Содержание

Введение

. Культурно-историческая природа семьи в современной психологии. Проблема адаптации личности к критическим ситуациям в психологической науке

.1 Определение понятия «семья». Брак и семья. Функции семьи

.2 Ненормативные кризисы семьи. Проблема разводов

.3 Периоды и фазы развода. Периодизация послеразводного процесса

.4 Проблема адаптации личности к критическим ситуациям в психологической науке

. Исследование особенностей психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период

2.1 Использование методики исследования диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

2.2 Методическое использование методики исследования дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова

.3 Практическое использование методики «Ценностные ориентации» М. Рокича

Выводы

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

адаптация критический личность разведенная одиночество

Введение

Актуальность исследования

Исследование психологических особенностей человека в трудных, неблагоприятных, критических ситуациях актуально в современной психологии, поскольку связано с вопросами формирования и проявления поведения человека в ситуациях неблагополучия, с пониманием сущности различного рода воздействий, с предотвращением негативных психологических последствий в рамках оказания психологической помощи.

В связи с ежегодным увеличением количества разводов (по оценке социологов сейчас распадается каждый второй брак, 10 лет назад распадался каждый третий брак), поиск путей конструктивного решения проблем разведенных людей, с которыми они сталкиваются после развода, психологическая помощь разведенным в преодолении кризисных ситуаций, переживаемых ими в постразводный период, является одной из важных задач, как для современной психологической науки, так и для общества в целом.

Для членов семьи развод является сильнейшей психологической травмой. Развод, какими бы внешними причинами он ни был вызван, и какими бы законами ни регулировался, в конечном счете, имеет под собой психологические основания. Он затрагивает все стороны жизнедеятельности разведенных, влияя на их психическое и физическое здоровье, требуя от разведенных людей одновременного решения проблем адаптации к распаду брака и формирования нового стиля жизни. По мнению специалистов, большее эмоциональное потрясение в связи с разводом испытывает именно женщина. По тяжести переживания развод занимает третье место после смерти ребенка или супруга. Роль женщины в обществе вообще делает ее более подверженной стрессу , а на плечи разведенной женщины ложится груз новых социально-экономических и психологических проблем.

Традиционный, пессимистический взгляд на развод, как , в первую очередь, межличностную утрату и, соответственно, распад диадической связи, заканчивающийся, в конце концов, дезинтеграцией былого микросоциума индивида, включая прекращение общения с родственниками бывшего брачного партнера, друзьями семьи, переменой места жительства и т.д, - в научной полемике, став банальностью, в настоящее время не дебатируется , хотя все перечисленное, безусловно, более чем серьезной мере, присутствует в обыденной жизни разведенных.

Современные проблемы института семьи требуют пристального внимания со стороны многих специалистов, в том числе и психологов. Несмотря на разнообразие служб семьи, сегодня особо ощущается потребность в научном исследовании психологических проблем семьи, в том числе и проблем разведенных- в исследовании, включающим не отдельные теории или психотерапевтические методы, а именно психологическую помощь разведенным в целом. На данный момент наименее изученным аспектом развода в психологической науке является жизнь после него.

В отечественных исследованиях разработка средств психологической помощи разведенным, сфера переживания людей, оказавшихся в кризисной ситуации развода, способы и средства преодоления переживаемых затруднений редко становятся предметом психологического изучения. Но, именно исследование влияния развода на личность разводящихся, особенностей преодоления, "проживания" ситуации развода, факторов и механизмов, обуславливающих процессы адаптации, а также выявления вклада различных детерминант, участвующих в выборе, формировании способов разрешения ситуации развода, и должны помочь в разработке адекватных подходов к оказанию психологической помощи разведенным, в которой большинство из них нуждаются. На наш взгляд, решение данных задач позволит расширить рамки оказываемой психологической помощи разведенным женщинам, которая на данный момент не учитывает всего многообразия психологических особенностей адаптации разведенных.

Таким образом, актуальность исследования психологической адаптации разведенных женщин обусловлена как насущными потребностями психологической науки, так и запросами психологической практики, где особо остро ощущается необходимость данных исследований в разработке принципов и методов психологической помощи разведенным. В отличии от имеющихся исследований психологическая адаптация разведенных в данной работе рассматривается как сложное явление, зависящее от множества воздействующих переменных. Необходимость в исследовании психологической адаптации разведенных женщин и факторов, обуславливающих данные особенности, определили выбор предмета настоящего исследования, постановку цели и задач, определение гипотез исследования.

Целью настоящего исследования является изучение особенностей психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период.

Объект исследования - процесс психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период.

Предмет исследования - факторы детерминации психологической адаптации разведенных женщин.

Общая гипотеза исследования

Развод как событие большой субъективной значимости оказывает существенное влияние на сложную структуру личности разведенной женщины и на процесс ее психологической адаптации в постразводный период. Предположение о сложной структуре детерминации психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период и наличие изменений в отношении детерминант при изменении условий процесса адаптации стало основной гипотезой настоящего исследования.

Частные гипотезы:

. Уровень социально-психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период обусловлен факторами психологической адаптации.

. В процессе психологической адаптации разведенные женщины преимущественно используют неконструктивные способы адаптации.

. Важными контекстными условиями психологической адаптации разведенных женщин являются возраст женщины и продолжительность постразводного периода.

Задачи исследования:

. Анализ основных теоретико-методологических подходов и экспериментальных исследований по проблеме психологической адаптации личности к критическим ситуациям в жизни, а также исследований по проблеме развода.

. Исследование факторов детерминации психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период.

. Определение взаимосвязи и взаимообусловленности факторов психологической адаптации разведенных женщин.

. Определение возрастных особенностей проявления показателей психологической адаптации разведенных женщин.

. Изучение особенностей проявления показателей психологической адаптации разведенных женщин в зависимости от контекстного условия - продолжительность постразводного периода.

. Разработка направлений и содержания психологической помощи разведенным женщинам в процессе адаптации после развода.

Методы исследования:

. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М.Фергюсона.

. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А Жмурова.

. Методика "Ценностные ориентации " М.Рокича.

Научная новизна и теоретическая значимость:

состоит в том, что впервые была определена и исследована сложная структура детерминации психологической адаптации разведенных женщин, которая состоит из таких психологических факторов, как показатель адаптированности--дезадаптированности,показатель эмоционально-оценочного реагирования, показатель степени выраженности неконструктивных способов адаптации, локус контроля, показатель мотивационно-смысловых изменений; изучена взаимосвязь и взаимообусловленность показателей психологической адаптации, определено влияние на данные показатели контекстных условий процесса адаптации разведенных женщин- возраста разведенной женщины и продолжительности постразводного периода. Исследованы особенности эмоционально- оценочной сферы разведенных женщин, система ценностей, выделены в качестве неконструктивных способов адаптации разведенных женщин различные формы агрессии и эскапизм. Полученные в процессе исследования данные о психологической адаптации разведенных женщин позволяют расширить существующие представления об особенностях переживания ситуации развода разведенными людьми. Дополнена психологическая характеристика особенностей адаптации личности к критическим ситуациям жизни, независящим от воли человека.

Практическая значимость исследования:

заключается в том что результаты исследования позволяют адекватно оценить существующие проблемы социально-психологической адаптации разведенных женщин после развода, определить содержание и принципы коррекционной и диагностической работы с разведенными. Полученные данные об особенностях проявления показателей адаптации разведенных женщин используется в деятельности психолога по коррекции не конструктивных стратегий адаптации, актуализации потенциальных индивидуально- психологических механизмов адаптации разведенных женщин и в помощи разведенным женщинам в выборе конструктивных способов адаптации после развода.

Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы психологами, социологами, психотерапевтами, психиатрами, социальными работниками в качестве рекомендации по оказанию помощи в социально-психологической адаптации разведенным женщинам после развода и формированию конструктивных способов адаптации.

Дипломная работа состоит из титульного листа, содержания, введения, двух разделов, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложений.

1. Культурно-историческая природа семьи в современной психологии. Проблема адаптации личности к критическим ситуациям в психологической науке

.1 Определение понятия “семья”. Брак и семья. Функции семьи

Брак и семья - общественные формы регулирования отношений между людьми, состоящими в родственных связях, но несмотря на близость этих понятий они не являются тождественными.Брак- особый социальный институт, исторически обусловленная , социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и к их детям. Брак является основой формирования семьи.Семья - малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях , т.е отношения между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Родственные связи могут быть трех видов: кровное родство ( брата и сестры ), порождение (родители и дети), брачные отношения (муж-жена, супруги). [ 1]Важнейшей функцией семьи является фелицитивная- функция удовлетворения потребности человека в счастье (от лат. felicio-счастье). Семья - это существенный фактор эмоционального благополучия личности, определяющий аффективный тон ее мироощущения. Любовь и брак решающим образом определяют переживание личностью счастья и удовлетворенности жизнью. Люди, состоящие в браке, оказываются счастливее одиноких людей. Согласно М. Аргайлу, удовлетворенность Результаты проведенных в США 58 исследований обнаруживают корреляцию между переживанием субъективного благополучия и супружеством в противоположность одиночеству на уровне статистической и практической значимости.

Соотношение счастливых людей- мужчин и женщин- в зависимости от их семейного положения (%) ( по М. Аргайлу)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семейное положение | Мужчины | Женщины |
| Семейные | 35 | 41.5 |
| Одинокие | 18.5 | 5.5 |
| Разведенные | 18.5 | 15.5 |

Неблагоприятные семейные события оказываются наиболее существенными стрессорами, резко увеличивающими сенситивность человека к различного рода вредностям и, соответственно, восприимчивость к заболеваниям. Например, было показано что, максимально благоприятное воздействие оказывает смерть супруга, затем развод, разъединение семьи, смерть близкого члена семьи.

В современной психологии семьи и семейной психотерапии можно выделить две возможные теоретические позиции в отношении анализа семьи. Согласно первой, семья представляет собой группу индивидов, имеющих общие и различные интересы, а семейный контекст рассматривается как среда социализации и развития личности. Такой вариант трактовки семьи характерен для начального этапа становления семейной психологии как самостоятельной дисциплины в определенной мере находит отражение в поведенческом подходе и психоанализе. Согласно второй позиции семья рассматривается как целая система и <<единицей>> анализа является семья. Эта позиция характерна для системной семейной терапии и психологов, подчеркивающих неаддитивный характер семьи, не сводящейся к суммарной совокупности ее членов.

Провиденное определение семьи содержит также указание на две подсистемы структуры семьи- супружескую и детско-родительскую. Два поколения определяют состав современной нуклеарной семьи: супруги как <<архитекторы семьи>>, и их дети такие же, как родители, равноправные участники и <<строители>> семьи.

В 1988г был проведен анализ работ, посвященных проблеме культурных и исторических особенностей семьи и ее развития, с целью выделения критериев, позволяющих отличить собственно семью от группы, включающей несколько генераций, в том числе и объединенных родственными узами, т.е. от "не-семьи". [2]. Вывод, к которому пришли исследователи,оказывается весьма прозаичным: критерием дифференциации семьи от "не-семьи" является совместное проживание и ведение совместного хозяйства. Именно этот признак принят обществом для спецификации семьи как социального института, который, хотя и приобретает качественно своеобразные формы на каждом из этапов исторического развития общества, вместе с тем сохраняет известную стабильность структурно-функциональных характеристик семьи. В русском языке словом "семья" сначала обозначался весь круг родственников с домочадцами и слугами, проживающими вместе, и лишь с 14 века оно стало использоваться в более узком, специфическом смысле. Итак, основными характеристиками семьи являются:

. Брачные и кровнородственные связи между членами семьи.

. Совместное проживание.

.Совместное ведение хозяйства или общий семейный бюджет. Функции семьи Семья как любая система, реализует ряд функций в иерархии, отражающей как специфику ее, семьи, культурно-исторического развития, так и своеобразие этапов ее жизненного цикла:

экономическую(материально-производственную), хозяйственно-бытовую. В доиндустриальном обществе семья была первичной производственной группой, обеспечивающей себе все основные материальные условия существования. В настоящее время экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи;

репродуктивную (деторождение и воспроизводство населения). Это важнейшая социальная функция семьи. Решение задач планирования рождаемости и воспроизводства населения составляет важную функцию государственной политики практически во всех странах, независимо от того, сталкиваются ли они с проблемой кризиса рождаемости и "дефицита" людских производительных ресурсов или, напротив,- необходимостью ограничения уровня рождаемости.

функция воспитания детей. Семья выступает институтом первичной социализации ребенка. Она обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Известно, что воспитание в семье, эмоционально-позитивное полноценное общение ребенка с близким взрослым определяет гармоническое развитие ребенка в ранние годы.

социально-эротическую. Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров;

функцию духовного общения, предполагающую духовное взаимообогащение членов семьи; информационный обмен; обсуждение наиболее значимых для личности проблем социально-политической, профессиональной, общественной жизни;

функцию эмоциональной поддержки и принятия. обеспечивающую чувство безопасности и принадлежности к группе, эмоциональное взаимопонимание и сочувствие;

рекреативную (восстановительную)- функцию обеспечения условий восстановления нервно-психического здоровья и психической стабильности членов семьи.

Специфические функции семьи

К специфическим функциям семьи относятся -рождение (репродуктивная функция);

содержание детей (экзистенциальная);

воспитание детей (функция социализация).

Неспецифические функции семьи, связанные с накоплением и передачей собственности, статуса , организацией производства и потребления, отдыха и досуга, с заботой о здоровье и благополучии членов семьи, создание микроклимата, способствующего снятию напряжения и самосохранения.

Все эти функции отражает исторический характер связи между семьей и обществом, раскрывает исторический приходящую картину того, как именно происходит рождение, содержание и воспитание детей в семье.

В отдельные исторические периоды семья выполняет все или почти все выше названные функции, другие периоды часть из этих функций берет на себя государство. [3]

Г. Навайтис в качестве наиболее важной особенности функций семьи и выделяет комплексность. Каждая потребность, удовлетворяемая семьей, может быть удовлетворена и без нее, но только семья позволяет удовлетворить их в комплексе, который в случае сохранения семьи не может быть раздроблен или распределен между другими людьми.

Такое понимание функции семьи, по мнению автора, позволяет обоснованно отделить семью от других, похожих на нее по некоторым признакам малых групп. Исходя из семейных функций Навайтис перечисляет несколько групп потребностей, удовлетворяемых семьей: потребности связанные с отцовством и материнством, потребности, связанные с созданием и подержание некоторых материальных условий жизни семьи, и потребности в физической и психической интимности. Структура семьи

Существует множество различных вариантов состава, или структуры семьи:

«нуклеарная семья» состоит из мужа, жены и их детей;

«пополненная семья» - увеличенный по своему составу союз; супружеская пара и их дети, плюс родители др. поколений;

«смешанная семья» является перестроенной семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей, смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей;

«семья родителя-одиночки» является хозяйством, которое ведется одним родителем из-за развода, ухода или смерти супруга.

.2 Ненормативные кризисы семьи. Проблема разводов

Кульминацией разрушительных тенденций в супружеских отношениях является развод. Развод- это расторжение брака, т.е. юридическое прекращение его при жизни супругов. Развод представляет собой ненормативный кризис семьи, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением гомеостаза семейной системы, требующее реорганизации семьи как системы. Развод- это результат кризисного развития отношения супружеской пары. Осуществленному разводу, как правило, предшествуют неоднократные попытки супругов разойтись. [4]. Развод и его психологические следствия представляют актуальную проблему современного общества. Сегодня каждый четвертый брак в Казахстане распадается, причем, по данным исследований, 67% мужчин и 32% женщин считают, что развод можно было предотвратить.

В настоящее время развод как явление оценивается неоднозначно. Если раньше его интерпретировали однозначно отрицательно - как угрозу семье, то сегодня возможность расторжения брака рассматривается как неотъемлемый компонент семейной системы, необходимый для реорганизации ее в тех случаях, когда сохранить семью в прежнем составе и структуре оказывается невозможным. Возрастание разводов, по мнению С.И. Голода, в определенном смысле предопределено переходом к новому способу заключения брака, когда основное значение приобретает свободный выбор супруга на основе чувства любви и личностной избирательности. Свобода выбора партнера с необходимостью предполагает свободное расторжение брака в условиях, когда супружеские отношения складываются неудачно. Развитие экономической самостоятельности и социального равноправия женщин создает условия для расторжения брака в тех случаях, когда семья становится помехой на пути свободного саморазвития и самореализации женщины. В семье, имеющей детей, развод не означает ее ликвидацию и прекращения ее функционирования. Семья сохраняет, по крайней мере одну, но важнейшую функцию- воспитание детей. Разведенные супруги перестают быть мужем и женой, но всегда остаются родителями своих детей.

Существует тенденция к росту числа разводов во всем мире, в особенности усилившаяся с 1960-х годов. Так, в Англии с 1960 по 1970 год частота разводов удвоилась, а затем между началом 1970-х и 1980-х годов вновь возросла более чем в два раза.

Во Франции с 1970 до начала 1980-х годов число разводов тоже увеличилось более чем в 2 раза. В Швеции и Германии это удвоение произошло в период с 1970 по 1988 год.

В США на каждые три успешных брака приходится два брака, которые, скорее всего, окончатся разводом (данные на 1995 год). Если в 1970 году лица, состоящие в браке, составляли около 71%, а разведенные- около 2%, то в 1993 году в браке состояли лишь 62%, а около 8% лиц старше 18 лет были разведены (данные на 1994 год; Крайг Г)

В 1970-е годы психологи и социологи начали анализировать причины и мотивы разводов. Среди причин роста разводов различные авторы выделяют

.Влияние экономических факторов. Американские исследователи утверждают, что частота разводов уменьшается в трудные времена и поднимается во времена экономического благополучия. Так, число разводов в США понижалось в течении Первой мировой войны, повышалось, когда она закончилась, вновь начало снижаться после краха Фондового рынка 1929 года и было относительно низким в течении Великой депрессии и Второй мировой войны. К 1950-м годам наступила стабилизация и уменьшение количества случаев расторжения брака.

. Влияние политических факторов. Сказывается в том, что в «либеральныевремена» и в годы социальных экспериментов количество разводов обычно увеличивается. В более консервативные времена число разводов падает.

. Влияние расовых различий. ( уровень разводов у чернокожего населения США в два раза выше, чем у белых и испаноязычных) как вероятное следствие разницы в социально-экономическом положении.

. Влияние религиозных различий. ( у католиков уровень разводов ниже, чем у протестантов).Э.Тийт в 1972-1975 годах на основе опроса 575 пар, вступающих в брак, и 150 пар разводящихся супругов, выделил три группы факторов риска развода.

. Факторы риска первого типа связаны с особенностями личности партнеров, вступающих в брак. Сюда относят индивидуально-типологические особенности супругов, опыт семейной жизни прародительской семьи, состояние соматического и нервно-психического здоровья, социально-демографические характеристики и.т.д.Традиционно фактором риска считается воспитание будущего супруга в неполной либо дисгармоничной семье. Причем особое значение приобретают эмоциональные нарушения супружеских и детско-родительских отношений- холодность, отвержение, дистантность, враждебность. Значительная разница в возрасте, равно как и дистанция в образовательном и социальном статусе будущих супругов, также выступают существенными факторами риска для семейной жизни.

. Факторы риска второго типа свойственны паре и связаны с ее первичной совместимостью, обстоятельствами и условиями знакомства и заключения брака. Стабильность брака снижается, если период знакомства оказывается слишком коротким (менее полугода) и недостаточным для познания друг друга и установления равноправных отношений, в которых партнеры учатся взаимопониманию и сотрудничеству в решении возникающих проблем. Поскольку семейные роли мужа и жены в современном обществе регламентированы значительно меньше, чем ранее, что обусловлено активным участием женщины в общественном производстве, необходимо время для предварительного согласования взглядов партнеров на семейные ценности и роли. Отметим, что в известных нам исследованиях не было выявлено существенного влияния фактора сексуальных добрачных отношений на успешность сохранения семьи или, напротив, на ее распад. Фактором риска успешности брака является добрачная беременность невесты, особенно, когда супруги молоды. В этом случае период ухаживания сокращается, и молодожены оказываются психологически, экономически и личностно не готовы к будущей семейной жизни. Когда же распадается молодая семья без детей, факторами риска выступают неадекватная мотивация брака и кратковременность знакомства, не позволяющая партнерам соотнести ценностную основу заключения брака.

. Факторы риска третьего типа возникают в течении совместной жизни супругов. Они связаны с вторичной несовместимостью, в основе которой лежат различия в ценностных ориентациях, несоответствие действительности представлений о супружеских ролях. Некоторую общую информацию о действии этих факторов можно получить путем сравнения брачных ценностей, указанных вступающими в брак, с отсутствием этих ценностей как мотивов развода, заявленных разводящимися. Заметим, что мотивы развода довольно тесно связаны с брачными ценностями: коэффициент ранговой корреляции между мотивами и ценностями равняется для мужчин 0,812 и для женщин- 0,62.

Изучение мотивов разводов, по данным бракоразводных процессов, привело к созданию разнообразных классификаций мотивов разводов у разных авторов. Под мотивами, как правило, понимаются различные условия, поводы, обстоятельства, повлекшие за собой развод. Перечислим основные причины.

Утрата и недостаток любви, взаимного уважения, доверия и взаимопонимания. Поскольку основой современной семьи и заключения брака является любовь, утрата чувства любви рассматривается как достаточная причина для развода.

Неверность супругов, супружеская измена, сексуальные отношения вне брака, ревность. Более 50% разводящихся пар обвиняли партнера в супружеской измене. Супружеская измена посягает на любовь как основу брака, разрушает целостность семьи, затрагивая все сферы семейного функционирования; наносит ущерб Я-концепции личности, представляет угрозу самопринятию, чувству собственного достоинства обманутого супруга. [6]. Можно выделить следующие причины супружеской измены: новая любовь, месть за неверность супруга (по принципу ока за око, зуб за зуб), невзаимность, неразделенность любви в супружеских отношениях и стремление реализовать потребность в любви с другим партнером, способным дать переживание полноты интимности отношений, гедонистический поиск новых любовных наслаждений, компенсация дефицита любви в силу ограничения супружеских отношений (хроническая болезнь, длительные командировки), случайные обстоятельства (опьянение, "удобный случай", настойчивость сексуальных домогательств партнера и пр.). В последнем варианте измена носит разовый, нерегулярный характер. Ревность может быть определена как реакция на угрозу распада партнерства в условиях реального или мнимого соперничества. А.Н. Волкова выделяет четыре критерия классификации реакций ревности: "норма-патология"; содержательный критерий (аффективные, когнитивные и поведенческие реакции ревности); тип переживания (активные и пассивные); интенсивность переживания (глубокое сильное и умеренное) (см. табл. 6)

Таблица 6

Психологическое содержание и феноменология реакций ревности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий классификации | Виды реакций | Описание реакций ревности |
| Норма-патология | 1. Нормальные 2. Патологические | Адекватно отражают ситуацию в условиях существования реального соперника. Сохранен самоконтроль за реакциями ревности Искаженное отражение ситуации. Мнимость соперника. Неконтролируемость реакций ревности |
| Психологическое содержание реакций ревности | 1. Когнитивные 2. Аффективные 3. Поведенческие | Рефлексия и анализ причин измены. Прослеживание генезиса и истории измены, их когнитивная атрибуция. Поиск виновного Эмоциональное амбивалентное переживание (отчаяние, страх, ненависть, презрение к себе и партнеру). Типичные реакции - борьба и отказ. Борьба направлена на восстановление и стабилизацию отношений с партнером (объяснения, уговоры, просьбы, угрозы, шантаж) и на устранение соперника (вызывание жалости, сочувствия). |
| Тип переживания ревности | 1. Активный 2. Пассивный | Поиск необходимой информации, открытое выражение чувств, активное соперничество и стремление вернуть партнера Отказ от анализа и рефлексии ситуации супружеской измены, открытого выражения чувств, бездействие |
| Интенсивность (глубина и длительность) переживания | 1. Сильное и глубокое 2. Умеренное | Возникает в условиях благополучного супружества. Усиливается фактором неожиданности измены, если это происходит впервые. Возрастает при сильном страхе потерять партнера Опыт переживания супружеской измены в истории семейных отношений. Открытое раскаяние, совершившего измену, подтверждение стабильности брака и исключительности партнера- супруга |

Алкоголизм и неумеренное потребление спиртных напитков супругом. Как правило, такая мотивировка используется преимущественно женщинами: 58% женщин и только 29% мужчин назвали злоупотребление алкоголем причиной развода.

Притязания одного из супругов на единоличное главенство, нарушение норм демократического общения в семье, авторитарный стиль руководства. Проблемы лидерства могут выступать в форме борьбы против доминирования супруга, за лидерство, "независимость", выражать протест против подчиненного положения в семье.

Несправедливое распределение домашних обязанностей, ролевая перегрузка женщин в силу трудностей совмещения производственных и семейных обязанностей. Особую значимость эта причина приобретает в семьях, где оба супруга работают, причем для жен важны профессионально-карьерные цели.

Вмешательство прародителей в семейную жизнь молодых супругов. По данным З. Розенталя, 8% разводившихся молодых супругов (стаж супружества до двух лет) в качестве причины развода указали на вмешательство в их жизнь родителей, в то время как среди супругов со стажем семейной жизни более 5 лет- только 0,6%. Таким образом, с возрастанием семейного стажа указанная причина распада семьи теряет свою актуальность.

Несогласованность и противоречивость взглядов на воспитание детей. Чаще всего разногласия возникают на 5-10-м году брака, т.е. с момента включения детей в общественную систему воспитания, требующего от отца более активного участия.

Отсутствие общих увлечений и интересов супругов, что приводит к тому, что супруги проводят досуг раздельно, тем самым увеличивая разрыв в своих интересах.. Поскольку с момента рождения ребенка жена оказывается "привязана" к дому и ее возможности досуга значительно ограничиваются, возникают и усиливаются конфликты по поводу "несправедливого" распределения свободного времени между супругами.

Несходство характеров, несовместимость взглядов и ценностей. Чертами характера партнера, вызывающими раздражение и отчуждение супругов, признаются мелочность, нечестность, легкомысленность, непрактичность, недоверчивость, неуравновешенность.

Неадекватность мотивов заключения брака, психологическая неготовность супругов к вступлению в брак. Как, правило в этом случае семья распадается достаточно рано и распад часто бывает связан с идеализированными представлениями молодых людей о браке и недостаточным знанием партнера. [5]. Адекватность представлений о партнере позволяет молодым супругам эффективно построить свое общение и ролевое взаимодействие, найти путь конструктивного решения конфликта, выработать совместные семейные ценности, нормы и "правила семейной игры" и те самым избежать деструкции семьи и ее распада.

Сексуальная дисгармония супружеских отношений. Признавая безусловную необходимость обращения супружеской пары к сексологу, подчеркнем, что в подавляющем большинстве случаев в основе сексуальных дисгармоний лежат психологические причины, разрешение которых с необходимостью требует участия психолога-консультанта.

Насилие в семье, агрессивное поведение супруга, включающее все формы проявления агрессии от физического насилия до ворчливости и раздражительности.

Принадлежность супруга к определенной профессии или включенность в виды деятельности, которые не могут быть приняты партнером в силу ценностных, религиозных, политических, этических и других убеждений и принципов.

Совершение супругом уголовно наказуемого деяния, асоциальное и антисоциальное поведение.

Неудовлетворенное желание иметь детей одним из супругов и отказ от разрешения проблемы с использованием современных методов медицинской репродуктологии или усыновления ребенка.

Материальные, финансовые и жилищные проблемы семьи, неудовлетворенность низким/неудовлетворительным уровнем жизни.

Вероятность распада семьи и мера деструктивности воздействия развода на развитие детей определяется стадией жизненного цикла семьи, а также социальным, экономическим и этническим контекстом ее жизнедеятельности.

Минимальными относительно других стадий жизненного цикла семьи последствиями развода отличается первая стадия - "молодая пара до рождения детей". Факторами риска распада брака на этой стадии признаны продолжительность предбрачного периода (менее 6 месяцев или более 3 лет); значимые различия ценностных семейных установок; доминирование мотива выхода из прародительской семьи у одного или обоих супругов; переживание травматических событий в период ухаживания или в момент, непосредственно предшествующий или последующий за заключением брака; напряженность отношений с прародительской семьей у одного или обоих партнеров.

Значительный риск развода падает на стадию "семья с маленькими детьми". Как, правило, эта стадия характеризуется снижением субъективной удовлетворенности браком, ролевой напряженностью и перегрузкой. Семья с детьми подросткового возраста также уязвима в отношении риска развода, поскольку именно на эту стадию приходится кризис "середины жизни", нередко вызывающий желание "начать жизнь с чистого листа".Развод в этом смысле представляет собой, на первый взгляд, самое легкое решение расстаться с прошлым и начать жизнь заново. Семьи пожилого возраста крайне редко принимают решение о разводе, поскольку в старости возрастает потребность во взаимопомощи и взаимнойподдержке.

Распад семьи, как психологическая проблема Известно, что в ряде многих стран значительно возросло число разводов: распадается каждый третий брак. Многие авторы рассматривают развод как негативное, пагубное явление, форму проявления семейной дезорганизации. В массовом сознании развод часто ассоциируется с позором, симптомом личного падения, с проявлением собственной слабости, с неизбежным разрывом нормальных отношений с детьми и т.д. Лишь немногие авторы полагают, что развод может играть позитивную роль в том случае, если он ведет к действительному решению проблемы, способствует эмоциональному росту и "моральному возрождению" обоих супругов. Последние тридцать лет на территории бывшего СССР и нынешних стран СНГ инициаторами развода в 70-86% случаев были и являются женщины. В то время как, например, в США женщины возбуждают бракоразводные дела только в 15% случаев. Согласно статистике, у женщин две трети всех разводов приходится на возраст до 25 лет, у мужчин - до 30 лет.Психологи свидетельствуют, что в нашей стране мужчины и женщины чрезвычайно тяжело разводятся. В ходе социального опроса выявились социальные представления людей о причинах, по которым люди продолжают жить с нелюбимым и нежеланным супругом. По мнению опрошенных, эти причины различны: "ответственность" за семью, за детей; надежда на улучшение взаимоотношений; религиозные запреты; нежелание признать, что брак не удался, а это многими воспринимается как синоним неудавшейся жизни. Однако основной причиной остается страх невосполнимой потери, связанный с выраженной психологической зависимостью и низкой самооценкой, опасение остаться вне брака вовсе. Незрелые чувства респондентов наиболее часто воплощались в такие слова: "Лучше хоть что-нибудь, чем ничего!", "Хоть такого рядом иметь..." Психологически продвинутые граждане в случае серьезных психологических трудностей обращаются за помощью к психологу, который, исследовав семью, учтя критерии курабельности проблем клиентов, помогает партнерам прояснить, насколько возможно сохранение семьи в данный момент. Практика свидетельствует о том, что подготовленный профессиональным психологом и проведенный по всем правилам развод предпочтительнее попыток сохранения неудавшегося брака.

При разводе же без помощи психолога обе стороны тратят массу усилий на приписывание ответственности за происшедшее друг другу. Непросто обстоит дело и с чувством вины. Но если постсоветский мужчина склонен к переадресовке вины женщине, то уж женщина, предрасположенная всей системой воспитания к тяжелому чувству вины, легко воспроизводит это чувство (и очень долго, будто пестуя, холя, его сохраняет). [6]. Это имманентное чувство вины разведенной, на фоне тяжелых обвинений супруга, родственников, а иногда друзей и знакомых, в течение нескольких недель или месяцев может спровоцировать у женщины депрессивные невротические реакции с последующие развитием невротической личности. Вместе с тем развод ухудшает психологическое состояние обоих бывших супругов. Оба бывших партнера независимо оттого, кто был инициатором развода, ощущают, что их предали, и в большинстве случаев (как минимум в момент раз вода и в ближайшие годы после него) испытывают выраженные негативные чувства друг к другу. Вместе с тем мужчины в этих обстоятельствах чувствуют себя скорее несчастными и рассеянными, а женщины воспринимают себя напряженными, сердитыми, усталыми, подавленными и злыми. Разведенные женщины-матери сталкиваются с множеством дополнительных проблем, как то; экономические трудности; дефицит времени; ощущение недоверия и осуждения со стороны общественности. Часть разведенных матерей отмечают и положительные стороны развода: свобода в распоряжении бюджетом, пусть и снизившемся; отсутствие материальных, эмоциональных и физических трат на мужа и необходимости ухода за ним; возможность свободно регулировать свою личную жизнь; общение с детьми. Многие из этих женщин отмечают улучшение представления о себе самой.В отличие от женщин мужчины в целом гораздо легче переживают чувство вины и разрыв психологической зависимости. Психологическое состояние большинства разведенных мужчин в значительной степени, чем состояние большинства женщин в подобных условиях, может быть описано известной фразой "С глаз долой - из сердца вон". [7].Хотя нам известны пять случаев тяжелого и достаточно длительного переживания факта развода мужчинами, которые потребовали профессиональной помощи психолога.Состояние четырех из этих мужчин в значительной мере усугублялось вынужденным прекращением их контактов со своими детьми. Но это, скорее, исключение, чем правило. И напротив, многие женщины освобождаются от эмоциональной привязанности к бывшему супругу тяжелее - их актуальное состояние гораздо чаще требует профессиональной помощи психолога либо психотерапевта, своевременное отсутствие квалифицированной помощи может значительно затруднить для них вступление в новый брак. Часто в роли объекта психологической зависимости у женщины выступает бывший муж или любовник, партнер, называемый в литературе "мифическим призраком".Партнер, формирующий хорошие, достаточно доверительные отношения с женщиной, зачастую в силу разных причин, особенно психологического порядка, не может быть постоянным партнером, а женщину он не рассматривает как единственную. Для психологического комфорта, для состояния душевного равновесия такой мужчина нуждается в одновременных (параллельных) встречах с несколькими женщинами. Большинство мужчин-призраков - дети одиноких и работающих матерей, женщин импульсивных, психологически травмированных. Матери разведшихся сыновей уверены, что мужчине для поддержания эмоционального равновесия мало одной женщины. На подсознательном уровне такая мама убеждена и успела внушить выросшему сыну, что единственная женщина в любой момент может отвергнуть ее сына, как когда-то чрезвычайно болезненно отвергли ее саму. Около 40% мужчин - мужчины-призраки.

Подобные мужчины-призраки психологически мешают женщине создать новую семью, осложняют и процесс воспитания детей одинокой матерью. Адаптация ребенка к разводу родителей определяется тем - насколько он был подготовлен к разводу и к возможности ухода из семьи одного из родителей; враждебностью отношений родителей до развода; временем, проведенным ребенком с ушедшим из родителей; исходным состоянием здоровья и возрастом ребенка и родителей. Американские психологи свидетельствуют, что особенно сильное влияние развод оказывает на детей в возрасте до 6 лет. Это усугубляется тем, что именно матери маленьких детей сталкиваются с наибольшим числом трудностей. Дети в возрасте 3,5 - 6 лет после развода родителей часто испытывают сильное чувство вины и самоунижения. Дети в возрасте 7-8 лет чаще переживают чувства злости и обиды, особенно на отца. В 10 - 11 лет дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей, стыдятся своих семейных проблем. Только в возрасте 13-18 лет, испытывая чувство потери, обиды, подростки все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей.

Переживания ребенка усугубляются следующими обстоятельствами: предшествующие разводу ссоры родителей и неизбежное ухудшение обращения с ребенком в этой ситуации; ощущение ребенком отсутствия ушедшего родителя и восприятие его ухода как отказ от самого ребенка; дефицит общения с оставшимся родителем, так как он часто бывает вынужден пойти на работу; ухудшившиеся отношения ребенка с товарищами, которые обычно задают ребенку нескромные вопросы, дразнят и т.д.На детях отрицательно сказываются страдания оставшегося с ним родителя. С уходом отца дом лишается мужского начала, матери сложнее прививать мальчику чисто мужские интересы, формировать у него правильное представление о роли мужчины в доме. [8]. Адекватное представление девочки о мужчинах легко может исказиться из-за нескрываемой обиды на отца и несчастливого опыта матери. Ситуация еще больше осложняется, если оставшийся родитель налагает запрет на позитивные чувства к ушедшему, когда его запрещается любить, вообще говорить и даже думать о нем. Дети, выросшие в неполных семьях, хуже подготовлены к семейной жизни, они чаще избегают вступления в брак, более склонны к разводам. Юноши и девушки из неполных семей в целом менее целеустремленны, инициативны, уравновешены. У них труднее развивается способность к сочувствию, к управлению своим поведением. Мальчики, росшие без отца, обычно усваивают "женский" тип поведения либо у них формируется искаженное представление о мужском поведении как агрессивном, грубом, резком и жестоком. Впоследствии им сложнее качественно выполнять отцовские обязанности. У девушек из неполных семей, вышедших замуж, меньше шансов адекватно понимать своих мужей и сыновей, то есть выполнять роль жены и матери в традиционном понимании этих ролей. Абсолютное большинство детей страстно желают иметь обоих родителей. Многие дети живут надеждой на то, что их родители снова будут вместе. Согласно данным социологического опроса, среди 5-7-летних ребят надежды на воссоединение отца и матери питали 65,7% мальчиков и девочек. С возрастом эти надежды уменьшаются, однако и в юношеском возрасте они сохраняются у 16% детей разведенных родителей. Р. Муксинов, анализируя результаты исследований американских психологов, отмечает, что большинство американских детей считает для себя очень важным продолжение контактов с отцом после развода.Треть из опрошенных нами ста детей не удовлетворены существующими контактами с отдельно проживающими отцами, они хотели бы более интенсивного и качественного общения. Подавляющее большинство детей выступает за свободный доступ отца к ним. Однако опрос ста разведенных матерей выявил, что эти пожелания детей фактически не реализуемы, так как лишь 33,8% матерей позволяют отцам посещать детей в любое время, 24,5% - раз в неделю, 3% - ежемесячно, 5% - по праздникам и летом, 17,6% приходится на неупорядоченные визиты, а 16,1% ребят не видели ушедшего из семьи отца больше ни разу. К несчастью, бывшие супруги довольно часто настраивают ребенка друг против друга, внося еще больший психологический дискомфорта раненную разводом душу ребенка, для которого большим счастьем является сам факт наличия обоих родителей. Прививая чувство вражды к отцу (матери), родители насаждают в ребенке агрессивность, недружелюбие, подавленность, обиду и т.д. Манипуляция ребенком не имеет оправдания и непременно обернется против того, кто ее посеял. Некоторые матери стремятся свести к минимуму встречи отцов и детей. В результате отец все меньше знает о ребенке, оказывается не в состоянии действительно воспитывать его, качественно общаться с ним.

Отец начинает либо заискивать перед ребенком, задабривать его, баловать, либо, не испытывая положительных чувств от общения с "незнакомым родным ребенком", постепенно теряет к нему интерес, или, наконец, принимает на себя роль стороннего наблюдателя. Любая из названных стратегий взаимодействия живущего отдельно от ребенка отца оказывается неудовлетворительной, и страдает от нее прежде всего ребенок. Кроме того, отец, которому лишь изредка дозволяется видеться с ребенком и который не сталкивается со всеми трудностями воспитания, может оказаться для ребенка более привлекательным, чем мать. Это опять, сточки зрения матери, может служить аргументом против свиданий отца с ребенком.Одинокие матери и отцы имеют общие особенности: более ограничена их социальная жизнь, для семьи характерен больший демократизм во взаимоотношениях, родителю любого пола сложней вступить в повторный брак. При этом одиноким отцам больше помогают друзья и родственники, у них сильнее суживается круг социального общения, чем у одиноких матерей. В свою очередь, матерям сложнее дисциплинировать детей. Отцы понимают, что их эмоциональная близость с детьми, особенно с дочерьми, недостаточна. В больших семьях, с их богатыми внутренними связями, возможно перераспределение возникающих напряжений, в диадических же (мать - ребенок, отец - ребенок) - любое событие приобретает глобальное значение. Особенное напряжение во взаимоотношениях в неполной семье отмечается в подростковом возрасте. Пока ребенок мал, у него обычно складываются очень глубокие, часто симбиотические, эмоциональные отношения с единственным из родителей, чаще - с матерью. Такая мать (а иногда и отец) как катастрофу воспринимает типичный кризис в своих взаимоотношениях с подростком, когда первоначальная гармония разрушается под мощными проявлениями индивидуальности последнего. Кризис во взаимоотношениях может наступить и в более поздних возрастах (в юношеском возрасте или в возрасте зрелости), если ребенок отстает в своем психологическом развитии от сверстников и от своего паспортного возраста.

Родителям вообще свойственно не принимать изменений в личности ребенка, они бессознательно стремятся "сохранить" ребенка в детском состоянии. Психологи отмечают, что подростки в конфронтации с родителями склонны преувеличивать свой психологический возраст (степень своей независимости, самостоятельности), а их родители - преуменьшать. В неполных семьях чаще, чем в полных, подросток (юноша) оказывается в трагической ситуации: мать, находящаяся от него в сильной эмоциональной зависимости, настолько тяжело переживает его первые шаги в самостоятельной жизни, что это создает угрозу ее здоровью. Подросток оказывается в крайне тяжелой в моральном отношении ситуации: он должен выбрать между той жизнью, которая ему нравится, и здоровьем (а, может быть, и жизнью, как ему представляется или как ему подсказывают) своей матери. [9]. Некоторые тиранические или слабые женщины в буквальном смысле слова терроризируют своих детей, ставя свое здоровье в прямую зависимость от поведения последних.

В диадических семьях типа "мать-сын" психологи встречают и своеобразные конфликты, основанные на перенесении матерью на сына невостребованных претензий к его отцу, то есть по существу это напоминает супружеский конфликт. Психолог должен помочь маме понять это, осознать, что сын - это только сын, а не несостоявшийся супруг. При отсутствии мужа перенесение претензий к сыну может сочетаться с перенесением на него же отношения взрослой женщины к ее брату. И даже если мать нежно любит брата, ее сыну немногим легче, так как мама фактически ожидает от подростка поведенческих проявлений двух взрослых мужчин: мужа и брата. Этих отношений она одновременно может и хотеть, и бояться. В любом случае ее сын - просто другой (отличный от отца и дяди) человек: подросток, а не взрослый, уже поэтому он никогда не сможет соответствовать неадекватным ожиданиям матери.

Не менее тяжелой оказывается ситуация в неполной семье, когда оставшийся с ребенком родитель (чаще - мать) стремится так воспитать ребенка, чтобы "всем было понятно, что и в отсутствии отца её ребенок вырос достойным". Обычно в подобных случаях мать стремится во что бы то ни стало реализовать в ребенке собственные нереализованные планы, жизненные установки и идеалы. При этом также зачастую не учитываются особенности ребенка, его реальные возможности, даже принципиально иное время, в которое он растет. Следствием этого несоответствия родительских ожиданий и реальных достижений ребенка, как правило, становятся затяжные и чрезвычайно травматичные для всех участников родительско-детские конфликты.

И мать, и отец могут порознь успешно вырастить и воспитать ребенка. Вместе с тем абсолютное большинство неполных семей в нашей стране - это семьи, состоящие из матерей и детей. Последние 5-7 лет в Казахстане растет число и одиноких отцов, воспитывающих детей самостоятельно. Даже создаются ассоциация одиноких отцов. По данным Т. Хипгрейва, в Англии 12% одиноких родителей составляют отцы. Приведенные выше материалы свидетельствуют о том, что фактически на разных этапах все члены разведенной семьи нуждаются в специальной психологической помощи, но несомненно, что наибольшая потребность в этой помощи - у ребенка. Опыт оказания психологической помощи семьям разведенных родителей свидетельствует о том, что, как правило, попытки одинокого родителя быть одновременно матерью и отцом для своего ребенка оказываются неудачными [14]. Практически невозможно одинаково адекватно, достоверно и постоянно воспроизводить столь различающиеся по своей сути образцы поведения лиц разного пола. Человек все равно остается только мужчиной или женщиной, матерью или отцом. Ребенок в семье с одним взрослым в ущерб своей самостоятельности, самодостаточности неизбежно становится более зависимым от воспитывающего его родителя, он утрачивает (или не успевает приобрести вовсе) психосексуальные ориентиры, отдаляется от стандартов половых ролей, соответствующих его полу, - у ребенка надолго, если не навсегда, создается путаница в его представлениях о ролях мужчины и женщины в семье и в жизни в целом; о допустимых способах реализации этих ролей. Психологи отмечают, что проблема психосексуальной идентичности особенно острой оказывается в неполных семьях с искажением психосексуальных ролей, когда, например, властная мама выполняет в семье психологически мужскую роль, воплощая в себе силу, власть, право принимать окончательные решения и отвечать за эти решения, право наказывать и пр. Дети в таких семьях в силу действия бессознательного механизма идентификации вынужденно отождествляются с ролями и образцами поведения лиц противоположного пола - в будущем они испытывают явные затруднения в общении с людьми противоположного пола, в поисках интимного партнера, в выборе профессии, в общении с собственными детьми и т.д. Чем позже создается одиноким родителем новая семья, тем сложнее бывает ему самому принять в семью нового взрослого члена, тем труднее принимает его и ребенок. Главным средством профилактики разводов и их тяжелых последствий должна стать эффективная система подготовки граждан к браку, к жизни в семье.Первое, что приходит в голову, когда человек пытается ответить на вопрос, почему в семье возникают конфликты - это измена. Однако этот фактор является наиболее значимым в 2-х из 10-ти разводящихся семей, не сумевших решить затянувшийся продолжительный длительный семейный конфликт.

Каждый, кто изменял сам, и кому изменяли, знает, что измена - довольно часто своего рода попытка обрести на стороне то, чего не хватает в семье: эмоциональной поддержки, тепла, понимания, наконец, просто хороших слов о себе, под каким бы соусом лести они не подавались.Причиной измен может быть и потребность в новизне сексуальных ощущений, которая, впрочем, достаточно быстро удовлетворяется. Такую измену те, кто изменяет, называют просто случайностью, которая произошла по вине тех или иных обстоятельств, включая количество употребленных спиртных напитков и вредных привычек. Любопытно, что 35% жен принимают решение сохранить семью, зная об изменах мужа. Мужья, смиренно воспринимающие измену жены, встречаются гораздо реже. Столь же редко, как и измена, мотивирует разводы фактор непосильного нервно-психического и физического напряжения, тревога. Согласно данным статистики, разводы чаще всего происходят в семьях в период от месяца до года после рождения ребенка. Инициаторами развода являются молодые жены, для которых груз материнства оказывается непосильной нервно-психической нагрузкой из-за того, что муж пытается "уйти", и психологически, и физически от нахлынувших проблем. Молодая мама чувствует себя брошенной, одинокой и спешит воплотить свои ощущения в жизнь: уходит от мужа.Ей и в голову не приходит, что он просто прячется от собственного незнания, неумения, страха, испытывая, в целом, те же чувства, что и молодая мама. Взаимное непонимание и нежелание найти точки соприкосновения в таких ситуациях и создают семейные руины [10].Семейная тревога, создающая неразрешимые супружеские конфликты, может возникнуть из-за длительной болезни детей, одного из супругов, либо кого-то из их родителей. Существует печальная статистика: 85% мужчин, когда узнают о том, что у ребенка онкология, уходят из семьи. Тоже случается, если тяжело заболевает дедушка или бабушка, которые живут в одном доме с молодой семьей. Происходит это в тех случаях, когда самому браку не более трех лет. Тяжелые испытания часто оказываются не под силу тем, кто пока только учится воспринимать адекватно и длительно терпеть свою вторую половину. Каждый из супругов в сложной для него ситуации ждет, что его вторая половина придаст ему уверенность, поможет и поддержит. Но вторая половина "сама" находится в состоянии отчаяния и спасается бегством от ситуации, переживание которой требует больших психических и духовных затрат, вряд ли понимая, что совершает предательство по отношению к своей половине. Семья должна быть тылом, в котором можно пережить все свои неудачи, ошибки или страдания, бремя которых для каждого супруга в отдельности может оказаться непосильным.Два других фактора, разрушающие семейную гармонию и порождающие подчас неразрешимые конфликты, - нарушение общения в семье и несоответствие ролевых представлений - становятся причиной большинства нерешенных семейных конфликтов.

Итак, что это за ролевые представления? И можно ли наладить разрушенное общение в семье, которая остается семьей только по статусу, а по сути, представляет собой совершенно чужих друг другу людей, непонятно для чего живущихрядом.

"Милые бранятся - только тешатся", "Бьет, значит, любит" - кто из нас не успокаивал себя подобными фразами, убеждая себя и свою вторую половину в том, что такого рода конфликты в семейных отношениях - дело нормальное.

Причина большинства семейных конфликтов - невозможность удовлетворения потребностей, желаний или капризов кого-либо из супругов. Конфликт превращается в скандал в том случае, если обе стороны считают, что именно их требование должно быть удовлетворено в первую очередь. Умение разделять отношение к своей второй половине от сиюминутного настроения - важно для семейной жизни [11].К сожалению, а может быть к счастью, все мы - люди с обыденным сознанием. Руководствуясь в своих поступках здравым смыслом, желанием соответствовать общепринятым нормам, мы редко отделяем человека от ситуации, которая происходит с ним по той или иной причине. Семейная жизнь, в которой супруги вначале пытаются взаимодействовать, а потом реагируют или оценивают, может преодолеть любые противоречия, даже те, которые приводят большинство семей, оказавшихся в подобной ситуации, к разводу. Лучше всего, конечно, удержать себя от негативного оценивания поведения своего партнера, либо попытаться адекватно оценить возникшую ситуациювсемье.

Начать взаимодействовать может и один из супругов, если другого захлестывают эмоции. Правда, в таком случае сохранять спокойствие и, не смотря ни на что, не воспринимать повышенный тон и упреки второй половины, как личное оскорбление, и не реагировать на них гораздо труднее. Конфликт становится психологической реальностью только тогда, когда обе стороны, либо одна из конфликтующих сторон, воспринимают его как конфликт. Способность не включаться в конфликт - редкое для супругов качество.

Столь же редкое, как и умение не воспринимать возникающие между супругами противоречия как конфликтные. Конфликтной становится ситуация именно тогда, когда ее так оценивают. Именно оценка супругами сложившегося между ними взаимодействия как конфликтного позволяет им соответственно на него реагировать. Их реакции на конфликт, как правило, повторяют отношения между родителями самих супругов.

Кому из нас не знакомо желание папы или мамы добиться желаемого здесь и сейчас, обвинить другого, регулярно "выливать" на него все накопившиеся за день отрицательные эмоции, "наступать" на слабые стороны своей второй половины, повышать голос, разумеется, применяя усвоенный от родителей лексикон.

К счастью, или, к сожалению, хотим мы этого или нет, но все мы рождаемся, живем и умираем в обществе, и в каждый период своей жизни играем определенные социальные позиции, функции, роли. Даже новорожденный уже социальное существо: брат, сын, внук. В течение одного дня мы сменяем более десятка социальных позиций: пассажир, водитель, зритель, родитель, ребенок своих родителей, кому-то начальник, кому-то подчиненный. Понятия "как надо", "что положено", "как принято" и кому мы "что-то должны" - своего рода контроль обществом выполняемых нами социальных позиций, функций и норм поведения, которые в сумме и составляют наши социальные роли.

Супруги - тоже социальные роли, обуславливающие поведение человека. Основные семейные конфликты начинаются в тех случаях, когда представления каждого из супругов о ролях - его собственной и второй половины - существенно расходятся.Представления жены о том, что одна из главных супружеских ролей мужа - помогать ей по хозяйству, как правило, не соответствуют мужскому представлению: главное в его жизни - работа. В большинстве семей это является главным камнем преткновения супружеских разногласий. Понятно, что разногласия обусловлены своеобразием мужской и женской психологии. Как известно, семейная жизнь этим не ограничивается.[12].Откуда же берется несовместимость. Именно несовпадение представлений мужа и жены о супружеских ролях и создает ту или иную погоду в доме. Улучшить климатические семейные условия можно очень просто: попробовать сблизить представления друг друга о супружеских ролях. Для начала хотя бы выяснить, чего же ждет от нас наша вторая половина? Потом перестать раздражаться, когда она поступает не так, как, на наш взгляд, должна поступать.

В литературе по психологии часто сегодня можно встретить точку зрения, согласно которой совместимость - не что иное, как совпадение взаимных представлений о социальных ролях друг друга. Не разделяя его целиком, попробую, тем не менее, определить типичные несовпадения супружеских социальных ролей.

Основная ошибка, которую совершают мужья, заключается в том, что они считают главной задачей - материальное обеспечение семьи, забывая о моральной и эмоциональной поддержке, которых больше, чем материальных благ, ждут от них жены. Подобную ошибку совершают и женщины, стирая, убирая, стряпая, не оставляя ни физических, ни душевных сил на главное - то, в чем тонкая и ранимая мужская душа нуждается не меньше, чем сама женщина, - в ласке, поддержке и теплом добром слове. Впитанная от своих пап, мам, бабушек и дедушек ориентация молодых супругов на главное в семье - хорошо налаженный быт - может оказать их личным отношениям плохую услугу .

Дальше начинается "традиционный" семейный скандал с употреблением взаимных упреков и оскорблений. Каждая половина считает себя правой, не хочет уступать, считает, что в этом споре нужно непременно одержать победу, которая окажет большое значение на дальнейшую семейную жизнь. И как всегда, проигрывают обе стороны. Потому что желание быть первым и главным в семейной жизни, не важно принадлежит оно мужчине или женщине, довольно часто превращает семейный очаг впепелище.

Расхождение ролевых представлений внутри человека тоже оказывает отрицательный эффект на "погоду" в его доме. Это наиболее характерно для мужчин: внутреннее противоречие между восприятием себя как мужа и отца, с одной стороны, а с другой - руководителя или подчиненного, одним словом, человека, играющего определенную производственную роль. Типичное для многих семей противоречие: "Что важнее, семья или работа?" нередко перерастает в неразрешимый супружеский конфликт, требующий окончательного выбора: "Или-или!".Внутренней причиной подобных ситуаций нередко является психологическая инфантильность некоторых мужчин, их неумение уравновесить инстинктивные влечения и потребности с социальными требованиями. Неразрешенное в детстве внутреннее противоречие между "хочу" и "должен", насильственно-агрессивное родительское воспитание в стиле "мало ли чего ты хочешь, ты обязан!" перерастает с годами в желание переступить через любое "обязан". Мужчина начинает испытывать страх перед любым "должен", особенно, когда это касается личных отношений. Но если взрослый мужчина все-таки вынужден принять социально-ролевые условия, типа: "Я не должен опаздывать на работу", то семейно-ролевые: "Почему это я не должен кричать на свою жену, это же моя жена!?" вызывают бурю негодования в его душе, страдающей с детства от нехватки родительского внимания, потраченного ими на ссоры друг с другом. В отличие от женщин мужчины в целом гораздо легче переживают чувство вины и разрыв психологической зависимости. Психологическое состояние большинства разведенных мужчин в значительной степени, чем состояние большинства женщин в подобных условиях, может быть описано известной фразой "С глаз долой - из сердца вон". [13].Хотя нам известны пять случаев тяжелого и достаточно длительного переживания факта развода мужчинами, которые потребовали профессиональной помощи психолога. Состояние четырех из этих мужчин в значительной мере усугублялось вынужденным прекращением их контактов со своими детьми. Но это, скорее, исключение, чем правило. И напротив, многие женщины освобождаются от эмоциональной привязанности к бывшему супругу тяжелее - их актуальное состояние гораздо чаще требует профессиональной помощи психолога либо психотерапевта, своевременное отсутствие квалифицированной помощи может значительно затруднить для них вступление в новый брак. Часто в роли объекта психологической зависимости у женщины выступает бывший муж или любовник, партнер, называемый в литературе "мифическим призраком". Партнер, формирующий хорошие, достаточно доверительные отношения с женщиной, зачастую в силу разных причин, особенно психологического порядка, не может быть постоянным партнером, а женщину он не рассматривает как единственную. Для психологического комфорта, для состояния душевного равновесия такой мужчина нуждается в одновременных (параллельных) встречах с несколькими женщинами. Большинство мужчин-призраков - дети одиноких и работающих матерей, женщин импульсивных, психологически травмированных. Матери разведшихся сыновей уверены, что мужчине для поддержания эмоционального равновесия мало одной женщины. На подсознательном уровне такая мама убеждена и успела внушить выросшему сыну, что единственная женщина в любой момент может отвергнуть ее сына, как когда-то чрезвычайно болезненно отвергли ее саму. Около 40% мужчин - мужчины-призраки. Подобные мужчины-призраки психологически мешают женщине создать новую семью, осложняют и процесс воспитания детей одинокой матерью. Адаптация ребенка к разводу родителей определяется тем - насколько он был подготовлен к разводу и к возможности ухода из семьи одного из родителей; враждебностью отношений родителей до развода; временем, проведенным ребенком с ушедшим из родителей; исходным состоянием здоровья и возрастом ребенка и родителей.

Психологи считают, что наиболее конфликтным является именно подростковый период, потому что подросток, находясь в переходном возрасте между ребенком и взрослым, сам провоцирует семейные конфликты: пытается отгородиться от родителей, не допустить их в свою жизнь. Нередко он хвастается перед сверстниками, как доблестью, тем, что "сегодня опять поставил предков на место". Потребность еще не сложившегося ума в эмоциональной яркости, не важно положительной или отрицательной, заставляет его, пока еще ребенка, заострять любые углы семейных отношений, противостоять родителям во всем, подчеркивать свою полную им противоположность. Причем более конфликтными оказываются именно мальчики в возрасте от 12 до 15 лет. Родителям стоит помнить об этом и в ситуации назревающего семейного конфликта делать скидку на трудный возраст своего чада.

Второе место по склонности оценивать конфликтной ситуацию, которая такой не является, занимают женщины. В конце 19 века были получены любопытные данные о влиянии пола на предрасположенность к отрицательной оценке любой эмоционально значимой ситуации. Оказывается, женщины, работающие на производстве, сориентированные на перспективы научного или творческого роста, любые отношения - с коллегами или с супругом - оценивают более конфликтно, чем домохозяйки, все свое время отдающие семье.Еще одна часто встречающаяся ошибка, приводящая затянувшиеся семейные конфликты к разводам, - ориентация обоих супругов на семейно-родительский союз, убеждение в том, что они, прежде всего, - папа и мама, обязаны не зависимо от их личных отношений воспитать своего ребенка в соответствии с нереализованными представлениями их родителей о том, каковы должны быть отношения в правильной семье. Неспособность родителей вовремя заметить, что сын уже вырос и не нуждается в прежней опеке и заботе, могут разрушить супружеские отношения, построенные по принципу: "Мы все еще существуем вместе исключительно для нашего ребенка".Запреты, жесткое обращение с ребенком вряд ли способны помочь ему правильно сориентироваться в крайне сложных вопросах потребностей, обязанностей и возможностей. Родителям, ориентирующимся на взаимодействие, а не на конфликты, проще научить малыша спокойно отказываться от выполнения некоторых его желаний, искать способов достижения собственного удовольствия морально приемлемыми путями. И конечно, гораздо труднее воспитать в ребенке адекватное отношение к своим желаниям, правам и обязанностям, если его отец декларирует свое убеждение в том, что он "ничего никому не должен".

Родительские конфликты, запавшие в душу ребенка, часто становятся причиной поведенческих патологий в более зрелом возрасте. Не важно при этом, выясняют ли родители при ребенке отношения, слышит ли он скандалы, видит ли драки, знает ли об изменах друг другу своих родителей. Ребенок все это чувствует, и для него нет ничего важнее вопроса: "Любят ли папа и мама друг друга?". И он всегда знает ответ на этот вопрос [14].Приоритет одной из жизненных целей не обязательно исключает другие. Брак трещит по швам, когда муж ориентирован на одну главную цель, а его вторая половина - на другую. И мнение самоуверенных психологов, что можно за пару сеансов решить проблему, обговорив с супругами их взаимные представления о социально-семейных ролях, - иллюзия. Потому что, как правило, у этих представлений есть своя почва, свои корни, чаще всего, это детский опыт взаимоотношений пациентов со своимиродителями.

Каковы же представления мужей и жен о семейных социальных ролях? Женщины чаще всего в супруге видят друга, сексуального партнера, финансового покровителя, защитника, опекуна. Мужчины - сексуальную партнершу, домохозяйку, маму, которая должна все прощать и терпеть.Неразрешимые семейные конфликты возникают, когда муж, вместо того, чтобы выполнять ожидания жены и быть защитником и другом, оказывается ребенком.Любопытно, что представления о семейных ролях у незамужних и разведенных женщин отличаются. Незамужние женщины на первое место ставят обязанности жены: рожать и воспитывать детей, обслуживать семью, терпимо относиться к раздражительности и перепадам настроения своего мужа. Разведенные женщины вначале перечисляют обязанности мужа: он, прежде всего, должен быть предан матери своих детей, создавать финансовую базу для семьи, непременно помогать жене и ребенку послеразвода.

Женщины, которые вступают в брак первый раз и возраст которых от 18 до 25 лет, придерживаются следующих представлений о социальной роли мужа: ухаживать за своей женой, говорить ей комплименты, восхищаться ею, быть внимательным, заботливым, нежным, организовывать совместный досуг. Мужчины в таком же возрасте ждут от жен сексуального удовлетворения, на второе место они ставят умение быть привлекательной в кругу друзей, гостей и знакомых, на третье - способность создавать и поддерживать полезные для него деловые контакты.После 30 лет представления о семейных ролях друг друга становятся более схожими. И мужчины, и женщины, на первое место ставят общую ответственность за детей, взаимный экономический вклад в благосостояние семьи. Жены, которые готовы отказаться от ожидаемого ими до 30 лет рыцарства со стороны мужа, а также мужья, признающие равный статус жены, ее участие в принятии любых семейных решений, обычно легко решают семейные конфликты.Брак как диалог культур

Развод начинается с того, что в супружестве рушатся духовно- нравственные основы брака. В постоянно конфликтующих семьях меняются психологические установки на сохранение семьи, распадаются жизненные планы. Нездоровая атмосфера влияет и на хозяйственно-бытовую функцию семьи - муж и жена начинают "обслуживать" каждый сам себя, не планируя бюджет семьи.Вступая в брак, супруги должны быть готовы к тому, что им придётся мириться не только с недостатками друг друга, но и культурными отличиями. И если в семье культурные отличия рассматриваются как дефект, который необходимо устранять, то внутрисемейные расколы неизбежны. Супруги на инстинктивном уровне защитных реакций будут отстаивать право своей культуры считаться лучшей.Однако, между супругами возможен и диалог культур, в результате которого приобретается внутрисемейная стабильность. Надежда на то, что ребёнок может выступать в качестве теплопроводника между «остывшими родителями», а также суфлёром или переводчиком является опасным заблуждением.Психологи утверждают, что одной из самых распространенных причин развода современных семей (после алкоголизма) является изменение гендерных ролей. [15]. Понятия «мужественность» и «женственность» утратили своё первичное значение, ассимилировали и даже в некотором смысле мутировали. Во многих семьях вопрос главенства стоит очень остро. И супругам не всегда удаётся мирным способом распределить роли.

Основная ошибка, которую совершают мужья, заключается в том, что они считают главной задачей - материальное обеспечение семьи, забывая о моральной и эмоциональной поддержке, которых больше, чем материальных благ, ждут от них жены. Подобную ошибку совершают и женщины, стирая, убирая, стряпая, не оставляя ни физических, ни душевных сил на главное - то, в чем тонкая и ранимая мужская душа нуждается не меньше, чем сама женщина, - в ласке, поддержке и теплом добром слове. Впитанная от своих пап, мам, бабушек и дедушек ориентация молодых супругов на главное в семье - хорошо налаженный быт - может оказать их личным отношениям плохую услугу .

Дальше начинается "традиционный" семейный скандал с употреблением взаимных упреков и оскорблений. Каждая половина считает себя правой, не хочет уступать, считает, что в этом споре нужно непременно одержать победу, которая окажет большое значение на дальнейшую семейную жизнь. И как всегда, проигрывают обе стороны. Потому что желание быть первым и главным в семейной жизни, не важно принадлежит оно мужчине или женщине, довольно часто превращает семейный очаг в пепелище.

Расхождение ролевых представлений внутри человека тоже оказывает отрицательный эффект на "погоду" в его доме. Это наиболее характерно для мужчин: внутреннее противоречие между восприятием себя как мужа и отца, с одной стороны, а с другой - руководителя или подчиненного, одним словом, человека, играющего определенную производственную роль. Типичное для многих семей противоречие: "Что важнее, семья или работа?" нередко перерастает в неразрешимый супружеский конфликт, требующий окончательного выбора: "Или-или!".

Внутренней причиной подобных ситуаций нередко является психологическая инфантильность некоторых мужчин, их неумение уравновесить инстинктивные влечения и потребности с социальными требованиями. Неразрешенное в детстве внутреннее противоречие между "хочу" и "должен", насильственно-агрессивное родительское воспитание в стиле "мало ли чего ты хочешь, ты обязан!" перерастает с годами в желание переступить через любое "обязан". Мужчина начинает испытывать страх перед любым "должен", особенно, когда это касается личных отношений. Но если взрослый мужчина все-таки вынужден принять социально-ролевые условия, типа: "Я не должен опаздывать на работу", то семейно-ролевые: "Почему это я не должен кричать на свою жену, это же моя жена!?" вызывают бурю негодования в его душе, страдающей с детства от нехватки родительского внимания, потраченного ими на ссоры друг с другом. Развод - драма с продолжением

Как любое драматической действо, развод имеет несколько актов: реакции горя, обвинения бывшего партнера, чувство собственной вины за неудачный брак, чувство незащищенности перед лицом социальных, экономических и психологических проблем, социальная изоляция, депрессия и т.д. Психологическое состояние героев усугубляется материальной стороной вопроса - раздел имущества, оплата услуг юриста, возможные алименты. Но если материальные затраты ещё как-то можно поделить поровну, то эмоциональный и психологический ущерб супругов разнится. В любом случае кто-то тяжелее будет переживать и сам развод, и период адаптации.И перед мужчиной, и перед женщиной после развода встаёт ряд проблем: например, жилья, поиска нового брачного или сексуального партнёра, переезд, поиск работы. Кроме того, необходимо привыкнуть к своему новому положению, сделать правильные выводы.

.3 Периоды и фазы развода. Периодизация послеразводного процесса

Развод включает два периода- собственно развод и постразводный период, связанный с преодолением следствий развода и формированием новой семейной системы- неполной семьи.

В собственно разводе можно выделить три фазы:

. обдумывание и принятие решения о разводе;

. планирование ликвидации семейной системы;

. сепарация.Говоря о разводе, следует отдавать себе отчет, что при ликвидации столь сложного организма, коим является семейная система, необходимо выделять такие виды развода, как развод эмоциональный, юридический, экономический и социальный. Каждый из них предполагает прекращение той или иной функции семьи.

Стадия, предшествующая разводу, начинается с фазы обдумывания и принятия решения о прекращении брачно-семейных отношений как оптимальном в сложившихся условиях варианте разрешения семейного кризиса. На ее протяжении происходит нарастание деструктивности и дисграмотности семьи. Конфронтация семьи и ссоры становятся хроническими. Превалирует тревожность, дурное настроение, чувство разочарования, неудовлетворенности, отчуждения и охлаждения, неверия и недоверия. Снижение уровня удовлетворенности браком, чувство утраты любви приводят к возникновению холодности, враждебности и дистантности в отношениях супругов, что является индикатором начала процесса эмоционального развода.В большинстве случаев наблюдается ассиметрия динамики эмоционального развода у партнеров: у кого-то чувство любви сохраняется, у кого-то угасает. Обдумывание и принятие решения о разводе одним или обоими супругами продолжается от нескольких дней до нескольких лет и основывается на осознании ими невозможности дальнейшего существования в рамках семейной системы. Конфронтация с партнером приобретает целенаправленный характер: высказываются обдуманные претензии и требования, наконец ставится вопрос о целесообразности развода. Сообщение супругом партнеру о принятом решении вызывает шок, отчаяние, чувство пустоты и хаоса. Решение о разводе либо принимается вторым супругом сразу, либо следуют переговоры и "тайм-аут" с отсрочкой принятия окончательного решения.

Одним из вариантов "цивилизованного" принятия решения о разводе является более или менее длительное раздельное проживание супругов при сохранении воспитательной и экономической функций семьи. Раздельное проживание создает благоприятные условия для эмоциональной стабилизации супругов, переоценки ими реального состояния и будущего семьи и окончательного принятия решения о дальнейшей судьбе. С момента объективирования проблемы развода эмоциональный развод приобретает все более осознанный характер и принимает форму сознательной целенаправленной реорганизации и реконструкции эмоциональных отношений между супругами.Фаза планирования ликвидации семейной системы начинается с момента окончательного принятия решения о разводе одним или обоими супругами. Свойственный ей негативно-тревожный эмоциональный фон существования семьи, высокая эмоциональная напряженность и фрустрированность представляют серьезную угрозу для разумного выхода из кризиса. Ликвидация семейной системы связана с необходимостью изменения ролевой структуры семьи, перераспределением ее основных функций и построением нового образа жизни. Ее задачи:

эмоциональный развод, предполагающий эмоциональную сепарацию супругов; трансформацию эмоциональной привязанности к партнеру;

физический развод, включающий территориальную сепарацию и приводящий к раздельному проживанию бывших супругов;

экономический развод- заключение соглашения и договоренности о разделе имущества и жилища, о формах экономической поддержки бывшими супругами друг друга, о вкладе каждого из них в обеспечение материального благополучия детей и планировании в случае необходимости шагов по изменению места и графика работы каждым из супругов;

социальный развод включает две задачи- реорганизацию отношений с расширенной семьей и перестройку отношений со значимым социальным окружением, общим кругом друзей и коллег. Для разрешения социального развода супруги должны информировать прародителей и других членов расширенной семьи с обеих сторон о принятом решении. Явное непринятие развода прародителями, осуждение и обвинение ими супругов, попытки "силовыми методами" добиться от них отмены решения создают фактор риска стабилизации семьи после развода. Необходимо еще на стадии планирования распада семьи выработать соглашение о формах взаимодействия и участия прародителей в будущей жизни обоих супругов после развода и воспитании детей. Другой задачей является информирование по мере необходимости друзей, знакомых, администрации предприятия, где работают супруги, о принятом решении расторгнуть брак;

сородительский развод предполагает достижение договоренностей между супругами об ответственности и конкретных формах опеки и участия в воспитании детей; подготовку и информирование детей о предстоящем разводе и новых условиях жизни;

религиозный развод- согласование с религиозными канонами и попечение разрешения от духовных или иерархов концессии на расторжение брака, если один из супругов или оба верующие.

Таким образом планирование распада семейной системы осуществляется путем переговоров о решении материальных, бытовых и имущественных проблем, связанных с прекращением функционирования семьи. Если эмоциональный развод завершен либо его динамика позитивна и отражает принятое решение о целесообразности прекращения супружеских отношений, то возможен конструктивный диалог между супругами. Если же нет и эмоциональные отношения супругов окрашены чувством обиды, гнева, враждебности, то переговоры заходят в тупики принимают деструктивный характер. Каждый стремится причинить боль другому, идея <<наказания>> виновной стороны доминирует, дети становятся разменной монетой в выторговывании прав и привилегий и вовлекаются в борьбу как средство давления и шантажа противной стороны по принципу цель оправдывает средства.

Завершается развод фазой сепарации - прекращением ведения супругами совместного хозяйства и совместного проживания. Нередко уже на этой фазе происходит физическое отделение супругов- уход в прародительскую семью или иное место жительства. Даже если супруги продолжают жить под одной крышей, происходит раздел <<хозяйства>>, комнат, бюджет перестает быть общим и т.д. Интенсифицируется процесс эмоционального развода- происходит аффективная переоценка характера отношений с партнером и самого партнера, дифференциация границ Я и Ты и установление новых правил и норм взаимодействия. Важным компонентом сепарация является трансформация образа << Мы>>, Построение нового образа <<Мы>>, <<Я>> и <<Ты>> в будущем. Подчеркнем, что даже после развода <<Мы>> как целостная структура сохраняется, поскольку даже тогда бывшие супруги остаются родителями своих детей, Сохраняя единство <<Мы как родители>>.

Период развода связан с юридическим оформлением нового статуса семьи, признанием прекращения действия прежних прав и обязательства супругов в связи с расторжением брака и принятием новых обязательств по сохранению родительских функций. Продолжительность этого периода определяется правовыми нормами (от 2 до 5-6 месяцев в зависимости от наличия в семье детей и добровольности решения о разводе обоими супругами).

Развод - не просто проставление <<штампа в паспорте>> как процедура юридического оформления нового семейного статуса, но и оформление экономического разрыва, а также соглашение об участии супругов в воспитании детей. Если родители не достигают взаимного согласия о том, с кем останутся проживать дети и как будет обеспечена реализация права одинокого родителя на воспитание детей, решение принимает суд. Именно он решает, с кем из родителей останутся дети, исходя из информации об их возрасте и поле; эмоциональной привязанности к родителям и другим членам семьи; финансово- экономических условиях, которые может предоставить детям каждый из родителей, естественно при условии финансовой поддержки второго родителя; возможности реализации родителем воспитательной функции; состояние соматического и нервно- психического здоровья родителей и их правовом статусе (дееспособность, гражданство, административные правонарушения, нахождение под следствием или в исправительно-трудовом учреждении и пр.). В случае необходимости проводится психологическая экспертиза, заключение которой носит рекомендательный характер. Краеугольным камнем принятия решения о том, с кем останутся дети, является принцип охраны интересов психического здоровья и развития ребенка. К участию в принятии такого решения привлекаются органы опеки, на которые возлагается контроль его осуществления. Нередко принятие решения о реализации родительских прав затягивается на долгое время, вплоть до нескольких лет, причем его практика основана на анализе характера первичной привязанности ребенка. Обычно до подросткового возраста вопрос о том, с кем должны остаться дети, решается в пользу матери.До достижения ребенком старшего подросткового возраста не рекомендуется ставить его перед выбором родителя, с которым он хотел бы остаться жить. Ради благополучия, здоровья и психического развития ребенка крайне желательно продолжать переговорный процесс между родителями до заключения добровольного соглашения, основанного на защите его прав и интересов. Участие психолога как специалиста- консультанта способного представить и аргументировать матери и отцу ребенка возможные следствия различных вариантов решения вопроса об опеки, на этом этапе развода представляется в высшей степени целесообразным.

Основное содержание постразводного периода составляет перестройка семейной системы и ее стабилизация. В жизни семьи он проходит три фазы:

) послеразводную (до одного года);

) фазу перестройки (2-3 года);

) фазу стабилизации (2-3 года).

Каждая характеризуется собственными задачами, продолжительностью, особенностью эмоциональных переживаний и типичными трудностями функционирования.

Метафора послеразводной фазы- "разрушенный дом". Все члены семьи переживают кризис, наступающий после юридического оформления развода. Семья на какое-то время может утратить способность нормально функционировать. Продолжительность этой фазы различна (от нескольких месяцев до года) в зависимости от ресурсов семьи и социальной поддержки.Основная цель послеразводной фазы - построение нового стиля и образа жизни в условиях неполной семьи. Соответственно, задачами развития семьи выступают: преодоление "эмоционального дефицита" и "дефицита делового сотрудничества", возникших после ухода одного из супругов; восстановление экономического функционирования семьи, достижение финансовой и экономической компетентности разведенного супруга, позволяющей максимально сохранить или улучшить уровень прежнего, <<доразводного>> функционирования семьи; приобретение необходимой компетентности в воспитании детей каждым из разведенных супругов; построение новой системы социальных отношений с друзьями, коллегами, прародителями; реконструкция эго-идентичности.Развод воспринимается личностью, особенно в первый момент, как доказательство ее неполноценности, что приводит к острому переживанию собственной несостоятельности, неуверенности в себе, депрессии, самообвинению; формирование нового образа семьи у детей- раздельное проживание- все-таки ставит перед ребенком задачу адаптации к новым условиям общения и сотрудничества с каждым из родителей.[16]

Одной из, с которыми сталкиваются супруги после развода, является стабилизация финаносово-экономического положения семьи. Финансовые трудности заставляют разведенных супругов искать сверхурочную или новую, высокооплачиваемую работу, чтобы свести бюджет в новых условиях, либо, напротив, отказаться от престижной и финансово выгодной работы чтобы освободить время для ухода за детьми и их воспитания. В любом случае кардинальное изменение социальной ситуации развития семьи, пережившей развод, сопровождается изменением образа жизни, включающее пересмотр прежде сложившихся моделей исполнения ролей. Супруг, совместно проживающий с ребенком, должен научиться эффективно справляться с множеством ролей, ранее распределившихся между мужем и женой таким образом, чтобы ролевая перегрузка не наносила ущерба воспитанию ребенка. Супруг, отделившийся от семьи, стоит перед задачей интенсификации общения с ребенком так, чтобы компенсировать временной недостаток общения с ребенком, неизбежный при раздельном проживании. Оба родителя должны научиться принимать и уважать друг друга как отца (мать) своего ребенка, преодолев обиду, эмоциональный негатив и чувство мести в отношении бывшего супруга. Заключение договора о полноправном участии каждого из супругов в воспитании ребенка после развода станет надежным средством профилактики негативных его следствий как для ребенка, так и для бывших супругов.Еще одно следствие развода состоит в переживании бывшими супругами чувства личного краха. В большинстве случаев развод происходит по инициативе одной из сторон. Отвергнутый партнер особенно тяжело переживает решение о разводе. Инициатор развода даже при явно негативном паттерне чувств и эмоциональных проявлениях, связанных с ним, сохраняет контроль над ситуацией , в то время как для отвергнутого партнера характерным переживанием является чувство бессилия , безысходности. Особенно остро переживают тревогу и страх утраты контроля над ситуацией женщины. Постразводный синдром, включающий переживание депрессии, безысходности, утраты смысла жизни, страха и отчаяния, низкой самоценности, более характерен для женщин. Мужской вариант постразводного синдрома отличается чувством одиночества, подавленности, растерянности, нарушениями сна, аппетита, обращением к алкоголю, снижением интереса к профессиональной деятельности, сексуальными расстройствами.

Необходимость оказания психологической помощи семье в послеразводной фазе диктуется:

переживанием "двойного кризиса"- совпадением развода с другим значимым психотравмирующим событием (смерть близкого человека, уход из дома старшего ребенка, потеря работы, тяжелое хроническое заболевание близкого человека и др.);

Возрастанием потенциальной дисфункции семьи за счет резкого снижения эффективности выполнения ее членов своих ролей. Супруги не способны самостоятельно справиться с задачами реорганизации семейной системы, возникает угроза потенциальной деструкции семьи и дезадаптации. Например, переживание матерью состояния послеразводной депрессии приводит к гипопротекции в отношении ребенка не только в сфере эмоционального общения и взаимодействия с ним, но и в удовлетворении его основных витальных потребностей- ребенок не накормлен, предоставлен сам себе , испытывает недостаток ласки, тепла и внимания со стороны матери;

проблемами в отношениях с прародительской семьей, которые усугубляются после развода. Так, одинокая мать становится мишенью обвинений со стороны собственных родителей как "безответственная", "капризная", "неуживчивая", "вздорная" и.т.д. Вместо эмоциональной и деловой поддержки в прародительской семье разведенная семья сталкивается с осуждением, непониманием и открытым выражением оппозиции: "Вы не спросили нас, когда решили пожениться, не посоветовались, когда разводились,- теперь не ждите от нас помощи в решении своих проблем!" Прародительская семья обеспечивает необходимые ресурсы и поддержку для решения задач перестройки семейной системы. Возрастание проблемности и конфликтности между прародителями и членами разведенной семьи с необходимостью требует помощи и участия третьих лиц.Основными задачами психологической помощи супругам на этой фазе являются следующие: уничтожить образ "невосполнимой утраты"; стабилизировать эмоциональное состояние супругов, помочь им преодолеть чувство тревоги, страха, безысходности; обрести чувство финансовой и экономической самостоятельности; помочь принять ответственность за благополучие себя и детей; обеспечить эффективное распределение семейных ролей с привлечением ресурсов прародительской семьи, согласовать взаимные ролевые ожидания супругов, включая роли бабушек и дедушек.

Фаза перестройки является поворотной в развитии отношений бывших супругов. Завершается их эмоциональный развод, предполагающий трансформацию эмоциональной связи в сторону устойчивого доброжелательного/ нейтрального отношения к бывшему супругу. Вместе с тем могут наблюдаться резкие колебания эмоционального статуса разведенных супругов - от депрессии к необоснованной эйфории. Нередко переживание отверженности и эмоциональной пустоты толкает экс-супруга на немедленный поиск нового объекта привязанности. Лихорадочное стремление как можно скорее "залечить раны" и обрести душевное спокойствие представляет собой компенсаторную реакцию личности на утрату и направленность на ее восполнение. Здесь прослеживаются два сценария развития событий.В первом случае активность направляется на поиск партнера как заместителя супруга в отношениях любви. Во втором зоной поиска объекта привязанности становятся детско-родительские отношения. Родитель переносит на ребенка всю нерастраченную силу своей любви, делая ребенка ее заложником. С психологической точки зрения такая стратегия преодоления кризисной ситуации постразвода является неэффективной, поскольку окончательного разрыва с прежним объектом привязанности еще не произошло. Браки, заключенные на этой стадии, достаточно часто также завершаются разводом, поскольку основным мотивом здесь оказывается стремление восстановить эго-идентичность или обрести чувство безопасности. Партнер же рассматривается инструментально, отношение к нему как к уникальной и самоценной личности отсутствует. Женятся в этих случаях обычно мужчины, поскольку женщина остается с ребенком, что создает ей значительные трудности при повторном браке. По статистике около 65% мужчин женятся повторно в течении пяти лет после развода. Настойчивое стремление разведенных супругов, в первую очередь женщин, во что бы то ни стало найти нового партнера, выйти замуж, создать новую семью отражает желание компенсировать утрату и на этой основе реинтегрировать свою личностную идентичность. Для профилактики поспешных и необоснованных решений о заключении повторного брака необходимо работать над расширением системы социальных и межличностных связей разведенных супругов с тем, чтобы обеспечить эмоциональную поддержку, сопереживание и понимание.На этой же фазе происходят стабилизация финансово-экономического положения семьи в соответствии с ним. Процесс адаптации исследователями рассматривается как процесс и результат установления гармоничных взаимоотношений между личностью и социальной средой ; в процессе адаптации личность приспосабливается к изменениям социальной среды путем подбора или перестройки стратегий поведения ; активность индивида в процессе адаптации связана с внутренней психологической динамикой его личности, которая выступает в качестве объекта воздействия. Особый акцент в работах ставится на активном характере взаимодействии личности с социальной средой и психологической трансформации в этом процессе как личности, так и социального окружения.

Исследователями психологическая адаптация определяется как уровень или вид адаптации личности, при этом следует отметить, отсутствие общего определения психологической адаптации. В нашем исследовании психологическая адаптация рассматривается как сложный, целостный процесс детерминирующийся на всех уровнях регуляции активности, направленный на разрешение критической ситуации, отражающий субъективное переживание критичности объективно сложившихся обстоятельств, и проявляющийся через стратегии преодоления. [17]

В настоящее время в мировой психологической науке идет активное изучение проблем копинговой активности, которая связывается с механизмами поведенческой регуляции, когнитивной регуляции, с механизмами психологических защит, с преимущественным влиянием факторов социального контекста и другие. Следует отметить, что изучены в большей мере эмоциональные и патологические последствия кризисов, а также приемы их купирования, нежели способы их преодоления. В рамках теорий совпадающего поведения ставится проблема активности , но ее анализ ограничивается рассмотрением поведенческих приемов, не проясняя вопрос о внутренних детерминантах- источниках активности. Тем не менее, в отдельных работах мы находим указания на внутренние источники активности совладения, а также попытки выявления вклада различных детерминант, участвующих в формировании способов и средств разрешения критических ситуацийВ сфере детско-родительских отношений фаза перестройки характеризуется изменением системы семейного воспитания с учетом новых реалий жизни семьи- трудовой занятостью матери и снижением меры участия отца в процессе воспитания. Изменения в семейном воспитании могут происходить по типу гипопротекции и повышенной моральной ответственности. Нередко наблюдается возрастание требований к ребенку, предоставление ему большей самостоятельности. На фоне объективного возрастания автономии ребенка в деловом сотрудничестве зачастую происходит усиление эмоционального симбиоза ребенка и матери, стремящейся "привязать" его к себе и видящей в общении с ним единственный источник эмоциональной поддержки. В таких случаях мать пытается ограничить общение ребенка со сверстниками и его право на самостоятельный выбор друзей. Интервенция с целью оказания психологической помощи супругам необходима при усугублении дисфункциональности семьи, связанной с проблемами воспитания ребенка, распределением ролей и обязанностей в неполной семье, установлением кооперативных отношений с прародительскими семьями и включением бабушек и дедушек в процесс воспитания. Важной задачей психологической работы с разведенными супругами становится помощь в реинтеграции и развитии позитивной личностной идентичности.Перечислим основные направления оказания психологической помощи семье на этой фазе.

. Помощь в построении нового образа семьи и семейной структуры. Стратегия психологической работы вырабатывается, исходя из того, что личности необходимо осознать и почувствовать свою способность справиться с ситуацией. Однако фокусирование психологической работы на оказание эмоциональной поддержки, по мнению ряда психотерапевтов, может привести к формированию зависимости от психолога-консультанта. Поэтому акцент должен был перенесен на задачи планирования образа жизни семьи и создания ролевой структуры новой, неполной семьи. Специфической особенностью неполной семьи является ролевая перегруженность матери и, в силу необходимости оказания ей помощи, усиления значения бабушки. Например, очевиден вопрос, кто будет сидеть с ребенком, мать которого занята на работе. Обычно на помощь приходит бабушка. Роль ее в случае неполной семьи приобретает особую значимость и во многом определяет дальнейшую судьбу семьи.

. Восстановление и амплификация реабилитационного ресурса сети социальных связей и отношений семьи. Разведенному супругу необходимо укреплять отношения со сверстниками и друзьями каждого из супругов. Как правило, в браке у супругов формируется круг общих друзей, в который включены как прежние друзья супругов, так и их общие знакомые. Нередко после развода супруги отказываются от прежних друзей, мотивируя это остротой воспоминаний о прежней семейной жизни, боязнью осуждения и отвержения в пользу бывшего супруга. Могут быть востребованы разные стратегии, например стратегия самоизоляции из-за боязни социального осуждения или стратегия избыточного поверхностного общения, мотивированного страхом и неуверенностью в собственных возможностях осмыслить новую ситуацию. Разведенный супруг должен быть максимально инициативен в активизации уже имеющихся дружеских связей и в создании новых. Тем более что в случае развода друзья часто избегают навязывать свое общение, опасаясь причинить боль. Разведенным супругам желательно не замыкаться в пределах общества близких друзей, а иметь широкий круг социальных контактов.Для супругов, переживших развод, важно сохранить возможность социальных контактов с общими друзьями. Между ними должна быть достигнута договоренность о том, что оба в равной степени могут получать поддержку от друзей. Для обеспечения такой возможности бывшим супругам следует руководствоваться определенными правилами: не создавать объединенного фронта с друзьями против экс-супруга; не искажать образ супруга, не приписывать ему слабости и недостатки, а напротив , утверждать его достоинства; не использовать социальные контакты для сбора информации о супруге, не допускать манипулирования супругом, даже преследуя благородные цели. В случае дефицита дружеских связей функцию эмоциональной поддержки осуществляет психолог, который одновременно, вместе с клиентом предпринимает шаги по созданию сети социальной поддержки. Примером тому могут служить клубы разведенных семей.

. Формирование нового образа семьи у детей. Основная проблема развода для ребенка- сепарация с эмоционально значимым родителем, страх потерять его любовь и заботу, чувство потери безопасности. Не менее важной для постразводной стадии становится задача формирования новой системы отношений с родителями. Страх и тревога ребенка усиливается в тех случаях, когда взрослые оставляют его в неведении.

. Оптимизация детско-родительских отношений. Достаточно часто развод влечет за собой изменение типа семейного воспитания в сторону гипопротекции, повышенной моральной ответственности, возрастания неустойчивости и противоречивости воспитания. В этом случае возникает необходимость коррекции типа семейного воспитания в сторону более близкого и равноправного общения и сотрудничества. Другим видом искажения детско-родительских отношений может стать максимальное сближение ребенка и родителя по типу "слипания", симбиоза матери и ребенка. Мать может проецировать на сына ожидание любви, тепла и принятия, компенсирующие потерю супруга.

Завершающей фазой послеразводного периода является фаза стабилизации. На этом этапе проблемы перестройки семьи успешно преодолены, между бывшими супругами устанавливаются ровные партнерские отношения, становится возможным их эффективное сотрудничество в воспитании детей. Теперь можно подумать о заключении нового брачного союза- в прошлом остаются обиды распавшегося брака, теряют свою актуальность мотивы "мести" бывшему супругу. Открытость социальным контактам и коммуникации, преодоление тревоги, связанной с боязнью новых близких отношений и неудач, создают хорошие "стартовые условия" для образования новой гармоничной семьи. К сожалению, следует констатировать, что повторный брак- удел лишь немногих разведенных женщин.. Для мужчин повторное создание брака оказывается несравненно более легкой задачей. Простота ее решения уравновешивается для мужчин риском одиночества после развода: ведь женщина остается "одинокой матерью", а мужчина просто одиноким человеком. Психологическим критерием стабилизации семьи после развода является готовность бывших супругов принять прошлое, признать счастливые моменты своего брака и выразить благодарность партнеру за все хорошее, что им довелось пережить вместе.Задачами психологической работы с семьей на этой фазе становятся формирование нового образа идеальной семьи после развода, помощь в распределении ролей в семье с тем, чтобы исключить ролевую перегрузку матери за счет использования всего потенциала широкой социальной поддержки как расширенной семьи, так и друзей. Периодизация послеразводного процесса. Развод - не роковая точка, он имеет свои фазы, этапы, свою хронологию. В настоящее время говорят о наличии бинуклеарной семьи- речь идет о раздельно живущих "экс-супругах", совместно воспитывающих общих детей. К. Аронс выделяет следующие типы взаимоотношений разведенных супругов (через 1 год после развода):

. Отличные товарищи - высокая степень взаимодействия и высокая степень коммуникабельности (всего около 12%). Для этих пар расстройство от распавшегося брака не омрачило позитивные элементы их долгосрочных взаимоотношений. Многое объясняется той особенностью их брака, что изначально они были хорошими друзьями и остались ими до сих пор. Такие пары разговаривают друг с другом не менее одного или двух раз в неделю и интересуются текущей жизнью друг друга. Через 2 и 4 года наблюдения за их отношениями многие из "отличных товарищей" перешли в другую группу. Около трети из них стали "сотрудничающими коллегами2. Еще треть - "сердитыми союзниками"- обычно какой-то инцидент (иногда связанный с новым партнером) приводит к взрыву, последствия которого сложно компенсировать.

Вполне возможно, что "отличными товарищами" бывших супругов временно делает надежда одного из них на восстановление отношений, поэтому, когда эта надежда рушится, отношения резко ухудшаются.

. сотрудничающие коллеги- средний уровень взаимодействия, высокая коммуникативность (38%). В отличии от "отличных товарищей", они не могут считать себя близкими друзьями, но по большинству вопросов сотрудничают достаточно хорошо в том, что касается детей. Общим для них является способность отделить свои супружеские взаимоотношения от родительских обязанностей и взаимоотношений. В результате опроса пять лет спустя после развода- у 1/4 пар этой группы отношения с бывшими супругами ухудшились, и они перешли в группу "сердитых союзников". Однако около 75% "сотрудничающих коллег" сохранили этот тип отношений несмотря на то, что большая часть их вступила в повторный брак или внесла серьезные изменения в сложившиеся отношения.

. Сердитые союзники - среднее взаимовлияние, низкая коммуникабельность (25%). Их развод часто имеет тенденцию разрешать споры только в судебном порядке, и их официальные отношения в суде продолжаются иногда много лет после развода. Характерно вынужденное общение только в случае построения планов для своих детей. Отличие от "сотрудничающих коллег"- в том, как они преодолевают конфликт: бывшие супруги обычно оказываются не способны подавить свое раздражение, позволяют ему выплеснуться на предметы контакта и не только на них. Обычно они чувствуют себя очень напряженно и настроены враждебно и даже открыто конфликтно. Как правило, имеют расписание времени общения с детьми, когда супруг, живущий отдельно (обычно отец), проводит с детьми часть времени.

. Ярые враги- (низкая коммуникативность, мало взаимоотношений) составляют около 25% от общего числа. Их споры часто могут быть улажены только в судебном порядке: официальные сражения в суде продолжаются иногда много лет после развода. Как супруги в привыкшей к конфликту семье, "ярые враги" очень сильно все же зависят друг от друга, хотя энергично это отрицают. Спустя пять лет после развода лишь некоторые представители этой группы стали "сотрудничающими коллегами".

. Распавшийся дуэт- разошедшиеся пары, которые исключают какой-либо контакт полностью. Это настоящие семьи с одним родителем, в которых нет места бывшему супругу.

Большинство людей, переживающих развод, воспринимают его как поражение. Партнер, который не принимал решения о разводе, часто чувствует себя отвергнутым. Даже если брак не был удовлетворительным, окончательное решение о разводе является ударом. Часто супруг, принявший такое решение, в тяжелые месяцы или годы, предшествующие разрыву, испытывал больший стресс, чем его партнер. Он может ощущать не только грусть, вину и гнев, но и чувство контроля над ситуацией.

Долгое время считалось, что женщины сильнее мужчин переживают развод (в связи с материальными трудностями, поисками работы, воспитанием детей, ограниченными возможностями и.т.д.). Женщины, которые до развода были домохозяйками, обычно испытывали финансовые затруднения, особенно если их бывшие мужья не выплачивали вовремя алименты. Под давлением этого нового экономического бремени многие женщины были вынуждены проводить меньше времени с детьми, и у них не оставалось времени для себя.

Женщины при разводе оказываются во власти сильных переживаний, полагая: "Меня больше не любят", "Я плохая мать". Они воспринимают эмоциональные трудности развода более интенсивно, но зато скорее приходят к психологическомуравновесию.

.4 Проблема адаптации личности к критическим ситуациям в психологической науке

Вопросы проблемы адаптации личности к критическим ситуациям были актуальны и остаются актуальными в наше время. Здесь обсуждаются современные представления об особенностях адаптации личности к различным критическим ситуациям жизни, рассматриваются различные подходы в изучении агрессивного поведения как стратегии адаптации человека в критических условиях жизнедеятельности, представлен анализ существующих исследований по вопросу социально-психологических последствий развода.

Теоретический анализ исследований показал, что с конца 60-х годов произошел значительный скачок в разработке проблем адаптации личности к критическим, травмирующим ситуациям жизни. Повышение интереса к проблеме адаптации в последнее время, согласно Гартманну Г., является следствием развития психологии Я, повышение общего интереса к личности и ее приспособлению к условиям внешней реальности.

В психологической науке первоначально переживаемые человеком критические состояния изучались в контексте возрастных особенностей, динамических аспектов развития в разные периоды жизни человека. Постепенно интересы исследователей с изучения детских возрастных кризисов распространились и на кризисы зрелого возраста развития.

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятие стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Согласно Василюку Ф.Е. критические жизненные события создают << потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей>> и при этом ставят перед индивидом проблему, которую он не может разрешить в короткое время и привычным способом.

Процесс адаптации исследователями рассматривается как процесс и результат установления гармоничных взаимоотношений между личностью и социальной средой ; в процессе адаптации личность приспосабливается к изменениям социальной среды путем подбора или перестройки стратегий поведения ; активность индивида в процессе адаптации связана с внутренней психологической динамикой его личности, которая выступает в качестве объекта воздействия. Особый акцент в работах ставится на активном характере взаимодействии личности с социальной средой и психологической трансформации в этом процессе как личности, так и социального окружения.

Исследователями психологическая адаптация определяется как уровень или вид адаптации личности, при этом следует отметить, отсутствие общего определения психологической адаптации. В нашем исследовании психологическая адаптация рассматривается как сложный, целостный процесс детерминирующийся на всех уровнях регуляции активности, направленный на разрешение критической ситуации, отражающий субъективное переживание критичности объективно сложившихся обстоятельств, и проявляющийся через стратегии преодоления.

В настоящее время в мировой психологической науке идет активное изучение проблем копинговой активности, которая связывается с механизмами поведенческой регуляции, когнитивной регуляции, с механизмами психологических защит, с преимущественным влиянием факторов социального контекста и другие. Следует отметить, что изучены в большей мере эмоциональные и патологические последствия кризисов, а также приемы их купирования, нежели способы их преодоления. В рамках теорий совпадающего поведения ставится проблема активности, но ее анализ ограничивается рассмотрением поведенческих приемов, не проясняя вопрос о внутренних детерминантах- источниках активности. Тем не менее, в отдельных работах мы находим указания на внутренние источники активности совладения, а также попытки выявления вклада различных детерминант, участвующих в формировании способов и средств разрешения критических ситуаций.

Наибольшее развитие исследования coping активности получили именно в рамках когнитивной теории. Исследователи данного направления определяют преодоление как попытки адаптироваться к стрессу, «процесс продолжающихся усилий в мышлении и действии с целью управления специфическими требованиями, оцениваемыми как напряженные и непреодолимые, « попытки управления психологическим стрессом», эго-процесс, ведущий к гибкому, целенаправленному, логическому поведению в процессе решения проблем, «то, что предпринимают люди, чтобы избежать разрушения от жизненного напряжения», способ, которым личность адаптируется к разрушительным воздействием, «способ, который позволяет человеку, как ответить на ситуацию, так и адаптироваться к ней». [18].

Данная проблема преимущественно рассмотрена в зарубежной психологии, хотя многие результаты исследований носят противоречивый характер, и почти не разработана в отечественных исследованиях. В российской литературе в качестве аналогов coping выступают: система регуляции стресса (Бодров В.А.), некоторые составляющие «субсиндрома стресса» (Китаев-Смык Л.А), паттерны решения проблемных и неблагоприятных жизненных ситуаций (Дикая Л.Г, Махнач А.В), жизненные стратегии, способы личностного разрешения ситуаций (Абульханова-Славская К.А.), типы личностных реакций (Николаева В.В.), типы переживаний (Василюк Ф.Е.), виды социально-психологической адаптации (Налчаджян А.А), стратегии переживания критической ситуации.

В российской и отечественной психологии акцент ставиться на то, что механизмы адаптации во многом определяются опытом саморегулирования активности личности, опытом преодоления жизненных ситуаций при решении разнообразных задач. По мере накопления опыта регуляции различных деятельностей у человека формируется особое свойство - субъективность как специфическая организация психического, способствующая активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта при решении задач жизнедеятельности.

Учеными рассматривается психологическая характеристика личности в процессе адаптации. Механизм влияния переживаний, связанных с кризисной ситуацией, на личность авторами разных концепций рассматривается сходным образом: меняется социальная ситуация развития личности, происходит смена ролей, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектр проблем и возможностей принятия решения, образ жизни в целом, эмоциональное состояние. В результате происходят существенные изменения в образе Я личности, перестройка личностных смыслов, включение защитных механизмов, производится внутренняя работа по смыслопорождению, целеобразованию, переоценка ценностей, выбор стратегии поведения.

Несмотря на то, что авторы представленных направлений определяют по-разному природу агрессивного поведения (агрессия- следствие инстинктивных, внутренних детерминант, разграничение агрессии- инстинкта и агрессии- социального феномена, агрессия- ответ на фрустрацию, положение о когнитивной природе агрессии, агрессии- социальное поведение, приобретаемое в процессе научения), все они рассматривают агрессию как способ поведения личности в травмирующих, критических ситуациях.Проведенный анализ исследований по проблеме агрессии показал отсутствие единого понимания причин выбора и характера проявления агрессивного поведения личности в критических ситуациях. При этом исследователями отмечается иррациональность, регрессивность, неконструктивность данного способа поведения.

В современных исследованиях развод выделяется в особую группу кризисов, так называемые «кризисы травматического характера», вызываемые событиями, независящими от воли человека. Необходимо отметить, что кризисы травматического характера в большей степени исследовано именно в зарубежной психологии. Данные исследования имеют большую практическую направленность, в связи с этим, на сегодняшний день в зарубежной психологической науке накоплен большой эмпирический материал по проблеме поведения человека в критической ситуации.

В 50-60-е годы за рубежом появились работы, в которых рассматривались: развод и его влияние на человека; человек после развода; влияние удачности брака родителей на решение детей вступить в брак; ряд аспектов повторного брака. В советской психологии заметный рост исследований развода относится к началу 70-х годов. Следует отметить, что большинство исследований по проблемам развода носят явно эмпирический, по большей мере социологический характер; в них отсутствует психологическое объяснение данных проблем, изучение причинно-следственных отношений между выявленными особенностями поведениями разведенных; либо существующие работы имеют выраженную одностороннюю концептуальную направленность, поскольку выполняются в контексте определенной психологической концепции, например исследования Фигдора Г, Вейса Р. Не говоря уже о том, что большинство исследований направлены на изучение причин развода или изучение влияния развода на детей и их отношения с разведенными родителями. [19]

Социологи - Солтс Ц, Гайдис В, Герасимова И.А, предлагают два различных типа послеразводной адаптации: переживание семейного разлада и формирование нового стиля жизни. Причем, как отмечают ученные, вторая происходит чаще всего труднее и оказывает большое влияние на психическое самочувствие разведенных.

Согласно Седельникову С.С., человек в ситуации развода не может быть устойчивым как со стороны внутреннего психологического мира, так и со стороны социального содержания, деятельностной активности, форм общения, реконструирующихся факторов общественных отношений. Распад семьи приводит к формированию новой морально-психологической и социальной установки в сфере не только внутренней, индивидуальной жизни субъекта, но и в микросреде его существования.

На основе анализа исследований по проблеме социально-психологических последствий развода, можно говорить о том, что кризисный характер ситуации развода во многом обусловлен различными сопутствующими потерями, которые влечет за собой развод. Развод приводит к значительным изменениям межличностных контактов, социального статуса, жизненного стереотипа, сложившейся системы взаимодействия с окружением и неизбежно требует пересмотра установок, отношений, представлений о социальных ролях таким образом, чтобы они были адекватны вновь сложившимся условиям. [20]. При этом, чем больше компонентов жизненной ситуации было изменено вследствие развода, и чем более личностно значимы они для разведенного, тем более кризисной будет восприниматься ситуация развода. Проведенный теоретический анализ позволил выделить сложную структуру детерминации процесса адаптации, охватывающую широкий спектр психологических факторов. Наиболее важными среди них являются показатели поведенческого реагирования, эмоционального реагирования, психологических защит, мотивационно-смысловых изменений, социального взаимодействия. На основе данной структуры в качестве факторов детерминации психологической адаптации разведенных женщин были выделены: показатель адаптированности-дезадаптированности, показатель степени выраженности неконструктивных способов адаптации, показатель эмоционально-оценочного реагирования, локус контроля, мотивационно-смысловых изменений.

Консультирование в ситуации развода.

В нашей стране психологическая помощь людям в ситуации развода еще совсем недавно не считалось актуальной, и не потому, что отсутствовала сама проблема и переживание, с ней связанные, а в силу того, что развод не относили к явлениям, характерным для советского образа жизни.

Опыт зарубежных коллег показывает, что эти люди нуждаются в помощи на разных уровнях- социальном, материальном, физическом.

По мнению психолога Ю.Е. Алешиной, консультирование тех, кто принял решение расторгнуть брак, отличается от других видов психологической коррекции ярко выраженной информирующей функцией. Поэтому специалисты, работающие с разводящимися супругами, должны быть хорошо осведомленны в области юридических аспектов развода и особенно в вопросах связанных с детьми. [21]

Любой развод, даже желанный, - серьезная травма, которая усугубляется необходимостью полной реорганизации жизни и переживается иногда долгие годы. До развода большинство людей не представляют, с какими трудностями они могут столкнуться, но основной проблемой для них становится обустройство жизни после развода.

Мужи жена могут прийти на консультацию вместе или приходить один из супругов, чаще всего тот, кто остается в одиночестве. Иногда к специалисту обращается инициатор развода с просьбой помочь доказать семье правильность своего решения и действий, следующих за его принятием. Изменение жизненных ожиданий и планов, семейной структуры и семейных ролей, решение материальных и юридических проблем - любой из этих вопросов может стать темой для самостоятельного блока консультативной работе.

Один из основателей американской семейной терапии Р. Лэнг убежден, что даже сегодня слово «брак» для многих означает клятву, обещание, и нарушение этой клятвы человека воспринимает очень болезненно. Психологические проблемы на разных этапах развода особенно трудны для партнеров. Поэтому необходимо терапевтическое сопровождении на всех стадиях развода. В зависимости от индивидуальных особенностей пары и протекания развода оно может иметь различные формы.

Супруги могут нуждаться как в информационно-консультативной, так и в психотерапевтической поддержки.

Система работы с семьями может строиться в двух направлениях: помощь отдельному человеку, внимание его личным проблемам и изучение конфликтующих социальных групп, представленных конкретной семье.

Основными тенденциями психотерапии в ситуации развода, на наш взгляд, являются, во-первых, работа специалиста с человеком, обратившимся за помощью, и , во-вторых, с «расширенной семьей», которая может включать не только его родственников, но и знакомых, друзей.

В случае необходимости люди с психическими проблемами, нарушениями поведения, переживающие семейные конфликты, могут получить профессиональную помощь в психологических консультациях. Если собственные попытки преодоления кризиса в супружеских отношениях потерпели неудачу и ресурсы поддержки социальной сети недостаточны или кажется что нет возможности найти решение, первое, что нужно сделать, - разыскать семейную консультацию, где есть специалисты по данной проблеме.

Семейно-центрированная практика как модель социальной работы сосредоточена на взаимоотношениях человека, его семьи и их окружении, влияющих, в свою очередь, на более широкие социальные силы и системы, в которые они включены.

Социальная психология и психотерапия исходя из этого, что надежные социальные отношения между членами семьи, родственниками, подругами, оказывают позитивное влияние на психическое самочувствие и здоровье. Принадлежность к группе, семье поддерживает чувство самоценности, помогает справиться с кризисами, конфликтами и напряжением, а также с факторами риска для здоровья.

Психологические консультативные мероприятия должны не только концентрироваться на патологии и разработке путей ее преодоления, но и включать целенаправленный поиск и поддержку социальных ресурсов.

Как пережить развод - практическиесоветы Никто не застрахован от неудач в семейной жизни, и даже самые мудрые и дальновидные из нас могут проколоться и принять инфантильного красавца за долгожданного принца, без остатка посвятить ему жизнь и угробить на него свою молодость, красоту и здоровье. Увы, как ни горько это осознавать, но настоящие мужчины не встречаются в нашей жизни ежедневно, и у каждой из нас своя дорога к избраннику. Кому-то достаточно просто протянуть руку и сделать один шаг, а кому-то придется пройти марафонскую дистанцию. И на пути к настоящему мужчине может быть всякое, в том числе и серьезные промахи с твоей стороны в виде первого (второго, третьего и т. д.) неудачного замужества. Однако, если разобраться, то плюсов в неудачном замужестве гораздо больше, чем минусов. Пережитьразвод -этотожехорошийопыт. Первый минус незадавшейся семейной жизни состоит в том, что ты - одинока. Конечно, до старости еще далеко, однако большинство подруг уже замужем и растят детей. Бывшие поклонники, увы, женаты, а если где на горизонте и появляется стоящий кавалер, так на него уже выстраивается очередь из молодых и незамужних и конкурировать с ними с годами становится все сложнее. Однако это одиночество следует рассматривать как временное, и в нем есть своя положительная сторона, которая заключается в том, что ты опять стала свободна. Тебе даже повезло, что ты смогла расстаться со своим мужем и пережить развод раньше, чем успела состариться. Оглянись по сторонам, масса твоих подруг оказались значительно менее удачливы, и некоторые до сих пор тащат на своей шее мужей, надрываясь на трех работах и обеспечивая им комфортные условия существования. Второй минус состоит в том, что женщины жертвуют ради возлюбленных образованием и карьерой. После развода им надо самим зарабатывать деньги на себя и своего ребенка, а профессии нет, и приходится, как выпускницы школы, все начинать сначала. Однако, если в юности ты выбирала институт (техникум) и будущую профессию практически случайно, то сейчас к этому вопросу сможешь подойти со всей ответственностью, а учиться, как известно, никогда не поздно, так что положительная сторона состоит в том, что можно снова сесть за парту. Если ты чувствуешь, что институт тебе уже не по силам, можно пойти на курсы, коих сейчас великое множество. Минус третий заключается в том, что самым главным и самым печальным итогом неудачного брака, как правило, является подорванная психика. По статистике, у 69% больных, страдающих неврозами, заболевания происходят из-за семейно-бытовых обстоятельств, из которых на первом месте стоят разводы. Именно по этой причине в последнее время в медицинскую практику внедрена даже новая отрасль психотерапии - семейная. Так что, если переживания затянулись и ты чувствуешь, что не в состоянии сама справиться с депрессией, стоит незамедлительно обратиться к специалистам, которые помогут тебе в кратчайшие сроки избавиться от всех комплексов и пережить развод с наименьшимипотерями. Главным же положительным итогом распавшегося брака является уверенность в том, что твоя собственная жизнь - это ценность, которую не следует приносить никому в жертву. Как ни заразна и тяжела была болезнь твоей любви к мужчине, который этого недостоин, однако она была необходима, как вакцина, чтобы раз и навсегда избавить тебя от подобных кавалеров. Теперь все разновидности мужского инфантилизма ты начнешь распознавать, даже если он мастерски маскируется. Рассмотрим и другие плюсы : Появился опыт семейной жизни. Пережить развод - значит получить опыт. Теперь ты точно знаешь, с какими недостатками любимого готова мириться, а на какие не сможешь закрывать глаза. К своему следующему избраннику ты будешь предъявлять более разумные требования, т. к. уже понимаешь, какой он - "твой идеальный мужчина".Хорошая семья базируется на любви, доброте и взаимной заботе, так что не стоит строить семейную жизнь на хрупком песке "неземной любви": ты уже и сама убедилась в том, что она рассыплется, как карточный домик, если не будет между вами дружбы и взаимопомощи. Поговорка "Стерпится - слюбится" справедлива при целом ряде ограничений, и стоит "сто раз отмерить", прежде чем снова согласиться послушать марш Мендельсона с мужчиной, который совершенно не собирается быть тебе опорой и помощником. Появился опыт ведения домашнего хозяйства. Одно дело - жить с родителями и иногда, по большим праздникам, помогать маме делать салатики, и совсем другое - ежедневно кормить себя и свою семью полноценными завтраками, обедами и ужинами. И, может быть, стоит признаться, хотя бы самой себе, что на этом поприще ты не совсем преуспела, и немного подучиться. Появился опыт ведения семейного бюджета. Конечно, хорошо было бы иметь столько денег, чтобы на все хватало, однако такое изобилие в ближайшие годы в твоей жизни, скорее всего, все-таки не наступит, а посему нужно научиться жить так, чтобы каждый месяц не занимать до получки. Появился опыт общения с его родственниками. Умение находить с его родителями общий язык - это талант, и стоит его в себе поискать, т.к. этим ты существенно облегчишь свою же собственную жизнь. Появился опыт развода, что тоже не бесполезно. Чтобы вступить в брак, требуется оформить много меньше бумаг, чем при разводе, и если уж ты разобралась в хитросплетениях брачного механизма и понимаешь, кто есть истец, а кто - ответчик, тебе будет уже легче в дальнейшем оформлять нужные документы. Если уж так получилось, что твой первый брак, как тот первый блин, оказался комом, делай выводы. Но не следует во всех неудачах несостоявшейся семейной жизни обвинять только себя или же только своего, теперь уже бывшего мужа. Взгляни на вещи трезво и не наступай второй раз на одни и те же грабли

2. Исследование особенностей психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период

В этом разделе описаны методики, дана характеристика групп испытуемых, представлены результаты экспериментального исследования..

Исследование происходило в с. Волгоградское, Костанайской области. В исследовании приняло участие 56 человек. Из них контрольная группа (В)- женщины, состоящие в браке, - 28 человек; экспериментальная (А)- разведенные женщины- 28 человек. Для изучения особенностей адаптации разведенных женщин, обусловленных такими контекстными условиями процесса адаптации, как возраст женщины и продолжительность постразводного периода, в данных выборках были выделены следующие подгруппы: В1- женщины, состоящие в браке, средний возраст которых 27 лет; В2 - женщины, состоящие в браке, средний возраст которых - 41 год; А1 - разведенные женщины, средний возраст которых 27 лет; А2 - разведенные женщины, средний возраст - 41 год (количество респондентов каждой подгруппы 14 женщин).

.1 Использование методики исследования диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

В результате исследования показателей замужних и разведенных женщин по данной методике выяснилось, что максимально возможный показатель уровня субъективного ощущения одиночества- выраженный в сумме баллов = 60, был выявлен в подгруппе А2, но лишь в трех случаях из 14 респондентов.

В остальных трех подгруппах В1, В2, А1- максимально возможную сумму баллов не набрали ни один респондент. В подгруппе А1 - в пяти случаях из 14 выявлен средний уровень субъективного ощущения одиночества; в подгруппе А2 - средний уровень субъективного ощущения одиночества, по результатам показателей данной методики, составил - семь из 14 возможных случаев; в остальных двух подгруппах В1,В2 - по количеству набранной суммы баллов не был выявлен ни высокий, ни средний уровни субъективного ощущения одиночества. (Приложение 1)

По данным показателей в результате исследования в подгруппах В1 и В2 был выявлен низкий уровень субъективного ощущения одиночества. В подгруппе А1 - в девяти случаях из четырнадцати; в подгруппе А2 - в четырех случаях из 14, также выявлен низкий уровень субъективного ощущения одиночества.

Исследование показателей диагностики уровня субъективного ощущения одиночества замужних и разведенных женщин разных возрастных категорий выявило следующее: наиболее высокий показатель уровня одиночества - у подгруппы А2 - разведенные женщины, средний возраст которых составляет 41 год, несмотря на то, что по данным показателей лишь у трех респондентов из 14 выявлен высокий показатель уровня одиночества, можно сказать, что в этом случае большую роль играет возраст женщины, в том, числе и ее статус, положение.С возрастом ощущение одиночества становится только острее и ощущается полнее, чем в более молодом возрасте, тем более, когда женщина одинока. Когда вместо светлого, радостного, совместного с супругом будущего, совместных планов, поездок, приходит крах всем надеждам, планам на совместное будущее. Женщина остается одна со своими проблемами, заботами, комплексами, тем более в таком возрасте, когда привычка играет немалую роль в ее жизни. И когда наступает обыденность, повседневность, она уже немолода, со своим сложившимся характером, устоявшимся бытом, своим взглядом на жизнь, наступает период одиночества. В этом разведенная женщина старше 40 отличается от разведенных в 27 лет.

Средний уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у пяти из 14 респондентов из подгруппы А1 - разведенные женщины, средний возраст которых 27 лет. Это говорит о том, что лишь малая часть разведенных женщин этого возраста испытывает ощущение одиночества. У данной возрастной подгруппы уровень одиночества ощущается не так остро, как у старшей возрастной группы, это объясняется тем, что у женщин этой возрастной подгруппы жизненные приоритеты сложены, не так устойчиво, у них имеется большой шанс повторного брака, они молоды, полны энергии, жизненных сил, силы воли.Мир для них только открывается во всем своем многообразии и красоте. Возможно, уделять больше времени своим заброшенным до замужества делам, занятиям, любимому хобби, встречаться с друзьями, общаться ходить на всевозможные вечеринки, выставки, наслаждаться жизнью, так как, большинство первых браков заключаются в раннем возрасте, либо по причинам раннего становления родителями. Поэтому лишь малая часть из респондентов испытывает средний уровень субъективного ощущения одиночества.

В подгруппе А1 (разведенные женщины, средний возраст которых - 27 лет) - у девяти из 14 респондентов; в подгруппе А2 (разведенные женщины, средний возраст которых - 41 год) - у четырех из 14 респондентов - выявился низкий уровень субъективного ощущения одиночества; по сравнению с подгруппами В1 (женщины, состоящие в браке, средний возраст которых - 27 лет) и В2 (женщины, состоящие в браке, средний возраст которых - 41 год) - у всех 28 респондентов, выявился низкий уровень субъективного ощущения одиночества, ни у одного из респондентов подгрупп В1 и В2 нет высоких и средних показателей по результатам прохождения методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что семейное положение и возрастная категория представительниц женского пола, имеет огромное значение при диагностике уровня субъективного ощущения одиночества. Из описания результатов методики четырьмя подгруппами, две подгруппы были представлены разведенными женщинами, средним возрастом 27 и 41, и две подгруппы женщинами находящимся в браке, средним возрастом 27 и 41 год. Исходя из показателей каждой из подгрупп следует заметить, что респонденты находящиеся в браке, подгруппы В1,В2, несмотря на разный возраст, не испытывают высокий или средний уровни одиночества, а имеют очень низкий показатель уровня субъективного ощущения одиночества, в отличии от респондентов двух других подгрупп с разведенными женщинами тех же возрастов.

Значит, женщина, находящаяся в счастливом браке испытывает или не испытывает вовсе ощущение одиночества. Это объясняется тем, что женщина в браке счастлива, у нее имеется «надежное плечо» и опора, ей есть с кем поговорить долгими зимними вечерами, есть на кого положиться и надеяться, в трудную минуту к ней всегда придет на помощь ее супруг, и выручит из любой сложной жизненной ситуации.В то время как разведенной женщине не на кого больше надеяться, кроме как на саму себя, не с кем поговорить, обсудить сложившуюся проблему, опереться на плечо, теперь во всем разведенная женщина должна полагаться только на себя и не ждать помощи со стороны.

Исследование показателей по уровню ощущения одиночества разведенных женщин выявило, что для разведенных женщин характерно снижение нервно-психического и социально-психологического уровней. Низкий уровень самооценки и самопринятия. Таким образом, можно сказать, что высокий уровень ощущения одиночества, обусловлен снижением уровня социально - психологической адаптации и высоким уровнем тревожности у разведенных женщин.

Низкий показатель уровня субъективного ощущения одиночества выявлен, в ходе исследования, в подгруппе А1 (разведенные женщины, средний возраст которых 27 лет) - в девяти случаях из 14; в подгруппе А2 (разведенные женщины, средний возраст которых 41 год) - в четырех случаях из 14, что позволяет говорить о том, что не все разведенные женщины, и не только замужние женщины, могут иметь низкий уровень субъективного ощущения одиночества, Значит не во всех случаях послеразводной ситуации женщины ощущают одиночество, это может определяться различными факторами: независимым материальным положением, высоким социальным статусом, непримиримой жизненной позицией, неиссякаемым оптимизмом, верой в светлое будущее, осознанием того, что жизнь после неудачного брака не заканчивается, а только начинается. Наибольший показатель низкого уровня субъективного ощущения одиночества у подгруппы А1, здесь немаловажный фактор - возраст, в 27 лет жизнь только начинается, так считают больше половины респондентов из данной подгруппы и такие цифры только радуют и обнадеживают, значит несмотря на развод, на неудачную семейную жизнь немалое количество респондентов имеет низкий уровень субъективного ощущения одиночества.

.2 Методическое использование методики исследования дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова

В результате исследования по данной методике выявлены отличия в показателях уровня депрессивных состояний разведенных и замужних женщин. У разведенных женщин выше уровень депрессивных состояний. Причем в подгруппе А2 результаты поделились поровну - у семи респондентов, по результатам методики, депрессия минимальна. У второй половины данной подгруппы - имеется легкая депрессия. ( Приложение 2)

В подгруппе А1 - по результатам прохождения данной методики, у пяти респондентов выявилась умеренная депрессия; у трех испытуемых - выраженная депрессия; и у шести - депрессия отсутствует, либо незначительна.

В подгруппе В1 - по данным исследования выявилось, что у всех 14 респондентов - депрессия отсутствует, либо незначительна.

И в подгруппе В2 - у трех испытуемых выявилось, что депрессия у них минимальна, а у остальных 11 - депрессия отсутствует, либо она незначительна.

В подгруппе А1 у 6 респондентов по показателям - депрессия отсутствует, либо незначительна; в подгруппе В1 - также депрессия отсутствует, либо она незначительна - у 14 респондентов; в подгруппе В2 - такое же состояние у 11 человек. По интерпретации данных это означает то состояние, в котором находится в тот момент жизни респонденты, состояние - апатия. Это состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или переходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

В подгруппе А2 - у 7 ; в подгруппе В2 - у 3 - выявилось, что у них депрессия минимальна.

По интерпретации данных минимальная депрессия присутствует в состоянии - гипотимия (сниженное настроение). Это аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

В подгруппе А2 - у семи респондентов присутствует легкая депрессия. По интерпретации данных легкая депрессия присутствует в состоянии - дисфория («плохо переношу», «несу плохое, дурное»). Это состояние характеризуется мрачностью, озлобленностью, враждебностью, угрюмым настроением с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, гневом, яростьюВ подгруппе А1 - у 5 человек выявилась умеренная депрессия. По интерпретации данных умеренная депрессия присутствует в состоянии - растерянности. Такому состоянию свойственно - острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

В подгруппе А1 - у трех человек, по результатам прохождения данной методики, выявилось, что у них присутствует выраженная депрессия. По интерпретации данных это состояние называется - тревога. Это неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения : «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось, как струна, вот-вот порвется, лопнет…». Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Исследование показателей диагностики депрессивных состояний среди четырех подгрупп выявило следующее: для разведенных женщин характерно присутствие, в той или иной мере, депрессивных состояний - минимальной депрессии, легкой, умеренной и выраженной депрессий. В отличии, от замужних женщин присутствие в их жизни депрессии либо отсутствует полностью, в случае с респондентами подгруппы В1, либо она присутствует в незначительной степени у замужних женщин в подгруппе В2, лишь у трех человек из 14.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что депрессия в различных состояниях и проявлениях, присуща, в большинстве случаев, разведенным женщинам, так как вследствие внезапного развода женщина остается одинокой, из-за непонимания окружающих она становится более агрессивной, озлобленной, раздраженной, завистливой, вследствие чего она впадает в депрессию, минимальную, легкую, выраженную либо в глубокую - это зависит уже от ситуации и от показателя адаптации к критическим ситуациям, возможности реабилитироваться, либо продолжать пребывать в депрессивном состоянии, из которого возможно выбраться, имея огромное желание и большую силу воли.

Замужняя же женщина очень редко пребывает в состоянии депрессии, либо депрессия отсутствует вообще. Так как, замужняя женщина, в отличие от разведенной, живет в привычных условиях, далеких от кризиса, благополучной, умеренной, устоявшейся совместно с супругом семейной жизнью. У замужней женщины нет очевидного панического страха перед будущим, так как она знает наперед, что ожидать от завтрашнего дня.

У разведенных женщин выше уровень тревожности, намного выше уровень депрессивных состояний, вследствие этого напряженность в отношениях с окружающими, занижается самооценка, повышается уровень одиночества. Вследствие этого разведенные женщины наиболее уязвимы и первыми испытывают на себе все отрицательные моменты постразводного периода.

.3 Практическое использование методики «Ценностные ориентации» М. Рокича

На основе результатов показателей можно предположить, что адаптация разведенных женщин является лишь процессом приспособления к условиям социальной жизни и не включает внутреннего, более глубокого принятия развода как свершившегося факта. Наиболее значимыми ценностями разведенные женщины выделили «деятельная жизнь», «любовь», «материальная жизнь». Менее значимыми разведенные для себя считают - «познание, развлечение, развитие»; замужние - «красота природы, творчество, развлечение».

При этом для женщин, состоящих в браке, и для разведенных женщин выявлена значимая корреляция между ценностью «счастливая семейная жизнь» и такими ценностями, как «любовь, материально-обеспеченная жизнь», также для женщин обеих групп значимо мнение окружающих, которое напрямую связанно с материальной обеспеченностью. Следует отметить, для разведенных женщин значимое мнение окружающих взаимосвязано с активной деятельностью, а их уверенность в себе с материальным положением. (Приложение 3)

В качестве значимых инструментальных ценностей разведенные выделяют «независимость, непримиримость к недостаткам»; а замужние - «жизнерадостность, терпимость»; общими для обеих групп являются - «ответственность, самоконтроль, эффективность в делах, образованность, честность». Малозначимые для разведенных - «аккуратность, высокие запросы, широта взглядов»; а для замужних - «чуткость, аккуратность, широта взглядов». Разведенные женщины и женщины, состоящие в браке, считают, что для успешности в жизни необходимо наличие образования, сознательной и ответственной стратегии решения своих проблем. Кроме того, для разведенных женщин значимой является независимость в своих действиях от окружающих, которая положительно связана с высоким уровнем требовательности к себе и окружающим.

В ходе исследования существенных отличий в выборе терминальных ценностей разведенными и замужними женщинами младшей возрастной когорты не обнаружено.В то же время, для замужних женщин, средний возраст которых - 41 год, значимой ценностью является «счастливая семейная жизнь»,которая у них тесно связана со счастьем и благополучием близких, любовью и успешностью их деятельности. А для разведенных женщин данной возрастной когорты значимыми являются признание окружающих и благополучие близких, при этом данные ценности для них тесным образом взаимосвязаны с материальными условиями жизнедеятельности.

Отличия в выборе инструментальных ценностей выявлены в предпочтении замужними таких ценностей, как «жизнерадостность», а разведенными - «непримиримость к недостаткам»; общими для женщин этой подгруппы являются - «эффективность в делах, самоконтроль, образованность»

.Кроме того, замужние женщины постарше значимыми выделяют - «жизнерадостность, эффективность в делах, терпимость»; а разведенные той же возрастной подгруппы - «честность, твердая воля»; общими для обеих групп являются - «самоконтроль, образованность, ответственность».

При анализе выбора ценностей - целей двух подгрупп разведенных женщин были выявлены следующие различия: молодые женщины значимыми для себя выделяют - «любовь, счастливая семейная жизнь, друзья, интересная работа, материальная жизнь»; женщины постарше -« счастье других, общественное признание, материальная жизнь, здоровье, активная деятельная жизнь, счастливая семейная жизнь». Для молодых женщин наиболее значимыми инструментальными ценностями являются: «эффективность в делах, независимость, непримиримость к недостаткам»; для женщин постарше - «ответственность, честность, твердая воля». Для женщин обеих групп значимы - «самоконтроль, образованность».

На основе полученных данных, можно предположить, что в процессе адаптации после развода женщинам необходимы поддержка и одобрение со стороны окружающих, значимыми становятся чувство уверенности в себе, в своих возможностях, в том числе и в возможностях свободы выбора своих действий, осознанность и ответственность в решении проблем постразводной адаптации. Кроме того, у разведенных женщин высокий уровень требовательности к окружающим и к себе, непримиримости к недостаткам окружающих положительно связан с их стремлением быть независимой от других.

Таким образом, проведенное исследование позволило на основе объективно регистрируемых показателей определить сложную структуру детерминации психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период, а также изучить особенности в соотношении детерминант при изменении условий процесса адаптации.

Заключение

Анализ теоретических концепций и экспериментальных исследований по проблеме психологической адаптации личности к критическим ситуациям и результатов проведенного исследования позволил подтвердить гипотезу и сделать следующие выводы:

.Ситуация развода для большинства людей связана с переживанием кризисных состояний, обусловленных вынужденной перестройкой стиля жизни разведенного человека, его ценностных ориентаций и часто потерей важных жизненных опор. У разведенных кризисный характер ситуаций, переживаемый ими, обусловлен самим фактом развода и тем, что он влечет за собой ряд других потерь: статуса, привычного круга общения, стабильного распорядка жизни, материального достатка и других. Чем больше личностно значимых составляющих жизнедеятельности подвергается деформации вследствии развода, тем более кризисно будет она переживаться.

. Психологическая адаптация разведенных женщин после развода является сложным процессом, протекающим на всех уровнях регуляции активности, направленным на разрешение критической ситуации, связанной с разводом. Она отражает субъективные переживания критичности объективно сложившихся обстоятельств постразводной ситуации и проявляется через различные способы адаптации.

. Структура детерминации психологической адаптации разведенных женщин после развода является сложным образованием, включающим широкий спектр факторов. В качестве факторов детерминации психологической адаптации разведенных женщин выделяем: показатель адаптированности - дезадаптированности, показатель эмоционально-оценочного реагирования, локус контроля, степень выраженности неконструктивных способов адаптации, показатель мотивационно-смысловых изменений.

. Психологическая адаптация разведенных женщин характеризуется низким уровнем социально-психологической и психической адаптации; нарушением процесса интеграции поведения; низким уровнем показателя эмоционально-оценочного реагирования, который определяется высоким уровнем фрустрационной напряженности, тревожности, эмоциональным дискомфортом, выраженным уровнем депрессии и одиночества низкой самооценкой; менее выраженной интернальностью и более выраженной экстернальностью. Выделенные особенности в системе ценностных предпочтений разведенных женщин показывают, что для разведенных женщин после развода значимыми являются мнения и поддержка окружающих, забота о близких которые взаимосвязаны с проблемами материального достатка и потребности в полноте эмоциональной насыщенности жизни.

. Разведенные женщины в процессе психологической адаптации используют неконструктивные способы адаптации. Психологическая адаптация разведенных женщин характеризуется высоким уровнем агрессии и эскапизма, особенно выраженностью косвенной агрессии, раздражения, обиды, подозрительности, аутоагрессии.

. Снижение уровня социально-психологической адаптации разведенных женщин обусловлено низким уровнем показателя эмоционально-оценочного реагирования (высоким уровнем фрустрационной напряженности, тревожности, эмоционального дискомфорта, низкой самооценки), высоким уровнем агрессии и эскапизма выраженной экстернальностью.

. Адаптация разведенных женщин происходит в большей степени на социальном уровне, чем на психологическом. Для разведенных женщин характерно непринятие на уровне сознания самого фактора развода как свершившегося факта, а себя как разведенной, этим и обусловлены низкая степень участия мотивационно-смысловой детерминанты в процессе постразводной адаптации и выбор неконструктивных стратегий адаптации.

.Существуют возрастные особенности психологической адаптации разведенных женщин. Отличие в характеристиках психологической адаптации после развода у женщин разного возраста выделены по всем показателям адаптации.

. Значимым контекстным условием процесса психологической адаптации разведенных женщин является продолжительность постразводного периода. При этом следует отметить, результаты данного исследования не подтвердили мнение специалистов по проблемам развода о том, что продолжительность постразводной адаптации составляет 1-1.5 года. В нашем исследовании выявлено повышение показателей социально-психологической адаптации, самооценки, характеристик эмоционального состояния, интернальности, снижения уровня эскапизма и некоторых видов агрессии, изменение в системе значимых ценностей у женщин, находящихся в разводе более 2 лет. Но при этом не выявлены у женщин, продолжительность постразводного периода которых менее 2 лет, и у женщин, находящихся в разводе более 2 лет, отличие в таких показателях эмоционального состояния, как тревожность, фрустрационная напряженность, уровень депрессии, одиночество и в следующих видах агрессии - косвенная агрессия, негативизм, обида, аутоагрессия. Таким образом, в качестве важных факторов детерминации психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период необходимо учитывать особенности показателя эмоционально-оценочного реагирования, а также степень и характер выраженности неконструктивных способов адаптации. Поставленные в исследовании задачи были полностью реализованы, полученные в результате проведенного теоретического анализа и экспериментального исследования данные об особенностях психологической адаптации разведенных женщин в постразводный период дают возможность предложить ряд практических рекомендаций.

Целью психокоррекционной и обучающей работы с разведенными женщинами является помощь в создании когнитивной модели жизнедеятельности после развода, в аффективной переоценке развода и постразводной ситуации, восстановлении ощущения ценности своей личности и способности к дальнейшей активной полноценной жизнедеятельности.

На основе настоящего исследования можно определить три основных направления психологической помощи разведенным женщинам: снижение эмоциональной напряженности, тревожности; помощь в выборе конструктивных способов адаптации; восстановления чувства личностной целостности и контроля за происходящим.Выделенные основные направления деятельности психолога в работе с разведенными женщинами, которая может осуществляться с использованием методов индивидуальной и групповой психотерапии:

. Помощь в принятии развода как свершившегося факта, в освобождении от неприятных воспоминаний о прошлом браке (конфликтах, обидах, измене и.т.д), интерпритацие эмоциональных переживаний как напоминании о разводе, а также в том, чтобы разведенная женщина могла активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого разведенной женщине необходимо обрести контроль над эмоциональными реакциями, в том числе и агрессивного характера, и найти происшедшему событию- разводу- надлежащее место в общевременной перспективе своей жизни и личной истории.

. Помощь в переработке когниции и эмоции касающихся образа «Я» разведенная женщина и образов других людей (бывшего мужа, друзей, близких, детей, будущего партнера).

. Снижение чувства вины стыда перед детьми и окружающими, развитие доверия.

. Обеспечение социальной поддержки и возможности разделить с другими людьми эмоциональные переживания.

. Осознание неэффективности выбранных стратегий адаптации, таких как агрессия и эскапизм; выбор конструктивных принципов поведения после развода.

. Установка связи между разводом и эмоциональным состоянием поведением в настоящем, паттерном межличностных отношений, образом Я и планами на будущее.

. Помощь в принятие решения в планировании на будущее.

. Обучение основным принципам стратегии поведения в постразводный период, которые сводятся к : развитию способности управлять своими эмоциями, учитывать последствия при принятии каких-либо решений; готовности и стремлении к осмыслению ситуации развода и связанных с ним проблем, определению приоритетов и значимости таких структур, как Я, моя семья (дети, родные), друзья, работа, будущая семья.

Список использованной литературы

1 Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я. Комплексный подход к проблеме удовлетворенности браком. Социальные и демографические аспекты исследования брака, семьи. Ереван, 1983. С 7.

Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я. Семья как объект социальной психологии. М., 1983. С 8.

Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1987. С 9.

Андреева Т.В. Семейная психология : Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. С 10.

Андреева Т.В., Мусакина А.П. Социально-психологические особенности замужних и разведенных женщин. 1999. С 15.

Андреева Т.В., Пипченко Т.Ю. Потребности мужчин и женщин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской неверности// Тезисы научно-практической конференции. Ананьевские чтения- 2000. С 17.

Майерс Д. Социальная психология. - СПб., 1997. С 18.

Хорни К. Наши внутренние конфликты/ Психоанализ и культура.- М., 1995. С 19.

Послеразводный кризис: психологические проблемы разведенных// Межвузовский сборник научных трудов «Теоретические и прикладные проблемы социализации личности».- Алматы, 2003. С 21.

Агрессия как форма защитной адаптации разведенных женщин в постразводный период// Материалы Республиканской научно-теоретической конференции и 4 Тажибаевских чтений.- Алматы, 2004. С 23.

Исследование детерминант психологической адаптации разведенных женщин// Вестник КазНУ. Серия психология и социология. - 2004. С 24.

Особенности психологической адаптации женщин после развода// Вестник НАПК.- 2005. С 25.

Алешина Ю.Е. Исследование разводов в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации. - М.,1981. С 26. 14Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. - М., 1994. С 28. 15Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - М., 1993. С 29.16 Полеев А.М. Психологические причины женского одиночества // Современная семья: проблемы, решения, перспективы развития. - М., 1992. С 34.

Соловьев Н.Я. Женщина и ребенок в послеразводной ситуации // Социальные последствия развода: Тезисы конференции. - М., 1984. С 37.18 Тащёва Д. И. Атрибутивные процессы в супружеских конфликтах: Канд. ДИСС.-М..1997. С 43. 19 Харчев А.Г., Мацковский М.Г. Современная семья и её проблемы. - М., 1982. С 44. 20 Человек после развода. - Вильнюс, Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий. Семейная психотерапия. - Л., 1990. С 45.

Т. Андреева . Семейная психология. С-Петербург 2005г. С 45.

Приложение 1

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» - на один и «никогда» - на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов.Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |  |  |  |  |
| 2. Мне не с кем поговорить |  |  |  |  |
| 3. Для меня невыносимо быть таким одиноким |  |  |  |  |
| 4. Мне не хватает общения |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя |  |  |  |  |
| 6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне |  |  |  |  |
| 7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться |  |  |  |  |
| 8. Я сейчас больше ни с кем не близок |  |  |  |  |
| 9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |  |  |  |  |
| 10. Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
| 11 . Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
| 12. Я чувствую себя совершенно одиноким |  |  |  |  |
| 13. Мои социальные отношения и связи поверхностны |  |  |  |  |
| 14. Я умираю от тоски по компании |  |  |  |  |
| 15. В действительности никто как следует не знает меня |  |  |  |  |
| 16. Я чувствую себя изолированным от других |  |  |  |  |
| 17. Я несчастен, будучи таким отверженным |  |  |  |  |
| 18. Мне трудно заводить друзей |  |  |  |  |
| 19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |  |  |  |  |
| 20. Люди вокруг меня, но не со мной |  |  |  |  |

Приложение 2

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний

В. А. Жмурова.

Читайте каждую группу Показаний и выбирайте подходящий вариант ответа - 0, 1, 2 или 3.

Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно

Да, оно более подавлено (печально), чем обычно

Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения

У меня иногда бывает такое настроение

У меня часто бывает такое настроение

Такое настроение у меня бывает постоянно.

Я не чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня

У меня иногда бывает такое чувство

У меня часто бывает такое чувство

Я постоянно чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня.

У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик

У меня иногда бывает такое чувство

У меня часто бывает такое чувство

Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик

0 У меня не бывает чувства, будто я состарился

У меня иногда бывает такое чувство

У меня часто бывает такое чувство

Я постоянно чувствую, будто я состарился

У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело

У меня иногда бывает такое чувство

У меня часто бывает такое чувство

Я постоянно нахожусь в таком состоянии

Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно

Будущее меня беспокоит значительно больше, чем обычно

Будущее меня беспокоит несколько больше чем обычно

Будущее меня беспокоит намного больше чем обычно.

В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно

В своем прошлом я вижу несколько больше чем обычно

В своем прошлом я вижу значительно больше чем обычно

В своем прошлом я вижу намного больше плохого чем обычно

Надежд на лучшее у меня не меньше чем обычно

Таких надежд у меня несколько меньше чем обычно

Таких надежд у меня значительно меньше чем обычно

Надежд на лучшее у меня значительно меньше чем обычно

Я боязлива не более обычного

Я боязлива несколько более обычного

Я боязлива значительно более обычного

Я боязлива намного более обычного

0 Хорошее меня радует как и прежде

Оно радует меня несколько меньше прежнего

Оно радует меня значительно меньше прежнего

Оно радует меня намного меньше прежнего

У меня нет чувства что моя жизнь бессмысленна

У меня иногда бывает такое чувство

У меня часто бывает такое чувство

Я постоянно чувствую себя так будто моя жизнь бессмысленна

Я обидчива не больше чем обычно

Я несколько более обидчива чем обычно

Я обидчива значительно больше чем обычно

Я обидчива намного больше чем обычно

0 Я получаю удовольствие от приятного как и раньше

Я получаю удовольствие несколько меньше чем обычно

Я получаю удовольствие значительно меньше чем обычно

Я не получаю теперь удовольствия от приятного

. 0 Я не чувствую вины если нет причины

Иногда я чувствую себя так будто в чем то виновата

Я часто чувствую себя так

Я постоянно чувствую себя так

. 0 Я виню себя не больше обычного

Я виню себя несколько больше обычного

Я виню себя значительно больше обычного

Я виню себя намного больше обычного

17. 0 Обычно у меня нет ненависти к себе

Иногда бывает я ненавижу себя

Часто бывает что я ненавижу себя

Я постоянно чувствую что ненавижу себя…

. 0 У меня не бывает чувства, будто я погряз в герхах

У меня иногда бывает это чувство

2 У меня часто бывает это чувство

3. Это чувство не проходит

. 0 Я виню себя за проступки других не больше обычного

Я виню себя за них несколько больше обычного

Я виню себя за них значительно больше обычного

Я виню себя намного больше обычного

Состояние, когда все кажется бессмысленным у меня обычно не бывает

Иногда бывает такое состояние

У меня часто теперь бывает такое состояние

Это состояние у меня не проходит…

Обработка данных т- определяется сумма отмеченных номеров ответов.

Интерпретация данных

-9 депрессия отсутствует, либо незначительно

-24 депрессия минимальна

-44 легкая депрессия

-67 умеренная депрессия

-87 выраженная депрессия

и более глубокая депрессия

Приложение 3

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Данная методика основана на прямом ранжировании списка ценностей. Различают два класса ценностей:

Терминальные - убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Стимульный материал представлен набором из 18 ценностей.

Инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности - цели и ценности-средства.

Инструкция:

«Сейчас Вам будет представлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая Вам наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой и так со всеми 18 карточками».

Список А (терминальные ценности):

активная деятельная жизнь;

жизненная мудрость;

здоровье;

интересная работа;

красота природы и искусства;

любовь;

материально обеспеченная жизнь;

наличие хороших друзей;

общественное признание;

познание;

продуктивная жизнь;

развитие;

развлечения;

свобода;

счастливая семейная жизнь;

счастье других;

творчество;

уверенность в себе.

Список Б (инструментальные ценности):

аккуратность;

воспитанность;

высокие запросы;

жизнерадостность;

исполнительность;

независимость;

непримиримость к недостаткам в себе и других;

образованность;

ответственность;

рационализм;

самоконтроль;

смелость;

твердая воля;

терпимость;

широта взглядов;

честность;

эффективность в делах;

чуткость.