

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа

Обучающийся

А.М. Каримова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты эмоционального состояния женщин после развода.....	7
1.1 Развод как социально-нравственное явление.....	7
1.2 Эмоциональная сфера женщин после развода.....	14
Глава 2 Транзактный анализ.....	29
2.1 Суть транзактного анализа.....	29
2.2. Транзактный анализ как средство преодоления стресса и оптимизации эмоциональной сферы у женщин.....	39
Глава 3 Эмпирическое исследование влияния на эмоциональную сферу женщин психотерапии посредством транзактного анализа.....	43
3.1 Организация эмпирического этапа и методы исследования.....	43
3.2 Проведение тестирования женщин до начала сеансов психотерапии.....	47
3.3 Проведение психотерапии посредством транзактного анализа....	54
3.4 Проведение повторного тестирования женщин, анализ результатов и рекомендации.....	55
3.5 Статистический анализ результатов	64
Заключение	68
Список используемой литературы	73

Введение

Актуальность и научная значимость исследования имеет ряд причин. Во-первых, увеличение числа разводов. В современном обществе наблюдается рост числа разводов, и многие женщины сталкиваются с трудностями в адаптации к новой жизни после расставания. Оптимизация эмоциональной сферы может помочь разведенным женщинам преодолеть эмоциональные трудности и восстановить свою жизнь.

Также стоит отметить высокое влияние развода на психологическое состояние. Развод может вызывать у женщин такие эмоции, как горечь, разочарование, грусть, страх и другие. Оптимизация эмоциональной сферы посредством транзактного анализа может помочь разведенным женщинам преодолеть эти эмоциональные состояния и достичь психологического благополучия.

После развода многие женщины стремятся найти новое счастье и партнера, но часто сталкиваются с преградами в виде эмоциональной нестабильности и сложными отношениями с бывшим партнером. Оптимизация эмоциональной сферы через транзактный анализ может помочь разведенным женщинам осознать свои эмоциональные реакции и разработать стратегии для построения здоровых отношений.

Кроме того, развод может негативно сказаться на самооценке и самоверии у женщин. Оптимизация эмоциональной сферы может помочь разведенным женщинам работать над укреплением их переживания, позволяя им принять и полностью жить новую жизнь.

Транзактный анализ – это теория личности и психотерапевтический подход, который исследует взаимодействия и коммуникацию между людьми. Он может быть полезен для разведенных женщин, так как помогает понять и изменить паттерны взаимодействия и образы поведения, которые могут влиять на их эмоциональную сферу.

В целом, оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа актуальна и может быть полезной для преодоления эмоциональных трудностей и достижения психологического благополучия в новом этапе жизни.

Степень научной разработанности темы исследования. К настоящему времени в психологической базе накоплены теоретические и эмпирические работы по изучению данного феномена. Проблемы эмоционального состояния людей после развода как предмет психологических исследований находится на рассмотрении таких зарубежных авторов как Б.Дж.Майлс Монро, М. Боуэн, Б. Фишер, Р. Альберти и другие.

Феномен эмоционального состояния людей после развода затрагивают и отечественные учёные, такими как А.А. Авдеев, К. Аронс, Е. Архипова, Ф.Е. Василюк, Э.А. Гасин, Е.В. Шморина.

Актуальность исследования не вызывает сомнения, поскольку число разводов растет с каждым годом и количество разведенных женщин увеличивается [33].

Цель исследования: изучить возможность оптимизации эмоциональной сферы разведенных женщин посредством транзактного анализа.

Объект исследования: эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования: эмоциональная сфера разведенных женщин.

Гипотеза исследования: состоит в предположении о том, что после проведения психотерапии транзактного анализа эмоциональная сфера разведенных женщин оптимизируется.

В ходе исследования планируется выполнение следующих **задач:**

- Изучить теоретические аспекты и особенности эмоционального состояния женщин после развода.
- Рассмотреть причины и обстоятельства, которые приводят женщин к разводу.

- Провести эмпирическое исследование разведенных женщин в группах до и после проведения психотерапии транзактным анализом.
- Организовать и описать методы исследования.
- Сформулировать анализ результатов и предложить рекомендации согласно цели исследования.

Теоретико-методологическую базу исследования составили труды и исследования, посвященные методам консультативной работы в ситуации развода и психотерапии Е. Архипова, Э. Берна, Б.Г. Берниса, М. Гулдинг, Р. Гулдинг, М. Джеймса, Я. Джойнс, В. Стюарта, Э. Тийта, К. Штайнера, Е.В. Шморина и других.

Методы исследования: общенаучные (анализ, синтез, дедукция, индукция); частнонаучные (формально-логический, сравнительный).

В исследовании использовались следующие методики:

- методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой,
- «Шкала тревоги» А. Бека,
- методика диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина,
- методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования: в исследовании приняли участие 30 респондентов в возрасте от 20 до 35 лет на базе благотворительного фонда «Родительский мост» г. Санкт-Петербург.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в том, что эмоциональное состояние разведенных женщин рассмотрено во взаимосвязи с опытом групповой психотерапии транзактного анализа, как дополнительный фактор эмоциональной устойчивости, а также оптимизации эмоциональной сферы и получение практических рекомендаций для женщин с целью недопущения возникновения депрессии после развода.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут стать основой для формирования или дополнения методических рекомендаций для оптимизации эмоциональной сферы разведенных женщин.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается комплексным подходом к изучению теоретической базы исследования, использованием психологических методов, отвечающих целям и задачам исследования, проведением эксперимента, реализацией материалов исследования в процессе оптимизации эмоционального состояния разведенных женщин.

Личное участие автора состоит в организации и проведении исследования, в постановке цели и задач исследования, осуществлении диагностических материалов, разработке профилактических рекомендаций.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования в ходе практической деятельности в процессе психотерапии.

На защиту выносятся следующие положения:

- Стресс из-за развода ухудшает эмоциональное состояние женщины.
- Опыт групповой психотерапии в транзактном анализе влияют на уровень эмоционального состояния.
- Проведение групповой психотерапии посредством транзактного анализа стабилизирует эмоциональное состояния у женщин.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, 3 глав (двух теоретических и эмпирической), выводов, заключения, списка используемой литературы, включающего 56 источников. Объем основного текста составляет 77 страниц и включает 13 рисунков и 14 таблиц.

Глава 1 Теоретические аспекты эмоционального состояния женщин после развода

1.1 Развод как социально-нравственное явление

Развод – это социально-нравственное явление, которое имеет широкое влияние на общество и отражает изменения в общественных ценностях и отношениях между людьми. Вот несколько причин, почему развод может быть рассмотрен как социально-нравственное явление.

Изменение взглядов на брак и семью: Происходят изменения в общественном отношении к браку и семье. В прошлом брак считался неотъемлемой частью жизни и обязательством на всю жизнь, однако сейчас люди стали более свободными в выборе своего партнера и жизни вне брака.

Расширение прав женщин: Изменение в социальных и нравственных нормах также связано с более широким признанием прав женщин. Женщины все больше стремятся к равноправию в отношениях, и развод может быть способом осуществления своих прав и стремлений к независимости.

Рост индивидуализма: Развод также связан с индивидуализмом, когда люди все больше уделяют внимание своим собственным потребностям и свободе. Они стремятся к личному счастью и самореализации, даже если это означает окончание брака.

Изменение взглядов на счастье: Больше людей сегодня считают, что счастье – это внутреннее состояние, и они более подвержены прекращению отношений, которые не приносят им счастья. Развод может быть попыткой преодолеть недостаток счастья и найти новое настоящее благополучие [41].

Однако следует отметить, что развод также может вызывать отрицательные последствия, такие как эмоциональная и финансовая нестабильность, проблемы воспитания детей, а также изменение социальных структур и состава семьи. Поэтому, в контексте социально-нравственного явления, развод вызывает разные точки зрения и представляет собой

сложный и многогранный вопрос, требующий серьезного обсуждения и анализа.

У всех организмов склонность к краткосрочному вознаграждению больше, чем к долгосрочному, хотя в большинстве случаев долгосрочное вознаграждение имеет больше преимуществ по сравнению с краткосрочным [43].

Транзактный анализ – одна из наиболее реальных теорий современной психологии [8]. Учитывая увеличение числа разводов в России и его связь с семейным выгоранием и терпимостью, это исследование может предоставить надлежащий метод лечения, чтобы снизить количество разводов или изменить образ жизни семей [14].

Под разводом понимается расторжение брака или супружеского союза. Развод обычно связан с отменой или реорганизацией юридических обязанностей и ответственности лица, которые были возложены на него/нее посредством брака или супружеских уз. В большинстве стран развод требуется по закону, чтобы бывший партнер мог жениться на другом. В этой работе я сосредоточусь конкретно на стигматизации и влиянии развода на психическое здоровье.

Процесс развода может быть чрезвычайно изнурительным и сложным психологически и финансово для женщин. Кроме того, социальная стигма, связанная с разводом, влияет на психическое здоровье, особенно в отсутствие сильной системы поддержки, что часто имеет место для разведенных женщин во многих обществах [17].

Иногда социумом развод рассматривается как такое табу в сочетании с религиозными факторами, что женщины предпочитают оставаться в неблагоприятном браке разводу. Разведенные женщины часто рассматриваются как бывшие в употреблении неполноценные, вызывающие беспокойство и являющиеся причиной неудачного брака. Иногда они не получают поддержки даже от своих ближайших родственников, которые

предпочитают присоединиться к другим, чтобы преследовать и унижать их. Это часто приводит к расстройству психического здоровья.

Уместно отметить, что развод и стигматизация влияют на соматическое и психическое здоровье, большинство из которых можно увидеть/связать с повышенной тревожностью, депрессией, повышенным риском злоупотребления алкоголем, агрессией, финансовыми трудностями, отсутствием доверенного лица. В то время как для некоторых развод является облегчающим окончанием неудовлетворительных отношений, для других распад отношений и сам развод вызывают глубокий психологический стресс, который мешает двигаться вперед. Для некоторых обычные чувства гнева, обиды, замешательства, страха, стыда и беспокойства во время и после развода занимают постоянное место в их эмоциональной структуре и наносят ущерб как психическому, так и физическому здоровью [22].

По мере того, как развод занимает определенную нишу в обществе, растет и окружающее его клеймо, отсюда признание его разрушительного воздействия как на эмоциональное, так и на физическое благополучие, а также необходимость специализированного лечения, предназначенного для поддержки людей, которые борются во время и после развода. Отсутствие доступа к хорошей психиатрической помощи в сочетании со стигмой в отношении проблем психического здоровья делает ситуацию более сложной и сложной для многих разведенных женщин.

Стигма, связанная с разводом, включает в себя:

– Дискриминация, неприятие и сегрегация со стороны семьи и друзей. Как упоминалось ранее, разведенных женщин не уважают и не принимают в обществе, и они часто оказываются одинокими, а близкие друзья и семья избегают их. Среди людей во многих обществах распространено мнение, что разведенные женщины являются злом и могут оказывать негативное влияние на других женщин. А тесная дружба с разведенной женщиной может вызвать проблемы в браке или отношениях. Иногда даже члены семьи или братья и

сестры склонны проявлять такое дискриминационное отношение вместо того, чтобы оказывать поддержку друг другу.

Также, когда женщина с детьми разводится, шансов на повторный брак действительно меньше. Поэтому разведенные женщины с детьми психологически, эмоционально и финансово травмированы в результате бракоразводного процесса и неприятия со стороны друзей и семьи;

– Дискриминация на рабочем месте, отказ и враждебность на рабочем месте. Разведенные матери или разведенные женщины часто подвергаются дискриминации на рабочем месте, во время собеседования и при приеме на работу. За это ответственно общественное мнение о том, что разведенные женщины доставляют хлопоты и их присутствие может исказить имидж. Для кого-то может быть чрезвычайно сложно быть жертвой такой дискриминации, поскольку она снижает самооценку и влияет на психическое здоровье и благополучие. Кроме того, влияние сплетен на рабочем месте, слухов и бейджей вокруг разведенной женщины может быть чрезвычайно травмирующим и пагубным для психологического здоровья;

– Социальный антагонизм. Отмечается, что общество враждебно реагирует на разведенную женщину;

– Проблемы психического здоровья, вызванные разводом. Последствия развода для женщин могут быть разрушительными, стрессовые последствия развода могут привести к тому, что женщины будут чувствовать себя отвергнутыми, незащищенными и подавленными в результате отказа, они потеряют свою самооценку. Развод может быть самым разрушительным для женщин в традиционном браке, которые теряют свою идентичность, а также свою финансовую безопасность с потерей мужа [9];

– Расстройство пищевого поведения. Последствия развода не ограничиваются только эмоциональной сферой, но могут выражаться в конкретных нарушениях поведения, угрожающих физическому здоровью. Одним из наиболее распространенных явлений, с которыми сталкиваются люди, борющиеся со стрессом, вызванным распадом брака, является развитие

беспорядочного питания. Хотя многие шутят о преимуществах «диеты при разводе», в действительности потеря веса после расставания и развода может свидетельствовать о серьезной и разрушительной физиологической реакции на непреодолимый стресс. Однако недоедание – не единственное расстройство пищевого поведения, вызванное разводом. Некоторые обращаются к еде за эмоциональным комфортом, что приводит к перееданию, перееданию в попытке справиться с психологической болью;

– Злоупотребление психоактивными веществами. В то время как одни ищут утешения в еде, другие, переживающие непреодолимые страдания после развода, занимаются самолечением с помощью наркотиков и алкоголя, чтобы избавиться от психологической боли.

Ментальное благополучие составляет фундаментальную часть общего здоровья, как утверждается в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения, согласно которому здоровье определяется не только как отсутствие болезни или физического увечья, но как полнота физического, психического и социального благосостояния. Это определение подчеркивает, что ментальное здоровье не ограничивается простой абсценцией психологических дисфункций или недееспособности, но представляет собой состояние, в котором человек способен использовать свой потенциал, преодолевать обыденные стрессовые ситуации, быть продуктивным в труде и полезным для своего общества [5].

Рост числа разводов приводит к тому, что многие пары, а также их дети испытывают серьезный психологический стресс. Исследователь Черник обобщает данные многочисленных исследований, отмечая, что разведенные люди иногда испытывают ностальгию по бывшим супругам, испытывают тревогу, даже если они сами были инициаторами расставания и считали свой брак неудачным [55].

Развод затрагивает обоих партнеров, особенно женщин, на что также обращают внимание Г. Кристиансен и К. Джонсон, изучавшие эту тему. Они выявляют общие реакции на развод, такие как попытки женщин

рационализировать произошедшее и убедить себя в безразличии к возникшим проблемам, тогда как чувства к бывшему супругу могут колебаться от любви до ненависти и наоборот. Иногда близость продолжается и после официального расставания, что может привести даже к возобновлению общения [1].

Таким образом, существует связь между разводом и тем, как человек воспринимает себя.

Многие психологи, в том числе Мясищев, Божович, Шорохова, Рубинштейн, Ананьев, Чеснокова, Кон, Столин, Соколова, Роджерс, Хорни, Берн и другие, подчеркивают значение самоотношения в жизни личности. По словам Роджерса, например, хорошее отношение к себе способствует развитию «полноценной личности». Учитывая увеличение количества психологических служб в городах, можно сделать вывод о важности и актуальности исследования процессов самооценки.

Исследование самоотношения приобрело теоретическую глубину в работах И.С. Кона, М.И. Лисиной, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, Е.Т. Соколовой, С.Р. Пантилеева, В.Ф. Сафина, А.А. Бодалева, К. Роджерса, К. Хорни, М. Розенберга, Р. Бернса и других. Авторы исследовали эволюцию самоотношения, ключевые механизмы поддержания позитивного самовосприятия и факторы, мешающие полноценному развитию личности [11].

Отмечается сложность теоретического осмысления всех аспектов самоотношения и определения этой проблемы на современном этапе [12].

Ранее самоотношение анализировалось через призму социально-когнитивных исследований. Такие авторы, как Уэллс и Марвел, Бандура, Роттер и Маркус, сосредоточили внимание на механизмах оценки, которые укрепляют уверенность или чувство компетентности. В феноменологической теории Роджерса отношение к себе было связано с самопринятием, основанным на сравнении реального и идеального образа себя. Были попытки связать самоотношение с самореализацией; в частности, в

концепции Маслоу обсуждалась идея зависимости самосознания и самоотношения от потребности в самореализации.

Тема отношения к себе также привлекла внимание исследователей, которые рассматривали ее через контекст личностного смысла, подчеркивая ценностную направленность самовосприятия [36], [27].

Психотерапевтическое вмешательство оказывает существенное влияние на самовосприятие человека, что делает это направление исследований актуальным. Исследования показывают, что после развода мужчины и женщины с одинаковой вероятностью вступают в новые браки: их доля составляет примерно 25% и 23,3% соответственно [13]. Однако данные западных исследований показывают, что мужчины в три раза чаще, чем женщины, вступают в последующий брак. Так, большинство мужчин старше сорока лет после развода вступают в повторный брак, в то время как лишь треть женщин той же возрастной категории вступают в повторный брак [54].

В заключение развод можно рассматривать как сложное социально-нравственное явление, оказывающее существенное влияние не только на судьбы непосредственно вовлеченных в него лиц, но и на общество в целом. В социальном плане это меняет структуру семьи, влияет на распределение ролей и обязанностей между бывшими супругами, часто приводит к финансовым и юридическим трудностям, поднимает вопросы воспитания и благополучия детей. С моральной стороны он затрагивает вопросы личной ответственности, моральных обязательств и ценностей, а также ставит под сомнение традиционные представления о браке как постоянном институте.

Отмечается, что следствием развода является переосмысление индивидуальных ценностей и переоценка личных отношений, возникают новые формы психологической адаптации и социального взаимодействия. Отношение к разводу в общественном сознании разнообразно и меняется с течением времени, отражая общекультурные и моральные тенденции.

Таким образом, развод влечет за собой глубокие изменения на личном и социальном уровнях, создавая новые проблемы и возможности для всех вовлеченных сторон. Общественное признание и понимание этих изменений может помочь разработать эффективные подходы к поддержке людей, переживающих развод, и минимизировать его негативные последствия для отдельных людей и общества в целом.

1.2 Эмоциональная сфера женщин после развода

Развод провоцирует ряд существенных изменений в эмоциональной сфере. Рассмотрим их. Негативные эмоциональные изменения. Согласно некоторым исследованиям, женщины испытывают больше негативных последствий, в то время как мужчины показывают противоположные результаты [13].

Вопросы, связанные с уходом за детьми, их воспитанием, а также финансовые трудности оказывают влияние на настроение и физическое здоровье женщин [15]. Проблемы, связанные с уходом и воспитанием детей, оказывают существенное влияние на настроение и здоровье женщин по нескольким причинам:

- Психологический стресс. Взятие на себя основной ответственности за воспитание детей после развода может стать источником постоянного стресса для женщин, особенно если они вдруг оказываются родителями-одиночками. Этот стресс может проявляться в виде беспокойства, депрессии или других проблем с психическим здоровьем, влияющих на эмоциональное благополучие;

- Физическая нагрузка. Уход за детьми и их воспитание требуют значительных физических усилий, которые могут привести к усталости и истощению, влияя на физическое здоровье и уровень энергии;

- Финансовые трудности. Ответственность за финансовую поддержку семьи, особенно в одиночку, может привести к экономическим

трудностям, усилению стресса и беспокойства. Экономические проблемы также могут ограничивать доступ к медицинскому обслуживанию и социальным услугам, что негативно влияет на здоровье;

– Социальная изоляция. Воспитание детей в одиночку может ограничить общение и социальную поддержку, поскольку женщины могут проводить больше времени дома и меньше времени в социальных ситуациях. Социальная изоляция может увеличить риск развития депрессивных расстройств;

– Эмоциональный стресс. Мать, воспитывающая детей, может испытывать чувство вины и ответственности за эмоциональное состояние своих детей после развода, что еще больше усиливает ее эмоциональное напряжение.

Исследования показывают, что эти факторы могут привести к снижению качества жизни женщин, повышению риска развития хронических заболеваний и снижению общей удовлетворенности жизнью. Таким образом, опека и воспитание детей, а также финансовые трудности являются важными факторами, определяющими психосоциальное и физическое здоровье женщин после развода.

Основополагающую роль в адаптации к новой семейной жизни играет осознание и работа с собственными эмоциями.

На пути к переосмыслению жизни после развода важна конфронтация с собственной эмоциональной реакцией. Развод часто является источником сильных чувств, включая чувство утраты, гнева и вины; такие эмоции являются нормальной частью процесса утраты [29].

Развод представляет собой потерю – потерю супруга, круга общения, финансовой стабильности, представлений о семье и идеи любви. Процесс преодоления развода и связанных с ним негативных чувств начинается со стадии траура. Проживая различные чувства, реакции и изменения, характерные для каждой фазы, человек постепенно адаптируется к утрате и стремится ее принять [17]. Люди по-разному реагируют на эти эмоции и

регулируют их; некоторые не проходят все стадии, а последовательность и продолжительность каждой стадии различаются [19].

Работа над разводом – это очень индивидуальный процесс, однако период адаптации обычно занимает от двух до пяти лет.

Результаты исследований показывают, что последствия развода не одинаковы для всех участников процесса и что многим требуется значительное время для адаптации [31]. Это обусловлено тем, что каждый человек обладает уникальной психологической устойчивостью и адаптивностью, которые определяют продолжительность периода восстановления после развода. Некоторым людям требуется больше времени, чтобы обработать свои эмоции и смириться с изменениями в жизни, в то время как другие быстрее адаптируются к новым обстоятельствам.

Кроме того, разводы различаются по степени конфликтности, наличию детей, вопросам раздела имущества, и все это влияет на сроки адаптации. Более мирный и обоюдный развод может ускорить процесс адаптации, тогда как развод с высоким уровнем конфликта может усугубить эмоциональные раны и продлить период восстановления.

Наличие сильной социальной сети друзей, семьи и профессиональных консультантов может значительно сократить время, необходимое для адаптации после развода. С другой стороны, отсутствие такой поддержки может задержать этот процесс.

Молодые люди могут быстрее адаптироваться к разводу из-за меньшего количества лет совместной жизни и меньшего количества общего имущества. В то же время пожилые люди или те, кто состоит в более длительном браке, могут столкнуться с более сложными эмоциональными и финансовыми проблемами. Адаптация к новым финансовым условиям и изменение образа жизни также способствуют продолжительности реадаптации. Финансовая нестабильность и необходимость радикально изменить свой образ жизни требуют времени, чтобы адаптироваться.

Исследования и статистика показывают, что большинство людей проходят различные стадии распада и в конечном итоге достигают стадии принятия и нового равновесия в течение двух-пяти лет.

В совокупности эти факторы показывают, что процесс восстановления после развода действительно глубоко личный, и различные обстоятельства и индивидуальные особенности играют ключевую роль в определении его продолжительности.

В исследование последствий развода были включены 8 женщин в возрасте от 31 до 48 лет, длительностью восстановления – от 6 месяцев до 6 лет после развода. Были проведены полу структурированные интервью. Интервью длились в среднем 60 минут. Участникам была гарантирована анонимность, то есть их данные будут использоваться таким образом, чтобы их личности не были раскрыты. Исследователи записывали интервью и писали стенограммы. Затем они кодировали записи в соответствии с определенной мыслью или акцентом.

Согласно полученным результатам, все женщины, включенные в исследование, были инициаторами развода. Их главной заботой было влияние развода на детей и разработка стратегий по защите младших членов семьи от неблагоприятных последствий распада семьи. Через полгода и более после официального расставания женщины, участвовавшие в нашем исследовании, заметили как негативные, так и позитивные изменения в своей жизни [35].

Отсутствие активной отцовской позиции вызывало сильный гнев и даже презрение в моменты, когда бывший супруг игнорировал свои родительские обязанности (переставал быть отцом, был жесток к детям, проявлял равнодушие, наносил эмоциональный ущерб своему ребенку) [30].

Эмоциональные позитивные изменения. Приняв решение расстаться, участники исследования стремились улучшить качество своей личной жизни; они тщательно обдумывали собственные стремления и потребности, анализируя недовольство внутри семьи в течение нескольких месяцев,

прежде чем принять необратимое решение о разрыве брака [2], [6]. Ощущение свободы (Сразу после развода я почувствовал свободу, я был как птица в золотой клетке и теперь свободен) [34]. Все участники, однако, сказали, что, несмотря на положительные изменения, они хотели бы, чтобы их браки были успешными, чтобы их не вынуждали принимать это жизненное решение.

В Российской Федерации, согласно некоторым исследованиям больше половины заявлений на развод написаны женщинами. Такое положение удивительно, но с другой стороны весьма логично. Женщины не обращаются к разводу, когда их немного что-то не устроило в личной жизни. Женщины не желают разрушать семью просто из-за того, что они скандалистки. Чаще за этим стоят очень веские причины, игнорировать существование которых совсем нельзя [26]. Обычно это тяжелые зависимости супруга, например, наркомания или алкоголизм. Женщины, несмотря на то, что чаще подают на развод первыми, обычно терпят до самого конца, когда уже последняя надежда на спасение брака утеряна. Почему же женщины так часто тянут с разводом? Почему не уходят, когда появляются первые проблемы в браке? Почему до последнего закрывают глаза на скандалы в семье? На этот вопрос нет однозначного ответа, потому что каждый случай индивидуален, но в целом можно выделить 3 основные причины.

Женщины надеются, что все как-нибудь само наладиться и образумиться. Муж перестанет пить, начнет хорошо зарабатывать, им будет хватать денег на воспитание детей и скандалы дома прекратятся.

Женщина боится общественного осуждения за то, что разрушила семью. Все-таки у нас до сих пор на женщину смотрят как на продолжение мужчины, а не как на самостоятельную личность. И даже если женщина понимает, что она вполне может прожить без мужа, она боится клейма, как говорят в народе «разведенки», боится стать второсортным товаром на рынке новых, никогда раньше не бывших замужем невест.

Материальная зависимость. Многие мужчины после заключения брака обещают молодой жене, что смогут полностью ее обеспечить и уговаривают ее уйти с работы. Иногда мужчине действительно удаётся зарабатывать достаточно, чтобы прокормить семью, но женщине от этого не легче. Если в семье возникают проблемы, большинству женщин не куда уйти. Свою квартиру многие женщины не имеют, а вернуться к родителям часто мешает тот факт, что женщина с ребенком боится доставить неудобства своим родителям, потеснив их в квартире и переложив на них свои проблемы. Алиментов же в большинстве случаев женщине не будет хватать даже на питание ребенку, не говоря уж о том, чтобы снять отдельную квартиру. В результате этого получается, что женщине часто просто некуда уйти от мужа. Не может же женщина с ребенком жить в хостеле или у подруги.

Так же мужчина обычно позже создает семью, и к моменту вступления в брак уже имеет квартиру, заработанную или доставшуюся по наследству, хорошую карьеру и зарплату. Мужчине легче восстановиться после развода. Мужчины обычно в браке более активно общаются с друзьями и семьей. Женщины же обычно поглощены хозяйством и воспитанием детей, они стараются сделать семью идеальной, а когда она рушится, испытывают очень сильные чувства [10].

Еще один важный вопрос после развода – это ребенок. В России дети в большинстве случаев остаются с матерью. Несомненно, с распадом семьи женщина теряет статус жены, но она не перестает быть матерью, а значит, свое хорошее положение в обществе она сохраняет. Многие знают, как тяжело быть матерью, воспитывающей ребенка или детей одной.

Так же женщины могут иметь и проблемы во взаимоотношениях. Женщина может не иметь заводить друзей и поддерживать дружеские отношения. У нее могут быть проблемы во взаимоотношениях с родственниками и собственными родителями. Так женщина может не иметь навыков общения с противоположным полом, что может затруднять создание

новых отношений после развода. Итогом этого может быть чувство неудовлетворенности и фрустрация от жизни.

Ребенок становится для некоторых женщин своеобразным щитом, которой предохраняет их создания новых отношений и вступления в новую семью. У ребенка, как считает общество, нет выбора – любить или не любить свою мать. Подразумевается, что, если женщина бросит все свои силы в воспитание ребенка, он будет любить ее по факту, без каких-либо дополнительных условий на будущее. Иногда в ребенке женщина находит новый смысл жизни, хоть и часто во вред самому ребенку.

К тому же, некоторые женщины не возражают против проживания детей с отцом, но не идут на это, так в обществе принято, чтобы дети оставались с матерью, а женщину, которая смеет нарушить это правило и пойти против общества, оставив детей отцу, могут назвать самое мягкое «кукушкой». Таким образом, опасаясь общественного осуждения, многие женщины забирают детей себе, даже если у них нет ни моральных, ни материальных сил на их воспитание [20].

В конечном итоге результат в общем случае неутешительный: женщина без жилья, без денег, без хорошего образования, но с детьми, которых нужно кормить и содержать.

Если разбирать развод с психологической точки зрения, то психологи называют развод утерей объекта. После утери объекта всегда следует горевание, которое невозможно пропустить или как-то ускорить. Нужно заметить, что пока горевание не прожито, дальнейшее успешное функционирование личности невозможно. Утрата объекта должна быть прожита в безопасной атмосфере и с поддерживающим окружением, иначе дальнейшее психологическое здоровье остаётся под большим вопросом. На некоторое время, пока идет процесс горевания, взрослый должен приостановить все свои дела и не пытаться их завершить, до окончания периода горевания из-за утери объекта.

Психологи выделяют несколько типов реакции на утрату объекта: человек может замкнуться в себе и избегать социальных контактов. Так же возможны проблемы с концентрацией внимания. Все это обычно вызвано переживаниями расставания, тоски, пониженного настроения. Человек может прокручивать ситуации из прошлого, обвиняя себя за сказанные слова или сделанные поступки. При этом вина может быть возложена и на противоположного человека, например, мужа. Конечно, по прошествии времени человек четко видит причины поступков и результаты, которые привели к этим поступкам. Несмотря на то, что вина может возлагаться на другого человека, так же возможно и резкое переключение на себя. Возможны самообвинения, аутоагрессия. Из всего этого нетрудно сделать вывод, что пониженное настроение и чувство уныния доминирует в ситуации развода. Все это происходит вследствие нарушения эмоциональных отношений [56].

Так же необходимо отметить, что при переживании стресса во время развода типы внутри человека могут меняться, они редко бывают статичными.

После развода типичным состоянием обоих партнеров является депрессия. Редко для кого разрыв переживается почти безболезненно. Конечно, от силы скандалов в семье зависит, в какой глубине депрессивного эпизода окажется женщина. Точнее вполне логично считать, что при сильных скандалах, депрессивный эпизод может быть очень затяжным и тяжелым. Однако, даже при отсутствии скандалов, при так называемом тихом расставании, гарантировать отсутствие депрессивного эпизода не может не один специалист психолог. Для человека чувствовать себя грустным, ненужным и опустошенным после развода нормальное явление. Любой развод – это психологическая травма для обоих партнеров [50].

После развода депрессивный эпизод может быть.

Легким – обычно возникает в том случае, если брак уже стоял одной ногой в могиле, развод в этом случае отчасти воспринимается как блаженное

избавление от проблемы. Может даже присутствовать легкая эйфория и предвкушение, что дальше все будет только хуже, ведь главная проблема: неудачный брак, теперь не мешает человеку развиваться и счастливо проживать свою жизнь.

Тяжелым – обычно возникает если не прожита и не закончена стадия легкого депрессивного эпизода, таким образом он затягивается и переходит в более тяжелую свою форму. Так же возникновение тяжелого депрессивного эпизода возможно после череды продолжительных скандалов во время брака и перед разводом, долгая дележка имущества, суды и постоянные претензии со стороны бывшего супруга. Так же если развод произошел не по желанию женщины, а, например, из-за измены и ухода мужа, это является дополнительным фактором риска развития тяжелой формы депрессивного эпизода [45].

К сожалению, независимо от того, кто был инициатором расставания, женщина в любом случае испытывает чувство вины. Если к другому мужчине уходит она, то она винит себя за разрушение семьи. Особенно сильно это проявляется, если в семье есть несовершеннолетние дети.

Если же от нее уходит муж, то жена винит себя в том, что не сумела удержать своего мужчину, недостаточно разговаривала и обсуждала их проблемы в браке, она сожалеет о том, чтобы незаслуженно груба со своим мужчиной. Все это приводит к бесконечному проигрыванию прошлых воспоминаний в голове у женщины и приводит ее к устойчивому чувству вины. К сожалению, часто такое чувство вины превращается в озлобленность [46].

Также нужно отметить, что развод часто пробуждает в человек все старые, забытые им комплексы и страхи. Немногие люди после развода могут чувствовать себя раскрепощенно и окрыленно. Большинство женщин начинают еще активнее думать о своих недостатках, об отсутствии у себя значительных талантов, молодости и красоты. Женщины, которых в браке не беспокоили их изъяны во внешности старение, начинают очень сильно

огорчаться, если нашли у себя новые морщины или лишние килограммы. Им кажется, что они не интересны, с ними не о чем разговариваться, у них нет талантов, плохие человеческие качества и вообще у их уникальной личности нет ценных сторон.

Кроме негативно социально – психологических последствий бывают находятся и позитивные. Иногда, в ряде случаев, женщина как будто пробуждается ото сна и начинает активно заниматься своей жизнью, своим внутренним миром и зарабатыванием денег, например. Она снова как будто обретает крылья, напрягает все свои жизненные силы и начинает понемногу успешно справляться с проблемами в своей жизни в одиночку. Несомненно, решать важные жизненные вопросы без поддержки тяжело, но тем не менее возможно [40].

Нужно заметить, что пускай и с разные промежутки времени, почти каждая женщина после развода снова планирует семью, но причины вступления в брак бывают очень разными у каждой отдельно взятой женщины.

Для некоторых развод – это способ официально расторгнуть брак, который уже долгое время не существует, точнее, существует, но только как отметка в паспорте, и не более. Супруги могут быть официально расписаны, при этом жить отдельно, иметь каждый свой близкий круг общения, друзей и разную работу. Так же возможно оба, или один из супругов уже проживают с другой своей партнершей или партнером и развод – это просто еще одна ступень к созданию новых отношений и окончательному разрыву старых. Таким образом, развод здесь – это освобождение мужа или жены и создание новой семьи, иногда уже давно сложившейся вовремя так называемого брака.

Это так же может быть, как эмоциональная реакция назло бывшему мужу или жене. Женщина может вступить в скорый брак, не разобравшись толком в своем новом партнере, лишь бы досадить бывшему мужу и показать ему, что на нем и на его персоне свет клином не сошелся. К сожалению, когда женщина бывает так ослеплена своими эмоциями мести бывшему

мужу, что забывает о том, как она будет жить с новым мужчиной и будет ли она с ним по-настоящему счастлива, подходит ли он для длительных семейных отношений.

Нередки случаи, когда длительный период одиночества после развода воспринимается человеком как неоспоримое подтверждение что «я не нужен и бесполезен». Конечно, чтобы подтвердить свою нужность, женщине возможно реализоваться в социальной сфере, например, заняться благотворительностью. К сожалению, некоторые женщины не имеют на это достаточно сил и желаний, и вступление в новый брак кажется им единственным выходом, чтобы перестать ощущать свою ненужность. Таким людям обязательно нужно подтверждение их востребованности как жены и хранительницы семейного очага, а не просто хорошей, интересной, но одинокой женщины. Без брака такие женщины зачастую чувствуют себя неполноценно.

Если брать самую лучшую причину вступления в брак, то это, несомненно, та ситуация, когда женщине уже абсолютно все равно на мнение бывшего мужа, она активно занимается своей социальной жизнью и решение снова выйти замуж взвешенное, а ее новый партнер достаточно надежный и проверенный [32].

В России мы может наблюдать феномен «вторичного безбрачия». Такое положение дел связано, прежде всего, с диспропорцией населения по половому и возрастному признакам. Особенно эта разница становится заметной с возрастом. После 33 лет обычно доля женщин по отношению к мужчинам резко возрастает. Все это связано, прежде всего, с большим процентом мужчин, которые умирают преждевременно, не доживая до пенсионного или даже предпенсионного возраста. К сожалению, в России высока степень алкоголизации и наркотизации среди мужчин, что часто приводит к ранней смертности до 40 лет. Конечно, не все мужчины в России умирают до 40 лет, но их количество надо признать, достаточно велико.

Однако и с оставшимися «выжившими» женщины не торопятся вступать в отношения.

Следует закономерный вопрос, почему так происходит?

Нужно отметить, что возможно жестокое крушение надежд на прекрасное будущее в первом браке оборачивается сильным желанием не допустить повторную ошибку, вследствие этого женщина устанавливает гораздо более высокие требования к мужчине во втором браке, чем в первом.

По причине же нехватки мужчин, зачастую найти мужчину, отвечающего всем высоким требованиям очень затруднительно [21].

Психологи выделяют несколько мотивов для женщин, которые не желают повторно вступать в брак:

Женщины, почувствовавшие свободу вольной жизни, где ни перед каким мужчиной не нужно отчитываться за свои поступки, не хотят терять эту свободу.

В приоритете у женщины почти всегда желания ее детей и реализация как успешной матери, а не как жены. Если дети женщины не уживутся с ее новым мужем, она, конечно же, предпочтет своих детей, нежели мужчину.

Ошибки в первом браке и болезненные воспоминания, связанные с неудавшимся первым браком. Женщины просто не хотят повторения предыдущего сценария, поэтому избегают повторного брака.

Любовь в прошлом, очень романтизированная женщиной, принесла ей одни разочарования и раны на сердце, поэтому незачем переживать это болезненное чувство покинутости [47].

Нужно отметить, что после развода бывшие муж с женой обычно находятся в конфликтных отношениях. Новые браки бывших супругов только обостряют эти конфликты. В результате, общение между бывшими мужем и женой или остаётся очень конфликтными, или вообще прекращается. Матери нередко не хотят пускать детей в гости к отцу, а отец в свою очередь не спешит навещать детей, ведь там находится их мать, его

бывшая жена, а он всеми силами избегает встречи с ней и возникновение конфликта [53].

Так же при повторных браках статистика так же не является не утешительной, из трех семей две через некоторое время подаются на развод.

Это указывает на то, что в повторных браках так же есть много проблемных аспектов. Например, человек может вступить в повторный брак, но если у него сохранились его страхи, комплексы и непроработанные проблемы из прошлых отношений, то человек протащит все это в новые отношения. Человек может сохранять иллюзию того, что с ним все в порядке, а виноват во всех бедах только партнер. Конечно, можно возразить на это тем, что иногда мужчина, например, страдает алкогольной зависимостью и употребляет слишком много спиртных напитков. В этом случае действительно кажется, что жена – белый ангел, который терпит рядом с собой мужа пьяницу и демона. Однако, стоит заметить тут все не так однозначно, как кажется. Конечно, женщина может и не провоцировать мужчину на пьянство, но тогда возникает закономерный вопрос, зачем она терпит алкоголика рядом с собой, почему она не ушла после первой пьянки. Во время психотерапии таких женщин часто оказывается, что они имеют сильную созависимость, чем вызывают еще более усугубление болезни мужа. Соответственно, если такая женщина не ходит на психотерапию и не пытается бороться со своей созависимостью, то вполне вероятно, что и свою нерешенную проблему она перенесет на нового партнера, в независимость готов он к этому или нет. И тут наступают два варианта, ни один из которых не ведет к крепкой и счастливой семье. В первом варианте женщина начинает вести себя как созависимая с мужчиной, он пугается этого и сбегает, второй сценарий: женщина начинает вести себя как созависимая с мужчиной, и тут мужчина не думает убегать, ему нравится, что большую часть обязанностей переложили на него и он просто постепенно деградирует и начинает, например, употреблять психоактивные вещества [38].

Выводы по первой главе

Изучение теоретических аспектов изучение эмоциональной сферы после развода психологов строилась согласно трём пунктам:

- рассмотрение различных причин развода;
- изучение особенностей влияния развода на эмоциональную сферу женщин;
- изучение особенностей формирования пониженной эмоциональной сферы после развода.

Согласно данным пунктам, мы пришли к следующим выводам.

Женщины не обращаются к разводу, когда их немного что-то не устроило в личной жизни. Женщины не желают разрушать семью просто из-за несущественных причин. Чаще за этим стоят очень веские причины, игнорировать существование которых совсем нельзя. Обычно это тяжелые зависимости супруга, например, наркомания или алкоголизм. Женщины, несмотря на то, что чаще подают на развод первыми, обычно терпят до самого конца, когда уже последняя надежда на спасение брака утеряна.

Развод для женщин чаще всего отмечен стрессом, нестабильностью, уязвимостью, чувством одиночества и страданием, связанным с самоидентичностью, неуверенностью в себе и своим образом жизни. Психологическое благополучие ухудшается, а проблемы со здоровьем приводят к понижению эмоциональной сферы и большому риску развития депрессии.

Под понижением эмоциональной сферы у женщин подразумевается увеличение количества тревоги за себя и за свое будущее, снижения качества удовлетворенностью жизни, общее снижение удовольствия жизни. Сила понижения эмоциональной сферы после развода зависит от материального положения женщины, от наличия детей, от того, останутся ли дети с матерью или отцом, от психической стабильности женщины и ее способности справляться с трудностями и регулировать свою эмоциональную сферу.

В заключение раздела, посвященного теоретическим аспектам эмоционального состояния женщины после развода, следует отметить, что разрыв супружеских уз влечет за собой сложный эмоциональный процесс. Исследования показывают, что женщины испытывают широкий спектр чувств – от горя, тревоги и страха до облегчения и возможности переоценки собственной жизни. Неприятие роли отца бывшим партнером может вызвать негативные эмоции, такие как гнев и презрение. Однако многие женщины рассматривают развод как возможность позитивных изменений и стремятся к саморазвитию и корректировке личных предпочтений, в конечном итоге добиваясь повышения удовлетворенности жизнью.

Подводя итог, можно сказать, что эмоциональное состояние после развода многомерно и изменчиво, оно содержит как проблемы, так и возможности для личностного роста. Это указывает на необходимость адресной поддержки и психологической помощи женщинам в процессе адаптации к новой жизни после развода.

Глава 2 Транзактный анализ

2.1 Суть транзактного анализа

Транзактный анализ – это разговорная терапия, и сеансы предназначены для изучения личности человека и того, как она формировалась под влиянием опыта, особенно того, что связано с детством. Это достигается за счет искусного опроса и использования различных моделей, техник и инструментов.

Сессии могут проводиться в форме консультирования один на один, с семьями, парами или группами. И хотя общепризнанно, что это краткий и ориентированный на решение подход, транзакционный анализ также может применяться в качестве эффективной долгосрочной терапии.

В консультировании транзактный анализ – терапия очень универсальна [56]. Транзакционный анализ, разработанный Эриком Берном в 1950-х годах, является универсальным подходом в консультировании и терапии по нескольким веским причинам [8]:

- Разнообразие применений. Транзактный анализ применим к широкому спектру психологических проблем и может использоваться с отдельными людьми, парами, группами и организациями. Его концепции легко адаптировать к различным терапевтическим контекстам, включая, помимо прочего, расстройства личности, депрессию, тревожные расстройства, проблемы в отношениях и карьерный коучинг;

- Его концепции легко понять: Транзактный анализ известен своим простым и понятным языком. Модели самосостояний (родителя, взрослого и ребенка), транзакций и игр, жизненных сценариев — это инструменты, легко осваиваемые как терапевтами, так и клиентами, способствующие глубокому пониманию личности и общения;

- Личностное развитие. В этом подходе особое внимание уделяется личностному развитию и самосознанию, что позволяет клиентам активно

участвовать в лечении и способствует улучшению межличностных отношений и общения;

– Инструмент самосознания. Он предлагает клиентам инструменты для размышления и исправления своих мыслей, чувств и поведения. Клиенты учатся выявлять и менять свои неэффективные «сценарии» поведения и «игры», которые могут привести к конфликтам или трудностям в жизни;

– Эмпирическое развитие. Как и большинство терапевтических подходов, транзактный анализ развился благодаря эмпирическим исследованиям и клиническому опыту. Она продолжает развиваться и адаптироваться к современным тенденциям психотерапии, что способствует ее применимости сегодня;

– Структура интегративной работы. Транзактный анализ можно легко интегрировать с другими терапевтическими подходами, такими как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), гештальт-терапия, психодинамическая терапия и так далее;

– Поддержка автономии клиентов. В данном подходе особое внимание уделяется поддержке автономии клиентов. Цель терапии – помочь клиентам стать более автономными и способными принимать осознанные, независимые решения, что важно для долгосрочной психологической стабильности и благополучия.

Основываясь на выше изложенном, транзактный анализ предлагает гибкий и всеобъемлющий набор инструментов для понимания и изменения структур и поведения личности, что делает его особенно полезным в различных терапевтических ситуациях.

Сильные стороны транзактного анализа заключаются в его направленности на содействие личному развитию и трансформации. Предоставляя инструменты для улучшения различных навыков, применимых к различным аспектам жизни, транзактный анализ является эффективным инструментом для преодоления широкого спектра проблем и препятствий [39].

Транзакционный анализ проводится в самых разных средах и контекстах – не только в психологическом консультировании, но и в корпоративном обучении и коучинге, воспитании детей, образовании и других областях.

Сущность транзактного анализа позволяет использовать его в любом сегменте, где понимание межличностных отношений и коммуникаций имеет решающее значение, что делает его особенно полезным инструментом для разрешения разногласий, ситуаций непонимания или в случаях, когда существует какой-либо коммуникативный дефицит [33]. Проблемы в отношениях – между семьями, друзьями и парами – имеют тенденцию приносить большую пользу, поскольку транзактный анализ побуждает клиентов решать проблемы, которые накапливались с течением времени.

Ключевые концепции транзакционного анализа. Ниже приводится исследование некоторых ключевых концепций транзактного анализа – терапии.

Простота терминологии, используемой в транзакционном анализе-терапии, делает модель очень доступной.

Бессознательные сценарии. Терапевты признают транзакционный анализ, что у всех нас есть потенциал жить той жизнью, которую мы хотим, а не той жизнью, на которую мы запрограммированы. Однако иногда этому потенциалу препятствуют повторяющиеся паттерны или «бессознательные сценарии», вытекающие из детских решений и учений [35].

Транзакционный анализ используется терапевтами в теории сценариев для выявления этих бессознательных сценариев. Они будут проанализированы с использованием модели эго-состояния, и их идентификация имеет решающее значение, чтобы помочь клиентам понять, как определенные разрешения и запреты, полученные ими в детстве, влияют на их жизнь и то, как они общаются [47].

Транзакции. Когда люди общаются, их эго-состояния взаимодействуют, создавая транзакции. Если эго-состояния взаимодействуют

и смешиваются здоровым образом, транзакции, как правило, более здоровы. Но иногда эго-состояния могут загрязнять друг друга, создавая искаженное представление о мире. Сделки могут быть классифицированы как прямые, перекрестные или скрытые, и понимание этого является ключом к разрешению конфликтов [25].

Жизненные удары. Терапия транзакционного анализа признает, что мы очень мотивированы подкреплением, которое мы получаем в детстве, и, если оно было дисфункциональным, мы, вероятно, примем дисфункциональные модели жизни, когда станем старше.

Близость. Другой мотивацией, признаваемой в транзакционном анализе, является близость. Как и в случае с инсультом, если близость, которую испытывает ребенок, является дисфункциональной, это может привести к проблемам.

Повторное решение. Это способность человека «пересматривать» и вносить изменения в определенные решения, которые были приняты в детстве – те, которые проистекают из бессознательных сценариев. Повторное решение отражает предположение М. Джеймса и Д. Джонгвард о том, что люди могут вести свою жизнь по своему выбору. Эта сила высвобождается после принятия нового решения, когда клиент находится в состоянии своего детского эго [18].

Отдельно стоит упомянуть, что основные три эго состояния: Родитель, Взрослый, Ребенок подразделяются на более мелкие. Эго состояние Родитель имеет под собой понятие Заботливого Родителя. Взрослое эго состояние не делится. Эго-состояние ребенка делится на Злого Волшебника или Большого Свина, Маленького Профессора и Естественного Ребенка.

Большой Свин это критическая часть нашего я, которая досталась нам от критических установок, которые достались нам из детства. Большой Свин это часть детского эго-состояния. Иными словами, Большой Свин но у него это не получается [4].

Маленький профессор – это часть взрослого в детском эго-состоянии. Именно поэтому он получил название Маленький Профессор.

Естественный Ребенок – это часть детского эго-состояния, гораздо более ранняя, чем основная часть Ребенка в детском эго-состоянии. Пример состояний я в транзактном анализе показан на рисунке 1.

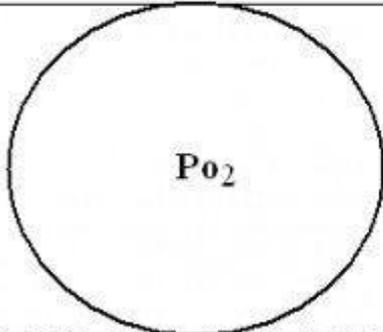
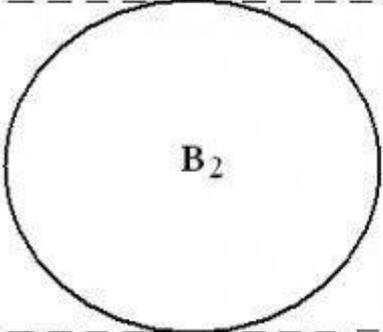
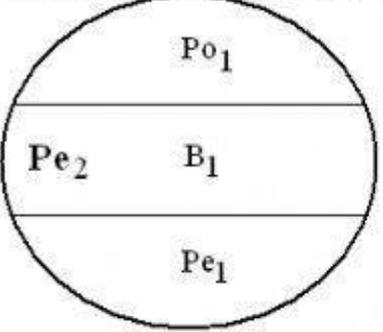
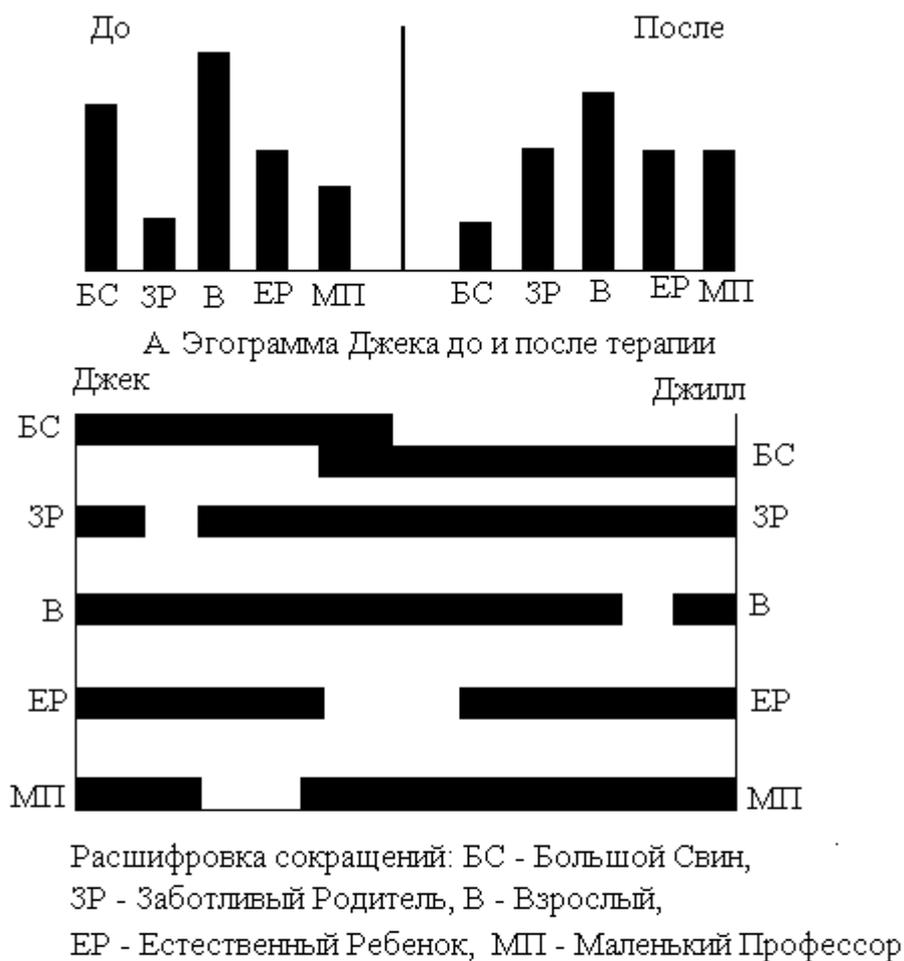
Состояние Я	Название	Функция
 <p>Po₂</p>	Заботливый Родитель	Забота, Защита, Доброе волшебство, Близость
 <p>V₂</p>	Взрослый	Разумность. Логика, Информированность
 <p>Po₁ Pe₂ V₁ Pe₁</p>	Злой Колдун, Приспособленный Ребенок, Электрод, Большой Свин Маленький Профессор Естественный Ребенок, Принц, Принцесса	Злое волшебство, Подавление Интуиция, Информированность Непосредственность, Близость

Рисунок 1 – Пример состояний я в транзактном анализе

Еще одно изобретение транзактного анализа это эгограммы.

Эгограмма – это диаграмма, наглядно показывающая силу Большого Свина, Заботливого Родителя, Взрослого, Естественного Ребенка и Маленького Профессора. Диаграммы рекомендовано заполнять с самого

начала терапии, чтобы отслеживать продвижение клиента и следить, и анализировать его прогресс (рисунок 2.)



Б. Эгограмма отношений

Примечание: Dusaу в своей эгограмме на место Маленького Профессора ставит Приспособленного Ребенка. При всем уважении к его вкладу в дело транзактного анализа я заменяю ПР на МП, так как, на мой взгляд, БС и ПР это одно и то же состояние Я

Рисунок 2 – Пример эгограммы Джека

Общая цель или мотив транзактного анализа в терапии состоит в том, чтобы укрепить взрослое состояние клиента, это делается с помощью искусных вопросов и инструментов, позволяющих понять, что заставляет клиента переходить в режим родительского или детского эго, и, таким

образом, выработать полезные стратегии для использовать в эти моменты, чтобы вместо этого оставаться во взрослом состоянии [49].

Транзактный анализ считает, что наш детский опыт, особенно от рождения до пяти лет, сильно влияет на наше поведение и наши реакции в социальных взаимодействиях, поэтому большое значение придается нашему воспитанию и тому, как нас воспитывали [16].

Этот процесс также называется анализом сценариев, который анализирует и исследует наши сценарии, разработанные в детстве. Сценарии – это бессознательно созданные убеждения и взгляды, которые мы имеем о себе, других и мире, которые мы разработали, чтобы осмыслить нашу внутреннюю и внешнюю среду, исходя из раннего опыта и взаимодействий.

Во время анализа сценариев будут исследованы любые положительные или отрицательные подкрепления, которые нам давали в детстве, чтобы вести себя или не вести себя определенным образом, наряду с жизненными сообщениями, которые мы давали, то есть «только удачливые люди становятся богатыми» или «вы должны страдать, чтобы добиться успеха».

Люди также будут исследовать, моделируют ли они, копируют то, как они наблюдали за поведением своих родителей и авторитетных лиц.

Кроме того, более тонкие сообщения, которые мы получали, когда росли, будут анализироваться (называемые запретами), например, когда ваши родители всегда говорили, чтобы они молчали, когда ваши родители разговаривают с друзьями, они могут запечатлеть убеждение «никто не хочет меня слышать» или «что? Я хочу сказать, что на самом деле это не имеет значения», они будут изучаться в терапии вместе с тем, как они в настоящее время влияют на взаимодействие [44].

Родительская, взрослая и дочерняя диаграмма, или «структурная диаграмма», как назвал ее Берн, является полезным инструментом, который используют практикующие транзактный анализ в качестве полезного наглядного изображения, помогающего клиентам понять три состояния, которые они имеют внутри себя, влияющие на их поведенческие и

социальные взаимодействия, и способ помочь им увидеть, как три состояния взаимодействуют друг с другом в определенных ситуациях и с конкретными людьми, с которыми они общаются.

Транзактный анализ можно использовать в краткосрочной терапии, в краткосрочной, ориентированной на решение, или более глубокой, долгосрочной, с целью более глубокого понимания нашего бессознательного мира, улучшения наших отношений с другими и уменьшения конфликтов.

Транзактный анализ универсален и может использоваться в индивидуальной психотерапии, психотерапии пар, семейном консультировании, а также может быть полезной для других практикующих врачей в их работе с клиентами, такими как медсестры, учителя, и даже в таких отраслях, как обучение бизнесу или продажам.

Текущие исследования транзактного анализа кажутся многообещающими с точки зрения ее способности улучшать отношения и уменьшать конфликты, улучшать индивидуальную удовлетворенность жизнью, включая самооценку, а также показывают ее эффективность в помощи людям на работе во время их взаимодействия с клиентами [51].

Первоначально у пар были очень низкие оценки рейтинговых уровней близости, при повторном тестировании после 8 сеансов транзактного анализа они показали значительное повышение уровня близости между каждыми 15 парами, это увеличение оставалось стабильным при повторном тестировании через 3 месяца.

Это говорит о том, что транзактный анализ является хорошим образовательным и терапевтическим инструментом, который помогает улучшить близость и связь в романтических отношениях. Аналогичным образом «Alkasir et al» провели 8 сеансов транзактного анализа с 20 замужними женщинами и обнаружили, что после 8 сеансов значительно снизились сообщаемые ими супружеские разногласия, конфликты и поведение, ориентированное на контроль, включая экономический контроль, запугивание и эмоциональный контроль [28].

8 сеансов привели к увеличению супружеской близости и удовлетворенности, и участники сообщили, что смогли применить навыки и знания, полученные на сеансах транзактного анализа, также в других сферах своей жизни.

Исследования также показывают, что транзактный анализ может помочь матерям воспитывать своих детей в более здоровом авторитарном родительском стиле, а не в авторитарном и разрешительном стилях (со ссылкой на 3 стиля воспитания Баумринда), что означает, что они лучше контролируют свои эмоции и реакции и могут общаться со своими детьми с позиции взрослых, а не участвовать в конфликтах и ругать их, что может привести к улучшению благополучия детей.

Было показано, что проведение 8 еженедельных 90-минутных сеансов транзактного анализа повышает уровень самооценки заключенных при тестировании 35 заключенных с помощью теста на самооценку перед началом сеансов и повторно после 8 сеансов [23].

Наконец, исследование показало, что знание теории транзактного анализа, состояний эго и типов транзакций может помочь психиатрическим медсестрам более эффективно общаться и взаимодействовать со своими пациентами, что затем приводит к тому, что пациенты чувствуют себя более расслабленными и лучше реагируют на лечение.

Преимущества.

Первое преимущество транзактного анализа заключается в том, что она была создана Берном с намерением быть простой, с легко понятными концепциями, что позволяет неспециалисту понять теорию и ознакомиться с ее механизмами и тем, как социальные взаимодействия в их жизни принимают участие в той форме, в которой они это делают.

Транзактный анализ помогает людям получить более глубокое представление о собственном поведении, реакциях, мыслях и эмоциях, о которых они, возможно, не знали раньше, обеспечивая им более глубокое самосознание.

Еще одно преимущество транзактного анализа заключается в том, что она помогает улучшить коммуникативные навыки и отношения с другими людьми, уменьшая при этом конфликты, и эти преимущества подтверждаются текущими исследованиями.

Наконец, плюс в том, что транзактный анализ может быть применим ко многим социальным средам/взаимодействиям и ко многим типам отношений. Например, работа, отношения или взаимодействие между коллегами и менеджерами, взаимодействие учителей, учеников в школах, романтические отношения/брак, семьи, отношения между родителями и детьми, трудные клиенты на работе во всех отраслях и так далее. Это очень универсальная теория [24].

Недостатки.

Недостатком транзактного анализа является то, что он требует от кого-то хорошей степени самосознания и способности смотреть и замечать свое собственное поведение, эмоции и модели мышления, некоторые клиенты или люди могут не иметь этой способности.

Транзактный анализ требует от клиента готовности и мотивации взять на себя ответственность за свои проблемы и поведение, поэтому транзакционный анализ может подходить не всем.

Первоначально транзактный анализ был создан Берном, чтобы быть простым и легким для понимания, поэтому он был более доступным для среднего человека, однако с добавлением к этой теории более поздних психотерапевтов и психологов он сделал ее более сложной, утратив некоторые из ее, изначально задуманных упрощенный характер [42].

В заключение сущности транзактного анализа можно отметить, что этот метод психотерапии и самопомощи представляет собой значительный вклад в практику понимания человеческих взаимоотношений и общения. Транзактный анализ, основанный на теории самосостояния и транзактном анализе, обеспечивает структурированный подход к изучению взаимодействий между людьми и внутренних процессов самого человека.

Транзакционный анализ помогает понять, как прошлый опыт влияет на нынешнее поведение, и позволяет лучше понять различные аспекты вашей личности. Он предоставляет эффективные методы изменения негативных «жизненных сценариев» и поддержания позитивного поведения и мышления. Этот подход является гибким и междисциплинарным и может применяться не только в терапевтических условиях, но также в образовании, менеджменте, воспитании детей и социальной работе.

Таким образом, транзактный анализ предоставляет людям инструменты для лучшего понимания себя и других, что способствует более здоровым и продуктивным отношениям, а также способствует личному и профессиональному развитию.

2.2 Транзактный анализ как средство преодоления стресса и оптимизации эмоциональной сферы у женщин

К практике транзактного анализа прибегают, когда проблемы клиентов возникают в среде взаимоотношений в социуме. Сюда же относятся проблемы в более мелких общественных ячейках – в семьях. Как и в других видах групп, причины семейных проблем таятся всё в тех же играх и сценариях. Пока супруги постоянно их проигрывают, двигаясь в отношениях по замкнутому кругу, брак существует. Однако, как только с одной или обеих сторон происходит так называемый «прорыв сценария», возникают ссоры и разлад, приводящие к разводу.

Эрик Берн на основе своего опыта в качестве практикующего терапевта выделил четыре класса ситуаций, с которыми пары обращаются к специалисту.

Первый тип проблем развивается, когда определенные игры наскучивают обоим супругам, либо один из супругов решает прекратить проигрывать накатанный сценарий. В таком случае обе стороны желают перемен и хотят сохранить брак.

Второй тип содержит в себе нотку самообмана. Под натиском психологических или бытовых факторов один из супругов может отстраниться и уйти во внебрачную связь, оправдывая это тем, что «так больше продолжаться не может». Эта фраза скрывает в себе тот факт, что мужу или жене наскучил предыдущий сценарий, однако необходим новый, интригующий вид игры, который, скорее всего, однажды так же развалится.

Пары, которые, будучи в разводе, хотели бы возобновить отношения и брак, находятся в наиболее выгодном положении с точки зрения транзактного анализа. В данном положении люди уже знакомы с возможными сценариями, однако ещё не обременены ими и способны предотвратить их появление и развитие.

В четвёртом (и самом коварном) случае один из супругов, уже точно определившись с разводом, вступает в «психотерапевтическую» игру и создаёт впечатление сильной заинтересованности в спасении брака. Таким образом он освобождает себя от ответственности и негативного клейма «бросил жену/мужа», а затем всё же настаивает на разводе [7].

Большинство семейных проблем развивается на основе такого типа транзакций, когда стимул одного из супругов направлен к Взрослому другого, однако реакция исходит от Ребёнка. Тем не менее, нельзя сказать, что в данной ситуации виноват только один из супругов, так как, скорее всего, первичный стимул отправляет Родитель мужа или жены и подсознательно ожидает удобной для себя реакции Ребёнка.

Сложную жизненную среду можно охарактеризовать как воспринимаемое человеком событие или состояние, которое кажется чрезмерно обременительным и выходит за рамки доступных ему или ей стратегий преодоления и ресурсов.

Способность справиться со стрессовой или кризисной ситуацией может быть измерена как конечный результат, который формируется в процессе взаимодействия и складывается из влияния множества факторов [48].

Важным инструментом преодоления кризиса после развода являются копинг-стратегии. Они могут быть позитивными и негативными.

Поэтому к эффективным методам борьбы с жизненными трудностями относятся:

- выявление и понимание проблемы;
- усиление позитивного восприятия собственной личности;
- поиск внешней поддержки.

Менее продуктивные стратегии реагирования на проблемы включают в себя:

- поиск виновных;
- склонность к самокритике.

Уровень когнитивной зрелости зависит от нескольких факторов, в том числе от веры человека в свою способность контролировать события вокруг него; умение сдерживать негативные эмоции и настроения; готовность применять накопленный жизненный опыт; уверенность в том, что вы можете рассчитывать на помощь других [52].

Транзакционный анализ – эффективный инструмент в работе со стрессовыми проблемами и оптимизации эмоциональной сферы у женщин. Основываясь на концепциях «Я-состояний», транзакций и жизненных сценариев, он позволяет женщинам лучше понять свое внутреннее состояние и динамику взаимоотношений с окружающими. Такой анализ помогает выявить и трансформировать бессознательные установки и модели поведения, которые могут быть источником стресса и эмоциональных трудностей. Благодаря использованию этого подхода женщины могут развить навыки саморегуляции и самоподдержки, которые важны для устойчивости к стрессу и повышения эмоционального благополучия. Таким образом, транзактный анализ не только помогает справиться с текущим стрессом, но и предоставляет стратегии долгосрочного эмоционального управления и укрепления психического здоровья.

В заключение, транзактный анализ является ценным инструментом, помогающим женщинам справиться со стрессом и оптимизировать свой

эмоциональный баланс. Он обеспечивает глубокое понимание личных эмоциональных процессов и предлагает практические инструменты для эффективного регулирования чувств и повышения удовлетворенности жизнью.

Вывод по второй главе

Транзактный анализ – это разговорная психотерапия, и сеансы предназначены для изучения личности человека и того, как она формировалась под влиянием опыта, особенно того, что связано с детством. Это становится возможным благодаря взаимодействию психолога и клиента, использования различных техник и инструментов. К практике транзактного анализа прибегают, когда проблемы клиентов возникают в среде взаимоотношений в социуме. Сюда же относятся проблемы в более мелких общественных ячейках – в семьях. Как и в других видах групп, причины семейных проблем таятся всё в тех же играх и сценариях. Пока супруги постоянно их проигрывают, двигаясь в отношениях по замкнутому кругу, брак существует. Однако, как только с одной или обеих сторон происходит так называемый «прорыв сценария», возникают ссоры и разлад, приводящие к разводу. Многие люди находят транзактный анализ привлекательным, поскольку он способствует установлению равных отношений между клиентом и терапевтом, в которых клиенту предлагается сосредоточиться на своем стремлении измениться. Эрик Берн, создатель транзактного анализа считал, что у всех нас есть возможность решить, чего мы хотим от жизни, и транзакционный анализ может помочь нам осознать нашу ценность и ценность и достичь этих целей. Транзактный анализ может помочь женщинам осознать свои неэффективные стратегии и исправить их на эффективные и позитивные начиная действовать по-другому, таким образом оптимизируя свою эмоциональную сферу.

Глава 3 Эмпирическое исследование влияния на эмоциональную сферу женщин психотерапии посредством транзактного анализа

3.1 Организация эмпирического этапа и методы исследования

Целевая группа: разведенные женщины в возрасте 20-35 лет с детьми и без. Актуальность проекта в том, что: в последние годы число разводов увеличивается, соответственно увеличивается и число разведенных женщин с детьми и без. Развод часто наносит сильный урон по психике женщины, эмоциональная сфера женщин при разводе всегда страдает. Нестабильная эмоциональная сфера у разведенных женщин может привести к депрессии. Женщины после развода зачастую остаются в затруднённом финансовом положении, что так же оказывает большое давление на них, усиливая понижение их эмоциональной сферы. Оптимизация эмоциональной сферы разведенных женщин – это важная проблема современного мира, которая требует исследования и описания. Женщины в современном мире воспитывают детей, работают и учатся наравне с мужчинами, от их эмоциональной сферы зависит жизнь многих других людей, поэтому их эмоциональной сфере следует уделять должное внимание. В данной работе исследуется возможность оптимизации эмоциональной сферы у женщин посредством транзактного анализа.

Цель: изучение возможности оптимизации эмоциональной сферы у женщин посредством транзактного анализа.

База реализации проекта: СПб ОБФ «Родительский мост».

Этапы и основное содержание проекта:

Подготовительный. Проводилось изучение и подборка методов исследования. Проводился набор группы разведенных женщин для проведения сеансов психотерапии. Проводилось тестирование перед началом психотерапии посредством транзактного анализа.

Основной. Проводились сеансы психотерапии посредством транзактного анализа.

Заключительный. Проведение повторного тестирования и анализ результатов эффективности оптимизации эмоциональной сферы транзактного анализа.

Работа психолога благотворительного фонда заключается в проведении сеансов личной и групповой психотерапии клиентов фонда, наблюдении и улучшении психологического состояния людей. В качестве работы была выбрана групповая схема работы с разведенными женщинами с помощью транзактного анализа. Среди клиенток фонда была распространена информация о возможности получить помощь посредством групповой психотерапии. Было отобрано 30 женщин (15 из которых имеют одного или двоих детей и 15, которые не имеют детей) в возрасте от 30 и до 35 лет, переживших развод, для оптимизации их эмоциональной сферы посредством транзактного анализа. Сначала с ними было проведено анкетирование и тестирование, затем были проведены групповые сессии, затем снова было проведено тестирование для отслеживания и сравнение результатов. Тестирование было проведено посредством методики диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, «шкалы тревоги» Аарона Бека, методики Н.Е. Водопьяновой. А также были применены методы опроса, наблюдения, сравнения, интервью и сравнения групп. Целью было оптимизация эмоциональной сферы у женщин посредством психотерапевтических сессий.

Переживание психического комфорта (удовлетворенности) является главным показателем развития здоровья, потому что оно является самым тонким показателем условий перехода от здоровья человека к заболеванию. В иностранной психологии во время описания психологического (духовного) удовлетворения часто применяется словосочетание «качество жизни», оно представляет собой субъективный опыт удовлетворения личной жизнью. Это связано с удовлетворенностью человека самореализацией и его психологическим здоровьем [23].

В США создали анкету для оценивания жизненного качества, для помощи клиентам в балансе влияние стресса на способность выбирать свои поведенческие линии. Опрос создан на экзистенциальном подходе к стрессовым ситуациям в жизни. В исходном источнике в состав стресса входит сорок частей, которые дают личную оценку понятию стресса по уровню с одного до девяти. И при повышении качества жизни во всех оценочных категориях, в связи с этим понижается шкала экзистенциального стресса. В связи с этим рассчитывается общий индекс качества жизни (ICJ), который рассматривается как субъективное удовлетворение самореализации личных ресурсов для избавления от стрессов на работе и в жизни.

От него в результате адаптации и проверки анкеты Элиота были рассмотрены четыре вопроса, которые вызвали у российских респондентов непонимание или неприятие, например, вопрос религиозной поддержки. Адаптация и тестирование методики проводились на трех выборках участников: пациентах клиник неврозов, обслуживающем персонале (косметологах, менеджерах и инструкторах фитнес-центров), руководителях высшего звена коммерческих организаций.

Выборку исследования составили 30 респондентов. Мы их поделили на две группы:

А – респонденты женщины: 15 женщин с детьми 30-35 лет, имеющие детей;

Б – респонденты женщины: 15 человек женщины в возрасте 30-35 лет, не имеющие детей.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что психотерапия посредством транзактного анализа способна оптимизировать эмоциональное состояние женщин после развода.

Для изучения эмоциональной сферы женщин после развода были выбраны следующие методики:

Анкетный опрос.

Представленная анкета направлена на получение социологических данных о респондентах, которые влияют на эксперимент. Анкета включает 5 вопросов о поле, возрасте, наличие отношений, наличии детей и стаже работы. Далее было проведено тестирование всех женщин в 2 группах в количестве 30 человек.

Тестирование было проведено посредством методики диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, «шкалы тревоги» Аарона Бека, методики Н.Е. Водопьяновой. Целью было оптимизация эмоциональной сферы у женщин посредством психотерапевтических сессий.

Для исследования влияния психотерапии, основанной на транзактном анализе, на эмоциональную сферу женщин после развода были использованы несколько методик.

Опросники: Использовались стандартизированные опросники, которые оценивают эмоциональное состояние и благополучие женщин, такие как: опросники оценки депрессии, тревожности, уровня стресса, удовлетворенности жизнью и самооценки.

Качественные интервью: Использовался качественный подход, чтобы исследовать и понять переживания, эмоции и изменения, которые происходят в эмоциональной сфере женщин после психотерапии.

Наблюдение: Осуществлялось систематическое наблюдение за эмоциональными проявлениями женщин в процессе психотерапии. При этом были зафиксированы изменения в выражении эмоций, язык тела и другие эмоциональные показатели.

Сравнительные группы: В сравнительных исследованиях, одна группа женщин была подвергнута психотерапии на основе транзактного анализа, а вторая группа – не получала психотерапевтического вмешательства. Что показало существование изменений в эмоциональной сфере между группами. В первой группе оно было более стабильным и положительным.

Использование комбинации различных методик позволяет получить комплексную оценку влияния психотерапии на эмоциональную сферу женщин после развода. Опросники предоставляют количественные данные, тогда как качественные интервью и наблюдение позволяют получить более глубокое понимание эмоциональных изменений и переживаний. Сравнительные группы помогают оценить специфический эффект психотерапии на основе транзактного анализа.

3.2 Проведение тестирования женщин до начала сеансов психотерапии

В ходе проведения опроса от респондентов были получены данные следующего характера:

пол респондента – все 30 респондентов женщины;

возраст респондентов от 30 до 35 лет;

стаж работы: от 5 до 10 лет;

наличие детей: 15 женщин имеют детей,

согласие на обработку данных – 30 человек.

В исследовании приняли участие 30 женщин. Для удобства психотерапии их разделили на 2 группы по 15 человек в каждой и проводили с ними сеансы психотерапии посредством транзактного анализа в разное время. В тексте и далее они будут обозначаться как группы А и Б.

Этап – Методика диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина [37].

Таблица 1 – Общие результаты Методики диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Уровень тревожности	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная тревожность	0%	40%	60%
Личностная тревожность	0%	46%	54%

Представим результаты наглядно на рисунке 3.

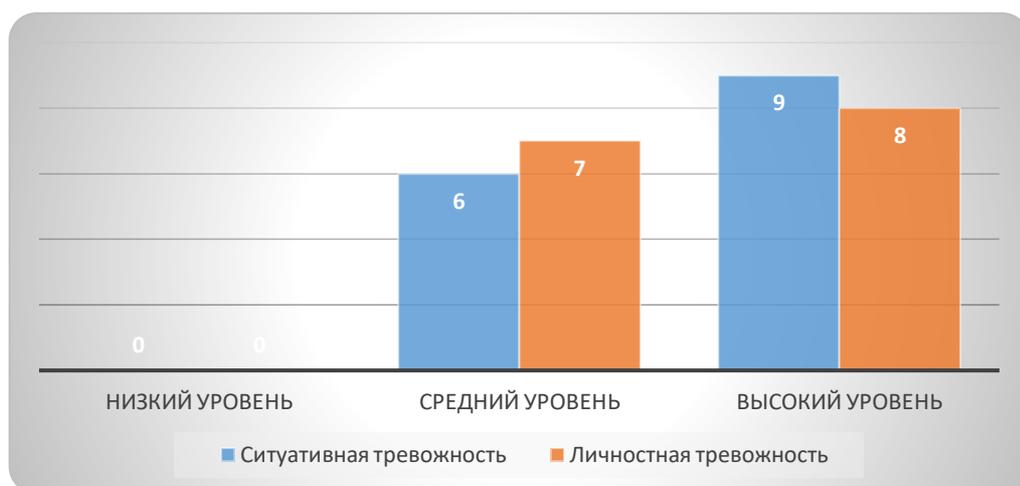


Рисунок 3 – Общие результаты методики Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

В результате диагностики по шкале Бека нами были отмечены следующие уровни тревоги в исследуемый группах:

- незначительный уровень у 3 человек;
- средний уровень у 7 человек;
- высокий уровень у 5 человек.

Представим наглядно данные результаты на рисунке 4.



Рисунок 4 – Общие результаты методики «Шкала тревоги» Бека

Опишем особенности этих индикаторов. Люди с высоким уровнем оценочности склонны больше беспокоиться о текущих событиях и ощущать напряжение на рабочем месте, опасаясь за сохранность своего положения. Люди со средним уровнем испытывают схожие чувства, но их выраженность менее выражена. По словам респондентов опроса, они чувствуют себя некомфортно из-за развода и беспокоятся о своем будущем.

После прохождения тестирования, мы получили следующие результаты, распределенные согласно группам, и представленные в таблицах 2-3 и на рисунках 5-8.

Таблица 2 – Результаты прохождения теста «Шкала тревоги» Бека» группа А с детьми

Уровни	Количество человек	Процент
незначительный уровень тревоги	2	13%
средняя выраженность тревоги	7	46%
высокий уровень тревоги	6	40%

Таблица 3 – Результаты прохождения теста «Шкала тревоги» Бека» группа Б без детей

Уровни	Количество человек	Процент
незначительный уровень тревоги	5	33%
средняя выраженность тревоги	5	33%
высокий уровень тревоги	4	26%

Сравним показатели на рисунке 5.



Рисунок 5 – Сравнение результатов шкалы Бека в группе Б и А

Вследствие чего мы можем заключить что у группы без детей, группы А самочувствие и эмоциональная сферы более благоприятная.

Так же была проведено тестирование по уровню качества жизни по методике Н.Е. Водопьяновой. Тестирование было проведено в каждой группе отдельно, далее по тексту представлены результаты респондентов в группах А и Б соответственно. В таблицах 4, 5 приведены среднее значение показателей по группе. Результаты диагностики группы А с детьми приведены на рисунке 6.

Таблица 4 – Уровни качества жизни

Показатели	Низкий уровень
Работа (карьера)	17
Личные достижения и устремления	20
Здоровье	22
Общение с друзьями (близкими)	21
Поддержка	19
Оптимистичность	18
Напряженность	18
Самоконтроль	19
Негативные эмоции	20

Таблица 5 – Оценка уровня удовлетворенности по общему индексу качества жизни (ИЮК)

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
очень низкий (депрессивный)	низкий	средний	Высокий
Показатели	19	1	0

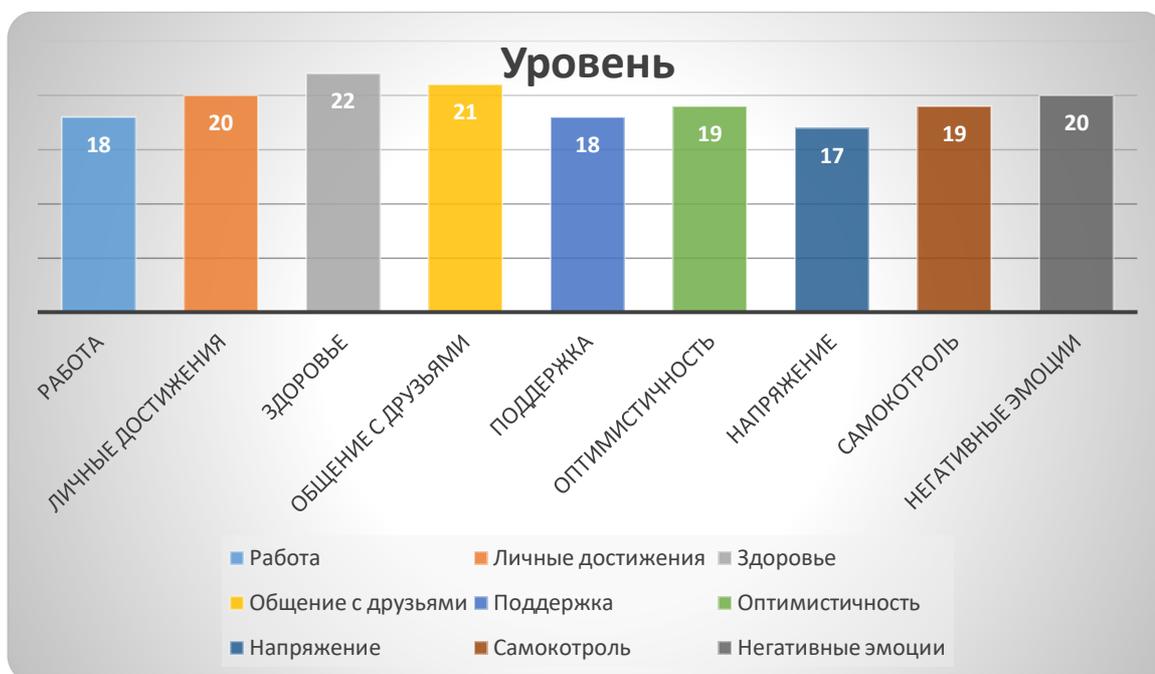


Рисунок 6 – Уровни качества жизни у женщин группы А

Психологический портрет группы.

Испытуемые 15 женщин имеют общий низкий уровень качества удовлетворенностью жизнью, равный 19 баллам. Испытуемые имеют низкий уровень жизни по всем параметрам, однако в каких-то сферах их удовлетворенность выше и практически приближается к удовлетворительной отметке. Наиболее высокие показатели мы наблюдаем в таких сферах как личные достижения, здоровье, общение с друзьями, негативные эмоции. Наиболее низкие показатели мы наблюдаем в сферах работы, поддержки, оптимистичность, напряжение, самоконтроль. В целом можно заключить, что испытуемые находятся в низком диапазоне уровня жизни. У некоторых испытуемых возможно наличие депрессии.

Рекомендации респондентам.

Для постановки окончательного диагноза рекомендовано обратиться к психиатру. Можно заключить, что женщинам необходима психотерапевтическая, и возможно медикаментозная помощь. В виде психотерапевтической помощи женщинам рекомендована когнитивно-поведенческая терапия и транзактный анализ.

Результаты диагностики группы Б указаны в таблице 6 и 7, а также на рисунке 7.

Таблица 6 – Уровни качества жизни женщин среднее значение

Показатели	Низкий уровень
Работа (карьера)	22
Личные достижения и устремления	23
Здоровье	23
Общение с друзьями (близкими)	20
Поддержка	19
Оптимистичность	15
Напряженность	13
Самоконтроль	15
Негативные эмоции	18

Таблица 7 – Оценка уровня удовлетворенности по общему индексу качества жизни

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
очень низкий (депрессивный)	низкий	средний	Высокий
Показатели	19	1	0



Рисунок 7 – Уровни качества жизни у женщин группы Б

Испытуемые в группе Б без детей имеют общий низкий уровень качества удовлетворенностью жизнью, равный 19 баллам. Испытуемые имеют низкий уровень жизни по всем параметрам, однако в каких-то сферах их удовлетворенность выше и практически приближается к удовлетворительной отметке. Наиболее высокие показатели мы наблюдаем в таких сферах как работа, личные достижения, здоровье, общение с друзьями, поддержка. Наиболее низкие показатели мы наблюдаем в сферах оптимистичность, напряжение, самоконтроль, негативные эмоции. В целом можно заключить, что испытуемые находятся в низком диапазоне уровня жизни. У некоторых женщин из группы возможно наличие депрессии.

Рекомендации.

Для постановки окончательного диагноза рекомендовано обратиться к психиатру. Можно заключить, что женщинам необходима психотерапевтическая, и возможно медикаментозная помощь. В виде

психотерапевтической помощи испытуемым рекомендована когнитивно-поведенческая терапия и транзактный анализ.

3.3 Проведение психотерапии посредством транзактного анализа

Как уже было заявлено ранее женщины были разделены на 2 группы А и Б по 15 человек в каждой. В качестве оптимизации эмоциональной сферы разведенных женщин были проведены групповые психологические сессии с женщинами в количестве 8 групповых сессий для каждой группы. Таким образом все участницы исследования получили психотерапевтическую помощь. Главным инструментом психологических сессий был выбран транзактный анализ.

Далее приведен план-конспект, который я использовала со всеми тремя группами А и Б в плане расписана каждая сессия и на каждую сессию из восьми представлен подробный план.

План-конспект групповой психологической сессии №1

Место проведения: психологический кабинет благотворительного фонда «Родительский мост» г. Санкт-Петербург.

Тема занятия: знакомство, рассказ клиентов о себе.

Задачи занятия: рассказать о себе, познакомиться с женщинами и узнать об их психологических проблемах.

Психологическая сессия начинается с приветствия женщин и моего рассказа о себе, моих компетенциях. Далее я выслушиваю женщин по очереди, услышав их рассказ о себе. Мы обсуждаем как будут проходить наши сессии и ставим своей задачей улучшить самочувствие женщин. На первой сессии я оказываю психологическое просвещение и рассказываю информацию о психологии.

Для проведения психологического просвещения был выбран метод беседы в рамках психотерапевтической группы.

План-конспект групповой психологической сессии № 2.

Место проведения: психологический кабинет благотворительного фонда «Родительский мост» г. Санкт-Петербург.

Тема занятия: транзактный анализ как метод психотерапии.

Задачи занятия: рассказать клиентам о транзактном анализе и его компетенциях.

Транзакционный анализ – это индивидуальная и групповая работа над чувствами и эмоциями. Обычно терапевты рекомендуют комбинировать оба метода. С первых сеансов клиент заключает устный «договор на смену мышления» с терапевтом, в котором излагаются цели работы и способы их достижения. Контракт может быть изменен во время терапии [12].

Подводя итог, надо отметить, что проведенная терапия улучшила показатели и уровень качества жизни обеих групп. Однако, группа Б, состоящая из женщин, не имеющих детей и находящихся в стадии развода, показала более хорошие результаты, чем группа женщин, имеющих детей. Уровень тревожности у группы А по прежнему остаётся выше, чем у группы В. Объясняется это тем, что изначально показатели группы В были выше.

3.4 Проведение повторного тестирования женщин, анализ результатов и рекомендации

В ходе опытно-экспериментальной работы нами была проведена повторная диагностика эмоционального состояния согласно выбранным методикам в несколько этапов:

- Методика диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.
- Шкала тревоги Аарона Бека.
- Методика Н.Е. Водопьяновой.
- Методика диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Представим данные результаты в таблице 8.

Таблица 8 – Общие результаты Методики диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная тревожность	53%	33%	13%
Личностная тревожность	60%	33%	6 %

Представим результаты наглядно на рисунке 8.

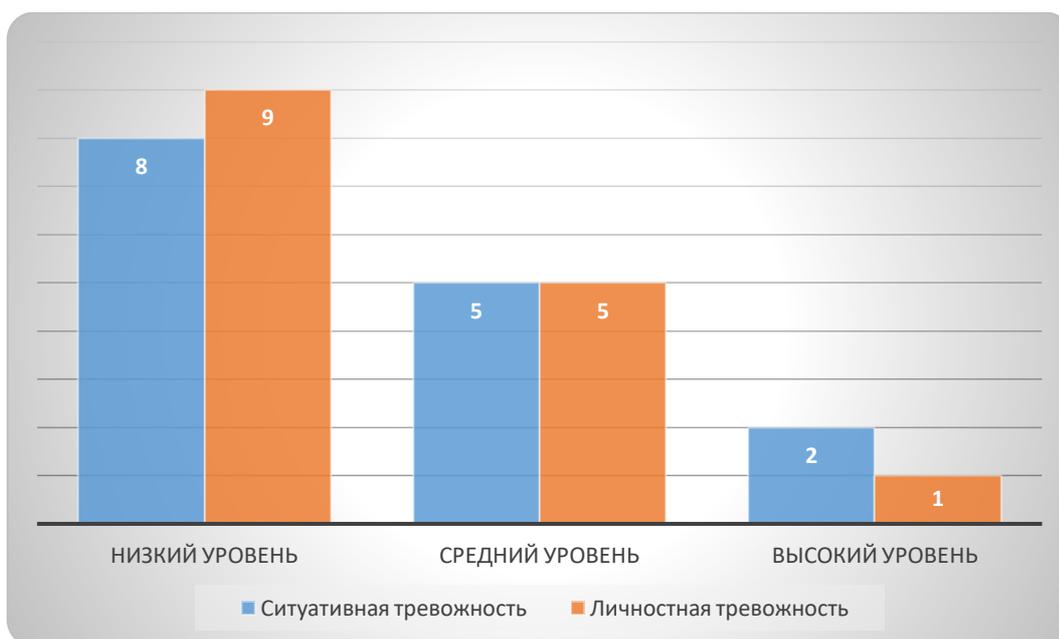


Рисунок 8 – Общие результаты методики Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Таким образом, по данной методике диагностирования респондентами группы А показаны следующие результаты:

- Умеренный уровень ситуативной тревожности у 5 человек;
- Высокий уровень ситуативной тревожности у 1 человек;
- Низкий уровень ситуативной тревожности у 9 человек;
- Высокий уровень личностной тревожности у 1 человек
- Умеренный уровень личностной тревожности у 3 человек.
- Низкий уровень личностной тревожности у 11 человек.

Представим данные результаты в таблице 9 и на рисунке 9.

Таблица 9 – Общие результаты Методики диагностирования тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная тревожность	60%	33%	6%
Личностная тревожность	73%	20%	6 %

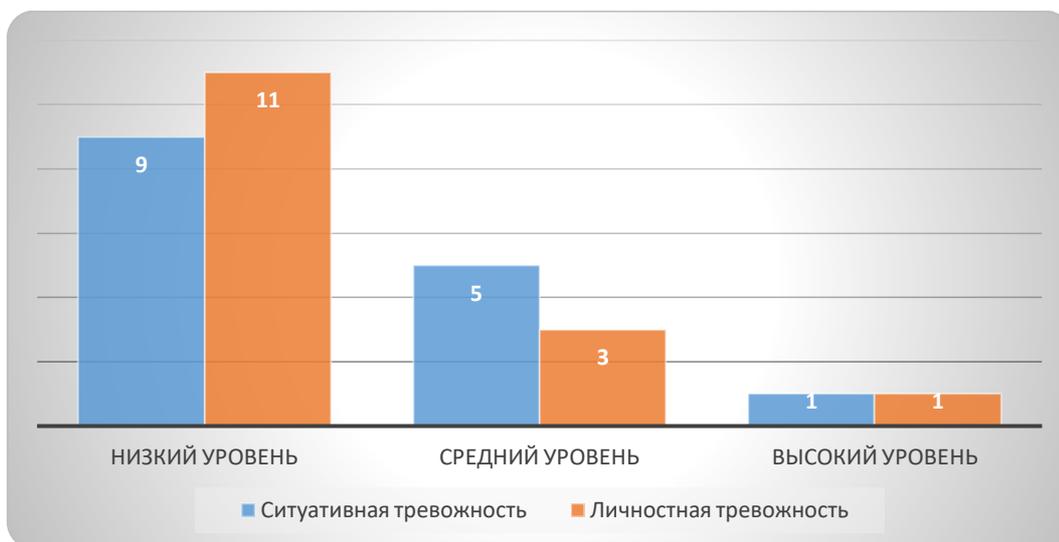


Рисунок 9 – Общие результаты методики Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Как мы видим из данных исследования, ситуативная и личностная тревожность понизились во всех группах.

В результате диагностики по шкале Бека нами были отмечены следующие уровни тревоги в исследуемой группе А:

- незначительный уровень у 9 человек;
- средний уровень у 4 человек;
- высокий уровень у 2 человек.

Выделим особенности данных показателей. Лица с повышенным уровнем показателей склонны беспокоиться о событиях, происходящих в их жизни, а на работе испытывают чувство неуверенности, опасаясь за надежность своего положения. Люди с рейтингом «средний» испытывают аналогичные ощущения, но менее интенсивно. Респонденты выражают

неприятность к разводу и связанное с этим чувство неуверенности в своем будущем.

После прохождения тестирования, мы получили следующие результаты, распределенные согласно группам, и представленные далее в таблицах 10 и 11, на рисунке 10 и 11.

Таблица 10– Результаты прохождения теста «Шкала тревоги» Бека» группа А

Уровни	Количество человек	Процент
незначительный уровень тревоги	6	40%
средняя выраженность тревоги	6	40%
высокий уровень тревоги	3	20%

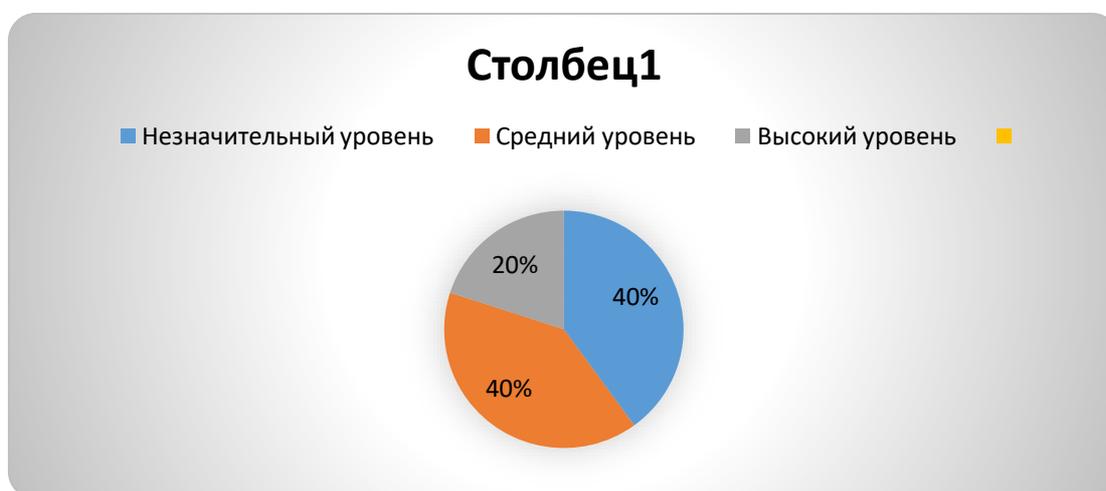


Рисунок10 – Результаты прохождения теста «Шкала тревоги» Бека» группа А

Таблица 11– Результаты прохождения теста «Шкала тревоги» Бека» группа Б

Уровни	Количество человек	Процент
незначительный уровень тревоги	9	60%
средняя выраженность тревоги	4	26%
высокий уровень тревоги	2	13%



Рисунок 11 – Распределение уровня тревожности

Как мы можем заключить из таблиц повторного тестирования во всех двух группах (А, Б) уровень тревоги снизился, хотя у группы Б без детей результаты психотерапии на несколько пунктов лучше. Так же была проведено тестирование по уровню качества жизни по методике Н.Е. Водопьяновой. Тестирование было проведено в каждой группе отдельно, далее по тексту представлены результаты респондентов в группах А, Б соответственно. В таблицах 12, 13 и на рисунке 12 приведены средние значения показателей по группе.

Таблица 12 – Уровни качества жизни среднее значение в группе А при повторной диагностике

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Работа (карьера)	21	0	0
Личные достижения и устремления	22	0	0
Здоровье	23	0	0
Общение с друзьями (близкими)	-	28	0
Поддержка	-	29	0
Оптимистичность	-	27	0
Напряженность	22	0	0
Самоконтроль	20	0	
Негативные эмоции	23	0	0

Таблица 13 – Оценка уровня удовлетворенности по общему индексу качества жизни

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
очень низкий (депрессивный)	низкий	средний	Высокий
Показатели	0	24	0

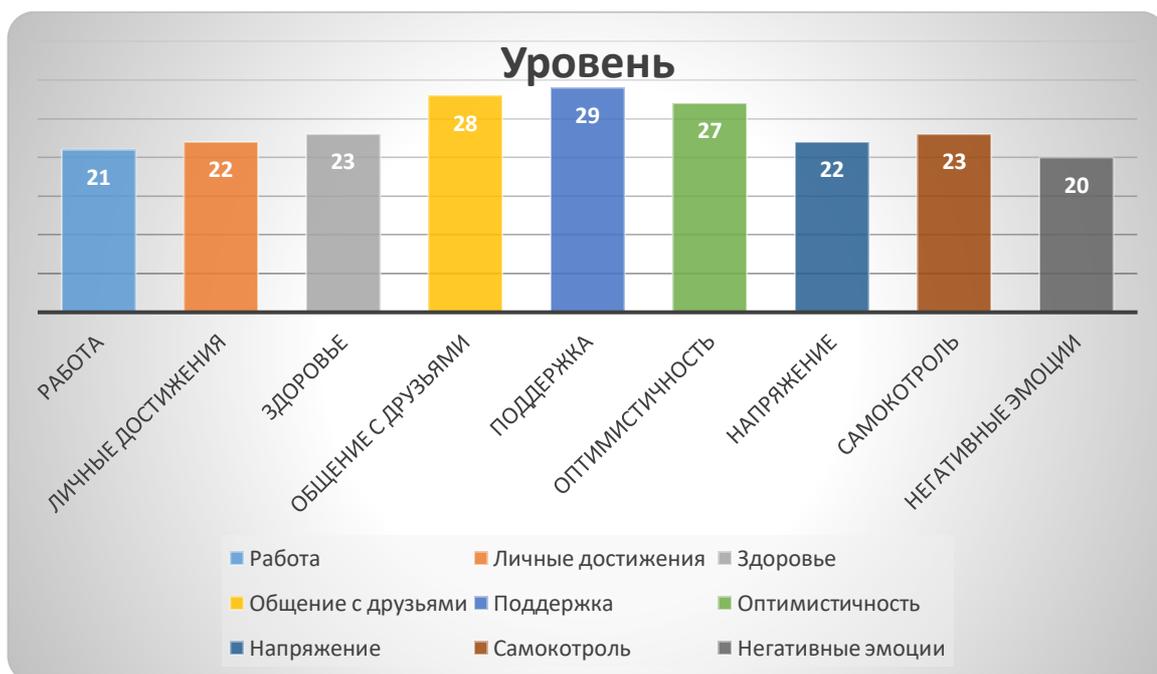


Рисунок 12 – Уровни качества жизни среднее значение в группе А при повторной диагностике

После нескольких сеансов психотерапии клиенты перешли от низкого уровня удовлетворенности в среднем значении по группе к более высокому среднему показателю, в конце тестирования набрали 24 балла в общей шкале удовлетворенности жизни. У клиенток увеличились показатели в сфере работа на 4 балла, личные достижение на 2 балла, здоровье на 1 балл, общение с близкими на 7, поддержка на 10 баллов, оптимистичность на 11 баллов, напряженность на 4 балла, самоконтроль на 1 балл, негативные

эмоции на 3 балла. Клиенты чувствуют себя лучше, однако все еще нуждаются в продолжении психотерапии.

Клиенты осознали деструктивные послания, которые давали им родители и обещают в дальнейшем работать с ними, они поняли, что не хотят жить в соответствии с негативными посланиями, которые им оставили родители. В целом клиенты стали чувствовать себя более уверенно и теперь меньше волнуются о будущем. Результаты от психотерапии в целом положительные. Для закрепления результата и повышения качества жизни и самооценки клиентке показана дальнейшая психотерапия, результаты которой представлены в таблице 14 и 15, а также рисунке 13.

Таблица 14 – Уровни качества жизни среднее значение в группе Б при повторной диагностике

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень
Работа (карьера)	-	25
Личные достижения и устремления	-	24
Здоровье	23	-
Общение с друзьями (близкими)	-	31
Поддержка	-	29
Оптимистичность	20	-
Напряженность	-	24
Самоконтроль	-	27
Негативные эмоции	-	28

Таблица 15 – Оценка уровня удовлетворенности по общему индексу качества жизни

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
очень низкий (депрессивный)	низкий	средний	Высокий
Показатели	0	26	0



Рисунок 13 – Уровни качества жизни среднее значение в группе Б при повторной диагностике

Заключение и рекомендации респондентам

Клиентки после проведенных сеансов психотерапии повысили свой уровень удовлетворенностью жизни до 26 баллов и перешли в средний уровень качества жизни в общей таблице. Уровень качества жизни в работе повысился на 3 балла, в личных достижениях на 1 балл, в общении с друзьями на 11 баллов, в поддержке плюс 10 баллов, в оптимистичности плюс 5 баллов, в напряженности плюс 10 баллов, в самоконтроле плюс 12 баллов, в негативных эмоциях плюс 10 баллов.

Клиентки осознали деструктивные послания, которые давали им родители и обещают в дальнейшем работать с ними, они поняли, что не хотят жить в соответствии с негативными посланиями, которые им оставили родители. В целом клиентки стали чувствовать себя более уверенно и теперь меньше волнуются о будущем. Результаты от психотерапии в целом положительные.

Для закрепления результата и повышения качества жизни и самооценки клиентам показана дальнейшая психотерапия.

После повторного тестирования женщин с использованием инструментов транзактного анализа можно дать следующие рекомендации:

– Продолжайте самоанализ: Поощряйте женщин регулярно заниматься саморефлексией и анализом своих «Я-состояний» с целью улучшения самопонимания и самоконтроля;

– Развитие коммуникативных навыков: Работайте над развитием навыков конструктивного общения и управления границами в отношениях, чтобы предотвратить «игры» и нездоровые сделки;

– Сосредоточьтесь на положительных изменениях: Поощряйте закрепление положительных изменений, отмеченных в ходе терапии, и практикуйте новые здоровые модели поведения в повседневной жизни;

– Обучение навыкам управления стрессом: Научите клиентов методам снижения стресса и регулирования эмоций, таким как дыхательные упражнения, медитация или йога;

– Укрепление поддерживающих отношений: Поощряйте укреплять связи с поддерживающими вас друзьями и семьей или находить группы поддержки;

– Введение лечебной гимнастики: Включите домашние задания, такие как ведение дневника самонаблюдения или применение методов транзакционного анализа в повседневных ситуациях для укрепления навыков;

– Оценка прогресса и корректировка плана: Регулярно оценивайте прогресс и вносите коррективы в свой план лечения или ухода за собой, чтобы еще больше улучшить свое эмоциональное состояние;

– Планирование долгосрочной терапии: При необходимости запланируйте продолжение терапии для глубокой работы над устоявшимися моделями поведения и мышления;

– Непрерывное образование и самообразование: Рекомендовать доступные ресурсы для самообразования, такие как книги, онлайн-курсы, вебинары по транзактному анализу и смежным темам.

Основная цель данных рекомендаций – помочь женщинам продолжить позитивное развитие, начатое в ходе транзактного анализа, и предоставить

им инструменты для самостоятельного управления своим эмоциональным благополучием.

3.5 Статистический анализ результатов

На основании полученных данных по проведенным методикам, а также на основании количественного и качественного анализа результатов, проведем статистический анализ результатов.

Для статистического анализа результатов исследования нами были выбраны два критерия: критерий r -Спирмана и T -Вилкоксона. Для проведения анализа стабилизации эмоциональной сферы между двумя группами А и Б, где группа А состоит из 15 женщин, имеющих детей, а группа Б – из 15 женщин, не имеющих детей, мы можем использовать критерии r -Спирмана и T -Вилкоксона. Поэтому, чтобы провести анализ стабилизации эмоциональной сферы у двух групп А (15 человек-женщины, имеющие детей) и Б (15 человек-женщины, не имеющие детей), мы можем использовать как критерий r -Спирмана, чтобы оценить статистическую связь между рангами уровня стабилизации эмоциональной сферы и наличием детей, так и критерий T -Вилкоксона, чтобы сравнить уровень стабилизации между двумя группами А и В. Это позволит нам оценить влияние наличия детей на стабилизацию эмоциональной сферы, а также выявить, есть ли статистически значимые различия между этими группами.

Расчет значений критерия Спирмена. Гипотеза о том, что на стабилизацию эмоциональной сферы влияет проведение психотерапии посредством транзактного анализа. Корреляция между личностными характеристиками и эмоциональной сферой умеренная (критерий Спирмена для группы Б $r=0.361$, при $p < 0,05$).

Также выявлена корреляция, указывающая на то, что для стабилизации эмоциональной сферы имеет значимость транзактный анализ (результат для группы А $r = 0.661$ при $p < 0,05$). То есть проводимая работа с женщинами

позволила пройти опросники и методики на достаточно средних уровнях, не попадая на высокие. Отметим исключительность показателей тревожности, так как мы рассматриваем проблему эмоциональной стабилизации в период развода. Зная характеристику данного периода как непростого, мы считаем, что в данной выборке высокие показатели тревожности допустимы особенно у группы А – женщин, имеющих детей, а для оценки уровня тревожности избираются личностные характеристики. Мы видим, что в группе Б наиболее положителен результат, что говорит об эффективности применяемой терапии. Рассчитав числовые характеристики выборки, мы получили возможность сравнивать результаты, показанные группами А и Б, что мы и сделали – установили две группы с одним отличием – заданные изначально параметры, заключающиеся в наличии или отсутствии детей. Таким образом, мы видим, что в группе Б наиболее положителен результат, что говорит об эффективности терапии для стабилизации эмоциональной сферы.

После проведения расчетов для группы А и Б были получены следующие результаты. Рассчитав числовые характеристики выборки, мы получили возможность сравнивать свои результаты, показанные группами А и Б, что мы и сделали – установили две группы с одним отличием (наличие или отсутствие детей).

Используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню деперсонализации личности, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале согласно личностным показателям, которые мы рассмотрели во взаимосвязи с эмоциональной сферой говорит о различии в двух исследуемых группах (группа А: $T=10$ ($p \leq 0.05$), группа Б: $T=8$ ($p \leq 0.05$)).

Мы сравнили абсолютные значения сдвигов в направлении стабилизации эмоциональной сферы. Сначала мы упорядочили все абсолютные значения сдвигов, а затем сложили их ранги. Мы обнаружили, что показатели сдвигов в одной группе были выше, что указывает на более интенсивные процессы, происходящие в этой группе. Наша диагностика показала, что в группе А, где

участники имеют детей, уровень тревожности выше, а уровень стабилизации эмоциональной сферы ниже, чем в группе без детей, что подтверждается нашими расчетами

Выводы по третьей главе

Практическое исследование влияния транзактного анализа на эмоциональную сферу женщин после развода строилось согласно двум этапам: Организация и методы исследования – нами были подобраны и проанализированы методики исследования, опросники. Диагностирование проводилось среди респондентов 30 человек, которых мы поделили группы по 15 человек в каждой, где группа А имеет детей, а группа Б нет. Нами использовались следующие методики: методика «диагностирования тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, «Шкала тревоги» Аарона Бека, «методика измерения качества жизни» Н.Е. Водопьяновой. Также мы провели в начале исследования анкетирование для сбора социальных данных (возраст, пол, опыт работы и тому подобное). Отдельно взяли согласие на обработку данных методик.

Результаты методик показывают, что психотерапия посредством транзактного анализа оптимизирует эмоциональную сферу женщин после развода, повышается уровень удовлетворенностью жизни, снижается тревога. Согласно этим данным, были сформулированы рекомендации для женщин, которые помогут им сохранить в порядке свою эмоциональную сферу. Обеспечение достаточного уровня знаний в психотерапии уберегает женщин от погружения в низкий эмоциональный фон и снижает риск депрессии.

Проведенное эмпирическое исследование показывает, что психотерапия оказывает положительное влияние на женщин, как имеющих детей, так и не имеющих детей. Однако, согласно имеющимся и проанализированным показателям, женщинам, имеющим детей, необходима более длительная терапия, поскольку их показатели, связанные с уровнем

тревожности и качества жизни, после терапии ниже, чем у женщин, не имеющих детей. Это объясняется тем, что при разводе женщины, имеющие детей, сталкиваются с более широким спектром трудностей и проблем, отсюда и выше уровень их тревожности и стресса.

В рамках эмпирического исследования влияния транзактного анализа на эмоциональную сферу женщин была подтверждена значимость данной психотерапевтической практики. Анализ данных показывает, что систематическое использование транзакционного анализа улучшает эмоциональное состояние, повышает самосознание и способствует развитию навыков эффективного взаимодействия с внешним миром.

Структурированный подход транзактного анализа, который обеспечивает четкую концептуальную основу для понимания структур личности и межличностной динамики, доказал свою эффективность. Женщины учат распознавать и изменять неправильные модели поведения, что, в свою очередь, снижает уровень стресса и улучшает общее психологическое благополучие.

В исследовании отмечается, что использование транзактного анализа в психотерапии не только обеспечивает прямое снижение негативных эмоций, но и способствует развитию положительной самооценки, самоэффективности и навыков преодоления жизненных проблем. Это подчеркивает ценность подхода как средства целостной оптимизации эмоционального функционирования женщин, обеспечивая прочную основу для построения здоровых и осознанных отношений в их жизни.

Таким образом, можно утверждать, что психотерапия на основе транзактного анализа может оказывать позитивное влияние на эмоциональную сферу женщин после развода. Она помогает им осознать и преодолеть негативные эмоции, развить навыки эмоциональной регуляции и лучше понять себя и свои отношения. Исследования также указывают на улучшение в эмоциональном благополучии и качестве жизни у женщин, проходящих такую психотерапию.

Заключение

По итогам исследования можно сделать ряд выводов.

Развод является сложным и многогранным социально-нравственным явлением, которое имеет как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, развод может быть явлением, которое способствует улучшению индивидуальных условий жизни. Некоторые пары могут переживать несчастливые браки, в которых отношения становятся нестабильными, насилие или несовместимость становятся непереносимыми. Для таких людей развод может стать способом освободиться от токсической или оскорбительной ситуации, а также начать новую главу своей жизни, которая может быть более счастливой и удовлетворяющей. С другой стороны, развод может иметь отрицательные социальные и нравственные последствия. Для детей, оставшихся после развода родителей, это может быть стрессовым и травматическим событием, которое может повлиять на их эмоциональное и психологическое развитие. Для общества в целом развод может вести к разрушению традиционных семейных ценностей и созданию нестабильного социального окружения. Более того, развод может усиливать индивидуалистические тенденции в обществе, подрывая идею о долгосрочных и взаимовыгодных отношениях [3].

Выводы о разводе как социально-нравственном явлении должны быть сделаны с учетом множества факторов, таких как индивидуальные обстоятельства и ценности, культурные и религиозные нормы и ожидания, а также психологическое и социальное благополучие всех заинтересованных сторон. В конечном счете, каждый развод уникален и требует индивидуального подхода и оценки.

После развода, эмоциональная сфера женщин может быть значительно нарушена. Во-первых, развод может вызывать ощущение горя и потери, особенно если брак был долгим и счастливым. Женщины могут испытывать

горе по поводу окончания отношений, разрушения семьи и неудачи в личной жизни. Они могут чувствовать боль, одиночество и неверие в себя.

Во-вторых, развод может вызывать стресс и тревожность. Женщины могут беспокоиться о своей финансовой стабильности, о том, как будут справляться с воспитанием детей, и о пересмотрах своей идентичности после развода. Они могут также беспокоиться о будущих отношениях и возможности найти нового партнера.

Однако с течением времени и с поддержкой социальной сети, женщины могут начать двигаться вперед и восстанавливать свою эмоциональную сферу. Они могут работать над принятием и прощением прошлого, а также развивать навыки самопомощи и саморазвития. Женщины также могут находить силу и поддержку в других женщинах, которые переживали развод и прошли через подобные эмоциональные испытания.

Выводом является также то, что эмоциональная сфера женщин после развода может быть нарушена, но с течением времени и усилиями восстановления, они могут восстановить и укрепить свою эмоциональную благополучность. Поддержка социальной сети, прощение и саморазвитие играют важную роль в этой процессе.

Транзактный анализ может быть полезным инструментом для преодоления стресса и оптимизации эмоциональной сферы у женщин после развода.

Один из ключевых принципов транзактного анализа - осознание того, что каждый человек имеет три состояния эго: Родитель, Взрослый и Ребенок. Эти состояния эго могут влиять на эмоциональное состояние и поведение. Женщины могут использовать транзактный анализ, чтобы осознать и понять свои эмоциональные реакции и переключаться между различными состояниями эго. Например, их родительское состояние может привести к чувству вины или обвинений в себе, тогда как взрослое состояние может помочь им логически анализировать ситуацию и принимать продуктивные

решения. Детское состояние может помочь им выразить и обработать свои эмоции.

Транзактный анализ также предлагает концепцию «скрипта», который представляет собой внутренние убеждения и ожидания о себе и других людях, которые могут влиять на эмоциональное состояние. Понимание собственного скрипта помогает женщинам осознать непродуктивные паттерны поведения и заменить их на более здоровые и выразить свои эмоции.

Выводом является то, что транзактный анализ может быть полезным средством для преодоления стресса и оптимизации эмоциональной сферы у женщин после развода. Он помогает им осознать и понять свои эмоциональные реакции, переключаться между различными состояниями эго и изменять непродуктивные паттерны поведения и убеждения о себе и других людях. Транзактный анализ может помочь женщинам развивать здоровые и продуктивные стратегии для обработки эмоций и стресса, а также достижения эмоционального благополучия и личностного роста.

Психотерапия на основе транзактного анализа может оказывать положительное влияние на эмоциональную сферу женщин после развода. Эмпирическое исследование показывает, что такая терапия может помочь женщинам осознать и преодолеть негативные эмоции, связанные с разводом, такие как горе, страх, гнев, одиночество и низкая самооценка.

Психотерапия посредством транзактного анализа может помочь женщинам развить навыки регуляции эмоций. Терапевт может помочь им осознать именно то, что вызывает их эмоции, и научить их адаптивным стратегиям для управления эмоциями в здоровом и продуктивном способе. Транзактный анализ может способствовать лучшему пониманию себя и своих отношений. Женщинам помогает распознать непродуктивные механизмы поведения и ожидания, которые могут влиять на их эмоциональное состояние и отношения. Это позволяет им осознать свои

потребности и предпочтения в отношениях и разрабатывать здоровые стратегии общения и установления границ.

Участники продемонстрировали прогресс в преодолении эмоциональных барьеров, таких как вина, страх и тревога, что способствовало нормализации их психологического состояния после развода. Транзакционный анализ способствует лучшему пониманию собственных эмоций, моделей поведения и отношений с другими людьми, что приводит к более здоровым и осозанным межличностным отношениям.

Применение концепций транзактного анализа помогло улучшить коммуникативные навыки женщин, сделав их общение более открытым и продуктивным, что, в свою очередь, облегчило процесс адаптации к жизни после развода. Результаты подчеркивают ценность и необходимость специализированных терапевтических вмешательств для оказания помощи в эмоциональном восстановлении женщин, переживших развод.

Женщины, принимающие участие в психотерапии на основе транзактного анализа, могут проявить улучшение в эмоциональном благополучии, самооценке и качестве жизни. Они могут чувствовать большую уверенность в себе, лучшее взаимодействие со своим окружением и большее удовлетворение от личных отношений и жизненных достижений.

Выводом является то, что психотерапия на основе транзактного анализа может оказывать позитивное влияние на эмоциональную сферу женщин после развода. Она помогает им осознать и преодолеть негативные эмоции, развить навыки эмоциональной регуляции и лучше понять себя и свои отношения. Исследования также указывают на улучшение в эмоциональном благополучии и качестве жизни у женщин, проходящих такую психотерапию. Таким образом, цель нашего исследования достигнута, а гипотеза исследования подтвердилась, задачи исследования выполнены.

Исследование подтверждает, что транзактный анализ является действенным психотерапевтическим подходом в работе с эмоциональными

проблемами разведенных женщин. Применение его техник и методов помогает улучшить эмоциональное состояние и повысить самооценку.

Применение транзактного анализа в психотерапии с разведенными женщинами предполагает не только работу с их внутренним миром, но и развитие навыков общения и взаимодействия в социальных ситуациях. Это в свою очередь ведет к повышению самооценки, улучшению контроля над собственной жизнью и в целом способствует более адаптивному и счастливому существованию после развода. Для достижения наилучших результатов необходима систематическая и долгосрочная терапевтическая работа, поскольку изменение внутренних установок и моделей поведения требует времени.

Результаты данной работы могут послужить основой для разработки программ психологической помощи и поддержки разведенных женщин, а также методических рекомендаций для психотерапевтов и психологов, стремящихся оптимизировать эмоциональное состояние своих клиентов с помощью инструментов транзактного анализа.

Список используемой литературы

1. Авдеев А. А. Агрессия как форма защитной адаптации разведенных женщин в постразводный период // Материалы Республиканской научно-теоретической конференции и Тажибаевских чтений. Алматы, 2014. 23 с.
2. Алешина Ю. Е. Исследование разводов в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации. М. : «Когито-Центр», 1981. 26 с.
3. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. М. : «Когито-Центр», 1994. 28 с.
4. Алкасир Э., Джафарян Дехкорди Ф., Мохаммадхани П., Сулеймани Сефат Э. и Атадохт А. Эффективность группового тренинга по транзакционному анализу в снижении контролирующего поведения супругов в супружеских конфликтах. Иранский реабилитационный журнал. 2017. № 15 (1). С. 57–64.
5. Бабаева Л. В. Женщины России в условиях социального перелома: работа, политика, повседневная жизнь // Российский общественный научный фонд. Научные доклады. М. : 1996. С. 31-35.
6. Базаркина И. Н., Сенкевич Л. В., Донцов Д. А. Психодиагностика: практикум по психодиагностике. Электрон. текстовые данные. М. : Человек, 2014. С. 224-227. URL: <http://www.iprbookshop.ru/27590> (дата обращения: 15.02.2023).
7. Берн Э. (1910-1970.). Игры, в которые играют люди : Психология человечес. взаимоотношений; Люди, которые играют в игры : Психология человечес. судьбы : Пер. с англ. / Эрик Берн; Общ. ред. М. С. Мацковского; [Послесл. Л. Г. Ионина, М. С. Мацковского]. - СПб. : Лениздат, 1992. 399 с.
8. Берн, Э. Транзакционный анализ: новый и эффективный метод групповой терапии // Американский журнал психотерапии. 1958. № 12 (4). С. 735-743.

9. Берн, Э. Эго-состояния в психотерапии. Американский журнал психотерапии. 1957. № 11 (2). С. 293-309.
10. Бернис Б. Г. Консультирование семьи. Практическое руководство. М. : «Когито-Центр», 2004. 35 с.
11. Бернс Р. Что такое Я-концепция. Психология самосознания: Хрест. Самара: Бахрах, М. : «Когито-Центр», 2013. С. 223-227.
12. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб. : Питер, 2012. 384 с.
13. Голод, С. И. Личная жизнь: любовь, отношения полов: брошюра в помощь лектору. Ленинград : Знание, 1990. 32 с.
14. Гончарова С.С., Пергаменщик Л.А., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. Минск : НИО, 1999. С. 346.
15. Грузберг А. А. Психология секса. Как достичь гармонии в любви. Екатеринбург : Литур, 2002. С. 89-91.
16. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. М. : Класс, 2007. С. 42-45.
17. Давыдов В. В. Психологический словарь. М. : Педагогика, 1983. С. 289.
18. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт-упражнениями. М. : Прогресс-Универс, 1995. С. 128-130.
19. Еникеев М. И. Общая и социальная психология. Учебник для ВУЗов. М. : Класс, 2009. 680 с.
20. Захаров А. И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье // Вопросы психологии. 1981. № 3. С. 58-68.
21. Захарова Л. Н. Основы психологического консультирования организаций учебное пособие. М.: Логос, 2013. 432 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/9104.html> (дата обращения: 07.02.2023).

22. Исследование детерминант психологической адаптации разведенных женщин// Вестник КазНУ. Серия психология и социология, 2014. 24 с.
23. Истратова, О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. Рн/Д : Феникс, 2013. 375 с.
24. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учеб. пособие. М. : Гардарики, 2014. 320 с.
25. Макаров В. В., Макарова Г. А. Трансактный анализ – восточная версия. М. : Академический проект. Альма Матер, 2008. 399 с.
26. Моррис, Джеймс Д.; Прескотт, Мэри Р. Журнал семейного консультирования. 2018. №1. С. 66-69.
27. Мюррей, Х. Трансактный анализ - Эрик Берн. Просто психология. 2021. URL: www.simplypsychology.org/transactional-analysis-eric-berne.html (дата обращения: 17.01.2023)
28. Найери А., Лотфи М., и Нурани М. Эффективность группового тренинга транзакционного анализа на близость в парах. Procedia - Социальные и поведенческие науки. 2014. С. 1167-1170.
29. Немов Р. С. Общие основы психологии. кн.1. М. : Гардарики, 2016. С. 67-69.
30. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее «Я» человека. // Вопросы психологии. 2015. №2. 12 с.
31. Осорина М. В. Сидоренко Е. В. Анализ трудных ситуаций общения в малой группе в процессе психологической подготовки // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. М.: Наука, 1990. 68 с.
32. Полеев А. М. Психологические причины женского одиночества // Современная семья: проблемы, решения, перспективы развития. М. : 1992. 34 с.
33. Прихожан А. И. Послеразводный кризис: психологические проблемы разведенных // Межвузовский сборник научных трудов

«Теоретические и прикладные проблемы социализации личности». Алматы, 2013. 21 с.

34. Романова И. А. Основные направления исследования самопонимания в зарубежной психологии. // Психологический журнал. 2001. №1. С. 102-114.

35. Сабериния, С., Никнеджади, Ф. Эффективность трансактоного анализа отношений между родителями и детьми у матерей детей с оппозиционно-вызывающим расстройством // Авиценнский журнал нейропсихофизиологии. 2019. № 6 (2). С. 83-90.

36. Сидоренко Е. В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию // Психологические проблемы самореализации личности. СПб. : 1997. С. 123-142.

37. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : 2012. С. 51-52.

38. Соловьев Н. Я. Женщина и ребенок в послеразводной ситуации // Социальные последствия развода: Тезисы конференции. М. : 2004. 37 с.

39. Стюарт Я., Джойнс В. Современный трансактоный анализ. СПб. : Социально-психологический центр, 1996. С. 153-155.

40. Сыромятников, И. В. Психодиагностика: Учебное пособие. М. : Альянс, 2016. 640 с.

41. Тийт Э. Факторы риска, вызывающие расторжение брака // Психология семьи: Хрестоматия. Самара : Издательский Дом «Бахрах-М», 2012. 94 с.

42. Торкаман, М., Фарохзадян, Дж., Мири, С., Пураболи, Б. Влияние трансактоного анализа на самооценку женщин-заклученных: клиническое исследование // БМС Психология, 2020. № 8 (3). С. 71-73.

43. Фрейд З. Психология бессознательного. М. : Логос, 2016. С. 147-151.

44. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Психоанализ и культура. М. : Логос, 2005. 19 с.

45. Шнейдер Л. Б. «Основы семейной психологии: Учеб. пособие. М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2013. 928 с.
46. Штайнер К. М. Керр К. За пределами игр и сценариев. 2-е изд. Мн.: Попурри. 2008. 205 с.
47. Шутценбергер А. А. Синдром предков. М. : Издательство Института психотерапии, 2001. 240 с.
48. Эгбали, М., Мусави, С. В., и Хакима, Ф. Эффективность транзактного анализа стилей воспитания матерей // Журнал семейной психологии. 2017. № 3 (2). С. 17-26.
49. Эртем М. Ю. и Экер Ф. Терапевтический подход в психиатрическом сестринском деле: транзакционный анализ. Анналы клинических и лабораторных исследований. М.: КНОРУС. 2016. С. 79-84.
50. Eysenck H. J. Sex and personality. London, 1976. P. 110.
51. Kelly J. B. Divorce: The adult perspective // B. Wolman (Ed.). Handbook of developmental psychology. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice Hall, 1982. P. 111.
52. Schneiderman L. Against the Family // Social work, 1979. № 9. P. 114.
53. Spanier G. B., Casto R. F. Adjustment to Separation and Divorce: An Analysis of 50 Case Studies // Journal of divorce. 1979. № 2 (3). P. 115.
54. Spanier G., Furstenberg E. Remarriage after divorce: A longitudinal analysis of well-being // Journal of Marriage and the family. 1982. P. 709-720.
55. Tschann, J. M., Johnston, / R. & Wallerstein J. D. Resources, stressors and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study // Journal of Marriage and the Family. 1989. № 51. P. 1033-1046.
56. Wallerstein J., Blakeslee S. Second Chances: Men, Women, and children a decade after divorce. 1989. P. 59-63.