

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной
психологии

наименование кафедры

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖЕНЩИНАМИ

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

СИТУАЦИИ РАЗВОДА

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 384 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Кирилловой Татьяны Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

доцент, к.ист.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Удалова Т.В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Саратов 2022

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Актуальность выбранной темы исследования. Проблема развода является весьма острой для современного общества. Число разводов в 2021 году увеличилось, причем значительно. Если в 2020 году в России было зарегистрировано 564033 брака, то в 2021 брак расторгли 644207 семей (4,4 на 1000 человек населения). То есть на 80174 больше, чем тех, кто заключили брак – разводы преобладают над бракосочетаниями, что является крайне негативной тенденцией. В целом количество разводов в России уже лет 5 держится примерно на одном уровне – около 600 тысяч в год¹.

По статистике чаще всего инициаторами развода являются женщины в 70% случаев, однако это не свидетельствует о намерении столь существенной доли женщин в браке расторгать его: в большинстве случаев женщины объясняют свое решение как вынужденное, то есть присутствуют факторы, которыми женщина руководствуется: несовпадение взглядов с супругом, отсутствие детей или нередко крайне девиантные факторы вроде побоев и жестокого обращения супруга.

Так или иначе, женщины в ситуации развода сталкиваются с сильным стрессом, на фоне которого саму ситуацию развода можно описать как кризисную, содействующую развитию депрессивного состояния, повышения тревожности, снижения уверенности женщины в себе, ее жизненных ресурсов и многих других факторов психологического здоровья. В частности, актуально изучение копинг-стратегий, как механизмов совладающего поведения женщин в ситуации развода, которые могут быть опорной точкой для выбора способов психологической поддержки. Вышеизложенное обуславливает необходимость научно-теоретического осмысления проблем

¹ Статистика разводов и браков в России 2021-2022 // URL: <https://top-rf.ru/places/149-braki-razvody.html?ysclid=19brrzma4p412146545> (Дата обращения: 01.09.2022)

психологической поддержки женщин в ситуации развода и выработки практических рекомендаций по психологической терапии в данной сфере.

Степень научной разработанности темы исследования находится на достаточно высоком уровне. В настоящее время теория «копинга» получила всеобщее признание и является наиболее разработанной в теоретическом и эмпирическом аспектах среди зарубежных исследователей: А. Лазарус², Х. Хекхаузен³, и другие. В отечественных исследованиях проблематика совладающего поведения представлена следующими авторами: С.В. Бобрышов⁴, А.Н. Волкова⁵, И.С. Клецина⁶, И.Б. Коняхина⁷, С.К. Нартова-Бочавер⁸, А.В. Погосов⁹, Е.В. Тихомирова¹⁰ и другими. Обобщая точки зрения авторов, можно утверждать, что копинг-стратегии это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Однако недостаточное внимание уделяется особенностям совладающего поведения женщин в ситуации развода, что подчеркивает теоретическую значимость квалификационной работы.

Объект исследования являются психологические типы переживания женщинами ситуации развода.

² Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / Арнольд Лазарус; [Пер. с англ.: Г. Самигулина]. - СПб. : Речь, 2001. - 255 с.

³ Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хайнц Хекхаузен; [Пер. с англ.: Т. Гудкова и др.]; Науч. ред. пер. на рус. яз.: Д. А. Леонтьев, Б. М. Величковский. - 2. изд. - М. [и др.] : Питер : Смысл, 2003. - 859 с.

⁴ Бобрышов С.В. Конфликты в сфере семейных отношений: социально-психологический аспект: учебное пособие / С. В. Бобрышов, В. В. Ивакина. - Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2017. - 193 с.

⁵ Волкова А.Н. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. Л., 1990. - 256 с.

⁶ Клецина И.С. Психология гендерных отношений: учебно-методическое пособие / И. С. Клецина, Е. В. Иоффе ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 243 с.

⁷ Коняхина И.Б. Психология любви и семейного счастья : монография / И. Б. Коняхина, М. Ф. Секач. - Москва : Белый ветер, 2020. - 390 с.

⁸ Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. №5(18). С. 20-30.

⁹ Погосов А.В. Гендерная психология и психология сексуальности / А. В. Погосов, Ю. В. Богушевская, В. П. Глушкова. - Курск : ФГБОУ ВО КГМУ, 2018. - 127 с.

¹⁰ Тихомирова Е.В. Опыт переживания женщинами ситуации развода // Сибирский биомедицинский журнал. 2022. №3. С. 216-228.

Предметом исследования являются варианты типов переживания женщинами ситуации развода и возможности их использования для выработки методических решений по психотерапии.

Цель исследования: выявить и обобщить психологические типы переживания женщинами ситуации развода.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть психологические основы переживания ситуации развода;
2. Изучить способы оказания психологической поддержки женщинам в ситуациях развода;
3. Определить виды и функции копинг-стратегий как механизма совладания со стрессом;
4. Организовать и провести эмпирическое исследование психологических типов переживания женщинами ситуации развода;
5. На основе результатов эмпирического исследования сделать выводы о специфике психологических типов переживания женщинами ситуации развода;
6. Предложить методические рекомендации по психотерапии женщин в постразводный период в соответствии с психологическим типом.

Методологическая база исследования включает в себя общенаучные методы познания (анализ, синтез, классификация, сравнение), методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена), анализ научной литературы по теме исследования.

Методическая база исследования представлена следующими методиками психологической диагностики:

- методика «Копинг-тест Лазаруса «Способы совладающего поведения»;
- методика «Фрайбургский личностный опросник FPI»;

– методика «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора».

Научная новизна исследования заключается в том, что были выявлены особенности типов переживания женщинами ситуации развода. В частности, установлено наличие взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и различными обстоятельствами развода, такими, как длительность брака и роль инициатора развода. Также выявлено наличие взаимосвязи между личностными особенностями женщин и стратегиями совладающего поведения, между уровнем тревожности и копинг-стратегиями.

Практическая значимость результатов исследования обусловлена возможностью их использования для оказания психологической поддержки женщинами в ситуации развода. В частности, была предложена методика психологической помощи женщинам в кризисной ситуации развода, которая включает в себя тренинговую работу и индивидуальные психологические консультации и направлена на коррекцию психоэмоционального состояния женщин; восстановление психического состояния, актуализации позитивных личностных качеств женщин для успешной адаптации в обществе. Отдельно сформированы рекомендации по психологической поддержке женщин, переживающих ситуацию развода, в соответствии с психологическим типом переживания женщинами ситуации развода.

Структура исследования включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников.

Структура магистерской диссертации отражает развитие логики исследования и включает в себя 2 главы. Теоретическая часть (Глава 1. Теоретические основы исследования психологических типов переживания женщинами ситуации развода) включает в себя 3 раздела.

В **первом** разделе (1.1 Психология переживания ситуации развода) рассматриваются теоретические основы понятия брак и развод; структурные компоненты семейного сознания; типология мотивов развода; классификация мотивов развода; факторы влияющие на поведение личности в браке,

которые могут как содействовать укреплению брака, так и приводить к разводу; психологические факторы, влияющие на потенциал развода; особенности переживания женщинами ситуации развода; причины травматического переживания женщинами ситуации развода.

Во **втором** разделе (1.2 Способы оказания психологической помощи женщинам в ситуации развода) описывается специфика переживания женщинами ситуации развода; анализ отечественных и зарубежных исследований в области психологии развода; разграничение существующих способов психологической поддержки женщин в ситуации развода по целевым ориентациям; методы психологической помощи женщинам в ситуации развода.

В **третьем** разделе (1.3 Копинг-стратегии как механизм совладания со стрессом) рассматривается термин «копинг-стратегии»; виды копинг-стратегий; классификация копинг-стратегий; процесс формирования и развития копинг-стратегий; анализ исследований, в которых описываются копинг-стратегии женщин в ситуации развода, а также смежных по целям эмпирических исследований.

Практическая часть (**Глава 2. Экспериментальное изучение психологических типов переживания женщинами ситуации развода**) включает в себя четыре раздела: «2.1 Организационно-методологические основы исследования», «2.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования», «2.3 Проверка гипотез исследования», «2.4 Разработка методики проведения психотерапии женщин в постразводный период в соответствии с психологическим типом».

В **разделе 2.1** рассматривается цель эмпирического исследования, которая заключается в выявлении различных типов переживания ситуации развода женщинами.

Постановка цели нашего исследования ориентирована на изучение копинг-стратегий, как механизмов совладающего поведения женщин в

ситуации развода, которые могут быть опорной точкой для выбора способов психологической поддержки.

Так же, выдвинуты задачи эмпирической части исследования:

- организовать выборку респондентов для проведения эмпирического исследования;
- сформулировать гипотезу эмпирического исследования;
- выбрать методы и методики для проведения эмпирического исследования;
- проанализировать результаты эмпирического исследования и сделать выводы о различных типах переживания ситуации развода женщинами.

Базу исследования составляли: 50 женщин в возрасте от 20 до 45 лет, которые в течение последних 12 месяцев пережили развод с супругом в рамках официально зарегистрированного ранее брака. Факт развода в биографии женщин и возраст являлись единственными критериями отбора для выборки, прочие критерии (уровень образования, профессия, материальное положение и т.п.) не учитывались. При этом учитывался ряд параметров, которые, предположительно, влияют на тип переживания ситуации развода женщинами:

- длительность брака (предполагается, что женщины, длительность брака которых составила менее 3 лет, переживают ситуацию развода легче, чем женщины, длительность брака которых составляла более 3 лет);
- инициатива развода (предполагается, что женщины, развод которых произошел по их собственной инициативе, переживают ситуацию развода легче, чем женщины, развод которых был по инициативе супруга).

Среди выборки женщин присутствовало 25 женщин с длительностью брака до 3 лет и 25 женщин с длительностью брака свыше 3 лет. Аналогично,

среди респондентов эмпирической базы исследования 25 женщин являлись инициаторами развода, и другие 25 женщин столкнулись с разводом по инициативе супруга.

Участие женщин в эмпирическом исследовании было добровольным. Поиск респондентов осуществлялся в социальной сети «ВКонтакте» в открытых группах, посвященных психологической поддержки в период развода.

Гипотеза эмпирического исследования заключалась в предположении о том, что существуют различные типы переживания ситуации развода, характеризующиеся специфическими особенностями копинг-стратегий адаптационных личностных свойств. Общая гипотеза проверялась по ряду частных гипотез:

- выбор копинг-стратегии зависит от продолжительности брака и того, по чьей инициативе произошел развод;
- совладающее поведение формируется из личностного развития и набора определенных поведенческих навыков (склонность к невротичности, раздражительности и реактивной агрессивности и, наоборот, склонность к открытости);
- чем ниже тревожность у женщин, тем чаще они выбирают копинг-стратегию планирования решения проблемы.

В разделе 2.2 для проверки гипотезы использовались следующие методики: методика «Копинг-тест Лазаруса: Способы совладающего поведения»; методика «Фрайбургский личностный опросник FPI»; методика «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора», методика «Шкала ситуативной тревожности Спилберга Ханина». В результате применения названных методик были сделаны следующие выводы:

1. Наиболее часто женщины в ситуации развода, согласно результатам диагностики, используют копинг-стратегию конфронтационного копинга (67,4%). На втором месте по частоте использования находится стратегия положительной переоценки (65,1%), третье место разделяют

стратегии поиска социальной поддержки (64,7%) и самоконтроля (64,7%). Реже всего женщины используют стратегию принятия ответственности (55%).

2. Наиболее выраженным личностным свойством женщин в ситуации развода является депрессивность (6,22). На втором месте находятся общительность (5,32) и интроверсия (5,32). Слабее всего у женщин в ситуации развода выражены эмоциональная лабильность (4,12) и спонтанная агрессивность (4,1), однако оценки по этим шкалам, так или иначе, находятся на среднем уровне.

3. Самый распространенный уровень тревоги среди женщин-респондентов эмпирического исследования – средний, такому уровню соответствуют 44% опрошенных женщин. Также высокий удельный вес имеется по вариантам среднего уровня тревоги с тенденцией к низкому (24%) и высокому уровню тревоги (22%). Очень высокий уровень тревоги наблюдается всего у 6%, а низкий уровень 4%.

Также были оценены типы переживания ситуации развода в соотношении копинг-стратегий и уровня развития тревожности. Соотношение показывает, что чаще всего наблюдается тип средне тревожный конфронтационный (40%). На втором месте низко тревожный, ориентированный на поиск социальной поддержки (32%). Третье место занимают типы низко тревожный конфронтационный (24%) и низко тревожный, ориентированный на принятие ответственности (24%).

Далее был проведен статистический анализ с помощью U-критерия Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. С помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена коррелировались шкалы методик психологической диагностики для оценки взаимосвязи между типами переживания ситуации развода респондентами. Критерий Манна-Уитни, позволил выявить статистические различия между типами переживания развода женщинами в зависимости от таких параметров, как длительность брака и инициатива развода.

В разделе 2.3 в ходе статистического анализа были подтверждены все частные гипотезы:

- **Выбор копинг-стратегии зависит от продолжительности брака и того, по чьей инициативе произошел развод.**

Первая частная гипотеза была разделена на две подгипотезы:

- женщины, которые развелись с супругом ранее, чем через 3 года брака (то есть брак был недлительным), чаще выбирают копинг-стратегии следующего типа: конфронтационный копинг (КК), дистанцирование (Д), бегство-избегание (БИ).

- негативные копинг-стратегии (конфронтационный копинг, дистанцирование, избегание) чаще выбирают женщины, развод которых произошел по инициативе супруга, а не их собственной.

Результаты статистического анализа позволили подтвердить первую часть частной гипотезы: действительно, женщины, длительность брака которых меньше 3 лет, чаще выбирают негативные копинг-стратегии (конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство-избегание), чем те, брак которых был дольше 3 лет.

По пробам, произведенным для проверки второй части частной гипотезы мы сделали вывод о том, что инициатива развода в большей степени обуславливает выбор женщинами такой копинг-стратегии, как дистанцирование. При этом по всем трем пробам значения U-критерия Манна-Уитни находятся на высоком уровне статистической значимости. Следовательно, частная гипотеза подтверждена: действительно, выбор копинг-стратегии зависит от продолжительности брака и того, по чьей инициативе произошел развод.

- **Совладающее поведение формируется из личностного развития и набора определенных поведенческих навыков (склонность к невротичности, раздражительности и реактивной агрессивности и, наоборот, склонность к открытости).**

Результаты проведенного исследования позволили подтвердить вторую частную гипотезу: действительно, совладающее поведение формируется из личностного развития и набора определенных поведенческих навыков (склонность к невротичности, раздражительности и реактивной агрессивности и, наоборот, склонность к открытости). Но при этом вторая гипотеза подтверждена частично (открытость женщин не располагает к поиску социальной поддержки).

– **Чем ниже тревожность у женщин, тем чаще они выбирают копинг-стратегию планирования решения проблемы.**

Результаты проведенного исследования позволили выявить среднюю связь между уровнем тревожности и склонностью женщин в ситуации развода выбирать стратегию планирования решения проблем. В целом, гипотезу можно считать подтвержденной: чем ниже тревожность у женщин, тем чаще они выбирают копинг-стратегию планирования решения проблемы.

Большинство частных гипотез были подтверждены, что позволило утверждать о справедливости общей гипотезы эмпирического исследования: действительно, существуют различные типы переживания ситуации развода, характеризующиеся специфическими особенностями копинг-стратегий адаптационных личностных свойств.

В разделе 2.4 была предложена методика проведения психотерапии женщин в постразводный период в соответствии с психологическим типом. Концепция предложенной методики основана на результатах проведенного эмпирического исследования. Предлагаемая методика психологической помощи женщинам в кризисной ситуации развода включает в себя тренинговую работу и индивидуальные психологические консультации и направлена на коррекцию психоэмоционального состояния женщин; восстановление психического состояния, актуализации позитивных личностных качеств женщин для успешной адаптации в обществе.

Отдельно сформированы рекомендации по психологической поддержке женщин, переживающих ситуацию развода, для пяти наиболее

распространенных типов: средне тревожный конфронтационный; низко тревожный, ориентированный на поиск социальной поддержки; низко тревожный конфронтационный; низко тревожный, ориентированный на принятие ответственности; высоко тревожный конфронтационный.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования.