

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

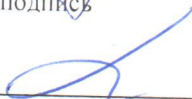
«Различия в показателях переживания кризиса зрелости у разведенных
и не разведенных женщин»

Студент


подпись

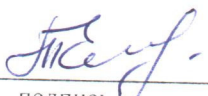
Сидоркина Юлия Анатольевна

Научный руководитель


подпись

Разуваева Л.Н.

Нормоконтролёр


подпись

Тарасова Е.М.

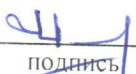
Рецензент к.пед.н., директор
МБОУ «Лицей №55» г. Пензы


подпись

Краличкина Е.А.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 31.01.2020 № 8)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 28.02.20 № 23)

Секретарь ГЭК


подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2020

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты проблемы кризиса зрелости у замужних и разведенных женщин	6
1.1. Психология кризиса зрелости и особенности его проявления у женщин.....	6
1.2. Психологические особенности женщин, переживших развод.....	17
1.3. Арт-терапия как метод коррекции переживаний кризиса зрелости у женщин	30
Выводы по I главе	36
Глава II. Эмпирическое исследование депрессивных состояний и жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости.....	38
2.1. Описание этапов и методов исследования	38
2.2. Анализ результатов первичной диагностики.....	43
2.3. Описание коррекционной программы	46
2.4. Сравнительный анализ результатов до и после реализации коррекционной программы	56
Выводы.....	64
Заключение	66
Список используемых источников.....	68
Приложение 1	72
Приложение 2	79
Приложение 3	80

Введение

Актуальность темы работы обусловлена тем, что в последние десятилетия в обществе и науке активно обсуждается и исследуется вопрос кризиса семьи и даже возможного распада этого института. Чаще всего в качестве аргументов такого распада приводятся статистические данные о росте числа разводов. Развод в современном обществе является причиной потери культурных и семейных ценностей и в первую очередь, отражается на эмоционально-ценностном отношении личности к себе. Этот факт в социуме является традиционной психологической проблемой, так как отражает взаимосвязь с уровнем формирования и развития других личностных качеств и нравственных ценностей. Развод в жизни женщины – это одно из самых сильных эмоциональных потрясений, которое впоследствии оказывает влияние на многие аспекты ее жизни.

У разведенных женщин формируется двойственное отношение к этому процессу. С одной стороны, развод служит самоутверждением женщины в равноправии выбора своего жизненного пути, стимулом для дальнейшего самоутверждения в семейных отношениях и дальнейшего усовершенствования профессиональных навыков. С другой стороны, развод приводит к проблеме последующего выбора партнера для супружества. Чаще всего, женщины, пережившие неадекватно развод, либо никогда не выходят замуж, либо живут в гражданском браке. В этом случае наблюдается снижение требовательности к выбору партнера [9]. При разводе утрачивается привычная, устоявшаяся роль жены. Социальная активность, поиск новых партнеров, появление чувства ненависти или жалости (в зависимости от ситуации) к своему бывшему мужу – все это отражает изменение отношения к себе как личности.

Кризис (от греч. «krineo») буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом,

слово «кризис» несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости в действии. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент [11].

Цель исследования: изучение различий в показателях кризиса зрелости у замужних и разведенных женщин и проведение арт-терапии с переживающими кризис для подтверждения ее эффективности.

Объект исследования: показатели кризиса зрелости у разведенных и неразведенных женщин.

Предмет исследования: различия в показателях кризиса зрелости у разведенных и неразведенных женщин.

Гипотезы:

- депрессивные состояния и снижение жизненной удовлетворенности как основные маркеры кризиса зрелости более выражены у разведенных женщин;

- проведение коррекционной работы с использованием методов арт-терапии способствует снижению уровня депрессивных состояний и повышению удовлетворенности жизнью у женщин в период кризиса зрелости.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;

- 2) подобрать методики и провести диагностическое исследование проявлений кризиса зрелости у женщин;

- 3) проанализировать эмпирические данные о депрессивных состояниях и уровне жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости;

- 4) провести коррекцию с использованием методов арт-терапии по снижению уровня депрессивных состояний и повышению удовлетворенности жизнью у женщин.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Диагностический эксперимент с использованием следующих методик:
 - Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).
 - Тест «индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), в адаптации Н.В. Паниной.
3. Методы обработки данных:
 - непараметрический критерий Мана-Уитни.

Организационная база исследования.

Исследование проводилось в индивидуальном порядке среди лиц женского пола, состоящих в браке и разведенных, в возрасте от 35 до 45 лет в количестве 30 человек.

Научная новизна исследования состоит в том, что: определены некоторые специфические характеристики переживания кризиса зрелости у замужних и разведенных женщин; выявлены показатели депрессивных состояний и уровня жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости; показана эффективность применения арт-терапии в коррекционной работе с женщинами в период кризиса зрелости.

Практическая значимость исследования заключается в получении диагностических данных о показателях депрессивных состояний и уровня жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости, которые должны и могут быть использованы в консультативной и коррекционной практике практического психолога.

Глава 1. Теоретические аспекты проблем кризиса зрелости и пост разводных состояний личности

1.1. Психология кризиса зрелости и особенности его проявления у женщин

Психологически кризис определяется как ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). При упоминании о кризисе имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого жизненного опыта. Психологический кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами.

В психологии обычно выделяют возрастные кризисы и ситуационные кризисы.

Возраст – качественно специфическая ступень онтогенетического развития человека. Каждый возраст в человеческой жизни имеет определенные нормативы, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития. Эти нормативы обозначаются также как задачи возрастного развития. Переход к следующему этапу происходит в форме кризисов возрастного развития, или возрастных кризисов. Это относительно небольшие по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, длительность и острота кризиса может значительно

различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий [39].

В отечественной психологии термин «возрастной кризис» был введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности ребенка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику ребенка. Механизм смены социальных ситуаций составляет психологическое содержание возрастного кризиса.

Ближкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35-45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом» [29].

М. Пек обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис.

Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса [29].

Периодом средней взрослости в психологии принято называть промежуток в жизни человека от 35 до 45 лет. Границы данного возрастного периода не фиксированы.

К этому времени уже накоплен достаточно большой жизненный и профессиональный опыт, дети выросли, и отношения с ними приобрели качественно новый характер, состарились родители, и им требуется помощь. В организме человека начинают происходить закономерные физиологические изменения, к которым ему также приходится приспосабливаться: ухудшается зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины переживают период климакса, который многие из них физически и психически переносят крайне тяжело. У многих начинают появляться проблемы со здоровьем [9, с. 124].

Отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций. Однако это никак не отражается на функционировании когнитивной сферы человека, не снижает его работоспособность, позволяя ему сохранять трудовую и творческую активность.

Поэтому вопреки ожиданиям снижения интеллектуального развития после того, как оно достигает своего пика в период юности, развитие определенных способностей человека продолжается в течение всего среднего возраста.

Текущий интеллект максимального развития достигает в юности, в период же средней взрослости его показатели снижаются. Максимальное развитие кристаллизованного интеллекта становится возможным лишь при достижении периода средней взрослости.

Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зависит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс.

Главная особенность этого возраста может быть определена как достижение человеком состояния мудрости. В этот период своей жизни человек обладает обширными фактуальными и процедурными знаниями, умением оценивать события и информацию в более широком контексте и способностью справляться с неопределенностью. Несмотря на то, что вследствие биологических изменений, происходящих в организме человека в период средней зрелости, быстрота и точность обработки информации снижается, способность пользоваться информацией остается прежней. Причем, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленнее, чем у молодого человека, эффективность его мышления выше [17].

Таким образом, несмотря на снижение психофизических функций, средняя зрелость является, вероятно, одним из наиболее продуктивных периодов в творчестве человека.

Развитие аффективной сферы человека в этом возрасте протекает неравномерно.

Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываться о том, что он смертен и что его время уходит.

Одна из главных особенностей периода средней зрелости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста.

Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса, люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

Желание человека среднего возраста действовать без промедления и тут же получать результат изменяет структуру его мотивации, смещая образующие ее компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребностей. Среди них основными являются: реализация своего творческого потенциала, необходимость передать что-то следующему поколению, корректировка деятельности, забота о сохранении близких

отношений с родными и друзьями, подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в старости [31].

В период средней зрелости Я-концепция личности обогащается новыми Я-образами, принимая во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооценок, и детерминирует все взаимодействия. Сутью Я-концепции становится самоактуализация в пределах нравственных правил и личностных ценностей.

Ведущим видом деятельности средней зрелости можно назвать труд, успешную профессиональную деятельность, обеспечивающую самоактуализацию личности.

Возрастные кризисы связаны с закономерностью становления психики личности. Процесс познания мира человеком, физическое, интеллектуальное, духовное и психическое развитие начинается с момента физического рождения, продолжается на протяжении всей жизни и заканчивается с его смертью. Термин «кризисы возрастные» был введен Л.С. Выготским, который определял их как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов, и рассматривал это в качестве критериев возрастной периодизации, характерных для конкретного этапа развития. По Л.С. Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику человека. Сам механизм смены социальных ситуаций и есть психологическое содержание возрастного кризиса. При возникновении нового в развитии обязателен одновременно и распад старого. Л.С. Выготский полагал такое разрушение необходимым. Психическое развитие человека индивидуально, оно условно, и с трудом может укладываться в жесткие рамки периодизации, поэтому целесообразнее выделить несколько основных периодов психического развития и на основе их рассматривать такое понятие как возрастной кризис. Анализируя

кризисные периоды, психологи выделили содержание психологической сущности процессов развития человека в онтогенезе. Основными отличиями кризисов, возникающими в процессе жизни человека, являются стабильные периоды, заключающиеся в продолжительности их прохождения, и отличающиеся характеристиками динамик перемен в психике, характером возникновения новообразования. Возрастные кризисы проходят несколько определенных периодов. К ним относят предкритическую фазу, заключающуюся в открытии идеальных форм следующих возрастных периодов; критическую фазу, заключающуюся в мифологизации новых идеальных форм, в возникновении конфликтов между желаемыми и возможными, в рефлексии внутреннего ограничителя искомого взрослого периода; посткритическую фазу, заключающуюся в дифференциации отношении к собственной личности, формировании мотиваций для последующих возрастных развитий. Период возрастного кризиса часто сопровождается возникновением особого синдрома – трудновоспитуемости. Коррекционная работа при возрастном кризисе основывается не на процессах преодоления симптоматики кризисного состояния, а в увеличении положительных эффектов кризиса, в процессах использования кризисных периодов для разрешения задач онтогенеза. Во время протекания возрастных кризисов происходит изменение действий и взрослого, и ребенка. Успешное разрешение кризисного состояния, возможно лишь при проведении коррекции поведения взрослого человека. Проведение психотерапии у людей, находящихся в кризисе, заключается в применении самых различных практических методик, которые связаны с процессами вхождения в измененное состояние сознательной сферы человека. Показатели интенсивности практической психотерапевтической помощи определяются наличием зрелости интеллекта и эмоционально-волевой сферы кризисного человека, его актуальным физическим состоянием [13].

Период зрелости - это время, когда женщина может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за

счет обновления границ собственного Я, за счет возвращения к смыслу своей жизни [1].

Самая главная жизненная задача, стоящая перед женщиной, связана с оценкой ею взятых жизненных обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждает множество реально и сильно действующих факторов – изменение собственного физиологического состояния, изменение состава семьи и своей роли в семье (бабушка, теща, свекровь и тому подобное), достижение высокого профессионального уровня. Каждый из этих факторов в своем конкретном проявлении может противоречить всем другим; чтобы они не пришли в неразрешимое, болезненное, патогенное противоречие, женщине нужно подняться над буднями, качественно в ином свете увидеть свою собственную жизнь, заново обрести уверенность в себе, в своей нужности, в своей ценности. Так она становится домашним философом, открывая для себя заново искусство жить, обучаясь ему [1].

Период зрелости приносит еще один постоянный источник стресса, у которого даже есть название – «синдром опустевшего гнезда». Специалисты чаще всего связывают этот синдром с состоянием женщины, так как считают, что у нее в большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. С этим и связано более острое переживание пустоты, утраты смысла жизни. Особенно сильно синдром опустевшего гнезда сказывается на женщине, у которой не было иных забот, иных жизненных ценностей, кроме материнства. Женщина часто просто не хочет понять, что для нее наступил новый, очень интересный период жизни, свободный от многих повседневных обязанностей. Отношения с детьми теперь могут (и должны) перерасти в качественно новое чувство дружбы, основанное на прежней любви друг к другу, взаимном доверии. Это чувство удивительно тем, что оно обладает поразительной стабильностью, сохраняясь годами и даже десятилетиями.

Надо готовить себя к этому новому чувству, выращивая его в отношениях со своими детьми, иначе можно попасть под пресс гнетущего чувства одиночества.

Подготовка этого чувства связана с передачей ответственности за собственную жизнь взрослеющим и взрослым детям, а также с развитием у себя уверенности в себе и интереса к себе, который естественно перерастает и в интерес к другому человеку, не похожему на тебя.

В этом синдроме опустевшего гнезда женщина в полной мере сталкивается с тем переживанием, которое позволяет ей ощущать в себе свои собственные личностные качества, обнаружить их наличие или их отсутствие [1].

Кризис среднего возраста связан со страхом старения и осознания того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Каждый человек в среднем возрасте становится свидетелем исчезновения своих проекций, окончания надежд и прекращения ожиданий; при этом он чувствует, что ему не хватает таланта, интеллекта и мужества. Исчезновение всех проекций приводит к ощущению предательства, неоправданных ожиданий, вакуума и потери смысла жизни. В это же время человек начинает осознавать, что с его телом происходят неизбежные физиологические изменения помимо его воли. Велики социальные и психологические трудности, с которыми сталкиваются разведенные. К ним относятся преодоление чувства краха, последовавшего за продолжительным периодом личностных трат на другого, утрата привычного образа жизни и вероятная потеря друзей и родственников, сохранивших лояльность к ставшему чужим партнеру. Стрессы на этой почве в их совокупности приводят к психологической и эмоциональной напряженности. Изменяется также отношение к деньгам и богатству. Для многих женщин экономическая свобода означает материальную поддержку, которую они не получали. Во время кризиса «середины жизни» происходит пересмотр и в

этой сфере. Показано, что у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи. Таким образом, в течение кризиса «середины жизни» возникает и затем возрастает необходимость поиска своего пути, но на этом пути возникают серьезные препятствия. Отчетливо ощущается стресс в брачной жизни. Супруги, терпевшие друг друга ради детей или не обращавшие внимания на серьезные проблемы во взаимоотношениях, зачастую больше не желают смягчать свои разногласия. Симптомы, характерные для кризиса, – скука, смена места работы и/или партнера, заметные проявления насилия, самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и возрастающая навязчивость [31].

Глубоко внутри начинают оформляться ощущения безопасности и опасности, времени и безвременья, энергичности и застоя, ощущения себя и других. «Я достиг определенного момента в жизни. Мне нужно все обдумать, проанализировать, оценить прошлое и спланировать будущее. Зачем я все это делаю? Во что я действительно верю?» Человек осознает тот факт, что впереди уже другая сторона горы, и у него осталось не так много времени, чтобы узнать правду о себе.

Каковы же признаки надвигающегося кризиса отличают этот период? В 35-40 лет многие люди как бы оказываются на перепутье. Достигнув середины жизненного пути, они уже видят, где он заканчивается. Время начинает сокращаться, «сжиматься». В переходе к середине жизни они все охвачены мыслями о старости и неминуемой смерти.

Утрата молодости, угасание физических сил, изменение привычных ролей – любой из этих моментов может придать переходу характер кризиса. Нивелировать проблемы, к которым может привести кризис, возможно, но для начала стоит разобраться в причинах его появления. Главное, что должна понимать женщина среднего возраста: кризис - явление неизбежное. Поэтому в первую очередь не нужно его бояться и паниковать. Важно заранее

осознать тот факт, что изменения в определенный возрастной период неизбежны. Кризис среднего возраста у женщин-это важный и необходимый этап. Он дает возможность пересмотреть свои ценности и оценить себя как индивидуальность.

Женщины сталкиваются с этими проблемами раньше, чем мужчины. Основные моменты кризиса среднего возраста у женщин:

Чувство ненужности

Ощущение пустоты

Недостаток нежности, тепла и любви

Закрепление внимания только на детях

Боязнь будущего

Бессонница, физиологические заболевания [39].

Многие женщины стараются в момент кризиса омолодиться, часто посещают салоны красоты, сидят на диетах. Также стараются привнести в свою сексуальную жизнь с партнёром новые ощущения, некоторые из них даже хотят завести ребенка. Они пытаются доказать себе, что они еще молоды и возраст не помеха.

Время заставляет женщину внезапно остановиться в возрасте тридцати пяти лет и провести детальное исследование по всем направлениям. Она чувствует, что выбор, который ей предстоит сделать, может так же оказаться ее «последним шансом», и поэтому хочет просчитать все возможные варианты. Постепенно ее муки и раздумья, с чего же начать подготовку к новому будущему, сменяются приятным чувством свободы. Начинает расти убежденность в том, что еще многое предстоит сделать. В тридцать пять лет средняя замужняя женщина, как правило, вновь возвращается на работу. Результаты переписи населения показывают, что эта женщина становится частью производственной машины на следующие двадцать четыре года или больше. Однако к такому ходу конем подготовлены далеко не все женщины. Ведь в подготовительной школе не говорят, что происходит после выбора надежного мужа, бытовых приборов и школ для детей. Двадцать четыре года

использования умений и навыков, которые она сумела приобрести осмысленно или по счастливой случайности до замужества, либо двадцать четыре года работы в отделе продаж или телефонным оператором, никто не предупреждал девушку о таком возможном варианте развития событий [18; 25].

В среднем возрасте в женщине проявляются и так называемые плохие черты внутреннего «я» («Я не знаю, во что мне верить», «Я даже не уверена, что мне нравятся мои дети») и стремление найти такую модель поведения, которая позволит ей самоутвердиться, самой направлять свою жизнь и нести за нее ответственность. Это рвутся наружу ее внутренние чувства: «Дайте мне войти в этот мир! Я хочу быть изящной и важной. Я хочу, чтобы мой талант был оценен по достоинству. Можно ли начать учебу с того момента, когда я ее прекратила? Могу ли я еще быть привлекательной для мужчин? Я хочу, чтобы меня принимали всерьез. Я хочу, чтобы мне помогли избавиться от моих страхов».

Что же касается отношений в семье, то здесь могут происходить некоторые трансформации, однако они значительно отличаются от кризиса тридцати. Большинство женщин, как и большинство мужчин, охваченных паникой в тридцать жизни, не хотят отказываться от удобного брачного союза и остаться в одиночестве. Они просто хотят спастись от телесного увядания и угрозы смерти через волшебство опыта самолюбования. Поэтому в данный период многие из них склонны к ни к чему не обязывающим внебрачным связям [25].

Э. Эриксон говорит, что в этот период времени для человека становится возможным, по мере продвижения через кризис, обретение производительности. Производительность означает добровольное обязательство заботиться о других людях в широком смысле этого слова. Если у вас есть дети, это еще не значит, что вы обеспечиваете производительность. И если у вас их нет, это не означает, что вы препятствуете производительности. Эриксон включает в это понятие

становление более продуктивной и творческой личности. Взрослые, которым не хватает чувства производительности, предупреждает он, будут переживать продолжительный период застоя. Часто такие люди начинают баловать себя, словно свое собственное единственное дитя. После всех лет, потраченных на создание карьеры (или потраченных напрасно), мужчина в середине жизни часто поворачивается к семейному гнезду как раз в то время, когда дети бывают наиболее буйными. Известны тысячи подобных примеров [28].

Чтобы успешно пройти этот кризис, люди должны повторно проанализировать свои цели и произвести переоценку всех своих ресурсов, начиная с сегодняшнего дня, задать себе вопросы: «Почему я все это делаю? Во что я реально верю?». Многие ощущают, что независимо от того, что они делали до сих пор, в каждом из нас есть нечто, что мы подавляли, и сейчас оно рвется наружу. В личности человека как хорошие, так и «плохие» чувства попытаются осуществить свое право на существование.

1.2. Психологические особенности женщин, переживших развод

Под разводом понимают разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечет за собой реорганизацию семейной системы. Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен продолжительностью и болезненностью переживаний членов семьи и его дестабилизирующим влиянием на всю семейную систему. Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений сохраняются психологические последствия расставания (как правило, актуализирующиеся в связи с синдромом годовщины) [30].

В психологическом плане развод рассматривается как неотъемлемый компонент семейной системы, необходимый для её реорганизации, когда сохранить семью в прежнем составе и структуре невозможно [30].

В работах Е.И.Артамоновой, Е. С Калмыковой, В. В Мартыновой и др. анализируются психологические причины разводов, которые, как правило, так или иначе связаны с ощущением одного или обоих супругов, что личное счастье и любовь в данном браке невозможны по ряду причин, и уже ничего нельзя изменить, даже если очень постараться. Среди таковых причин, по результатам социологических опросов, можно выделить следующие: затяжные супружеские конфликты; недовольство распределением супружеских ролей и обязанностей; материальные и бытовые проблемы; пьянство; супружеская неверность (измена); ревность (если она носит патологический характер); физическое или психологическое насилие со стороны одного из супругов (в основном мужа); проблемы в сексуальной сфере; новая привязанность; психологическая несовместимость; большая разница в возрасте; охлаждение в эмоциональных отношениях; однообразие и скука в семейной жизни; несовместимость уровня духовности и культуры; бездетный брак (бесплодие одного из супругов, невозможность иметь детей); депрессивное расстройство [7;30].

С. Нартова-Бочавер выделяет три типа поведения человека переживающего посттравматическое стрессовое расстройство в результате развода: экспрессивный тип - проявляет сильные чувства, наблюдаются трудности в сдерживании своих эмоциональных реакций (плач, крик, смех, дрожь); контролирующий тип - успешно «сдерживает» себя, и его внешнее поведение не отличается от обычного. Он производит впечатление более спокойного, чем ранее. Данная форма поведения может приводить к соматическим заболеваниям. Эмоциональный компонент заблокирован, человек не проявляет чувств и эмоций по отношению к происходящему. Доминирующими являются когнитивный и поведенческий компоненты; шоковый тип – человек подавлен, производит впечатление отсутствующего, пребывающего в другом мире. При переживании постразводной ситуации поведение может меняться [32].

Ситуация развода, время после развода обычно вводит в депрессивное состояние любого человека, распавшийся брак – это, прежде всего, разрыв связей с близким человеком, нарушение привычного хода жизни, преобладание в повседневном эмоциональном состоянии таких чувств, как злость и обида [17; 32].

Каждая женщина по-своему переживает развод, но для каждой женщины – это большой стресс.

Не всегда женщина после развода чувствует себя полностью опустошенной. Конечно, негативный опыт семейной жизни может повлечь за собой появление таких качеств, как циничность, недоверчивость и неспособность радоваться жизни. Тем не менее, разрыв может восприниматься еще и как освобождение. В этом случае женщина ощущает эйфорию, а ее душевное состояние приходит в норму. Более того, может быть замечено улучшение здоровья [30].

В противоположных случаях (которых, к сожалению, намного больше), женщина ощущает себя покинутой, брошенной, никому не нужной. Если женщина любила своего мужа и считала, что у них крепкая семья, а развод стал неожиданностью и большим потрясением, то переживания могут быть более глубокие, затяжные, женщина может впасть в депрессию, у неё возникают мысли: «Как жить дальше и стоит ли жить?» Если у женщины имеются какие-то психические расстройства, то на почве развода, могут возникнуть мысли о самоубийстве. В это время очень важна чуткость и помощь родных и близких людей, они должны с пониманием отнестись к проблеме женщины, всячески оберегать и подбадривать её.

Часто после развода одинокая женщина теряет связи с друзьями мужа, а иногда и с замужними подругами, так как подруги видят в ней угрозу своему браку, могут воспринимать, как соперницу. Да и сама разведённая чаще всего отказывается от совместного времяпровождения с семьями знакомых, так как стесняется появляться одна. Конечно, в большинстве случаев, подруги и знакомые стараются как-то поддержать свою несчастную

подружку, пытаются познакомить её с кем-то из своих знакомых свободных мужчин, чтобы скрасить её одиночество [2; 21].

По мнению Т.В. Андреевой, тяжелее всего развод переживают женщины, прожившие в браке много лет, если муж внезапно уходит из семьи к молодой сопернице. Женщина остаётся одна, хорошо, если взрослые дети поддерживают свою мать, помогают ей, и, если у неё есть внуки, они скрашивают её одиночество. Но часто бывает, что, взрослые дети живут своими семьями вдалеке или не считают нужным общаться со своей брошенной матерью. Если в семье есть дети, как правило, после развода они остаются с мамой [6].

В неполной семье часто возникают материальные трудности, уменьшаются доходы семьи, и женщина вынуждена подыскивать другую работу, более высокооплачиваемую или устраиваться на вторую работу, чтобы обеспечить своих детей всем необходимым, при этом женщина больше устаёт и меньше уделяет внимания своим детям. Часто измученная трудностями, работой, опустошенная морально, обиженная своим бывшим мужем, женщина настраивает детей против своего отца, выставляя его предателем и подлецом.

Часто после развода молодая женщина с маленьким ребёнком возвращается в родительскую семью. Если семья благополучная и родители любят и всячески поддерживают свою дочку и её малыша, помогают ей в воспитании ребёнка, то горечь от развода уменьшается, и женщина легче переживает трагедию. Но бывает, что родители попрекают дочь в том, что не смогла уберечь от развода свою семью, что осталась одна с ребёнком на руках, без работы, и им приходится теперь кормить её и еще её ребёнка. Женщина испытывает боль не только от предательства бывшего мужа, а еще большую боль от того, что она со своим ребёнком является обузой для семьи своих родителей.

Когда причиной развода является алкоголизм или наркомания мужа, женщина сама решает избавиться от такого брака. Часто у женщины остаётся

горечь от того, что её бывший муж, любимый когда-то человек, обменял её и детей на бутылку, потерял себя как личность. Но осознание того, что он больше никогда не будет терзать её душу своим пьянством, никогда больше не поднимет на неё и на детей руку, не будет трепать нервы – даёт женщине силы и позитивный настрой на преодоление всех трудностей, которые будут присутствовать в её неполной семье. Женщины труднее переживают развод, чем мужчины, у женщин меньше шансов создать новую семью, так как дети остаются с мамой.

Психологические исследования Т. Глушко, показывают, что женщина, брачная жизнь которой была относительно безоблачна и длительна (5-7 лет), после развода уже никогда не сможет обрести полное душевное спокойствие. Ее психическое состояние необратимо нарушено [17]. По современной статистике, полученной западными учёными-психологами, каждая восьмая разведенная совершает хотя бы одну попытку к самоубийству, а каждая четвертая обращается за помощью к психологу. Больше 50% женщин, которые разошлись со своими мужьями, впадают в депрессию, которая требует лечения специальными медикаментозными средствами. И по той же статистической информации в первый год после расставания женщины принимают половину всех продаваемых антидепрессантов. Данная проблема уже давно носит научное название – «постразводный синдром». Это связано, прежде всего, с ярко выраженной эмоциональной стороной жизни женщины и материнским инстинктом.

Основная цель послеразводной фазы – построение нового стиля и образа жизни в условиях неполной семьи [7; 14; 30]. Соответственно, задачами выступают:

- 1) преодоление эмоционального дефицита и дефицита делового сотрудничества, возникших после ухода одного из супругов;
- 2) восстановление экономического функционирования семьи, достижение финансовой и экономической самостоятельности разведенного

супруга, позволяющей максимально приблизить уровень функционирования семьи к прежнему, «доразводному»;

3) приобретение необходимой компетентности в воспитании детей каждым из разведенных супругов;

4) построение новой системы социальных отношений с друзьями, коллегами, прародителями; реконструкция эго-идентичности, то есть осознание и принятие себя в новом социальном статусе разведенного человека.

Время самоисследования и возврат к равновесию после развода. Также проблемой этого периода является – одиночество и противоречивые чувства, сопровождающие его: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение. Поведение приобретает новую направленность: начинается поиск новых друзей, появляется активность, стабилизируются новый стиль жизни и распорядок дня для детей, формируются новые обязанности для всех членов семьи.

В послеразводном периоде возможна фиксация невротических и депрессивных реакций, особенно у немолодой женщины с детьми. «Возникающая при разводе эмоциональная нестабильность, стрессовое или депрессивное состояние могут повлечь и более тяжелые последствия, например депривацию, неврозы и другие психические отклонения, которые практически не поддаются исправлению и ведут и дальнейшем к тяжелым нарушениям интеллектуальных и личностных функций» [33].

Данная ситуация объясняется тем, что, во-первых, для женщин очень важны эмоциональные привязанности. Во-вторых, слабая половина человечества гораздо больше сильной ценит стабильность и уверенность в завтрашнем дне. Мужчина зачастую рассматривает развод, как способ уменьшить груз ответственности, возможность встречаться с несколькими партнершами или шанс найти некий идеал женщины, существующий в его воображении. Для женщины расставание – это, прежде всего, необходимость

заново организовать собственную жизнь, в одиночку вырастить и воспитать детей, без посторонней помощи решить бытовые проблемы.

Как правило, развод порождает сложности – бессонные ночи, чувство одиночества, тревогу за будущее детей, оставшихся без одного из родителей.

Постразводной синдром по женскому варианту характеризуется низкой самооценкой, отчаянием, депрессией.

Постразводный синдром, включающий переживание депрессии, безысходности, утраты смысла жизни, страха и отчаяния, низкой самооценки, более характерен для женщин. Как правило, переживания после развода по поводу распада семьи тянутся остро примерно полгода-год. При этом у мужчин чаще всего – полтора: представителей сильного пола прошлое не «отпускает» гораздо дольше. Некоторые долго и страстно ненавидят женщину, с которой расстались, и как бы в отместку ей завязывают новые знакомства чересчур прямолинейно, даже с вызовом. Однако им не всегда удается закрепить возникший контакт, удержать его, облечь в определенную форму – дружескую или любовную. В этот период человек словно раздваивается: то чувствует какую-то ущербность, то предъявляет слишком завышенные требования, и от этого еще больше мечется и мучается.

Негативные социально-психологические последствия разводов разнообразны. По мнению М.М. Аксенова, в результате разводов разрушается важный вид социальных контактов между людьми – кровно-родственные связи, значение которых в жизни каждого человека весьма велико, поскольку они во многом способствуют преемственности культурных и духовных традиций и формированию позитивных семейных взаимоотношений [3]. Таким образом, развод, понимаемый многими авторами как разрыв супружеских отношений, является кризисной ситуацией, спровоцированной психологическими причинами, часто сопровождающейся болезненными переживаниями и переходом бывших супругов в постразводную фазу существования семейных отношений,

основная проблема которой – противоречивые чувства, складывающиеся в отношении ситуации развода и последствия психологического характера.

Психологами описаны переживания бывших супругов после развода. По силе переживаний, связанных с разводом, всех условно можно разделить на две группы (различия между мужьями и женами оказались незначительными): тяжело переживающие развод и легко переживающие развод. Обобщенные психологические портреты и тех и других отличаются следующими характеристиками.

К первой группе относятся люди с высоким уровнем эмоциональной нестабильности. Они часто страдают от резких перепадов настроения, расстройством сна, вплоть до невралгических болей и нарушений сердечного ритма. Они, как правило, признают предстоящий развод неудачей, которая серьезно осложнит их жизнь, не собираются повторно вступать в брак. Для них характерны появление мыслей о самоубийстве или попытки суицида, которые во многих случаях приводят к трагической развязке. Их друзья склонны не одобрять предстоящий развод. Для женщин этой группы существенное значение имеет осуждение развода родителями. Еще одна чисто женская особенность: чем раньше состоялся первый разговор о разводе, тем больше женщины внутренне готовы к нему и легче его переносят [2; 30].

Для второй, противоположной, группы характерна эмоциональная устойчивость. Они считают предстоящий развод освобождением от обременительных обязанностей, полагая, что расторжение брака должно изменить их жизнь в лучшую сторону. Поэтому собираются сразу же или в скором будущем вступить в новый брак и не сожалеют о прошлом, рассматривают себя в качестве инициатора развода, а к супругу испытывают неприязнь или равнодушие. Обычно друзья их поддерживают. Свои планы относительно ухода из семьи они долгое время держат в тайне, иногда само обсуждение возможности развода откладывают до последнего момента.

Промежуток времени между таким обсуждением и подачей заявления о разводе у них составляет месяц и менее [14; 17; 21].

Основная направленность психологического состояния человека в период развода в большой степени зависит от преобладающего типа темперамента. Так, исследования практических психологов показали, что опрошенные, которых можно отнести к холерикам, обозначают свое состояние, как «мятущееся, сумбурное, сумасшедшее, агрессивное...». Флегматики замечали наличие у себя «внешнего спокойствия, за которым таился ступор и растерянность», меланхолики говорили о состоянии «подавленности, беспомощности и глубокой обиды», ответы сангвиников можно обобщить понятием «ощущение препятствия, которое надо преодолеть». Однако, интересно то, что все опрошенные однозначно замечали крайнюю неустойчивость своего состояния. В зависимости от происходящих событий в этой ситуации их внутреннее самочувствие могло приобретать оттенки, свойственные всем типам темперамента [3; 9].

Возникшие психологические проблемы после развода нередко усугубляются ухудшением производительности труда. Не всем разведенным супругам удастся сосредоточиться на деле, окунувшись с головой в работу. Но бракоразводный стресс может отразиться и на здоровье, и на эмоциональном состоянии человека, что может обернуться для него возникновением конфликтов на рабочем месте, вплоть до увольнения. После развода у многих людей обостряются хронические заболевания, обнаруживаются новые физические недомогания. Риск оказаться на больничной койке возрастает на треть, как среди мужчин, так и среди женщин. Кроме того, на послеразводном этапе у ряда людей могут обостриться заболевания психического характера. У кого их прежде никогда не было, могут заостриться негативные черты характера. Например, подозрительный человек становится еще более подозрительным. У большинства людей возрастает степень конфликтности с окружающими людьми.

Раньше считалось, что женщина переживает развод тяжелее мужчины, т. к. это связано с материальными трудностями, воспитанием детей, ограниченными возможностями создать новую семью и т.д.

Женщины воспринимают эмоциональные трудности развода более интенсивно, но зато скорее приходят к психологическому равновесию. При этом могут возникать слезы отчаяния и вспышки бессильной ярости.

Следствием развода может быть чувство одиночества и сопровождающее его противоречивые чувства: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение.

Одиноким женщины часто испытывают подавленность, неуверенность, они более пассивны и недовольны собой. Они убеждены в своей непривлекательности и других качествах, которые исключают для них возможность установления дружеских или любовных отношений [16].

Для многих женщин после развода полезно выговориться, ведь обычно, даже не желая вспоминать о бывшем муже, женщина говорит о нем по любому поводу и ведет бесконечные мысленные монологи. Большинство женщин признаются, что развод действует на них крайне негативно и им трудно поддерживать нормальные отношения с бывшим супругом.

Жизнь после развода может способствовать снижению самооценки женщины. Особенно это может проявиться в ситуации, когда инициатором развода был муж. В таком случае осознание того, что в ней что-то не так может глубоко поселиться в ее душе. Снижение самооценки негативно отражается на всех аспектах жизни женщины – в общении с ребенком, с окружающими людьми, с коллегами по работе. В результате общие депрессивные настроения в семье и ухудшение успехов и качества жизни [28].

При разрыве важных отношений люди очень часто испытывают печаль. Многие переживают страх снова остаться в одиночестве, возможно, на долгое время (или даже навсегда); возникает необходимость самому справляться со всеми делами, зарабатывать на жизнь и вести хозяйство.

Женщина может злиться на бывшего супруга за упрямство, мелочность, оскорбления или предательство, а также сама чувствовать вину за то, что не смогла создать счастливую семью.

О.В. Галустова в своих исследованиях поднимает проблему утраты, которая понимается как потеря близкого человека в результате различных событий [9]. Развод, расставания с партнером – спутником жизни является частным случаем утраты. Утрата сопровождается возникновением кризиса у человека. Кризис может оказывать влияние на различные сферы личности и проявляться по-разному [16].

О.В. Галустова выделяет следующие проявления кризиса, связанного с утратой: 1) возникновение депрессии, апатии и безразличия ко всему; 2) снижение жизненной активности и жизненного тонуса; 3) замкнутость, «уход в себя»; 4) ощущение потери смысла жизни; 5) суицидальные проявления в речи или в поведении; 6) обострение старых и возникновение новых соматических заболеваний, имеющих психологическую природу; 7) частая смена настроений от гиперактивности до гиппомании; 8) повышенная эмоциональная возбудимость, агрессивность, конфликтность; 9) неряшливость из-за нежелания ухаживать за собой, вплоть до пренебрежения повседневной гигиеной [14].

Развод супругов сопровождается переживанием утраты отношений, воспринимаемой как символическая смерть отношений, привычного уклада жизни, установок и норм, связанных со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Для переживания утраты в связи с разводом, расставанием партнеров свойственны те же стадии, что и для переживания утраты в связи со смертью близкого человека. При этом существуют и характерные особенности этого процесса, выражающиеся в специфике переживаний, чувств и действий на каждой из стадий [8].

О.В. Галустова выделяет следующие специфические особенности прохождения стадий переживания утраты при разводе:

- отрицание, характеризующееся обесцениванием важности произошедшего события через механизм рационализации;

- озлобленность, направленная на бывшего супруга, партнера, являющаяся своеобразной защитой от душевной боли, возникшей в результате произошедшего события. Поиск сторонников, которыми часто стараются сделать детей;

- переговоры, которые направлены на восстановление брака, отношений через различные манипуляции: детей, секс, беременность, чувство вины, чувство ответственности и долга и т.п.;

- депрессия, наступающая в том случае, если предыдущие стадии не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений. На этой стадии происходит осознание случившегося и переживание различных чувств и эмоций, на начальных этапах работы, когда еще сильна боль и отрицание утраты отношений, – это оказание поддержки, при этом консультанту следует постепенно подводить клиента к осознанию своего положения и ситуации (часто у клиента возникает сильная потребность в советах по поводу того, как вернуть супруга. Здесь консультант должен в первую очередь обратить внимание клиента на то, зачем ему это нужно, необходим глубокий анализ переживаний клиента и работа с этими переживаниями);

- на стадии агрессии консультанту также не следует давать советов, а сосредоточить свое внимание на осознании клиентом своих истинных мотивов и чувств, чтобы клиент понял, что данная стадия является неотъемлемой частью прохождения всего процесса переживания разрыва отношений (иногда клиент может испытывать сильное чувство вины из-за того, что не смог сохранить отношения, в этом случае консультант должен помочь проанализировать истинную природу этих чувств и проработать чувство вины клиента);

- переход на следующую стадию – стадию адаптации возможен только в том случае, если у клиента произошло осознание своих чувств и переживаний по поводу случившегося, и проработка этих чувств [8;14].

Теоретический анализ исследований, приведенных выше, позволяет нам сделать вывод о том, что наиболее частыми психологическими последствиями для женщин, находящихся в ситуации после развода, являются: депрессия, тревожность, агрессивность и озлобленность, частая смена настроения, замкнутость, «уход в себя», конфликтность.

1.3. Арт-терапия как метод коррекции переживаний кризиса зрелости у замужних и разведенных женщин

Арт-терапия – совокупность психологических методов воздействия, осуществляемого в контексте творческой деятельности пациента и психотерапевтических отношений с целью лечения, профилактики, коррекции, реабилитации, обучения.

Арт-терапия – это метод психотерапии, специализирующаяся на искусстве, в первую очередь – на изобразительном. Впрочем, существуют и другие разновидности арт-терапии - музыкотерапия, сказкотерапия, телесно ориентированная терапия [16]. Арт-терапия возникла в контексте психоаналитических идей Фрейда и Юнга: ведь свобода самовыражения и использование воображения позволяют столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное клиента [26]. Арт-терапия может быть как основным методом терапии, так и вспомогательным. В любом случае у нее существует два механизма воздействия. Во-первых, искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование самим клиентом. Творчество – это одно из средств преодоления страха, возникшего в связи с внутренним конфликтом. Во-вторых, арт-терапия, будучи полноценным творческим актом, приносит автору удовольствие. Впрочем, клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно, не заботясь о художественных достоинствах своих работ. При проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые раскрываются в процессе работы [35].

Арт-терапия позволяет: «Выпустить пар» – то есть дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Облегчить процесс терапии. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать

в процессе вербальной коррекции, поскольку невербальное общение лучше ускользает от цензуры сознания. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения сильных переживаний. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать взаимному принятию. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Арт-терапия дает хорошую возможность для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями [6]. Можно сказать, что во время сеансов арт-терапии пациенты получают важное послание от собственного подсознания. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Важно, что любой человек даже самостоятельно, без помощи специалиста, может заниматься арт-терапией. Это помогает расслабиться и снять напряжение. В разных странах существуют различные модели арт-терапии. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество [12]. Страхи, сомнения и переживания являются одними из составляющих всех чувств человека, оказывающих деструктивное действие на психику и самооценку, мешающее жить радостной и беззаботной жизнью. Некоторые люди воспринимают данные чувства как естественные и полностью способны контролировать их, не позволяя завладеть их сознанием. Однако многие оказываются не способными противостоять деструктивным чувствам, и они прочно вторгаются в жизни людей, подчиняя человека изнутри, диктуя ему действия и тактику поведения. Это происходит посредством изменения мыслей человека, его принципов и ощущений.

Методы арт-терапии позволяют психологу как нельзя лучше объединить индивидуальный подход к клиенту и групповую форму работы. Как правило, арт-терапевтические методы присутствуют в любой программе коррекции, дополняя и обогащая развивающие возможности игры.

Создание продукта в процессе арт-терапии обусловлено целой системой побуждений, центральными из которых являются:

- стремление субъекта выразить свои чувства, переживания во внешней действенной форме;
- потребность понять и разобраться в том, что происходит в себе;
- потребность вступить в коммуникацию с другими людьми, используя продукты своей деятельности;
- стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй.

Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития [12]. Использование элементов арт терапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Искусство приносит радость, что важно само по себе, независимо от того, рождается ли эта радость в глубинах подсознания или является результатом осознания возможности развлечься. Существует две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры. Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д.

При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д. [28] Был разработан и комплексный метод – арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем, количество методик все время увеличивается. Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, пост стрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы [9]. Для людей, неспособных рассказать о своих проблемах, арт-терапия зачастую является единственным методом диалога между ним и психотерапевтом, так как выразить свои эмоции посредством творчества гораздо проще, нежели рассказать о них [4]. При разговоре со специалистом некоторые пациенты изначально выстраивают широкий эмоциональный забор, ограждающий их эмоции и переживания от кого бы то ни было, не позволяющий вникнуть в суть проблемы и, соответственно, найти пути ее решения. Когда человек изображает свою проблему на бумаге, его действия спонтанны, он изображает свою картину тревоги, иногда даже не особо задумываясь, зачем все это нужно. На глаза некоторых пациентов наворачиваются слезы лишь спустя пару минут после выполнения задания, так как приходит четкое осознание смысла изображенного на бумаге рисунка [16]. Техника арт-

терапии применяется для решения внушительного числа проблем, среди которых: невротические расстройства, травмы, кризисные состояния, потери, внутриличностные конфликты, психосоматические расстройства, постстрессовые расстройства. развитие в человеке способности к креативности и формирование целостности личности. Основные цели, на достижение которых направлена арт-терапия, состоят в следующем:

Самопознание, осмысление человеком самого себя, собственных способностей, повышение собственной значимости;

Самовыражение, стремление человека к раскрытию собственного потенциала;

Накопление собственного опыта, знаний, приобретенных в процессе наблюдений и переживаний, позволяющих в будущем сделать правильный выбор, избрать верную модель поведения в схожей ситуации [31].

Несмотря на сравнительно небольшой срок существования, метод арт-терапии великолепно зарекомендовал себя среди многих экспертов. Это, в первую очередь, вызвано существенными преимуществами арт-терапии в сравнении с другими методами психотерапии, а именно:

- Способствует раскрытию эмоций и чувств, которые связаны с большой потерей (страхи, травмы, насилие, гибель близких людей) для дальнейшего анализа и избавления человека от их последствий.

- Помогает достичь наивысшей степени доверия пациента к психотерапевту. Когда человек изображает свои чувства на бумаге, ему спокойнее и легче донести свои эмоции, нежели подбирать слова, пытаясь объяснить суть проблемы.

- В процессе художественного творчества усиливается чувство личностной целостности, реализуются навыки и способности человека к творчеству.

- Арт-терапия способствует выходу накопленных за долгое время негативных чувств человека посредством творчества, о которых человек никогда не решился бы рассказать.

- При работе в группах арт-терапия позволяет пациентам установить конструктивные взаимоотношения друг с другом ввиду совпадений в подходах к творчеству различных членов группы [6]. В процессе применения метода арт-терапии человек получает возможность чувственного возврата в прошлое, повторного переживания эмоций, являющихся причинами проблемы, переосмысливания возникшей проблемы. Более того, посредством арт-терапии человек формирует будущую модель своего поведения, от которой, не много ни мало, зависит его настоящее и будущее [23].

Для занятий арт-терапией могут использоваться отдельное помещение, комната для групповых или индивидуальных занятий. Желательно, чтобы помещение было достаточно просторным, для того чтобы разделить его на рабочее пространство и зону для обсуждения [39].

Арт-терапия лучше других методов психотерапии формирует способность человека к творческому мышлению, решению запутанных жизненных задач, навыки нахождения разнообразных вариантов выхода из сложившейся ситуации, раскрывает скрытые и неведомые ранее творческие способности человека, помогает легче пережить неприятные моменты жизни, приобрести бесценный опыт решения проблем. И, что самое главное, метод арт-терапии помогает человеку творить свою собственную судьбу своими собственными руками, познавать самое величайшее из искусств – искусство жить [37].

Арт-терапия – это очень популярный в наше время вид терапии, поэтому разработка программ арт-терапии - перспективное направление, так как искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним экзистенциальным конфликтом. Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Арт-терапия в группах способствует

коммуникации и социализации. Поэтому, нужно отметить, данная работа по исследованию депрессивных состояний и разработке программы арт-терапии для его преодоления – это лишь одно из возможных направлений использования арт-терапии. Специалисты-практики понимают, что количество методов равно количеству специалистов, так как каждый вносит в технологию и интерпретацию что-то свое, приобретенное в опыте.

Выводы по I главе

В заключении первой главы еще раз отметим, кризис определяется психологически как ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). Возраст – качественно специфическая ступень онтогенетического развития человека. Каждый возраст имеет определенные нормативы, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития. В отечественной психологии термин «возрастной кризис» был введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности, возникающее при смене стабильных периодов. Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса, люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

Кризис среднего возраста у женщин – это важный и необходимый этап, который заставляет женщину внезапно остановиться в возрасте тридцати пяти лет и провести детальное исследование по всем направлениям. Многих этот этап жизни приводит к разводу и постразводному периоду.

Теоретический анализ исследований позволяет нам сделать вывод о том, что наиболее частыми психологическими последствиями для женщин, находящихся в ситуации после развода, являются: депрессия, тревожность,

агрессивность и озлобленность, частая смена настроения, замкнутость, «уход в себя», конфликтность.

Одним из методов коррекции переживаний кризиса зрелости у замужних и разведенных женщин, является арт-терапия – специализирующаяся на искусстве, в первую очередь – на изобразительном. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

В процессе применения метода арт-терапии человек получает возможность повторного переживания эмоций, являющихся причинами проблемы и ее переосмысливания. Более того, посредством арт-терапии формируется способность человека к творческому мышлению, решению запутанных жизненных задач и помогает приобрести бесценный опыт решения проблем.

Глава II. Эмпирическое исследование депрессивных состояний и жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости

2.1. Описание этапов и методов исследования

Изучив научную литературу по проблеме кризиса зрелости у женщин, мы сформулировали цель исследования – изучение уровня депрессивного состояния и жизненной удовлетворённости у замужних и разведённых женщин.

В ходе организации и проведения диагностического изучения решались следующие задачи:

- 1) определить комплекс диагностических методик по изучению депрессивных состояний и жизненной удовлетворенности женщин;
- 2) выявить уровень депрессивных состояний и жизненной удовлетворенности замужних и разведенных женщин;
- 3) проанализировать диагностические данные и сформулировать вывод по полученным результатам.

В исследовании принимали участие замужние и разведенные женщины в количестве 30 человек из них: 15 человек – замужем и 15 человек – в разводе. Для исследования были сформированы выборки:

Выборка 1: 15 человек составили женщины в браке.

Выборка 2: 15 человек составили женщины в разводе.

Для эмпирического исследования были использованы методики:

1. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).

Шкалы: уровень депрессии.

Методика депрессивного состояния (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии). Она даёт возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент.

Инструкция к тесту: Читайте каждую группу показаний (их 44) и выбирайте подходящий вариант ответов – а, b, с или d.

Ответы переводятся в баллы по следующей схеме:

Ответ: a b c d

Балл: 0 1 2 3

Обработка и интерпретация результатов теста: определяется сумма баллов в соответствии с ключом:

1-9 – депрессия отсутствует либо незначительна;

10-24 – депрессия минимальна;

25-44 – легкая депрессия;

45-67 – умеренная депрессия;

68-87 – выраженная депрессия;

88 и более – глубокая депрессия.

Характеристика депрессивных состояний:

Апатия – состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное построение) – аффективная подавленность в виде опечаленной, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

Дисфория («плохо переносу», «несу плохое, дурное») – мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянность – острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога – неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет...» Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Страх – разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелются волосы», «сковало грудь» и т. д.

2. Тест «индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной.

Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворённости отображает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптации.

Тест «Индекс жизненной удовлетворённости жизни» может использоваться для дифференцированной оценки особенности стиля жизни, потребности, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие – отрицательно.

Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования 5-10 минут.

Инструкция: оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Обработка результатов: индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

Интерпретация результатов: тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяется его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни.

Индекс жизненной удовлетворённости – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую.

Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией «жизненная удовлетворённость» самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

1. Интерес к жизни как противоположность апатии;
2. Решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
3. Согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
4. Положительная оценка собственных качеств и поступков;
5. Общий фон настроения.

Средняя жизненная удовлетворённость – 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал.

1. Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него и принять шаги для коррекции последних.

Для проведения статистической обработки данных использовался метод непараметрический критерий Мана-Уитни (для выявления различий между выборками). Подсчёты проводились с помощью компьютерной программы.

2.2. Анализ результатов первичной диагностики

Для исследования депрессивных состояний испытуемых, была использована методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров). Выборка 1 – замужние женщины, выборка 2 – женщины в разводе.

Результаты представлены в табл. 1, рисунке 1 и Приложении 3.

Таблица 1

Результат диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (%)

Шкала	Замужние женщины	Женщины в разводе
Депрессия отсутствует либо незначительна	11	8
Депрессия минимальна	66	28
Легкая депрессия	15	32
Умеренная депрессия	8	20
Выраженная депрессия	0	12
Глубокая депрессия	0	0

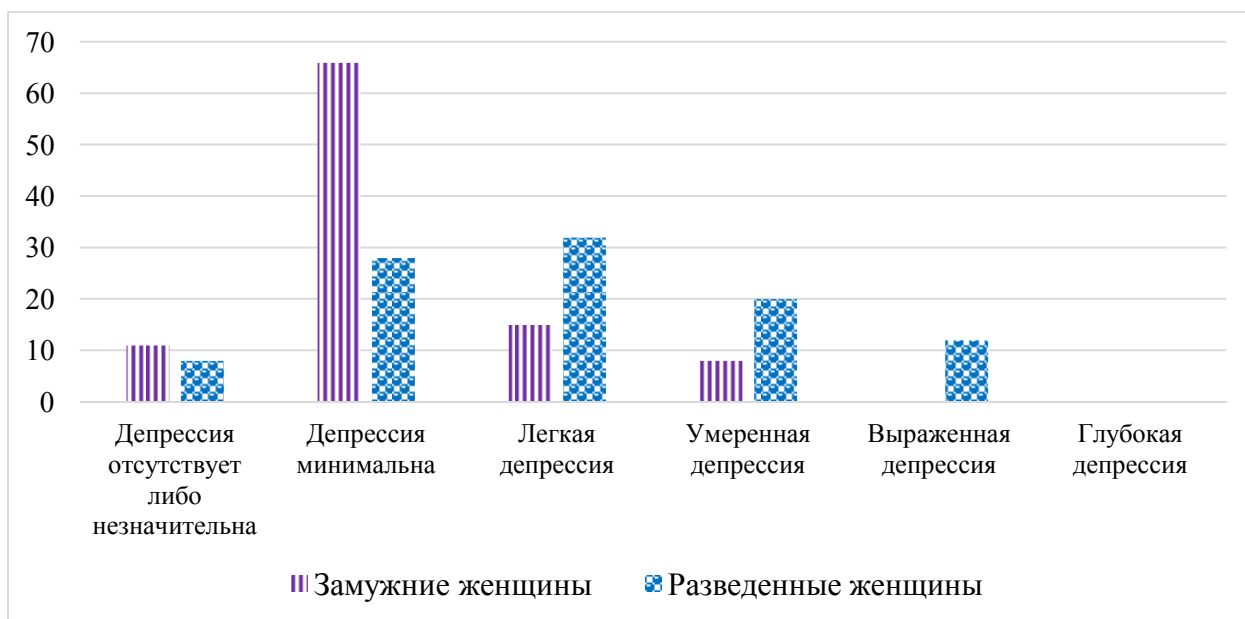


Рис. 1. Уровень депрессии у замужних и разведённых женщин (%)

Из полученных результатов видно, что у 12% женщин в разводе выраженная депрессия, лёгкая депрессия наблюдается 32%. У замужних женщин, выраженной депрессии не выявлено, у 66% – умеренная депрессия. Разведённые женщины чаще страдают депрессий, так как они, по-видимому,

сильно переживают распад семьи, что проявляется в состоянии безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать. Депрессивное состояние сопровождается также подавленным настроением, быстрой утомляемостью, нарушением сна, апатией, нарушением аппетита. Показатели депрессии среди женщин, состоящих в браке, сравнительно низкие. Однако и у них фиксируются признаки депрессии - качество отношений в браке может в значительной степени способствовать депрессии: отсутствие доверительных отношений между супругами, частые конфликты и споры (Приложение 3).

Для статистической обработки данных был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни, который показал, что различия в переживании депрессивного состояния у замужних и разведённых женщин находятся в зоне незначимости ($U_{\text{эмп}}=102$), но все же депрессивные состояния более выражены у разведенных женщин.

Для исследования жизненной удовлетворенности испытуемых, была использована методика «индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной». Выборка 1 – замужние женщины, выборка 2 – женщины в разводе. Результаты представлены в табл. 2, рисунке 2 и Приложении 4.

Таблица 2

Уровень жизненной удовлетворённости у замужних и разведённых женщин (%)

Уровень	Замужние женщины	Женщины в разводе
Низкий уровень	40	33
Средней уровень	33	27
Высокий уровень	27	40

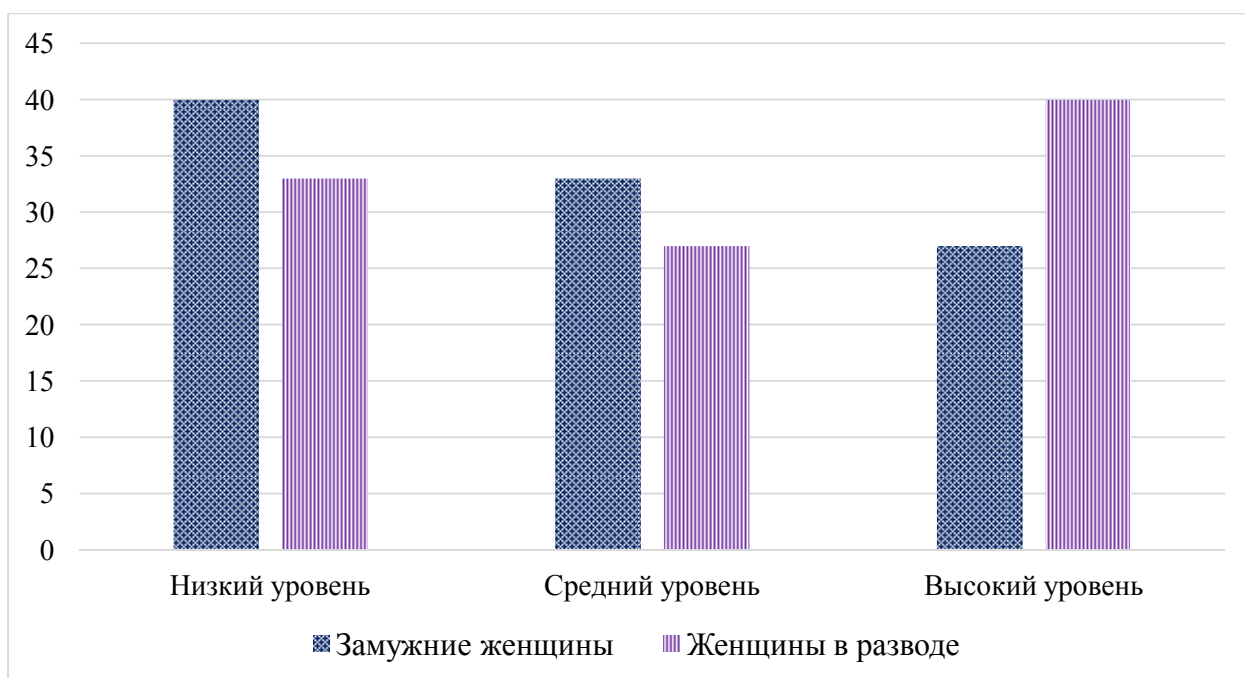


Рис. 2. Результат диагностики уровня жизненной удовлетворённости у замужних и разведённых женщин (%)

Из полученных данных можно сделать вывод, что 27% женщин, состоящих в браке и столько же женщин в разводе, имеют высокий и средний уровень удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность личности своей жизнью рассматривается как феномен внутренней жизни, как оценка, характеризующая жизненную ситуацию и переживания женщины. На каждом этапе женщина обладает определенными ресурсами, т.е. «сильными сторонами», которые помогают справляться с трудностями. К ним относятся материальные объекты (доход, жилье), нематериальные (цели и желания), внешние (семья, друзья, социальный статус) и внутренние (умения, навыки, жизненные ценности. Высокие показатели отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей, степень энтузиазма, увлечённого отношения к повседневной жизни. Среди женщин, у которых наблюдаются более низкие показатели жизненной удовлетворенности, меньшее количество баллов по данной методике было выявлено по шкалам «Интерес к жизни» и «Общий фон настроения». Низкие оценки по этим шкалам показывают на

преобладание пессимистичного настроения, отсутствие интереса к повседневной жизни и событиям, которые происходят вокруг.

Применение метода математической статистики (U-критерия Манна-Уитни) показало, что различия в жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин находятся в зоне незначимости ($U_{\text{эмп}} = 86.5$) и это в свою очередь, показывает на состояние личности и является характерным для кризиса, когда человек переживает некий переломный момент в жизни (Приложение 2).

2.3. Описание коррекционной программы

По результатам нашего исследования, показатели депрессии и жизненной удовлетворенности у разведенных и замужних женщин находятся примерно в одном диапазоне, что свидетельствует о том, что переживание кризиса среднего возраста актуально для всех категорий женщин.

Для снижения уровня эмоциональной неустойчивости, тревожности и депрессивных состояний и повышения удовлетворенности жизнью у разведенных и замужних женщин был проведен формирующий эксперимент.

В формирующем эксперименте приняло участие 10 женщин в разводе и 7 замужних женщин.

Целью нашей коррекционной программы явилось снижение уровня эмоциональной неустойчивости, тревожности и депрессивных состояний и повышение уровня удовлетворенности жизнью у замужних и разведенных женщин.

Задачи:

1) способствовать снижению тревожности при работе с тяжелыми переживаниями, преодолеть сопротивление к психотерапевтическому процессу, способствовать укреплению терапевтических взаимоотношений и отношений в группе, развитию эмпатии и положительных чувств;

2) способствовать выражению социально неприемлемых, отрицаемых чувств (агрессивных, сексуальных) в социально приемлемой манере; способствовать возникновению чувства внутреннего контроля и порядка, навыков планирования и организации деятельности;

3) обеспечить разрядку эмоционального напряжения за счет экспрессивности, выражения неосознаваемых переживаний, моторной активности;

4) способствовать осознанию скрытых конфликтов и внутренних переживаний;

5) осознание смысла переживаний и изменении характера образа и его смысла;

6) приобретение нового когнитивного опыта, способности осознавать переживания, переводить внутренний опыт во внешние образы; усиление ощущения собственной личностной ценности.

Форма работы: групповая.

Возраст: 35-45 лет.

Количество занятий в неделю: 1 раз в неделю. Общее количество занятий – 10.

Продолжительность занятий: 90-120 минут.

Методы и приемы работы:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;
- побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;
- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;
- творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Ожидаемые результаты:

- 1) способный человек к творческому мышлению, решению запутанных жизненных задач;
- 2) умение переживать неприятные моменты жизни;
- 3) умение воспринимать, анализировать и переводить внутренний опыт во внешние образы.

Содержание программы включает в себя четыре этапа.

I этап – Изотерапия

На данном этапе участники рассматривают рисунок как терапевтический фактор самовыражения. Изотерапия как средство выражения бессознательного. Работа над интерпретацией продукции.

На этом этапе предполагается применение следующих техник изотерапии:

Рисование чувств: участникам предлагается на каждом занятии изображать какое-либо чувство, внутреннее состояние, настроение. Эта техника позволяет освоить навык осознания собственных переживаний, их анализа, вербализации. Участники рассказывают о своих впечатлениях в процессе рисования, поясняют выбранные образы. Арт-терапевт задает вопросы и поощряет вопросы участников друг к другу. Инструкция: «Сейчас у вас будет возможность изобразить чувство печали (страха, гнева и др.). Вспомните, когда вы в последний раз переживали его. Какого оно цвета? Какой формы? С чего начинается это переживание, как развивается и чем заканчивается? Попробуйте изобразить это чувство. Используйте абстрактные образы и заполните весь лист».

Рисование ситуаций: «Развод», «Прошное». Упражнение помогает анализировать актуальные для пациентов ситуации, прояснять проблемы, формулировать цели. Процедура проведения та же, что и в «рисовании чувств». «Совместный проект».

Занятие № 1

Цель: знакомство с группой, формирование положительной мотивации к дальнейшей работе по программе.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Формирование положительных эмоций у испытуемых	Представление ведущего, информирование испытуемых о целях и форме организации занятий	
2	Разминка	15 минут	Знакомство с участниками	Упражнение «Автопортрет»	Листы А4, ручки, карандаши
3	Основная работа по теме	60 минут	Коррекция эмоционального напряжения, уровня психологического стресса.	Упражнение «Образы из пятен»	Листы А4 и краски на каждого участника
4	Разминка	15 минут	Снятие напряжения и тревоги	Упражнение «Я за тебя отвечаю»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 2

Цель: понимание себя, своего эмоционального состояния.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Формирование положительного настроения на работу	Игра «Комплимент»	Мяч
2	Разминка	15 минут	Преодоление коммуникативных барьеров и психологических защит.	Ассоциативное рисование ситуаций развод/прошлое	Листы А4, карандаши на каждого участника
3	Основная работа по теме	60 минут	Коррекция эмоционального напряжения, уровня психологического стресса.	Игра «Рисунок Я»	Листы А4 и краски, карандаши на каждого участника
4	Разминка	15 минут	Коррекция нервозности	Упражнение «Насос»	

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 3

Цель: осознание собственных переживаний, их анализ, вербализация.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Формирование положительного настроения на работу	Упражнение «Никто не знает»	
2	Разминка	15 минут	Развитие представлений о себе	Упражнение «Поляна»	
3	Основная работа по теме	60 минут	Коррекция страхов, снятие напряжения	Рисунок «Мой страх»	Листы А4 и краски, карандаши на каждого участника
			Развитие уверенности в себе	Игра «Крокодил»	
4	Разминка	15 минут	Формирование навыка уверенности в себе	Упражнение «Походка»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

II этап – Работа с мандалами

Работа с мандалами. Мánдала – сакральное схематическое изображение либо конструкция. Здесь участники прослушивают теоретический материал о мандалах, используется Юнгианский подход к символике мандалы. Материалы для создания мандал: символика цвета, работа с готовыми мандалами для ритуалов и медитаций, создание мандал. «Личная мандала как средство фиксации «психической трансформации» (К. Г. Юнг). Рисуночная мандала – мандала состояния, мандала «удачи». Насыпная мандала - песок, зерна, камни, сухие цветы. Групповые и парные мандалы.

Занятие № 4

Цель: признать имеющиеся чувства депрессии, беспомощности, с тем, чтобы создать возможность для изменений.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Формирование положительного эмоционального фона.	Упражнение «Да здравствует депрессия»	
2	Разминка	15 минут	Научиться позитивной интерпретации печали и депрессии	Упражнение «Список Робинзона»	Листы бумаги А4, ручки на каждого участника
3	Основная работа по теме	60 минут	Научиться конструктивно использовать негативные переживания	Упражнение «Преодоление депрессии»	Листы бумаги, различные сыпучие предметы, клей и т.д.
4	Разминка	15 минут	Обучение преодолению препятствий	Упражнение «Осознание потери»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 5

Цель: мобилизация творческих возможностей участников, способность видеть многообразие вариантов решения задачи.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Формирование положительного настроения на работу	Упражнение «Веселый счет»	
2	Разминка	15 минут	Научиться видеть существующие и несуществующие источники радости.	Упражнение «Уровень счастья»	Листы А4, ручки на каждого участника
3	Основная работа по теме	60 минут	Научиться преодолевать депрессию.	Упражнение «Завершение неоконченных дел»	Листы бумаги, картона, различные сыпучие предметы, клей и т.д.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
4	Разминка	15 минут	Повышение самооценки, приобретение самоуважения.	Упражнение «Отреагирование потери»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

III этап – Библио- и сказкотерапия

Психотерапевтический и диагностический потенциал библиотерапии: диагностика эмоционального состояния, прояснение и осознание глубинных ценностей и ресурсов, отреагирование, диссоциация, расширение ролевого диапазона, катарсис. Использование готовых произведений: истории, притчи, сказки как метафорические послания об истинах реального мира для расширения мировоззрения и поиска новых ресурсов. Психодиагностика и психотерапия на основе любимой сказки. Совместное сочинение сказки по кругу. Структура волшебной сказки. Медиация как терапевтический фактор.

Занятие № 6

Цель: обеспечение контакта субъекта с самим собой и с другими.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Создание положительного фона для работы, снятие тревожности.	Упражнение «Почувствуй другого»	
2	Разминка	15 минут	Преодоление коммуникативных барьеров	Упражнение «Стихотворение с выражением»	
3	Основная работа по теме	40 минут	Развитие способов преодоления безысходности и тупикового состояния, преодоление сопротивления изменениям.	Притча «Рассказ о песках (притча Идриса Шаха)», притча о счастливом Гансе.	
4	Разминка	15 минут	Коррекция тревожности	Упражнение «Сценка»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 7

Цель: внутренний процесс проработки проблемы.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Диагностика эмоционального фона группы	Рисунок «Настроение»	Листы А4, карандаши на каждого участника
2	Разминка	15 минут	Умение увидеть глубинный смысл происходящих событий.	Упражнение «Это слишком логично»	
3	Основная работа по теме	40 минут	Преодоление сожаления об упущенных возможностях.	Сказание о Раунском утесе (психотерапевтическая сказка Скайдрите Калдупе). Рождество у зверей (сказка Марии-Луизы Вер).	
4	Разминка	15 минут	Развитие умения убеждать и говорить «нет»	Упражнение «Вход-выход в круг»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

IV этап – Фото- и кинотерапия

Фото рассматривается как «сгусток» чувств, желаний, надежд, фантазий автора, и способ зафиксировать «волшебные мгновения». Использование фототерапии для проявления личной индивидуальности. Обсуждаются примеры использования фотографий в групповой терапии. Мультфильмы и художественные фильмы как средство разрешения переживаний. Практические упражнения: «Фотограф и модель»; тематические коллажи с использованием личных фотографий.

Занятие № 8

Цель: формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых для них людей.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Настроить на положительную работу	Упражнение «Передать одним кадром»	Фотографии с эмоциями
2	Основная работа по теме	130 минут	Развитие навыка принятия решения в кризисной ситуации, умения работать в команде	Просмотр фильма «Довольно слов»	
3	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 9

Цель: осознание и переосмысление себя и своих целей, действий, чувств, потребностей, психологических проблем.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Создание положительного фона для работы	Упражнение «Поздороваемся»	
3	Основная работа по теме	40 минут	Умение увидеть смысл в происходящем.	Просмотр фильма «Фонтан»	
4	Разминка	15 минут	Умение видеть положительные моменты	Упражнение «Волшебные мгновения»	Выполняется другими участниками до следующего занятия
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Занятие № 10

Цель: осознание умений и навыков, полученных в ходе работы.

№ этапа	Название этапа	Время этапа	Задачи этапа	Содержание этапа	Примечание
1	Приветствие	10 минут	Создание положительного фона для работы	Упражнение «Пожалуйста»	
2	Разминка	15 минут	Умение видеть положительные моменты	Упражнение «Волшебные мгновения»	Фотографии, сделанные участниками

3	Основная работа по теме	40 минут	Развитие самораскрытия, самопознания	Ассоциативное упражнение «Кто я?»	Работа с фотокарточками
4	Разминка	15 минут	Развитие рефлексии, психологической поддержки	Упражнение «Приятно сказать...»	
5	Завершение	10 минут	Обмен мнениями о занятии	Рефлексия занятия	

Об эффективности арт-терапии можно судить на основании положительных отзывов клиентов, активизации участия в занятиях, усиления интереса к результатам собственного творчества, увеличения времени самостоятельных занятий.

2.4. Сравнительный анализ результатов до и после реализации коррекционной программы

После проведения коррекционной программы мы провели повторную диагностику депрессивных состояний при помощи методики определения уровня депрессии. Сравнительный анализ результатов по данной методике до и после коррекционного воздействия представлен в табл. 3.

Таблица 3

Уровень депрессии у замужних и разведённых женщин (%)

Шкала	Замужние женщины		Женщины в разводе	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Депрессия отсутствует либо незначительна	0	0	0	0
Депрессия минимальна	0	30	0	0
Легкая депрессия	75	60	0	24
Умеренная депрессия	25	10	36	28
Выраженная депрессия	0	0	64	48
Глубокая депрессия	0	0	0	0

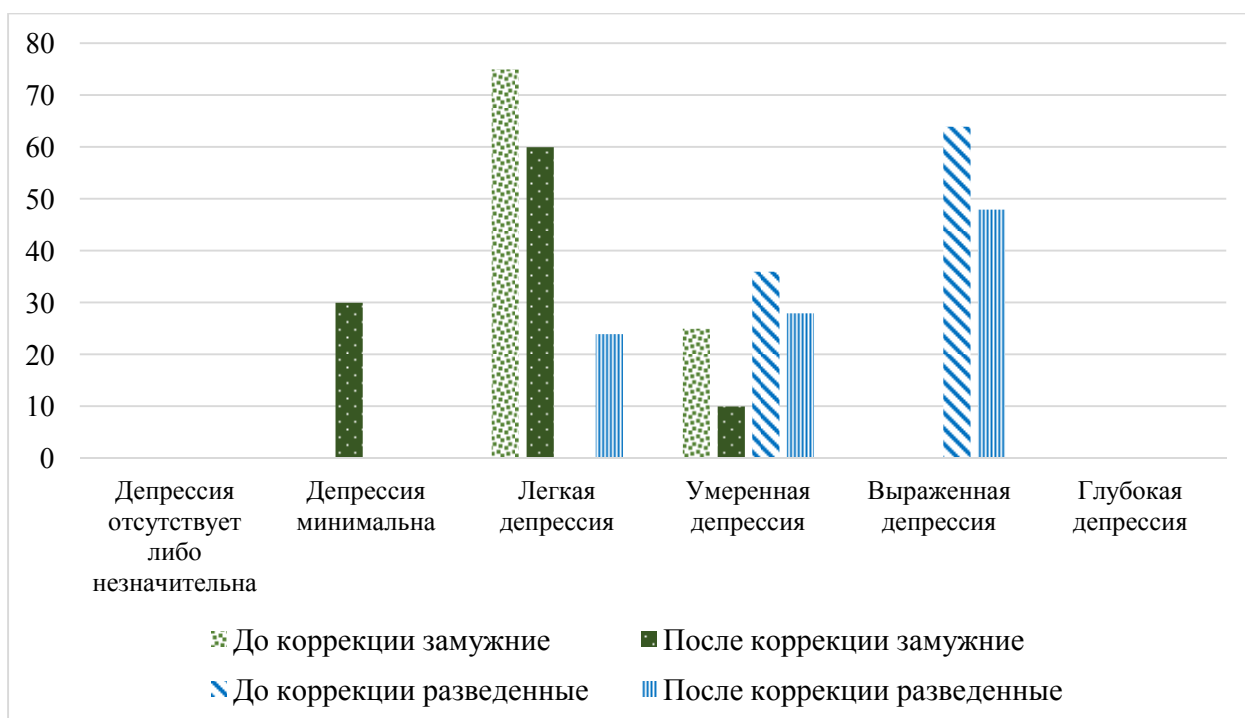


Рис. 3. Уровень депрессии у замужних и разведённых женщин (%)

Из данных в табл. 3 видно, что среди замужних женщин уменьшилось количество тех, кто испытывает умеренный уровень депрессии с 25% до 10%. Количество замужних женщин, характеризующихся легким уровнем депрессии, уменьшилось с 75% до 60%. Кроме того, после коррекционного воздействия увеличилось с 0% до 30% количество испытуемых с минимальным уровнем депрессии.

У женщин в разводе стоит отметить снижение количества респондентов с выраженным уровнем депрессии на 16% (их число уменьшилось с 64% до 48%), количество респондентов с умеренным уровнем депрессии уменьшилось с 36% до 28%. Увеличилось количество испытуемых с легкой депрессией с 0 до 24%.

Для выводов о динамике корректируемых состояний, мы разделили всю эмпирическую выборку на две группы: 1 группа (Г1) – женщины, не участвовавшие в коррекционной работе, 2 группа (Г2) – женщины, участвовавшие в коррекционной работе.

Для определения достоверности различий в уровне депрессии испытуемых до и после коррекционного воздействия, мы использовали критерий U Манна-Уитни, полученные расчеты представлены в табл. 4.

Таблица 4

Средние значения уровня депрессии до и после коррекционного воздействия

	Г1		Г2	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Среднее значение по шкале депрессии	9,61	9,58	48,31	44,64
$U_{Эмп}$	84,5		93*	
$U_{0,01}$	39		77	
$U_{0,05}$	51		96	

** различия значимы при $p \leq 0,01$

* различия значимы при $p \leq 0,05$

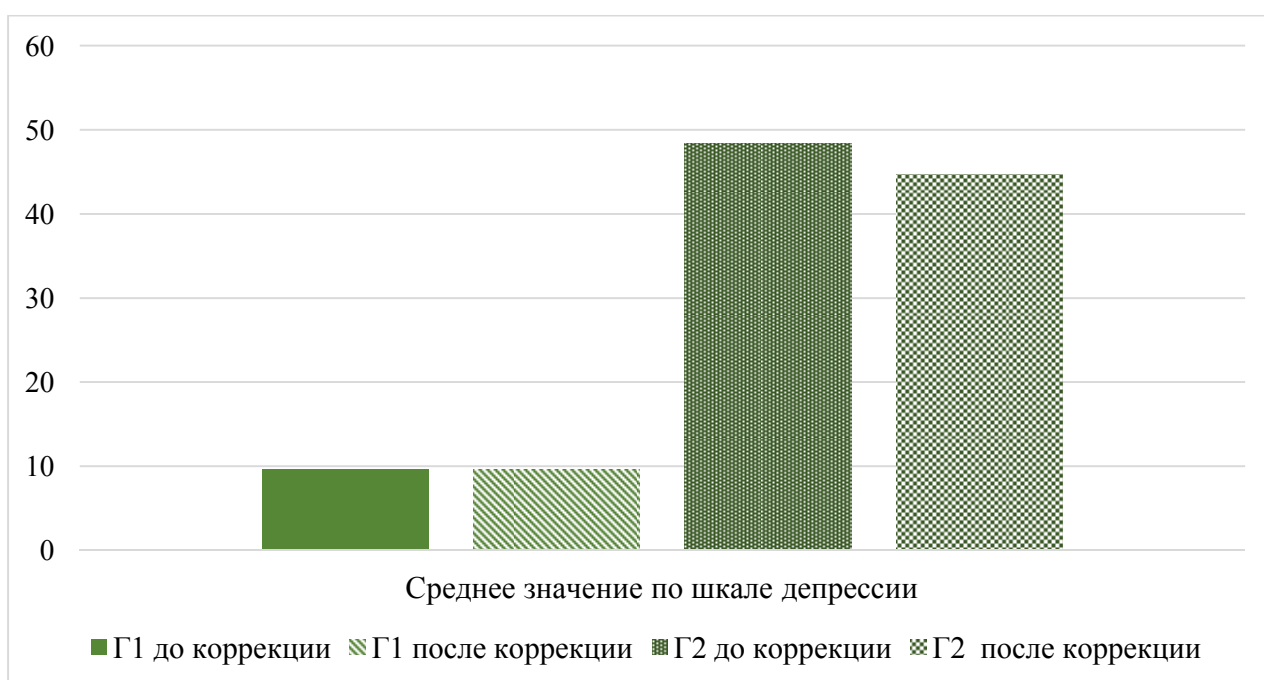


Рис. 4. Средние значения уровня депрессии до и после коррекционного воздействия

Анализируя результаты в табл. 4, можно сделать вывод, что после коррекционного воздействия средние показатели уровня депрессии среди женщин, участвовавших в коррекции, снизились с уровня умеренной депрессии (48,31) до уровня легкой депрессии (44,64), при этом полученные различия достоверны при $p \leq 0,05$. А в группе женщин, не подвергавшихся

коррекционному воздействию, средние показатели уровня депрессии остались на том же уровне, в пределах низких значений. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что коррекционная программа с использованием арт-терапии, направленная на снижение уровня депрессии, является эффективной.

Для изучения динамики показателей жизненной удовлетворенности испытуемых в результате коррекционного воздействия, нами была повторно проведена методика «Индекс жизненной удовлетворенности» результаты которой представлены в табл. 5.

Таблица 5

Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (%)

Уровень	Замужние женщины		Женщины в разводе	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Низкий уровень	57	28	60	50
Средней уровень	43	57	40	50
Высокий уровень	0	14	0	0

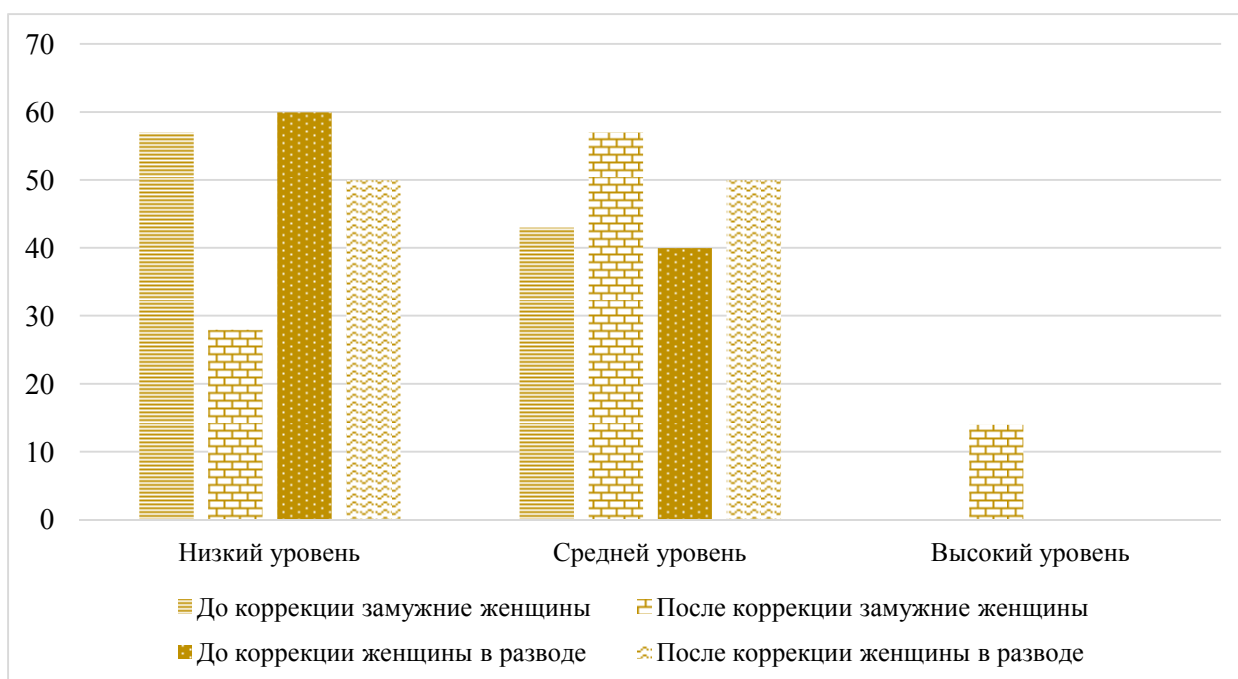


Рис. 5. Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (%)

Исходя из данных табл. 5 и рисунка 5, мы видим, что количество замужних женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности уменьшилось с 57% до 28%. Число замужних женщин со средним уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 43% до 57%. Количество женщин с высоким уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 0 до 14%.

Среди женщин, находящихся в разводе, показатели жизненной удовлетворенности увеличились ненамного. Так, количество разведенных женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности уменьшилось с 60% до 50%, а количество разведенных женщин со средним уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 40% до 50%.

Для определения достоверности различий в уровне жизненной удовлетворенности испытуемых до и после коррекционного воздействия, мы использовали критерий U Манна-Уитни, полученные расчеты представлены в табл. 6.

Таблица 6

Средние значения уровня жизненной удовлетворенности до и после коррекционного воздействия

	Г1		Г2	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Среднее значение по шкале жизненной удовлетворенности	25,3	26,3	20,5	26,6
$U_{Эмп}$	84,5		93*	
$U_{0,01}$	39		77	
$U_{0,05}$	51		96	

** различия значимы при $p \leq 0,01$

* различия значимы при $p \leq 0,05$

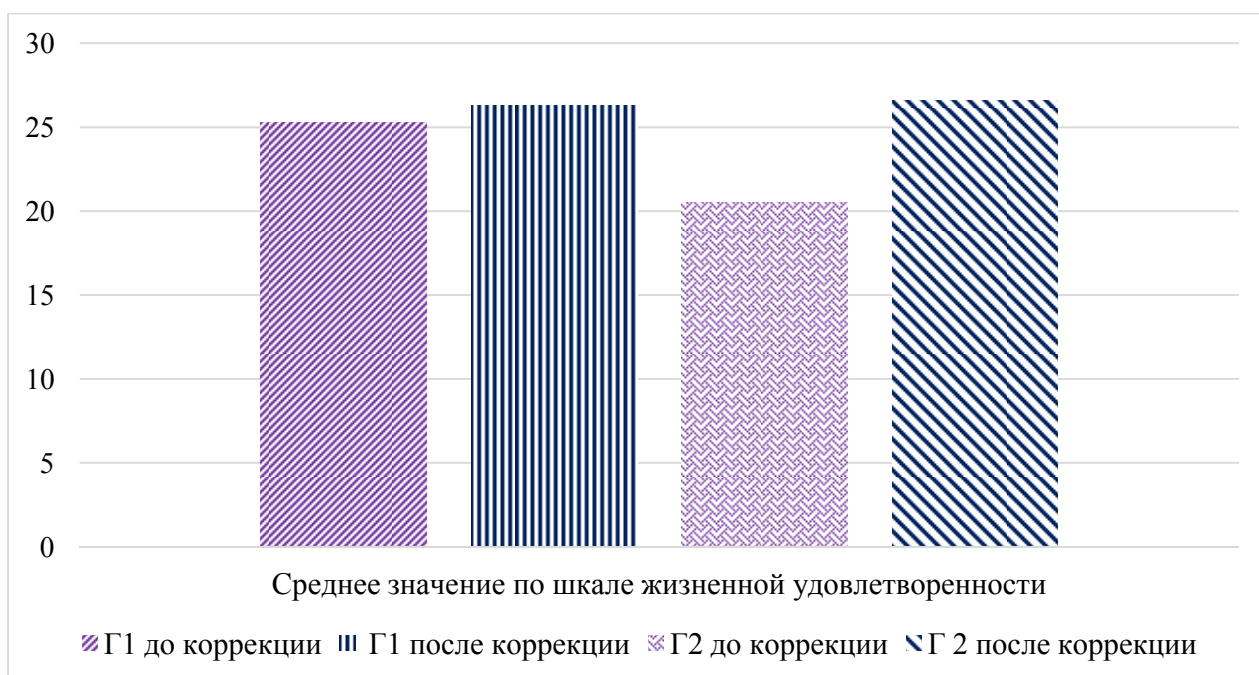


Рис. 6. Средние значения уровня жизненной удовлетворенности до и после коррекционного воздействия

Анализируя результаты в табл. 6 и рисунка 6, можно сделать вывод, что после коррекционного воздействия средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности среди женщин, участвовавших в коррекции, увеличились с низкого уровня (20,5) до среднего (26,6), при этом полученные различия достоверны при $p \leq 0,05$. А в группе женщин, не подвергавшихся коррекционному воздействию, средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности остались на том же уровне, в диапазоне средних значений. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что коррекционная программа с использованием арт-терапии, направленная на снижение уровня депрессии, является эффективной и в отношении повышения уровня жизненной удовлетворенности.

Проанализируем данные, сравнивая между собой выборки по параметру «замужние – разведенные». По завершении реализации программы по снижению депрессивных состояний и повышению удовлетворенности жизнью с использованием арт-терапевтических методов, мы получили следующие результаты (табл. 7, табл. 8):

Таблица 7

Результаты диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (чел.) после коррекционной работы

Шкала	Замужние женщины	Женщины в разводе
Депрессия отсутствует либо незначительна	0	0
Депрессия минимальна	2	0
Легкая депрессия	4	2
Умеренная депрессия	1	3
Выраженная депрессия	0	5
Глубокая депрессия	0	0

Таблица 8

Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (чел) по окончании коррекции

Уровень	Замужние женщины	Женщины в разводе
Низкий уровень	2	10
Средней уровень	4	10
Высокий уровень	1	0

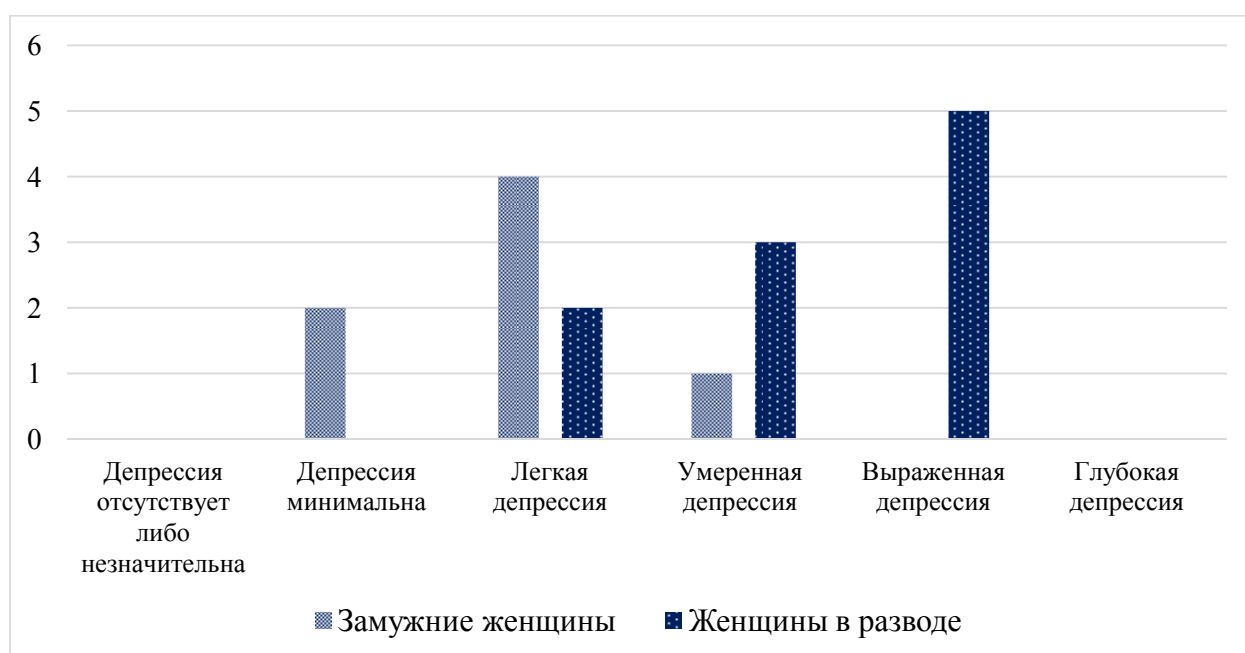


Рис. 7. Результаты диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (чел.) по окончании коррекционной работы

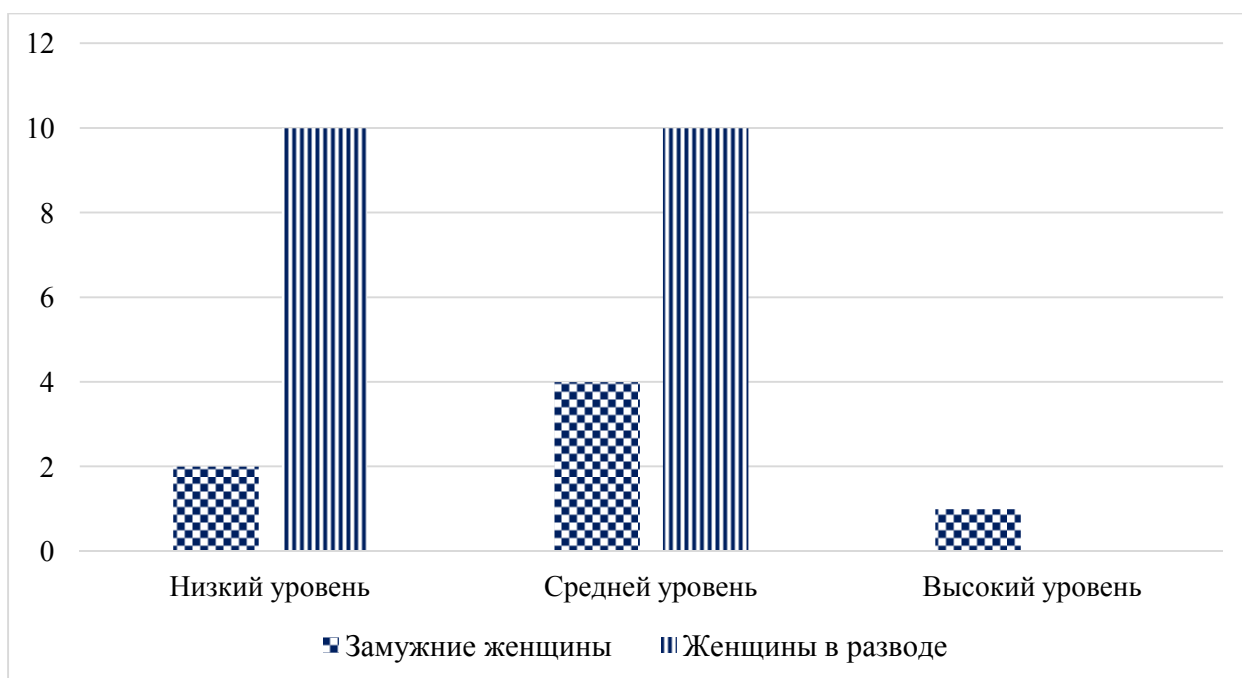


Рис. 8. Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (чел) по окончании коррекции

Таким образом:

- среди замужних женщин уменьшилось количество тех, кто испытывает умеренный уровень депрессии с 25% до 10%. Количество замужних женщин, характеризующихся легким уровнем депрессии, уменьшилось с 75% до 60%, а количество испытуемых с минимальным уровнем депрессии увеличилось с 0% до 30%. Среди разведенных женщин снизилось количество респондентов с выраженным уровнем депрессии на 16% (их число уменьшилось с 64% до 48%), количество респондентов с умеренным уровнем депрессии уменьшилось с 36% до 28%. Увеличилось количество испытуемых с легкой депрессией с 0 до 24%.

- средние показатели уровня депрессии среди женщин, участвовавших в тренинге, снизились с уровня умеренной депрессии (48,31) до уровня легкой депрессии (44,64), при этом полученные различия достоверны при $p \leq 0,05$. В группе женщин, не подвергавшихся коррекционному воздействию, средние показатели уровня депрессии остались на том же уровне, в пределах низких значений.

– количество замужних женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности уменьшилось с 57% до 28%. Число замужних женщин со средним уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 43% до 57%. Количество женщин с высоким уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 0 до 14%. Среди женщин, находящихся в разводе, показатели жизненной удовлетворенности увеличились незначительно. Так количество разведенных женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности уменьшилось с 60% до 50%, а количество разведенных женщин со средним уровнем жизненной удовлетворенности увеличилось с 40% до 50%.

– средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности среди женщин, участвовавших в тренинге, увеличились с низкого уровня (20,5) до среднего (26,6), при этом полученные различия достоверны при $p \leq 0,05$. В группе женщин, не подвергавшихся коррекционному воздействию, средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности остались на том же уровне, в диапазоне средних значений.

Выводы

- различия в уровне депрессии в период кризиса у замужних и разведённых женщин находятся в зоне незначимости ($U_{эмп} = 102$), но в среднегрупповых значениях депрессивные состояния более выражены у разведенных женщин;
- различия в жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин находятся также в зоне незначимости ($U_{эмп} = 86.5$), однако на уровне средних показатели у замужних женщин ниже, чем у разведенных;
- после коррекционного воздействия средние показатели уровня депрессии среди женщин, участвовавших в коррекции, снизились с уровня умеренной депрессии до уровня легкой депрессии, полученные различия достоверны;
- после коррекционного воздействия средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности среди женщин, участвовавших в коррекции, увеличились с низкого до среднего уровня, при этом полученные различия достоверны
- в группе женщин, не подвергавшихся коррекционному воздействию, средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности остались на том же уровне;
- средние показатели уровня депрессии среди женщин, участвовавших в коррекции, снизились с уровня умеренной депрессии (48,31) до уровня легкой депрессии (44,64), различия достоверны; средние показатели по шкале жизненной удовлетворенности среди женщин, участвовавших в коррекции, увеличились с низкого уровня (20,5) до среднего (26,6), различия достоверны;
- после коррекции среди замужних женщин уменьшилось количество тех, кто испытывает умеренный и легкий уровень депрессии, но увеличилось количество испытуемых с минимальным уровнем депрессии; в группе разведенных женщин снизилось количество респондентов с выраженным и

умеренным уровнем депрессии, увеличилось количество испытуемых с легкой депрессией;

– количество замужних женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности после коррекции уменьшилось с 57% до 28%, со средним уровнем - увеличилось с 43% до 57%, с высоким - увеличилось с 0 до 14%. Среди женщин, находящихся в разводе, показатели жизненной удовлетворенности увеличились незначительно.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что коррекционная программа с использованием арт-терапии, направленная на снижение уровня депрессии, является эффективной и в отношении повышения уровня жизненной удовлетворенности.

Заключение

В последние десятилетия широко обсуждается и исследуется вопрос феномена распространения разводов. В современном обществе это явление является традиционной психологической проблемой, так как отражает взаимосвязь с уровнем формирования и развития других личностных качеств и нравственных ценностей.

Среди кризисов взрослого возраста принято выделять и кризис 35-45 лет. В работе было проведено эмпирическое исследование психологического состояния замужних и разведенных женщин в возрасте 35-45 лет.

Целью исследования явилось изучение динамики показателей депрессивных состояний и жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин в период кризиса зрелости для подтверждения эффективности коррекционной программы с использованием арт-терапии.

Мы предполагали, что депрессивные состояния и снижение жизненной удовлетворенности как основные маркеры кризиса зрелости более выражены у разведенных женщин.

В результате проведения первичной диагностики выявлено, что различия в уровне депрессии в период кризиса у замужних и разведённых женщин незначимы, хотя в среднегрупповых значениях депрессивные состояния более выражены у разведенных женщин; различия в жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин находятся также в зоне незначимости, однако на уровне средних показатели у замужних женщин ниже, чем у разведенных.

Для проведения формирующего эксперимента нами были отобраны респонденты с высоким уровнем депрессии и низким уровнем жизненной удовлетворенности, их количество составило 17 человек.

По завершении коррекционной программы с использованием арт-терапевтических методов выяснилось, что среди замужних женщин

уменьшилось количество тех, кто испытывает умеренный и легкий уровень депрессии, увеличилось количество испытуемых с минимальным уровнем депрессии; в группе разведенных женщин снизилось количество респондентов с выраженным и умеренным уровнем депрессии, увеличилось количество испытуемых с легкой депрессией; количество замужних женщин с низким уровнем жизненной удовлетворенности после коррекции уменьшилось, со средним и высоким уровнем увеличилось. У женщин, находящихся в разводе, показатели жизненной удовлетворенности увеличились незначительно.

Полученные данные свидетельствуют о том, что коррекционная программа с использованием арт-терапии, подтвердила свою эффективность.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в исследовании, подтверждена в большей ее части, все исследовательские задачи решены.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академический проект, 2000. – 624 с.
2. Авдеев А.А. Браки и разводы в России: устойчивость и изменчивость : Доклад, представленный на российско-французском семинаре «Браки, разводы и семья в XX веке» (2-4 февраля 2004 г.). – М., 2005. – С. 15-18.
3. Аксенов М.М., Авдеев Л.Н. Психология развития личности и поведения детей в семьях разводящихся родителей // Вестник ТГПУ. – 2009. – С. 124-128.
4. Ананьев Б.Г. Человек, как предмет познания. – Л., 1969. – 211 с.
5. Андреева Т.В. Семейная психология: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
6. Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. [и др.]. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Ред. Е.Г. Силяева. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 136 с.
7. Баранова Е.В. Современная семья: психологическая помощь в кризисе // Семейная психология и семейная терапия. – 2012. – № 3. – С. 3-12.
8. Белозуб Г.И. Кризис сорока: Советы психолога современной женщине. – М.: Пресс, 2013. – 100 с.
9. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблема формирования личности. – М., 2006.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М, Просвещение, 1968. – 32 с.
11. Вахтеров В.П. Избранные педагогические сочинения. – М., 2008. – 311 с.
12. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М.В. Гамезо [и др.]. – М., 2007.
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – М., 2005.

14. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. – М.: А-Приор, 2007. – 240 с.
15. Гоноболин Ф.Н. Психология. – М.: Просвещение, 1973. – 166 с.
16. Грэй Дж. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – К.: София, 2014. – 260 с.
17. Гукова Е.Г. Устойчивость брака и критерии // Семья в России. – 1994. – № 4. – С. 167-179.
18. Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие. – М.: Аспект-Пресс, 2005.
19. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003. – 336 с.
20. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
21. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
22. Ковалев А.Г. Психология личности. – 3-е изд. – М., Просвещение, 1999. – 121 с.
23. Ковпак Д.В., Третьяк Л.Л. Депрессия. Диагностика и методы лечения. – СПб: Наука и Техника, 2009. – 320 с.
24. Косякова О.О. Возрастные кризисы. – Ростов-н/Д: Феникс, 2007.
25. Кузин В.С. Психология. – М.: Высшая школа, 2005.
26. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М., 2004.
27. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – М., Изд-во МГУ, 2004. – С. 26.
28. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни : Развитие человека между детством и старостью. – М.: Духовное познание, 1994. – 217 с.
29. Лысова А.В. Психология семьи. Ч. 2. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2003. – 244 с.

30. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М., 2004.
31. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: Учебное пособие. – СПб., 2000. – 129 с.
32. Нейпир О., Витакер К. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь. – М.: Когито-Центр, 2005. – 344 с.
33. Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1986. – 224 с.
34. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова. – М.: Просвещение, 1998. – 159 с.
35. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. – М.: ИНФРА-М, 2005. – 189 с.
36. Психологические характеристики зрелости, старения и старости. – М.: НАЧОУ ВПО «Современная Гуманитарная Академия», 2009.
37. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2010. – 400 с.
38. Фридан Б. Загадка женственности. – М.: Издательская группа «Прогресс»; «Литера», 2009. – 140 с.
39. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. – М.: Инфра-М, 2002.
40. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. вуза. – М.: Академия, 2002.
41. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2005.
42. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб.: Ювента, 1999.
43. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб., 1996. – 87 с.
44. Эльконин Д.Б. Детская психология. – 5-е изд. – М., 2008.
45. Юнг К.Г. Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2000.

Диагностические методики

Методика дифференциальной диагностики состояний В.А. Жмурова

Текст опросника

1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

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

1. У меня иногда бывает такое настроение.
2. У меня часто бывает такое настроение.
3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

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

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.

1. У меня иногда бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив(а) не более обычного.

1. Я боязлив(а) несколько более обычного
2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
2. Я виню себя за это значительно больше обычного.

3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.

2. У меня часто бывает теперь это чувство.

3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.

2. Я виню себя за них значительно больше обычного.

3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает теперь такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1. Теперь иногда бывает.

2. Оно часто бывает у меня.

3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2. Я часто так думаю.

3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.

2. Это желание у меня бывает теперь часто.

3. Это теперь постоянное мое желание.

25. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.

2. Я плачу часто.

3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.

2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).

3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.

2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.

3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3. Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше

Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной.

Опросник общего психологического состояния человека

Тестовый материал.

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к тесту ИЖУ

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Приложение 2

Результаты первичной и вторичной диагностики

Таблица 1

Результаты первичной диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (чел.)

Шкала	Замужние женщины	Женщины в разводе
Депрессия отсутствует либо незначительна	2	1
Депрессия минимальна	10	4
Легкая депрессия	2	5
Умеренная депрессия	1	3
Выраженная депрессия	0	2
Глубокая депрессия	0	0

Таблица 2

Результаты первичной диагностики уровня жизненной удовлетворённости у замужних и разведённых женщин (чел.)

Уровень	Замужние женщины	Женщины в разводе
Низкий уровень	6	6
Средней уровень	5	4
Высокий уровень	4	6

Таблица 3

Результаты диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (чел.) до начала коррекционной работы

Шкала	Замужние женщины	Женщины в разводе
Депрессия отсутствует либо незначительна	0	0
Депрессия минимальна	0	0
Легкая депрессия	5	0
Умеренная депрессия	2	4
Выраженная депрессия	0	6
Глубокая депрессия	0	0

Таблица 4

Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (чел) до начала коррекционной работы

Уровень	Замужние женщины	Женщины в разводе
Низкий уровень	4	6
Средней уровень	3	4
Высокий уровень	0	0

Приложение 3

Таблица 5

Результаты диагностики уровня депрессии у замужних и разведённых женщин (чел.) по окончании коррекционной работы

Шкала	Замужние женщины	Женщины в разводе
Депрессия отсутствует либо незначительна	0	0
Депрессия минимальна	2	0
Легкая депрессия	4	2
Умеренная депрессия	1	3
Выраженная депрессия	0	5
Глубокая депрессия	0	0

Таблица 6

Уровень жизненной удовлетворенности у замужних и разведенных женщин (чел) по окончании формирующего эксперимента

Уровень	Замужние женщины	Женщины в разводе
Низкий уровень	2	10
Средней уровень	4	10
Высокий уровень	1	0