

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 Взаимосвязь травмы отношений (на примере расторжения брака) и жизненной
перспективы у мужчин и женщин

Обучающийся

А.А. Баранова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи травмы отношений и жизненной перспективы личности на примере расторжения брака.....	10
1.1 Психологическая характеристика расторжения брака и его последствия	10
1.2. Понятие и специфика жизненной перспективы личности	15
1.3. Обзор современных исследований по проблеме травмы отношений	20
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи травмы отношений и жизненной перспективы личности на примере расторжения брака	27
2.1. Организация и методы исследования	27
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования	30
2.3. Рекомендации по итогам проведенного исследования	48
Заключение	53
Список используемой литературы	57
Приложение А Результаты диагностики с применением шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R)	63
Приложение Б Результаты диагностики с применением теста смысловых ориентаций (СЖО), Д.А. Леонтьев	65
Приложение В Результаты диагностики с применением опросника временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо)	67

Приложение Г Результаты диагностики с применением методики определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину)	69
Приложение Д Результаты диагностики с применением госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)	71
Приложение Е Результаты диагностики уровня невротизации и психопатизации (по тесту Уровень невротизации и психопатизации Бехтерева	73

Введение

Актуальность исследования. Обращение к проблематике взаимосвязи травмы отношений и жизненной перспективы личности в настоящее время обуславливается действием целого ряда факторов, которые связаны с актуальным состоянием общества, а также происходящими в нем изменениями. Современный темп жизни, социальная, экономическая и политическая нестабильность – все это сказывается на функционировании каждого человека. Затрагивают изменения базовый институт общества – семью.

Расторжения браков в настоящее время является исключительно значимой проблемой. По данным Единой межведомственной информационно-статистической системы, в 2020 году распалось 73% браков, причем процент повышается. Исходя из доступных данных Росстата, в октябре 2024 года число разводов составляет 69,6% по отношению к числу заключенных браков. Помимо явного социального, экономического эффекта разводов, немаловажное значение имеет также и психологическая составляющая. Расторжение брака зачастую сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, которые негативным образом сказываются на актуальном психологическом состоянии человека, обуславливая травматизацию, а также существенные нарушения жизненных планов и изменение жизненной перспективы.

К настоящему времени исследованию вопросов травмы отношений и жизненной перспективы личности практически не проработаны, несмотря на то, что определение соотношения данных феноменов и их механизмов имеют немаловажное значение для обеспечения возможностей компетентной психологической интервенции и поддержки. Таким образом, актуальность обращения к рассматриваемой теме обуславливается, с одной стороны, высоким уровнем значимости проблематики психологических аспектов последствий

расторжения брака, а также недостаточным уровнем проработанности проблемы взаимосвязи жизненной перспективы и травмы отношений.

Проблематика травмы отношений рассматривалась в работах Ю.П. Деревянко, В.И. Ковалева, А.М. Кожиной, В.П. Позднякова и др. В свою очередь, проблематика жизненной перспективы личности находилась в фокусе внимания многих исследователей (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, К. Левин, Ж. Нюттен, Т.П. Опекина и другие). Вместе с тем, в настоящее время взаимосвязи травмы отношений на примере расторжения брака жизненной перспективы личности практически на проработаны, что обуславливает актуальность к данной теме.

Проблема исследования: каковы особенности взаимосвязи травмы отношений на примере расторжения брака и жизненной перспективы личности.

Противоречия прослеживаются в следующем:

- изученность проблематики травматизации как результата расторжения брака и жизненной перспективы личности не позволяет выявить закономерности;
- существует запрос практики в аспекте обеспечения высокого уровня психологического здоровья мужчин и женщин, переживших расторжение брака.

Цель исследования – определение взаимосвязи травмы отношений на примере расторжения брака и жизненной перспективы у мужчин и женщин.

Объект исследования – травма отношений (на примере расторжения брака).

Предмет исследования – взаимосвязь травмы отношений (на примере расторжения брака) и жизненной перспективы у мужчин и женщин.

Гипотезы исследования – мы предполагаем, что:

- травма отношений (расторжение брака и развод) имеет связь с жизненной перспективой личности; в результате негативного опыта

снижается осмысленность жизни, преобладает ориентация на негативное прошлое и на фаталистическое настоящее, снижается целеустремленность;

– степень переживания травмы отношений (развода) у участников мужского и женского пола различается, более интенсивно выражено у женщин.

Задачи исследования:

- выявить особенности процесса развода и его последствий;
- исследовать научные концепции жизненной перспективы как объекта научного анализа;
- проанализировать научные исследования по проблеме травмы отношений;
- создать программу эмпирического исследования, целью которого является выявление взаимосвязи между травмой отношений у мужчин и женщин (на примере развода) и их жизненной перспективы;
- выполнить эмпирическое исследование, проанализировать полученные в исследовании результаты и сформулировать выводы и рекомендации.

Теоретико-методологические основы исследования:

- научные представления о травмах отношений (Ю.П. Деревянко, В.И. Ковалев, А.М. Кожина, В.П. Поздняков и др.);
- научные представления о жизненной перспективе личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, К. Левин, Ж. Нюттен, Т.П. Опекина и др.).

Методы и методики исследования:

- анализ научных источников по теме исследования;
- эмпирические методы психологического исследования;
- методы статистического анализа полученных в исследовании данных.

Методики исследования:

- «Шкала оценки влияния травматического события» (Impact of Event Scale, IES-R);
- «Тест смысловых ориентаций» (СЖО), Д.А. Леонтьев;
- «Опросник временной перспективы» (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо);
- «Методика определения склонности к фрустрации» (по В.П. Соломину);
- «Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии» (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS);
- уровень невротизации и психопатизации Бехтерева.

Методы математической статистики:

- методы описательной статистики;
- статистический критерий Манна-Уитни;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическая база исследования: участниками исследования являются 60 лиц в возрасте от 27 до 42 лет, из которых 30 – мужчины и 30 – женщины. Все участники исследования находятся в процессе расторжения брака или же после расторжения брака (с момента расторжения брака прошло не более полугода).

Новизна исследования:

- рассмотрены теоретические положения об особенностях травмы отношений, в частности, расторжения брака и переживания развода, а также о жизненной перспективе личности;
- в результате эмпирического исследования выявлены особенности взаимосвязи травмы отношений, связанной с расторжением брака, и жизненной перспективы у мужчин и женщин, установлены статистически значимые различия в переживании развода в зависимости от пола.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций для психологов, которые работают с парами, семьями и

оказывают психологическую поддержку людям в кризисном состоянии после развода.

Научная обоснованность и достоверность полученных результатов исследования обеспечивалась логичной структурой исследования, согласованной теоретико-методологической основой исследования, применением валидных и надежных психодиагностических средств исследования, методов статистического анализа данных, а также репрезентативностью выборки.

Апробация результатов исследования осуществлялась в рамках работы по написанию и публикации научных статей, а также в процессе представления и освящения материалов исследования на научных конференциях.

Автор принимал **личное участие** в организации и проведении исследования, включая организацию исследования, сбор, интерпретацию, обобщение и систематизацию теоретических и эмпирических данных, разработку программы эмпирического исследования, выполнение самого исследования, а также разработки рекомендаций.

Положения, выносимые на защиту:

– расторжение брака – это отдельный юридический процесс, результатом которого выступает прекращение официальных отношений между супругами. В психологическом плане расторжение брака имеет множество аспектов, затрагивающих различные уровни функционирования личности и межличностных отношений. Расторжение брака сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и по многим признакам может рассматриваться как кризисная ситуация. Также можно отметить влияния расторжения брака в форме изменения самоощущения человека. Также можно отметить повышенный риск возникновения психологических расстройств, прежде всего, по

депрессивному и тревожному типу, а также нарушения социального функционирования.

– в современной науке жизненная перспектива личности рассматривается как сложное и многогранное психологическое явление. Жизненная перспектива отражается в сознании личности как будущая картина жизни человека. Жизненная перспектива носит системный характер, в силу чего она интегрирует ожидаемые и планируемые жизненные события. Формирование жизненной перспективы происходит под воздействием жизненных целей и ценностей человека, его жизненных ориентаций, потребностей и смыслов. Жизненная перспектива не является статичным образованием, она изменяется под воздействием жизненных событий, возрастных изменений и жизненного опыта.

– особенности взаимосвязи между травмой отношений и жизненной перспективой проявляются в зависимости от пола: в качестве способствующих травматизации можно рассматривать низкий уровень убежденности в возможности контроля собственной жизни, а также низкий уровень ориентированности на позитивное прошлое у мужчин, тогда как у женщин способствующими усугублению травмы отношений можно отметить низкий уровень удовлетворенности процессом жизни, а также акцентирование на негативных событиях прошлого.

Структура работы: включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения. Работа содержит 8 рисунков, 14 таблиц, список использованной литературы включает 48 источников. Основной текст работы без списка литературы изложен на 56 страницах.

Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи травмы отношений и жизненной перспективы личности на примере расторжения брака

1.1 Психологическая характеристика расторжения брака и его последствия

Вопросы брака, семьи и брачных отношений имеют длительную историю исследования. С древнейших времен подчеркивалась значимость брака и связанных с ним отношений. Как справедливо отмечала С.И. Голод, «брачные отношения выступают как непосредственная основа для семейных отношений как таковых и для семьи как отдельного социального института. Брачные отношения характеризуются наличием личностного аспекта, личностного взаимодействия между партнерами. Брачные отношения регулируются не только моральными нормами и нормами нравственности, но также и регулируются правом» [11]. Важным является также мысль ученого о том, что «брак строится на семейных ценностях как отдельной значимой категории и регулятора общественных отношений» [11]. «Традиционно брак выстраивается между мужчиной и женщиной [7, 13]. В правовых нормах отдельных государств, а также национальных традициях отдельных народностей брак может заключаться между одним мужчиной и несколькими женщинами – в данном случае речь идет о полигинией. Реже брак может заключаться между одной женщиной и несколькими мужчинами. В данном случае речь идет о полиандрии. Также в последние десятилетия все большую популярность и моду занимают браки между представителями одного пола» [30, с. 98].

Л.А. Нижегородова отмечала, что «в настоящее время брачные отношения определяются как отношения общественно нормированные, строящиеся на превращении устойчивого личного чувственного влечения в взаимное

приспособление и совместную деятельность по решению задач совместной жизни супругов в браке» [31, с. 108].

А.Г. Харчевым «брак рассматривался как исторически изменчивую форму отношений между мужчиной и женщиной. Посредством брака осуществляется упорядочивание супружеских и родительских прав и обязанностей, а также происходит санкционирование половой жизни» [43].

Н.Е. Жданов отмечал, что «характеризуя брачные отношения, необходимо отметить наличие не только совместной деятельности, но также и общего пространства развития личности супругов. В брачных отношениях происходит изменение личности супругов, происходит накопление нового жизненного опыта, происходит изменение отношений друг к другу, происходит модификация притязаний и ожиданий супругов в браке» [18]. З.И. Айгумовой «в свою очередь, отмечалось, что применительно обеспечения стабильности и успешности брака как такового необходимо отметить значимость личностной и социальной зрелости. Для личности, которая имеет высокий уровень личностной зрелости характерным является конструктивное поведение в семейных отношениях, наличие рациональных требований, рационального и адекватного распределения обязанностей, реалистичные ожидания супругов от брака. Отмечается, что степень конструктивности взаимоотношений супругов непосредственным образом сказывается на особенностях жизненной удовлетворенности супругов, а также на возможностях развития личности в целом» [3, 22].

Расторжение брака – является отдельным юридическим процессом, результатом которого выступает прекращение официальных отношений между супругами. В психологическом плане расторжение брака имеет множество аспектов, затрагивающих различные уровни функционирования личности и межличностных отношений [12, 40, 45].

Также расторжение брака можно рассматривать как процесс и результат расторжение «супружеского союза или брака. Фактически, он выражается с отменой или реорганизацией юридических обязанностей и ответственности лица, которые были возложены на него / нее посредством официально признанного брака» [17, с. 79].

При рассмотрении психологических последствий расторжения брака можно говорить о том, что данный процесс является весьма сложным и в психологическом плане изнурительным. Он существенным образом сказывается на актуальном психическом, физическом и социальном состоянии человека. В дополнение, можно говорить о так называемой «социальной стигматизации» как последствию развода [8, 12].

Расторжение брака, по словам Г.Б. Шаумарова, развод «инициируется различными социально-психологическими факторами и индивидуально-психологическими особенностями каждого из супругов. Развод с одной стороны выступает фактором свободы личности, тогда как с другой стороны – он порождает различные социально-психологические и социально-экономические проблемы» [45, с. 7].

Расторжение брака рассматривается во многих общества и культурах как своеобразное «табу», теснейшим образом сочетаясь с религиозными факторами. Данные обстоятельства наиболее сильно влияют на женщин, в силу чего они могут оставаться даже в неблагополучном браке просто из-за страха неадекватного к себе отношения со стороны общества. Зачастую также к разведенным женщинам имеет место предвзятое отношение, что может стать причиной беспокойства, тревоги и негативного отношения к себе уже у женщин.

Стигматизация, связанная с разводом, существенным образом сказывается на психическом и соматическом здоровье женщин и мужчин. В качестве типичных последствий прекращения брака можно рассматривать повышенный

уровень тревожности, депрессии, а также повышенный риск злоупотребления алкоголем. Помимо указанных особенностей, можно отметить нарушения социального функционирования, а также существенно изменение общего финансового состояния [46]. В целом, перечисленные особенности выступают как типичные и характерные для глубокого психологического стресса как результата расторжения брака. С другой стороны, прекращение брака для многих людей является единственным способом выхода из неудовлетворительных отношений [19, с. 109].

При рассмотрении стигматизации, связанной с расторжением брака, выделяют целый ряд аспектов. В первую очередь, «отмечается дискриминация, неприятие и сегрегация со стороны социального окружения, прежде всего, друзей и семьи» [47]. «Немаловажным аспектом стигматизации можно рассматривать дискриминацию на рабочем месте. Зачастую женщины в разводе, например, подвергаются предвзятому отношению при приеме на работу или во взаимоотношениях с коллегами. В обществе существует мнение о том, что разведенные женщины являются источником проблем и трудностей, приносящими в деятельности коллектива неблагоприятные тенденции» [48]. «Помимо дискриминации на рабочем месте, а также нарушение взаимоотношений с социальной средой, можно также отметить социальный антагонизм, предполагающий негативное отношение к разведенным людям со стороны общества. Не следует забывать также и о нарушениях психологического здоровья и психосоматического состояния. Расторжение брака зачастую является серьезным стрессом, приводящим к существенным нарушениям в состоянии человека» [48].

Расторжение брака, по словам М.А. Андреевой, крайне негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье бывших супругов. «Отмечается переживание разрыва психологической зависимости и чувство

вины в качестве типичных проявлений» [5]. Аналогичные данные приводит также А.Г. Галауллина [9].

Н.Н. Салий отмечала, что «развод в современной науке рассматривается как расторжение действительного брака между супругами. В качестве типичных последствий его, по словам исследователя, можно рассматривать выраженные нарушения в психологическом плане в форме депрессии, тревожности, стресса. При расторжении брака актуализируется чувство одиночества. Помимо собственно психологических проблем усугубляющими факторами являются социально-экономические проблемы и трудности» [39, с. 239]. Сходного рода данные представлены Н.В. Головкин. Исследователем подчеркивается, что в качестве типичных последствий брака помимо вышеперечисленных относятся проявления чувства горя, утраты, а также разочарования. «Достаточно частыми последствиями развода можно рассматривать выраженные проблемы с самооценкой, а также проявление разного рода психосоматических нарушений и расстройств» [10, с. 24].

Таким образом, можно заключить, что расторжение брака – это отдельный юридический процесс, результатом которого выступает прекращение официальных отношений между супругами. В психологическом плане расторжение брака имеет множество аспектов, затрагивающих различные уровни функционирования личности и межличностных отношений. Расторжение брака сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и по многим признакам может рассматриваться как кризисная ситуация. Также можно отметить влияние расторжения брака в форме изменения самоощущения человека. Кроме того, существует повышенный риск возникновения психологических расстройств, прежде всего, по депрессивному и тревожному типу, а также нарушения социального функционирования.

1.2 Понятие и специфика жизненной перспективы личности

Проблематика жизненной перспективы личности является сравнительно непродолжительный период времени предметом научных исследований. Первоначально вопросы жизненной перспективы личности стали рассматриваться в контексте проблематики психологического времени личности, а также жизненного пути человека. Иными словами, источниками рассмотрения проблематики жизненной перспективы может считаться такой круг вопросов: влияние ожиданий от будущего на текущую жизнь, анализ связи будущего с настоящим, а также место будущего в субъективной картине жизни человека.

В рамках отечественной психологии в качестве основополагающих работ, которые стали фактором формирования концепций жизненной перспективы можно считать работы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева [2, 6]. Проблематика жизненного пути личности занимала достаточно большое место в научном творчестве С.Л. Рубинштейна. По мнению ученого жизненный путь личности выступает не только как процесс развертывания жизненного плана, который формируется еще в детском возрасте, сколько комплексный психологический феномен, подверженный влиянию социальных явлений, характеризующийся также возникновением различных новообразований. Активную личность можно рассматривать такую, которая способна самостоятельно выстраивать собственный жизненный путь. Характеристиками жизненного пути человека выступают преемственность этапов жизненного пути, целостность и непрерывность [38, 42].

По мнению Б.Г. Ананьева, анализировать жизненный путь личности необходимо с позиции его возраста. Так, исследователем были выделены типичные «особенности развития личности на каждом из этапов его жизненного пути, а также выделены решаемые человеком задачи» [4].

В работах К.А. Абульхановой-Славской проблематика жизненного пути личности и жизненных перспектив занимает особое место. По мнению исследователя, в процессе своей жизни, личность включается в различные системы отношений, причин и следствий. Личность не является полностью зависимой от внешних обстоятельств и то, как она оказывается способна изменить их, обуславливает формирование линии и позиции жизни. В качестве субъекта своей жизни «личность является организатором и именно в этой особенности и проявляется индивидуальный характер жизни человека» [1].

В «контексте рассмотрения жизненной перспективы личности, К.А. Абульханова-Славская рассматривает специфику жизни личности в структурном аспекте. Такой подход предполагает выделение таких базовых составляющих жизненной перспективы как отдельные занятия, события и жизненные сферы. Также исследователем отмечается значимость учета способов жизнедеятельности, динамики процесса формирования жизненной перспективы» [1, с. 94].

В настоящее время категория «жизненная перспектива личности» активно используется применительно целого ряда проблемных областей, где ведущее значение имеет проблематика психологии жизненного пути личности. Можно отметить работы зарубежных и отечественных ученых в данной области: Е.И. Головахи, К. Левина, Ж. Нюттена, Л. Франкла и других. Исследователями отмечается, что существуют определенные общие особенности, закономерности в формировании жизненных целей и жизненных перспектив и определении способов их достижения. Также подчеркивалось значимость жизненных планов в организации жизнедеятельности человека.

Жизненную перспективу формируют планы и виды на будущую жизнь. Жизненные ценности, ожидания и представления, которые направлены на то, чтобы обеспечить жизнь наиболее благоприятной, наиболее устраивающей субъекта рассматривают как жизненная перспектива. Также можно говорить о

том, что жизненная перспектива человека «является четким представлением человека о его будущем, о тех событиях и явлениях, которые имеют для него значение и субъективную ценность» [1, с. 95].

Степень осознанности жизненной перспективы, ее четкость и определенность в значительной степени обуславливается жизненным опытом человека, а также особенностями влияния профессиональных, семейных и иных факторов. Также можно говорить и о значимости индивидуальных особенностей и социальной активности субъекта для формирования жизненной перспективы человека.

Жизненная перспектива человека – это самопроекция человека в будущую жизнь, отражающая систему мотивов человека. Также жизненную перспективу можно рассматривать как категорию, которая выходит за пределы имеющейся у человека мотивационной иерархии. Соответственно, «чем более жизненный опыт и поступки человека соответствуют замыслам и намерениям, чем они больше соответствуют ценностным ориентациям, то тем более определенной может считаться жизненная перспектива человека» [25, с. 298].

Жизненная перспектива, по мнению Ж. Нюттена рассматривается как иерархия жизненных целей личности. «Жизненная перспектива предполагает восприятия себя в некоторый временной период, которая представлена в форме определенных интервалов» [32].

«Жизненная перспектива личности не является изолированным образованием, она представлена в сознании человека, что функционально отличает жизненную перспективу от пространственной перспективы. Жизненная перспектива обуславливает проявление и репрезентацию в сознании человека объектов-целей, которые выступают как мотивационные применительно жизнедеятельности человека» [32].

Жизненные планы и перспективы человека, по мнению И.С. Кона формируются на основании процесса обобщения жизненных целей личности.

Жизненная перспектива – это результат построения иерархии жизненных мотивов, а также оформления устойчивого ядра ценностных ориентаций личности. «Принципиальным отличием жизненной перспективы личности от мечты является наличие конкретного плана деятельности» [23].

Выделенные аспекты рассмотрения жизненной перспективы позволяют говорить о ней как о сложной системе составляющих, которые предполагают определение жизненного пути личности. Жизненная перспектива – это постановка жизненных целей. В качестве следствия жизненной перспективы личности выступает создание иерархии мотивов и фиксации наиболее устойчивого ядра системы ценностных ориентаций. Жизненная перспектива является процессом поиска и выбора путей достижения целей, способов, которыми человек стремится следовать. Также к жизненной перспективе имеют отношение субъективные и объективные ресурсы, которые нужны человеку для достижения поставленных целей. В «качестве третьего аспекта жизненной перспективы личности можно рассматривать понимание ценности и смысла реализации жизненного плана, актуализации потребностей, мотивов и жизненных целей человека в целом» [33, с. 9].

Определяющее значение для формирования жизненной перспективы имеют усилия личности, которые проявляются в различных сферах жизни человека. Также усилия личности проявляются в направленности, в мотивации, в целях деятельности, при этом одновременно выступая побудителем к актуализации «дремлющих потенциалов» личности. Немаловажное значение для формирования жизненной перспективы имеет также моделирование себя и собственной жизни. В качестве компонентов активности при этом можно отнести такие качества и характеристики личности, как ответственность, самостоятельность и инициативность. Инициативность можно рассматривать как способность человека проявлять активность в отношении значимых для него жизненных аспектов, это способность принимать ответственность в проявлении

активности. «Выступая как фактор и творческое начало личности, инициативность можно рассматривать как значимую особенность в формировании жизненной перспективы личности» [33, с. 10].

Жизненная перспектива личности, таким образом, является сложным и комплексным образованием, определяющимся действием возрастных, семейных, социальных, профессиональных, факторов. Социально-психологический статус личности, ее целостность, активность существенно влияют на формирование жизненной перспективы, ее особенности обуславливаются зрелостью и инициативностью личности, а также ответственностью за собственную жизнь.

«Формирование согласованной жизненной перспективы личности в детстве, в подростковом возрасте, а также в период юности может рассматриваться как фактор развития наличия потенциала развития личности в будущем. Построение непротиворечивой картины мира и формирование жизненной перспективы связано с оценкой степени реальности и доступности тех или иных ценностей и возможности достижения жизненных целей. В целом, «если оценка значимости той или иной сферы жизни не совпадает с представлением человека о возможности ее достижения имеет место формирование определенных проблем, которые могут стать основой для формирования внутриличностного конфликта» [37, с. 122].

Также, заслуживает внимания позиция А.А. Панковой, которая указывала на то, что «имеют место противоречия между социальным заказом общества и формированием жизненной перспективы у представителей молодежи. В данном случае, стремление субъекта может не соответствовать актуальной социально-политической и общественной ситуации в связи с чем могут формироваться нереалистичные жизненные планы» [34, с. 78].

Обобщая вышесказанное, можно говорить о том, что «жизненная перспектива личности рассматривается как достаточно сложное и комплексное

психологическое образование. Жизненная перспектива рассматривается как представленная в сознании человека картина будущей жизни человека» [6]. Жизненная перспектива имеет упорядоченный и взаимосвязанный характер, включает в себя ожидаемые и планируемые жизненные события. Жизненная перспектива складывается и формируется исходя из жизненных целей и ценностей человека, его жизненных ориентаций, потребностей и смыслов. Жизненная перспектива не является постоянным, устойчивым и неизменным образованием. Перспектива жизни человека изменяется под воздействием жизненных событий, возрастных изменений и жизненного опыта.

1.3 Обзор современных исследований по проблеме травмы отношений

«Психическая травма – это отдельное жизненное событие, которое затрагивает значимые аспекты жизнедеятельности человека и обуславливающая возникновение глубоких психологических переживаний. В качестве типичных характеристик травм можно выделить интенсивность, смысл травмы, патогенный характер травмы, субъективную значимость и актуальность травмы, внезапность и остроту проявления, повторяемость, продолжительность, а также связь с преморбидными личностными особенностями и характеристиками» [21, 29].

«Также психологическую травму можно определить, как специфический внутренний конфликт, который проявляется у соматически предрасположенных лиц, имеющих выраженную предрасположенность к психогениям» [44].

Психологическая травма в целом может рассматриваться как отдельный класс значимых событий, которые «оказывают влияния на жизнедеятельность человека и выступающая как катализатор изменений» [24]. Психологические травмы, в том числе травмы отношений характеризуются негативным

эффектом, нежелательностью для человека, а также «практически полным отсутствием или ограниченными возможностями контроля» [16, 29].

По мнению Ю.В. Лисичкиной, травма отношений может рассматриваться как «особый вариант потрясений, которые разрушают не только психическую жизнь человека, но и обуславливает возникновение психосоматических проблем» [26, с. 25].

По мнению Н.В. Дмитриевой, травма отношений – это «вид психологического (эмоционального) повреждения человека, возникающего как результат негативного опыта межличностных отношений. Травмы отношений многообразны, причем наиболее травматичными для человека могут считаться «травмы, связанные с предательством, изменой, манипуляцией, игнорированием, физическим и эмоциональным насилием» [15].

Э.Б. Фoa разделяет все психотравмы на три отдельные категории [41]:

- «травмы, сопряженные с так называемыми «эмоциональными лишениями», то есть такие, в которых человек лишается объекта привязанности или же исключается из положительных, эмоционально-привлекательных отношений» [41];
- «травмы, обусловленными конфликтами» [41] в межличностных отношениях;
- травмы, которые обусловлены обстоятельствами, обуславливающими угрозу и опасность для жизни человека.

Психологические травмы, по словам В.В. Ковалева, могут быть обусловлены действием целого ряда переменных. Ученым отмечает немаловажное значение так называемых «шоковых причин травм». В ряду таких причин ученым выделяются неожиданные события, например, нападения животных, стихийные бедствия, прямые угрозы жизни со стороны других людей. Также можно отметить действие кратковременных, но интенсивных жизненных событий. Отдельно ученым отмечается «значимость факторов

эмоциональной депривации, а также хронические психотравмирующие ситуации, прежде всего, семейные конфликты, имеющиеся в семье противоречия и трудности» [20, с. 229].

Характеризуя психотравмы в контексте семейных отношений и расторжения брака, можно отметить, что они оказывают существенное влияние на эмоциональную сферу и поведение человека. Наиболее типичными проявления травматизации в контексте отношений выступает депрессия. В отличие от соматических состояний, депрессивные расстройства развиваются постепенно. Типичной особенностью депрессии является сниженный фон настроения, сопровождающийся подавленностью. Ю.П. Деревянко отмечалось, что «формирование депрессивного состояния сопровождается безразличием, чувством безрадостности, нежеланием заниматься привычными видами активности, проявление чувства бессилия. Для женщин характерными являются астенические проявления и реакции с повышенной утомляемостью и сниженной работоспособностью. При депрессии характерными являются проявление рассеянности, трудностей сосредоточения и концентрации внимания, ухудшение памяти, результатом чего зачастую выступает снижение продуктивности деятельности» [14].

Помимо депрессивной симптоматики, травмы отношений сопровождают тревожные расстройства. Специфической особенностью проявления такого рода нарушений функционирования можно рассматривать обеспокоенность, которая связана с переживанием каких-либо жизненных обстоятельств. Проявления тревоги могут развиваться спонтанно в одних случаях, тогда как в других они могут быть результатами попадания человека в определенную жизненную ситуацию. Отдельно стоит отметить проявления тревоги, которые «не имеют однозначного событийного толкования» [14, 36].

Вместе с тем, Юлия Петровна. Деревянко обозначает, что «в качестве одного из значимых проявлений травмы отношений можно рассматривать

социофобию, которая выражается в боязни находиться на публике, страхе совершения определенных действий под наблюдением других людей» [14]. «Социофобия обуславливает трудности в социальном функционировании, а также может привести к существенным негативным последствиям, прежде всего, к трудностям в выполнении квалифицированной деятельности» [14].

Типичным психоэмоциональным состоянием, которое характерно для лиц, столкнувшихся с травмой отношений, можно рассматривать проявления неуверенности, сомнений и уныния. Последствия травматизации выражаются в наличии трудностей в принятии важных жизненных решений. Уныние проявляется как негативная реакция в ответ на травматические жизненные события. Оно проявляется в наличии тяжести и глубокой тоски, обиды.

Травма отношений сопровождается также переживанием чувства опустошенности и «чувства одиночества. Одиночество сопровождается тягостными эмоциональными переживаниями отделения от себя, других людей и от мира в целом, а также ощущение невозможности осуществления тех отношений, которые для человека желательны» [35].

Характеризуя проблематику травмы отношений, отраженную в современных исследованиях, можно отметить, что сравнительно небольшое число работ посвящено отдельным аспектам данной проблемы. Например, в исследовании Ю.В. Лисичкиной и О.В. Барановой было определено, что факторами преодоления травмы отношений можно рассматривать характер и конструктивность функционирования защитно-совладающего комплекса человека. Было определено, что немаловажное значение имеет также степень сформированности навыков и умений саморегуляции, способность поддержания и достижения субъективно значимых жизненных целей. Исследователями отмечается, что «конструктивное преодоление травмы отношений возможно в том «случае, если человек оказывается способным самостоятельно и осознанно выдвигать цели и управлять процессом их

достижения. Немаловажное значение при этом играет способность самостоятельно моделировать условия, программировать их, а также оценивать и корректировать собственные действия и полученные результаты» [27].

В другом исследовании Ю.В. Лисичкиной отмечалось наличие половых особенностей саморегуляции у мужчин и женщин при психологической травме отношений. Отмечалось, что женщины в целом тяжелее переживают травму отношений. В качестве типичных проявлений отмечается более высокий уровень проявления тревожной и депрессивной симптоматики. Также отмечается, что для «женщин характерным является направленность на активную внутреннюю работу по преобразованию собственной жизни в положительную сторону. Женщины в ситуации развода испытывают внутренние негативные переживания в целом дольше, по сравнению с мужчинами» [27]. «Для мужчин характерным является большая гибкость и самостоятельность в преодолении травмы отношений, они способны более эффективно корректировать действия, менять отношение и в целом более эффективно регулировать взаимоотношения» [27, с. 51].

В исследовании В.А. Махова были рассмотрены гендерные особенности переживания психотравмы развода. Исследователем было определено, что процесс переживания психологической травмы человеком может рассматриваться как сложный и комплексный процесс, формирующийся как результат влияния на человека негативного события, которое несет объективную или субъективную угрозу физической или психической целостности человека. Психологическая травма по-разному переживается мужчинами и женщины. Было «определено, что развод оказывает отрицательное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, причем для женщин характерна большая тяжесть его переживания, что обуславливается, по словам исследователя, меньшим уровнем жизнестойкости в сравнении с мужчинами. Также ценным является мысль ученого о том, что в

переживании психологической травмы актуализируются многие жизненные ресурсы человека» [28].

Подводя итог, можно говорить о сложности и комплексности феномена травмы как таковой. Выступая как специфический вариант травмы, травма отношений возникает в результате сильного эмоционального стресса и оказывает существенное влияние на функционирование субъекта.

Выводы по первой главе

Расторжение брака – это отдельный юридический процесс, результатом которого выступает прекращение официальных отношений между супругами. В психологическом плане расторжение брака имеет множество аспектов, затрагивающих различные уровни функционирования личности и межличностных отношений. Неизбежны изменения в формировании социальных связей. Развод может привести к изменению круга общения, потере общих друзей и изменению семейных отношений. Он может повлечь за собой изменения финансового положения. Расторжение брака сопровождается так же сильными эмоциональными переживаниями и по многим признакам может рассматриваться как кризисная ситуация. Также можно отметить влияния расторжения брака в форме изменения самоощущения человека. Вместе с тем, можно отметить повышенный риск возникновения психологических расстройств, прежде всего, по депрессивному и тревожному типу, а также нарушения социального функционирования.

В современной науке жизненная перспектива личности представлено сложным и многоаспектным психологическим феноменом. Она функционирует в сознании личности как будущая картина жизни человека, взгляд человека на цели ценности, мечты и ожидания. Жизненная перспектива носит системный характер, в силу чего она формирует ожидаемые и планируемые жизненные

события. Формирование жизненной перспективы обусловлено динамичным взаимодействием целей, ценностей, ориентаций, потребностей и смыслов человека. Это образование постоянно развивается и трансформируется, отражая изменения в восприятии жизни индивида. На нее влияют жизненный опыт, воспитание, культурные и социальные условия. Она изменяется с течением времени в зависимости от новых знаний, жизненных событий, возрастных изменений и практического опыта.

Выполненный анализ научных источников позволяет говорить о том, что травма отношений – это вид психологического (эмоционального) повреждения человека, возникающего как результат негативного опыта межличностных отношений. Травмы отношений многообразны, причем наиболее травматичными для человека могут считаться травмы, связанные с предательством, изменой, манипуляцией, игнорированием, физическим и эмоциональным насилием. Имеющиеся в современной науке по проблематике травмы отношений весьма ограничены, что, вместе с высоким уровнем социальной значимости рассматриваемой проблемы, обуславливают значимость и актуальность эмпирических исследований.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи травмы отношений и жизненной перспективы личности на примере расторжения брака

2.1 Организация и методы исследования

Проведенный анализ научных источников позволил сформулировать проблему исследования, выражающуюся в недостаточности данных относительно соотношения жизненных перспектив личности у мужчин и женщин и травматизации отношений.

Цель исследования – определение взаимосвязи травмы отношений на примере расторжения брака и жизненной перспективы у мужчин и женщин.

Объект исследования – травма отношений и жизненная перспектива личности.

Предмет исследования – взаимосвязь травмы отношений на примере расторжения брака у мужчин и женщин и жизненной перспективы личности.

Гипотезы исследования:

мы предполагаем, что

- травма отношений (на примере развода) имеет связь с жизненной перспективой личности; в результате негативного опыта снижается осмысленность жизни, преобладает ориентация на негативное прошлое и на фаталистическое настоящее, снижается целеустремленность;
- степень переживания травмы отношений (развода) у участников мужского и женского пола различается

Обратимся к описанию психодиагностических методик, которые были использованы для особенностей травмы отношений и жизненной перспективы личности особенностей. В исследовании были использованы следующие методики:

- шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R);
- тест смысловых ориентаций (СЖО), Д.А. Леонтьев;
- опросник временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо);
- методика определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину);
- госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS);
- уровень невротизации и психопатизации Бехтерева.

Рассмотрим краткое представление рассматриваемых методик.

Шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R).

Психодиагностическая методика позволяет определить признаки посттравматического стрессового расстройства и оценить их уровень.

Тест смысловых ориентаций, Д.А. Леонтьев.

Методика смысловых ориентаций (Д.А. Леонтьева).

Психодиагностическая методика направлена на определение особенностей сформированности смысловых ориентаций личности. Смысловые ориентации можно рассматривать как различные аспекты собственного социального и личностного функционирования. Методика позволяет оценить степень проявления целей жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля, а также интегрального показателя смысловых ориентаций личности. В качестве стимульного материала методики выступает 20 пар утверждений.

Опросник временной перспективы (автор Ф. Зимбардо).

Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо, адаптация А. Сырцовой). Данная методика направлена на оценку особенностей выраженности временных ориентаций в структуре временной перспективы

личности. Данные временные ориентации выражаются в следующих шкалах: фаталистическое настоящее, негативное прошлое, позитивное прошлое, будущее, а также гедонистическое настоящее.

Методика определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину).

Целью проведения психодиагностической методики является определение актуального уровня склонности к фрустрации. В качестве стимульного материала для методики используются 12 утверждений. По выявленным результатам диагностики возможная дифференцированная оценка склонности к проявлению фрустрации.

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS, A.S. Zigmond, R.P. Snaith).

Этот психометрический инструмент предназначен для выявления первичных признаков тревоги и депрессии.

Уровень невротизации и психопатизации Бехтерева.

Данная психодиагностическая методика является клиническим тестовым диагностическим средством, позволяющим оценить особенности проявления выраженности личностных черт психопатического и невротического уровня. Стимульным материалом методики является 90 вопросов, сгруппированных в две отдельные шкалы – «шкалу невротизации» и «шкалу психопатизации».

Теперь охарактеризуем эмпирическую базу исследования. Участниками исследования являются 60 лиц в возрасте от 27 до 42 лет, из которых 30 – мужчины, 30 – женщины. Все участники исследования находятся в процессе расторжения брака или же после расторжения брака (с момента расторжения брака прошло не более полугода).

Для определения различий в показателях между двумя группами участников исследования использовался статистический метод – U-критерий Манна-Уитни.. В процессе исследования проводился сравнительный анализ, который позволил установить и продемонстрировать существование связи

между показателями травмы отношений и показателями жизненной перспективой.

Для расчетов были использованы программ: Statistica и Microsoft Excel.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования

Первичные данные, собранные в процессе психодиагностического исследования содержатся в приложении. Перейдем к детальному рассмотрению полученных диагностических данных. с применением психодиагностических методик.

Прежде всего, рассмотрим данные, полученные в ходе диагностики особенностей травматического события, и проведем анализ результатов.

Таблица 1 – Результаты диагностики влияния травматического события по показателю шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale-R)

Показатели травматического стресса	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Вторжение	11,23	3,22	12,17	2,10
Избегание	11,40	2,13	10,80	2,43
Физиологическая возбудимость	8,27	3,03	9,27	1,57

Проведенное исследование позволяет отметить, что для участников исследования характерно преобладание симптомов избегания и вторжения. Можно отметить, что симптомы вторжения в среднем более высокие у участников женского пола. Для участников мужского пола характерны более высокие значения избегания как результата влияния травматического события. В дополнение, физиологическая возбудимость более высокая у женщин (рисунок 1).

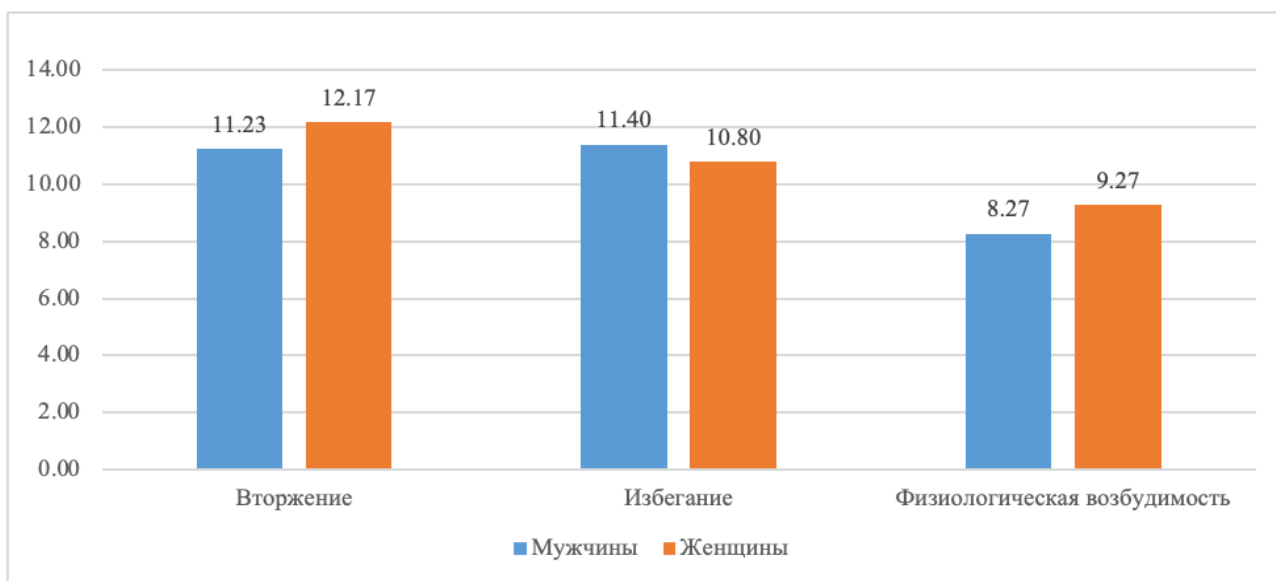


Рисунок 1 – Средние значения показателей влияния травматического события

По показателям влияния травматического события у женщин диагностируются в среднем более высокие значения (рисунок 2).

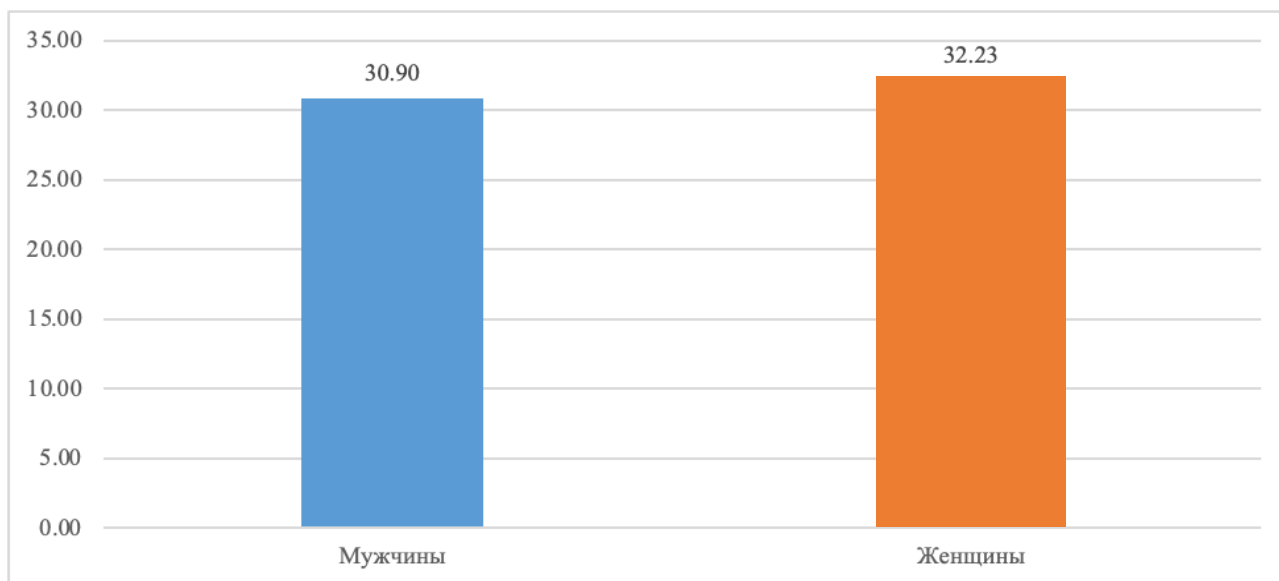


Рисунок 2 – Средние значения общего показателя влияния травматического события.

Результаты, проведенного сравнительного анализа по U-критерию Манна - Уитни, отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа показателей шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale-R)

	Суммарный ранг мужчин	Суммарный ранг женщин	U	p
Вторжение	864,50	965,50	399,50	0,46
Избегание	976,50	853,50	388,50	0,37
Физиологическая возбудимость	837,50	992,50	372,50	0,25

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Сопоставимый анализ статистических показателей воздействия травматического события показывает, что различия между показателями двух групп участников незначительны и не достигают уровня статистической значимости. Ведущими в структуре типов влияния травматического события выступают симптомы вторжения и избегания. Также можно отметить, что участники исследования имеют адаптивный уровень влияния травматического события.

Можно отметить, что большинство участников исследования в некоторой степени склонны возвращаться к травматическим переживаниям, а также стремятся избегать и провоцировать их, но сама степень их проявления не может рассматриваться как существенным образом сказывающаяся на поведении и деятельности.

Далее рассмотрим показатели проведенной диагностики с помощью опросника Д.А. Леонтьева. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики смысложизненных ориентаций

Смысложизненные ориентации	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Цели жизни	28,90	4,43	31,60	4,24
Процесс жизни	27,30	6,15	29,83	5,25
Результативность жизни	21,67	4,10	26,63	4,33
Локус контроля - Я	16,33	1,88	15,80	2,04
Локус контроля - жизнь	24,70	5,52	24,80	4,83
Общий показатель	108,90	11,88	118,67	9,15

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что существуют особенности смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин, которые переживают развод.

Мы отмечаем, что мужчины отличаются более выраженной убежденностью в способности управлять своей жизнью (показатель «Локус контроля – Я»).

В женской группе респондентов выявлены повышенные показатели оценки жизненных результатов, удовлетворенности жизненным процессом и целеустремленностью.

Принимая во внимание тот факт, что показатели по методике Д.А. Леонтьева имеют разную размерность, в наглядном виде соотношения показателей представлено по средним рангам как эквивалента средневзвешенным значениям (рисунок 3).

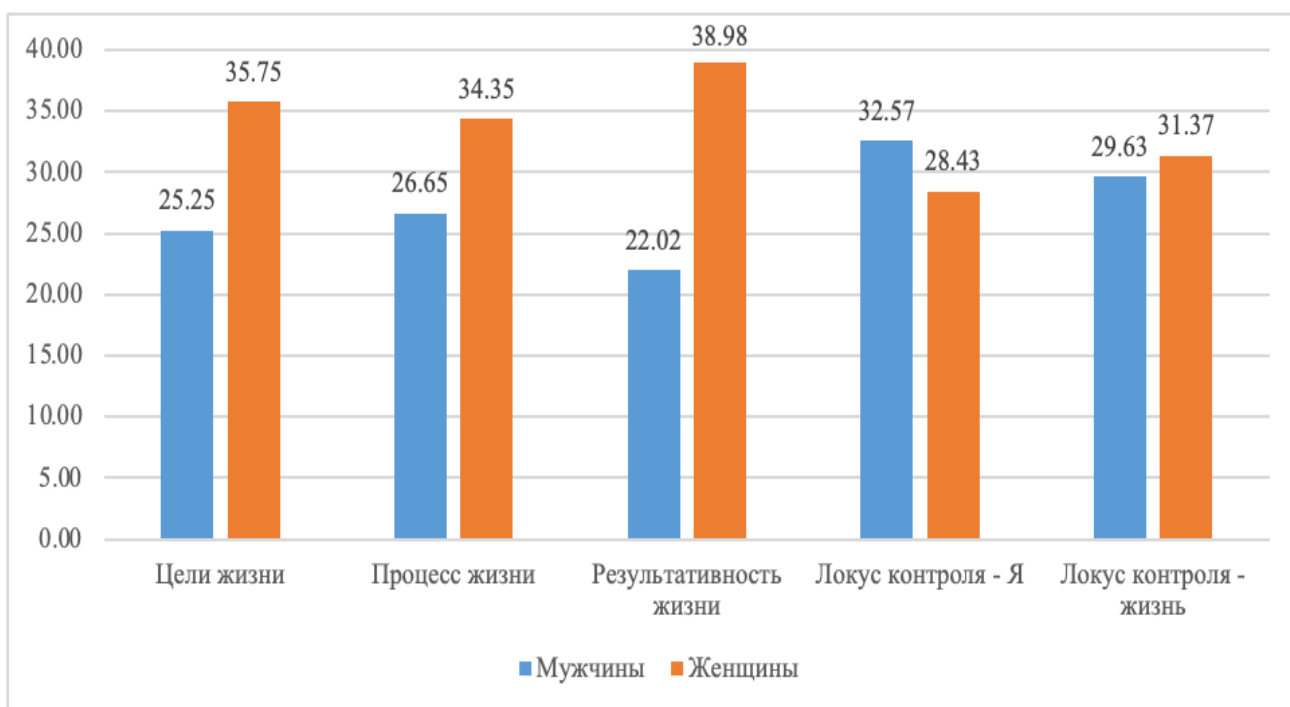


Рисунок 3 – Среднеарифметические показатели смысловых ориентаций

Также была осуществлена оценка общего показателя смысловых ориентаций. Было установлено, что средние значения диагностируются у 73,3% участников мужского и у 66,7% участников женского пола. Высокие значения диагностируются у 20% мужчин и у 33,3% женщин.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что умеренный уровень осмысленности жизни характерен для большей части испытуемых независимо пола. Для участников характерен достаточный уровень определенности жизненных целей, ориентации на процесс и результат собственной жизни. Также можно констатировать преимущественно умеренные значения убежденности в возможности контролировать собственную жизнь (рисунок 4).

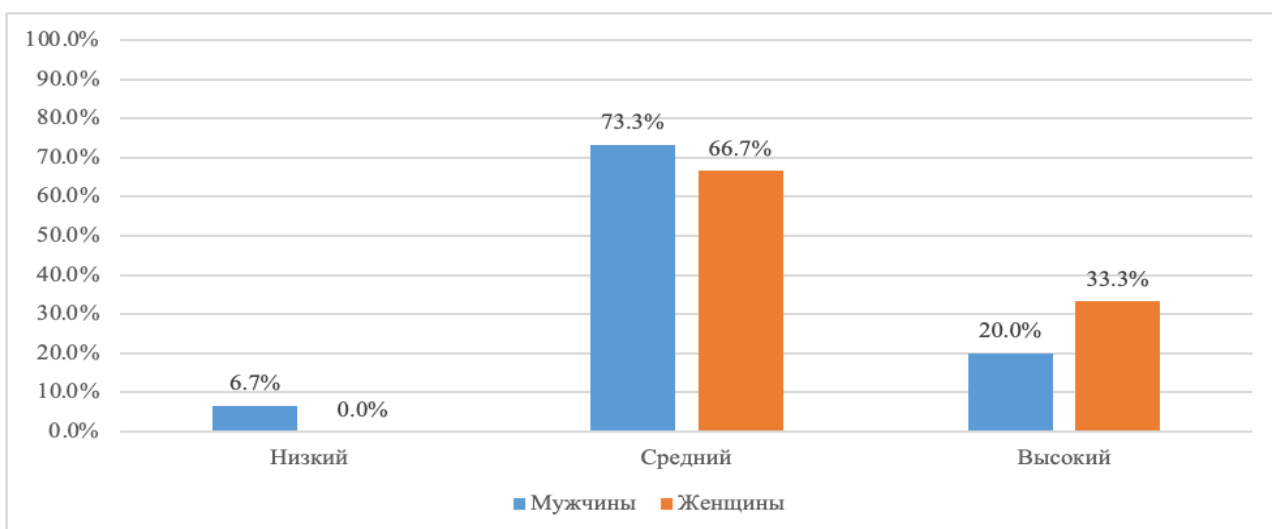


Рисунок 4 – Распределение числа участников исследования с разными уровнями общего показателя смысложизненных ориентаций личности

Чтобы определить наличие статистически значимых различий между исследуемыми параметрами, было выполнено сравнительное исследование с применением U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей по тесту смысложизненных ориентаций, Д.А. Леонтьев

	Сумма рангов, мужчины	Сумма рангов, женщины	U	p
Цели жизни	757,50	1072,50	292,50	0,02*
Процесс жизни	799,50	1030,50	334,50	0,09
Результативность жизни	660,50	1169,50	195,50	0,00**
Локус контроля - Я	977,00	853,00	388,00	0,36
Локус контроля - жизнь	889,00	941,00	424,00	0,71

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Процедура сравнительного анализа показателей смысложизненных ориентаций указывает на то, что две группы различаются по ряду показателей. Так, можно говорить о том, что респонденты из мужской группы

демонстрируют меньшую степень и четкости в формулировании своих жизненных целей ($p=0,02$), более низкий уровень оценки результативности собственной жизни ($p < 0,01$), а также более низкий уровень сформированности смысложизненных ориентаций в целом ($p < 0,01$).

Полученные в ходе исследования результаты, вероятно, объясняются тем, что травматическое жизненное событие способствует актуализации собственных ресурсов и мотивации. Вполне возможно, что развод может рассматриваться как значимое жизненное событие, которое способствует принятию ответственности за собственную жизнь и жизнь близких людей (прежде всего, детей), что подтверждает более высокие значения по показателю «цели жизни» у женщин. Помимо этого, более высокий уровень показателя оценки результативности собственной жизни обуславливается более высокими значениями навыков самоанализа и саморефлексии. Данные переменные (цели жизни и оценки результативности жизни) выступают в структуре смысложизненных ориентаций как определяющие в формировании различий у участников мужского и женского пола.

Теперь обратимся к рассмотрению особенностей временной перспективы личности у мужчин и женщин. Результаты расчета представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования временной перспективы.

Параметры временной перспективы	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Негативное прошлое	3,24	0,44	3,34	0,37
Гедонистическое настоящее	3,53	0,44	3,56	0,33
Будущее	3,23	0,43	3,40	0,42
Позитивное прошлое	2,86	0,45	2,93	0,46
Фаталистическое настоящее	2,55	0,40	2,67	0,33

Проведенное исследование временной перспективы личности позволяет говорить о том, что средние значения в двух группах в целом соотносимы. По таким показателям, как гедонистическое настоящее, негативное прошлое и будущее зафиксированы наиболее высокие показатели, относительно средних значений. В то время как по показателю фаталистического настоящего установлены наименьшие значения в обеих группах.

Полученные данные позволяют говорить о том, что у участников исследования имеет место выраженная тенденция к получению положительных эмоций «здесь и теперь», в моменте настоящего времени. Также можно говорить об ограниченной ориентации на будущем и концентрации на негативных событиях прошлого.

Рисунок 5 показывает средние значения данных временной перспективы личности.

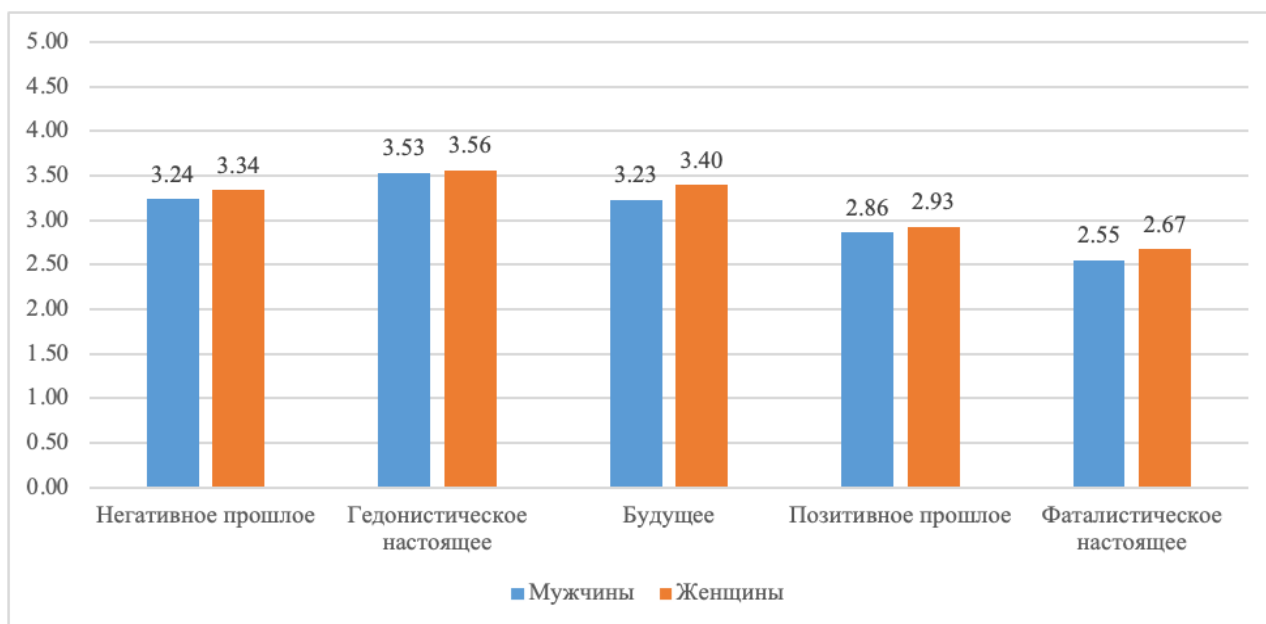


Рисунок 5 – Средние значения показателей временной перспективы

В таблице 6 представлены результаты проведенного сравнительного анализа в двух группах с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа по показателям опросника временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо)

	Сумма рангов, мужчины	Сумма рангов, женщины	U	p
Негативное прошлое	861,50	968,50	396,50	0,43
Гедонистическое настоящее	892,50	937,50	427,50	0,74
Будущее	810,00	1020,00	345,00	0,12
Позитивное прошлое	872,50	957,50	407,50	0,53
Фаталистическое настоящее	839,50	990,50	374,50	0,27

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Полученные в ходе сравнительного анализа данные указывают на отсутствие явных статистически значимых различий между показателями двух исследуемых групп. Вместе с тем,, можно говорить о том, что исследуемые демонстрируют ограниченную ориентацию на будущее, уделяя значительное внимание негативным событиям прошлого, которые продолжают оказывать влияние на их текущее состояние и мировосприятие.

В таблице 7 представлены результаты исследования склонности к фрустрации у участников исследования.

Таблица 7 – Результаты исследования склонности к фрустрации

Шкала	Мужчины		Женщины	
	M	SD	M	SD
Склонность к фрустрации	8,77	1,99	9,97	1,79

Исследование показало, что участники мужского пола в основном проявляют умеренный уровень склонности к фрустрации (56,7%). В то время

как у женщин, наоборот, наблюдается повышенная склонность к фрустрации (63,3%). Кроме того, в группе мужчин обнаружена стабильная тенденция к возникновению фрустрации (43,3%).

Высокий устойчивый уровень проявления фрустрации проявляется в поведении и деятельности. Например, фрустрация может проявляться в виде доминирования и стремления к контролю, в форме вербальных и физических способов проявления, что может быть источником конфликтов. Также, выраженная фрустрация существенным образом сказывается и на отношении к себе, на понимании собственных поведенческих проявлений и реакций, а также на характере взаимодействия с другими людьми. Устойчивая фрустрация отражает неблагоприятное состояние и может рассматриваться как показатель жизненного неблагополучия.

Распределение отражено на рисунке 6.

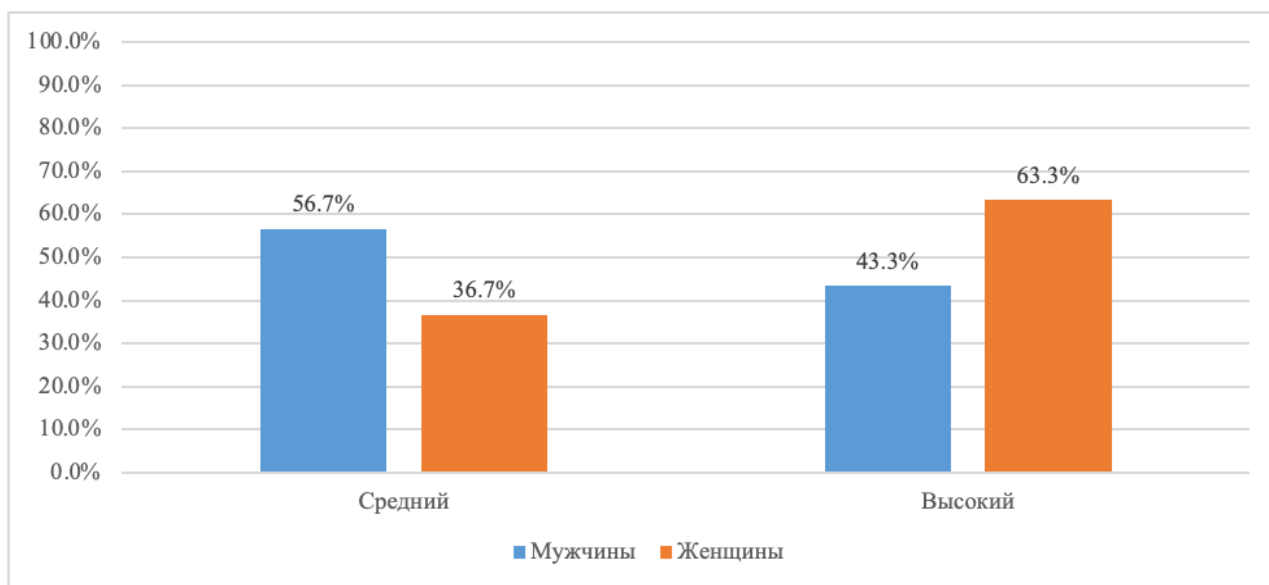


Рисунок 6 – Распределение числа участников исследования с разными уровнями склонности к фрустрации

Теперь осуществим сравнительный анализ результатов с применением критерия Манна-Уитни (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты сравнительного анализа по показателям методики определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину)

	Сумма рангов, мужчины	Сумма рангов, женщины	U	p
Склонность к фрустрации	761,50	1068,50	296,50	0,02*

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

После проведения анализа склонности к фрустрации мы можем говорить о том, что у женщины уровень проявления этой тенденции значительно выше ($p=0,02$), по сравнению с мужчинами.

В целом, фрустрация значимый показатель эмоционального реагирования человека как результат внешнего влияния или же невозможности удовлетворения потребностей. Наличие выраженных различий в проявлении склонности к фрустрации обуславливается, по-видимому, различиями в социальных ожиданиях и особенностях воспитания лиц мужского и женского пола. Так, вполне очевидным является то обстоятельство, что от лиц мужского пола ожидается стойкость и ограниченность в эмоциональных проявлениях в связи с чем возможным является таких стратегий совладающего поведения, которые предупреждают формирование фрустрации. В то время, как женщины эмоционально более уязвимы в кризисных ситуациях

В таблице 9 отражены результаты диагностики с применением шкалы тревоги и депрессии.

Исследование особенностей тревоги и депрессии позволяет говорить о том, что для участников женского пола характерным является несколько более высокий уровень проявления тревоги.

Таблица 9 – Результаты диагностики тревоги и депрессии.

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Тревога	6,67	2,64	8,93	2,02
Депрессия	9,30	1,68	9,07	1,57

Также можно говорить о том, что у 23,3% участников мужского пола, а также у 26,7% участников женского пола диагностируются высокие значения проявления депрессии. Показатели тревоги клинически выражены у 10% мужчин и у 23,3% женщин.

Распределение отражено на рисунке 7.

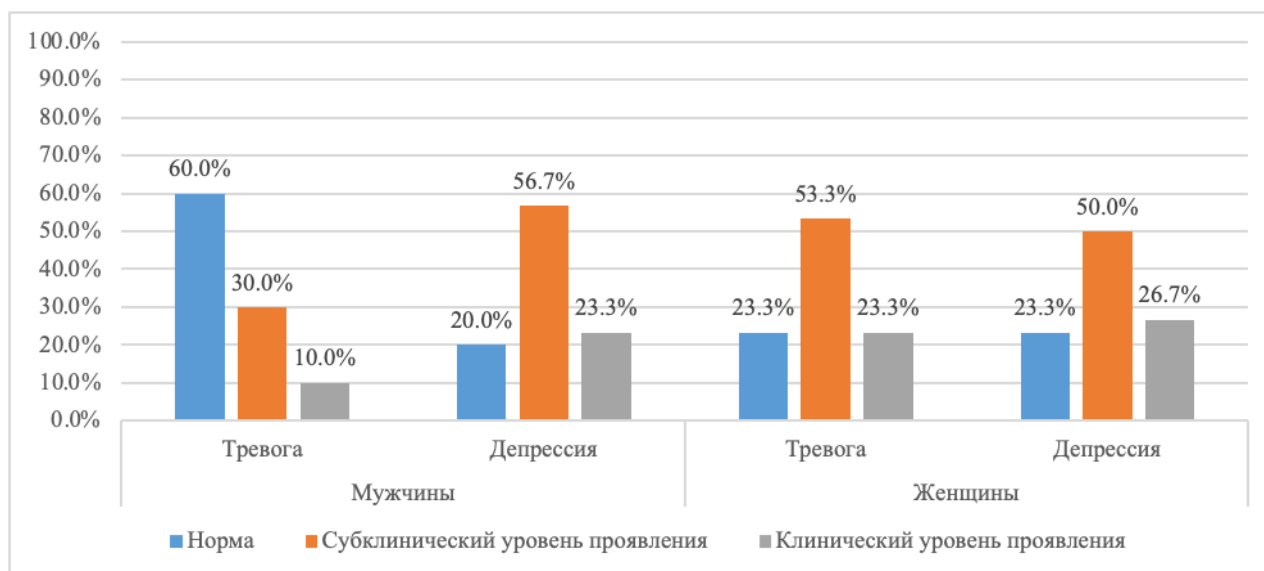


Рисунок 7 – Распределение числа участников исследования с разными уровнями тревоги и депрессии

Рассмотрим теперь результаты сравнительного анализа (таблица 10).

Таблица 10 – Результаты сравнительного анализа по показателям госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Шкалы	Сумма рангов, мужчины	Сумма рангов, женщины	U	p
Тревога	698,00	1132,00	233,00	0,00**
Депрессия	944,00	886,00	421,00	0,67

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Выполненное исследование тревоги и депрессии указывает на то, что две группы на статистически достоверном уровне различаются по показателю тревоги ($p < 0,01$). Можно говорить о том, что для женщин характерна тревога в большей степени, чем для мужчин.

Вполне вероятно, что более высокие значения тревоги у женщин могут быть обусловлены более высокими значениями восприимчивости женщин, а также большей зависимостью от социальных ожиданий относительно собственного статуса и желаемого социального поведения. Также, возможно говорить о более существенном влиянии травмирующего события, что и способствует большей выраженности тревоги.

В таблице 11 представлены результаты диагностики невротизации и психопатизации.

Таблица 11 – Результаты диагностики невротизации и психопатизации

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	M	SD	M	SD
Шкала невротизации	-0,60	5,87	3,07	4,86
Шкала психопатизации	2,23	5,84	0,90	3,99

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что у большинства участников в двух группах диагностируется субклинически выраженный уровень как невротизации, так и психопатизации. Также можно отметить, что уровень психопатизации у участников мужского пола имеет большую выраженность (43,3%) по сравнению с участниками женского пола (16,7%).

Для лиц с высоким уровнем психопатизации характерно достаточно холодное отношение к другим людям, а также проявление тенденций и направленности на нарушение норм морали и нравственности, что может способствовать возникновению конфликтных ситуаций.

На рисунке 8 представлено распределение числа участников исследования с разными уровнями невротизации и психопатизации.

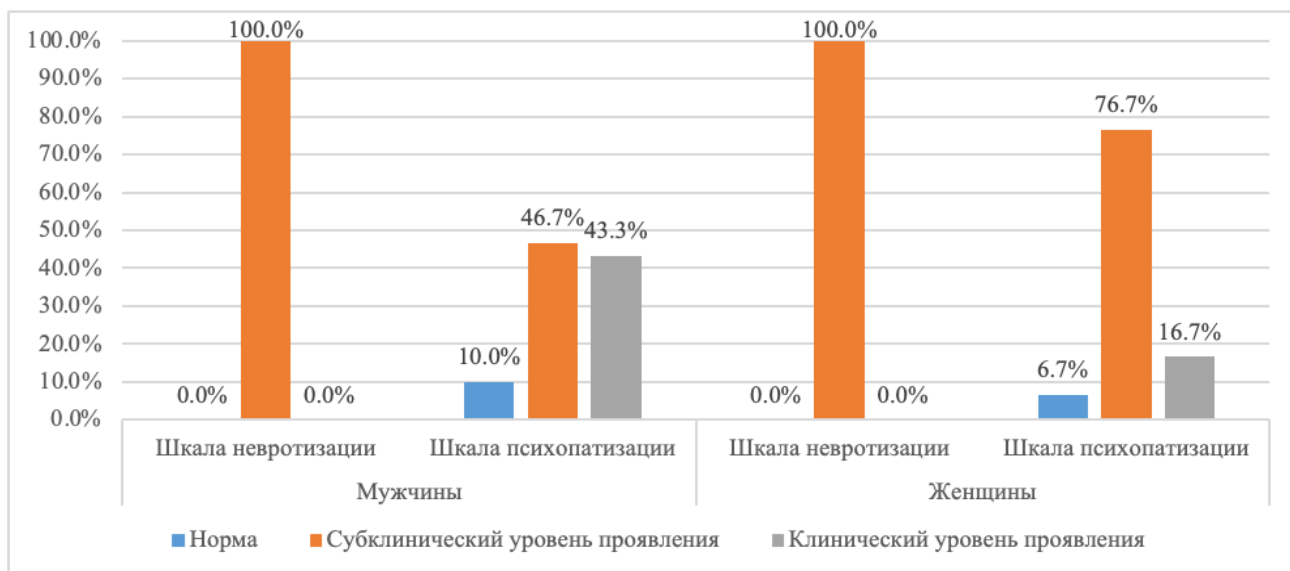


Рисунок 8 – Распределение числа участников исследования с разными уровнями невротизации и психопатизации

В таблице 12 отражены результаты сравнительного анализа с использованием критерия Манна-Уитни.

Таблица 12 – Результаты сравнительного анализа по показателям уровня невротизации и психопатизации Бехтерева

	Сумма рангов, мужчины	Сумма рангов, женщины	U	p
Шкала невротизации	749,50	1080,50	284,50	0,01**
Шкала психопатизации	981,50	848,50	383,50	0,33

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Отмечается, что значения невротизации у женщин достоверно выше ($p=0,01$), чем у мужчин. Следует отметить, что показатели невротизации в двух группах преимущественно относятся к уровню субклинически выраженных проявлений, но, учитывая результаты сравнительного анализа, можно отметить, что в группе женщин более выражена тенденция к проявлению эмоциональной возбудимости, обусловленной негативными эмоциональными реакциями и переживаниями.

Исходя из результатов сравнительного анализа, можно отметить, что существуют выраженные различия в проявлении травмы отношений и показателей жизненной перспективы у мужчин и женщин как результата расторжения брака. Можно констатировать наличие выраженных различий в показателях жизненной цели, а также оценки результативности жизни. Также можно отметить различия в проявлениях фрустрации, тревоги, а также невротизации.

В таблице 13 представлены результаты корреляционного анализа между показателями травмы отношений и жизненной перспективы в группе участников мужского пола.

Проведенное корреляционное исследование позволяет говорить о том, что существуют выраженные взаимосвязи между показателями жизненной перспективы и показателями травмы отношений.

Таблица 13 – Результаты корреляционного анализа показателей травмы отношений и жизненной перспективы в группе участников мужского пола

	Склонность к фрустрации	Вторжение	Избегание	Интегральный показатель влияния травматического события	Шкала невротизации
Локус контроля - Я	-	-	-0,39*	-0,41*	-
Локус контроля - жизнь	-0,42*	0,53**	-	-	-
Негативное прошлое	-	-	-	-	-0,38*
Позитивное прошлое	-	-0,49**	-	-0,52**	-
Фаталистическое настоящее	-	-	0,37*	-	-

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Определено, что существует взаимосвязь показателя «локус контроля – Я» и показателей избегания ($r=-0,39$), а также общего показателя влияния травматического события ($r=-0,41$).

Полученные данные указывают на то, что для лиц, убежденных в возможности контроля и управления собственными жизненными событиями вероятнее всего будет низкий уровень проявления симптомов травматизации в целом и отдельной группы симптомов, относящихся к категории «избегание».

Выявлены корреляционные связи между показателем по шкале «Локус контроля – жизнь» и показателя склонности к фрустрации ($r=-0,42$), а также проявления симптомов «вторжения» влияния травматического события ($r=0,53$).

Полученные данные указывают на то, что те участники исследования, которые имеют высокий уровень убежденности в контроле жизненных обстоятельств и событий собственной жизни также будет характерна низкая склонность к фрустрации и, наоборот, высокий уровень проявления симптомов «вторжения». Иными словами, участники исследования с высоким уровнем

убежденности в возможности контроля различных аспектов собственной жизни также будут возвращаться к негативному, травмирующему опыту и негативным переживаниям.

Выявлены корреляционные связи показателей оценки негативного прошлого и невротизации ($r=-0,38$).

Участники исследования с акцентом на отрицательных событиях собственной жизни вероятнее всего также будут иметь низкие значения невротизации.

Показатели по шкале «позитивное прошлое» коррелируют с показателями симптомов «вторжения» ($r=-0,49$), а также общим показателем влияния травматического события ($r=-0,52$).

Полученные данные говорят о том, что те лица, которые отмечают благоприятное состояние прожитого периода жизни также имеют низкие значения симптомов «вторжения», а также характеризуются в целом невысоким уровнем негативного влияния травматического события.

Отмечается наличие корреляционных связей между показателем фаталистического настоящего и проявления симптомов «избегания» как симптомов влияния травматического события ($r=0,37$).

Иными словами, можно говорить о том, что акцент на негативных событиях настоящего, вероятнее всего, будут проявляться у тех людей, которые имеют выраженные симптомы избегания влияния травматического события.

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа у участников женского пола (таблица 14).

В группе участников женского пола выявлен ряд корреляционных связей: показано, что имеют место корреляционные связи между показателем по шкале «процесс жизни» и показателей склонности к фрустрации ($r=-0,38$), а также симптома «вторжение» ($r=-0,44$).

Таблица 14 – Результаты корреляционного анализа показателей травмы отношений и жизненной перспективы в группе участников женского пола

	Склонность к фрустрации	Депрессия	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель влияния травматического события
Процесс жизни	-0,38*	-	-0,44*	-	-	-
Локус контроля - Я	-	-	-	-	-	-0,47**
Негативное прошлое	-	-0,40*	0,47**	-	-	0,39*
Будущее	-	-	-	-	-0,51**	-
Позитивное прошлое	-	-	-	0,39*	-	-

Примечание – условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Полученные результаты позволяют говорить о том, что у тех участников, которые характеризуются высоким уровнем удовлетворенности собственной жизнью, вероятнее всего, будет проявляться низкая склонность к фрустрации и низкие значения симптомов «вторжения» как показателей влияния травматического события.

Присутствуют отрицательные связи между показателем по шкале «локус контроля – Я» и показателя влияния травматического события ($r=-0,47$).

Можно говорить о том, что у женщин, которые убеждены в возможности контролировать собственную жизнь вероятнее всего будут иметь низкие значения выраженности негативных влияний травматического события.

Показаны корреляционные связи между показателями оценки негативного прошлого и показателей депрессии ($r=-0,40$), симптомов «вторжение» ($r=0,47$), а также общего показателя травматического события ($r=0,39$).

Можно говорить о том, что у участников исследования, которые акцентируются на негативных событиях прошлого вероятнее всего будут характеризоваться высоким уровнем проявления таких симптомов влияния

травматического события, как «вторжение», а также общего показателя негативного влияния травматического события.

Определены корреляционные связи между показателем ориентации на будущее и показателя физиологической возбудимости ($r=-0,51$).

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что у участников исследования, ориентированных на будущее, вероятнее всего будет низкий уровень проявления физиологической возбудимости.

Установлено наличие корреляционных связей между показателями «позитивное прошлое» и показателя влияния травматического события «избегание» ($r=0,39$).

Можно говорить о том, что у участников исследования, ориентированных на события прошлого, в их позитивном аспекте, вероятнее всего будут иметь также ориентацию на избегание травматического опыта.

Проведенное исследование, таким образом, подтверждает гипотезу исследования, то есть «существует взаимосвязь между показателями травмы отношений и жизненной перспективы показателей у участников мужского и женского пола, причем характер этой связи различается» [22].

2.3 Рекомендации по итогам проведенного исследования

Разработка рекомендаций, помогающих мужчинам и женщинам эффективно справляться и преодолевать негативные последствия расторжения брака, имеет немаловажное значение. Данное обстоятельство обуславливается тем, что развод как таковой является весьма сильным в психологическом плане явлением. Зачастую расторжение брака на долгий период времени обуславливает чувства сожаления, изоляции и неуверенности в будущем. Бывшие мужья и жены, могут испытывать широкий спектр эмоций, таких как гнев, печаль и страх. Без надлежащей поддержки эти эмоции могут перерасти в

долгосрочные проблемы психологического плана, прежде всего – депрессию и тревогу.

Более того, последствия расторжения брака распространяются не только на супругов, но также существенным образом затрагивая детей, других членов семьи и друзей. Более того, развод родителей может рассматриваться как одно из наиболее травматичных событий в жизни ребенка. Отсутствие возможности удовлетворения потребностей, неотредактированные эмоции могут осложнить социальное функционирование человека «и привести к конфликтам в отношениях с другими людьми. В связи с этими обстоятельствами важным является обеспечение адекватного психологического сопровождения и разработки рекомендаций, направленных на преодоление эмоциональных проблем» [13], и разрешение обусловленных расторжением брака, трудностей.

Психологическое сопровождение бывших супругов после развода может способствовать оптимизации эмоционального состояния, а также могут способствовать актуализации навыков саморегуляции и адаптации к новым обстоятельствам и условиям жизни. Учитывая характер переживания развода, основные направления психологической работы представлены развитию ресурсов борьбы со стрессом, повышения самооценки и конструктивного установления новых межличностных отношений. В конечном счете, эти рекомендации не только помогают восстановить эмоциональное равновесие, но также в значительной степени могут рассматриваться как значимые в плане личностного роста и развития в силу того, что преодоление неблагоприятных последствий развода является важным шагом на пути к обеспечению психологически здоровой и полноценной жизни.

Восстановление отношений после развода и преодоление возможного страха новых близких отношений – непростой путь, требующий времени, терпения и адекватного отношения к себе. Как было показано в данном исследовании, как мужчины, так и женщины характеризуются наличием

проблем эмоционального плана, обусловленные разводом. Вместе с тем, существуют эффективные стратегии и технологии поддержки, учитывающие уникальные эмоциональные переживания каждого пола.

Для женщин, которые могут испытывать как результат развода повышенную тревожность и фрустрацию, признание и подтверждение своих чувств имеет важное значение. Осознание женщинами того, что чувствовать грусть, гнев или растерянность после разрыва отношений – это нормально, может частично снять стресс и способствовать принятию себя. Важно создать благоприятную среду, в которой женщины могут свободно и открыто выражать свои эмоции. Можно рекомендовать в этом плане работу со специалистом психологического профиля, сочетающегося с ведением так называемого «дневника эмоций». Отдельно стоит отметить высокий терапевтический эффект творческой деятельности, а также общение с близкими людьми. Эмоциональная поддержка со стороны близких людей имеет определяющее значение для компенсации негативных переживаний в силу того, что она способствует возникновению чувства общности и понимания, помогая снять тревогу.

С другой стороны, мужчинам может быть трудно выражать свои эмоции. Возможно, им будет полезно найти альтернативный выход для собственных негативных эмоций и переживаний. Физическая активность может эффективно избавить от накопившейся энергии и способствовать преодолению стресса. Также, погружение в новые сферы активности, актуализация хобби может способствовать отвлечению от негативных мыслей, и, кроме того, позволяет сосредоточиться на положительном жизненном опыте. В этом плане немаловажным является работа, направленная на повышение самооценки и обеспечения самопринятия, поскольку многие люди после развода борются с чувством неполноценности. В дополнение отметим, что такие практики, как

медитация и дыхательные техники, могут помочь восстановить внутреннее равновесие и повысить уверенность в себе.

Обращение за советом к профессиональным психологам или психотерапевтам может оказаться важным в преодолении имеющихся проблем и трудностей для представителей обоих полов. Квалифицированные и компетентные специалисты могут помочь людям справиться со сложными эмоциями и предложить стратегии преодоления. Терапия обеспечивает безопасную среду для изучения чувств и поиска путей нормализации душевного состояния.

В это время не следует забывать о физическом здоровье. Соблюдение сбалансированной диеты, регулярные физические упражнения и обеспечение полноценного сна необходимы для стабилизации самочувствия и поддержания благоприятного фона настроения. Забота о своем теле играет важную роль в поддержании психического здоровья, особенно в трудные жизненные периоды.

Таким образом, следует отметить, что процесс преодоления негативного опыта занимает определенное время. Восстановление после расставания может быть продолжительным, и не стоит проявлять поспешность. Стремление к новым отношениям или попытка стереть прошлый опыт могут препятствовать конструктивному преодолению.

Выводы по второй главе

Основываясь на результатах сравнительного анализа показателей влияния травматического события, мы можем говорить о том, что отсутствуют ярко выраженные, статистически подтвержденные различия в обеих группах по изучаемым показателям. Ведущими в структуре типов влияния травматического события выступают симптомы вторжения и избегания. Также можно отметить,

что участники исследования имеют адаптивный уровень влияния травматического события.

Для участников мужского пола характерен более низкий уровень осознанности и определенности жизненных целей, слабее выражен уровень оценки результативности собственной жизни, а также уровень сформированности смысловых ориентаций в целом ниже, чем у женщин.

Проведенное исследование временной перспективы личности позволяет говорить о том, что средние значения в двух группах в целом соотносимы. Можно отметить, что наиболее высокие в среднем значения выявлены по показателям гедонистического настоящего, негативного прошлого, будущего, наименьшие значения диагностируются по показателю фаталистического настоящего в двух группах.

Результаты исследования склонности к фрустрации показывают, что женщины демонстрируют значительно более высокий уровень проявления этой тенденции по сравнению с мужчинами.

Применение методики статистического анализа с использованием шкалы тревоги и депрессии показало, что женщины, как правило, демонстрируют значительно более высокий уровень тревожности, чем мужчины. Значения невротизации у женщин достоверно выше, чем у мужчин. Учитывая результаты сравнительного анализа, можно отметить, что в группе женщин более выражена тенденция к проявлению эмоциональной возбудимости, обусловленной негативными эмоциональными реакциями и переживаниями.

Корреляционное исследование показало наличие связи между показателями травмы отношений и показателями жизненной перспективы у представителей обоих полов и эта связь имеет отличия в зависимости от гендерной принадлежности.

Заключение

Выполненный анализ научных источников позволяет говорить о том, что расторжение брака – это отдельный юридический процесс, результатом которого выступает прекращение официальных отношений между супругами. В психологическом плане расторжение брака имеет множество аспектов, затрагивающих различные уровни функционирования личности и межличностных отношений. Расторжение брака сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и по многим признакам может рассматриваться как кризисная ситуация. Также можно отметить влияния расторжения брака в форме изменения самоощущения человека. Также можно отметить повышенный риск возникновения психологических расстройств, прежде всего, по депрессивному и тревожному типу, а также нарушения социального функционирования.

Жизненная перспектива человека рассматривается в современной науке как достаточно сложное и комплексное психологическое образование. Жизненная перспектива функционирует в сознании личности как будущая картина жизни человека. Жизненная перспектива носят системный характер, в силу чего она интегрируют ожидаемые и планируемые жизненные события. Жизненная перспектива формируется под влиянием множества факторов, включая жизненные цели, ценности, ориентации, потребности и смыслы человека. Она представляет собой динамичное образование, которое непрерывно изменяется и адаптируется в зависимости от внешних обстоятельств и внутренних изменений личности.

Проведенный анализ научных источников дает основание говорить о том, что травма отношений – это вид психологического (эмоционального) повреждения человека, возникающего как результат негативного опыта межличностных отношений. Травмы отношений многообразны, причем

наиболее травматичными для человека могут считаться травмы, связанные с предательством, изменой, манипуляцией, игнорированием, физическим и эмоциональным насилием. Имеющиеся данные в современной науке по проблематике травмы отношений весьма ограничены, что, вместе с высоким уровнем социальной значимости рассматриваемой проблемы, обуславливают значимость и актуальность эмпирических исследований.

В ходе проведенного эмпирического исследования были получены следующие результаты:

- исследование особенностей влияния травматического события позволяет говорить о том, что ведущими в структуре симптомов влияния травматических событий выступают симптомы избегания и вторжения;
- исследование смысловых ориентаций личности позволяет говорить о том, что для «участников мужского пола по сравнению с участниками женского пола характерен достоверно более низкий уровень определенности жизненных целей, а также оценки результативности жизни в сравнении с участниками женского пола» [36]; можно также отметить более высокий уровень сформированности смысловых ориентаций у участников женского пола;
- проведенный анализ не выявил существенных статистически значимых различий в исследуемых параметрах в двух группах исследования. Основываясь на результатах исследования, можно говорить о том, что для мужчин и для женщин, участвовавших в исследовании, свойственна ограниченная направленность на будущее. Негативный опыт прошлого они характеризуют как значимый и в настоящее время в большей степени ориентированы на получение ярких эмоций.

Результаты проведенного исследования склонности к фрустрации показывают, что участники мужского пола в общем демонстрируют статистически значимо более низкий уровень этой склонности.

Исследование тревоги и депрессии указывает на то, что две группы на статистически достоверном уровне различаются по показателю тревоги. Уровень тревоги у мужчин существенно ниже, чем у женщин.

Также можно говорить о том, что уровень невротизации женщин выше, чем у мужчин.

Выявлено также, что существует взаимосвязь между показателями травмы отношений и показателями жизненной перспективы у участников мужского и женского пола. Структура и природа имеющихся взаимосвязей различна.

Таким образом, гипотезы исследования полностью подтверждаются:

- существует взаимосвязь между показателями травмы отношений и показателями жизненной перспективы у участников мужского и женского пола, причем характер этой связи существенным образом различается; в результате негативного опыта действительно снижается осмысленность жизни, преобладает ориентация на негативное прошлое и на фаталистическое настоящее, снижается целеустремленность;
- существуют выраженные различия в проявлениях травмы отношений и показателях жизненной перспективы у лиц мужского и женского пола как результата расторжения брака; женщины переживают ситуацию развода более интенсивно.

«Перспективами дальнейших исследований может рассматриваться работа, направленная на исследование особенностей личности и поведенческих характеристик и травмы отношений» [42].

Определение того, как травма, обусловленная ситуацией развода, оказывает влияние на социальное функционирование личности имеет большое значение для понимания механизмов травматизации и во многом может рассматриваться как значимая для предупреждения возможных неблагоприятных тенденций.

Также немаловажное значение имеет работа, направленная на определение возможностей минимизации травматических переживаний.

Разработка методов и средств преодоления негативных последствий расторжения брака значима для обеспечения возможностей скорейшего восстановления нормального функционирования, а также позволяет определить стратегии, которые могут способствовать личностному росту и нормализации социального функционирования.

Отдельно стоит отметить значимость исследования долгосрочных последствий аннулирования брака на формирование и динамику жизненных целей, а также удовлетворенности жизни. Актуальные данные в данной области позволяют определить, как психологическая травма, обусловленная таким событием, как расторжением брака, может оказывать влияние на жизненную успешность и психологическое благополучие. Это подчеркивает необходимость дальнейших исследований в данной области.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2010. 304 с.
2. Азимова А. З. изучение жизненных перспектив личности в юношеском возрасте / А. З. Азимова, В. Б. Чупина // Форум молодых ученых, 2021. № 1(53). С. 13–17.
3. Айгумова З И. Мотивация выбора супруга /З. И. Айгумова, В. Р. Айгунов // М.: Прометей, 2010. 216 с.(МПГУ).
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. М. 2016. 288 с.
5. Андреева М. А. Психологические последствия для членов семьи после развода / М. А. Андреева, Л. Г. Жданова // Научные исследования: от теории к практике. 2015. Т. 1, № 4(5). С. 229–231.
6. Апраксина В. С. Связь ценностных ориентаций и жизненной перспективы в старшем школьном возрасте / В. С. Апраксина, И. В. Федосова // Педагогический эксперимент: подходы и проблемы. 2022. № 8. С. 185–194.
7. Бирюков А. Н. Развод: анализ причин, условий и последствий для мужчины и женщины / А. Н. Бирюков, В. В. Горячев // Психолого-педагогический поиск. 2024. № 1(69). С. 85–91.
8. Воронина Т. Д. Развод как социальный феномен в современной России: причины / Т. Д. Воронина // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2011. № 1(13). С. 21–31.
9. Галиуллина А. Г. Психологические переживания женщины в первый год после развода / А. Г. Галиуллина // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 5. С. 12.

10. Головкин Н. В. Психологические аспекты развода в семье: причины и последствия / Н. В. Головкин, Г. С. Сагатова // *Universum: психология и образование*. 2023. № 12(114). С. 23–25.
11. Голод С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. СПб.: ТОО ТК Петрополис, 1984. 26 с.
12. Давыдов В. В. Психологический словарь [Электронный ресурс] / В. В. Давыдов. URL: <http://www.voppsy.ru/dictionary-d.htm>
13. Даудова Д. М. Психологическая помощь при разводе / Д. М. Даудова, Р. М. Рамазанова, П. Г. Гасанова, А. А. Цахаева // *Международный научный журнал*. 2016. № 10–2(20). С. 24–26.
14. Деревянко Ю. П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук / Ю. П. Деревянко. Белгород, 2013. 24 с.
15. Дмитриева Н. В. Активация архетипа Мудрой Старухи в коррекции травмы отношений / Н. В. Дмитриева // *Медицинская психология в России*. 2019. Т. 11, № 2(55).
16. Дмитриева Н. В. Коррекция нарушения женской идентичности как следствия травмы отношений с отцом / Н. В. Дмитриева, Н. Р. Красовская, А. Д. Дмитриева // *Личность и общество*. 2019. № 8(8). С. 7–15.
17. Дроздецкая К. В. Развод: психологические аспекты расторжения брачно-семейных отношений / К. В. Дроздецкая, Г. Х. Ганиева // *Методология современной психологии*. 2024. № 23. С. 76–82.
18. Жданова Н. Е. Психологические аспекты развода / Н. Е. Жданова // *Академический журнал Западной Сибири*. 2012. № 4. С. 33.
19. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. М. : Гардарики, 2014. 320 с.

20. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л. И. Анцыферовой. М.: ИП АН, 1988. С. 216–230.
21. Кожина А. М. Современные подходы к терапии депрессивных расстройств [Электронный ресурс] / А. М. Кожина. URL: https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=4YPDqB8A AAAJ&citation_for_view=4YPDqB8AAAAJ:qjMakFHDy7sC
22. Колпакова А. С. Гендерный анализ причин развода в социально-психологических отечественных исследованиях / А. С. Колпакова // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6, № 2. С. 22–32.
23. Кон И. С. Меняющиеся мужчины в изменяющемся мире / И. С. Кон // Этнографические обозрения. 2010. № 6. С. 22–23
24. Кравченко А. В. Роль пережитого травматического опыта в формировании и развитии зависимого поведения / А. В. Кравченко, Ю. С. Токатлыгиль // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 3(51). С. 315–323.
25. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. С. 239–331.
26. Лисичкина Ю. В. Саморегуляция как механизм преодоления травмы отношений / Ю. В. Лисичкина, О. В. Барина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 1(46). С. 21–26
27. Лисичкина Ю. В. Сравнительный анализ особенностей саморегуляции у мужчин и женщин при психологической травме отношений / Ю. В. Лисичкина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 2(47). С. 43–52.

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

29. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 745 с

30. Нечаенко И. Я. Мотивы вступления в брак у мужчин и женщин / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3–12. С. 97–99.

31. Нижегородова Л. А. Социально-психологическая структура межличностных взаимоотношений супругов / Л. А. Нижегородова // Семья в России. М., 2019. С. 102–110

32. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. М.: Смысл, 2004. 608 с.

33. Опекина Т. П. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности / Т. П. Опекина, Н. С. Шипова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 2. С. 7–15.

34. Панкова А. А. Эмпирическое исследование влияния комплекса психолого-педагогических воздействий на формирование жизненной перспективы обучающихся в подростковом возрасте / А. А. Панкова // Наука и образование сегодня. 2015. № 1. С. 77–80.

35. Позняков В. П. Экономическая психология в 21 веке. Опыт и перспективы взаимодействия [Электронный ресурс] : Ю. П. Позняков. URL: <http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/on-laynbibliote/otdelnie-statits/publikacii/rossijskie4/n14poznyako.html>.

36. Ральникова И. А. Жизненные перспективы современных мужчин и женщин с разным уровнем притязаний / И. А. Ральникова, Е. А. Ипполитова // Вестник научных конференций. 2017. № 7-1(23). С. 110–113.

37. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности / И. А. Ральникова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4(15). С. 121–126.
38. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург, 2017. 720 с.
39. Салий Н. Н. Развод как социально-психологический феномен / Н. Н. Салий, Т. И. Олешко // Студенческая наука XXI века. 2017. № 1(12). С. 238–239.
40. Серебрякова Т. А. Развод как междисциплинарная проблема / Т. А. Серебрякова, Д. К. Тубанов // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4, № 11. С. 476–484.
41. Фoa Э. Б. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Э. Б. Фoa, Т. М. Ким, Дж. Фридман. М., 2005. 845 с.
42. Хайруллина М. И. Гендерные особенности жизненных перспектив (жизненные перспективы юношей и девушек) / М. И. Хайруллина // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2014. № 2. С. 64–68.
43. Целуйко В. М. Психология современной семьи / В. М. Целуйко. М.: ВЛАДОС, 2003. 320 с.
44. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
45. Шаумаров Г. Б. Социально-психологические аспекты развода / Г. Б. Шаумаров // Современное образование (Узбекистан). 2022. № 1(110). С. 3–8.
46. Юдаев В. В. Психологические проблемы при расторжении брака и методы их решения / В. В. Юдаев // Актуальные исследования. 2022. № 17(96). С. 64–68.

47. Akramova A. F. The divorce factors of families and psychological service to the family / A. F. Akramova // Theoretical & Applied Science. 2020. No. 1(81). P. 325–328.

48. 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.

Приложение А

Результаты диагностики с применением шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R)

Таблица А.1 – Первичные данные диагностики с применением шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R) в группе участников мужского пола

№	Возраст	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель	№	Возраст	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель
1	37	15	12	10	37	16	30	12	11	10	33
2	29	14	13	11	38	17	36	15	11	5	31
3	32	11	14	7	32	18	41	12	13	8	33
4	40	12	11	12	35	19	41	8	9	4	21
5	29	10	13	9	32	20	30	10	13	3	26
6	28	5	12	12	29	21	35	13	11	7	31
7	27	11	14	8	33	22	34	10	14	6	30
8	41	13	13	12	38	23	35	6	10	10	26
9	39	15	13	7	35	24	28	15	11	2	28
10	35	6	12	5	23	25	32	11	14	8	33
11	36	8	7	12	27	26	40	15	14	10	39
12	27	10	9	12	31	27	36	14	10	7	31
13	42	6	9	7	22	28	27	11	12	12	35
14	30	6	9	8	23	29	41	15	8	3	26
15	40	15	7	9	31	30	34	13	13	12	38

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Первичные данные диагностики с применением шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale, IES-R) в группе участников женского пола

№	Возраст	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель	№	Возраст	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель
1	34	10	12	12	34	16	37	12	7	7	26
2	30	16	13	10	39	17	28	10	11	8	29
3	36	13	8	7	28	18	35	9	8	8	25
4	34	13	10	9	32	19	42	15	14	8	37
5	32	14	14	9	37	20	34	12	7	9	28
6	29	13	11	8	32	21	40	10	12	11	33
7	33	16	9	10	35	22	30	12	13	8	33
8	31	10	10	11	31	23	42	13	10	10	33
9	39	10	13	8	31	24	41	11	13	11	35
10	41	12	11	10	33	25	31	10	13	10	33
11	27	14	8	10	32	26	38	11	13	7	31
12	33	10	14	9	33	27	36	15	7	12	34
13	28	15	12	7	34	28	33	14	14	10	38
14	35	9	7	11	27	29	27	11	10	8	29
15	31	11	8	8	27	30	42	14	12	12	38

Приложение Б

Результаты диагностики с применением теста смыслоразностных ориентаций (СРО), Д.А. Леонтьев

Таблица Б.1 – Первичные данные диагностики с применением теста смыслоразностных ориентаций, Д.А. Леонтьев в группе участников мужского пола

№	Возраст	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель	№	Возраст	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель
1	37	33	36	21	15	29	124	16	30	22	29	23	14	24	102
2	29	36	26	28	19	26	125	17	36	32	29	18	17	27	113
3	32	27	22	24	15	24	102	18	41	29	17	24	16	18	94
4	40	24	34	23	15	20	106	19	41	26	28	27	20	22	113
5	29	36	28	26	15	17	112	20	30	33	25	17	15	23	103
6	28	26	25	25	20	18	104	21	35	32	26	30	15	24	117
7	27	26	19	22	16	19	92	22	34	26	29	16	15	26	102
8	41	29	30	17	14	23	103	23	35	24	36	21	15	20	106
9	39	22	31	23	15	28	109	24	28	37	23	26	20	36	132
10	35	31	31	16	17	19	104	25	32	28	36	26	14	35	129
11	36	26	36	18	18	27	115	26	40	36	24	19	16	26	111
12	27	28	18	18	14	14	82	27	36	27	12	17	16	24	86
13	42	31	34	16	17	22	110	28	27	31	23	22	18	28	112
14	30	25	31	25	18	29	118	29	41	35	22	21	18	36	122
15	40	24	26	16	18	25	99	30	34	25	33	25	15	32	120

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Первичные данные диагностики с применением теста смысловых ориентаций, Д.А. Леонтьев в группе участников женского пола

№	Возраст	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель	№	Возраст	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель
1	34	33	31	26	15	21	116	16	37	35	34	26	18	29	132
2	30	34	17	28	12	30	111	17	28	25	34	24	17	25	115
3	36	32	28	21	17	26	114	18	35	37	35	27	17	29	135
4	34	33	31	30	15	17	116	19	42	26	35	34	17	31	133
5	32	34	28	24	14	25	115	20	34	29	28	33	19	17	116
6	29	27	36	28	17	29	127	21	40	26	30	32	15	24	117
7	33	26	23	30	15	28	112	22	30	37	23	21	15	21	107
8	31	35	35	22	14	17	113	23	42	37	30	25	14	18	114
9	39	35	29	23	15	25	117	24	41	28	32	20	18	24	112
10	41	29	28	33	18	20	118	25	31	31	30	26	14	32	123
11	27	37	30	27	15	30	129	26	38	27	33	23	19	25	117
12	33	35	34	22	15	28	124	27	36	37	31	35	14	32	139
13	28	36	18	26	12	16	98	28	33	32	19	27	13	25	106
14	35	26	36	34	16	26	128	29	27	28	32	25	16	23	114
15	31	35	29	21	19	30	124	30	42	26	36	26	19	21	118

Приложение В

Результаты диагностики с применением опросника временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо)

Таблица В.1 – Первичные данные диагностики с применением опросника временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо) в группе участников мужского пола

№	Возраст	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	№	Возраст	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	37	3,83	3,95	2,86	2,3	1,96	16	30	2,94	3,1	2,86	2,49	2,46
2	29	3,59	2,98	3,39	3,17	3,03	17	36	3,06	3,86	3,73	2,95	2,13
3	32	3,72	3,56	3,07	2,42	2,53	18	41	3,6	3,21	2,62	2,61	2,26
4	40	3,06	4,1	3,58	2,24	1,99	19	41	3,22	4,07	4,09	2,79	2,13
5	29	3,36	3,88	2,75	2,49	3,05	20	30	3,75	3,57	2,84	3,12	3,19
6	28	2,92	4,09	3,28	2,59	2,9	21	35	2,57	3,73	3,35	3,02	1,98
7	27	3,43	3,88	2,87	2,95	2,68	22	34	3,76	3,13	3	3,06	2,94
8	41	3,74	2,97	2,64	2,58	2,68	23	35	2,57	2,96	2,84	3,69	3,01
9	39	2,51	3,19	3,19	2,27	2,56	24	28	3,51	3,55	2,74	2,48	2,46
10	35	2,99	3,16	3,34	3,18	1,96	25	32	2,5	4,2	4,03	3,57	2,96
11	36	3,15	2,96	3,2	3,3	2,92	26	40	2,72	3,5	3,92	2,7	2,89
12	27	3,43	3,09	3,31	3,45	2,29	27	36	3,77	4,12	3,71	2,41	2,48
13	42	3,16	2,99	3,38	3,48	1,93	28	27	3,75	3,18	3,06	2,25	3,17
14	30	2,48	4,19	3,36	3,73	2,24	29	41	3,55	3,2	3,16	3,17	2,8
15	40	2,94	3,54	2,69	2,51	2,54	30	34	3,51	4,07	3,96	2,75	2,49

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Первичные данные диагностики с применением опросника временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (автор Ф. Зимбардо) в группе участников женского пола

№	Возраст	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	№	Возраст	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	34	2,84	3,09	3,16	2,39	2,39	16	37	3,34	3,89	3,57	2,57	2,43
2	30	3,9	4,13	3,47	3,19	3,06	17	28	3,38	3,49	3,9	2,98	3,05
3	36	3,11	3,76	3,95	2,21	2,11	18	35	3,64	3,83	2,97	2,36	2,36
4	34	3,7	3,47	4,01	3,4	3,03	19	42	3,63	3,49	4,04	3,4	2,3
5	32	3,46	3,54	3,32	3,32	2,98	20	34	3,11	3,97	3,16	3,06	2,42
6	29	3,15	3,48	3,9	3,42	3,12	21	40	3,32	3,22	2,99	3,34	2,04
7	33	3,86	3,34	2,64	2,42	2,71	22	30	3,69	3,9	3,71	2,69	2,64
8	31	3,33	3,65	3,18	3,33	2,99	23	42	2,66	3,06	2,89	2,47	2,72
9	39	2,65	3,04	3,49	3,67	2,73	24	41	3,68	3,58	3,31	3,18	2,67
10	41	2,76	3,45	2,89	2,5	2,91	25	31	3	3,5	3,35	3,56	2,26
11	27	3,15	3,98	2,86	3,03	2,48	26	38	2,96	3,27	4,03	3,19	3
12	33	2,92	3,9	3,45	3,67	2,85	27	36	3,81	3,76	2,99	2,58	2,36
13	28	3,6	3,21	3,39	2,71	3,19	28	33	3,69	4,11	4,07	2,25	3,04
14	35	3,65	3,34	3,86	2,82	2,85	29	27	3,39	3,99	3,32	3,24	2,75
15	31	3,09	3,4	3,14	2,57	2,46	30	42	3,76	2,98	2,88	2,33	2,32

Приложение Г

Результаты диагностики с применением методики определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину)

Таблица Г.1 – Первичные данные диагностики с применением методики определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину) в группе участников мужского пола

№	Возраст	Склонность к фрустрации	№	Возраст	Склонность к фрустрации
1	37	9	16	30	6
2	29	9	17	36	6
3	32	10	18	41	12
4	40	10	19	41	5
5	29	10	20	30	8
6	28	11	21	35	10
7	27	11	22	34	8
8	41	10	23	35	10
9	39	7	24	28	8
10	35	10	25	32	8
11	36	11	26	40	8
12	27	9	27	36	12
13	42	7	28	27	6
14	30	11	29	41	5
15	40	7	30	34	9

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.2 – Первичные данные диагностики с применением методики определения склонности к фрустрации (по В.П. Соломину) в группе участников женского пола

№	Возраст	Склонность к фрустрации	№	Возраст	Склонность к фрустрации
1	34	12	16	37	10
2	30	12	17	28	7
3	36	10	18	35	7
4	34	10	19	42	8
5	32	12	20	34	8
6	29	10	21	40	11
7	33	9	22	30	11
8	31	12	23	42	9
9	39	12	24	41	11
10	41	12	25	31	12
11	27	11	26	38	12
12	33	9	27	36	8
13	28	11	28	33	11
14	35	7	29	27	7
15	31	8	30	42	10

Приложение Д

Результаты диагностики с применением госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Таблица Д.1 – Первичные данные диагностики с применением госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) в группе участников мужского пола

№	Возраст	Тревога	Депрессия	№	Возраст	Тревога	Депрессия
1	37	5	7	16	30	8	8
2	29	4	12	17	36	4	10
3	32	9	10	18	41	11	7
4	40	7	9	19	41	3	12
5	29	6	7	20	30	4	10
6	28	11	8	21	35	8	7
7	27	9	11	22	34	3	10
8	41	6	10	23	35	9	9
9	39	9	11	24	28	9	9
10	35	4	9	25	32	7	12
11	36	7	8	26	40	10	8
12	27	12	8	27	36	8	10
13	42	5	10	28	27	4	12
14	30	6	11	29	41	5	7
15	40	4	10	30	34	3	7

Продолжение Приложения Д

Таблица Д.2 – Первичные данные диагностики с применением госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) в группе участников женского пола

№	Возраст	Тревога	Депрессия	№	Возраст	Тревога	Депрессия
1	34	6	11	16	37	6	11
2	30	8	7	17	28	11	8
3	36	8	11	18	35	8	8
4	34	9	10	19	42	12	9
5	32	10	10	20	34	11	10
6	29	12	9	21	40	6	7
7	33	8	8	22	30	12	10
8	31	7	8	23	42	10	7
9	39	6	11	24	41	7	11
10	41	8	11	25	31	12	9
11	27	12	11	26	38	10	7
12	33	10	10	27	36	9	7
13	28	8	10	28	33	8	7
14	35	10	8	29	27	9	8
15	31	6	11	30	42	9	7

Приложение Е

Результаты диагностики уровня невротизации и психопатизации (по тесту Уровень невротизации и психопатизации Бехтерева)

Таблица Е.1 – Первичные данные диагностики уровня невротизации и психопатизации (по тесту Уровень невротизации и психопатизации Бехтерева) в группе участников мужского пола

№	Возраст	Шкала невротизации	Шкала психопатизации	№	Возраст	Шкала невротизации	Шкала психопатизации
1	37	-4	-6	16	30	2	-9
2	29	-9	2	17	36	2	-3
3	32	1	9	18	41	1	5
4	40	1	-5	19	41	-7	-7
5	29	1	10	20	30	-3	-2
6	28	7	10	21	35	9	-1
7	27	9	7	22	34	-10	-1
8	41	-5	7	23	35	-2	-5
9	39	5	-2	24	28	8	7
10	35	9	10	25	32	4	6
11	36	-9	6	26	40	0	6
12	27	-2	10	27	36	0	-1
13	42	-6	6	28	27	-9	6
14	30	-3	5	29	41	4	-3
15	40	-9	-4	30	34	-3	4

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.2 – Первичные данные диагностики уровня невротизации и психопатизации (по тесту Уровень невротизации и психопатизации Бехтерева)

№	Возраст	Шкала невротизации	Шкала психопатизации	№	Возраст	Шкала невротизации	Шкала психопатизации
1	34	10	2	16	37	3	1
2	30	4	2	17	28	2	-4
3	36	-2	4	18	35	-4	0
4	34	10	1	19	42	6	0
5	32	7	-3	20	34	5	-5
6	29	-2	0	21	40	-2	7
7	33	10	5	22	30	1	2
8	31	1	4	23	42	1	0
9	39	-1	1	24	41	2	7
10	41	10	-4	25	31	9	0
11	27	-5	0	26	38	1	-3
12	33	4	-4	27	36	5	7
13	28	8	3	28	33	-1	3
14	35	-5	-6	29	27	10	7
15	31	7	6	30	42	-2	-6