересная картина у разведенных женщин в отношениях, где показатель доверия себе (70,38) незначительно увеличивается также как и у разведенных мужчин в отношениях (70,6) и находится в диапазоне средних значений близких к низким. Это говорит о неблагоприятном психологическом климате семьи, о трудностях во взаимоотношениях и возможно наступающем кризисе доверия. В этом случае появляется необходимость проводить индивидуальное и семейное консультирование в рамках программы «Профилактика кризиса доверия и способы его преодоления».

Согласно А.Б. Купрейченко доверие или недоверие себе характеризуется как способность делать выбор доверять или не доверять, опираясь на оценку себя, оценку внешних условий и оценку другого.

Методика включает 9 шкал:

1. Общий балл доверия/недоверия – шкала, отображающая сумму баллов и общую степень доверия личности к миру в целом и к людям как социальным существам (рис. 9).

2. Доверие себе – шкала, отображающая степень контакта личности с собой, уверенность в себе, веру в собственные силы и способности, адекватную самооценку.

3. Доверие другим – отражает готовность доверять другим людям, открытость в общении.

4. Доверие миру и другим – показывает отношение к миру как к безопасному и предсказуемому месту.

Также в методику входят 5 шкал факторов, которые демонстрируют причины доверия/недоверия личности (рис 10).

Фактор 1 – Доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми.

Фактор 2 – Недоверие личности миру и другим людям как

безответственным и несправедливым.

Фактор 3 – Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь.

Фактор 4 – Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы.

Фактор 5 – Недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам.

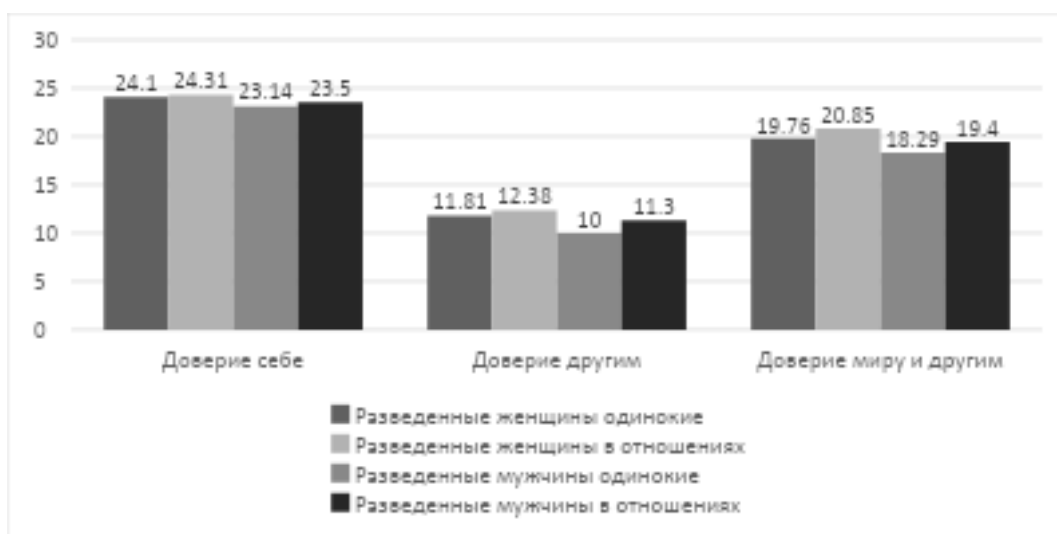


Рис. 9. Средние значения доверия себе, другим и миру по показателям опросника «Доверие/недоверие миру, себе и другим» А.Б. Купрейченко, в баллах

Доверие себе. В сравнении между мужчинами и женщинами после развода, у разведенных мужчин доверие себе (23,14 – 23,5) ниже, чем у разведенных женщин (24,1 – 24,31). При этом уровень доверия у разведенных женщин в отношениях (24,31) и разведенных мужчин в отношениях (23,5). Увеличение этого показателя незначительно у разведенных мужчин и женщин в отношениях и это говорит о том, что при вступлении в отношения динамика внутреннего состояния сохраняется, как и у разведенных женщин и мужчин одиноких. Это дает понимание того, что кризис доверия не был преодолен и готовности для вступления в повторные отношения не было.

Доверие другим. Разведенные мужчины (10 – 11,3) имеют ниже показатели и более недоверчивы, чем разведенные женщины (11,81 – 12,38). Это в целом связано с тем, что женщины более общительны и имеют потребность выговориться в большей степени, чем мужчины. Заметно, что у разведенных женщин одиноких (11,81) и разведенных мужчин одиноких (10) показатели доверия другим ниже, чем у разведенных женщин в отношениях (12,38) и разведенных мужчин в отношениях (11,3). Это говорит о том, что с вступлением в брак увеличивается степень открытости партнеру. Увеличивается общительность и готовность доверять другим. Расширяется круг социальных связей, появляются друзья и родственники партнера. В случае, когда доверие с партнером выстроено, то формируется эмоциональная близость, доверительное общение, поддержка и принятие. Однако показатели попадают в средний диапазон общей шкалы значений и говорят о том, что партнеры не в полной мере доверяют друг другу.

Доверие миру и другим. Самый низкий показатель доверия миру и другим у разведенных мужчин одиноких (18,29), что говорит о недоверии окружающим и восприятию мира, как небезопасном и непредсказуемым. Такое может проявляться у разведенных мужчин в случае, когда инициатором развода была женщина, и особенно если это измена. Для мужчины это достаточно сильный травмирующий опыт, последствия которого проявляются в недоверии, как срабатывающем защитном механизме психики. И даже находясь в отношениях у разведенных мужчин этот показатель увеличивается незначительно и попадает в диапазон низких (16,1)

Показатель доверия другим и миру имеет средние значения у разведенных женщин (19,76 – 20,85). Это свидетельствует о том, что разведенные женщины более открыты к взаимодействию с внешним миром.

Рассмотрим проявление кризиса доверия с точки зрения доверия и

недоверия себе, другим и миру по пяти факторам, которые выделила А.Б. Купрейченко.

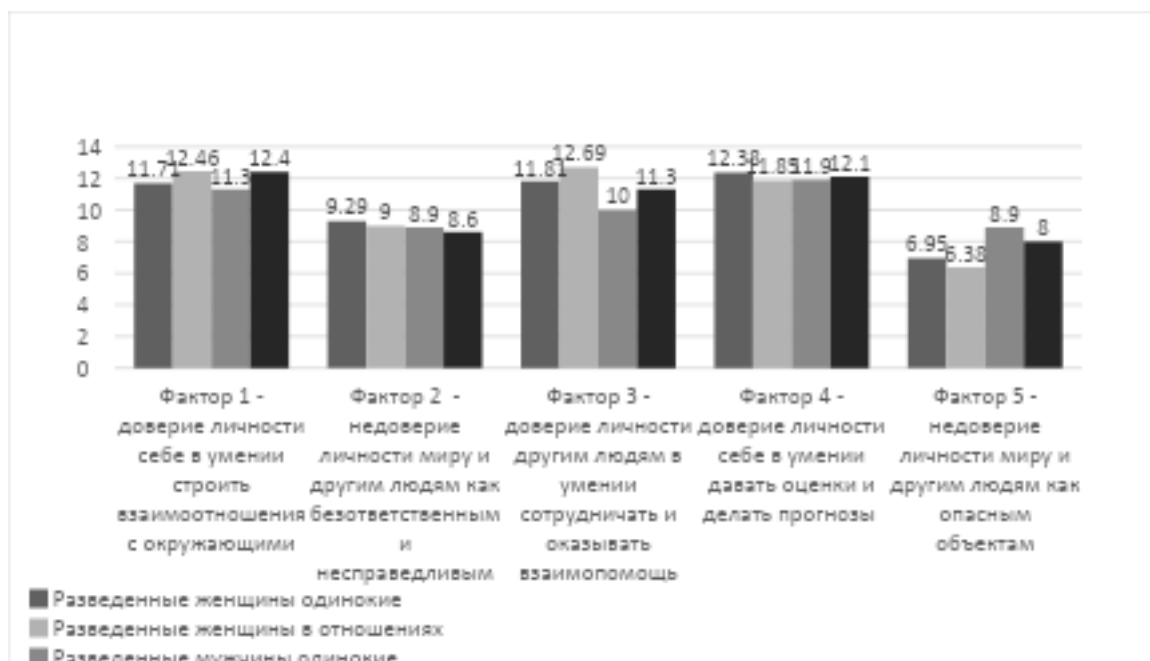


Рис.10. Средние значения факторов доверия/недоверия себе, другим и миру по показателям опросника «Доверие/недоверие миру, себе и другим» А.Б. Купрейченко, в баллах

Фактор 1. В этом критерии заметно, что у разведенных одиноких женщин (11,71) и у разведенных одиноких мужчин (11,3) этот критерий ниже, чем у разведенных женщин в отношениях (12,46) и у разведенных мужчин в отношениях (12,4). Это говорит о том, что у разведенных мужчин и женщин в отношениях уровень доверия к себе в умении строить взаимоотношения с окружающими повышается и укрепляется за счет полученного опыта. Таким образом можно сделать вывод, что здоровые отношения будут способствовать укреплению доверия.

Фактор 2. Мы видим, что у разведенных одиноких женщин (9,29) и у разведенных одиноких мужчин (8,9) высокий уровень недоверия миру и другим людям как безответственным и несправедливым. И этот показатель снижается с вступлением в отношения у женщин до 9 и у мужчин до 8,6. Однако этот показатель попадает в диапазон средних значений и близится к высокому, что свидетельствует о неготовности сближаться,

самораскрываться, договариваться о распределении ответственности. Проявляется в невозможности положиться на партнера и почувствовать поддержку.

Фактор 3. У разведенных женщин показатели выше (11,81 – 12,69) и приближены к высокому диапазону, чем у разведенных мужчин (10 – 11,3) и приближены к среднему диапазону. Разведенные женщины больше доверяют другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь, чем разведенные мужчины.

Фактор 4. Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы во всех группах имеют приблизительно одинаковые значения (12,38; 11,85; 11,9; 12,1) и попадают в диапазон высоких значений.

Фактор 5. Недоверие миру и другим как опасным объектам выражено у разведенных мужчин одиноких (8,9) и незначительно снижается при вступлении в отношения (8). Даже вступив в отношения, у разведенных мужчин сохраняется недоверие другим и миру, как опасным объектам в связи с непрожитым кризисом доверия. Такое характерно в случае, если инициатором развода была женщина. У разведенных одиноких женщин этот показатель 6,95 и при вступлении в отношения стремиться к низкому диапазону значений и составляет 6,38. Это говорит о том, что разведенные женщины чувствуют себя безопасно в отношении с другими и с миром.

Сравнивая факторы доверия и недоверия между собой, мы заметили противоречивый момент в факторе 2 и факторе 3. Там одинаково высокие показатели у всех групп, что является взаимоисключением. То есть респонденты одновременно и воспринимают других как безответственных и несправедливых и при этом доверяют и готовы к сотрудничеству и взаимовыручке. Это говорит о рассогласованности внутренних сигналов и внешних проявлений, что является внутренним конфликтом. То есть я делаю, потому что так правильно и должен, даже если чувствую несправедливость по отношению к себе.

Рассмотрим средние значения общего балла доверия себе (рис.11).

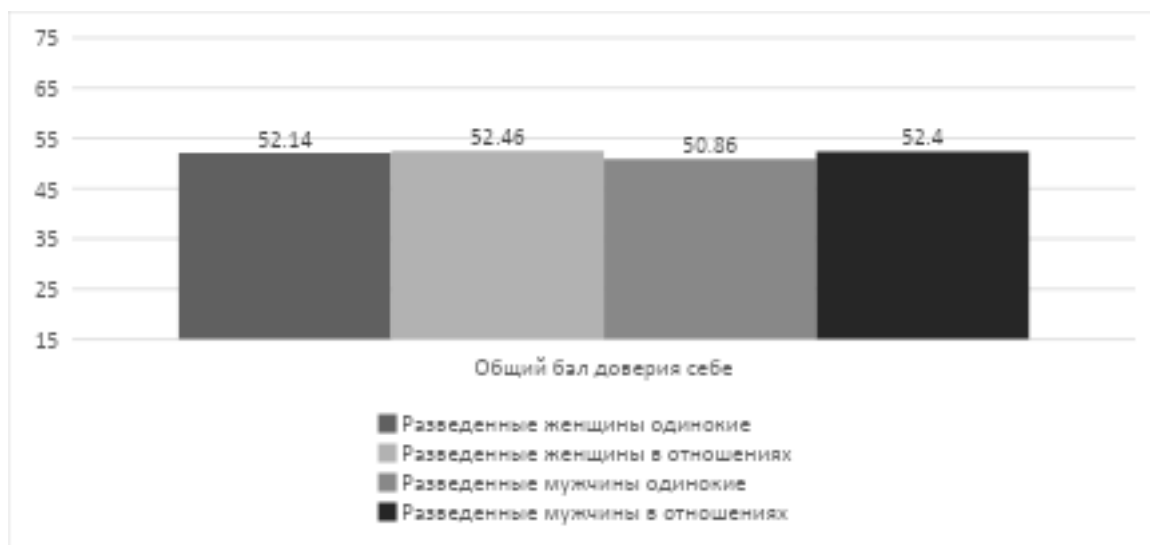


Рис. 11. Средние значения общего доверия себе по показателям опросника «Доверие/недоверие миру, себе и другим» А.Б. Купрейченко, в баллах

Мы видим, что значения общего балла доверия себе по всем группам в пределах от 50,86 до 52,46, что попадает в диапазон средних значений. Разница показателя между одинокими разведенными женщинами и мужчинами и в отношениях составляет 0,32 – 1,54 соответственно. Это говорит о том, что доверие себе неустойчивое и может пошатнуться в связи с кризисными ситуациями.

А.Б. Купрейченко выделила 95 критериев доверия и недоверия другим, которые объединены в группы признаков, по которым человек делает выбор доверять или не доверять другому человеку.

Рассмотрим подробнее эти признаки и то, как они проявляются в разных экспериментальных группах (рис.12).

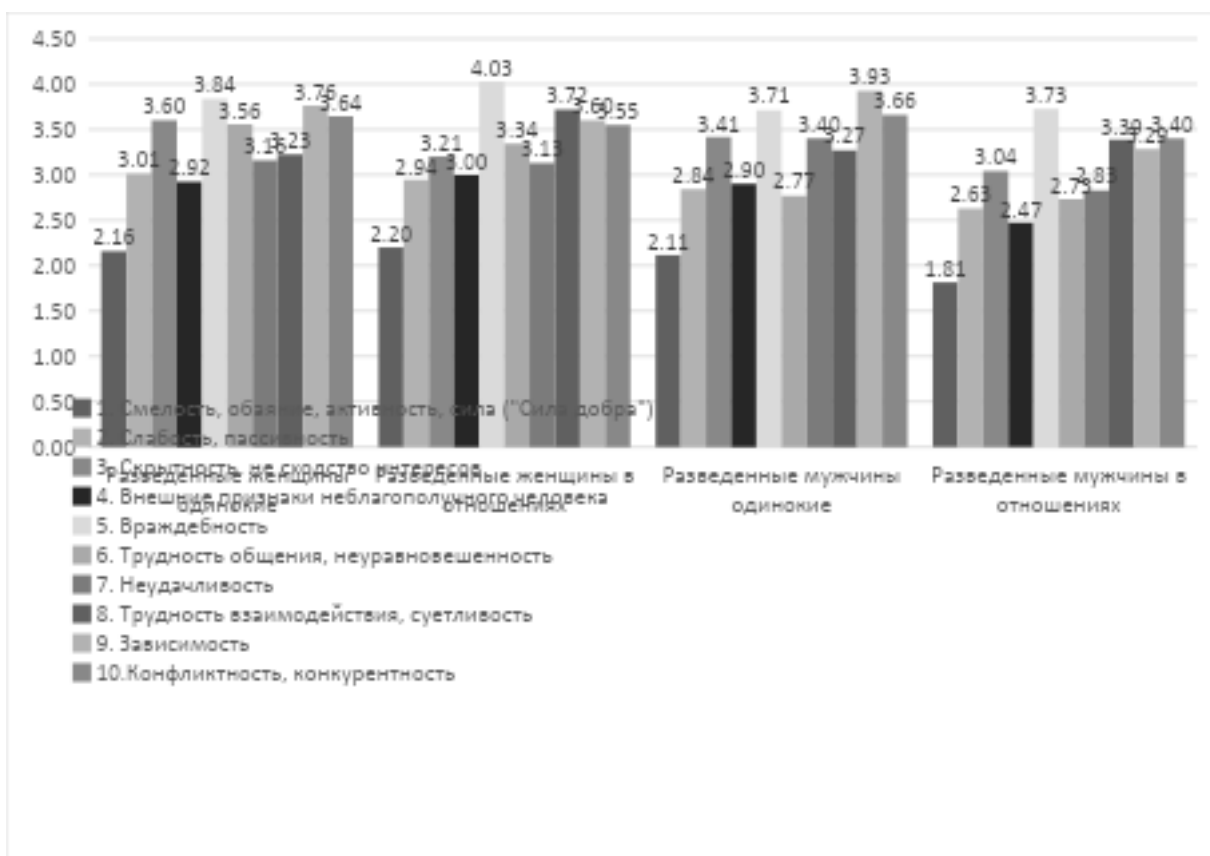


Рис. 12. Факторы недоверия незнакомому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Недоверие незнакомому человеку.

Разведенные женщины одинокие. Наибольшая степень недоверия незнакомому человеку выражена к таким признакам личности, как враждебность (3,84), зависимость (3,76), конфликтность и конкурентность (3,64), скрытность и несходство интересов (3,6), трудность общения и неуравновешенность (3,56). Это говорит о том, что при несходстве интересов, трудности общения и возникновении конфликтов и конкуренции разведенные женщины одинокие скорее будут выражать недоверие, чем доверие и сохранять дистанцию в таких отношениях. С учетом, что это незнакомый человек, то скорее всего заметив такие признаки по отношению к другим, вряд ли пойдут на контакт. Качества, при которых низкий уровень недоверия: внешние признаки неблагополучного человека (2,92) и самый низкий показатель недоверия проявляется в признаке «Сила добра» (2,16), который проявляется в таких

качествах как сильный, активный, смелый, обаятельный. Это говорит о том, что разведенные женщины одинокие склонны обращать внимание на внешнее проявление партнера и готовы вступать в контакт с незнакомым человеком только при наличии этого признака. Это несколько ограничивает выбор партнера, так как далеко не все партнеры обладают подобными признаками. Наряду с этим, далеко не все партнеры, обладающие такими признаками, способны выстраивать взаимоотношения. Средний балл по шкале говорит о неуверенности, сомнениях у разведенных женщин одиноких во взаимодействии с незнакомыми людьми. Средние показатели признаков, как неудачливость(3,16),слабость и пассивность (3,01), суетливость (3,23) вызывают неопределенность в выборе доверять или не доверять незнакомому человеку с этими признаками.

Разведенные женщины в отношениях. В этой группе проявление недоверия незнакомому проявляются в меньшем количестве признаков. Самые высокие показатели недоверия незнакомому человеку, такие как враждебность (4,03), трудность взаимодействия (3,72), зависимость (3,6), конфликтность и конкурентность (3,55). Это говорит о более низком уровне недоверия и более контактном проявлении к незнакомому человеку. Однако также наиболее низким показателем недоверия является «Сила добра» (2,2), слабость и пассивность (2,94), что характеризует фокус внимания у разведенных женщин в отношениях на внешние признаки, а не на взаимодействие. Средние значения по остальным показателям говорят о неопределенности в понимании выбора доверять или не доверять незнакомому человеку с такими признаками как внешние признаки неблагополучного человека (3), неудачливость (3,13), скрытность и несходство интересов (3,21), трудность общения и неуравновешенность (3,34).

Разведенные мужчины одинокие. Для этой группы самый высокий балл у признака зависимость (3,92) и враждебность (3,71), и средний балл конфликтность и конкурентность (3,6). Это говорит о том, что разведенные

одиноким мужчинам будут проявлять недоверия к женщинам с признаками зависимости (к этому же может относиться и созависимость в отношениях). Женщины с признаками конкуренции и конфликтности также будут вызывать недоверие, но в меньшей степени. Это говорит о том, что у мужчин присутствует склонность к подчинению и при наступлении определенных условий они могут пойти на контакт. Однако это может приводить к внутреннему конфликту.

Разведенные мужчины в отношениях. Единственный признак с высоким показателем – это враждебность (3,73). Средние баллы у таких признаков, как конфликтность и конкурентность (3,4), трудность взаимодействия и суетливость (3,39), зависимость (3,29), скрытность и несходство интересов (3,04). Что говорит об неопределенности понимания доверять или не доверять незнакомому человеку с такими признаками. И свидетельствует о недостаточном доверии себе в этом выборе. В остальных признаках низкая степень недоверия незнакомым людям. Рассмотрим факторы недоверия знакомому человеку (рис.13).

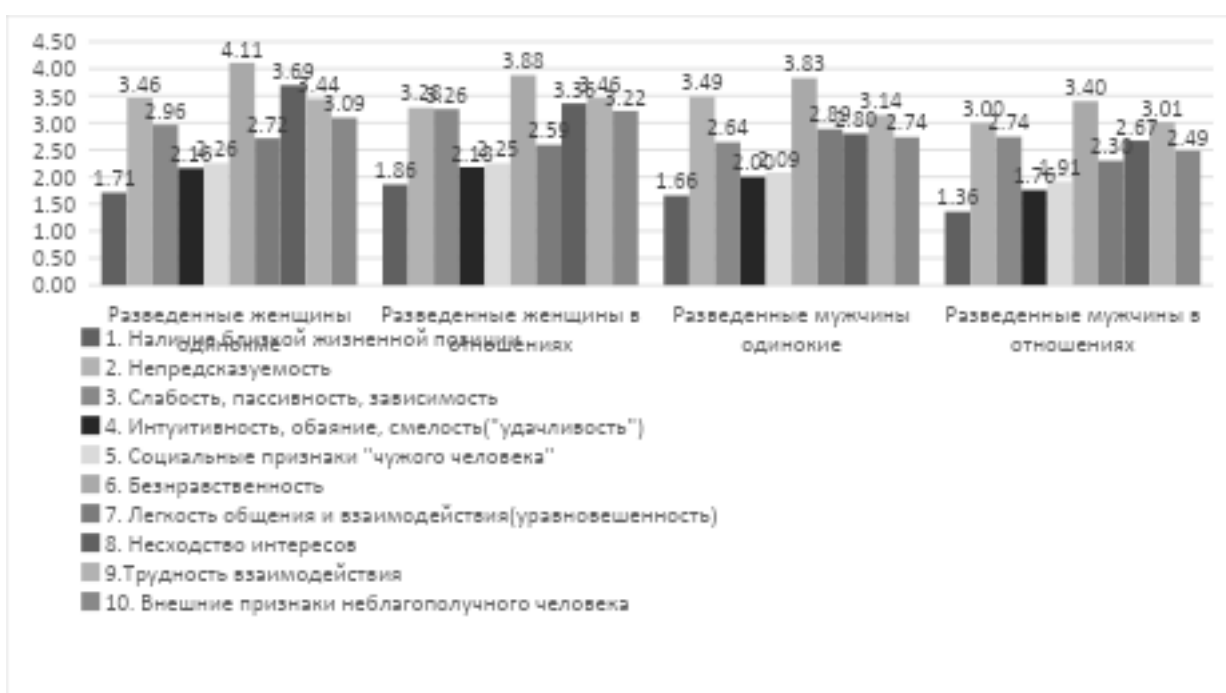


Рис.13. Факторы недоверия знакомому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Недоверие знакомому человеку.

Разведенные женщины одинокие. Самым ярким признаком недоверия знакомому человеку у разведенных женщин одиноких выступает безнравственность (4,11). Средние показатели у таких признаков как несходство интересов (3,69), трудность взаимодействия (3,44), непредсказуемость (3,46), внешние признаки неблагополучного человека (3,09). И низкие показатели недоверия у таких признаков как легкость общения и взаимодействия (2,72), слабость/пассивность/зависимость (2,96), социальные признаки «чужого человека» (2,26), интуитивность/обаяние/смелость (2,16), наличие близкой жизненной позиции (1,71). Это говорит о том, что при наличии признака безнравственность, даже если это знакомый человек, разведенные женщины одинокие будут проявлять недоверие и дистанцироваться. Человек с признаками близкой жизненной позиции снижает уровень недоверия и сокращает дистанцию взаимодействия. И невозможно не отметить тот факт, что при несхождении интересов, трудности взаимодействия, непредсказуемости, внешних признаках неблагополучного человека у разведенных одиноких женщин неопределенность выбора доверять или не доверять человеку с такими признаками. Это говорит о низком уровне доверия себе.

Разведенные женщины в отношениях склонны больше доверять, чем не доверять при таких признаках как наличие близкой жизненной позиции (1,86), интуитивность/обаяние/смелость (2,18), легкость общения и взаимодействия (2,59), что является проявлением доверия себе при взаимодействии с другими с такими признаками, относя их к благополучным и безопасным. Однако низкий показатель недоверия внешним признакам «чужого человека» (2,25) говорит о чрезмерной доверчивости и отсутствием бдительности. Средние показатели таких

признаков как внешние признаки неблагополучного человека (3,22), слабость/пассивность/зависимость (3,26), непредсказуемость (3,28), несходство интересов (3,36), трудность взаимодействия (3,46) свидетельствуют о неопределенности выбора доверять или не доверять знакомому человеку с такими признаками. Эта неопределенность способствует спонтанному принятию решения в ситуации, которое может быть ошибочным и в этом случае необходимо наладить контакт с собой в соответствии с базовыми ценностями. Самый высокий показатель недоверия – безнравственность (3,88), который также стремиться к неопределенности, чем к конкретному недоверию. Это говорит о том, что разведенная женщина в отношениях не понимает, как реагировать на безнравственное отношение либо сама является носителем этого признака.

Разведенные мужчины одинокие. Самыми выделяющимися признаками недоверия для разведенных одиноких мужчин является безнравственность (3,83) и непредсказуемость (3,49), трудность взаимодействия (3,14), которые также стремятся к неопределенности выбора доверять или не доверять. Остальные признаки, такие как слабость/пассивность/зависимость (2,64), интуитивность/обаяние/смелость (2), социальные признаки «чужого человека» (2,09) имеют характер скорее доверять, чем не доверять. И такие признаки как легкость общения и взаимодействия (2,89), несходство интересов (2,8), внешние признаки неблагополучного человека (2,74) снова стремятся к средним значениям неопределенности выбора доверять или не доверять. Это говорит о низком уровне доверия себе, отсутствии понимания своих базовых ценностях и склонность к спонтанным ситуативным решениям опираясь на чужие ценности и нормы, что говорит о проявлении конформности. Самый низкий показатель недоверия в наличии близкой жизненной позиции (1,86).

Разведенные мужчины в отношениях. Не имеют высоких значений и попадают в диапазон средних и низких, что соответствует картине разведенным мужчинам одиноким.

Рассмотрим факторы недоверия близкому человеку (рис. 14).

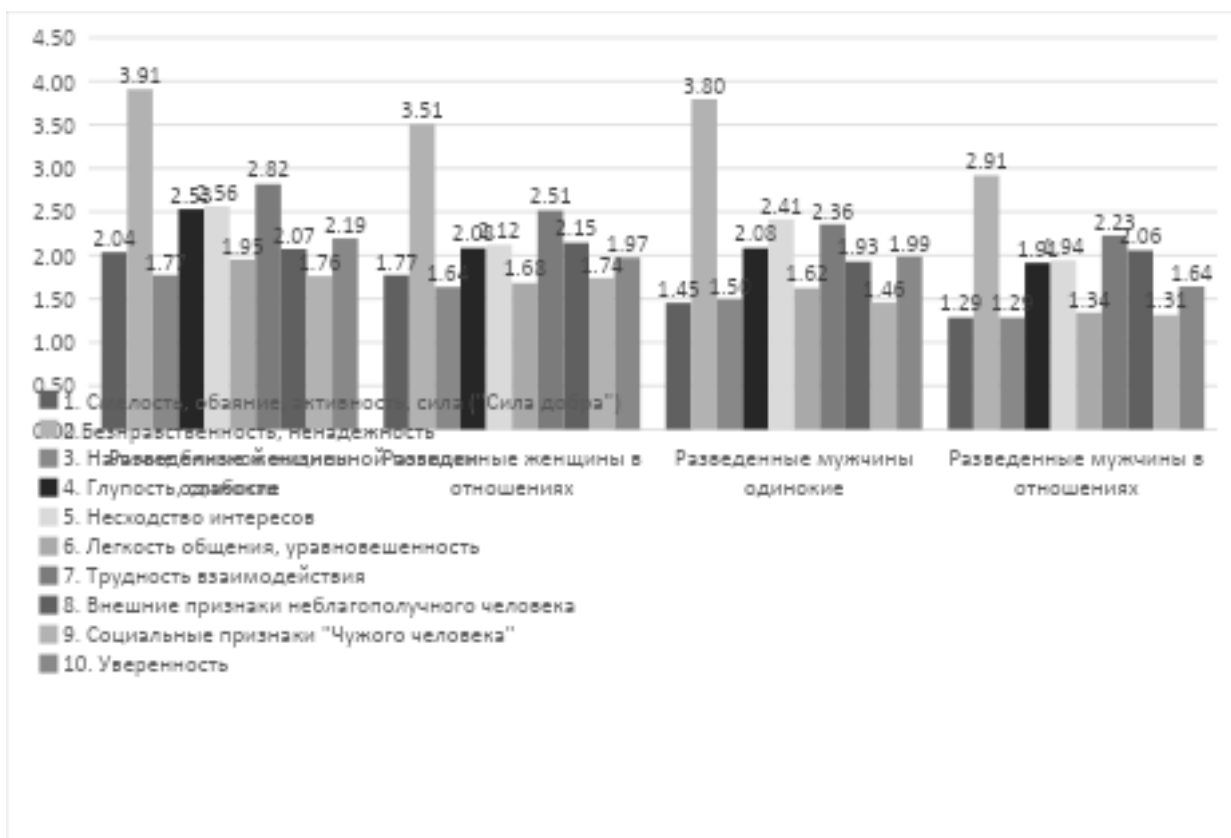


Рис. 14. Факторы недоверия близкому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Недоверие близкому человеку.

Во всех группах уровень недоверия близкому человеку резко снижается и лишь один признак имеет высокие показатели – безнравственность и ненадежность и варьирует от 2,91 до 3,91. Для разведенных одиноких женщин и мужчин он стремится к высоким показателям (3,8 – 3,91), а у разведенных мужчин и женщин в отношениях к средним (2,91 – 3,51). Это говорит о том, что разведенные одинокие женщины и мужчины скорее не доверяют, чем доверяют даже близкому человеку с признаками безнравственности и ненадежности. А разведенные мужчины и женщины в отношениях имеют неопределенность выбора доверять или не доверять.

Рассмотрим факторы доверия незнакомому человеку (рис.15).

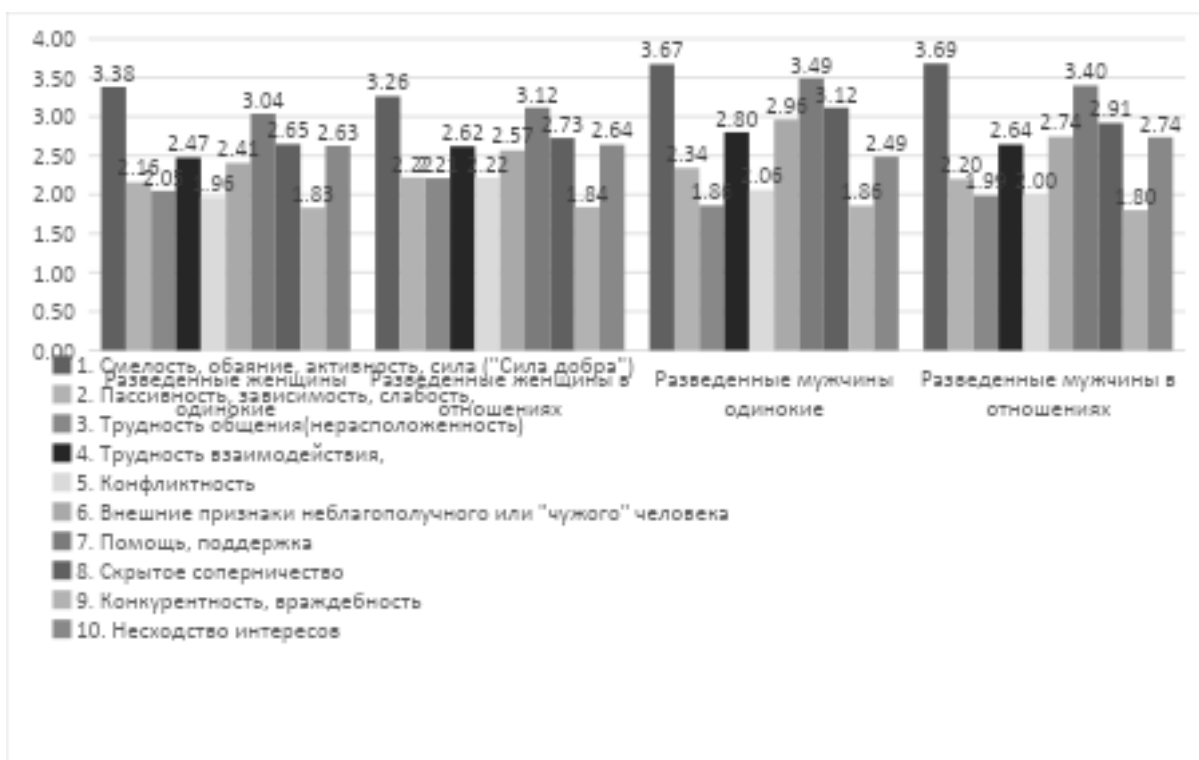


Рис. 15. Факторы доверия незнакомому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Доверие незнакомому человеку.

Разведенные женщины одинокие склонны не доверять незнакомому человеку с признаками пассивность (2,16), трудность общения (2,05), трудность взаимодействия (2,47), конфликтность (1,96), внешние признаки неблагополучного или «чужого» человека (2,41), скрытое соперничество (2,65), несходство интересов (2,63) и сомневаться в выборе доверия с такими признаками как смелость/обаяние/активность (3,38), помощь и поддержка (3,04). Это говорит о тотальной недоверии другим, что может затруднять создание нового окружения.

Разведенные женщины в отношениях. Имеют такую же картину, как у разведенных женщин одиноких, что говорит о недоверии другим.

Разведенные мужчины одинокие. Большинство показателей стремятся к средним значениям, что говорит о неопределенности выбора доверять или не доверять при таких признаках как скрытое соперничество (3,12), трудность взаимодействия (2,8), внешние признаки неблагополучного или «чужого» человека (2,96), помощь и поддержка

(3,49), смелость/обаяние/ активность (3,67). Выражено недоверие себе и другим.

Разведенные мужчины в отношениях. Имеют такую же картину, как у разведенных мужчин одиноких, что говорит о недоверии себе и другим.

Рассмотрим факторы доверия знакомому человеку (рис.16).

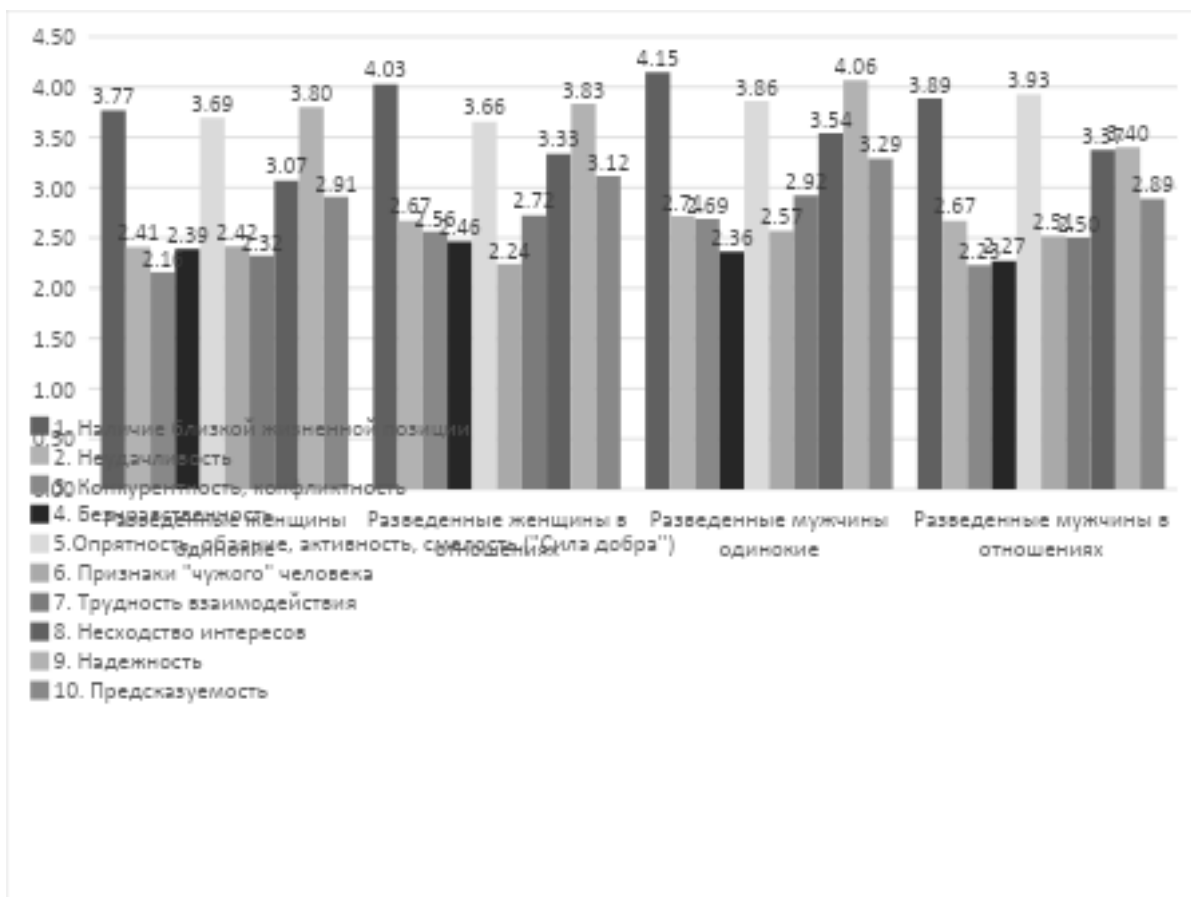


Рис. 16. Факторы доверия знакомому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Доверие знакомому человеку.

Разведенные женщины одинокие. Уровень доверия знакомому человеку вырастает по следующим признакам: наличие близкой жизненной позиции (3,77), опрятность/обаяние/активность/смелость (3,69), надежность (3,8). Что говорит о предпочтении находить спутника среди знакомых, так безопаснее. А значения, которые находятся на границе

средних и высоких, говорят о некоторой неопределенности выбора доверять или не доверять. Это говорит о недоверии себе.

Разведенные женщины в отношениях. В диапазон высоких значений попадают признаки наличия близкой жизненной позиции (4,03) и надежность (3,84). Остальные попадают в диапазон средних и низких.

Разведенные мужчины одинокие. Имеют устойчивые высокие значения по признакам наличия близкой жизненной позиции (4,15) и надежность (4,06) и пограничное со средним показателем признак опрятности/обаяния/смелости/активности (3,86). Остальные попадают в диапазон средних и низких (2,36 – 3,54).

Разведенные мужчины в отношениях. В диапазон высоких значений попадают признаки наличия близкой жизненной позиции (3,89) и надежность (3,93). Остальные попадают в диапазон средних и низких (2,23 – 3,37).

Рассмотрим факторы доверия близкому человеку (рис.17).

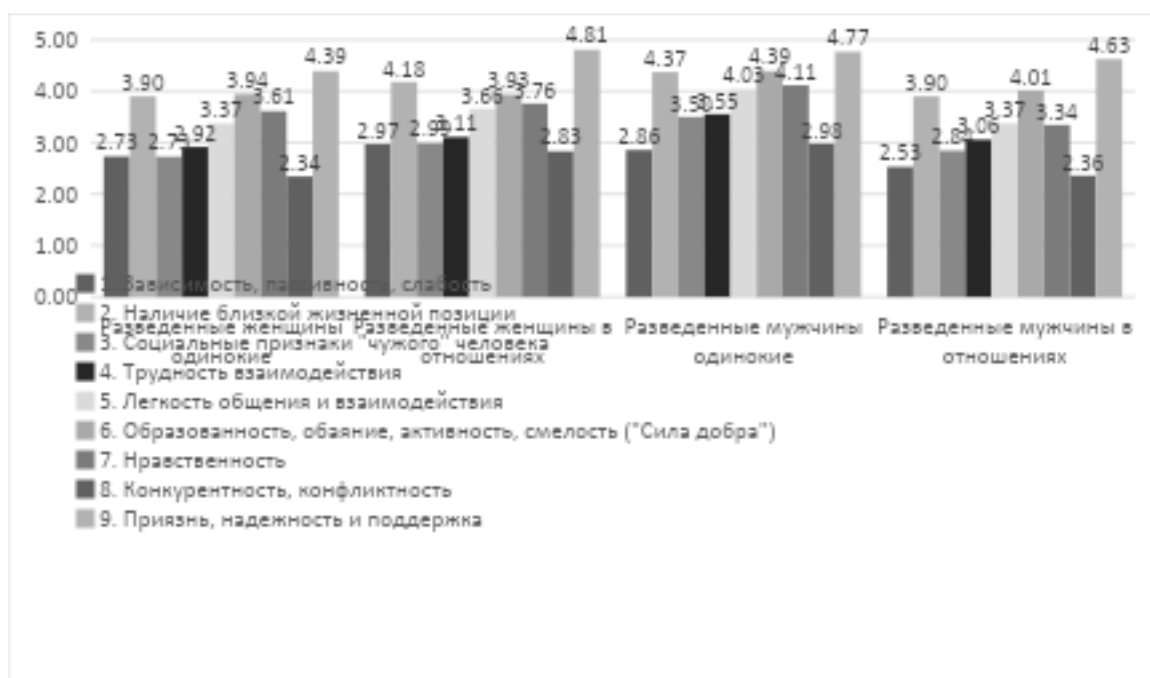


Рис. 17. Факторы доверия близкому человеку А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Доверие близкому человеку.

Разведенные женщины одинокие. Уровень доверия близкому человеку возрастает незначительно и попадает в средние значения, что говорит о неопределенности выбора доверять или не доверять. Среди высоких показателей можно выделить главный признак доверия близкому человеку – это приязнь/надежность/поддержка (4,39). Это говорит о желании полагаться и быть уверенным в близком человеке. Второстепенными признаками доверия выступают наличие близкой жизненной позиции (3,90), образованность/обаяние/активность/смелость (3,94), нравственность (3,61).

Разведенные женщины в отношениях. Уровень доверия близкому человеку, выше чем у разведенных женщин одиноких при наличии таких признаков как приязнь/надежность/поддержка (4,81), наличие близкой жизненной позиции (4,18). Второстепенными признаками доверия близкому человеку являются образованность/обаяние/активность/смелость (3,93), нравственность (3,76), легкость общения и взаимодействия (3,66).

Разведенные мужчины одинокие. Высокий уровень доверия при наличии признаков приязнь/надежность/поддержка (4,77), наличие близкой жизненной позиции (4,37), нравственность (4,11), образованность/обаяние/активность/смелость (4,39), легкость общения и взаимодействия (4,03).

Разведенные мужчины в отношениях. Уровень доверия близкому человеку ниже, чем у разведенных мужчин одиноких и выделяется только два признака приязнь/надежность/поддержка (4,63) и образованность/обаяние/активность (4,01). Второстепенными являются признаки наличия близкой жизненной позиции (3,90). Остальные попадают в диапазон средних и низких значений (2,36 – 3,37).

Факторы доверия/недоверия в исследуемых группах представлены на рисунке 18.

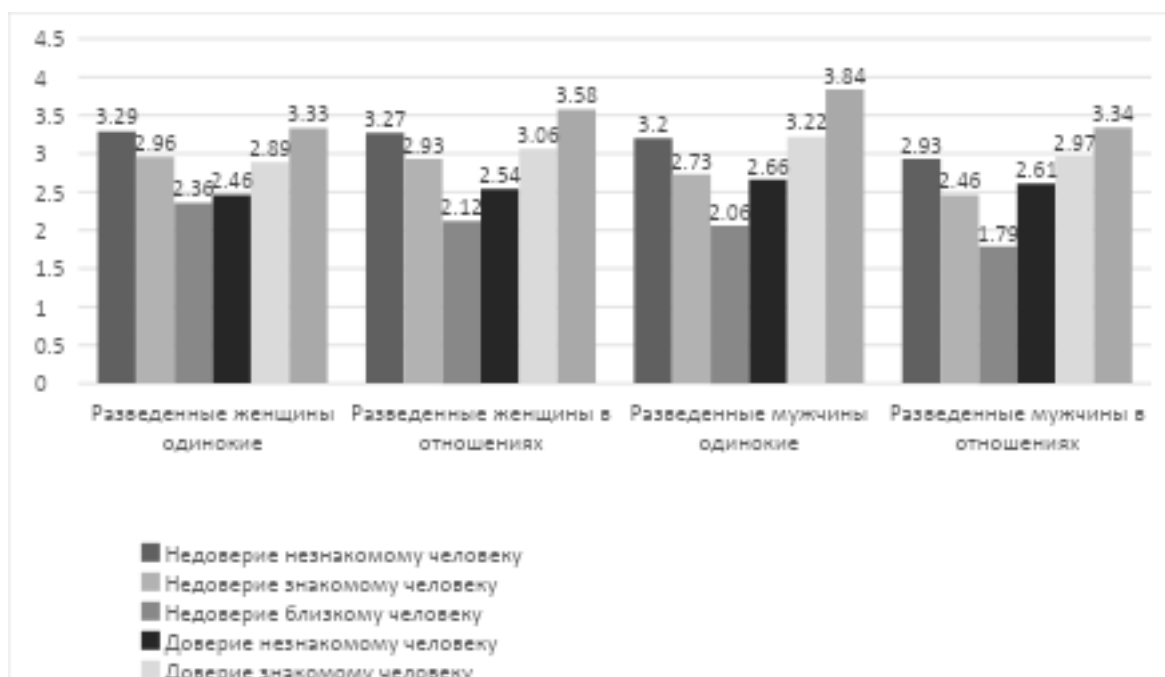


Рис. 18. Факторы доверия/недоверия А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Исходя из анализа данных исследования, можно выделить и сделать **ВЫВОДЫ:**

Разведенные женщины имеют более высокий уровень недоверия незнакомому человеку (3,27 – 3,29), чем разведенные мужчины (2,93 – 3,2). Но попадает в средний диапазон и у тех, и у других, что говорит о неопределенности принятия решения доверять или не доверять незнакомому человеку, что говорит о низком доверии себе, конформности и отсутствии четкого представления кому могу доверять или не доверять. И это подтверждается в признаках доверия, где у разведенных женщин этот показатель ниже (2,46 – 2,54), чем у разведенных мужчин (2,61 – 2,66).

Разведенные женщины имеют более высокий уровень недоверия знакомому человеку (2,93 – 2,96), чем разведенные мужчины (2,46 – 2,73). Говорит о том, что женщины не готовы доверять и самораскрываться даже среди своих знакомых. Однако по шкале доверия знакомому человеку все группы имеют среднее значение (2,97 – 3,22). При чем у разведенных мужчин в отношениях он имеет более низкое значение 2,97, чем у разведенных мужчин одиноких 3,22.

Разведенные мужчины в отношениях имеют самый низкий показатель недоверия близкому человеку (1,76), что говорит о стремлении к близости и доверии близкому человеку. В свою очередь как у остальных эти показатели выше (2,73 -2,96) и стремятся к неопределенности выбора доверять или не доверять. У разведенных женщин и разведенных одиноких мужчин не сформировано доверие себе. По шкале доверия у разведенных мужчин в одиноких самый высокий показатель (3,84). У остальных этот показатель попадает также в средние значения и говорит о неопределенности выбора.

Таким образом разведенные женщины меньше доверяют, выстраивают больше дистанцию и не стремятся к созданию отношений в связи с утратой доверия себе. У разведенных мужчин уровень доверия чуть выше, но также низкое доверие себе формирует такие качества как конформность, инфантильность, холодность. Однако и те и другие стремятся к ощущению надежности, предсказуемости, приязни, что подтверждает страх близости из-за пережитого негативного опыта и непреодоленного кризиса доверия.

В результате проведенной диагностики мы получили представление о респондентах, находящихся в каждой группе и, обобщив эти данные, можно выделить характерные особенности проявления и поведения респондентов характерные для каждой группы.

Психологический портрет разведенных женщин одиноких.

Разведенные женщины одинокие достаточно закрытые, с выраженным недоверием себе и другим, проявляются во взаимодействие как «холодные», отстраненные. Как правило с низкой самооценкой, сомневающиеся, полагаются только на себя. Эмоциональный фон тревожный. Страх быть отвергнутой. Не готовы пересматривать временные привычки для того, чтобы выделять время на свидания, не готовы разделять территорию. Достаточно ригидные границы. Трудности во взаимодействии с противоположным полом, в семье, с родителями и

детьми.

Психологический портрет разведенных женщин в отношениях.

Разведенные женщины в отношениях проявляют «холодность», отстраненность, полностью не раскрываются перед партнером. Не готовы пересматривать временные привычки, чтобы больше внимания уделять семье. Полагаются только на себя. Имеют склонность к подчинению, средний уровень тревожности. Трудности во взаимоотношениях с родителями. Средний уровень доверия себе, другим и миру.

Психологический портрет разведенных мужчин одиноких.

Разведенные мужчины одинокие стремятся к близости, особенно к физической, к совместной территории. Однако, не готовы пересматривать временные привычки для того, чтобы выделять время для свиданий и знакомств. Замкнутые, робкие, склонны к подчинению, инфантильны и имеют признаки конформности. Доверчивые и имеют средний уровень тревожности. Боятся быть отвергнутыми. Имеют трудности взаимодействия с противоположным полом, с родителями, с детьми, в семье, в создании. Трудности в принятии решения и выборе. Низкий уровень доверия себе, другим и миру.

Психологический портрет разведенных мужчин в отношениях.

Разведенные мужчины в отношениях стремятся к близости, особенно если ценности с партнером совпадают. При этом не стремятся проводить время с семьей и проявляют достаточно большую дистанцию. Не впускают партнера в личное пространство. Создают образ открытости, но на самом деле закрыты. Имеют низкий уровень тревожности. Общительные, доверчивые, экспрессивные, смелые с другими людьми. Трудность взаимодействия с родителями. Средний уровень доверия себе и недоверие другим и миру.

Корреляционный анализ.

Корреляция проводилась методом Спирмана.

Влияние половой принадлежности. У мужчин уровень близости

больше и дистанция территории и личных вещей меньше, чем у женщин ($R=-0,310$, при $P=0,01$). У женщин меньше подозрительность и тревожность, чем у мужчин ($R=-0,197$, при $P=0,05$). Женщины больше доверяют другим, чем мужчины ($R= 0,296$, при $P=0,01$). Женщины больше доверяют другим в сотрудничестве и взаимопомощи, чем мужчины ($R=0,268$, при $P=0,01$). Женщины больше не доверяют другим как опасным объектам, в отличие от мужчин ($R= 0,211$, при $P=0,05$).

Влияние возраста. Чем старше человек, тем больше период после развода ($R= 0,268$, при $P=0,01$). Чем старше, тем меньше доверия себе ($R=-0,199$, при $P=0,05$), тем больше подозрительность ($R=-0,199$, при $P=0,05$). Чем старше, тем больше трудностей во взаимодействии с детьми ($R= 0,212$, при $P=0,05$). Чем старше возраст, тем ниже уровень доверия ($R=-0,209$, при $P=0,05$). Чем больше возраст, тем ниже уровень недоверия другим как безответственным и несправедливым ($R=-0,236$, при $P=0,01$). Чем старше, тем выше доверие миру и другим ($R= 0,308$, при $P=0,01$). Чем старше возраст, тем ниже доверие себе в умении давать оценки и делать прогнозы ($R=-0,250$, при $P=0,05$).

Влияние семейного положения. Положение человека в браке имеет влияние в сторону увеличения показателей на такие качества личности как общительность ($R= 0,348$, при $P=0,01$), эмоционально устойчивый ($R= 0,221$, при $P=0,05$), склонны к доминированию ($R= 0,385$, при $P=0,01$), экспрессивность ($R= 0,225$, при $P=0,05$). В отношениях повышается показатель умения выстраивать взаимоотношения в профессиональной деятельности ($R= 0,222$, при $P=0,05$), в интеллектуальной сфере ($R= 0,209$, при $P=0,05$), с близкими людьми ($R= 0,482$, при $P=0,01$), с подчиненными ($R= 0,249$, при $P=0,05$), с вышестоящими ($R= 0,403$, при $P=0,01$), с детьми ($R= 0,396$, при $P=0,01$), в семье ($R= 0,491$, при $P=0,01$), с родителями ($R= 0,423$, при $P=0,01$), с противоположным полом ($R= 0,441$, при $P=0,01$), в организации досуга ($R= 0,337$, при $P=0,01$). В отношениях повышается уровень доверия другим и миру ($R= 0,233$, при $P=0,05$),

доверие другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R = 0,248$, при $P=0,05$). В браке снижается уровень страха быть отвергнутым ($R = -0,382$, при $P=0,01$).

Влияние периода после развода. Чем меньше период после развода, тем больше уровень близости и меньше дистанция территории ($R=-0,292$, при $P=0,01$), тем больше общительность ($R=-0,334$, при $P=0,01$), тем больше открытость ($R=-0,194$, при $P=0,05$), тем больше стремления к людям ($R=-0,311$, при $P=0,01$).

Влияние общей дистанции. Чем выше дистанция и ниже уровень близости, тем человек более экспрессивный и менее сдержанный ($R = -0,240$, при $P=0,05$), более смелый и менее робкий ($R=-0,224$, при $P=0,05$), тем легче взаимодействие в профессиональной деятельности ($R=-0,226$, при $P=0,05$), в интеллектуальной сфере ($R=-0,315$, при $P=0,01$), с подчиненными ($R=-0,295$, при $P=0,01$), тем выше доверие другим в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R=-0,325$, при $P=0,01$), тем выше недоверие другим и миру как опасным объектам ($R=-0,316$, при $P=0,01$).

Дистанция физического тела. Чем выше уровень близости и ниже дистанция физического тела, тем выше уровень близости и ниже дистанция территории ($R=0,265$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция социального взаимодействия ($R=0,488$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция ценностей ($R=0,632$, при $P=0,01$) и тем выше общий показатель близости ($R=0,317$, при $P=0,01$). Чем ниже уровень близости и выше дистанция физического тела, тем более экспрессивный и менее сдержанный человек ($R=-0,233$, при $P=0,05$), тем больше уровень доверия себе в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R=-0,298$, при $P=0,01$), тем выше уровень недоверия другим и миру как опасным объектам ($R=-0,224$, при $P=0,05$).

Дистанция территории. Чем выше уровень близости и меньше дистанция территории, тем выше уровень близости и меньше дистанция физического тела ($R=0,265$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и

меньше дистанция личных вещей ($R=0,541$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция временных привычек ($R=0,435$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция социальных связей ($R=0,470$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция ценностей ($R=0,404$, при $P=0,01$) и тем выше общий показатель близости ($R=0,317$, при $P=0,01$). Чем выше уровень близости и меньше дистанция территории, тем более смелый и менее робкий человек ($R=0,356$, при $P=0,01$), тем выше общий показатель доверия себе ($R=0,307$, при $P=0,01$), другим ($R=0,280$, при $P=0,01$) и миру ($R=0,235$, при $P=0,05$).

Дистанция личных вещей. Чем выше уровень близости и ниже дистанция личных вещей, тем выше уровень близости и ниже дистанция временных привычек ($R=0,309$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и ниже дистанция социальных связей ($R=0,370$, при $P=0,01$), и тем выше уровень близости и ниже дистанция ценностей ($R=0,438$, при $P=0,01$) и тем выше общий показатель близости ($R=0,317$, при $P=0,01$). Чем выше уровень близости и меньше дистанция личных вещей, тем человек более общительный и менее замкнутый ($R=0,244$, при $P=0,05$), тем более эмоционально устойчивый ($R=0,354$, при $P=0,01$), склонен к доминированию ($R=0,319$, при $P=0,01$), тем больше страх отвержения ($R=0,199$, при $P=0,05$), тем лучше взаимоотношения с близкими людьми ($R=0,254$, при $P=0,01$), с вышестоящими ($R=0,411$, при $P=0,01$), с детьми ($R=0,220$, при $P=0,05$), с противоположным полом ($R=0,215$, при $P=0,05$).

Дистанция временных привычек. Чем выше уровень близости и меньше дистанция временных привычек, тем выше уровень близости и меньше дистанция личных вещей ($R=0,309$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция территории ($R=0,435$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и ниже дистанция социальных связей ($R=0,435$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция ценностей ($R=0,216$, при $P=0,05$) и тем выше общий показатель близости ($R=0,317$, при $P=0,01$). Чем выше уровень близости и меньше дистанция временных

привычек, тем человек более общительный и менее замкнутый ($R=0,219$, при $P=0,05$), склонен к доминированию ($R=0,217$, при $P=0,05$), легкость взаимодействия в интеллектуальной сфере ($R=0,204$, при $P=0,05$), с вышестоящими ($R=0,234$, при $P=0,01$).

Дистанция социального взаимодействия. Чем выше уровень близости и меньше дистанция социального взаимодействия ($R=0,660$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция ценностей, тем выше уровень стремления к людям ($R=0,214$, при $P=0,05$).

Дистанция ценностей. Чем выше уровень близости ценностей, тем выше уровень близости и меньше дистанция физического тела ($R=0,632$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и ниже дистанция территории ($R=0,404$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и меньше дистанция личных вещей ($R=0,438$, при $P=0,01$), тем выше уровень близости и ниже дистанция временных привычек ($R=0,216$, при $P=0,05$), тем выше уровень близости и ниже дистанция социальных связей ($R=0,660$, при $P=0,01$) и тем выше общий показатель близости ($R=0,317$, при $P=0,01$). Чем выше уровень близости и меньше дистанция ценностей, тем легче взаимоотношения в интеллектуальной сфере ($R=0,203$, при $P=0,05$), в решении бытовых проблем ($R=0,240$, при $P=0,05$), с подчиненными ($R=0,216$, при $P=0,05$), с вышестоящими ($R=0,282$, при $P=0,01$), с противоположным полом ($R=0,220$, при $P=0,05$), тем выше уровень недоверия другим и миру как опасным объектам ($R=0,313$, при $P=0,01$).

Влияние эмоциональной устойчивости. Чем выше эмоциональная устойчивость, тем выше уровень близости и меньше дистанция личных вещей ($R=0,354$, при $P=0,01$), тем человек более общительный и менее замкнутый ($R=0,206$, при $P=0,05$), склонен к доминированию ($R=0,372$, при $P=0,01$), более экспрессивный ($R=0,233$, при $P=0,05$), более смелый и менее робкий ($R=0,392$, при $P=0,01$), тем легче взаимоотношения в профессиональной деятельности ($R=0,415$, при $P=0,01$), в интеллектуальной сфере ($R=0,369$, при $P=0,01$), в решении бытовых

проблем ($R=0,268$, при $P=0,01$), с близкими людьми ($R=0,242$, при $P=0,05$), с подчиненными ($R=0,207$, при $P=0,05$), с вышестоящими ($R=0,404$, при $P=0,01$), в семье ($R=0,350$, при $P=0,01$), с детьми ($R=0,379$, при $P=0,01$), с противоположным полом ($R=0,300$, при $P=0,01$), в организации досуга ($R=0,324$, при $P=0,01$). Тем выше доверие себе ($R=0,265$, при $P=0,01$), выше доверие себе выбирать доверять или не доверять ($R=0,291$, при $P=0,01$), выше доверие другим и миру ($R=0,415$, при $P=0,01$), доверие себе в умении выстраивать взаимоотношения с окружающими ($R=0,382$, при $P=0,01$), доверие другим сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R=0,275$, при $P=0,01$).

Влияние тревожности. Чем меньше тревожность, тем выше эмоциональная устойчивость ($R=-0,304$, при $P=0,01$), тем больше склонность к доминированию и меньше к подчинению ($R=-0,278$, при $P=0,01$), тем больше смелости и меньше робости ($R=-0,306$, при $P=0,01$), тем больше подозрительности и меньше доверчивости ($R=-0,310$, при $P=0,01$). Чем выше тревожность, тем выше страх быть отвергнутым ($R=0,464$, при $P=0,01$). Чем меньше тревожность, тем выше уровень доверия себе в умении выстраивать взаимоотношений ($R=-0,708$, при $P=0,01$), тем легче взаимоотношения в профессиональной деятельности ($R=-0,296$, при $P=0,01$), в интеллектуальной сфере ($R=-0,355$, при $P=0,01$), в решении бытовых проблем ($R=-0,475$, при $P=0,01$), с близкими людьми ($R=-0,232$, при $P=0,05$), с вышестоящими ($R=-0,356$, при $P=0,01$), в семье ($R=-0,414$, при $P=0,01$), с детьми ($R=-0,334$, при $P=0,01$), с противоположным полом ($R=-0,235$, при $P=0,05$). Чем меньше тревожность, тем выше доверие себе ($R=-0,598$, при $P=0,01$), выше доверие себе в выборе доверять или не доверять ($R=-0,228$, при $P=0,01$), выше доверие другим и миру ($R=-0,227$, при $P=0,05$), тем выше недоверие другим как безответственным и несправедливым ($R=-0,475$, при $P=0,01$). Чем выше тревожность, тем выше недоверие другим как опасным, безответственным и несправедливым объектам ($R=0,249$, при $P=0,05$).

Влияние мотивов аффилиации. Чем меньше стремление к людям, тем больше уровень близости и меньше дистанция социальных связей ($R=-0,214$, при $P=0,01$), тем больше недоверия другим и миру как безответственным и несправедливым ($R=-0,247$, при $P=0,05$), тем больше недоверие другим и миру как опасным объектам ($R=-0,318$, при $P=0,01$). Чем выше стремление к людям, тем выше общительность ($R=0,416$, при $P=0,01$), тем выше экспрессивность ($R=0,248$, при $P=0,05$), тем выше смелость ($R=0,218$, при $P=0,05$), тем выше общий показатель доверия себе в выстраивании взаимоотношений ($R=0,289$, при $P=0,01$), тем выше уровень доверия себе ($R=0,432$, при $P=0,01$) и другим ($R=0,433$, при $P=0,01$).

Чем больше страх быть отвергнутым, тем больше уровень близости и меньше общая дистанция ($R=0,269$, при $P=0,01$), тем больше уровень близости и меньше дистанция физического тела ($R=0,209$, при $P=0,05$), тем выше тревожность ($R=0,464$, при $P=0,01$). Чем ниже страх быть отвергнутым, тем больше уровень близости и больше дистанция личных вещей ($R=-0,199$, при $P=0,01$), тем больше эмоциональная устойчивость ($R=-0,573$, при $P=0,01$), тем больше склонность к доминированию ($R=-0,550$, при $P=0,01$), тем больше смелость ($R=-0,607$, при $P=0,01$), тем выше общий показатель доверия себе в умении выстраивать взаимоотношения ($R=-0,394$, при $P=0,01$), легкость взаимоотношений в профессиональной деятельности ($R=-0,592$, при $P=0,01$), в интеллектуальной сфере ($R=-0,340$, при $P=0,01$), с близкими людьми ($R=-0,516$, при $P=0,01$), с подчиненными ($R=-0,554$, при $P=0,01$), с вышестоящими ($R=-0,503$, при $P=0,01$), в семье ($R=-0,530$, при $P=0,01$), с детьми ($R=-0,487$, при $P=0,01$), с родителями ($R=-0,477$, при $P=0,01$), с противоположным полом ($R=-0,561$, при $P=0,01$), в организации досуга ($R=-0,527$, при $P=0,01$). Чем больше страх быть отвергнутым, тем ниже уровень доверия себе ($R=-0,350$, при $P=0,01$), тем ниже уровень доверия миру и другим ($R=-0,513$, при $P=0,01$), тем ниже уровень доверия другим в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R=-0,306$, при $P=0,01$),

тем ниже уровень доверия себе в умении давать оценку и делать прогнозы ($R=-0,272$, при $P=0,01$).

Влияние доверия себе во взаимоотношениях в разных сферах.

Чем меньше общее доверие себе во взаимоотношениях в разных сферах, тем больше доверие себе в выборе доверять или не доверять ($R=-0,619$, при $P=0,01$) и другим ($R=0,209$, при $P=0,05$), тем больше недоверие другим как несправедливым и безответственным, ($R=-0,383$, при $P=0,01$), тем больше недоверие другим и миру как опасным объектам ($R=-0,288$, при $P=0,01$). Чем выше общее доверие себе, выше смелость ($R=0,430$, при $P=0,01$), тем выше стремление к людям ($R=0,289$, при $P=0,01$), тем выше доверие себе в выборе доверять или не доверять ($R=0,499$, при $P=0,01$), тем выше доверие другим ($R=0,209$, при $P=0,05$), тем выше доверие себе в умении давать оценки и делать прогнозы ($R=0,288$, при $P=0,01$).

Влияние доверия/недоверия себе. Чем выше уровень доверия себе, тем выше стремление к людям ($R=0,433$, при $P=0,01$), тем выше общее доверие себе в выстраивании взаимоотношений ($R=0,499$, при $P=0,01$), тем легче взаимоотношение в решении бытовых проблем ($R=0,313$, при $P=0,01$), тем легче взаимоотношения с противоположным полом ($R=0,44$ при $P=0,05$), тем выше доверие другим ($R=0,597$, при $P=0,01$), тем выше доверие себе в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь ($R=0,372$, при $P=0,01$), тем выше доверие себе в умении давать оценки и делать прогнозы ($R=0,611$, при $P=0,01$). Чем меньше доверие себе, тем ниже уровень близости и больше дистанция территории ($R=-0,392$, при $P=0,01$), тем выше тревожность ($R=-0,228$, при $P=0,05$), тем выше доверие миру ($R=0,292$, при $P=0,01$).

Таким образом корреляционный анализ Спирмана доказывает, что на критерий базового доверия влияют такие показатели как дистанция, стремление к сближению и доверие себе. Общая картина проведенного исследования показывает, что люди после развода на первых этапах стремятся всячески поднять свою самооценку через случайные и

беспорядочные связи, которые могут травмировать тех, партнеров с которыми они встречаются. При этом не идут в более близкие отношения, так как боятся, что в них снова будут чувствовать боль. В дальнейшем дистанцируются, проявляют социальную активность, чувствуют себя уверенно, смелыми и активными при поверхностном взаимодействии. При сближении испытывают страх и резко дистанцируются, вплоть до изоляции. Такие взаимоотношения оказываются не долгими и происходит фрустрация, что еще больше закрепляет страх сближаться. Также отмечено, что у разведенных людей на критерий доверия влияет эмоциональная устойчивость и уровень тревожности. Данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу и правильность выбранной стратегии работы в интегративном подходе, где акцентом будет коррекция аффективного компонента доверия.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате констатирующего эксперимента, проведенного посредством индивидуальных офлайн и онлайн встреч в кабинете психолога в г. Красноярске были достигнуты следующие результаты:

1. С помощью тестирования изучен уровень доверия у разведенных мужчин и женщин одиноких и у разведенных мужчин и женщин в отношениях.
2. Обработаны результаты диагностики.
3. По результатам констатирующего эксперимента для проведения консультативных бесед была сформирована программа консультирования. С учетом низкого уровня доверия в группах была выбрана форма индивидуального консультирования для создания крепкого терапевтического альянса и повышения уровня доверия.

С учетом этого была выстроена программа индивидуальных консультаций.

Цель программы – оказание психологической помощи в преодолении кризиса доверия, обратившимся мужчинам и женщинам, пережившим развод для вступления в повторные отношения.

Основные задачи:

1. Создать с клиентом крепкий терапевтический альянс через активное слушание и проявление поддержки клиенту.
2. Снятие острого эмоционального фона через образы, распознавание и проживание эмоций и чувств. Определению места этому событию как опыт, а не травмирующее событие через практики отпускания прошлого.
3. Укрепление положительной Я-концепции через создание и укрепление позитивного самообраза.
4. Предоставить психологическую информацию о разводе, стадиях прохождения и этапах эмоционального переживания. Определить на какой стадии находится клиент и помочь в проживании этапа и в переходе на следующий.
5. Отделение Я-образа от образа партнера (сепарация).
6. Формирование у клиента способности решать проблемы, возникающие в его жизни.
7. Формирование доверия себе.
8. Формирование доверия другим. Проработать страх отвержения через детско-родительские отношения. Сокращение дистанции.
9. Предоставить психологическую информацию о семье и ролевых моделях в ней, для формирования ценностей семьи и определения ролевой модели клиента в семье.

Условия проведения: в оффлайн формате консультирование проводится в отдельном кабинете, имеющие удобные кресла для психолога и клиента, стол, инвентарь для работы (бумага, карандаши, краски, пластилин, песочница с фигурками, коврики, маленькие подушки). В онлайн формате консультирование проводится посредством видеосвязи

через социальную сеть «ВКонтакте».

Программа основана на интегративном подходе с учетом индивидуальных и ситуативных особенностей клиента.

Ожидаемые результаты:

1. Доверие с терапевтом, как первый шаг к сближению и формированию доверия к другим и миру. Создание и укрепление установки «Мне есть кому доверять. Мир безопасен.»

2. Выражение эмоций на возникшую ситуацию, вместо подавления. Переживание негативного опыта с нахождением в нем ресурсов. Формирование понимания кризиса как роста и как развитие новых навыков. Самораскрытие. Снижение тревоги.

3. Фокус внимание на сильных сторонах и на поиске применения слабых сторон как сильных.

4. Фокус внимания на желаемое восприятие проблем, как на решаемые задачи. Замена негативных убеждений и иррациональных установок на позитивные и рациональные.

5. Выстроенные внутренние опоры в виде базовых ценностей, позитивных установок и контакта с собой; выстроены гибкие и здоровые границы вместо ригидных или диффузных.

6. Потребность в сближении, а не в дистанцировании.

7. Преодоление кризиса доверия с вступлением в повторные отношения.

Техники, применяемые в интегративном подходе, представлены в таблице 5.

Таблица 5. Методы и области воздействия

Область воздействия	Методы
Активация воображения	1) использование метафор, цитат, притч; 2) использование метафорических карт; 3) подробное описание образа с дальнейшей его модификацией; 4) создание трансового состояния с позитивными внушениями.

Создание ресурсного состояния	1) практики гипноза с позитивными постгипнотическими внушениями.
Контакт с эмоциями и их выражение	1) методы телесно-ориентированной терапии, направленные на контакт с эмоцией и проживание ее в безопасном пространстве; 2) методы эмоционально-образной терапии, направленные на трансформацию образов и изменение эмоционального состояния; 3) методы гештальт-терапии, направленные на завершение прошлых отношений и выравнивание эмоционального фона; 4) Методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на выявление автоматических мыслей, вызывающих эмоциональный заряд.
Осознание и отслеживание деструктивных мыслей и проявлений	1) метод диссоциации и рассмотрение проблемы со стороны; 2) ведение дневника ABC; 3) сократовский диалог для выявления иррациональности автоматических мыслей.
Трансформация негативных установок и убеждений	1) методом переписывания в желаемую позитивную форму; 2) методом проговаривания вслух негативных установок и убеждений разными способами.
Создание картины будущего	1) методами коучингового подхода постановки целей по HARD.
Работа с сопротивлением	1) обращение к положительной динамике, достижениям в терапии; 2) выявление вторичных выгод.

В рамках программы предусматриваются индивидуальные консультативные встречи раз в неделю в количестве от восьми консультативных встреч с респондентом из каждой группы исследования, для проработки когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов доверия себе, другим и миру. Для клиента будет проведена работа, направленная на осознание, формирование, преобразование и укрепление в каждом критерии доверия себе, другим и миру. Формирование доверия носит длительный характер и при необходимости или по запросу клиента количество консультаций будет увеличено. Формирование устойчивого показателя доверия подразумевает длительную терапию, даже при положительной динамике и может составлять до 45 консультаций.

Разработана программа консультативного процесса для разведенных

мужчин и женщин одиноких (таблица 6) и в отношениях (таблица 7).

Таблица 6. Программа консультативного процесса в интегративном подходе для разведенных мужчин и женщин одиноких, переживших развод

Этап	Что решает	Результат
1. Клиническая беседа	Позволяет установить контакт с клиентом, собрать информацию о проблеме, о клиенте (образование, о детстве, о семье, о профессии), оценить текущее состояние клиента (эмоции, мысли, поведение)	Результатом является выявление симптомов и триггерных реакций на существующую проблему, которые проявляются вербально и невербально. Определение проблемы и формирование запроса клиентом в проговаривании его консультанту. Построение гипотезы о структуре проблемы клиента и ее первопричины.
2. Снятие острого эмоционального состояния	При сильном эмоциональном переживании позволяет снять фиксацию и негативный эмоциональный заряд с травмирующего события.	В результате клиент становится эмоционально стабильным и устойчивым для того, чтобы говорить о проблеме и решать ее. Происходит переключение фокуса внимания с прокручивания одного и того же события на поиск решений. Происходит психологическая переработка негативного опыта, которая позволяет принять случившееся как опыт и идти в более глубинную работу.
3. Личностно-ориентированная терапия	Позволяет сформировать новые позитивные ценности и установки о самом себе, о других и мире в новых условиях (без партнера), сформировать баланс автономности и привязанности. Укрепляя структуру личности, ориентирует на поиск ресурсов и решений на умение закрывать свои потребности разными способами. Создает главную внутреннюю опору – опору на себя.	Результатом является сформированная позитивная Я-концепция, эмоциональная устойчивость, снижение тревожности. проявляющаяся вербально и невербально, позитивное мышление,
4. Сепарация от бывшего	Позволяет отделить установки, ценности, взгляды бывшего	В результате клиент обретает автономность и самооценку

партнера	партнера от клиента, тем самым ориентируя клиента на его целостность, выявление истинных потребностей и желаний, ценностей и установок. Позволяет создать внутренние опоры, гибкие границы и освободиться от эмоциональной связи с партнером.	как цельная личность – «со мной все в порядке, даже, когда нет рядом партнера». Проявляется в самостоятельности решения проблем, нахождении способов решения, адаптации к новым условиям и в формировании нового образа жизни в соответствии с потребностями и желаниями.
5. Формирование межличностных отношений через доверие себе, другим и миру	Позволяет клиенту получить опыт межличностного взаимодействия с поддержкой консультанта. Позволяет научиться, опираясь на себя, базовые ценности и потребности, создавать новое окружение, находить единомышленников по интересам и выстраивать эффективную коммуникацию с другими людьми.	В результате появится новое окружение и взаимоотношения.
6. Формирование картины желаемого будущего	Позволяет клиенту сформировать видение своего будущего и определить способы достижения. Таким образом появляются новые жизненные смыслы, которые пробуждают внутренние мотивы и активируют внутреннюю энергию на реализацию.	Результатом будет устойчивое эмоциональное состояние клиента, высокий уровень мотивации, открытость, позитивное мышление и как следствие разрешение проблемы и снятие запроса.
7. Подведение итогов	Позволяет зафиксировать клиента на положительном результате и способах решения проблемы, вычерпать положительные стороны в негативном опыте.	Результатом будет выявление клиентом новых приобретенных навыков и качеств личности благодаря преодолению и выходу из кризиса.

Таблица 7. Программа консультативного процесса в интегративном подходе для мужчин и женщин, переживших развод и вступивших в повторные отношения

Этап	Что решает	Результат
1. Клиническая беседа	Позволяет установить контакт с клиентом, собрать информацию о проблеме, о	Результатом выявление симптомов и триггерных реакций на существующую проблему, которые

	клиенте (образование, о детстве, о семье, о профессии), оценить текущее состояние клиента (эмоции, мысли, поведение)	проявляются вербально и невербально. Определение проблемы и формирование запроса клиентом в проговаривании его консультанту. Построение гипотезы о структуре проблемы клиента и ее первопричины.
2. Снятие острого эмоционального состояния	При сильном эмоциональном переживании позволяет снять фиксацию и негативный эмоциональный заряд с травмирующего события.	В результате клиент становится эмоционально стабильным и устойчивым для того, чтобы говорить о проблеме и решать ее. Происходит переключение фокуса внимания с прокручивания одного и того же события на поиск решений. Происходит психологическая переработка негативного опыта, которая позволяет принять случившееся как опыт и идти в более глубинную работу.
3. Личностно-ориентированная терапия	Позволяет сформировать новые позитивные ценности и установки о самом себе, о других и мире, сформировать баланс автономности и привязанности. Укрепляя структуру личности, ориентирует на поиск ресурсов и решений на умение закрывать свои потребности разными способами. Создает главную внутреннюю опору – опору на себя.	Результатом является сформированная позитивная Я-концепция, эмоциональная устойчивость, снижение тревожности. проявляющаяся вербально и невербально, позитивное мышление.
4. Сепарация от первого супруга	Позволяет отделить установки, ценности, взгляды бывшего партнера от клиента, тем самым ориентируя клиента на его целостность, выявление истинных потребностей и желаний, ценностей и установок. Позволяет создать внутренние опоры, гибкие границы и освободится от эмоциональной связи с бывшим партнером. Отпустить прошлое и не переносить эмоциональные связи на нового партнера.	В результате клиент обретает автономность и самооценку как цельная личность, способность выражать эмоции и чувства, потребности, через я-сообщения. Формируется новое видение существующего партнера как цельной личности.
5. Диагностику как детско-родительских отношений и	Позволяет выявить деструктивные сценарии и паттерны поведения, переносы установок родительской семьи	Как результат клиент осознает причины своего поведения и выбора ролевой модели.

ролевых моделей в семье	на свою семью.	
6. Сепарация от родительской семьи и формирование новых способов поведения в семье с партнером.	Позволяет освободиться от старых программ и установок и выстроить новые более эффективные модели поведения.	Формируется доверие себе и внутренняя опора на собственные ценности.
7. Формирование доверительных отношений в семье через доверие себе, другим и миру	Позволяет установить доверительный контакт с партнером через я-сообщения, выстроить эмоциональную связь через выражение эмоций экологичным способом.	В результате складывается эффективная коммуникация с партнером, появляется эмоциональная связь и доверительное взаимодействие.
8. Формирование картины желаемого будущего	Позволяет клиенту сформировать видение своего будущего и определить способы достижения. Таким образом появляются жизненные смыслы, семейные ценности, которые пробуждают внутренние мотивы и активируют внутреннюю энергию на реализацию.	Результатом будет устойчивое эмоциональное состояние клиента, высокий уровень мотивации, открытость, позитивное мышление и как следствие разрешение проблемы и снятие запроса.
9. Подведение итогов	Позволяет зафиксировать клиента на положительном результате и способах решения проблемы, вычерпать положительные стороны в негативном опыте.	Результатом будет выявление клиентом новых приобретенных навыков и качеств личности благодаря преодолению и выходу из кризиса.

Структура индивидуальной консультации приведена на примере эмоционально-образной терапии и представлена в таблице 8.

Таблица 8. Структура индивидуальной консультации на примере эмоционально-образной терапии

1. Клиническая беседа		
Создает раппорт с клиентом и позволяет установить запрос.	Результатом является четкое выделение дефицитарных компонентов, которые были утрачены, или оставлены в прошлых отношениях.	Возможное погружение клиента в прошлое для сбора более точных компонентов.

2. Преобразование слов в образы		
Описание каждого утраченного компонента в виде образа (цвет, вкус, запах, звук). Создание контакта и усиления с ним, взаимодействие клиента с образом	Позволяет пробудить этот ресурс в теле через образы и соединится с ним через ощущения в теле при представлении этих образов.	При отсутствии образов, задавать наводящие вопросы, диссоциирующие клиента от самой проблемы: «Какая мысль первая приходит на этот компонент?»; «Не получается представить, придумай». Также может быть предложено использование метафорических карт.
3. Создание линии жизни на теле и нахождение образов на ней		
Определение линии прошлого и будущего на левой и правой руке, где центром будет настоящее – голова. Нахождение образов на линии прошлого и определение их положения на первой руке.	Через телесную карту позволяет зафиксировать наличие данных ресурсов и ценностей у человека.	Для поддержки клиента можно вместе с ним делать практику.
4. Возврат ценностей – интегрирование ценностей на линии времени		
Через дыхательную практику производится перенос ценностей из прошлого с одной руки в настоящее. В этот момент консультант проговаривает описание образов, собранных от клиента. Затем клиент осуществляет протяжку в будущее образов через практику дыхания и консультант сопровождает озвучиванием описанных образов.	Позволяет интегрировать ценности на линии времени из прошлого в будущее активируя ресурсное состояние.	В процессе может сопровождаться разными телесными проявлениями (тяжесть, холод, покалывание) и для эффективности процесса дать разрешение клиенту замечать, что происходит в теле и выражать эмоции. При этом продолжать делать упражнение.
5. Рефлексия		
Определение состояния клиента после присвоения образов. Присваивание ценностей и встраивание навыков благодарности себе.	Позволяет зафиксировать эмоциональное состояние после практики в сравнительном анализе до/после.	Можно усилить это состояние домашним заданием сделать что-то приятное для физического тела в знак благодарности за проведенную работу (принять ванну, погулять, вкусно покушать и т.д.)

Рассмотрим наиболее яркие случаи применения консультирования в нашем

исследовании (Приложение В).

Случай 1.

Женщина 32 года, не в отношениях, г. Норильск. Состояла 10 лет в браке. Развод состоялся 1 год 9 месяцев назад по инициативе женщины. Имеется общий ребенок мальчик 4 года. Бывший супруг военнослужащий и работал вахтовым методом 6 месяцев дома, 6 месяцев в командировке. Уставала от постоянных качелей расставание – приезд. После рождения ребенка у женщины появилась потребность помощи мужа по уходу за ребенком. Он не готов был пересматривать график работы. В момент его приезда домой начались сильные ссоры. В результате чего женщина приняла решение развестись. После развода бывший муж через полгода женился на общей знакомой. Женщина была в депрессивном состоянии, к психологу не обращалась. Ударилась в работу, чтобы отвлечься. Очень устала, сил не на что нет, работать тяжело, удовольствия не получает, работает только ради денег, потому что нужно содержать себя и сына. Бывший супруг не помогает, с сыном общается мало, с бывшей супругой не контактирует. На работе повышенная раздражительность и срывы на коллег, мало с кем общается, после работы сразу идет домой. Состояние подавленное, напряжение и усталость.

Запрос: принять себя, принять эту ситуацию. Научится выражать свои желания, говорить, когда хочет, а не терпеть. Хочет вступить в отношения, но не хочет снова сближаться проходить все этапы узнавания и притирки, не может себя представить в отношениях. Считает, что никому не нужна с ребенком. Так как было не хочет, а как по-другому не знает.

Прояснение симптома:

До брака состояла в деструктивных отношениях 1 год, в которых мужчина применял физическое насилие.

В родительской семье мать тянула все на себе, деструктивная установка от мамы (никому нельзя доверять, рассчитывать только на себя). Отец много работал, срывался и уходил в запой. Детьми отец не занимался.

От мамы не было ласки и любви. Мать и отец часто ругались и кричали.

Было проведено 11 сессий по 120 минут, которые проходили раз в 7-10 дней по видеосвязи через социальную сеть «Вконтакте». Для данного случая была применена следующая программа индивидуального консультирования (таблица 9):

Таблица 9. Программа индивидуального консультирования №1

Номер сессии	Техники	На что направлены	Результат
1 сессия Регуляция аффективн ого компонента	Клиническая беседа, техника «Возврат вложенного», домашнее задание «Дневник наблюдений»	Снятие эмоционального напряжения и ресурсирование. Восстановление ощущения полноценности.	Оставила негатив о бывшем муже, стало легче, расслабилась, и смогла проговорить первый раз то, что чувствует.
2 сессия Регуляция аффективн ого компонента	Беседа, метод ДПДГ	Нахождение травмирующего момента в разводе и переработка негативного опыта.	Перестала крутить постоянно в голове этот момент и присвоила, что это случилось. Состояние спокойствия, облегчение.
3 сессия Регуляция когнитивно го компонента	Беседа, техника «Вселенская библиотека», домашнее задание «Прощение себя».	Переписывание негативных установок относительно себя в желаемые и переработка через образы.	Новое видение как можно еще, как хочется, выход на истинные потребности и желания. Выработка копинг-стратегий по поиску способов удовлетворения своих потребностей.
4 сессия Регуляция когнитивно го и аффективн ого компонент ов	Беседа, техника «7 шагов сепарации», домашнее задание «Дневник удовольствий».	Отделение образа партнера от своего, нахождение различий, отказ от ожиданий, возложенных на партнера.	В окружении появился молодой человек, который стал проявлять знаки внимания. Появилась эмоциональная устойчивость, снизилась тревожность, появилось позитивное мышление, уменьшилась дистанция.
5 сессия Регуляция аффективн ого и поведенчес кого	Беседа, техника «Седона-метод», домашнее задание телесно-ориентированная практика «Работа с	Освобождение от сильных эмоциональных переживаний, умение с ними контактировать, экологично выражать и	Гнев, раздражение, чувство ненужности, ожидание подвоха сменились на спокойствие, умиротворение, легкость.

компонента	агрессией», задание сделать 3 действия, которые приносят удовольствие.	находить место им.	Казалось после развода, что все плохо, а оказывается, что есть хорошее, стала радоваться мелочам.
6 сессия Регуляция аффективно го и когнитивно го компонент ов	Беседа, техника «Вселенская библиотека», техника «7 шагов сепарации. Границы»	Выявление семейных сценариев из родительской семьи. Переписывание негативных установок относительно семьи и себя и переработка через образы. Определение собственных границ как со мной нельзя и как со мной можно, выстраивание правил их активации для других.	Произошло отделение установок родительской семьи от своих и формирование новых, опираясь на потребности. Появилось понимание гибких границ. Сформировались внутренние опоры.
7 сессия Регуляция аффективно го компонента	Беседа, техника «Коридор прошлого». Техника «7 шагов сепарации. Отказ от вины и манипуляций».	Через метафору нахождение травмирующих событий в родительской семье и трансформация образов.	Выразила эмоции, которые были на родителей, там, где недополучила поддержку от значимого взрослого получила ее от взрослой части себя. Обрела внутреннее спокойствие, чувство нужности, защищенности.
8 сессия Регуляция когнитивно го и поведенчес кого компонент ов	Беседа, техника «Я и мои отношения», техника «Я-сообщения»	Выявление восприятия отношений, паттернов поведения в отношениях. Обучение навыком выражать свои желания через «Я-сообщения».	Вступила в отношения с молодым человеком. Стала открыто выражать что чувствует и что хочет через Я-сообщения и получать положительную обратную связь от партнера.
9 сессия Регуляция когнитивно го компонента	Беседа, техника «Мой счастливый день»	Выстраивание картины будущего в отношениях и эмоционального окраса. Нахождение новых смыслов.	Увидела свои перспективы и дальнейшее развитие в разных сферах жизни, появилась мотивация, появились смыслы в отношениях и мотивация к сближению.
10 сессия Регуляция когнитивно го компонента	Беседа, техника «Голографическая вселенная»	Переписывание жизненных сценариев через образы и позитивные установки с протяжкой на будущее. Закрепление	Состояние уверенности в умении справляться в кризисных ситуациях, разрешила себе сближаться.

		результатов через образы и позитивные внушения.	
11 сессия	Беседа, техника «Благодарности»	Осознание выхода из кризиса и какие новые качества приобрела. Рефлексия состояния после терапии. Подведение итогов. Планы на будущее.	Стала расслабленной, легкая улыбка на лице, устойчивое спокойное состояние, наладилось общение с коллегами на работе, стала воспринимать себя как женщина, симпатичная, с чувством юмора и опытом за плечами, ответственная, умная, уверенная со стержнем внутри, с авантюризмом. Вступила в отношения находится в них. Сменила имидж на более элегантный и стильный. Сделала вывод, что развод – это не трагедия, а определенный опыт.

Выводы по консультации. В данном случае наглядно выражен один и тот же сценарий деструктивных отношений, который был взят из родительской семьи. И в то же время женщине было невыносимо находится в деструктивных отношениях, и она выходила из них. В результате чего сформировалось недоверие другим, страх сближаться и после развода перешло в острую фазу полного отстранения, так как женщина боялась, что не сможет еще раз пережить такое и в этом случае укоренилось убеждение «лучше уж быть одной, так безопаснее». Задача стояла не только поработать с травмой развода, но и с детско-родительскими отношениями и установками, для того чтобы данный сценарий не повторялся. Так как у женщины после самоизоляции появилась потребность в отношениях, то это повлияло на скорость трансформационных изменений. Исправно приходила на все консультации, была открытой в выражении мыслей, чувств, эмоций и выполняла домашние задания. В результате проведенного консультирования женщина вступила в отношения, в которых находится до сих пор, изменила внешний

вид (прическу, стиль одежды) и ушла с одной работы, выделив время на семью.

Случай 2.

Мужчина 41 год, не в отношениях. Состоял в официальном браке 14 лет. Развод по инициативе женщины, так как супруга изменила с лучшим другом. Имеются общие дети – сыновья 16 и 12 лет. После развода сожительствовал с женщиной 3 года. Расстались по инициативе женщины. Имеется общий ребенок – дочь 1 год. После развода 3 года, после последнего расставания 1 год.

Мужчина женился после окончания университета. Параллельно женился друг. Дружили семьями. В семейной жизни ощущал себя не любимым, чувствовал дистанцию от жены. Всегда старался угодить. За 2 года до развода стал замечать плотное общение жены и друга (частые созвоны, переписка в личных сообщениях, а не в общем чате). С другом говорил, но такое общение не прекратилось. Поставил жене программу по прослушиванию. В один из вечеров, когда жена задерживалась на работе включил прослушку и услышал звуки интимной близости жены и друга. Посмотрел геолокацию и поехал на это место. Не успел, жена уехала. Жена отрицала все и не признавалась. Потом поговорил с другом, и друг признался. Потом поговорил с женой, она тоже призналась, но решили сохранять семью. Пожили еще 6 месяцев, она продолжала изменять с другом. Мужчина был в гостях у тестя, они выпивали, и он рассказал ему все. После этого жена ушла от мужчины. Отношения с родителями жены сохранились хорошие. С детьми встречается, общается, отношения хорошие. После развода через 2 месяца познакомился с женщиной и стал сожительствовать. Сожительство продлилось 3 года, расстались по инициативе женщины – охладели чувства. Через 3 месяца познакомился с женщиной, стали встречаться, она забеременела, переехал к ней. Во время сожительства женщина стала проявлять отстраненность, раздражение, срываться и попросила съехать. После этого отношения испортились.

Делал попытки восстановить, предложение зарегистрировать отношения, не получилось. Причина расставания не ясна для мужчины. После рождения ребенка женщина присвоила другое отчество ребенку и оборвала контакты с мужчиной.

К психологу обращался, помогало кратковременно пока ходил на консультации.

Проблема: со мной что-то не так, если со мной так поступают, разочарование в себе, что я делаю не так, я и так стараюсь делать все, чтобы не потерять человека, мне страшно остаться одному, мне хочется дарить заботу, ласку. Я влюбчивый, мне нравится угождать, посвящать. Мне хочется, чтобы меня тоже любили.

Запрос. Научится выстраивать взаимоотношения с партнером, чувствовать себя нужным и любимым, отпустить прошлые отношения.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – работа с травмой предательства от двух значимых людей с помощью ДПДГ, возврат ценностей вложенных отношения для создания ресурсного состояния и эмоциональной устойчивости, создание позитивного я-самообраза, работа с эмоциями и чувствами; через когнитивный компонент – выявление негативных установок и негативного самоотношения в браке и после развода; через поведенческий компонент – развитие навыков самоподдержки и эффективной коммуникации.

Прояснение симптома:

В первом браке и в других отношениях старается угодить партнеру и подстроиться под него.

С родителями отношения поддерживающие, родители в браке, о детстве рассказывает, как о теплом периоде. Мама больше занималась домом, заботилась и до сих пор это делает. Отец, сдержанный в проявлении эмоций, больше в работе. После развода родители поддержали. Когда приезжает к родителям чувствует себя в безопасности.

Было проведено 7 сессий по 120 минут, которые проходили раз в 7-10 дней в кабинете психолога. Для данного случая была применена следующая программа индивидуального консультирования (таблица 10):

Таблица 10. Программа индивидуального консультирования №2

Номер сессии	Техники	На что направлены	Результат
1 сессия Коррекция аффективног о компонента	Беседа, ДПДГ, домашнее задание «Письмо любви»	Переработка травмирующего события методом ДПДГ, домашнее задание «Кто я».	Произошло снятие фиксации с травмирующего события и появилось облегчение.
2 сессия Коррекция аффективног о и когнитивног о компонентов	Беседа, техника «Возврат вложенного», упражнение «Отказ от вины», домашнее задание «Прощения себя».	Снятие эмоционального напряжения и ресурсирование. Восстановление ощущения полноценности.	Состояние тяжести и обреченности сменилось на облегчение. Переключился фокус с самообвинения на самоценность. Снялась фиксация на одних и тех же мыслях. Появилась уверенность в себе.
3 сессия Коррекция когнитивног о компонента.	Беседа, упражнение «16 ассоциаций по К.Юнгу», упражнение «7 шагов сепарации. Разница», домашнее задание телесно-ориент ированная практика «Работа с гневом»	Выявление подсознательных установок по отношению к бывшей супруге и бывшему другу. Разделение образа себя от этих образов, определение различий и определение места этим образам.	Снялась степень значимости с объектов (бывшая супруга, бывший друг), пришло осознание «Я – ок и другие – ок», пришло позволение другим быть другими и осознание, что при этом я целостный. Произошло разделение причинно-следственной связи, выстроенной клиентом «Если со мной так поступили, то я плохой».
4 сессия Коррекция когнитивног о компонента	Беседа, упражнение «Вселенская библиотека», Упражнение «7 шагов сепарации. Отказ от ожиданий».	Переписывание негативных установок относительно себя в желаемые и переработка через образы. Снятие ожиданий, возложенных на бывших партнеров.	Изменилось отношение к себе, появилось позитивное мышление и устойчивое эмоциональное состояние. Пригласил девушку в совместное путешествие.

5 сессия Коррекция когнитивного и поведенческого компонента»	Беседа, упражнение «7 шагов сепарации. Границы», упражнение «Я-сообщения»	Определение собственных границ в коммуникации с бывшей супругой и с новым партнером. Определение того, как со мной нельзя поступать, как со мной можно взаимодействовать, какие санкции будут применены в случае нарушения.	Произошло собственное осознание истинных потребностей и желаемого отношения к себе. Появилась уверенность, которая стала проявляться и невербально (расправленные плечи, приподнятая голова, жесты открытые).
6 сессия Коррекция когнитивного и поведенческого компонентов	Беседа, упражнение «Круги близости», упражнение «7 шагов сепарации. Отказ от манипуляций».	Определение бывших партнеров в категорию менее значимых и перемещение фокуса на более значимых, объектов в жизни. Формирование способов взаимодействия при коммуникации с бывшими партнерами.	Фокус внимания переключился с бывших партнеров на себя и отношения с новым партнером. Созданы способы взаимодействия с бывшими партнерами.
7 сессия	Беседа, упражнение «Благодарность», практика «Дом».	Подведение итогов, фиксирование новых качеств после преодоления кризиса доверия, цели и планы на будущее. Через образы наведение порядка в своей жизни.	Съездил с девушкой в путешествие, пришло чувство успокоения и взаимопонимание в коммуникациях с партнером, перестал себя осуждать и появилось чувство собственной ценности и нужности, стал ощущать себя любимым. Появилось чувство уверенности.

Выводы по консультации. В данном случае была выражена низкая самооценка мужчины, склонность к самообвинению, негативные убеждения о самом себе, которые усугубились в результате развода и подкрепились в результате неудачных повторных отношений. Задача стояла поработать с травмой отвержения и предательства при разводе, так как это произошло сразу от двух значимых лиц (бывшей супруги и бывшего друга), а также с укреплением личности и самооценностью. В результате проведенной работы мужчина вступил в отношения, в которых находится

до сих пор. Наладил коммуникацию с бывшей супругой по вопросам детей, со второй партнершей, с которой имеется общий ребенок по материальной помощи. По отношению к себе со слов клиента: «Я такой какой есть, и мне с этим нормально. Я чувствую, что я нужен себе и другим, я ощущаю себя уверенным в себе и находясь в отношениях, есть ощущение внутреннего спокойствия. Ушла тревога».

Случай 3

Женщина 33 года, состоит в отношениях. Состояла в браке 1 год. Развод состоялся 5 лет назад по инициативе женщины. Причина развода измена со стороны супруга.

Отношения в браке характеризует, как неискренние. Нужно было создавать семью. Муж пьянствовал, много выпивал. Часто унижал при друзьях за незнание в каких-то областях. Выставлял жену глупой, не начитанной. Из-за этого чувствовала себя неуверенной. Не играла вместе с ними в интеллектуальные игры.

Однажды супруг был в командировке в Италии, где у него случился роман. Спустя 2 недели он сам признался жене, написав сообщение. Женщина приняла решение расстаться и в этот же день переехала к подруге. Подала на развод. Долго решался финансовый вопрос. Бывший супруг угрожал. У женщины появился страх физического насилия и страх возвращаться домой.

После развода первые 4 месяца выпивала и вела разгульный образ жизни. Позже посещала психологов, но результата не было, только становилось хуже. После работы с кинезиологом 6 месяцев появились небольшие улучшения в эмоциональном состоянии. Спустя год вступила в отношения, которые продлились 1 год и закончились. Сейчас только начала встречаться снова, но есть страх, что изменят, страх физического или эмоционального насилия.

Запрос: чувствовать себя безопасно в отношениях, быть уверенной в себе находясь в отношениях, сохранять устойчивую самооценку внутри

отношений.

Прояснение симптома:

В детстве отец бил маму и брата. Он говорил: «Я вас породил, я вас и убью». Женщина, будучи ребенком не могла заступиться за маму и не понимала почему она не уходила от него и терпела.

Самый страшный момент, когда ее оставили у бабушки, бабушка напилась и уснула на полу. Ребенок подумала, что она умерла и сильно испугалась. Квартира была закрыта, не знала, что делать, впервые ощутила беспомощность.

Было проведено 11 сессий по 120 минут, которые проходили раз в 7-10 дней в кабинете психолога. Для данного случая была применена следующая программа индивидуального консультирования (таблица 11):

Таблица 11. Программа индивидуального консультирования №3

Номер сессии	Техники	На что направлены	Результат
1 сессия Коррекция аффективного компонента	Беседа, техника «Возврат вложенного», домашнее задание упражнение «Кто Я», дневник рефлексии, техника регуляции эмоций «Седона-метод».	Снятие эмоционального напряжения и ресурсирование. Восстановление ощущения полноценности.	Появилось ощущение спокойствия, осознание, что не все мужчины такие, появилась уверенность в себе.
2 сессия Коррекция аффективного и когнитивного компонентов	Беседа, упражнение «Цветок», домашнее задание рисунок «Цветок».	Выявление негативных установок о себе, нахождение ресурсов для восстанов ления, трансформация состояния через образы.	Появилось позитивное мышление о себе, повысилась самоценность, появилось стремление развиваться.
3 сессия Коррекция когнитивного компонента.	Беседа, упражнение «7 шагов сепарации. Разница, отказ от ожиданий».	Разделение образа себя от образа супруга, определение различий и определение места этим образам. Отказ от ожиданий от бывшего партнера.	Произошло отсоединение образа бывшего партнера от образа себя и отпускание его.
4 сессия Коррекция	Беседа, упражнение «Вселенская	Переписывание негативных установок	Произошло осознание себя в отношениях и

когнитивного компонента	библиотека», Упражнение «7 шагов сепарации. Границы».	в желаемые и переработка через образы. Определение собственных границ в отношениях. Определение того, как со мной нельзя поступать, как со мной можно взаимодействовать, какие санкции будут применены в случае нарушения.	определение роли в системе семья. Случился контакт с истинными потребностями и желаниями.
5 сессия Коррекция аффективного и когнитивного компонентов	Беседа, телесно-ориентированная практика «Работа с агрессией», упражнение «Я-сообщения»	Выражение агрессии через телесные практики. Формулирование я-сообщений для выражения своих потребностей в коммуникации с партнером.	Освобождение от эмоций гнева и агрессии через контакт с ней и выражение. Обрела спокойствие и легкость. Научилась выражать свои потребности не через претензию, а через я-сообщения. Появилась уверенность в себе.
6 сессия Коррекция аффективного компонента	Беседа, техника ДПДГ по ДРО	Переработка травмирующего события, когда отец пьяный сказал «ты не желательный ребенок – аборт ходячий». Снятие эмоционального заряда и фиксации с ситуации прошлого.	В результате переноса детских травм и развода образ обидчиков на партнера, ожидала от партнера, с которым сейчас встречается подвох и провоцировала в партнере агрессию через истерики и непредсказуемое поведение. Перед этой сессией рассталась с партнером. После сессии приняла решение закончить терапию и только потом вступать в отношения.
7 сессия	Беседа, упражнение с МАК «Какая я в отношениях и какая я не в отношениях», упражнение 16 ассоциаций по К.	Выявление установок, вторичных выгод в отношениях и без них. Выявление подсознательного восприятие партнера,	Пришло осознание о страхе сближаться, увидела себя в отношениях со стороны. Появились решение и новое

	Юнгу, упражнение круги близости.	осознание дистанции в отношениях с окружающими.	видение.
8 сессия Работа с аффективным компонентом	Беседа, упражнение «Веревочка».	Освобождение от эмоциональных привязок и связей с партнером.	Появилось чувство облегчение и свободы.
9 сессия Работа с аффективным компонентом	Беседа, упражнение «Контейнер», освобождение от чувства вины, домашнее задание «Письмо Любви».	Освобождение от негативных мыслей и чувств, регуляция эмоционального состояния. Освобождение от чувства вины перед бывшим супругом и перед партнером.	Появилось желание восстановить отношения с новым партнером. Появилось позитивное мышление и речь, появились новые смыслы и видение отношений.
10 сессия Работа с аффективным и когнитивным компонентами	Беседа, упражнение квадрат «Декарта» с МАК, работа в песочнице «Я и мои отношения».	Выявление на подсознательном ценность отношений, трансформация негативных установок и регуляция защитного механизма дистанцироваться в песочнице.	В результате увидела ценности в отношениях, заменила негативные установки в позитивные и интегрировала во внутренний мир.
11 сессия Подведение итогов	Беседа, упражнение «Письмо благодарности».	Фиксирование положительных результатов проделанной работы.	Восстановила отношения с новым партнером, сформировалась внутреннее ощущение безопасности в отношениях.

Выводы по консультации. В данном случае был ярко выражен страх сближения из-за травмирующих событий в детстве (травма свидетеля), в результате которых сформировался страх физического наказания и форма защиты в виде дистанцирования. При разводе добавилась травма предательства (измена), что подкрепило установку «сближаться опасно». Возник внутренний конфликт между «хочу близости» и «боюсь близости». При сближении с партнером срабатывал нерегулируемый защитный механизм, который проявлялся в провоцировании у партнера гнева и агрессии, после чего женщина легально уходила от партнера и занималась самонаказанием в виде эмоционального изведения себя (слезы, истерики).

В результате проведенной работы женщина рассталась с новым партнером в середине программы и восстановила отношения с ним к концу программы, но уже с новыми навыками и знаниями. Отношения значительно улучшились. До настоящего момента находится в этих отношениях. Поступила в университет (КГПУ) на психолога.

Обратная связь от клиента:

«Сессии помогли увидеть меня в отношениях, мое отношение к отношениям. Поменяла восприятие о мужчинах и отношение к ним. Мне стало легче воспринимать своего партнера. Поняла свои границы, как со мной можно и как нельзя, поняла границы у моего партнера».

Случай 4.

Мужчина 35 лет, в отношениях. Состоял в сожительстве 3 года и 5 лет. В первом случае инициатива расставания от женщины, во втором от мужчины. Состоит в отношениях.

В браке не состоял, сожительствовал с женщиной 3 года. Расстались по инициативе женщины. Расставание сильно переживал, к психологу не обращался. Была сильная тревога, не мог уснуть, принимал снотворные. Сейчас также принимает снотворные редко, если не может уснуть. Потом замкнулся в себе и стал заниматься только работой. Писал ей письма Вконтакте и отправлял самому себе. Потом встретил другую женщину, стали вместе жить. Говорит, что ее не любил, чувствовал, что так спокойно. И продолжал испытывать чувства к бывшей девушке. Позже родственники начали намекать на свадьбу и детей. Мужчина не хотел. Осознал, что отнимает время у женщины, испытал чувство жалости к ней, расстался. Сначала стало легко и хорошо, но потом мужчина снова почувствовал пустоту и одиночество. Снова замкнулся и ушел в работу. Сейчас встречается с женщиной, не нравится, как складываются отношения с ней. При этом испытывает чувства и хочет быть с ней.

Запрос: хочет разобраться в себе, хочет изменить поведение партнера или повлиять на это. (Вторая часть запроса не корректная и будет

переформулирована в процессе консультирования).

Запрос у клиента не корректный. Из беседы и наблюдений:

Очень много говорит о партнере (недовольство, обвинение и желание изменить его и переделать), не говорит о себе. На каждой сессии задерживает время на 30-60 минут с обозначением, что сейчас что-то очень важное. Искажённое восприятие реальности (расставание это не по-настоящему), в разговоре перескакивает с темы на тему. При выполнении практик снова уходит в разговор. Перебивает. Противоречия в восприятии.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – выстраивание отношений клиент-консультант для формирования доверия и эмоциональной устойчивости, контакт с собой(мысли, эмоции); через когнитивный компонент – выстраивание внутренних опор и границ; через поведенческий компонент – развитие навыков самоподдержки.

Прояснение симптома:

Отец ушел в раннем детстве. Он бил мать, и они развелись. У матери было 17 мужчин, которые были отчимами для него. Они выпивали и били мать. Мать имела психическое расстройство и стоит на учете в психоневрологическом диспансере, принимает психотропные средства. В детстве мать могла ночью начать бить ребенка. А на следующее утро обнимать и говорить, как сильно любит. Однажды, когда ребенок мыл посуду, она стала на него ругаться и толкать рукой и тогда он впервые ударил ее ложкой не сильно. Но получил в ответ унижение, что теперь он как отец и что он поднял руку на женщину. Сильно пристыдили. В какой-то из дней гуляли с мамой и отчимом на улице, они решили подшутить над ребенком и спрятались. У ребенка возник сильный страх что его бросили, испытал чувство пустоты и ненужности. Стал плакать и звать на помощь. Когда мать и отчим вышли они стали над ним смеяться.

Было проведено 11 сессий по 120 минут, которые проходили раз в

7-10 дней в кабинете психолога. Для данного случая была применена следующая программа индивидуального консультирования (таблица 12):

Таблица 12. Программа индивидуального консультирования №4

Номер сессии	Техники	На что направлены	Результат
Сессия 1 Коррекция аффективного компонента	Беседа, техника ДПДГ, домашнее задание «Прощение себя».	Произошло событие, которое вызвало ретравматизацию прошлого опыта в детстве. Метод ДПДГ направлен на снятие фиксации с травмирующего события.	Снятие фиксации с травмирующего события, эмоциональная уравновешенность.
Сессия 2 Коррекция аффективного компонента	Беседа, техника ЭОТ, домашнее задание «Письмо любви».	Направлена на трансформацию состояния и восприятия событий из детства через образы. Письмо любви маме направлено на освобождение эмоций и проживание их.	Почувствовал облегчение, появилось чувство защищенности, собственной значимости. По отношению к маме появилось принятие и лояльность, позволение ей быть такой, снялась идеализация того, какой должна быть мама на восприятие, что она обычный человек со своими особенностями.
Сессия 3 Коррекция аффективного компонента	Беседа, практика «Возврат вложенного», домашнее задание «Мои отношения с окружающим миром»	Восстановление самоценности, ощущения полноценности, внутренних опор.	Стало внутренне спокойно, появилось осознание, что «со мной все в порядке». С девушкой расстались по инициативе девушки, остались друзьями.
Сессия 4 Коррекция аффективного и когнитивного компонентов	Беседа, техника ДПДГ, домашнее задание «Дневник удовольствий ».	Направлена на снятие фиксации с травмирующего события при расставании с бывшей девушкой и переработка негативных переживаний. Домашнее задание на переключение фокуса внимания на позитивные моменты жизни.	Ушла тревога, появилось видение и смыслы, что еще в жизни приносит удовольствие и нравится.
Сессия 5 Коррекция когнитивного компонента	Беседа, техника «Вселенская библиотека».	Направлена на выявление иррациональных убеждений и установок и переработка в рациональные и	Изменилось отношение к себе, стал замечать, что нравится, что хочется и как хочется. Появилось позитивное мышление.

		адаптивные.	По-новому стал говорить о партнере, стал замечать то, что в партнере нравится.
Сессия 6 Коррекция когнитивного и поведенческого о компонентов	Беседа, техника «7 шагов сепарации. Границы», техника «Я-сообщения».	Направлена на осознание своих базовых ценностей, потребностей и выражение их в коммуникации через я-сообщения.	Появилось осознание и понимание собственных ценностей. Произошло самоопределение в своей системе ценностей, осознание «как со мной можно и как со мной нельзя». Научился говорить о своих потребностях и чувствах, когда потребность фрустрируется.
Сессия 7 Коррекция аффективного компонента	Беседа, практика «Веревочка»	Освобождение от связей чрезмерного слияния и привязок к партнеру.	Почувствовал облегчение и автономность. Появилось хобби. С девушкой появилось взаимопонимание.
Сессия 8 Коррекция когнитивного и поведенческого о компонентов	Беседа, техника «АВС»	Направлена на нахождение иррациональных автоматических мыслей в ситуациях и трансформация в рациональные.	
Сессия 9 Коррекция аффективного и когнитивного компонентов	Беседа, Техника «7 шагов сепарации. Отказ от вины».	Направлена на освобождение от чувства вины.	С девушкой восстановил отношения, стал получать удовольствие и отношения стали складываться, спокойно стал реагировать на проявления партнера и на конфликты. Научился решать конфликты, наладилась коммуникация с партнером.
Сессия 10	Беседа, техника «Письмо благодарности»	Подведение итогов, фиксация на положительной динамике терапии, нахождение новых приобретенных качеств личности.	Восстановил отношения, в которых находится до сих пор. Научился эффективной коммуникации, сместил фокус внимания на себя и личные интересы, стал ощущать себя нужным, появился баланс автономности и слияния.

Итого 10 сессий по 120 минут интервалом 7-10 дней.

Консультирование продолжается.

Обратная связь клиента:

«Я увидел, как может быть по-другому. Я стал сам себя ценить и увидел, что могу быть опорой и поддержкой для себя, и уже потом заметил, что и для других. Я даю другому человеку право выбора. У каждого доверие свое. Выбор всегда есть, и он не ограничен только чем-то одним. Я теперь чувствую, в чем мои ценности».

Результат: выстроились отношения между консультантом и клиентом и выравнивались сессии по времени строго 120 минут. Стали соблюдаться границы временные и далее в коммуникации. Появился диалог, а не монолог. Фокус внимания сместился с партнера на себя. Выравнился эмоциональный фон. С девушкой расстались во время терапии и восстановил отношения после прохождения программы.

Случай требует более длительной терапии, так как есть сложный период ДРО и требует готовности клиента. Кроме того, за это время только наладили коммуникацию и немного с ценностями поработали из-за большой выгрузки клиента. Работали в основном с текущими отношениями, так как клиента они беспокоили больше всего и в работу с прошлым партнером клиент не шел. Однако после стабилизации эмоционального состояния появились предпосылки более глубинной работы. Клиент сам сформулировал запрос поработать с бывшей девушкой, так как стали сниться сны с ней.

Общее количество техник, которые были применены в программах.

Практика «Возврат вложенного», техника ДПДГ, упражнение «Вселенская библиотека», техника «7 шагов Сепарации» (разница, отказ от ожиданий, мои границы, отказ от вины, отказ от манипуляций, слияние/избегание, благодарности), регресс в прошлое «Коридор времени» ДРО ресурс и поддержка маленького ребенка в ситуациях, где недополучил от взрослой части из будущего, техника «Сепарация от родителей»,

техника эмоциональной свободы «Седона-метод», упражнение «Письмо я разрешаю себе я позволяю себе», упражнение «Письмо любви», упражнение «Письмо боли/гневу», упражнение «Письмо благодарности», практика работы с жизненными сценариями «Голографическая вселенная», техника «Квадрат декарта», телесная практика работы с гневом и агрессией, упражнение «контейнер», МАК «Я и мои отношения» (какая/ой я в отношениях, какая/ой я не в отношениях), упражнение «Круги близости», телесная практика «Сепарация – веревочка», упражнение «Кто я, какая/ой я», практика «Цветок», упражнение «Мои отношения с окружающими», практика Дом, упражнение на отпускание обиды «Лифт» и «Каким я был и больше не буду», упражнение «16 ассоциаций по К.Юнгу», упражнение «Золотой луч», упражнение «Принятие тела», упражнение «Контакт глаз», упражнение «Мой счастливый день», упражнение «100 причин для меня, других, мира», упражнение «Трансформация иррациональных убеждений», практика «Адвокат», практика «Горячий стул», практика «Освобождение», практика «Радикальное принятие себя», МАК «Сказка о разводе».

Домашние задания:

1. Дневник самонаблюдения.
2. Практика «Прощения себя».
3. Дневник удовольствий.
4. Дыхательная практика по квадрату.
5. Дневник эмоций.
6. Дневник ABC.

Таким образом мы представили программы на примере разных случаев с применением и подбором техник. Данные консультаций с клиентами описывается с разрешения клиентов при условии анонимности.

В программе мы видим, что после коррекции аффективного компонента, при котором появляется эмоциональная устойчивость

появляется положительная динамика терапии. Методы и техники эмоционально-образной терапии и ДПДГ дают возможность быстро снять остроту симптома и перейти к более глубинной работе и выявлению первопричины. А также стабилизируя эмоциональное состояние у клиента снижается уровень тревоги и сокращается дистанция в отношениях. С помощью техник когнитивно-поведенческой терапии повышается самооценка, появляются внутренние опоры появляется стремление к людям и к общению, формируется позитивное восприятие себя. Появляется возможность вести консультирование по нахождению новых смыслов, просвещению о семейных ценностях и переходить к коррекции поведенческого компонента. В результате мы видим, что у разведенных мужчин и женщин одиноких получилось вступить в отношения и преодолеть кризис, почувствовать самооценку, появился баланс сближения и автономности. А также у разведенных мужчин и женщин в отношениях мы видим, что на этапе терапии старое взаимодействие завершается и формируется новое отношение друг к другу. В паре налаживается коммуникация, появляется возможность выражать свои чувства, потребности через я-сообщения. Появляются как общие традиции и интересы, так и личные увлечения и хобби, что дает возможность в паре одновременно иметь автономность и развиваться личностно и близость, развивая и укрепляя доверие с партнером.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

По завершению консультационных встреч, было проведено повторное исследование разведенных мужчин и женщин одиноких и разведенных мужчин и женщин в отношениях, участвующих в исследовании (Приложение Г). В результате проведенного нами анализа данных итогового среза, проверки достоверности различий между показателями до и после формирующего эксперимента с применением

Т-критерия Вилкоксона (Приложение Д), мы имеем следующие данные:

- Общее доверие себе 99%
- Доверие себе в отношениях с близкими 99%
- Доверие себе в семье 99%
- Доверие себе во взаимодействии с родителями 99%
- Доверие себе во взаимодействии с противоположным полом 99%
- Дистанция в отношениях 95%
- Мотивы аффилиации 95%.

Прорабатываемые критерии с клиентом происходили за счет выстраивания доверия между клиентом и консультантом, за счет работы с травмирующими событиями и адаптации в новых условиях, нахождения новых смыслов. Снятие фиксации с негативного события происходило за счет метода быстрого доступа ДПДГ и эмоционально-образной терапии, где клиент возвращал с помощью представления образов свои ценности, оставленные в отношениях, или вложенные в них. Тем самым клиент получал возможность посмотреть на утраченные отношения с другой стороны. Таким образом снималась сверхзначимость и катастрофизация ситуации и полученный результат фиксировался через проговаривание отношения к происходящему. В результате этого клиент получал первое облегчение и за счет этого формировалось доверие между клиентом и терапевтом. Далее работа велась по коррекции когнитивного компонента с помощью работы с негативными убеждениями о себе, о семье, о своей роли в семье. В процессе бесед консультант записывал автоматические убеждения клиента, такие как «кому я буду нужна с ребенком», «нельзя никому доверять», «со мной что-то не так, если меня все время бросают» и т.д. Клиенту предлагалось переписать старое убеждение на новое с помощью формулировки: «У меня есть иллюзия, что...(старое убеждение), и вместе с тем мне больше нравится, свойственно, интересно, выгодно и хочется...(новая формулировка)». В данной практике клиент формулировал

новые мысли в позитивном ключе, о которых ранее даже не думал. Таким образом формировалось позитивное мышление. Результат фиксировался эмоционально-образной практикой «Вселенская библиотека», где клиент отправлялся в путешествие в свою библиотеку и записывал эти убеждения в книгах этой библиотеки. Затем была экологическая проверка новой установки с помощью описания, как изменилась теперь библиотека. Образы библиотеки становились светлыми и яркими. Далее важным этапом работы была сепарация клиента от образа партнера. Для начала выявлялось через беседу какими клиент видел родительскую семью и свое детство. Задача стояла выявить переносы родительских фигур на партнера, были ли они и в какой степени. В случае, когда выявлялись переносы, отделение образа клиента проводилось от образа значимого родителя, перенос которого случился на партнера. В случае, когда такого переноса не выявлялось работа с сепарацией проводилась с образом партнера. В результате этой работы у клиента формировалась внутренняя опора, границы, и новые способы реагирования и взаимодействия. Параллельно с этим проводились просветительские беседы о семье и ролях в ней. Таким образом интегративный подход с применением разных техник позволил запустить процесс преодоления кризиса доверия.

Нам удалось зафиксировать достоверные изменения лишь в некоторых критериях, которые на наш взгляд в работе являются ключевыми. Однако, остались критерии, в которых не было выявлено достоверных изменений по причине того, что для формирования доверия необходимо длительное консультирование особенно для тех, у кого в младенчестве сформировалось базовое недоверие и закрепилось после развода. Рассмотрим изменение показателя уровня близости на рисунке 19.

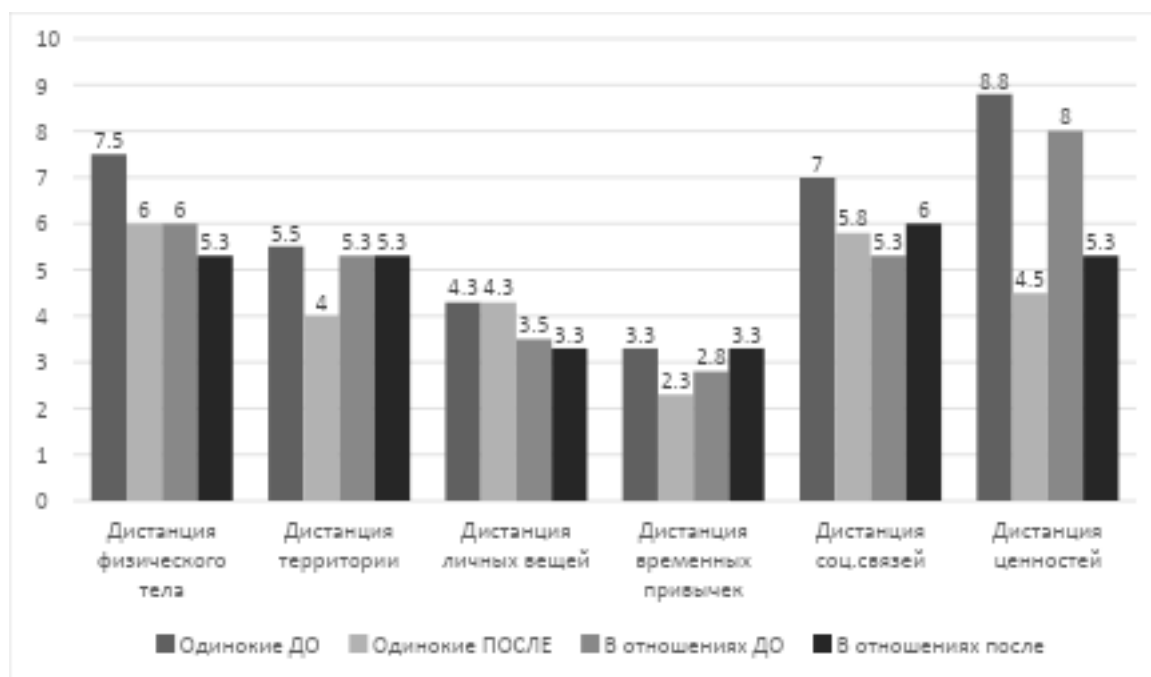


Рис. 19. Изменение показателя уровня близости по группам до и после консультирования, баллы

Согласно приведенным данным, мы видим, что уровень близости в отношениях после консультирования снизился, а дистанция увеличилась. Данная дистанция связана с этапом работы клиента с собой.

У разведенных одиноких стратегия найти быструю замену пропадает и перестраивается в стратегию сначала преодолеть кризис доверия, укрепить структуру личности и уже вступать в новые отношения. Это говорит о том, что для уменьшения дистанции и увеличения уровня близости требуется больше времени работы с клиентом. Дистанцирование клиента обусловлено его вступлением в психологическую работу с собой, которая подразумевает некоторую дистанцию, для того чтобы соприкоснуться с истинными базовыми потребностями и сформировать устойчивую систему ценностей, не привязанную к партнерам или значимым людям.

У разведенных в отношениях также снижается уровень близости, но есть 2 критерия в которых уровень близости вырастает – уровень близости во временных привычках увеличивается с 2,8 до 3,3, и уровень близости в

социальных связях увеличивается с 5,3 до 6. Это говорит о том, что клиент, находясь в отношениях пересматривает свои отношения и меняет временные привычки. Т.е. начинает больше времени проводить с партнером и семьей. Это ключевой критерий в дистанции отношений, так как он имел самый низкий уровень среди всех показателей. Программа индивидуального консультирования как средство эффективной работы с преодолением кризиса показало свою эффективность в группе разведенных в отношениях. По результатам подсчета Т-критерия Вилкоксона для методики «Дистанция в отношениях» достоверность изменений 95%.

Рассмотрим на рисунке достоверность изменений (рис. 20).

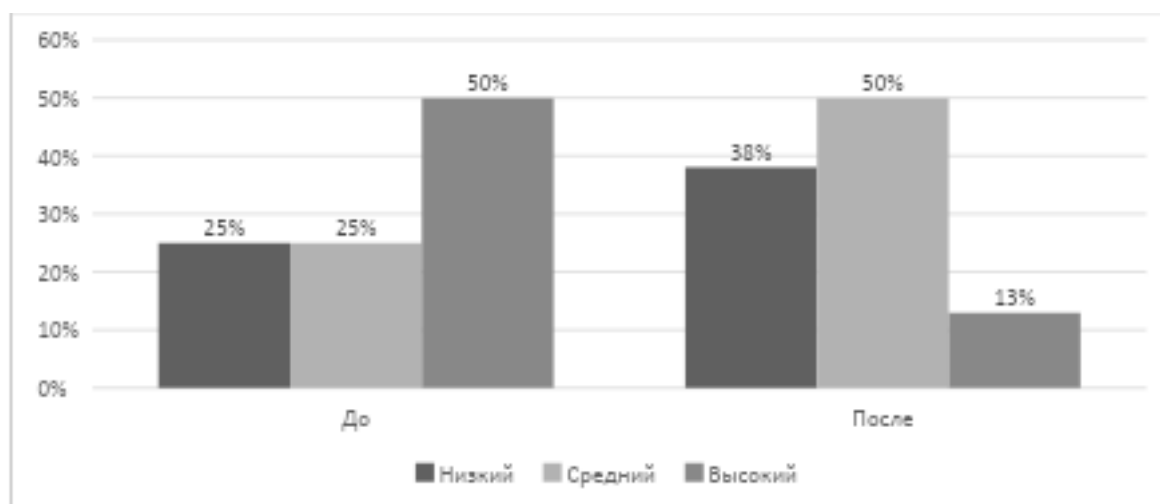


Рис. 20. Распределение выраженности дистанции в отношениях до и после консультирования, в %

Согласно рисунку до консультирования, в группе преобладал высокий уровень дистанции 50% и по 25% средний и низкий уровни дистанции в отношениях. После консультирования мы наблюдаем, что количество участников в группе с высоким уровнем снизилось до 13%, что является существенным и распределилось в среднем уровне 50% и низкий уровень 38%.

С точки зрения личностных характеристик, мы проводили опросник «Семь качеств личности» А.Г. Герцова (рис.21).

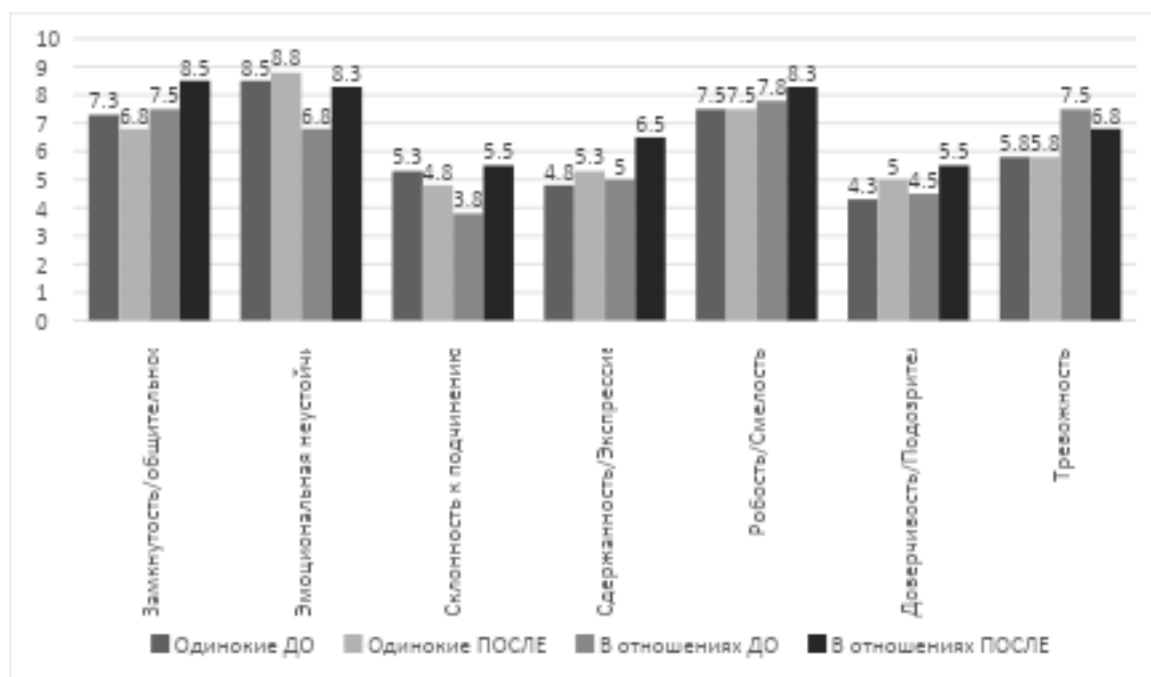


Рис. 21. Изменение показателей семи качеств личности по группам до и после консультирования, баллы

Согласно графику, наблюдаем положительную динамику после индивидуального консультирования.

У **одиноких разведенных мужчин** и женщин снижается общительность с 7,3 до 6,8, что обусловлено начатой работой с собой и изменение стратегии «найти быструю замену», чтобы поднять самооценку после развода. Одновременно с этим мы наблюдаем небольшое увеличение эмоциональной устойчивости с 8,8 до 8,5. Появляется незначительная склонность к подчинению и этот показатель снижается с 5,3 до 4,8, что попадает в диапазон средних значений и говорит о балансе подчинения и доминирования в разных ситуациях. Более выражена становится экспрессивность с 4,8 до 5,3, которая выражается в открытости и жизнерадостности. Уровень смелости остается на том же уровне 7,5 и находится в шкале значений выше среднего, что говорит о устойчивости этого показателя. Шкала доверчивость/подозрительность также увеличивается в баллах с 4,3 до 5 в сторону подозрительности, что попадает в середине значений и носит характер в меру доверчивым и в

меру подозрительным. Уровень тревожности чуть выше среднего 5,8 и остается на том же уровне по причинемножественности факторов его проявления.

У **разведенных в отношениях мужчин и женщин** увеличивается общительность с 7,5 до 8,5. В отношениях у клиентов до консультирования выражена эмоциональная неустойчивость 6,8 и высокий уровень тревоги 7,5. Это говорит о неблагоприятном психологическом климате в отношениях, о неуверенности клиента в этих отношениях. Также присутствует склонность к подчинению 3,8, которая может вызывать подавление сдержанность выражения эмоций и имеет показатель 5 по шкале. После консультирования значительно снижается уровень тревоги до 6,8 и увеличивается эмоциональная устойчивость до 8,3. При этом появляется склонность к доминированию и достигает среднего значения по шкале 5,5, что является нормой. Сдержанность меняется на экспрессивность – 6,5, которая выражается в открытости и жизнерадостности. Уровень смелости увеличивается с 7,8 до 8,3. И по шкале доверчивость /подозрительность показатель подрастает с 4,5 до средних значений 5, что является нормой.

Таким образом мы наблюдаем, что индивидуальное консультирование имеет положительный эффект на влияние личностных качеств. Более выражен эффект у разведенных мужчин и женщин в отношениях, и терапия для таких респондентов проходит быстрее, так как стремление создать отношение уже сформировано фактом существующих отношений. Для разведенных одиноких требуется больше времени, так как срабатывает механизм защиты, который проявляется в страхе близости.

Рассмотрим сравнение процентного распределения по качествам личности до и после консультирования на рисунках 22 и 23.

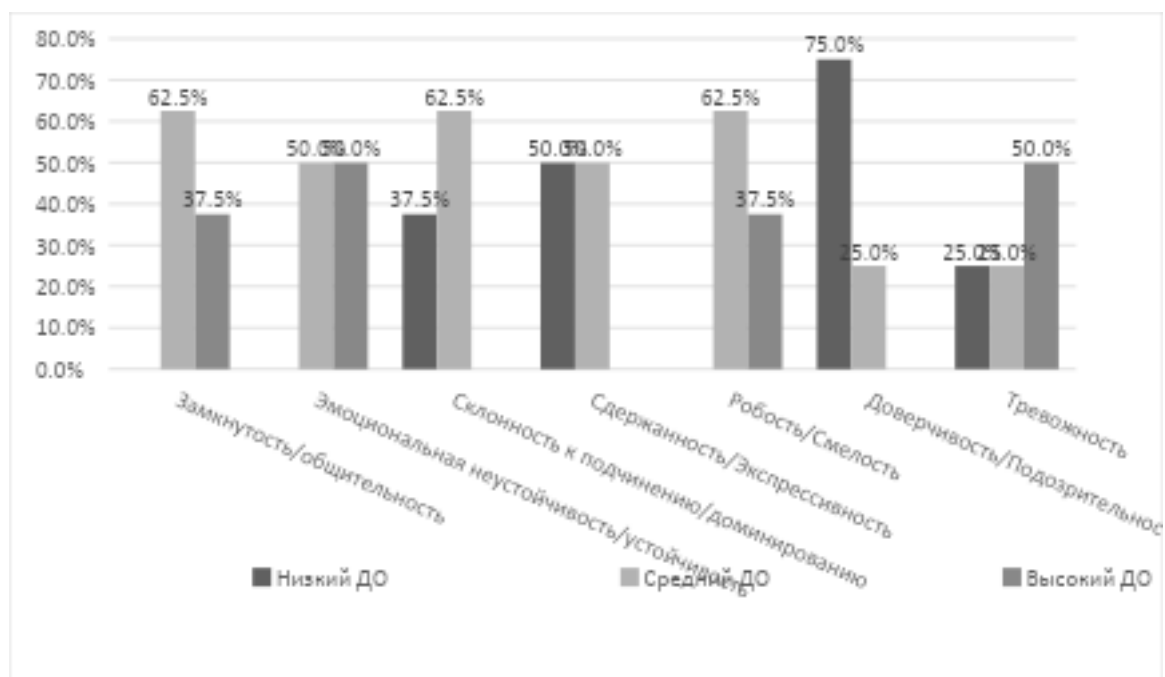


Рис. 22. Процентное распределение выраженности семи качеств личности до консультирования, %

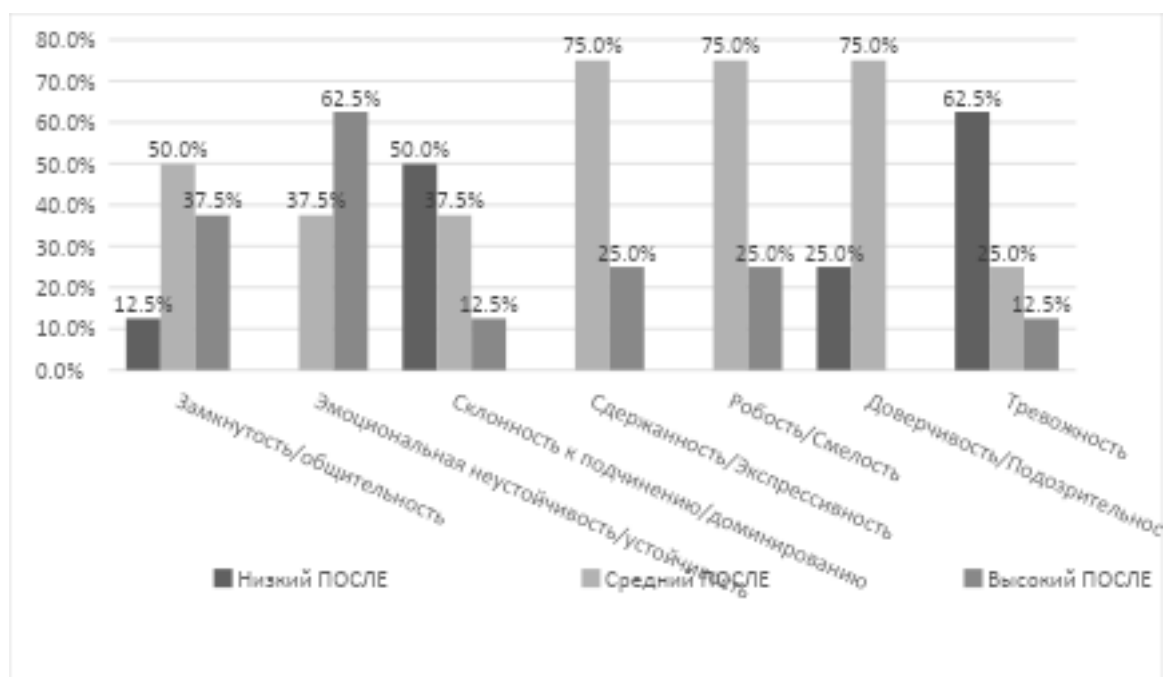


Рис. 23. Процентное распределение выраженности семи качеств личности после консультирования, %

Согласно рисункам, мы видим динамику положительных изменений в группе респондентов.

Замкнутость/Общительность. До консультирования среди участников было 62,5% со средним уровнем общительности и 37,5% с высоким. После консультирования появился процент участников с низким уровнем общительности 12,5%, и уменьшился процент среднего уровня 50%, процент с высоким уровнем остался неизменным 37,5%. Это говорит о том, что, когда клиент пошел в психологическую работу, появилась потребность в некоторой отстраненности и большей погруженности в себя, что говорит о включенности участника в работу. А также в процессе консультирования выявлялись иллюзии о поверхностном общении, которые были выведены на осознанный уровень. То есть клиент проходил диагностические тесты из позиции как бы хотелось, а не так как есть сейчас. После консультирования тесты показали реальное положение вещей.

Эмоциональная устойчивость/неустойчивость. После консультирования увеличилось количество участников с высоким уровнем с 50% до 62%. Коррекция с аффективным компонентом дала положительный эффект.

Склонность к подчинению/доминированию. До консультирования преобладал средний уровень 62,5% и небольшое количество склонных к подчинению 12,5%. После консультирования стала преобладать склонность к подчинению 50%, появился процент со склонностью к доминированию 12,5% и средний уровень 37,5%.

Сдержанность/Экспрессивность. До консультирования преобладало количество участников, с выраженной сдержанностью 50% и средним уровнем экспрессии 50%. После консультирования увеличилось количество участников со средним уровнем экспрессии 75% и с высоким уровнем экспрессии 25%. Это говорит о том, что в процессе терапии появилась жизнерадостность, открытость и способность выражать чувства и эмоции.

Робость/Смелость. До консультирования преобладал средний

уровень смелости 62,5% и высокий уровень смелости 37,5%. После консультирования уменьшилось количество с высоким уровнем 75% и увеличилось со средним уровнем 25%. После консультирования участники стали больше взаимодействовать с незнакомыми людьми, что естественным образом вызвали робость. Это говорит о том, что ранее участники взаимодействовали в основном со знакомыми и близкими людьми и чувствовали себя смелыми и уверенными. По отношению к незнакомым людям проявлялось недоверие и смелость выражалась в высокой дистанции, которая обеспечивала безопасность.

Доверчивость/Подозрительность. До консультирования преобладал высокий уровень доверчивости 75%, что говорит о низком доверии себе распознавать кому могу доверять, а кому нет. Количество участников со средним уровнем составило 25%. После консультирования укрепилось доверие себе и количество участников с доверчивостью сократилось до 25% и увеличилось количество участников со средним уровнем доверчивости 75%, что является нормой.

Уверенность/Тревожность. До консультирования преобладал высокий уровень тревожности. После консультирования стал преобладать низкий уровень тревожности. Участники стали более уверенными в себе. Однако сохранился процент участников 12,5% с высоким уровнем тревожности по причине других факторов ее проявления (общая фоновая тревожность).

Мотивы аффилиации мы выявляли с помощью опросника А. Мехрабиана, где рассматривали не только шкалу «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым», но и сочетание этих шкал в динамике. Таким образом было выявлено, что при растущем уровне мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым», такой человек активно ищет контакты и общение с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции. Мы перевели это сочетание в цифровой эквивалент и вывели, что чем больше

положительное значение между значениями этих шкал, тем больше стремления и готовности к близости (рис. 24).

Проведя подсчеты Т-критерия Вилкинсона цифрового эквивалента сочетания шкал достоверность изменений составила 95% (Приложение Д).

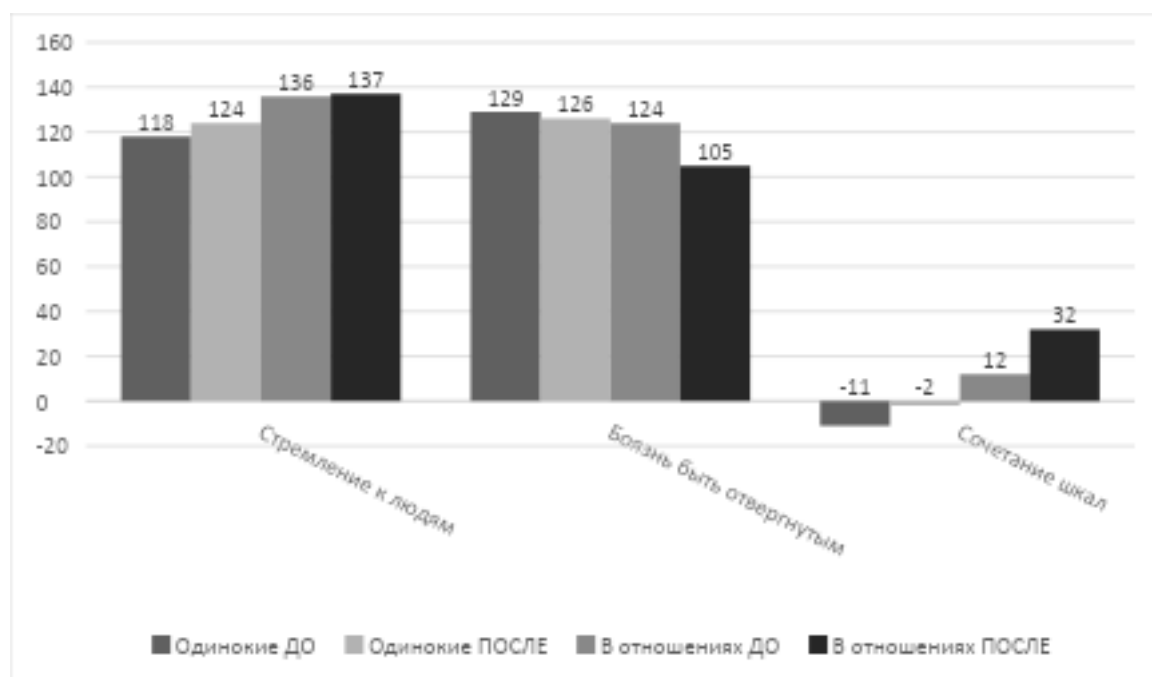


Рис. 24. Выраженность мотивов аффилиации до и после консультирования, баллы

Согласно рисунку, мы наблюдаем у одиноких разведенных мужчин и женщин рост шкалы «стремление к людям» с 118 до 124 и незначительное снижение шкалы «боязнь быть отвергнутым» с 129 до 126. Разница между этими шкалами до консультирования была -11 и увеличилась до -2. Это говорит о том, что у участников появились внутренние мотивы и предпосылки к сближению. У разведенных мужчин и женщин в отношениях рост шкалы «стремление к людям» практически не наблюдается и составляет с 136 до 137. Однако заметно сильное снижение шкалы «боязнь быть отвергнутым» с 124 до 105. Разница между шкалами до консультирования была +12 и выросла до +32. Это говорит о том, что в результате работы укрепились структура личности, сформировалось

доверие себе и как следствие увеличились мотивы к сближению.

Для диагностики доверия себе был использован опросник «Оценка доверия к себе» Т.П. Скрипкиной.

Согласно проведенным подсчетам Т-критерия Вилкоксона достоверность изменений составляет для критериев общее доверие себе, доверие себе во взаимодействии с близкими, с семьей, с родителями и с противоположным полом 99%. Эти критерии являлись ключевыми в индивидуальном консультировании, на что была направлена работа.

Рассмотрим на рисунке динамику изменений (рис.25).

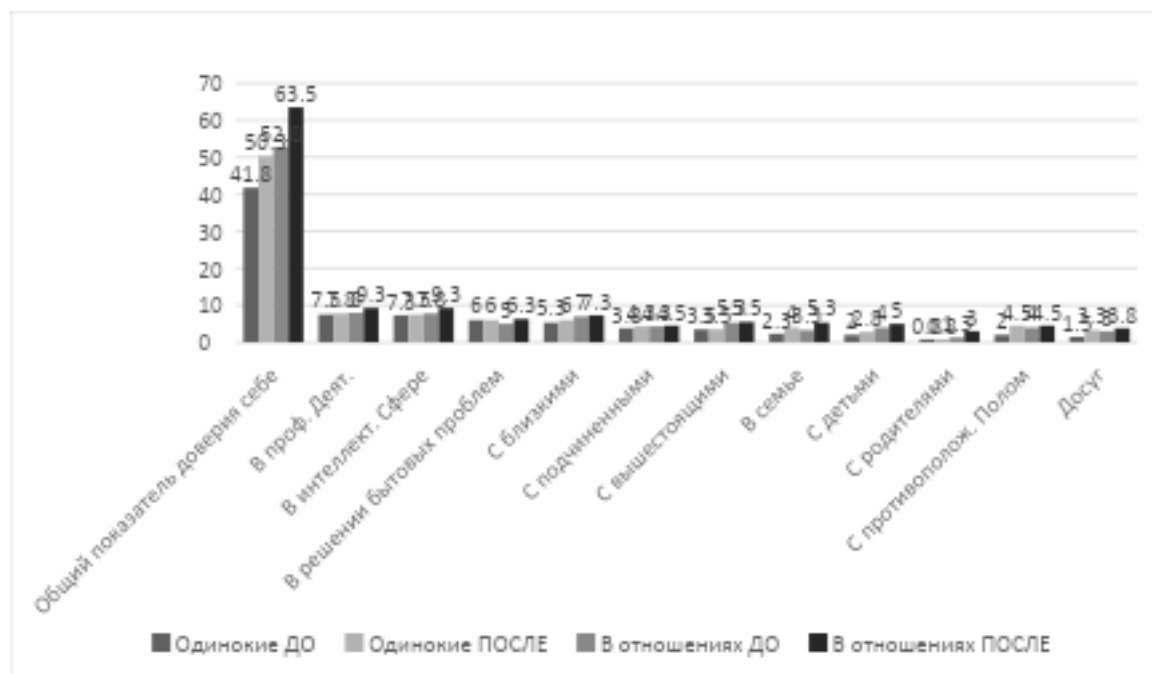


Рис. 25. Выраженность показателя доверия себе в разных сферах до и после консультирования, в баллах

Рассмотрим наиболее значимые критерии для нашего исследования.

Общий показатель близости. Общий показатель доверия к себе вырос как у разведенных одиноких с 41,8 до 50,3, так и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 52,8 до 63,5. Проведенная работа на коррекцию аффективного и когнитивного компонента дали положительный эффект на формирование доверия себе в умении в разных сферах. Это

говорит о самооценности, о способности опираться на свое мнение, на базовые ценности, быть в контакте со своими потребностями и находить возможности их удовлетворять разными способами.

Доверие себе во взаимоотношении с близкими. Рост этого показателя произошел у разведенных одиноких мужчин и женщин с 5,3 до 6, и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 7 до 7,3. Работа с когнитивным и поведенческим компонентами позволили повлиять на восприятие клиента и выстроить с помощью я-сообщений новые паттерны поведения с близкими, наладить эффективную коммуникацию. В следствии закрепленных из вне результатов еще больше подкрепилось доверие себе в выстраивании взаимоотношений с другими.

Доверие себе во взаимоотношении в семье. Значительно вырос показатель как у разведенных одиноких мужчин и женщин с 2,3 до 4, так и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 3,3 до 5,3. Эти значения попадают в шкалу высоких значений. После консультирования отношения в семье значительно улучшились, что закрепило доверие к себе.

Доверие себе во взаимоотношении с родителями. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель остался неизменным и имеет критически низкое значение 0,8. У данной группы сформировалось базовое недоверие, которое закрепилось после развода. Прежде всего при работе с этой категорией клиентов необходимо выстроить доверие между клиентом и консультантом для более глубокой работы. Для проработки детско-родительских отношений у этой группы требуется больше времени. У разведенных мужчин и женщин в отношениях этот показатель значительно вырос с критически низкого 1,3 до 3. Это говорит о том, что у этой категории сформировано базовое доверие, которое претерпевало кризис после развода, но легче поддавалось восстановлению. Из этого можно сделать вывод, что работа с детско-родительскими отношениями у одиноких протекает дольше, чем у тех, кто в отношениях и имеет положительный эффект для тех, у кого сформировано базовое доверие. Для

тех, у кого оно не сформировано, требуется больше времени для формирования.

Доверие себе во взаимоотношении с противоположным полом. Значительно вырос показатель у разведенных одиноких мужчин и женщин с 2 до 4,5, что говорит формировании самооценности, внутренней уверенности в себе, в уверенности выстраивать эффективную коммуникации. После консультирование клиенты вступили во взаимоотношения с противоположным полом и продолжают находиться в них, тем самым укрепляя доверие себе. У разведенных мужчин и женщин этот показатель уже имел высокие значения 4 и вырос до 4,5. Это подтверждает эффективность индивидуального консультирования в преодолении кризиса доверия после развода (рис.26).

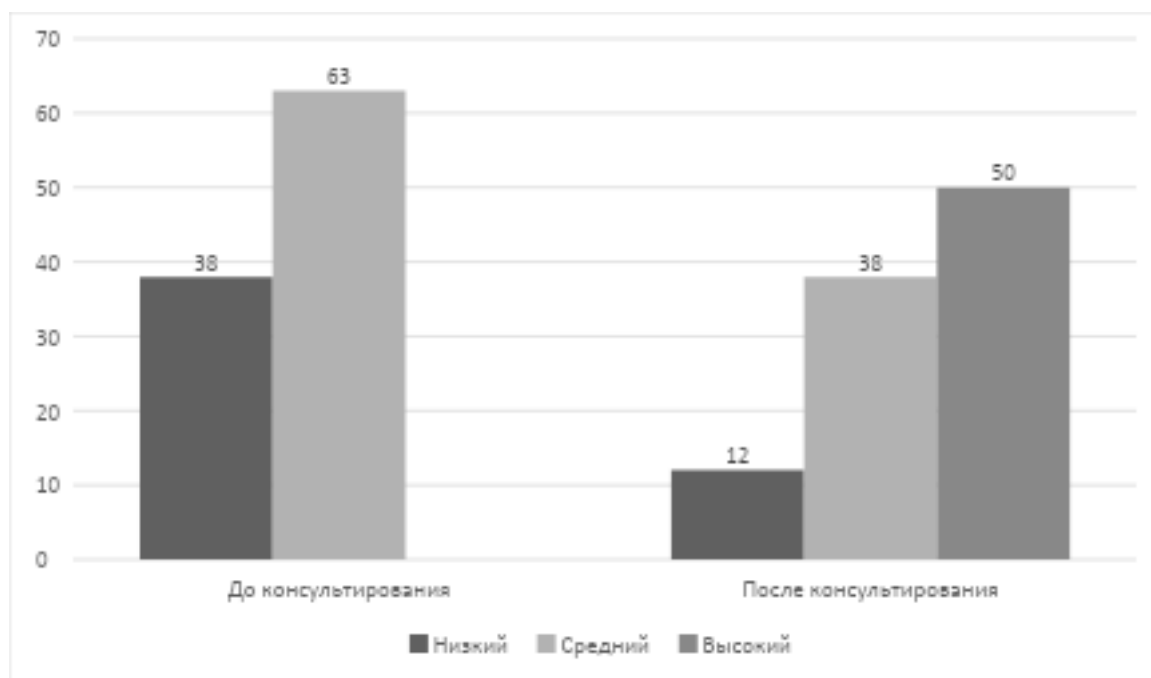


Рис. 26. Процентное распределение выраженности доверия себе во взаимоотношениях в разных сферах до и после формирующей работы, %

В результате индивидуального консультирования появились участники с высоким уровнем доверия себе 50% и снизилось количество участников с низким уровнем 12% и средним уровнем 38%.

Диагностика уровня доверия/недоверия себе, другим и миру проводилась по опроснику А.Б. Купрейченко. Данные по изменению показателей представлены на рисунке 27.

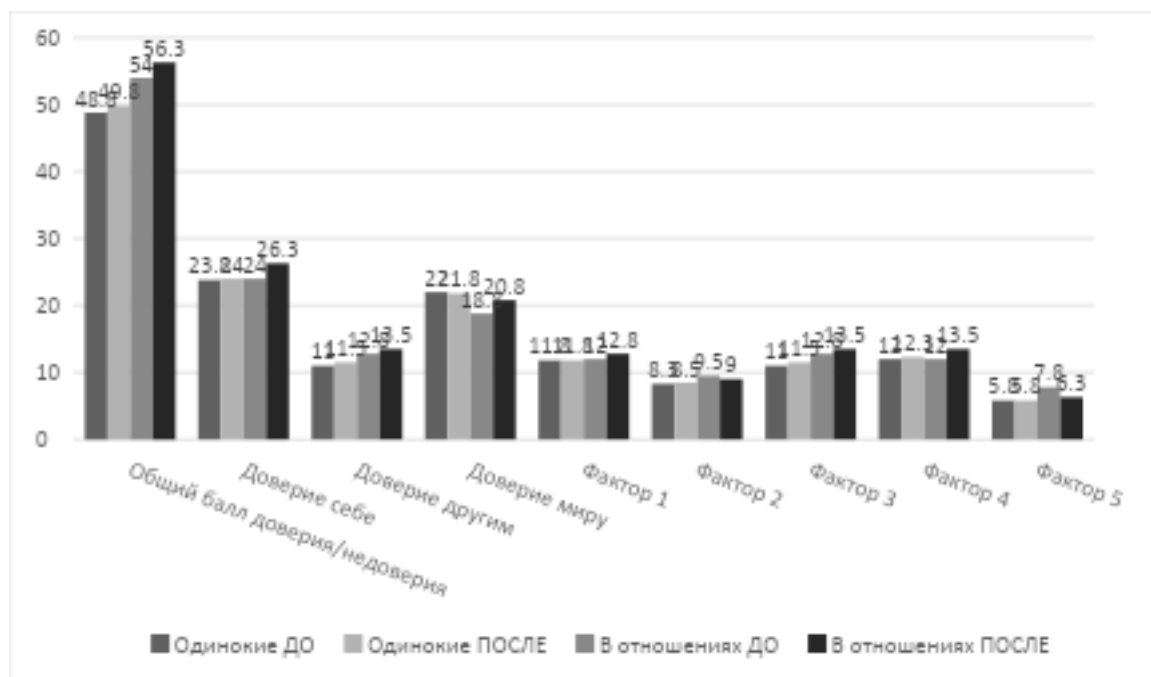


Рис. 27. Выраженность показателя доверия/недоверия себе, другим и миру до и после консультирования в баллах

Общий балл доверия. У разведенных одиноких мужчин и женщин увеличился общий балл доверия с 48,8 до 49,8 и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 54 до 56,3. Рост показателя незначительный, однако динамика изменений положительная и для достижения более высокого уровня показателей требуется больше времени. Рассмотрим составляющие компоненты этого критерия более подробно.

Доверие себе. Уровень этого показателя увеличился у разведенных одиноких мужчин и женщин с 23,8 до 24 и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 24 до 26,3. Консультирование дало положительную динамику в результате работы с аффективным компонентом. Более выражена динамика у разведенных мужчин и женщин в отношениях.

Доверие другим. Также наблюдаем положительную динамику у разведенных одиноких мужчин и женщин с 11 до 11,5 и у разведенных мужчин и женщин в отношениях с 12,8 до 13,5.

Доверие миру. У разведенных одиноких мужчин и женщин показатель незначительно снижается с 22 до 21,8, обусловлено тем, что для формирования доверия миру необходимо более длительный период консультаций. У разведенных мужчин и женщин в отношениях этот показатель увеличился с 18,8 до 20,8, что говорит об эффективности индивидуальных консультаций.

Фактор 1. Доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающими. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель не изменился 11,8, у разведенных мужчин и женщин в отношениях он вырос с 12 до 12,8.

Фактор 2. Недоверие личности миру и другим людям как безответственным и несправедливым. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель увеличился с 8,3 до 8,5, что говорит о срабатывающих защитных механизмах и требует более длительной работы. У разведенных мужчин и женщин в отношениях он снизился с 9,5 до 9.

Фактор 3. Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель увеличился с 11 до 11,5, обусловлено тем, что при поверхностном общении на определенной дистанции доверие присутствует. У разведенных мужчин и женщин в отношениях он вырос с 12,8 до 13,5.

Фактор 4. Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель увеличился с 12 до 12,3. У разведенных мужчин и женщин в отношениях он вырос с 12 до 13,5.

Фактор 5. Недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам. У разведенных одиноких мужчин и женщин этот показатель не

изменился 5,8, у разведенных мужчин и женщин в отношениях он снизился с 7,8 до 6,3.

Признаки доверия и недоверия выявлялись с помощью опросника А. Б. Купрейченко 95 критериев. Рассмотрим подробнее на рисунке 28.

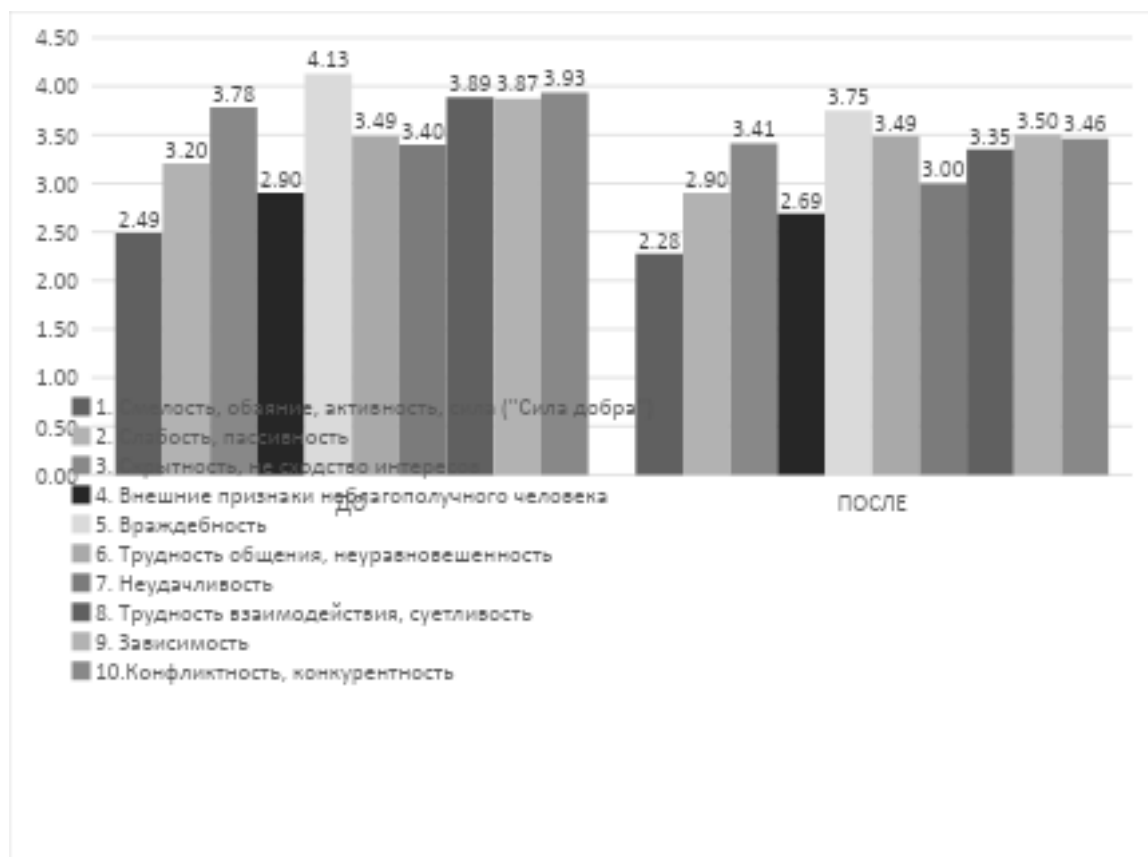


Рис. 28. Факторы недоверия незнакомому человеку по А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Согласно рисунку, практически все признаки вызывали недоверие незнакомому человеку до консультирования, исключение составили такие признаки как «сила добра» и «внешние признаки неблагополучного человека», где проявляется неопределенность выбора доверять или не доверять. То есть при диагностике было выявлено, что даже при признаках благополучного человека у участников возникает сомнение и склонность не доверять и при наличии внешних признаков неблагополучия или сложности в коммуникации возникает недоверие. Таким образом

появляется некоторое затруднение у участников знакомиться с новыми людьми и расширять круг общения, и следовательно, сужается выбор нового партнера из-за дистанции с незнакомыми людьми. После консультирования уровень недоверия снизился по нескольким признакам таким как «сила добра», «внешние признаки неблагополучного человека», «слабость, пассивность», «неудачливость», «трудность взаимодействия» и другие. Таким образом появилась возможность взаимодействия с незнакомыми людьми и их узнавание. Ключевыми признаками недоверия незнакомому человеку стали «враждебность» и «зависимость», при которых участники склонны не доверять.

Рассмотрим факторы недоверия знакомому человеку (рис.29).

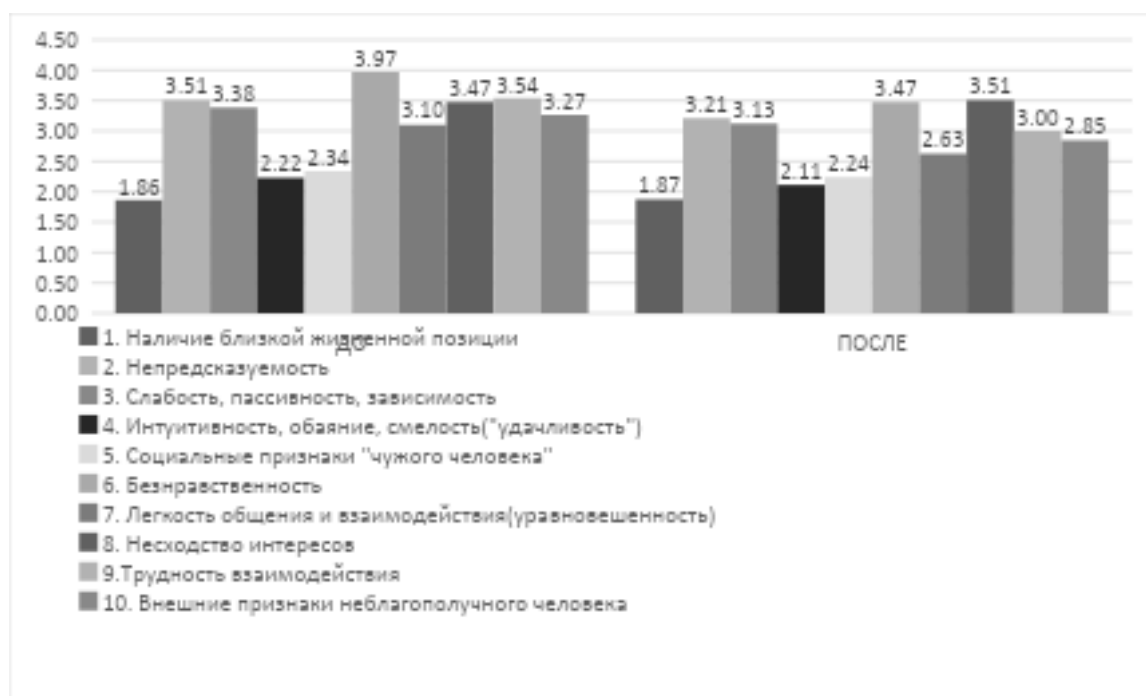


Рис. 29. Факторы недоверия знакомому человеку по А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Недоверие знакомому человеку по признакам уходит в зону неопределенности, что говорит о низком доверии себе, о непонимании признаков недоверия знакомому человеку, о незнании, как реагировать на те или иные проявления, о наличии конформности. Исключение

составляют «наличие близкой жизненной позиции» - 1,86, «удачливость» - 2,23 и «социальные признаки «чужого человека» - 2,34, которые свидетельствуют о низком уровне недоверия. Ключевым признаком недоверия является «безнравственность» - 3,98. После консультирования уровень недоверия знакомому человеку снизился в таких критериях как «уравновешенность», «трудность взаимодействия», «непредсказуемость». Стало меньше признаков, которые попадают в зону неопределенности, что говорит о укреплении доверия себе и пониманию признаков, при которых доверяю, и при которых не доверяю.

Рассмотрим факторы недоверия близкому человеку (рис.30).

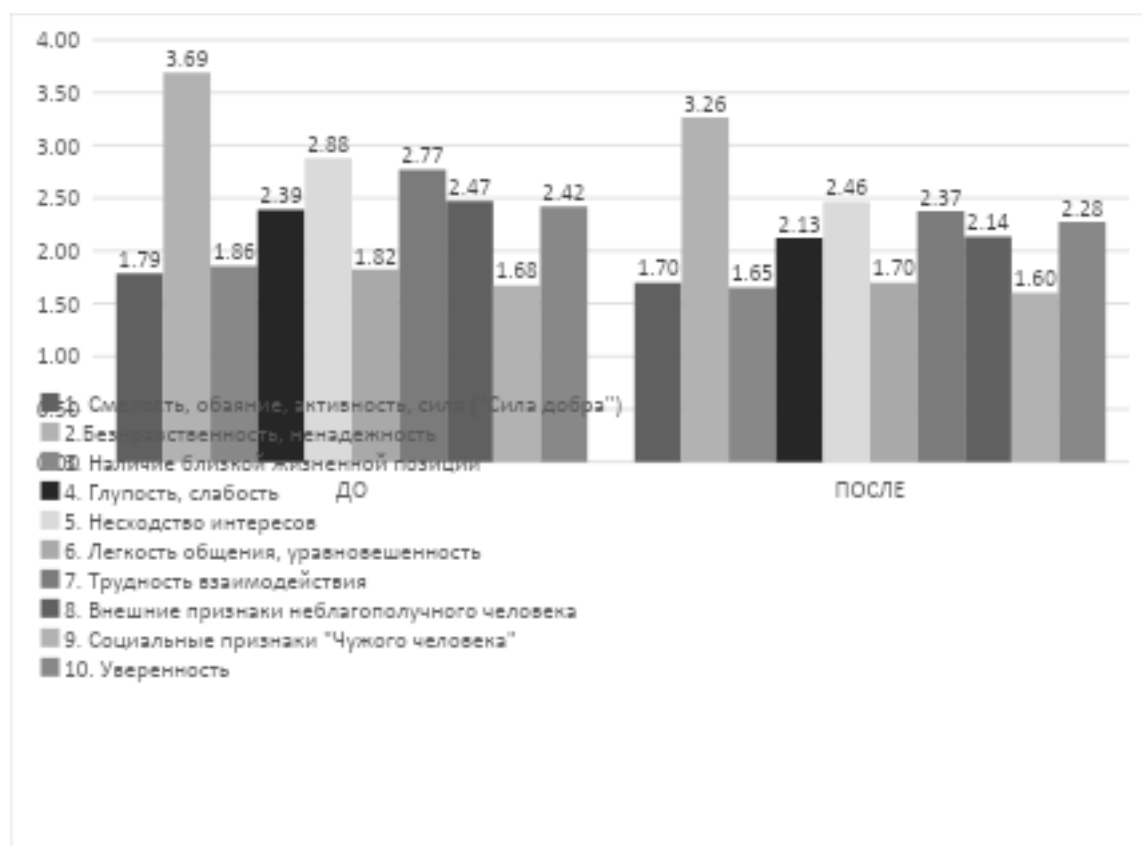


Рис. 30. Факторы недоверия близкому человеку по А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Ключевым признаком недоверия как до, так и после консультирования является «безнравственность, ненадежность». Остальные признаки попадают в зону низкого уровня недоверия.

Исходя из трех графиков можно сделать вывод, что уровень недоверия снижается в соответствии с уровнем близости. После консультирования мы получили результаты снижения уровня недоверия с незнакомыми, знакомыми и близкими людьми.

Рассмотрим подробнее признаки доверия (рис.31).

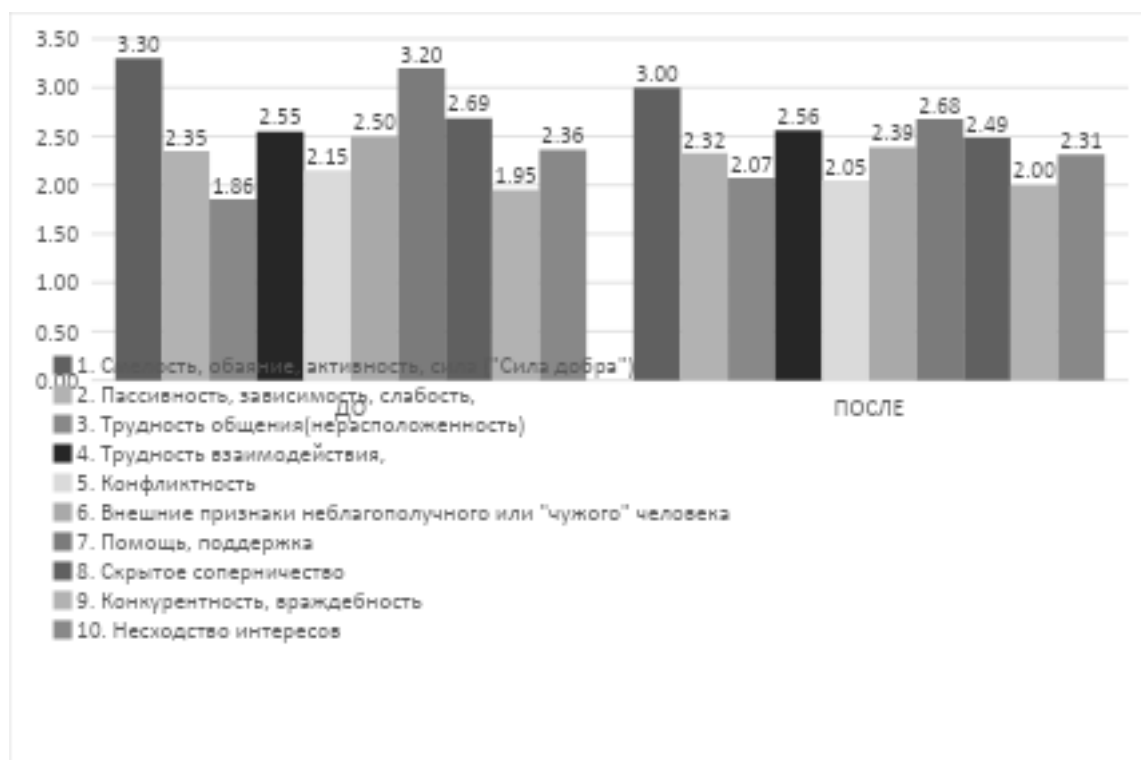


Рис. 31. Факторы доверия незнакомому человеку по А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Признаков доверия незнакомому человеку не выявилось, в зону неопределенности попадают признаки «сила добра» 3,30 и «помощь, поддержка» 3,20. После консультирования признаки доверия незнакомому человеку не выявлены, в зоне неопределенности «сила добра» - 3.

Рассмотрим факторы доверия знакомому человеку (рис.32).

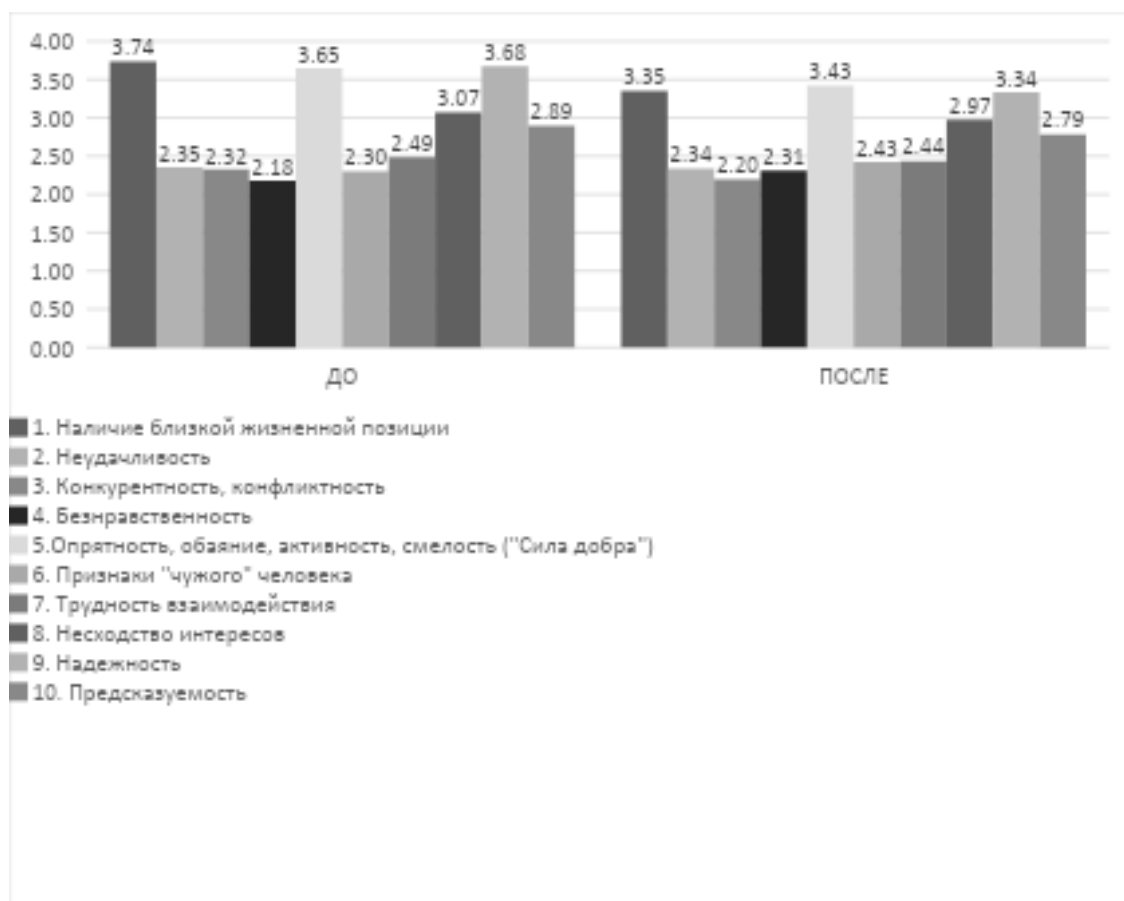


Рис. 32. Факторы доверия знакомому человеку по А.Б. Купрейченко по группам, в баллах

Признаки доверия знакомому человеку не выявлены, в зону неопределенности попадают такие признаки как «наличие близкой жизненной позиции», «сила добра», «несходство интересов», «надежность» и сохраняются после консультирования.

Рассмотрим факторы доверия близкому человеку (рис.33).

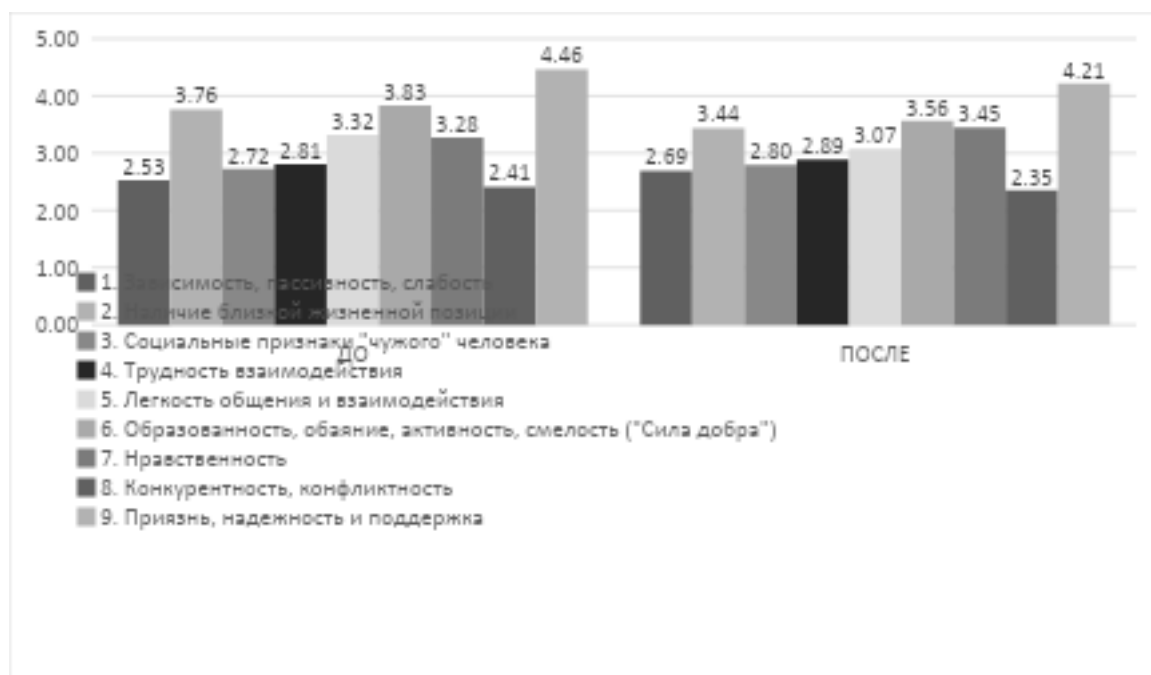


Рис. 33. Факторы доверия близкому человеку по А.Б. Купрейченко в группе, в баллах

Выявлен один признак доверия близкому человеку до и после консультирования – это «приязнь, надежность и поддержка». Остальные признаки попадают в зону неопределенности и недоверия. После консультирования выросли показатели в сторону доверия у такого признака как «нравственность» с 3,28 до 3,45.

Исходя из этого можно сделать вывод, что до консультирования был высокий уровень недоверия незнакомому человеку и неопределенность доверять или не доверять знакомому и близкому человеку. После консультирования уровень недоверия незнакомому человеку снизился и уровень недоверия знакомому и близкому перешел в зону склонности доверять. Признаки доверия до консультирования были выявлены только для одного фактора – «приязнь, надежность и поддержка», что говорит о несформированном доверии другим и миру. После консультирования появились небольшие изменения, что говорит о том, что для формирования доверия необходимо больше времени и индивидуальных консультаций.

Рассмотрим динамику изменений недоверия среди участников в

процентном выражении на рисунке 34.

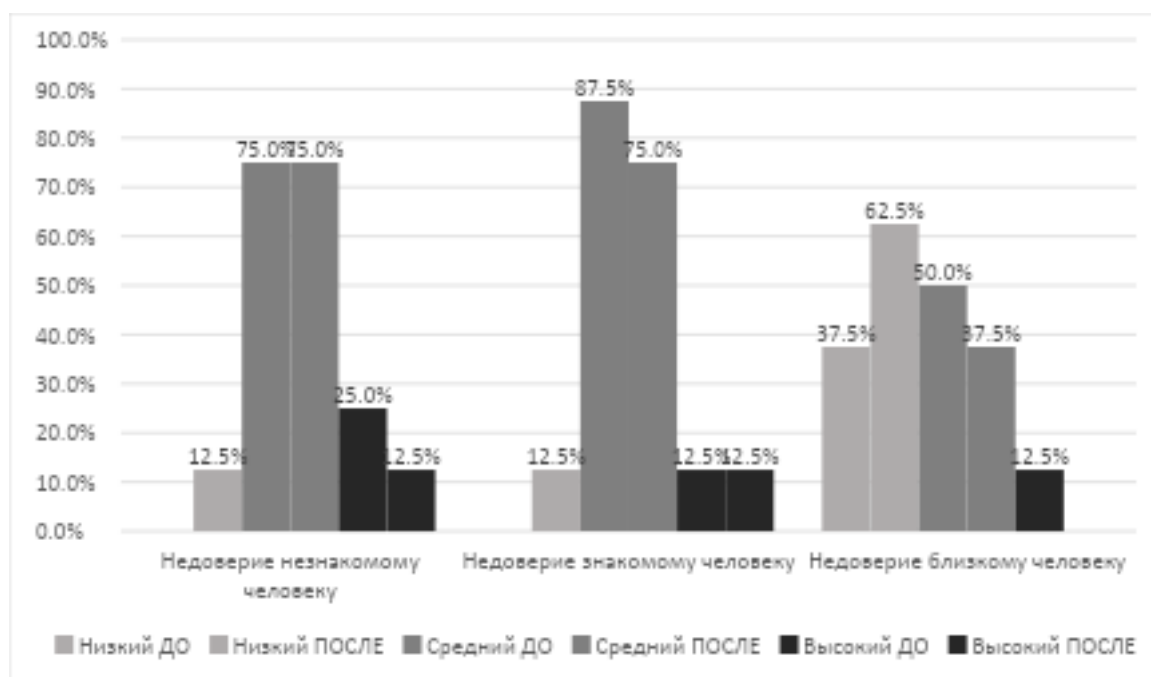


Рис. 34. Распределение участников по степени выраженности недоверия незнакомому, знакомому и близкому человеку до и после консультирования, в %

Количество участников с высоким уровнем недоверия незнакомому человеку после консультирования уменьшилось с 25% до 12,5% и появились участники с низким уровнем недоверия незнакомому человеку. Количество участников со средним уровнем осталось неизменным 75%, которые преобладают.

Количество участников со средним уровнем недоверия знакомому человеку уменьшилось с 87,5% до 75%, и появились участники с низким уровнем недоверия 12,5%. Количество участников с высоким уровнем недоверия знакомому человеку не изменилось. Преобладание участников со средним уровнем недоверия.

Количество участников с низким уровнем недоверия близкому человеку увеличилось с 37,5% до 62,5%. Количество участников с высоким уровнем недоверия уменьшилось с 12,5% до 0%. Количество участников со

средним уровнем недоверия уменьшилось с 50% до 37,5%. Преобладание участников с низким уровнем недоверия.

Исходя из этого можно сделать вывод об эффективности программы индивидуального консультирования в преодолении кризиса доверия, где снижается уровень недоверия и появляются предпосылки к формированию доверия.

Рассмотрим динамику изменений доверия среди участников в процентном выражении на рисунке 35.

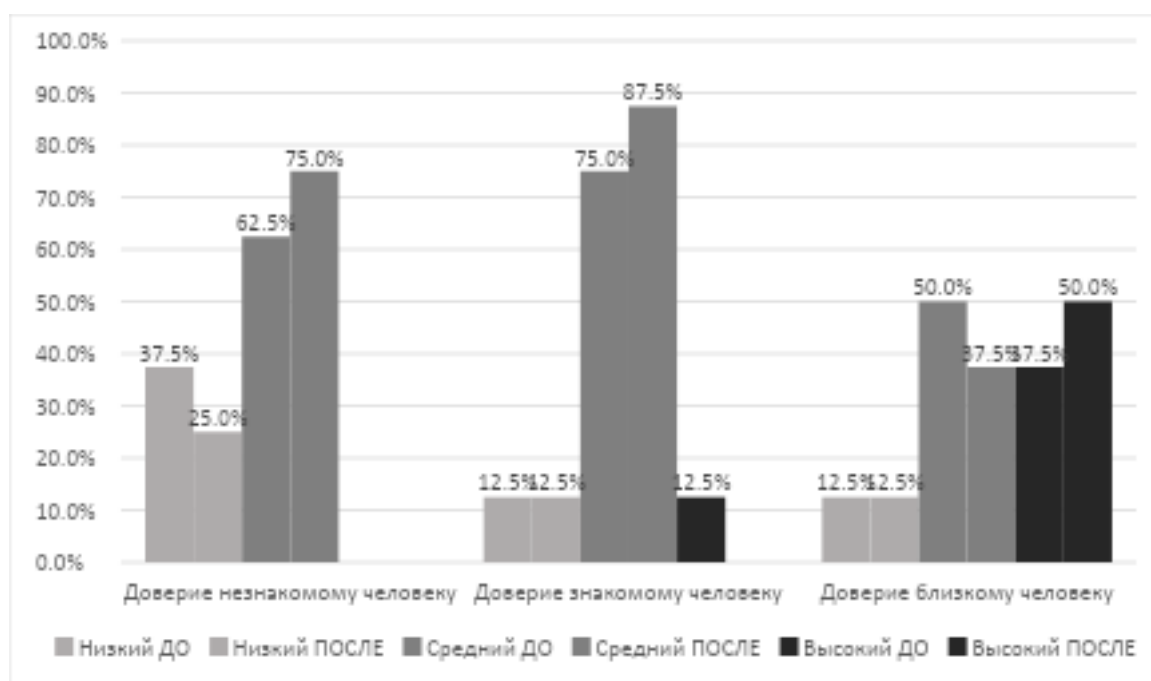


Рис. 35. Распределение участников по степени выраженности доверия незнакомому, знакомому и близкому человеку до и после консультирования, в %

Количество участников с низким доверием незнакомому человеку уменьшилось с 37% до 25% и увеличилось количество со средним уровнем с 62,5% до 75%. Количество участников с высоким уровнем доверия незнакомому человеку не появилось 0%.

Количество участников со средним уровнем доверия незнакомому человеку увеличилось с 75% до 87,5%. Количество участников с низким уровнем доверия не изменилось и составляет 12,5%. Количество

участников с высоким уровнем уменьшилось с 12,55 до 0%.

Количество участников с высоким уровнем доверия близкому человеку увеличилось с 37,5% до 50%. Количество участников со средним уровнем доверия уменьшилось с 50% до 37,5%. Количество участников с низким уровнем доверия осталось неизменным и составляет 12,5%.

Исходя из этого можно сделать вывод, что эффективность программы создала предпосылки формирования доверия и мы наблюдаем положительную динамику.

Таким образом благодаря техникам интегративного подхода и коррекции аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов нам удалось снизить уровень недоверия и создать предпосылки для формирования доверия. Формирования доверия процесс длительный и требует больше консультационных встреч с клиентом, однако уже на этапе 10-12 консультаций мы видим изменения в формировании доверия миру (незнакомым людям) и близким людям, что является подтверждением эффективности программы.

Согласно данным, можно сделать вывод, что индивидуальное консультирование имеет положительный эффект, более выраженный при работе с разведенными мужчинами и женщинами в отношениях. Однако мы наблюдаем положительную динамику по ключевым критериям также и у разведенных одиноких мужчин и женщин. Это подтверждает гипотезу о влиянии формирования базового доверия/недоверия на длительность преодоления возникающего кризиса доверия. Также заметно, что в отношениях преодоление кризиса доверия посредством индивидуального консультирования протекает быстрее, чем у одиноких. В результате нашего исследования мы получили достоверные изменения в ключевых критериях, которые выделяли для преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин.

Таким образом гипотеза нашего исследования о том, что индивидуальное психологическое консультирование будет результативным

способом преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин для вступления в повторные отношения если:

- 1) будет проведена полноценная диагностика феномена доверия по выделенным критериям, входящих в этот феномен;
- 2) будут использованы техники из разных подходов, помогающие идентифицировать формирование базового доверия или недоверия и причину возникновения утраты доверия, выявить неадаптивные защитные механизмы и признаки деструктивного поведения;
- 3) будут применены различные методы психотерапии в интегративном подходе такие как эмоционально-образная терапия, ДПДГ, терапия принятия и ответственности, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт терапия, транзактный анализ и экзистенциальный подход для коррекции аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов доверия, для снятия фиксации с травмирующего события, адаптации к новым условиям жизни, укреплению структуры личности и нахождению новых смыслов.

Это произошло благодаря тому, что в выделенном нами направлении коррекции в индивидуальном консультировании в аффективной составляющей нам удалось повысить эмоциональную устойчивость, повысить экспрессию, снизить подозрительность; в когнитивном компоненте удалось поработать с самооценкой, внутренними опорами, границами и ролевой позицией в отношениях, повысить уверенность в себе; в поведенческом компоненте уменьшилось агрессивное поведение по отношению к бывшему партнеру, удалось выстроить эффективную коммуникацию с окружением и как следствие разведенные одинокие мужчины и женщины вступили в отношения. Изменения зафиксированы с помощью Т-критерия Вилкоксона, достоверность которых доказана. Это дает нам право утверждать, что основные задачи нашего консультирования, такие как:

1. Создать с клиентом крепкий терапевтический альянс через

активное слушание и проявление поддержки клиенту.

2. Снятие острого эмоционального фона через образы, распознавание и проживание эмоций и чувств. Определению места этому событию как опыт, а не травмирующее событие через практики отпускания прошлого.

3. Укрепление положительной Я-концепции через создание и укрепление позитивного самообраза.

4. Предоставить психологическую информацию о разводе, стадиях прохождения и этапах эмоционального переживания. Определить на какой стадии находится клиент и помочь в проживании этапа и в переходе на следующий.

5. Отделение Я-образа от образа партнера (сепарация).

6. Формирование у клиента способности решать проблемы, возникающие в его жизни.

7. Формирование доверия себе.

8. Формирование доверия другим. Проработать страх отвержения через детско-родительские отношения. Сокращение дистанции.

9. Предоставить психологическую информацию о семье и ролевых моделях в ней, для формирования ценностей семьи и определения ролевой модели клиента в семье были выполнены.

Следовательно, разработанная нами программа индивидуального консультирования разведенных супругов по преодолению кризиса доверия для вступления в повторные отношения эффективна, и может быть использована практическими психологами-консультантами.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментальной деятельности позволяет сделать следующие выводы:

1. Эмпирическая часть исследования состояла из диагностики феномена доверия у разведенных мужчин и женщин одиноких и находящихся в отношениях. Анализ результатов позволяет выявить критерии, которые оказывают влияние на преодоление кризиса доверия:

- Для коррекции аффективного компонента необходимо снизить уровень тревожности, снять фиксацию с травмирующего события, повысить эмоциональную устойчивость, снять эмоциональную привязанность к образу бывшего партнера, снизить страх отвержения.

- Для коррекции когнитивного компонента повысить уровень самооценки, сформировать гибкие границы, сформировать позитивное мышление, сместить фокус внимания с негативного события в поиск новых смыслов и ценностей.

- Для коррекции поведенческого компонента поработать над адаптацией в новых условиях, формирование эффективной коммуникации, снизить дистанцию в отношениях, сформировать крепкий терапевтический альянс с клиентом как фундамент формирования базового доверия.

2. Результаты первичной диагностики послужили основой для разработки программы индивидуального консультирования и организации консультационных встреч оффлайн и онлайн. Программа состояла от 8 до 25 консультаций в зависимости от конкретного случая, длительность консультаций составляла 120 минут. В зависимости от случая применялись подобранные психологические и психотерапевтические техники.

3. Повторная диагностика показала, что проведенные индивидуальные консультации с разведенными одинокими мужчинами и женщинами и с разведенными мужчинами и женщинами в отношениях с применением техник интегративного подхода помогли разведенным

мужчинам и женщинам одиноким принять и пережить ситуацию развода, осознать причины неадаптивного поведения, снять эмоциональную фиксацию с травмирующего события, адаптироваться к новым условиям жизни без партнера, укрепить самооценку, внутреннюю опору, границы, найти новые смыслы, укрепить доверие к себе, выстроить эффективную коммуникацию с окружающими и вступить в новые отношения. Разведенным мужчинам и женщинам в отношениях проведенные консультации помогли осознать причины возникновения конфликтов и недопонимания с новым партнером, укрепить самооценку, внутреннюю опору, границы, доверие себе и другим, определить ролевую модель в семье, выстроить эффективную коммуникацию с партнером, снять эмоциональную привязку к бывшему партнеру, поработать с детско-родительскими отношениями.

4. Проверка результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона показала достоверность изменений в уровне доверия участников консультативной программы на уровне 99%.

Таким образом гипотеза нашего исследования о том, что индивидуальное психологическое консультирование будет результативным способом преодоления кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин для вступления в повторные отношения подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что феномен доверия рассматривался и исследовался достаточно широко в разных науках, все же мы наблюдаем, что как самостоятельный феномен изучен недостаточно, и видим актуальность данной проблемы особенно в отношениях мужчины и женщины. Менее всего эта проблема рассматривается в постразводном периоде переживаний и имеет высокую значимость, так как именно преодоление кризиса доверия после развода будет способствовать более быстрому и легкому проживанию этого периода и создавать предпосылки для вступления в новые отношения. В нашем исследовании мы обнаружили, что в современном обществе в отношениях мужчины и женщины наступает кризис доверия в силу изменения временных привычек, когда партнеры большую часть времени проводят не семьей, а уделяют время самореализации, работе, онлайн социальной жизни. Таким образом наступает отстраненность и эмоциональная холодность партнеров, за которой следует эмоциональная неустойчивость, увеличивается дистанция и отношения приобретают формат фасадных отношений. Это приводит к риску распада семьи. В ситуации после развода мы наблюдаем в нашем исследовании высокую эмоциональную неустойчивость как у разведенных женщин, так и у мужчин. Включается защитный механизм создавать отношения «на расстоянии» из-за страха близости. В результате чего кризис доверия остается не преодоленным и одни вступают в отношения и снова сталкиваются с трудностями взаимоотношений, а другие не вступают в отношения совсем, так как это безопасно. Таким образом решение проблемы преодоления кризиса доверия позволяет разведенным мужчинам и женщинам укрепить структуру личности, пережить кризисную ситуацию, адаптироваться в новых условиях и вступить в новые отношения. Для разведенных мужчин и женщин, вступивших в отношения преодоление кризиса доверия, позволяет оставить прошлый опыт отношений и не переносить на отношения с существующим

партнером, позволяет укрепить структуру личности и отношения с новым партнером.

В исследовании была поставлена цель теоретически обосновать и апробировать программу индивидуального консультирования по преодолению кризиса доверия разведенных супругов для вступления в повторные отношения.

Мы опирались на исследования как отечественных, так и зарубежных исследователей, таких как Н.Б. Астанина, Дж. Боулби, Е.П. Ильин, В.Н. Куницына, Т.П. Скрипкина, Э. Эриксон и другие. Благодаря работам Н.Б. Астаниной, А.Г. Грецова, Ю.В. Курбаткиной, Т.П. Скрипкиной, А.Б. Купрейченко мы выявили факторы, влияющие на уровень доверия. В целом мы показали, что при растущем уровне доверии себе и другим повышается эмоциональная устойчивость, повышается самооценка, появляются четкие признаки и понимание, кому могу доверять, а кому нет, опираясь на внутренние базовые ценности и потребности, улучшается коммуникация и как следствие формируются новые взаимоотношения.

Понятие развод в научной литературе определяется как психологическая травма и приравнивается к уровню переживаний равным утрате и проживанию горя, что говорит о сильном психологическом переживании этого периода, требующим оказания помощи и поддержки.

На основе теоретической модели был разработан и апробирован психодиагностический комплекс исследований, в который вошли стандартизированные опросники.

По данным первого констатирующего эксперимента был определен общий уровень доверия. Для личности с высоким уровнем доверия характерны высокая эмоциональная устойчивость, низкая дистанция, низкий уровень тревожности, стремление к близости, доверие себе, другим и миру. Для личности с низким уровнем доверия характерны эмоциональная неустойчивость, закрытость, робость, высокий уровень тревожности, страх быть отвергнутым, высокая дистанция в отношениях, недоверие себе, другим

и миру. В результате корреляционного анализа были установлены значимые отношения между показателями: эмоциональная устойчивость и доверие себе, доверие себе и доверие другим и миру, дистанция временных привычек и доверие другим, количество лет после развода и дистанция в отношениях.

Анализ данных констатирующего эксперимента позволил конкретизировать задачи программы индивидуального психологического консультирования по преодолению кризиса доверия у разведенных мужчин и женщин для вступления в повторные отношения. Разработанная нами программа индивидуального консультирования основана на интегративном подходе включающих в себя экзистенциальный подход для переживания таких сложных чувств, как одиночество и поиск новых смыслов; эмоционально-образная терапия для переработки сильных эмоциональных переживаний и фиксаций; личностно-ориентированный подход для укрепления структуры личности и выявления личностных особенностей переживания проблемы; психодинамический подход для переработки подсознательных переживаний; когнитивно-поведенческая терапия для формирования позитивного мышления, восприятия и новых паттернов поведения.

Для каждого случая определяется индивидуальное количество консультаций по регуляции каждого компонента и увеличивается по необходимости. Количество консультаций составляет минимально от 10 и может быть увеличено до 48 консультаций, так как формирование доверия является длительным процессом. Для получения устойчивого результата рекомендуемое количество консультаций – 24. Консультации могут повторяться по прошествии времени при возникновении новых кризисных ситуаций или регрессии клиента, составляя новый цикл индивидуальных консультаций.

Предложенная программа может быть использована в работе психологов-консультантов. Материалы исследования могут быть полезны студентам, практическим специалистам, интересующимся данной проблемой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антоненко, И. В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – Т. 9. – № 2. – С. 34-44.
2. Антоненко И.В. Социально-психологическая концепция доверия. – М.:Флинта, Наука, 2006. – 479с.
3. Антоненко, И. В. Социально-психологическая сущность доверия: от психического явления к функциональному органу // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2008. – № 10. – С. 19-22.
4. Аргентова Т.Е., Колотилина В.В. Семья повторного брака как феномен современной социальной жизни //Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – №. 3 (59). – С. 113-117. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semya-povtornogo-braka-kak-fenomen-sovremennoy-sotsialnoy-zhizni> (дата обращения: 17.04.2024).
5. Басимов М.М., Достовалов С.Г. Изучение кризиса доверия личности в контексте нелинейной психологии // Вестник Курганского государственного университета. – 2016. – №2 (41). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-krizisa-doveriya-lichnosti-v-kontekste-nelineynoy-psihologii-1> (дата обращения: 17.04.2024).
6. Белугина М. А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – №1(130). – С. 126-133. – URL: http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_126_133 (дата обращения: 08.11.2025).
7. Бердяев Н. А. Духи русской революции // Литературная учеба. – 1990. – № 2.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. 240 с.
9. Галимова Р.З. Взаимосвязи самоотношения и проблемы

повторного вступления в брак у разведенных женщин //Современные проблемы науки, общества, образования: актуальные вопросы теории и практики. – Пенза. – 2021. – С. 59-71.

10. Геберт Д., Розенштиль Л. Организационная психология. Человек и организация./ пер. с нем. – Хабаровск: Изд-во Гуманитарный Центр. – 2006. – 624 с.

11. Государственная статистика. Сведения о числе зарегистрированных, родившихся, умерших, браков и разводов за январь 2024. URL:<https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2025).

12. Дан М.В., Лыкова Я.А. Психологические последствия и представления о семье и разводе у молодых людей, перенесших развод родителей // Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. – 2020. –Т. 9. № 5А. – С. 136-142.

13. Джонсон С. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Создание связей. – М.: Научный Мир, 2013. – 362 с.

14. Дорфман Л.Я. Метаиндивидуальный мир. – М.: Смысл, 1993. – 455 с.

15. Достовалов С.Г. Понятие "кризис доверия" в системе социальных представлений // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – №2 (12). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-krizis-doveriya-v-sisteme-sotsialnyh-predstavleniy> (дата обращения: 17.04.2024).

16. Зайцева, Л. А. Особенности представлений о доверии у супругов в связи со стратегией поведения в конфликте / Л. А. Зайцева, С. С. Ковалева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PSMN623.pdf> (дата обращения: 08.11.2025).

17. Зиглер Д., Хьелл Л. Теории личности. – М. и др.: Питер, 2003. – 608 с.

18. Ильин Е.П. Психология доверия. – СПб.: Питер, 2021. – 18с.

19. Ипполитова Е. А., Шведенко Ю. В. Комплексное исследование

кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-семейного цикла // Известия АлтГУ. – 2012. – №2-1. – С. 50-53.

20. Калинин, И. В. Практика подбора управленческих кадров в период 1917-1924 годов // Акмеология. – 2004. – № 3 (11). – С. 37-45.

21. Калмыкова О.И. Психологическая дистанция как показатель успешности педагогического взаимодействия в системе «учитель-подросток»: дисс. канд. психол. наук. 19.00.07. – Ставрополь, 2001. – 182 с.

22. Канева А.Ю., Коренкова Н.Е. Доверие как социально-психологический феномен // Научные труды Московского гуманитарного университета. – М., – 2020. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-kak-sotsialno-psihologicheskii-fenomen>.

23. Карицкий, И. Н. Понятие психологической практики // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. – № 1. – С. 138-143.

24. Климов М.А. Специфика развития отношений в семьях повторного брака: Сборник материалов I Международной молодежной научно-практической конференции //Исследования и разработки молодых ученых: наука и практика. – Новосибирск. – 2017. – С. 18-22. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30603634_85319192.pdf (Дата обращения: 17.04.2024).

25. Костарев В. В. Психологические предикторы нарушения психического здоровья при переживании ситуации развода. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Томск. – 2017. – 25 с.

26. Коренева Е.П. Психология семейного кризиса: подходы к семейному консультированию при ненормативных кризисах //Концепт. – Владивосток. – 2019. – №3. – С. 11-11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-semeynogo-krizisa-podhody-k-semeynomu-konsultirovaniyu-pri-nenormativnyh-krizisah> (дата обращения: 17.04.2024).

27. Котова, Светлана Сергеевна. Технологии психологической помощи семье: практикоориентированная монография. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. – 289 с.
28. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. — 240 с.
29. Кривопусков В.В., Мкртумова И.В., Грачева О.Е. Доверие как ключевой элемент в семейной медиации при разводе: стратегии, практики (опыт супервизии с использованием нейронных сетей). *Цифровая социология/Digital Sociology*. – 2024. – №7(1). С. 48-55. – URL: <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2024-7-1-48-55> (дата обращения: 08.11.2025).
30. Кричевец, А. Н. Cogito, Другой и представления о психическом // Методология и история психологии. – 2010. – Вып. 1. – С. 122-135.
31. Кроник А. А., Кроник Е. А. Психология человеческих отношений. – Дубна, 1998. – 217 с.
32. Кузьмина Е.И. Психология свободы. – СПб.: Питер, 2007. – 336 с.
33. Куницына В.Н., Синельникова Е.С. Понимание и доверие в семье: феномен, функции, критерии // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – Ярославль. – 2012. – №3. – С. 114-117. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_18085893_32741372.pdf (Дата обращения: 17.04.2024).
34. Купрейченко А.Б. Восприятие психологической дистанции различными социальными группами // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года. – СПб., 2003. – Т 4. – С. 565-567.
35. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 571 с.
36. Курбаткина Ю.В Психологическая дистанция в браке. Автореферат дис.канд. психол.наук. — Москва, 2006. – 26 с.

37. Курносова Л.С. Повторные браки в экосистеме семьи // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – Нижний Новгород. – 2018. – №3 (51). – С. 121-126. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povtornye-braki-v-ekosisteme-semi> (дата обращения: 17.04.2024).

38. Лактюхина Е.Г. От брака к разводу и обратно. Исследование постразводного поведения // Журнал социологии и социальной антропологии. – Волгоград. – 2017. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-braka-k-razvodu-i-obratno-issledovanie-postrazvodnogo-povedeniya> (дата обращения: 16.10.2023).

39. Леонова И.Ю. Доверие: понятие, виды и функции // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2015. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-ponyatie-vidy-i-funktsii> (дата обращения: 28.10.2025).

40. Мазиллов, В. А. Когнитивная методология психологической науки: уровневый подход // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: V Всероссийская научно-практическая конференция. Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского / под ред. Ю. П. Поваренкова. – Ярославль: ЯГПУ, 2011. – С. 57-59.

41. Мазиллов, В. А. Научная психология: проблема предмета // Методологические вопросы психологии. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005. – С. 15-34.

42. Мальцева Светлана Михайловна, Писарева Виктория Александровна, Баканова Арина Алексеевна Доверие как экзистенциальная ценность современного человека // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2025. – №2 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-kak-ekzistentsialnaya-tsennost-sovremenn>

[ogo-cheloveka](#) (дата обращения: 08.11.2025).

43. Макаров А.В., Пономарев Ю.Ю. Кризис доверия: проблемы измерения, общественные ценности и иные детерминанты // ЭКО. 2023. No 11. – С. 148–172.

44. Махов В. А. Влияние психотравмы развода на изменение жизненной перспективы личности // «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». – 2020. – №5. – С. 49-52.

45. Махов В. А. Гендерные особенности переживания психотравмы развода. Проблемы современного педагогического образования // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №69(3). – С. 295-298.

46. Микаэлян Л. Л. Роль надежной привязанности в терапии травмы. Эмоционально-фокусированный подход // Психология и психотерапия семьи. – 2020. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-nadezhnoy-privyazannosti-v-terapii-travmy-emotsionalno-fokusirovannyi-podhod> (дата обращения: 31.10.2025).

47. Надежина Наталья Николаевна Межличностное доверие в паре между мужчиной и женщиной как социокультурная ценность // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2024. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhlichnostnoe-doverie-v-pare-mezhdu-muzhchiny-i-zhenshchinyo-kak-sotsiokulturnaya-tsennost> (дата обращения: 08.11.2025).

48. Овчинникова Ю. Г., Яксина И. А., Кузема О. В. Особенности временной перспективы в ситуации кризисов зрелости / Человек в ситуации неопределенности: сборник статей / под ред. А.К. Болотовой. – М., 2007. – С. 120-133.

49. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.

50. Падун М.А., Колесникова А.В. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. – ФГБУН Институт психологии РАН, 2012.

51. Пономарева И.М. и др. Специфика и этапы психологического

консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – СПб., 2014. – №1. – С. 45-52. URL: https://psyjournals.ru/journals/scientific_notes/archive/2014_n1/scientific_notes_2014_n1_71051.pdf (дата обращения: 17.04.2024).

52. Рунец О.В. Апробация личностного опросника Н.Б. Астаниной «Методика изучения доверия к себе» // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – № 4. – С. 170—182.

53. Сафонов В.С. О психологии доверительного общения // Проблема общения в психологии / Отв. ред. Б.Ф. Ломов. – М., 1981. – С. 264-272.

54. Сафонов В.С. Особенности доверительного общения: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. психол. наук (19.00.05) / АН СССР. Ин-т психологии. – Москва, 1977. – 27 с.

55. Селигмен, А. Проблема доверия. – М.: Идея-Пресс, 2002.

56. Семина А.А., Давыдова А.А. Развод и его последствия // Наука и современность. – Астрахань, 2010. – №2-2. – С. 228-231. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvod-i-ego-posledstviya> (дата обращения: 17.04.2024).

57. Сенющенко, С. П. К проблеме становления профессиональных ценностей молодежи в условиях высшего образования // Качество современных образовательных услуг - основа конкурентоспособности вуза : сб. статей по материалам межфакультетской учебно-методической конф. / отв. ред. М. В. Шаталова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет, 2016. – С. 392-395.

58. Сетевое издание WCIOM. Разводы в России: мониторинг. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/razvody-v-rossii-monitoring> (дата обращения: 31.08.2025).

59. Скрипкина Т.П. Антиномия доверия к миру и доверия к себе в человеческом бытии¹ // Развитие личности. – М., 2011. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antinomiya-doveriya-k-miru-i-doveriya-k-sebe-v-c>

helovecheskom-bytii1 (дата обращения: 16.10.2023).

60. Скрипкина, Т. П. Психология доверия. – М. : Академия, 2000.
61. Смирнов О.А., Елагина А.С. Психологический феномен доверия в современных исследованиях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10. – № 6А. – С. 163-169.
62. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. – ИП РАН, 2009.
63. Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г., Хазова С.А., Сапоровская М.В., Чичерина Д.А. Опыт переживания женщинами ситуации развода. //ActaBiomedicaScientifica. – Кострома, 2022. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-perezhivaniya-zhenschinami-situatsii-razvoda> (дата обращения: 16.10.2023).
64. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
65. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. – Эксмо. 2018. – 224 с.
66. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 863 с.
67. Фукуяма Ф. Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию. – М.: АСТ, Ермак, 2004. – 730 с.
68. Царева Н.А. Кризис доверия в семье как отражение кризиса в обществе //Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – Владивосток, 2015. – №5. – С. 136-141. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_24358090_41590859.pdf (дата обращения:17.04.2024).
69. Шашмурина Ю. Ф. Исследование влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 137-140.
70. Шо Р.Б. Ключи к доверию в организации: Результативность, порядочность, проявление заботы. – М., 2000.

71. Штомпка П. Доверие в эпоху глобализма // Социология и социальная политика. – 2006. – №4.
72. Эриксон Э. Детство и общество: Пер. с англ. – СПб.: Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
73. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 340 с.
74. Beardsley T. M. Trust and Action // Bioscience. – 2011. – №61 (3).
75. Eisenstadt S. N. Power, trust, and meaning. – Chicago: University of Chicago Press, 1995.
76. Fukuyama F. Trust. The social virtues and the creation of prosperity. – New York.: Free Press, 1995.
77. Giddens A. The consequences of modernity. – Stanford: Stanford University Press, 1990.
78. Hermann, J.L. Trauma and recovery. – New York: Basic Books, 1992.
79. Hosking G. Trust: A History. – Oxford: Oxford University Press, 2014.
80. Johnson, S. How to love intelligently in the age of instant gratification. – 2017. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5Eip4OAK7Oo&list=PLr68JPQhZUMUPyWUlf17LqFlu64XKOWkl> (датаобращения 08.11.2025).
81. Johnson, S. Emotionally Focused Therapy with Trauma Survivors. – New York: Guilford Press, 2002.
82. Luhmann N. Trust and power. – New York.: John Wiley and Sons, 1979.
83. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. – Guilford Press. 2016.
84. Ogden P, Fisher J. Sensorimotor trauma therapy: interventions for trauma and attachment. – W.W. Norton Company, 2015.
85. Olf, M. Bonding after trauma: on the role of social support and the oxytocin system in traumatic stress // Eur J Psychotraumatol. 3:10.3402. Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma

and Trauma Treatment (1 edition). – W. W. Norton & Company, 2012.

86. Shalev, A.Y. Stress versus traumatic stress: From acute homeostatic reactions to chronic psychopathology. In B. A. van der Kolk, A. C. MacFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society (pp 77-101). – New York: Guilford Press, 1993.

87. Yilmaz CD, Lajunen T and Sullman MJM (2023) Доверие в отношениях: предварительное исследование влияния развода родителей, опыта расставаний, стиля привязанности во взрослом возрасте и представлений о близких отношениях на доверие в паре. Front. Psychol. 14:1260480.

88. Van der Kolk, B. The body keeps the score. – Pinguin books Ltd, 2015.

89. Zand D.E. Verrauen und Problemlösungsverhalten von Managem // Lueck H.E.(Ed.) – Mitleid, Vertauen, Verantwortung, Stuttgart, 1977.

90. Ztompka P. Trust: a sociological theory. – Cambridge: Cambridge university press, 1999.

Анкета «Общие сведения» для исследования

Уважаемый участник!

На базе КГПУ им. В. П. Астафьева для магистерской диссертации проводится исследование на тему «Психологическое консультирование разведенных супругов по преодолению кризиса доверия». Все данные анкеты будут использоваться только в научных целях. Благодарю Вас за согласие участвовать в данном исследовании.

ФИО _____

Контактный телефон _____

Соцсети _____

Пол _____

Возраст _____

Семейный статус _____

Количество браков _____

Длительность брачного соглашения (каждого) _____

Количество разводов _____

Сколько прошло времени после развода _____

Дети (пол, возраст, от какого брака) _____

Таблица 1. Результаты диагностики по опроснику «Психологическая дистанция в браке» Ю.В Курбаткиной

Опросник «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В БРАКЕ» Ю.В. Курбаткина								
Рес по нд ент ы	№	Общий показатель близости 0...2728... 5051...69	Дистанци я физическо го тела 0...45...91 0...13	Дистанц ия территор ии 0...34...67 ...10	Дистанц ия личных вещей 0...34... 56...8	Дистанц ия временн ых привыче к 0...23... 45...6	Дистанци я социальн ых связей 0...45...91 0...13	Дистанция ценностей 0...67...13 14...19
Раз вед енн ые жен щи ны оди нок ие	1	18	4	2	3	2	4	3
	2	39	7	7	5	4	7	9
	3	29	8	3	2	1	8	7
	4	32	8	3	3	4	5	9
	5	45	6	9	5	6	10	9
	6	25	7	2	1	3	7	5
	7	29	8	2	3	3	5	8
	8	34	8	4	4	3	7	8
	9	37	7	4	5	3	7	11
	10	19	4	1	3	3	5	3
	11	29	6	4	4	2	5	8
	12	53	12	10	6	3	8	14
	13	22	4	3	2	1	5	7
	14	30	6	3	3	3	7	8
	15	29	7	4	4	2	6	6
	16	12	3	3	1	0	4	1
	17	37	5	5	4	4	10	9
	18	25	6	5	2	3	6	3
	19	31	8	5	4	3	5	6
	20	23	5	2	7	4	3	2
	21	36	8	4	5	2	6	11
Среднее значение		30,19	6,52	4,05	3,62	2,81	6,19	7,00
Раз вед енн ые жен щи ны в отн ош ени яхП Ро ПР	1	37	8	6	5	4	7	7
	2	20	7	1	3	2	2	5
	3	21	4	1	2	2	7	5
	4	38	8	3	2	3	8	14
	5	11	3	2	1	0	2	3
	6	29	7	3	5	2	3	9
	7	24	5	4	1	2	4	8
	8	26	7	4	3	1	4	7
	9	41	9	7	5	2	7	11
	10	37	7	3	5	2	9	11
	11	36	8	6	1	4	8	9
	12	37	6	4	5	3	7	12

	13	45	8	9	5	4	9	10
Среднее значение		30,92	6,69	4,08	3,31	2,38	5,92	8,54
Разведенные мужчины в отношениях	1	27	7	2	4	3	5	6
	2	31	5	4	5	2	6	9
	3	37	7	4	6	2	6	12
	4	29	5	8	2	3	5	6
	5	28	4	6	6	1	4	7
	6	23	6	0	2	4	6	5
	7	45	9	6	7	3	8	12
	8	49	9	10	5	4	10	11
	9	47	9	6	6	2	9	15
	10	49	10	8	6	4	9	12
Среднее значение		36,50	7,10	5,40	4,90	2,80	6,80	9,50
Разведенные мужчины одиноким	1	26	8	5	2	3	3	5
	2	23	6	4	0	3	5	5
	3	41	9	5	5	2	11	9
	4	30	6	7	2	4	4	7
	5	49	7	8	7	5	9	13
	6	29	6	4	5	3	5	6
	7	35	8	6	4	3	7	7
Среднее значение		33,29	7,14	5,57	3,57	3,29	6,29	7,43

Приложение Б

Таблица 2. Результаты диагностики по опроснику «Семь качеств личности»
А.Г. Грецова

Опросник «СЕМЬ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ» А.Г. Грецов								
Ре сп он де нт ы	№	Замкнут ость/об щительн ость 0..45..89.. 12	Эмоцион альная неустойч ивость/у стойчиво сть0..45.. 89..12	Склонно сть к подчине нию/дом инирова нию0..45.. 89..12	Сдержан ность/эк спресси вность0.. 45..89..12	Робость/ Смелост ь0..45..89.. 12	Доверчи вость/По дозрите льность0 ..45..89..1 2	Уверенн ость в себе/Тре возност ь0..45..89.. 12
Раз вед енн ые же нщ ин ы од	1	6	10	8	5	9	6	10
	2	7	5	4	4	6	6	7
	3	5	11	2	3	8	3	7
	4	9	11	8	7	12	7	3
	5	8	8	1	9	4	5	8
	6	6	10	6	3	10	3	1
	7	7	8	0	2	6	6	6
	8	9	4	1	4	4	5	8

ино кие	9	4	8	0	5	9	3	9
	10	7	3	3	6	8	6	6
	11	7	8	4	2	11	5	6
	12	11	5	2	4	5	4	9
	13	6	8	3	5	9	8	7
	14	5	5	6	5	10	6	3
	15	6	10	3	3	7	1	9
	16	7	6	0	7	8	3	8
	17	8	9	6	4	10	4	3
	18	4	6	4	4	10	8	4
	19	9	6	7	6	8	5	9
	20	9	10	8	4	10	7	6
	21	7	9	1	6	11	6	6
Среднее значение		7,00	7,62	3,67	4,67	8,33	5,10	6,43
Раз вед енн ые же нщ ин ы в отн ош ени ях	1	9	11	4	4	8	3	5
	2	8	10	4	7	12	4	4
	3	10	9	8	8	12	7	6
	4	7	8	10	6	9	6	5
	5	5	9	4	1	7	3	2
	6	9	9	4	6	10	6	6
	7	8	6	4	5	10	4	6
	8	10	6	4	4	9	3	6
	9	9	9	8	8	11	1	5
	10	5	8	8	5	10	6	7
	11	5	4	0	0	4	9	10
	12	6	5	6	3	6	6	9
	13	10	10	7	4	8	4	1
Среднее значение		7,77	8,00	5,46	4,69	8,92	4,77	5,54
Раз вед енн ые му жч ин ы в отн ош ени ях	1	7	6	5	6	8	3	3
	2	5	6	5	4	8	4	9
	3	8	6	6	12	6	6	4
	4	10	7	2	6	8	4	6
	5	6	11	6	5	8	4	3
	6	9	5	8	8	12	3	8
	7	7	8	6	3	9	3	3
	8	8	10	7	4	8	3	3
	9	8	10	5	6	11	4	3
	10	9	9	6	4	10	4	2
Среднее значение		7,70	7,80	5,60	5,80	8,80	3,80	4,40
Раз вед енн ые му жч	1	9	9	2	7	9	4	6
	2	5	5	3	5	5	0	4
	3	2	3	6	3	3	7	8
	4	6	6	2	4	3	4	8
	5	6	9	5	7	6	4	3

ин ы од ино кие	6	7	11	6	8	10	2	0
	7	5	7	4	4	6	4	6
Среднее значение		5,71	7,14	4,00	5,43	6,00	3,57	5,00

Приложение Б

Таблица 3. Результаты диагностики по опроснику «Мотивы аффилиации» А. Мехрабиана

Опросник «МОТИВОВ АФФИЛИАЦИИ» А. Мехрабиан			
Респонденты	№	Шкала стремления к людям 30...80 81...176 177...210	Шкала боязни быть отвергнутым 32...80 81...176 177...224
Разведенные женщины одинокие	1	98	146
	2	144	158
	3	111	116
	4	166	84
	5	152	159
	6	125	86
	7	116	139
	8	123	174
	9	114	129

	10	144	152
	11	110	86
	12	136	160
	13	123	144
	14	81	82
	15	136	133
	16	128	138
	17	137	103
	18	103	115
	19	135	128
	20	147	108
	21	138	92
Среднее значение		127,00	125,33
Разведенные женщины в отношениях	1	110	112
	2	148	91
	3	138	96
	4	123	93
	5	118	114
	6	161	87
	7	149	92
	8	146	125
	9	144	126
	10	88	103
	11	127	171
	12	118	135
	13	114	86
Среднее значение		129,54	110,08
Разведенные мужчины в отношениях	1	108	113
	2	132	110
	3	69	159
	4	155	123
	5	129	75
	6	131	92
	7	99	100
	8	177	108
	9	134	123
	10	136	105
Среднее значение		127,00	110,80
Разведенные мужчины одинокие	1	140	128
	2	122	119
	3	101	140
	4	131	169
	5	113	124
	6	172	65
	7	85	107
Среднее значение		123,43	121,71

Приложение Б

Таблица 4. Результаты диагностики по опроснику «Оценка доверия к себе»

Т.П. Скрипкиной

Опросник ОЦЕНКА ДОВЕРИЯ К СЕБЕ Т.П.Скрипкина													
Респонденты	№	Общий показатель доверия к себе 0...24 25...48 49...73	В проф. Деятельности 0...3 4...6 7...10	В интеллектуальной сфере 0...3 4...6 7...10	В решении бытовых проблем 0...2 3...4 5...7	С близкими людьми 0...3 4...5 6...8	с подчиненными 0...2 3...4 5...6	с вышестоящими 0...2 3...4 5...6	в семье 0...2 3...4 5...7	с детьми 0...2 3...4 5...6	с родителем 0...1 2...3 4	противоположный пол 0...1 2...3 4...5	досуг 0...1 2...2 3...4
Разведенные женщины одинокие	1	34	8	7	6	2	4	1	2	0	0	1	3
	2	37	4	6	2	7	3	6	1	2	2	1	3
	3	50	8	9	6	6	6	3	3	5	1	3	3
	4	55	10	8	6	6	5	6	4	2	1	3	4
	5	40	7	7	6	5	2	3	1	1	2	3	3
	6	63	10	10	7	7	5	4	5	5	2	5	3
	7	61	10	10	6	8	6	6	1	3	2	5	4
	8	14	5	6	2	1	0	0	0	0	0	0	0
	9	50	9	7	7	5	4	6	2	3	0	4	3
	10	67	9	10	7	8	6	5	6	6	2	4	4
	11	51	10	8	7	3	6	4	2	4	1	3	3
	12	23	4	2	4	6	1	3	0	2	0	1	0
	13	28	5	2	5	4	0	0	1	3	1	4	3
	14	71	9	10	7	8	6	6	6	6	4	5	4
	15	36	5	4	6	7	2	1	2	2	1	3	3
	16	50	7	8	3	7	5	4	6	5	1	1	3
	17	69	9	10	7	7	6	6	7	6	2	5	4
	18	51	9	10	7	7	5	3	2	2	1	3	2
	19	33	8	4	6	5	5	2	0	0	1	0	2
	20	50	10	10	5	4	6	4	2	2	1	4	2
	21	61	8	8	7	7	6	5	4	4	3	5	4
Среднее значение		47,33	7,81	7,43	5,67	5,71	4,10	3,71	2,71	3,00	1,33	3,00	2,86
Разведенные женщины в отношениях	1	50	6	9	7	7	1	5	4	4	1	3	3
	2	64	10	10	6	7	6	5	5	5	2	4	4
	3	56	7	10	6	7	6	6	2	2	1	5	4
	4	67	10	10	6	8	6	6	5	4	3	5	4
	5	56	7	7	7	5	4	4	7	6	3	3	3
	6	72	10	10	7	8	5	6	7	6	4	5	4
	7	65	7	9	7	8	5	6	7	5	4	4	3
	8	41	4	5	5	6	5	3	3	2	1	4	3
	9	66	10	10	7	8	5	6	6	6	4	3	1
	10	64	10	9	7	6	4	6	7	6	1	5	3
	11	46	4	4	6	6	5	2	5	3	3	5	3
	12	59	9	8	3	8	3	6	6	6	2	5	3
	13	63	10	10	6	8	4	5	5	4	2	5	4
Среднее значение		59,15	8,00	8,54	6,15	7,08	4,54	5,08	5,31	4,54	2,38	4,31	3,23
Разведенные мужчины в отношениях	1	60	10	9	7	6	6	5	5	2	3	3	4
	2	47	6	7	5	7	5	4	1	3	2	4	3
	3	50	9	9	4	7	2	4	6	3	0	5	1
	4	55	10	10	6	6	4	5	3	2	1	4	4
	5	68	8	9	7	8	6	6	6	6	4	5	3
	6	46	8	5	6	8	6	2	2	0	3	3	3
	7	62	10	7	7	8	4	6	5	6	2	5	2
	8	55	6	7	7	8	5	6	6	6	0	4	0
	9	62	9	3	7	8	6	6	6	6	2	5	4
	10	58	7	9	6	7	3	6	5	4	2	5	4
Среднее значение		56,30	8,30	7,50	6,20	7,30	4,70	5,00	4,50	3,80	1,90	4,30	2,80
Разведенные мужчины одинокие	1	50	7	6	6	7	5	6	3	5	0	3	2
	2	54	8	10	3	7	6	5	3	4	2	3	3
	3	41	6	5	6	5	4	2	1	3	3	3	3
	4	23	0	7	4	5	1	2	1	0	0	3	0
	5	47	8	10	7	6	5	6	2	1	1	1	0
	6	69	9	9	7	8	5	6	7	6	3	5	4
	7	53	8	8	6	8	4	2	5	1	4	5	2
Среднее значение		48,14	6,57	7,86	5,57	6,57	4,29	4,14	3,14	2,86	1,86	3,29	2,00

Приложение Б

Таблица 5. Результаты диагностики по методике изучения доверия к себе
Н.Б. Астаниной

Методика изучения доверия к себе Н.Б. Астанина		
Респонденты	№	Доверие к себе 15...55 56...84 85...105
Разведенные одинокие женщины	1	71
	2	65
	3	64
	4	93
	5	75
	6	87
	7	65
	8	37
	9	68
	10	73
	11	74
	12	49
	13	52
	14	82
	15	67
	16	63
	17	81
	18	75
	19	65
	20	84
	21	65
Среднее значение		69,29
Разведенные женщины в отношениях	1	58
	2	84
	3	81
	4	73
	5	70
	6	98
	7	70
	8	51
	9	65
	10	64
	11	61
	12	61
	13	79
Среднее значение		70,38
Разведенные мужчины в отношениях	1	61
	2	57
	3	60
	4	76
	5	68
	6	66
	7	80
	8	77
	9	81

	10	80
Среднее значение		70,60
Разведенные мужчины одинокие	1	75
	2	62
	3	65
	4	40
	5	65
	6	105
	7	67
Среднее значение		68,43

Приложение Б

Таблица 6. Результаты диагностики по опроснику «Доверие/недоверие миру, себе и другим людям» А.Б. Купрейченко

Опросник "ДОВЕРИЕ/НЕДОВЕРИЕ МИРУ, СЕБЕ, ДРУГИМ ЛЮДЯМ" А.Б. Купрейченко										
Респонденты	№	Общий балл доверия/недоверия 15...35 36...56 57...75	Доверие себе 6...13 14...22 23...30	Доверие другим 3...6 7...10 11...15	Доверие миру и другим 6...13 14...22 23...30	Фактор 1 - доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающими 3...6 7...10 11...15	Фактор 2 - недоверие личности миру и другим людям как безответственным и несправедливым 3...6 7...10 11...15	Фактор 3 - Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь 3...6 7...10 11...15	Фактор 4 - Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы 3...6 7...10 11...15	Фактор 5 - недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам 3...6 7...10 11...15
Разведенные женщины одинокие	1	48	24	7	19	12	9	7	12	8
	2	49	21	9	17	11	10	9	10	9
	3	51	24	11	20	12	8	11	12	8
	4	57	29	15	23	15	8	15	14	5
	5	52	26	10	20	12	9	10	14	7
	6	55	28	13	22	14	7	13	14	7
	7	54	24	13	19	11	10	13	13	7
	8	50	18	10	14	5	12	10	13	10
	9	53	23	13	19	9	12	13	14	5
	10	61	27	13	15	14	10	13	13	11
	11	50	25	12	23	14	10	12	11	3
	12	44	21	12	25	11	8	12	10	3

	13	46	19	12	21	9	7	12	10	8
	14	51	29	8	22	14	7	8	15	7
	15	58	27	15	20	14	11	15	13	5
	16	48	19	11	18	10	10	11	9	8
	17	60	29	15	20	14	10	15	15	6
	18	53	24	12	19	12	9	12	12	8
	19	46	21	11	22	10	8	11	11	6
	20	54	26	14	22	13	8	14	13	6
	21	55	22	12	15	10	12	12	12	9
Среднее значение		52,14	24,10	11,81	19,76	11,71	9,29	11,81	12,38	6,95
Разведенные женщины в отношениях	1	48	20	11	19	13	9	11	7	8
	2	52	27	11	22	14	10	11	13	4
	3	55	21	14	16	11	10	14	10	10
	4	51	25	12	22	13	8	12	12	6
	5	52	25	13	22	13	7	13	12	7
	6	55	28	11	20	14	9	11	14	7
	7	52	25	14	25	13	7	14	12	6
	8	54	25	14	21	13	11	14	12	4
	9	54	26	14	22	13	8	14	13	6
	10	53	22	10	21	10	9	14	12	7
	11	52	22	14	20	10	9	14	12	7
	12	52	22	13	19	11	11	13	11	6
	13	52	28	10	22	14	9	10	14	5
Среднее значение		52,46	24,31	12,38	20,85	12,46	9,00	12,69	11,85	6,38
Разведенные мужчины	1	51	25	8	18	13	10	8	12	8
	2	54	24	12	18	12	10	12	12	8
	3	48	19	10	17	8	8	10	11	11
	4	55	27	14	22	13	7	14	14	7

отношения	5	53	28	11	22	15	6	11	13	8
	6	60	16	15	17	11	10	15	15	9
	7	57	28	13	20	14	8	13	14	8
	8	46	20	9	19	12	9	9	8	8
	9	52	25	10	19	14	11	10	11	6
	10	48	23	11	22	12	7	11	11	7
Среднее значение		52,40	23,50	11,30	19,40	12,40	8,60	11,30	12,10	8,00
Разведенные мужчины одинокие	1	55	23	12	16	12	10	12	11	10
	2	43	21	9	23	11	7	9	10	6
	3	53	23	7	13	10	12	7	13	11
	4	48	19	9	16	10	9	9	9	11
	5	48	22	12	22	10	9	12	12	5
	6	56	30	15	25	15	4	15	15	7
	7	53	24	6	13	11	11	6	13	12
Среднее значение		50,86	23,14	10,00	18,29	11,29	8,86	10,00	11,86	8,86

Таблица 7. Результаты диагностики факторов недоверия незнакомому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям А.Б. Купрейченко

Факторы недоверия незнакомому человеку											
Респонденты	№	1. Смелость, обаяние, активность, сила ("Сила добра"), %	2. Слабость, пассивность, %	3. Скрытность, нескладность интересов, %	4. Внешние признаки и неблагоприятного человека, %	5. Враждебность, %	6. Трудность общения, неуравновешенность, %	7. Неудачливость, %	8. Трудность взаимодействия, суетливость, %	9. Зависимость, %	10. Конфликтность, конкурентность, %
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5
Разведенные женщины одинокие	1	2,6	3,5	3,7	2,8	4,1	4,3	2,8	3,3	4	3,2
	2	3,1	3,5	4	2,8	3,7	4,4	2,4	3,5	3,5	4
	3	2	2,5	2,7	2,9	3,9	3,7	3,4	2,5	3	3
	4	1,1	2	2,3	1,7	3,1	1,4	2,6	1,3	5	1,2
	5	2,8	2,7	4,7	3,3	4,1	2,8	3	2,5	3,5	3,8
	6	3,8	4,5	5	4	4,4	4,7	4	4,5	4,5	4,8
	7	1,6	2	3,7	3,4	3,1	2,3	3	2,3	4,5	3,5
	8	1,3	2,8	3,3	2,9	4,6	3,9	2,4	3,5	3	4,5
	9	2,1	3,8	3	3,5	4,3	4,2	3,4	4,3	5	4,1
	10	3,1	4,7	5	4,5	4	4,8	5	5	5	5
	11	2	2,7	3	2,8	3	3,2	3,8	3	3	2,2
	12	3	2,7	5	3,1	4,7	4,7	3,2	4	3	5
	13	1,1	2,7	2,3	1,3	3,4	3	2,2	1,3	4	2,8
	14	2	1,3	2,7	2,6	3,6	2,5	3,2	3	3	3
	15	1	3	3	1,3	3,1	3	2	3	2	3,1
	16	2	2,8	2,7	2,5	3	3,3	3,6	1,5	4	2,7
	17	1,6	2,7	3,3	2,4	4,4	3,1	2,4	2,5	3,5	4,2
	18	2	3,5	4,3	3,6	4	3,8	3,6	4,5	4,5	4,3
	19	2,8	3,3	4,7	3,6	4,4	4,5	4	4,8	3,5	4,8
	20	1,7	2,2	5	3,4	4,6	3,9	3,2	3,8	3	4,5
Разведенные женщины в отношениях	1	2	2,8	1,3	2,9	4,1	3,9	3,4	4	3	2,3
	2	2	2	2	2,6	3,6	2,4	2,6	3	3	3,3
	3	3,9	4,3	2	3,6	3,7	4,3	3,6	4	4,5	2,8
	4	3	3,2	4,3	3,2	4,3	3,9	2,6	4,3	3	3,7
	5	1,2	2,7	2,3	3	3,9	2,6	3,5	3,3	4	3
	6	2,2	3	4	2,7	4,3	4	2,8	4,3	4	4,5
	7	3	3,2	4,3	3,1	4	3	3,2	3	3	3,7
	8	1	3,2	2,7	3	4,1	2,6	3,4	4	4	3,5
	9	2	2,83	3,66	2,5	3,71	2,83	3	3,5	4,5	4,16
Разведенные мужчины в отношениях	1	1,2	3,3	2,3	2,5	4,4	2,8	3,8	4,3	4	4
	2	2,6	2,8	3,7	3,9	4,7	3,7	3,2	3,8	4	4,7
	3	2	3,5	2,7	2,8	4	3	3,8	5	4	3
	4	2	1,5	2,7	1,9	3,3	2,3	2	3	3	3
	5	1,8	3,3	4,3	3,5	4,6	3,3	3,6	3,8	4	4,5
	6	1	1,3	2,3	1	2	1,3	1	1	1	1,3
Разведенные мужчины одинокие	7	2,1	2,2	3,3	1,7	3,1	2,2	2,4	2,8	3	3,3
	1	3	2	4,3	2,4	3,7	3	3	2,5	3	3,3
	2	2,3	2,2	2	2,7	3,7	2	2,8	2,8	3	3,2
	3	2,9	3,3	3,7	3,2	4,4	3,5	3,4	3,3	3,5	4
	4	2	2,3	3,3	3	3,7	2,8	3,8	3	4	4
	5	2,3	3,3	3,6	3,1	4	2,6	3,6	4	4	4
	6	1,2	4,3	3	4	4,1	2,8	4,2	4,8	5	3,8
	7	1,1	2,5	4	1,9	2,4	2,7	3	2,5	5	3,3

Таблица 8. Результаты диагностики факторов недоверия знакомому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям А.Б. Купрейченко

Факторы недоверия знакомому человеку											
Респонденты	№	1. Наличие близкой жизненной позиции, %	2. Непредсказуемость, %	3. Слабость, пассивность, зависимость, %	4. Интуитивность, обаяние, смелость ("удачливость"), %	5. Социальные признаки и "чужого человека", %	6. Безнравственность, %	7. Легкость общения и взаимодействия (уравновешенность), %	8. Несходство интересов, %	9. Трудность взаимодействия	10. Внешние признаки и неблагоприятного человека, %
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5
Разведенные женщины одинокие	1	2,1	3,3	3	2,2	2,4	3,4	2,5	2,9	3,6	2,5
	2	1,9	4,2	3,3	3	2,5	4,8	4	4,9	3,4	3,3
	3	2	3	2,1	2,2	2,6	3,6	2,7	3,2	3,1	2,5
	4	1,1	3	2,3	1,7	1	3,8	2,2	3,1	2,4	3,5
	5	1,9	3,3	3,5	2,4	2,4	4,2	3	4,8	3,8	4
	6	2	3,2	4,3	2,3	2,6	4,4	3,5	4,8	3,9	3
	7	1,1	3,2	2,2	1,2	1,6	4,2	1,5	3,7	3,3	2,8
	8	1,1	3,7	3	1,8	2,1	4,6	2,3	4,4	4,1	3,5
	9	1,4	4,5	3,8	2,7	2,9	5	3,2	3,5	4,3	3,8
	10	1,8	4,2	4,5	2,4	2,9	5	3,3	4,3	3,4	2,7
	11	3,3	3,1	2,2	2,1	3,6	3,3	2,8	2,9	3	2,3
	12	2,6	4	3,7	3,1	2,5	4,8	3,7	4,9	4,4	5
	13	1	4	1,3	1,4	1,3	3,4	2,3	2,4	3,3	1,8
	14	2	3	2	2	2,2	2,8	2,1	2,8	3,3	3
	15	1	2,8	3,3	1,2	1,3	4,2	2	2,7	2,4	3
	16	1,5	3,5	2	2,4	2,2	3,6	2,5	3,8	2,8	3,5
	17	1,3	2,8	2,3	1,7	1,3	3,6	1,7	2,2	3,3	2,3
	18	1,7	3,5	3,7	2	2,3	4,6	3	4,6	3,8	3,5
	19	1,7	3,5	3,8	3,3	3,2	4,8	3,3	4,3	3,8	2,8
	20	1,1	2,7	3,3	1,8	1,9	3,4	1,8	3,3	3	1,3
Разведенные женщины в отношениях	1	2,6	2,3	2,8	1,9	1,9	1,4	2,5	2,6	2,5	3,8
	2	2	2,8	3	2	2	3,2	2,3	2,5	3	3,3
	3	2,6	4,2	4,5	3,9	4,1	4,8	4,2	4	4,8	4,5
	4	2,7	4	3	2,8	2,5	4,2	2,7	4,1	3,8	2,8
	5	1	2,8	2,8	1,2	1,3	3,2	1,8	1,9	2,6	3
	6	1,6	3,7	2,7	2,1	2,2	4,4	1,8	3,2	3,9	2,5
	7	2	3,3	2,5	2,2	2	4,4	2	4	3,1	3
	8	1,3	3,5	4,8	1,6	2,1	5	3,5	4	3,9	4,5
	9	1,7	3,5	3,16	2,3	2,53	4,8	3,33	4	4	3,5
Разведенные мужчины в отношениях	1	1	2,7	3,3	1,1	1,9	2,8	2,7	2,2	2,6	2,8
	2	1,1	3,7	3,2	2,3	2,5	4,6	2,7	3,5	3,6	2,8
	3	1,7	3,7	3,8	2,1	2,4	4,4	3,3	2,5	3,4	3,3
	4	2	3	2,7	2,2	1,9	3,6	2,2	3	3,3	2,5
	5	1,3	3	2,2	1,9	2,2	4,2	2,2	3	3,3	2,5
	6	1	2,2	1,7	1	1	1	1	1,7	1,9	1
	7	1,4	2,7	2,3	1,7	1,5	3,2	2	2,8	3	2,5
Разведенные мужчины одинокие	1	1,7	3,7	2,8	2,6	2,3	3,4	3	3,2	2,8	2,8
	2	2	2,7	2,5	2	2,1	3,2	2	2,7	3,4	2,3
	3	2,3	3,5	3,2	2,7	2,7	4	3,2	3,3	3,4	3,3
	4	1,3	3,5	2	1,7	1,8	4,2	4,7	3,3	2,8	2,5
	5	2,1	4	3	2,1	2,1	3,8	2,8	3,3	3,6	3,25
	6	1,2	3,5	2,3	1,4	1,9	4,8	2,2	1,5	3,1	3
	7	1	3,5	2,7	1,5	1,7	3,4	2,3	2,3	2,9	2

Таблица 9. Результаты диагностики факторов недоверия близкому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям А.Б. Купрейченко

Факторы недоверия близкому человеку											
Респонденты	№	1. Смелость, обаяние, активность, сила ("Сила добра")	2. Безразличность, ненадежность	3. Наличие близкой жизненной позиции	4. Глупость, слабость	5. Несходство интересов	6. Легкость общения, уравновешенность	7. Трудность взаимодействия	8. Внешние признаки неблагополучного человека	9. Социальные признаки "Чужого человека"	10. Уверенность
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5
Разведенные женщины одинокие	1	2	3,3	2,1	2,6	2	2	2,9	2,5	2	2,4
	2	3,6	4,6	1,9	3,3	3,8	2,4	3	2,9	1,8	2,7
	3	2	4	2	2,8	2,5	1,9	3,1	2,3	2,6	2
	4	1	4,8	1	1,5	1,3	1,5	2,3	1,3	1	1
	5	1,8	4,3	1,9	2,3	3,5	2	3,4	2,3	2	3,1
	6	2,2	4	1,9	2,8	3,9	2	2,9	2,1	1,6	2,3
	7	1	4,1	1	1,6	1,9	1	1,8	1	1	1
	8	1,3	4,4	1	2,5	2	1,4	3,1	2	1,2	1,6
	9	2	5	1,3	3,1	2,9	1,9	3,4	2,6	1,6	2,7
	10	5	1,3	4,2	3,8	2,5	4,1	4,1	1,8	2,9	2,9
	11	3,9	2,6	3,1	2,9	2,3	3,9	2,8	2,7	1,6	2,7
	12	2,4	4,6	2,6	3,2	4,5	2,4	3,8	3,5	2,6	3,6
	13	1,2	3,9	1,3	2,8	2,3	1,5	3	1,4	1,8	2,4
	14	2	2,7	2	2,2	2	1,8	2,8	2,3	2	2
	15	1	4,4	1	1,3	1,9	1	2,3	1,3	1	1
	16	1,9	3,9	1,4	2,8	2,3	2	2,5	1,9	1,8	2
	17	1,1	3,2	1,1	1,8	1,5	1,4	1,8	1	1,2	1,9
	18	1,9	4,8	1,3	2,7	3,3	1,6	3,1	2,1	1,6	2,4
	19	1,4	4,3	1,6	2,1	2,3	1,3	1,5	2,4	2,2	2
	20	1,2	3	1	1,6	1,3	1	1,6	1	1	1
Разведенные женщины в отношениях	1	2	1,7	2,7	2,9	1,6	1,3	2,6	3,1	1,4	2,1
	2	2	3,4	2	1,8	2	2	2,9	2,5	2	1,9
	3	4	4,7	2	3,4	3	3,8	3,3	3,3	3,2	3,7
	4	2,1	3,2	2	2,1	2,4	2	2,5	2,3	2,2	2
	5	1	3,3	1	1,4	1	1	1,4	1,3	1	1
	6	1,1	4	1	1,7	1,8	1	2,4	1,3	1,2	1,4
	7	2	3,7	2	2	3,1	2	2,8	2	2	2,4
	8	1	3,9	1,1	2,1	1,9	1,1	3,4	2,9	1,6	1,1
	9	1,33	4,22	1,57	1,83	3,12	1,62	2,25	1,75	1,8	3,14
Разведенные мужчины в отношениях	1	1	1,9	1	2	1,1	1,1	1,9	2,3	1	1
	2	1,1	3,7	1	2,4	2,3	1,5	2,8	2,9	1,2	1,9
	3	1,7	4,7	2	2,4	2,8	2	3,5	3,4	1,6	2,4
	4	2	3,6	2	2	2,8	1,8	3,1	2,1	2	1,9
	5	1,2	3,2	1	2,4	2	1	2	1,4	1,4	2
	6	1	1,4	1	1	1	1	1	1	1	1
	7	1	1,9	1	1,2	1,6	1	1,3	1,3	1	1,3
Разведенные мужчины одинокие	1	1,8	3	1,4	1,7	3,1	1,6	1,9	2,2	1,4	2,1
	2	1,3	3,3	1,7	1,8	2	1,3	2,1	1,9	1,4	1,6
	3	2,2	4,1	2,1	2,3	3	2,1	2,6	2,1	1,8	2,4
	4	1	4,2	1	1,8	2,5	1,9	2	1,9	1,4	1,9
	5	1,88	3,77	2,28	2,58	2,5	1,87	3	2	1,4	2,42
	6	1	4,4	1	2,3	2	1,1	3,1	2	1,4	2,3
	7	1	3,8	1	2,1	1,8	1,5	1,8	1,4	1,4	1,2

Таблица 10. Результаты диагностики факторов доверия незнакомому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям
А.Б. Купрейченко

Факторы доверия НЕЗНАКОМОМУ человеку											
Респонденты	№	1. Смелост ь, обаяни е, активнос ть, сила ("Сила добра")	2. Пассивн ость, завис имость, слаб ость	3. Трудност ь общения (нераспо ложеннос ть)	4. Трудност ь взаимод ействия	5. Конфлик тность	6. Внешние признак и неблагоп олучного или "чужого" человека	7. Помощь, поддерж ка	8. Скрытое соперни чество	9. Конкуре нтность, враждеб ность	10. Несходст во интересо в
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5
Разведенные женщины одинокие	1	3,2	2,8	3	2,2	2,6	2,4	3	3	2,8	2,5
	2	3,7	2,6	2,1	3,3	1,8	3,4	3	2,9	2,2	3
	3	3,9	2	2	2,2	2,2	2,6	4	3,4	2,4	2,5
	4	4,6	3,4	1,9	3,8	2,6	3,8	4,5	3,9	1,8	3,3
	5	3,2	2,4	1,5	2,4	1,8	1,9	3	2,1	1,8	2,8
	6	3,3	2	2,1	2,8	2,2	2,4	2,5	1,9	1,4	1,8
	7	4	1,8	2,4	2,6	1,8	2,4	3,3	3,6	1,6	2,8
	8	3,8	2,2	2	2,5	2,2	3,1	2,5	2,7	1,4	3
	9	4	2,2	2,1	2,9	2,4	2,9	3,8	3,1	1,8	3
	10	1,6	1	2,2	1,2	1,7	1,8	1,9	1,6	1,8	3,8
	11	3,3	2,8	2,5	3,1	2,4	2,4	2,8	2,7	2,2	3
	12	3,6	2	1,4	2,4	1,8	2,3	3,5	2,9	1,6	1,5
	13	4,6	4,2	3,6	3,8	2,4	3,3	3,3	3,4	2,2	4,5
	14	2,9	2	2	2,4	2	2	2,5	2	2	2
	15	4,4	2,4	1,8	2,4	2,2	2,8	3,8	3,4	2	2,3
	16	2,1	1,4	2	1,9	1,6	1,9	2	2,3	2,6	3
	17	1,4	1,2	1	1,6	1	1	1,8	1	1	1,3
	18	3,4	1,2	1,3	1,6	1	1,4	3,3	2,1	1	1,8
	19	3,2	1,4	2	1,9	1,6	1,9	3,3	2,3	1,2	2
	20	2	1	1	1,1	1	1	1,8	1,1	1	1
Разведенные женщины в отношениях	1	2,9	4,4	4,1	2,9	3,8	2,2	2	2,6	3	3,8
	2	4	2,6	3,6	3,7	3,4	3,9	4	4	3	4
	3	2,9	1,8	2	2,9	2,2	2,8	3,5	3,1	1,6	2,5
	4	3	2,6	2,3	2,7	1,6	2,9	3	2,7	1,8	2,3
	5	4,8	2,2	2,6	3,7	2,4	4,1	4	4,1	2	3,8
	6	2,8	1,4	1	1,2	1,6	1,3	2,8	2	1	1,5
	7	4	3,2	3,3	3,8	3,2	3,8	4	3,7	2,4	3,5
	8	4,1	1	1	2,2	1,6	1,9	3,3	2,4	1,2	2
	9	2,11	2	1,22	2	1,4	1,77	2,75	1,57	1,4	2
Разведенные мужчины в отношениях	1	4,2	2,8	2	3,2	2,8	3,1	3	3	2	3,3
	2	4,2	2,6	2	2,8	2	2,9	4	3,1	1,4	3,8
	3	4	2,2	2,1	3,1	2,2	3,2	4,3	3,9	2,6	3,5
	4	3,6	2,4	2,6	3,2	2	3,7	4	3,6	2	2,5
	5	4	2,4	2,6	3,2	2	3,7	4	3,6	2	2,5
	6	3,6	1	1	1	1,4	1	2	1,3	1	1,75
	7	2,2	2	1,6	2	1,6	1,6	2,5	1,9	1,6	1,8
Разведенные мужчины одинокие	1	3	3,2	1,4	2,5	2,6	2,3	3,3	2,5	2,2	2,3
	2	3,9	3,4	2,7	3,6	3,4	3,8	3,8	3,6	2,4	3
	3	2,8	1	1	1,8	1,4	2,6	2,5	2,3	1,2	1,8
	4	3,9	2,4	1,2	3,1	1,8	2,7	3,3	2,7	1,6	2,5
	5	3	1,8	1,62	2,2	1,6	2,55	3,25	2,71	1,6	2
	6	4,1	1,8	1,5	2,5	1,6	2,2	3,3	3,1	1,2	2,3
	7	5	2,8	3,6	3,9	2	4,6	5	4,9	2,8	3,5

Приложение Б

Таблица 11. Результаты диагностики факторов доверия знакомому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям
А.Б. Купрейченко

Факторы доверия ЗНАКОМОМУ человеку												
Респонденты	№	1. Наличие близкой жизненной позиции	2. Неудачливость	3. Конкуренция, конфликтность	4. Безнравственность	5. Опрятность, обаяние, активность, смелость ("Сила добра")	6. Признак и "чужого" человека	7. Трудность взаимодействия	8. Несходство интересов	9. Надежность	10. Предсказуемость	
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	
Разведенные женщины одинокие	1	3,5	2,4	3	2,7	3,3	2,4	2,8	2,5	3,3	2,8	
	2	4,1	2,6	2	2,3	3,7	3	2,1	3,5	4,5	2,8	
	3	4	2,4	3	2,3	3,9	2	2,7	3	3,5	3,3	
	4	4,5	2,4	2	2	4,8	3,4	2	3,5	5	3	
	5	3,7	2,4	1,8	2,4	4,4	2,4	2,2	3,5	4,5	3,5	
	6	3,8	2,9	1,8	2,3	3,6	2,8	2,2	3	3,5	3	
	7	3,8	3,3	3	2,7	4	2,4	3,7	2,5	2,8	2,8	
	8	4,4	2,7	1,4	2,4	3,9	2,4	2,3	3	4,3	2,5	
	9	4,6	2,6	2,6	2	4,3	2,4	2,7	3,8	3,8	3,3	
	10	1,6	1,6	1,6	4,3	2,4	2,5	2,5	3,3	2	2	
	11	3,6	2,9	2	2,4	3,8	2,6	2,2	3	3	3,3	
	12	3,2	1,9	1,4	1,6	3,7	2,2	1,5	2	4,3	2,5	
	13	4,7	3,8	3,2	2,3	5	3	3,2	4,8	4,3	3,8	
	14	3,5	2	2	2,3	3,3	2	2,7	2	3,5	3	
	15	4,9	3,1	2,8	2,4	5	2,8	2,5	3,8	4,5	4	
	16	3,7	1,7	2,2	2	2,4	1,6	2	3,5	2,8	2,3	
	17	2,1	1,2	1	1,6	1,7	1,8	1,7	1,8	3,3	1,5	
	18	3,9	1,3	2	2	3,3	1,6	1,8	2,8	4,5	2,8	
	19	4	2,6	2,2	3,4	3,7	2,6	1,3	3	4,8	3	
	20	4,1	3,6	3,2	2,3	4,7	2,6	2,8	3,5	4	3,3	
Разведенные женщины в отношениях	1	4,6	2,7	2,2	2,4	3,2	1	3	2,8	3	3	
	2	4	3,3	3,6	2,4	4	3,2	3	4	5	4,5	
	3	3,6	2,1	2	3,1	2,8	3	3	3	4	3,5	
	4	3,8	2,7	2,4	2,9	3,3	2,6	2,7	3,3	4,3	2,5	
	5	5	3,9	4,6	2,7	5	2,6	3,2	5	4	3,8	
	6	3,9	1,1	1,6	2,3	3	1,8	1,8	1,5	3,8	2,8	
	7	4	3,9	2,8	3,1	4	3,2	3,7	3,5	4	3,5	
	8	4,1	1,6	1,8	1,7	3,9	1,2	2,2	4	3	2	
	9	3,18	1,81	1,4	1,71	2,66	1,2	1,83	2,75	3,25	2,25	
Разведенные мужчины в отношениях	1	4,2	2,8	2,6	2,6	4,7	2,6	2,3	3,8	4	3,3	
	2	4,8	3,2	2,8	2,7	4,8	3,8	2,7	4,3	4,8	3,8	
	3	4,5	2,9	3,2	2,3	4,1	2,4	3,3	4,5	4	3,8	
	4	4	3,2	2	2,6	4	2,8	2,7	3	3	2,5	
	5	4	3,2	2	2,6	4	2,8	2,7	3	3	2,5	
	6	2,6	1	1	1	3	1	1,5	2,5	2,5	1,8	
	7	3,1	2,4	2	2,1	2,9	2,2	2,3	2,5	2,5	2,5	
Разведенные мужчины одинокие	1	3,8	2,2	2,2	2,1	3,8	2,4	3,3	3	3,8	3	
	2	4,1	3,6	2,4	3	3,8	3,2	3	3,3	4,3	3,8	
	3	3,4	2,6	2	2,4	3,1	2,6	2,3	3	3,8	2,8	
	4	4,4	2,6	2,2	2,4	3,9	2,8	2,7	4	4	3,8	
	5	3,72	1,9	3	2,14	3,33	2,4	2,66	3	3,25	2,5	
	6	4,6	1,9	3	1,6	4,1	1,6	2,3	4	4,3	3,8	
	7	5	4,2	4	2,9	5	3	4,2	4,5	5	3,3	

Приложение Б

Таблица 12. Результаты диагностики факторов доверия близкому человеку по опроснику доверия/недоверия другим людям по 95 критериям
А.Б. Купрейченко

Факторы доверия БЛИЗКОМУ человеку										
Респонденты	№	1. Зависим ость, пассивн ость, слабость	2. Наличие близкой жизненн ой позиции	3. Социаль ные признак и "чужого" человека	4. Трудност ь взаимод ействия	5. Легкость общения и взаимод ействия	6. Образов анность, обаяние, активнос ть, смелость ("Сила добра")	7. Нравстве нность	8. Конкуре нтность, конфлик тность	9. Приязнь, надежно сть и поддерж ка
		0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5	0..2 2..3 4..5
Разведенные женщины одинокие	1	2,5	3,3	2,4	2,3	2,4	3,5	3,2	3	3,7
	2	2,1	3,9	3,1	3	3,4	3,9	4,2	2,1	4,7
	3	2	3,8	2,4	2,9	3,6	3,9	3,6	2,7	4
	4	4,8	4,3	3,9	4,1	5	4,9	5	2,7	5
	5	2,5	4,2	3,3	3,2	4	4,7	4	2,9	5
	6	2,3	3,8	2,9	2,9	4	3,6	3,6	2	4,3
	7	3,8	4	3	3,9	4	4	4	2,6	3
	8	2,8	4,3	2,9	3,1	4	4	4	2,6	4,7
	9	3	4,7	3,3	3,1	3,8	4,1	4,2	2,3	5
	10	3,8	3,1	3,3	2,5	2,4	4,4	3,4	2	3,3
	11	2,9	4,2	3,1	3,6	3,8	4,3	4,2	3	4,7
	12	2	3,4	1,8	2,5	3,4	3,7	2,4	1,6	4,3
	13	3,4	4,7	3,1	4,1	4,8	4,9	3	2,4	5
	14	2,3	3,4	2,5	2,2	2,4	3,2	2,8	2,3	4
	15	3,9	5	3,8	3,7	4,4	5	4	3	5
	16	1,9	3,5	2,3	1,9	2	2,8	2,8	2	3
	17	1,5	2,5	1,3	1,5	1,4	2	3	1,6	4,7
	18	1,3	4	1,1	1,7	2,2	3,9	3,6	1,7	5
	19	3,1	4	2,3	3,2	3	4,1	3,6	2	5
	20	4,5	4,9	4,5	4,6	5	4,9	5	4	5
Разведенные женщины в отношениях	1	3,1	4,3	2	2,3	2,6	3,4	3,4	2,1	5
	2	3,1	4	3,4	3,6	4	4,1	4,6	3,9	4,7
	3	2,8	3,8	2,6	2,5	3,4	3,4	3,2	2,3	4,7
	4	3	4	3	3,1	3,6	3,7	3,6	2,9	5
	5	4,5	5	5	4,7	5	5	3,4	4,4	5
	6	1,3	4,2	1,9	2,2	2,6	3,1	4,4	1,7	5
	7	4	4	3,5	3,9	4	4	4	3,3	4
	8	1,9	4,3	2,1	2,5	3,8	4,6	4	2,3	5
	9	1,5	3,3	1,87	1,69	2,6	3,14	2	1,4	4,66
Разведенные мужчины в отношениях	1	3,3	4,1	3	3,2	3,2	4,4	4	2,3	5
	2	2,9	4,8	3,6	3,4	4,2	4,9	4	3,4	5
	3	2,8	4,3	3,4	3,2	3,8	4,3	3	3,4	5
	4	2,6	4,2	2,8	3,6	3,6	4	3,8	2	4,7
	5	2,6	4,2	2,8	3,6	4	3,8	3,8	2	4,7
	6	1	2,6	2	1,6	2,2	3,6	1,6	1,4	4,7
	7	2,5	3,1	2,3	2,8	2,6	3,1	3,2	2	3,3
Разведенные мужчины одинокие	1	3,8	4	3,4	3,6	3,6	4,4	4,6	2,7	4,7
	2	4,1	4,9	4,1	4,3	4,8	4,7	4,6	3,7	5
	3	2,8	3,9	3	2,9	3	3,7	4	2,6	4,7
	4	2,1	4,4	3,6	3,1	3,8	4,6	4,2	2,9	5
	5	2	3,9	3	3,07	3,6	3,64	3,4	2,85	4
	6	2,1	4,6	3,8	3,4	4,4	4,7	3,6	3	5
	7	3,1	4,9	3,6	4,5	5	5	4,4	3,1	5

Приложение В

Протоколы консультаций

Кейс 1

Женщина 32 года, не в отношениях. Состояла 10 лет в браке. Развод состоялся 1 год 9 месяцев назад по инициативе женщины. Имеется общий ребенок мальчик 4 года.

«Бывший супруг военнослужащий. Работал вахтовым методом 6 месяцев дома, 6 месяцев в отъезде. Тяжело одной решать бытовые вопросы. Когда он приезжал был конфетно-букетный период, а когда уезжал приходилось расставаться и переживать это одной. Последней каплей стало, когда родила сына. Я все время находилась с сыном и совсем не могла побыть одна. Я решила развестись. Я написала ему сообщением, так как он был в отъезде и ждать еще 2 месяца я не могла. Он ответил мне, что любит меня и сына, наобещал с три короба, но, когда вернулся ничего не изменилось. Мы стали сильно ругаться на этой почве, на это реагировал ребенок и просил не ругаться нас. В этот момент меня рубануло, и я решила, что не хочу, чтобы ребенок видел это все. Мы расстались. Он женился на общей знакомой через 6 месяцев. Мне стало обидно, что он так быстро нашел замену мне. Имущество осталось ему. Он мало общается с сыном. Со мной не общается. Втихаря подавал в опеку.

После расставания, мне было плохо со здоровьем, была в больнице и мне не к кому было обратиться за помощью. Я обратилась к нему, и он не помог мне, бросил меня, когда мне было плохо. Было очень больно и обидно, что он не помог мне и бросил. Это предательство, я же болела и мне было плохо.

Переехала в Норильск и полностью ушла в работу. Испытываю чувство вины за развод. После того как бывший муж женился чувствую, что со мной что-то не так, недоверие мужчинам и женщинам. Много анализирую и копаюсь в себе.

Запрос: принять себя, принять эту ситуацию. Научится выражать свои желания, говорить, когда хочет, а не терпеть. Хочет вступить в отношения, но не хочет снова сближаться проходить все этапы узнавания и притирки, не может себя представить в отношениях. Считает, что никому не нужна с ребенком. Так как было не хочет, а как по-другому не знает.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – возврат ценностей вложенных в деструктивные отношения для создания ресурсного состояния и эмоциональной устойчивости, создание позитивного я-самообраза, работа с эмоциями и чувствами; через когнитивный компонент – выявление негативных установок и негативного самоотношения в браке и после развода; через поведенческий компонент – развитие навыков самоподдержки.

Прояснение симптома:

До брака состояла в деструктивных отношениях 1 год, в которых мужчина применял физическое насилие.

В родительской семье мать тянула все на себе, деструктивная установка от мамы (никому нельзя доверять, рассчитывать только на себя). Отец много работал, срывался и уходил в запой. Дети отцом не занимались. От мамы не было ласки и любви. Мать и отец часто ругались и кричали.

Снятие острого эмоционального состояния:

Психолог: Что ценного и важного было вложено в эти отношения?

Клиент: Мои силы, мое время, мое стремление создать нормальную семью. Я оставила там свое здоровье на то, чтобы тянуть все на себе.

Психолог: А что ценного и важного ты получала в этих отношениях?

Клиент: Там была любовь, я любила его, я чувствовала заботу, когда он был рядом и создавал для меня конфетно-букетный период.

Преобразование слов в образы и составление матрицы образов:

Психолог: А если бы твои вложенные силы имели бы цвет, то какого цвета они бы были?

Клиент: Синего.

Психолог: А если бы твои вложенные силы имели бы вкус, то на какой вкус они были бы похожи?

Клиент: Вкус чего-то сладкого...

Психолог: А если бы у твоих вложенных сил был бы запах, то это запах

чего?

Клиент: Запах свежести.

Психолог: А если бы у сил, которые ты вложила был бы звук, то на какой звук они были бы похожи?

Клиент: Звук леса, качание деревьев, когда листва шелестит.

Переход к следующей ценности и перевод в образ:

Психолог: Скажи пожалуйста, потраченное время если бы имело цвет, то каким цветом было бы?

Клиент: Почему-то черный...

Психолог: Хорошо, а если бы это потраченное время имело бы вкус, то это какой вкус?

Клиент: Соленый...

Психолог: А какой запах мог бы быть у потраченного времени?

Клиент: Свежесть.

Психолог: И какой звук тогда будет у потраченного времени?

Клиент: Шум моря.

Психолог: Какое возникает ощущение, когда представляешь этот образ?

Клиент: Мне не нравится черный цвет, неприятное ощущение в груди.

Психолог: А какой цвет хотелось бы?

Клиент: Хотелось бы просто время, не потерянное. Оно было не зря.

Психолог: А какой цвет у этого времени?

Клиент: цвет голубого неба.

Психолог: тогда оставляем голубой?

Клиент: Да.

Психолог: Хорошо. Здоровье – какого цвета могло бы быть, если бы имело цвет?

Клиент: Черного.

Психолог: А какого вкуса это здоровье?

Клиент: Гореч...

Психолог: А какой запах у этого здоровья?

Клиент: не вкусный...это не здоровье, это болезни, которые там были из-за того что, я свое здоровье тратила. Оно таким стало.

Психолог: Хорошо. А какого цвета то здоровье, которое было изначально, с которым все в порядке?

Клиент: Зеленое.

Психолог: И какой вкус у этого первоначального здоровья?

Клиент: Солёный.

Психолог: А какой запах у здоровья, с которым все в порядке?

Клиент: Свежесть.

Психолог: И какой тогда у него звук?

Клиент: Звук леса и природы.

В процессе работы психолог составляет матрицу ценностей.

Таблица 1. Матрица ценностей клиента

Ценность	Цвет	Вкус	Запах	Звук
Силы	Красный	Сладкий	Свежесть	Звук леса
Время	Голубого неба	Сладкое приятное	Морская свежесть	Шум моря
Здоровье	Зеленый	Солёное	Свежесть	Леса и природы
Забота	Голубой	Сладкий	Запах маленького ребенка, молока	Тишина
Любовь	Оранжево-красный	Кисло-сладкий мандарин	древесный	Пение птиц

Психолог: Сейчас я попрошу тебя вытянуть руки в стороны и определить какая рука будет отвечать за линию прошлого, а какая за линию будущего?

Клиент: Правая – линия прошлого, левая – линия будущего.

Психолог: Хорошо. По центру между руками у нас точка настоящего. Сейчас я попрошу тебя из тех ценностей, которые ты назвала выбрать самую значимую на данный момент: сила, время, здоровье, забота, любовь.

Клиент: Здоровье.

Психолог: Почему ты выбрала эту ценность самой важной?

Клиент: Я устала и мне нужно здоровье, чтобы дальше жить, работать растить сына.

Психолог: Хорошо. Посмотри, пожалуйста, на линию прошлого и найди там здоровье. Где ты его ощущаешь?

Клиент: В области запястья.

Психолог: И сейчас делаешь глубокий вдох через нос этого здоровья цветом голубого неба, и поворачивая голову в настоящее выдыхаем через рот здоровье сладкого вкуса. Затем снова смотришь на линию прошлого и вдыхаешь через нос здоровье сладкого вкуса, поворачиваешь голову в настоящее, выдыхаешь здоровье с запахом морской свежести. Снова поворачиваешь голову в сторону прошлого и вдыхаешь здоровье с запахом морской свежести, поворачиваешь голову в настоящее и выдыхаешь через рот здоровье со звуком леса. Затем делаешь глубокий вдох из настоящего здоровья со звуком леса и поворачиваешь голову в сторону будущего и делаешь протяжку в будущее здоровья цветом голубого неба. Затем поворачиваешь голову в настоящее время и делаешь глубокий вдох из настоящего носом здоровье цветом голубого неба и поворачивая голову в сторону будущего делаешь выдох ртом протяжку в будущее здоровья сладкого вкуса. И снова поворачиваешь голову в настоящее и делаешь глубокий вдох здоровья сладкого вкуса, поворачиваешь голову в сторону

будущего и выдыхаешь ртом протяжку в будущее здоровье с запахом морской свежести. Продолжаем держать руки вытянутыми, поворачиваем голову в настоящее время и делаем обычный вдох-выдох. Какие ощущения и эмоции поднимались в процессе упражнения?

Клиент: Сначала была сильная тяжесть в одной руке, как будто она 100кг весит, где прошлое и было очень тяжело ее держать. Когда переносила образ руке становилось легче и какое-то расслабление наступало.

Психолог: Хорошо, что ощущается сейчас?

Клиент: Сейчас нормально, в руках легкость.

Психолог: Выбери из тех что остались ценность, которая значимая?

Клиент выбирает ценности и цикл упражнения продолжается до тех пор, пока все ценности не будут перенесены из прошлого в настоящее с протяжкой в будущее.

Рассоединение с образом бывшего партнера:

Психолог: Посмотри, пожалуйста, на линию прошлого и скажи а где на этой линии стоит бывший супруг?

Клиент: Он находится на сгибе.

Психолог: Опиши, пожалуйста, как он выглядит: во что одет, какое у него выражение лица?

Клиент: Одет в джинсы темно синие, рубашка синяя, серьезно смотрит.

Психолог: А теперь я попрошу тебя представить как с того места, где стоит бывший супруг, ответвляется в сторону тропинка. Представила?

Клиент: Да.

Психолог: Опиши ее, какая она?

Клиент: тонкая, извилистая, уходит вправо.

Психолог: Хорошо, а теперь представь, что бывший супруг встает на эту тропинку и начинает по ней идти и его силуэт становится все меньше и меньше. Получается представить?

Клиент: Да, он стал совсем маленьким и одного цвета темного.

Психолог: Хорошо. Теперь представь, что в конце тропинки есть дверь и

бывший супруг заходит в нее. И как только он заходит дверь закрывается, а тропинка исчезает. Что ты видишь сейчас?

Клиент: Осталась только моя линия.

Психолог: Что ты чувствуешь?

Клиент: Какое-то облегчение, как будто груз с плеч ушел. Как-то стало легче дышать.

Психолог: Хорошо. Сделай обычный вдох и выдох. И опусти руки. Что чувствуешь сейчас? Что пришло, что ушло, что осталось прежним?

Клиент: Я вообще проговорила в первый раз то, что действительно чувствую. Я оставила негатив о бывшем муже. Какое-то облегчение не испытывать к нему этих чувств. Внутри как-то спокойно и легко.

Психолог: Домашнее задание вести дневник наблюдений и записывать эмоции и чувства, которые возникают и на какие ситуации.

Следующие этапы работы с клиентом.

Нахождение пикового переживания травмирующего события и переработка методом ДПДГ.

Работа с негативными убеждениями и установками.

Сепарация от бывшего партнера.

Работа с ДРО с помощью практики «Коридор времени».

Домашние задания: дневник наблюдений, техника «Прощение себя», дневник удовольствий, практика работы с агрессией.

На 4 сессии познакомилась с мужчиной.

На 8 сессии стала встречаться с мужчиной.

Итого 11 сессий по 120 минут интервалом раз в 7-10 дней.

Обратная связь клиента: Я расслабилась, стала намного спокойнее, спокойно реагирую на разные ситуации и нахожу решения. Стала по-другому себя воспринимать, что я женщина симпатичная, с чувством юмора, умная, ответственная, за моими плечами ценный опыт, я уверенная с внутренним стержнем и чуточкой авантюризма. Главный мой вывод, что развод – это не трагедия, это определенный опыт.

Результат: Устойчивое эмоциональное состояние. Изменение внешности (стильная стрижка, стиль одежды из спортивного в элегантный, более яркие цвета, макияж). Вступила в отношения, в которых находится до настоящего времени, ушла с одной работы и выделила время на семью.

Кейс 2

Мужчина 41 год, не в отношениях. Состоял в официальном браке 14 лет. Развод по инициативе женщины, так как супруга изменила с лучшим другом. Имеются общие дети – сыновья 16 и 12 лет. После развода через 2 месяца сожительствовал с женщиной 3 года. Расстались по инициативе женщины – разлюбила. После расставания через 3 месяца сожительствовал с женщиной. Расстались по инициативе женщины. Имеется общий ребенок – дочь 1 год.

«Жена меня не любила. Часто обижалась, держала оборону. Я всячески старался ей во всем угодить. У меня с универа был друг, я был на его свадьбе, он на моей. Мы стали дружить семьями. За 2 года до развода я стал замечать, что друг стал созваниваться с моей женой. Они часто болтали по телефону. Мне это стало не нравится, и я поговорил с другом. Через какое-то время это снова стало происходить. Я установил жене на телефон программу, где можно прослушивать что происходит вокруг телефона. Я не знаю зачем я это сделал. В один вечер я хотел заехать забрать жену с работы, но она сказала, что задержится на работе. Я не придавал значения. Ее долго не было, был вечер, и она не выходила на связь. Я решил запустить программу и послушать. Когда я включил, я услышал охи, вздохи ее голос и голос друга. У меня возникло оцепенение, шок, жуткий страх, ноги стали ватные, земля как будто из-под ног ушла. Я посмотрел по геолокации, где находится телефон и это был адрес друга. Я сорвался и поехал туда. Но они как будто почувствовали. Когда я приехал, она уже уехала. Она все отрицала и говорила, что мне показалось. Но я вышел на разговор с другом, и он мне признался. Я снова поговорил с женой и попытался сохранить семью. Мы еще пожили 6 месяцев, но все повторилось, она снова стала встречаться с

другом, хотя он и женат. Он вообще изменял жене всегда, и она это терпит. Я не выдержал, я не смог. В како-то из дней я был в гостях у свекра, мы выпивали, и я ему все рассказал. После этого мы с женой расстались и потом развелись. Она обиделась, что я рассказал это ее родителям. С ее родителями у меня по сей день хорошие отношения. С детьми я общаюсь и помогаю, живут они с ней.

После развода бывшая жена меня игнорирует, мы работаем в одной организации, хоть и редко пересекаемся, она делает вид что меня не знает. Спустя 2 месяца я познакомился с женщиной и стали жить вместе. Особо не было чувств. Расстались по ее инициативе, сказала что разлюбила, прошли чувства. После расставания через 3 месяца встретил женщину, влюбился стали жить вместе, она забеременела и начались сложности, стала от меня отдаляться, часто обижаться на меня, потом ей стали неприятны мои прикосновения и запах, связывала с беременностью. И потом она попросила меня съехать. Я съехал. Но все время делал попытки восстановить отношения звонил, приезжал с подарками. После рождения ребенка ничего не изменилось, он даже не разрешила ни забрать их с роддома, не посмотреть на ребенка, она не вписала отчество ребенку. Меня это очень обидело. Еще какое-то время я делал попытки, но потом полностью отстранился. Мне больно, что я не могу быть рядом с ней и со своей дочерью. Осталась недосказанность, не поставлена точка.

Сейчас я только познакомился с женщиной, но боюсь, что меня снова бросят».

Проблема: Со мной что-то не так, если со мной так поступают, разочарование в себе, что я делаю не так, я и так стараюсь делать все, чтобы не потерять человека, мне страшно остаться одному, мне хочется дарить заботу, ласку. Я влюбчивый, мне нравится угождать, посвящать. Мне хочется, чтобы меня тоже любили.

Запрос: Научится выстраивать взаимоотношения с партнером, чувствовать себя нужным и любимым, отпустить прошлые отношения.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – работа с травмой предательства от двух значимых людей с помощью ДПДГ, возврат ценностей вложенных отношения для создания ресурсного состояния и эмоциональной устойчивости, создание позитивного я-самообраза, работа с эмоциями и чувствами; через когнитивный компонент – выявление негативных установок и негативного самоотношения в браке и после развода; через поведенческий компонент – развитие навыков самоподдержки и эффективной коммуникации.

Прояснение симптома:

В первом браке и в других отношениях старается угодить партнеру и подстроиться под него.

С родителями отношения поддерживающие, родители в браке, о детстве рассказывает, как о теплом периоде. Мама больше занималась домом, заботилась и до сих пор это делает. Отец сдержанный в проявлении эмоций, больше в работе. После развода родители поддержали.

Работа с травмирующим событием с помощью ДПДГ.

Травмирующим событием является момент, когда мужчина слышал звуки и голос жены и друга, у которых интимная близость.

Психолог: Что вы почувствовали, когда слышали звуки и голоса вашей супруги и друга?

Клиент: Оцепенение, жуткий страх...шок.

Психолог: Где возникает в теле это чувство?

Клиент: В животе и в груди.

Психолог: А что больше чувствуется по шкале от 0 до 10 оцепенение, страх или шок?

Клиент: Страх 10, шок 4, оцепенение 4.

Психолог: Какого цвета этот жуткий страх?

Клиент: Белого цвета.

Психолог: А на что похож?

Клиент: На колючки из пластика с острыми шипами.

Психолог: Подскажи, а какой ты в этой ситуации, когда чувствуешь жуткий страх, оцепенение и шок?

Клиент: Я застывший, испуганный, глупый, пустой..

Психолог: А если все это объединить каким то одним словом, то ты какой?

Клиент: Я мертвый...

Психолог: Сейчас я попрошу тебя сесть удобно и положить руки на плечи крест-накрест, ноги поставь ровно. Вспомни пожалуйста эту ситуацию, когда ты слышал звуки и голоса жены и друга. Представь пожалуйста образ этих белых пластиковых колючек и помести его визуально перед собой. Сейчас я начну двигать из стороны в сторону ручкой и твоя задача только глазами, не поворачивая головы следить за ручкой и повторять фразу вслух «Я мертвый».

Проверяем, чтобы клиент сел правильно и начинаем двигать ручкой из стороны в сторону, 1 сет 50-60 движений. Движения быстрые динамичные на уровне глаз и ниже уровня глаз. Следим за состоянием клиента, мимикой.

Затем останавливаемся.

Психолог: Делаем глубокий вдох-выдох. Поделитесь как сейчас выглядит образ?

Клиент: Колючки уменьшились и стали прозрачные.

Психолог: Хорошо, сейчас я попрошу тебя отложить образ в сторону, мы к нему еще вернемся.

Показать клиенту место в пространстве, куда перенести образ.

Психолог: Вспомни пожалуйста, где в твоём опыте есть ситуация, где у тебя что-то получилось и это заметил ты и другие?

Клиент: На работе был крупный проект, я в нем принимал участие и благодаря моей работе, компания вышла на новый уровень. Я тогда лично от директора получил благодарность, премию и признание от коллег.

Психолог: А что ты тогда чувствовал?

Клиент: Я чувствовал радость и удовольствие!

Психолог: На сколько баллов эти чувства от 0 до 10?

Клиент: Радость на 8, удовольствие на 10.

Психолог: А каким ты себя чувствовал там?

Клиент: Я чувствовал себя нужным, востребованным, значимым, ценным!

Психолог: Хорошо, а если все это объединить в одно слова, то ты какой там?

Клиент: Я реализованный!

Психолог: А какого цвета эта эмоция радости и удовольствия?

Клиент: бледно-розового.

Психолог: А на что похоже?

Клиент: На энергетическую сферу, теплую.

Психолог: Хорошо. Сейчас я попрошу тебя сесть удобно и положить руки на плечи крест на крест, ноги поставь ровно. Вспомни пожалуйста эту ситуацию, когда у тебя получилось реализовать большой проект, ты получал благодарность лично от директора и признание от коллег. Представь пожалуйста образ этой бледно-розовой энергетической сферы и помести его визуально перед собой. Сейчас я начну двигать из стороны в сторону ручкой и твоя задача только глазами, не поворачивая головы следить за ручкой, и повторять фразу вслух «Я реализованный».

Проверяем, чтобы клиент сел правильно и начинаем двигать ручкой из стороны в сторону, 1 сет 50-60 движений. Движения быстрые динамичные на уровне глаз и ниже уровня глаз. Следим за состоянием клиента, мимикой.

Затем останавливаемся.

Психолог: Делаем глубокий вдох-выдох. Поделитесь как сейчас выглядит образ?

Клиент: Он стал больше и более ярким, и даже появилось внутри тепло.

Психолог: А в какой части тела ощущается это тепло?

Клиент: В животе и в области груди.

Психолог: Хорошо, сейчас я попрошу тебя отложить образ в сторону, мы к нему еще вернемся.

Показать клиенту место в пространстве, куда перенести образ.

Психолог: Хорошо. Давай вернем первый образ и посмотрим, как он сейчас выглядит.

Возвращаем образ перед клиентом.

Клиент: Образа почти невидно он прозрачный.

Психолог: Хорошо. Что хочется с ним сделать?

Клиент: Хочется его стереть.

Психолог: Что тебе для этого может понадобиться? Чем хотелось бы стереть?

Клиент: Как в школе тряпкой с доски.

Психолог: Хорошо. Представь у себя в руке тряпку, а образ как на доске школьной, доска какого цвета?

Клиент: Зеленого.

Психолог: хорошо. И сейчас двигая рукой, как ты хочешь стереть этот образ с зеленой доски?

Клиент: стирает, делая махающие движения рукой.

Психолог: что сейчас есть вместо этого образа?

Клиент: ничего нет.

Психолог: хорошо. Давай возьмем второй образ розовую теплую энергетическую сферу и поместим сюда.

Клиент перемещает на место первого образа второй образ.

Психолог: как сейчас выглядит образ?

Клиент: он теплый, большой и стал ярче!

Психолог: что хочется сделать с этим образом?

Клиент: хочется, его куда-то поместить рядом.

Психолог: а где в теле тебе хотелось бы разместить этот образ?

Клиент: В области живота и груди заполнить.

Психолог: и сейчас ладонями бери этот образ, делай вдох и на выдохе

размещай этот образ в области живота и груди.

Клиент интегрирует образ в тело.

Психолог: как тебе, когда внутри тебя этот образ?

Клиент: мне приятно, я чувствую спокойствие, радость и удовольствие.

Психолог: а как образу находится внутри тебя?

Клиент: ему тоже хорошо, как будто на своем месте.

Психолог: хорошо. Вспомни еще раз ситуацию, когда ты узнал что жена изменяет с другом. Что ты можешь о ней рассказать?

Клиент: ну неприятная ситуация...

Психолог: На сколько баллов чувство страха теперь от 0 до 10?

Клиент: ну где-то 4.

Следующие этапы работы с клиентом.

Снятие острого эмоционального состояния с помощью техники «Возврат вложенного».

Диагностика отношения к бывшей супруге и бывшему другу методом 16 ассоциаций по К. Юнгу.

Сепарация от бывшей супруги, бывшего партнера в сожительстве.

Переработка обиды к бывшей супруге, бывшему другу, и бывшему партнеру в сожительстве с помощью эмоционально-образной техники «Лифт».

Техника выстраивания границ.

Отказ от чувства вины.

Переработка негативных установок о себе, о семье, о дружбе.

Снятие переноса старого опыта на новые

Домашние задания: упражнение «Кто я», дневник наблюдений, дневник автоматических мыслей, техника «Прощение себя», переписывание негативных установок в позитивные, упражнение «Разница» относительно жены и друга.

На 2 сессии вступил во взаимоотношения.

На 7 сессии совместное путешествие с женщиной.

Итого 7 сессий по 120 минут с интервалом в 7 – 10 дней.

Обратная связь клиента: Появились границы с девушкой, я могу говорить о своих желаниях, а не только учитывать ее желания. И от этого я увидел более ценное отношение ко мне. Мне написала мама сожительницы и мы с ней поговорили. Как будто была поставлена точка и все разрешилось. Я ей сказал, что я в других уже отношениях и возвращаться к ее дочери не намерен. Но я намерен помогать ей растить дочь и материально помогать. Она меня поняла и поддержала и сейчас у меня с ее родителями налажен контакт. Мне как будто не хватало этого разговора. Появилось взаимопонимание между людьми и чувство успокоения. Я перестал осуждать себя и появились новые отношения, цели. Какой-то другой уровень отношения к себе. И при этом девушка тоже стала более спокойной. Я научился отпускать людей и принимать, что они могут выбирать что-то другое. Я при этом нормальный и со мной все в порядке.

Результат: Вступил в новые отношения, в которых находится по настоящее время. Завершил взаимоотношения с сожительницей и определил дальнейшую область взаимодействия. Изменилось отношение к себе, выросла самооценка. Было выражено недоверие себе и доверие другим, и в результате консультирования увеличилось доверие себе и как результат ощущение собственной значимости, нужности и умение выстраивать эффективную коммуникацию. Изменилось восприятие развода, произошло смена восприятия бывшей супруги и бывшего друга с значимого и родного, на незначимого.

Кейс 3

Женщина 33 года, состоит в отношениях. Состояла в браке 1 год. Развод состоялся 5 лет назад по инициативе женщины. Причина развода измена со стороны супруга.

Отношения в браке характеризует, как неискренние. «Я не любила его. Нужно было создавать семью. Он пьянствовал, много выпивал. Часто унижал

меня при друзьях за незнание в каких-то областях. Показывал меня глупой, не начитанной. Из-за этого я чувствовала себя глупой и неуверенной. Не играла вместе с ними в интеллектуальные игры.

Однажды он был в командировке в Италии. Спустя 2 недели он сам признался в том, что там у него был роман. Написал мне это в сообщении, когда я была на работе. Я была в шоке и не могла отреагировать, так как была на работе. Мне было очень больно, я на работе, и я не хотела возвращаться домой, но нужно было как-то забирать вещи с квартиры, найти возможность где-то переночевать. После работы я поехала к подруге и у нее осталась. Потом перевезла вещи к ней. Подала на развод. Долго решался финансовый вопрос. Он преследовал меня 3 года, чтобы я выплатила ему за землю. Писал сообщения, были угрозы. Когда я приобрела квартиру он узнал, где я живу и сообщил мне об этом, что он знает. У меня появился страх физического насилия и страх возвращаться домой.

Первое время я каждые выходные выпивала алкоголь и так продолжалось 4 месяца. Посещала психологов, но результата не было, только становилось хуже. После работы с кинезиологом 6 месяцев меня стало отпускать. Спустя год вступила в отношения, которые продлились 1 год и закончились. Сейчас я только начала встречаться снова, но у меня есть страх, что мне изменят, что физическое или эмоциональное насилие будет»

Запрос: чувствовать себя безопасно в отношениях, быть уверенной в себе находясь в отношениях, сохранять устойчивую самооценку внутри отношений.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – возврат ценностей вложенных в деструктивные отношения для создания ресурсного состояния и эмоциональной устойчивости, создание позитивного я-самообраза, работа с эмоциями и чувствами; через когнитивный компонент – выявление негативных установок и негативного самоотношения в браке и после развода; через поведенческий компонент – развитие навыков

самоподдержки.

Прояснение симптома:

В детстве отец бил маму и брата, я всегда сильно пугалась этого. Он говорил: «Я вас породил, я вас и убью». Я не могла заступиться за маму и не понимала почему она не уходила от него и терпела.

«Самый страшный момент, когда меня оставили у бабушки, она напилась и уснула на полу. Я подумала, что она умерла и я одна с ней в квартире, я сильно испугалась. Квартира была закрыта. Я не знала, что делать».

Проведенная работа.

Снятие острого эмоционального состояния.

Работа с негативным установками о себе:

Психолог: Какие выводы ты сделала, когда узнала об измене мужа, когда случился разрыв отношений?

Клиент: Что я не справилась с отношениями, не справилась с собой в них, не умею строить отношения и семью. Хочется за это побить себя, наказать.

Психолог: Какие эмоции сейчас возникают?

Клиент: Отвращение, мне не хочется об этом говорить.

Психолог: Отвращение – это как отстранение от чего-то неприятного. А от чего отвращаешься?

Клиент: Разочарование.

Психолог: В ком или в чем?

Клиент: В себе. (Слезы).

Психолог: Предлагаю сделать небольшое упражнение, называется «Цветок».

Клиент: Хорошо.

Психолог: Представь в пространстве цветок. Где он находится?

Клиент: Напротив меня.

Психолог: А что это за цветок?

Клиент: Пальма.

Психолог: Опиши, пожалуйста, как выглядит пальма.

Клиент: Это зеленая пальма, но она с желтыми листочками.

Психолог: Это так должно быть?

Клиент: Нет, ей мало места, мало солнца и старая земля.

Психолог: А что нужно сделать, чтобы места стало больше?

Клиент: Пересадить в землю.

Психолог: Ты можешь это сделать?

Клиент: Да.

Психолог: Хорошо, тогда пересади пальму в землю. Как сейчас?

Клиент: Сейчас она в земле и у нее больше места, влаги и воздуха.

Психолог: Можешь добавить солнца?

Клиент: Да, солнца теперь больше.

Психолог: Хорошо. Как себя чувствует пальма?

Клиент: На ней появляются новые листочки и она может расти.

Психолог: Хорошо. Сейчас я попрошу тебя встать с кресла, как будто ты выходишь из своего образа из своего тела и встать в образ пальмы.

Клиент переходит из кресла в место, где образ пальмы.

Психолог: Что чувствуешь?

Клиент: Чувствую силу, энергию (плечи расправились, голова приподнятая, голос стал увереннее и громче).

Психолог: Повернись к себе сидящей в кресле и посмотри на себя. Опиши, пожалуйста, какой ты себя видишь?

Клиент: Она выглядит грустная, обиженная, потерявшаяся, уставшая и неполноценная.

Психолог: Что бы ты могла ей сказать?

Клиент: Будь какая есть и не притворяйся, дай себе время на отдых.

Психолог: Какой символ ты могла бы ей передать, который бы помог ей?

Клиент: Сердце белого цвета.

Психолог: Отправь это сердце белого цвета себе, сидящей в кресле. И

теперь вый ди из образа пальмы и пройди сядб в кресло в образ себя.

Клиент переходит от образа пальмы к креслу и садиться.

Психолог: Тебе пришел подарок от пальмы в виде белого сердца, готова ли ты его принять?

Клиент: Да!

Психолог: Тогда прими этот подарок и размести в своем теле, где бы он мог находиться?

Клиент: В груди.

Психолог: Как тебе, когда внутри тебя есть белое сердце?

Клиент: Мне очень хорошо, как будто этого мне и не хватало, как будто что-то заполнилось и встало на свое место.

Психолог: Хорошо. А как сердцу белому внутри тебя?

Клиент: Ему тоже хорошо, как будто это его место или дом.

Психолог: Хорошо. Поблаговари пальму за подарок.

Клиент: Спасибо пальма за подарок, для меня это оказалось что-то очень ценное.

Психолог: И сейчас представь, что пальма где-то растворяется в пространстве. Как сейчас чувствуешь себя?

Клиент: мне спокойно, появились силы и стремление двигаться вперед.

Психолог: Расскажи пожалуйста, какие сейчас мысли, когда вспоминаешь ситуации с бывшим мужем, когда он написал об измене и когда отношения разорвались?

Клиент: Не приятно, то, что случилось, и хорошо, что он мне рассказал сам, а то я бы так ничего и не знала и жила с ним. Мы с ним разные и не подходим друг другу.

Психолог: Хорошо. Домашнее задание нарисовать пальму, у которой есть земля, достаточно влаги и воздуха и солнца.

Следующие этапы работы с клиентом.

7 Шагов сепарации от бывшего партнера.

Работа с негативными установками и убеждениями.

Диагностика 16 ассоциаций по К.Юнгу

Телесно-ориентированная практика по работе с гневом и агрессией.

Работа с ДРО с помощью ДПДГ травмирующего события в детстве.

МАК «Какая я в отношениях и не в отношениях». Выявление убеждений, вторичных выгод и страхов.

Работа с регуляцией сильных чувств и переживаний через упражнение «Контейнер».

Работа с дистанцией в отношениях как защитный механизм в песочнице и регуляция работы этого механизма.

Снятие эмоциональных привязок к бывшему партнеру и ситуациям.

Итого 11 сессий по 120 минут интервалом в 7-10 дней.

Обратная связь от клиента:

«Сессии помогли увидеть меня в отношениях, мое отношение к отношениям. Поменяла восприятие о мужчинах и отношение к ним. Мне стало легче воспринимать своего партнера. Поняла свои границы, как со мной можно и как нельзя, поняла границы у моего партнера».

Результат. Обрела устойчивое эмоциональное состояние, появился контакт со своими истинными потребностями. В результате проведенной работы женщина рассталась с новым партнером в середине программы и восстановила отношения с ним к концу программы, но уже с новыми навыками и знаниями. Отношения значительно улучшились. До настоящего момента находится в этих отношениях. Меняет сферу деятельности и поступила в университет (КГПУ) на психолога.

Кейс 4.

Мужчина 35 лет, в отношениях. Состоял в сожительстве 3 года и 5 лет. В первом случае инициатива расставания от женщины, во втором от мужчины. Состоит в отношениях.

«Я жил вместе с девушкой. Очень ее любил. У нас все было хорошо. Но в какой-то момент она решила переехать жить в другой город. Сказала, что больше не любит меня. И она решила расстаться и уехать. Я очень сильно

переживал. Я даже провожал ее, когда она уезжала. И потом, когда я вернулся домой квартира как будто опустела. Мне было очень одиноко. Я замкнулся в себе и стал заниматься только работой. Я писал ей письма Вконтакте и отправлял самому себе. Я очень по ней скучал. Потом я встретил другую девушку, и мы стали вместе жить. Я ее не любил, мне просто было так спокойно. Я продолжал любить ту. Но время шло, и уже наши родственники начали намекать на свадьбу и детей. Но я не хотел. А потом я понял, что я отнимаю и у нее время. И я расстался. Сначала мне стало легко и хорошо, но потом я снова почувствовал пустоту и одиночество. Снова замкнулся и ушел в работу. Сейчас встречаюсь с девушкой и мне не нравится, как складываются отношения с ней. При этом я ее очень люблю и хочу быть с ней».

Запрос: Хочет разобраться в себе, хочет изменить поведение партнера или повлиять на это.

Запрос у клиента не корректный. Из беседы и наблюдений:

Очень много говорит о партнере (недовольство, обвинение и желание изменить его и переделать), не говорит о себе. На каждой сессии задерживает время на 30-60 минут с обозначением, что сейчас что-то очень важное. Искаженное восприятие реальности (расставание это не по-настоящему), в разговоре перескакивает с темы на тему. При выполнении практик снова уходит в разговор. Перебивает. Противоречия в восприятии.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции доверия себе через аффективный компонент – выстраивание отношений клиент-консультант для формирования доверия и эмоциональной устойчивости, контакт с собой(мысли, эмоции); через когнитивный компонент – выстраивание внутренних опор и границ; через поведенческий компонент – развитие навыков самоподдержки.

Прояснение симптома:

Отец ушел в раннем детстве. Он бил мать, и они развелись. У матери было 17 мужчин, которые были отчимами для него. Они выпивали и били мать. Мать имела психическое расстройство и стоит на учете в

психоневрологическом диспансере, принимает психотропные средства. В детстве мать могла ночью начать бить ребенка. Мать била ремнем, палкой, цепью (есть шрамы). А на следующее утро могла обнимать и говорить, как сильно любит. Однажды, когда ребенок мыл посуду, она стала на него ругаться и толкать рукой и тогда он впервые ударил ее ложкой не сильно. Но получил в ответ унижение, что теперь он как отец и что он поднял руку на женщину. Сильно пристыдили. Но после этого мать больше ни разу не ударила. В какой-то из дней гуляли с мамой и отчимом на улице, они решили подшутить над ребенком и спрятались. У ребенка возник сильный страх что его бросили, испытал чувство пустоты и ненужности. Стал плакать и звать на помощь. Когда мать и отчим вышли они стали над ним смеяться.

Проведенная работа.

На первую консультацию мужчина пришел в состоянии катарсиса, так как причинил нечаянно вред своей девушке и даже не знал, как это пережить теперь. Плакал. Они были на природе поднимались на гору и ругались. В какой-то момент девушка решила уйти, он испугался и потянул за собой. Она упала и повредила руку. Испытывает сильное чувство вины и стыда.

Снятие негативного эмоционального напряжения методом ДПДГ.

Клиенту снился сон:

«...второй день просыпаюсь в слезах, сняться сны о том, что я бью своих близких, своих друзей, жестоко, прямо до крови, об стул и по-другому всячески... своего друга Сашку, каких-то мужиков и, не понимаю почему, Леонида Якубовича, хотя я его очень любил в детстве, обожал Поле Чудес и рядом всегда стоит Девушка и сжимаясь от страха говорит, что это во мне всегда было.»

Работа с детско-родительскими отношениями.

Работа с негативными установкам по отношению к себе.

Работа со слиянием. Сепарация.

Мужчина очень сильно хочет быть с партнером, сильное выраженное желание изменить поведение и восприятие партнера, но не свое. Идеализация

желаемых отношений и стремление все под эту картину подогнать. Весь фокус внимания на партнере. Взаимность понимает как выгода – ты мне, я тебе и наоборот.

Рассмотрим наиболее выраженное слияние в технике «Отказ от ожиданий» и способ снижения его выраженности.

Психолог: Что не хватает сейчас от партнера?

Клиент: Не хватает, того, чтобы она мне открылась и перестала обороняться, у нее избегающий тип и я хочу, чтобы она изменилась и перестала видеть во мне подвох. Я для нее все делаю, а она отстраняется от меня. Я хочу, чтобы она услышала меня и поняла свои желания.

Психолог: В чем это проявляется?

Клиент: перестанет меня отталкивать, особенно на людях, мне хочется ее обнимать.

Психолог: Хорошо, что еще не хватает в партнере?

Клиент: Доверия по отношению ко мне, близости, человеческого отношения. Я хочу находиться вместе, но она периодически уходит одна погулять, и говорит, что хочет побыть одна. Мне это не нравится, я могу просто рядом сидеть и даже молчать. Но она так не хочет, и я не могу ее переубедить.

Психолог: Есть еще что-то?

Клиент: Да, мне не нравится, что она не выставляет нас в сторис, мне хочется, чтобы она делилась нашими фотографиями. Я ей дарю подарки и в ответ тоже хочу получать подарки, например, я подарил ей браслет и сказал, что хотел бы такой же, чтобы парные были браслеты. Она обиделась на меня. Мне нравится о ней заботиться, а она все время стремится быть самостоятельной.

Психолог: Какое возникает чувство, когда это происходит?

Клиент: Я чувствую себя не нужным, а мне хочется чувствовать себя нужным! Я не чувствую что она меня любит, а я может быть впервые испытываю такое сильное чувство, я люблю ее и хочу быть с ней.

Психолог: Девушка может не ответить взаимностью и что тогда?

Клиент: Такого не может быть, она же встречается со мной. Ей просто нужно поменяться и доверять мне. У нее есть страх и его надо убрать.

Психолог: И все таки, девушка может не ответить взаимностью и имеет на это право, что тогда?

Клиент: Тогда все уйдет из моей жизни, будет опять период пустоты и неопределенности.

Психолог: А когда был такой период?

Клиент: Когда от меня ушла девушка, с которой мы жили вместе и сказала, что разлюбила.

Психолог: Хорошо, с чем сейчас хочется поработать?

Клиент: Я не хочу так зависеть от своей девушки, я без нее не могу.

Психолог: Хорошо. Выпиши пожалуйста в свою тетрадь что тебе не хватает от партнера и что ты ожидаешь от него.

Клиент выписывает то, что мы проговорили тезисно.

Психолог: теперь давай сформулируем и запишем отказ от ожидания. Это значит, что мы отказываемся внутренне ждать это от партнера и освобождаем себя от этого чувства. Ты можешь начать со слов: «Я никогда не получу от...»

Клиент: Я никогда не получу от Девушки, чтобы она выставляла наши совместные фотографии в соцсети, и я отказываюсь ждать, надеяться и требовать от нее этого (записывает).

Психолог: Хорошо, следующее.

Клиент: Я никогда не получу от Девушки, чтобы она обнимала меня на людях, и я отказываюсь ждать, надеяться и требовать от нее этого (записывает). Я никогда не получу от Девушки, чтобы она всегда была рядом со мной, и я отказываюсь ждать, надеяться и требовать от нее этого. Я никогда не получу от Девушки, чтобы она дарила мне парные подарки, и я отказываюсь ждать, надеяться и требовать от нее этого.

Психолог: Давай теперь прочитаем это разными способами, первый раз

громче и быстрее, второй раз тише и медленнее.

Клиент читает. На некоторых пунктах появляется кашель, трудность говорить, неприятные ощущения.

Психолог: Как сейчас чувствуешь себя?

Клиент: Мне спокойно. Я как будто что-то переварил. И хочется молчать. Внутри что-то успокоилось.

Далее проводилась работа с травмирующим событием с расставанием с бывшей девушкой.

Работа с травмирующими событиями в детстве с мамой.

Работа с границами.

Работа с самоподдержкой.

Работа с коммуникацией.

Итого 10 сессий по 120 минут интервалом 7-10 дней. Консультирование продолжается.

Обратная связь клиента:

«Я увидел, как может быть по-другому. Я стал сам себя ценить и увидел, что могу быть опорой и поддержкой для себя, и уже потом заметил, что и для других. Я даю другому человеку право выбора. У каждого доверие свое. Выбор всегда есть и он не ограничен только чем-то одним. Я теперь чувствую, в чем мои ценности».

Результат: Выстроились отношения между консультантом и клиентом и выравнивались сессии по времени строго 120 минут. Стали соблюдаться границы временные и далее в коммуникации. Появился диалог, а не монолог. Фокус внимания сместился с партнера на себя. Выровнялся эмоциональный фон. С девушкой расстались во время терапии и восстановил отношения после прохождения программы.

Случай требует более длительной терапии, так как есть сложный период ДРО и требует готовности клиента. Кроме того, за это время только наладили коммуникацию и немного с ценностями поработали из-за большой выгрузки клиента. Работали в основном с текущими отношениями, так как клиента они

беспокоили больше всего и в работу с прошлым партнером клиент не шел. Однако после стабилизации эмоционального состояния появились предпосылки более глубокой работы. Клиент сам сформулировал запрос поработать с бывшей девушкой, так как стали сниться сны с ней.

Приложение Г

Таблица 1. Результаты опросника «Психологическая дистанция в браке» Ю.В. Курбаткиной до и после консультирования в исследуемой группе

Опросник ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В БРАКЕ								
Респонденты		Общий показатель близости 0...27 28...50 51...69	Дистанция физического тела 0...4 5...9 10...13	Дистанция территории 0...3 4...6 7...10	Дистанция личных вещей 0...3 4...5 6...8	Дистанция временных привычек 0...2 3...4 5...6	Дистанция социальных связей 0...4 5...9 10...13	Дистанция ценностей 0...6 7...13 14...19
До консультирования	1	49	7	8	7	5	9	13
	2	37	6	4	5	3	7	12
	3	26	8	5	2	3	3	5
	4	18	4	2	3	2	4	3
	5	29	5	8	2	3	5	6
	6	53	12	10	6	3	8	14
	7	31	5	4	5	2	6	9
	8	25	7	2	1	3	7	5
Ср.знач		33,5	6,8	5,4	3,9	3,0	6,1	8,4
После консультирования	1	26	5	4	5	3	6	3
	2	28	6	3	4	4	5	6
	3	27	7	7	3	4	4	2
	4	18	5	2	2	1	4	4
	5	31	5	6	3	3	8	6
	6	44	9	7	7	4	8	9
	7	27	3	5	3	2	7	7
	8	19	5	3	3	1	5	2
Ср.знач		27,5	5,6	4,6	3,8	2,8	5,9	4,9

Приложение Г

Таблица 2. Результаты опросника «Семь качеств личности» А.Г. Грецова до и после консультирования в исследуемой группе

Рес пон ден ты		Замкнутость/общительность 0..4 5..8 9..12	Эмоциональная неустойчивость/устойчивость 0..4 5..8 9..12	Склонность к подчинению/доминированию 0..4 5..8 9..12	Сдержанность/экспрессивность 0..4 5..8 9..12	Робость/Смелость 0..4 5..8 9..12	Доверчивость/Подозрительность 0..4 5..8 9..12	Уверенность в себе/Тревожность 0..4 5..8 9..12
Д о к о н с у л ь т и р о в а н и я	1	6	9	5	7	6	4	3
	2	6	5	6	3	6	6	9
	3	9	9	2	7	9	4	6
	4	6	10	8	5	9	6	10
	5	10	7	2	6	8	4	6
	6	11	5	2	4	5	4	9
	7	5	6	5	4	8	4	9
Ср. зна ч	8	6	10	6	3	10	3	1
		7,4	7,6	4,5	4,9	7,6	4,4	6,6

П о с л е к о н с у л ь т и р о в а н и я	1	7	6	4	6	6	6	3
	2	9	6	4	6	6	6	9
	3	8	8	9	6	7	4	6
	4	3	8	8	4	5	6	8
	5	8	10	5	8	12	5	5
	6	11	11	2	4	7	3	8
	7	9	9	4	6	8	7	7
	8	6	10	5	7	12	5	4
Ср. зна ч		7,6	8,5	5,1	5,9	7,9	5,3	6,3

Приложение Г

Таблица 3. Результаты опросника «Мотивы аффилиации» А. Мехрабиан до и после консультирования в исследуемой группе

Респонденты	Шкала стремлени я к людям 30...80 81...176 177...210	Шкала боязни быть отвергнуты м 32...80 81...176 177...224
-------------	---	--

До консул ьтиров ания	1	113	124
	2	118	135
	3	140	128
	4	98	146
	5	155	123
	6	136	160
	7	132	110
	8	125	86
Ср.знач		127,1	126,5
После консул ьтиров ания	1	111	122
	2	123	118
	3	126	117
	4	101	133
	5	149	90
	6	150	149
	7	150	97
	8	136	101
Ср.знач		130,8	115,9

Приложение Г

Таблица 4. Результаты опросника «Оценка доверия к себе» Т.П. Скрипкиной до и после консультирования в исследуемой группе

Опросник ОЦЕНКА ДОВЕРИЯ К СЕБЕ Т.П.Скрипкина													
Респонденты		Общий показатель доверия к себе 0...24 25...48 49...73	В проф. Деятельности 0...3 4...6 7...10	В интеллектуальной сфере 0...3 4...6 7...10	В решении бытовых проблем 0...2 3...4 5...7	С близкими людьми 0...3 4...5 6...8	с подчиненными 0...2 3...4 5...6	с вышестоящими 0...2 3...4 5...6	в семье 0...2 3...4 5...7	с детьми 0...2 3...4 5...6	с родителями 0...1 2...3 4...5	противоположный пол 0...1 2...3 4...5	досуг 0...1 2...2 3...4
До консультирования	1	47	8	10	7	6	5	6	2	1	1	1	0
	2	59	9	8	3	8	3	6	6	6	2	5	3
	3	50	7	6	6	7	5	6	3	5	0	3	2
	4	34	8	7	6	2	4	1	2	0	0	1	3
	5	55	10	10	6	6	4	5	3	2	1	4	4
	6	23	4	2	4	6	1	3	0	2	0	1	0
	7	47	6	7	5	7	5	4	1	3	2	4	3
	8	63	10	10	7	7	5	4	5	5	2	5	3
Ср.знач		47,3	7,8	7,5	5,5	6,1	4,0	4,4	2,8	3,0	1,0	3,0	2,3
После консультирования	1	47	7	9	5	5	5	4	4	1	1	4	2
	2	63	8	8	6	8	3	6	6	5	4	5	4
	3	66	9	10	7	7	6	5	6	6	3	3	4
	4	39	6	6	7	4	2	1	4	1	0	5	3
	5	58	10	10	6	7	3	5	4	3	2	5	3
	6	50	8	6	5	7	5	6	1	4	0	4	4
	7	67	10	9	6	7	6	6	5	6	3	5	4
	8	65	10	9	7	8	5	3	7	5	2	5	4
Ср.знач		56,9	8,5	8,4	6,1	6,6	4,4	4,5	4,6	3,9	1,9	4,5	3,5

Приложение Г

Таблица 5. Результаты методики изучения доверия себе Н.Б. Астаниной до и после консультирования в исследуемой группе

Доверие к себе Н.Б. Астанина		
Респонденты		Доверие к себе 15...55 56...84 85...105
До консульт ирования	1	65
	2	61
	3	75
	4	71
	5	76
	6	49
	7	57
	8	87
Ср.знач		67,6
После консульт ирования	1	69
	2	61
	3	72
	4	61
	5	79
	6	59
	7	67
	8	82
Ср.знач		68,8

Приложение Г

Таблица 6. Результаты опросника «Доверие/недоверие миру, себе и другим»
А.Б. Купрейченко до и после консультирования в исследуемой группе

Опросник ДОВЕРИЕ/НЕДОВЕРИЕ МИРУ, СЕБЕ, ДРУГИМ ЛЮДЯМ										
Респонденты										
	Общий балл доверия/недоверия	Доверие себе	Доверие другим	Доверие миру и другим	Фактор 1 доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающими	Фактор 2 недоверие личности миру и другим людям как безответственный и несправедливым	Фактор 3 Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь	Фактор 4 Доверие личности себе в умении давать оценки и делать прогнозы	Фактор 5 недоверие личности миру и другим людям как опасным объектам	
	15...35 36...56 57...75	6...13 14...22 23...30	3...6 7...10 11...15	6...13 14...22 23...30	3...6 7...10 11...15	3...6 7...10 11...15	3...6 7...10 11...15	3...6 7...10 11...15	3...6 7...10 11...15	3...6 7...10 11...15
До консультирования	1	48	22	12	22	10	9	12	12	5
	2	52	22	13	19	11	11	13	11	6
	3	55	23	12	16	12	10	12	11	10
	4	48	24	7	19	12	9	7	12	8
	5	55	27	14	22	13	7	14	14	7
	6	44	21	12	25	11	8	12	10	3
	7	54	24	12	18	12	10	12	12	8
	8	55	28	13	22	14	7	13	14	7
Ср.знач		51,4	23,9	11,9	20,4	11,9	8,9	11,9	12,0	6,8
После консультирования	1	45	20	11	22	10	8	11	10	6
	2	50	21	13	20	10	9	13	11	7
	3	61	27	13	20	13	10	13	14	6
	4	51	25	9	19	13	9	9	12	8
	5	59	30	15	22	15	8	15	15	6
	6	52	26	12	22	12	10	12	14	4
	7	55	27	13	21	13	9	13	14	6
	8	51	25	14	24	12	7	14	13	5
Ср.знач		53,0	25,1	12,5	21,3	12,3	8,8	12,5	12,9	6,0

Приложение Г

Таблица 7. Сводная таблица уровня критериев доверия до и после консультирования в исследуемой группе

Респонденты		Дистанция в браке	7 качеств личности	Мотивы аффилиации	Доверие к себе Т.П. Скрипкина	Доверие к себе Н.Б. Астанина	Доверие/недоверие Купрейченко
До консультации	1	Низкая	Высокий	Низкая	Низкое	Среднее	Среднее
	2	Средняя	Средний	Низкая	Среднее	Среднее	Низкое
	3	Высокая	Средний	Средняя	Среднее	Среднее	Низкое
	4	Высокая	Средний	Низкая	Низкое	Среднее	Среднее
	5	Высокая	Средний	Средняя	Низкое	Среднее	Среднее
	6	Низкая	Средний	Низкая	Низкое	Низкое	Среднее
	7	Средняя	Средний	Низкая	Низкое	Среднее	Низкое
	8	Высокая	Высокий	Низкая	Среднее	Высокое	Среднее
После консультации	1	Средняя	Средний	Низкая	Среднее	Среднее	Среднее
	2	Средняя	Низкая	Низкая	Высокое	Среднее	Среднее
	3	Средняя	Высокий	Низкая	Высокое	Среднее	Высокое
	4	Высокая	Средний	Низкая	Низкое	Среднее	Среднее
	5	Средняя	Средний	Средняя	Среднее	Среднее	Высокое
	6	Низкая	Средний	Средняя	Среднее	Среднее	Высокое
	7	Высокая	Средний	Средняя	Высокое	Среднее	Среднее
	8	Высокая	Средний	Средняя	Высокое	Высокое	Высокое

Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам опросника «Оценка доверия к себе» Т.П. Скрипкиной до и после консультирования, попадающие в зону значимости

Расчитаем Т-критерий Вилкоксона для критерия **общейоценки доверия к себе**.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
47	47	0	0
59	63	4	4
50	66	16	16
34	39	5	5
55	58	3	3
23	50	27	27

47	67	20	20
63	65	2	2

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Приложение Д

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
47	47	0	0	1
59	63	4	4	4
50	66	16	16	6
34	39	5	5	5
55	58	3	3	3
23	50	27	27	8
47	67	20	20	7
63	65	2	2	2
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=36$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=8:

$$T_{кр}=1 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчитаем Т-критерий Вилкоксон для критерия **доверие себе в семье**.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
2	4	2	2

6	6	0	0
3	6	3	3
2	4	2	2
3	4	1	1
0	1	1	1
1	5	4	4
5	7	2	2

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 8$). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	1	2.5
3	1	2.5
4	2	5
5	2	5
6	2	5
7	3	7
8	4	8

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения

показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
2	4	2	2	5
6	6	0	0	1
3	6	3	3	7
2	4	2	2	5
3	4	1	1	2.5
0	1	1	1	2.5
1	5	4	4	8
5	7	2	2	5
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=36$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

Продолжение приложения Д

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{кр}=1 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчитаем Т-критерий Вилкоксона для критерия **доверие себе с родителями.**

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
1	1	0	0
2	4	2	2
0	3	3	3
0	0	0	0
1	2	1	1
0	0	0	0
2	3	1	1
2	2	0	0

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 8$). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	2.5
2	0	2.5
3	0	2.5
4	0	2.5
5	1	5.5
6	1	5.5
7	2	7
8	3	8

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения,	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение	Ранговый номер
---------------------------	------------------	--------------------------------------	---------------------	----------------

	t _{после}		разности	разности
1	1	0	0	2.5
2	4	2	2	7
0	3	3	3	8
0	0	0	0	2.5
1	2	1	1	5.5
0	0	0	0	2.5
2	3	1	1	5.5
2	2	0	0	2.5
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=36$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Продолжение приложения Д

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{кр}=1 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$T_{кр}=5 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчитаем Т-критерий Вилкоксона для критерия **доверие себе с противоположным полом.**

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
1	4	3	3
5	5	0	0
3	3	0	0
1	5	4	4
4	5	1	1
1	4	3	3
4	5	1	1
5	5	0	0

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 8$). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	2
2	0	2
3	0	2
4	1	4.5
5	1	4.5
6	3	6.5
7	3	6.5
8	4	8

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	4	3	3	6.5
5	5	0	0	2
3	3	0	0	2
1	5	4	4	8
4	5	1	1	4.5
1	4	3	3	6.5
4	5	1	1	4.5
5	5	0	0	2
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=36$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких»

направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{кр}=1 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Приложение Д

Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам опросника «Доверие/недоверие себе, другим и миру» А.Б. Купрейченко до и после консультирования, попадающие в зону неопределенности

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для критерия **Доверие личности другим людям в умении сотрудничать и оказывать взаимопомощь**

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
---------------------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------

12	11	-1	1
13	13	0	0
12	13	1	1
7	9	2	2
14	15	1	1
12	12	0	0
12	13	1	1
13	14	1	1

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 8$). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	1	5
4	1	5
5	1	5
6	1	5
7	1	5
8	2	8

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения

показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
12	11	-1	1	5
13	13	0	0	1.5
12	13	1	1	5
7	9	2	2	8
14	15	1	1	5
12	12	0	0	1.5
12	13	1	1	5
13	14	1	1	5
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=36$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 5 = 5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{кр}=1 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне неопределенности $T_{кр}(0,01) < T_{эмп} = T_{кр}(0,05)$.

Приложение Д

Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам опросника «Мотивы аффилиации» А. Мехрабиан до и после консультирования, попадающие в зону неопределенности

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для критерия **стремления и готовности к близости**.

Автоматический расчет Т- критерия Вилкоксона

!! За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	-11	-11	0	0	0
2	-17	5	22	22	4
3	12	9	-3	3	1
4	-48	-32	16	16	3
5	32	59	27	27	6

6	-24	1	25	25	5
7	22	53	31	31	7
8	39	35	-4	4	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

Результат: $T_{\text{эмп}} = 3$

Критические значения T при $n=7$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
7	0	3

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности $T_{\text{кр}}(0,01) < T_{\text{эмп}} = T_{\text{кр}}(0,05)$.