

ББК 88.5

*Е.А. Ипполитова, Ю.В. Шведенко*

**Комплексное исследование кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-семейного цикла\***

*E.A. Ippolitova, Yu.V. Shvedenko*

**Comprehensive Study on Crisis State of Women Going through a Divorce at Different Stages of Marriage and Family Cycle**

Обсуждаются результаты исследования специфики содержания и взаимосвязи эмоционального, когнитивного, временного и поведенческого компонентов кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-семейного цикла.

**Ключевые слова:** кризисное состояние развода, когнитивный, поведенческий, эмоциональный и временной компоненты.

The results of the study on specificity of content and correlation of emotional, cognitive, behavioral and time components illustrated crisis state of women going through a divorce at different stages of marriage and family cycle were discussed in the article.

**Key words:** crisis state divorce, cognitive, behavioral, emotional and time components.

В настоящее время в число наиболее частых событий, которые могут вызвать социально-психологическую дезадаптацию и способствовать возникновению кризисного состояния, входит развод. Так, по мнению Э. Дюваля, Н.В. Самоукиной, Дж. Хейли, Р. Хила, развод приводит к нарушению глубинных социально-психологических связей в распавшейся семье, может усилить у женщины депрессивные тенденции, чувство одиночества, что негативно сказывается на мотивационной и когнитивной сферах личности. Согласно социологическим исследованиям инициаторами разводов, которые происходят в первые семь лет супружеской жизни, чаще являются женщины, так как именно в этой фазе супружества они более неудовлетворены браком по сравнению с мужчинами. С годами ситуация меняется, и в большинстве случаев семья распадается по инициативе супруга. Можно предположить, что женщины, переживающие развод на разных стадиях семейного цикла, по-разному проходят эту кризисную ситуацию. В связи с этим важным представляется выявление специфики кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях семейного цикла, с целью конкретизации задач и методов психологической помощи.

На современном этапе развития психологии проблематика кризисного состояния изучена с разных сторон. Значимые исследования, посвященные теории кризисов, представили Е.Ф. Василюк, И.С. Кон, Дж. Каплан, Ф. Линдемманн, Дж. Якобсон. В рабо-

тах Э.Ф. Зеера, В.А. Конторович, Е.И. Крукович, А.А. Осиповой, В.Г. Ромека, В.Д. Трунова и других авторов рассматриваются проблемы переживания личностью различных видов кризисов, включая возрастные, жизненные, профессиональные, семейные. Изучению особенностей кризисного состояния личности, переживающей нормативные (связанные с переходом семьи от одного жизненного цикла семьи к другому) и ненормативные (такие как развод, смерть) семейные кризисы, уделяли внимание Э. Дюваль, Н.В. Самоукина, В. Сатир, Дж. Хейли, Р. Хил, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис.

В ситуации развода кризисное состояние возникает и развивается «на пике кризиса» – тогда, когда начинает субъективно ощущаться необходимость внутренних и внешних изменений жизни, связанных с отсутствием брачного партнера. В этой связи представляет интерес структурирование реакций человека на кризис, предложенное Д.Г. Труновым, который различает в кризисном состоянии эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Эмоциональный компонент – это эмоциональная реакция человека на разные события при доминировании негативных переживаний и пессимистических настроений. Так, среди многообразия чувств, которые испытывает человек в кризисной ситуации развода, отмечаются чувства вины, обиды, тревоги, злости, беспомощности, безнадежности, одиночества [1–4].

\* Статья подготовлена при поддержке гранта Президента РФ (МК-4817.2011.6).

С эмоциональным тесно связан когнитивный компонент, который проявляется в неспособности человека найти выход из создавшейся ситуации из-за изменения восприятия и отношения человека к миру и окружающим. При этом все видится в мрачном свете, чувствуется недоброжелательная атмосфера, окружающие подозреваются в неискренности. В ситуации развода решение проблем представляется безвыходным [5; 6].

Третьим компонентом кризисного состояния является поведенческий. Глубокая апатия и бездействие – естественная реакция на потерю ценностных ориентиров. Человек отказывается от выполнения каких-либо действий. Поведенческие особенности выражаются в дезорганизации деятельности, скованности, зажатости, напряжении, неусидчивости, стремлении к избеганию стрессовых ситуаций. В этом смысле развод – одна из жизненных ситуаций, процесс переживания которых существенно затрагивает поведенческие и соматические аспекты [1].

Необходимо отметить тот факт, что становится все более очевидной связь кризисных состояний и фактора времени. Рассматривая временную перспективу как всеобщность взглядов индивида на его психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время, К. Левин обращает внимание на представленность всех трех времен в ее структуре: взгляд человека в будущее, настоящее и прошлое. Изменение хода субъективного времени, его скорости, личностной включенности, насыщенности, глубины временной перспективы, прерывание связи «прошлое – настоящее – будущее» являются главнейшими признаками кризисного состояния личности, позволяющими не только определить наличие кризиса, но и выявить его суть, механизм протекания. Изменение временной перспективы является общим признаком для разного рода кризисов [2; 5]. Кризисная ситуация развода может порождать как отказ от прошлого, так и «цепляние» за прошлое, сохраняющее остатки стабильности и определенности [6].

В этой связи представляется возможным, опираясь на работы Р.А. Ахмерова, А.А. Кроника, Е.А. Головахи, Ю.Г. Овчинниковой, И.А. Яксиной, выделить временной компонент кризисного состояния, содержание которого раскрывается при анализе временной перспективы личности. Вместе с тем необходимо отметить недостаточную изученность этого аспекта переживания кризиса развода, в том числе и исследование трансперспективы разводящихся людей.

Таким образом, теоретически обоснованным представляется комплексный подход к диагностике кризисного состояния личности, включающий анализ содержания и взаимосвязи эмоционального, когнитивного, временного и поведенческого компонентов. В этой связи было предпринято эмпирическое исследование, цель которого – выявление специфики

содержания и взаимосвязи эмоционального, когнитивного, временного, поведенческого компонентов кризисного состояния развода женщин с опытом супружеских отношений от 1 до 7 и от 8 до 18 лет. В исследовании использовался комплекс методов психологического тестирования: методика «Личностный профиль кризиса» А.Е. Тарас, методика «Тест временной перспективы» Ф. Зимбардо, математические методы анализа данных (t-критерий Стьюдента для независимых выборок, U-критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ).

В эмпирическом исследовании принимали участие 60 работающих, имеющих детей женщин в возрасте от 25 до 40 лет, оказавшихся в кризисной ситуации развода от 1,5 месяцев до 1 года. Среди них 50% женщин, проживших в браке от 1 года до 7 лет, и 50% проживших в браке от 8 до 18 лет.

Применение методики «Личностный профиль кризиса» позволило выявить специфику эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов кризисного состояния женщин, переживающих развод.

Так, выраженность эмоционального компонента кризисного состояния женщин (семейный цикл от 1 до 7 лет) представлена негативными чувствами – тревогой, депрессивными настроениями, унынием, апатией, в меньшей степени – гневом, стыдом, виной; повышенной эмоциональностью: быстрые и острые эмоции возникают в ответ на незначительные раздражители.

Когнитивный компонент кризисного состояния развода у женщин, проживших в браке от 1 до 7 лет, представлен нарушениями внимания и восприятия. Это проявляется в общей рассеянности, неспособности сосредоточиться на выполняемой деятельности, а также в искаженном восприятии происходящих ситуаций. Подобное состояние может негативно сказываться на эффективности поиска выхода из кризисного состояния, так как препятствует адекватному видению ситуации.

На поведенческом уровне кризисное состояние женщин, переживающих развод на стадии семейного цикла от 1 до 7 лет, обнаруживает себя в проблемах, связанных с исполнением женщинами служебных и должностных обязанностей. Это осложняет коммуникацию с другими людьми и «продляет» кризисное состояние. Вегетативные дисфункции у данной группы женщин не выражены, что, безусловно, является положительным моментом, так как свидетельствует о тенденции к более благополучному переживанию кризиса.

Временной компонент кризисного состояния исследовался с помощью методики «Тест временной перспективы» Ф. Зимбардо. Было выявлено, что доминирующими временными ориентациями женщин выступают фаталистическое настоящее и негативное

прошлое. Ориентация на фаталистическое настоящее предусматривает его оценку с точки зрения рискованных действий и импульсивности, отсутствие четкой временной перспективы, направленности на цель. Эта временная ориентация включает в себя убеждения о том, что будущее предопределено, и на него невозможно повлиять, а настоящее стоит переносить с покорностью и смирением. Ориентация на негативное прошлое предполагает оценку прошлого с точки зрения сожаления, оно рассматривается как содержащее в себе травму, грусть и боль. Подобные ориентации временной перспективы (прерывание связи прошлое – настоящее – будущее) характерны для личности, находящейся в кризисном состоянии.

Аналогичным образом изучалось кризисное состояние женщин, состоявших в браке от 8 до 18 лет. Эмоциональный компонент выражается в тревожных реакциях, депрессивном настроении, в таких эмоциях, как гнев, стыд, вина, а также в повышенной эмоциональности. Когнитивный компонент кризисного состояния в этой группе женщин представлен нарушениями в функционировании внимания, восприятия, а также наблюдается несколько повышенный показатель, касающийся работы памяти. Состояние разведенных женщин характеризуется рассеянностью, неспособностью сосредоточиться не только на текущих занятиях, но и на планировании будущей деятельности. Поведенческий компонент проявляется в поглощенности проблемой и в проблемах с исполнением служебных и должностных обязанностей. Кризисное состояние проявляется у женщин в нарушении функционирования вегетативной системы – отмечаются проблемы со сном, желудочно-кишечным трактом. Это оказывает дезорганизующее влияние на деятельность человека и, вероятно, обуславливается тяжелыми эмоциональными переживаниями и дисфункциями когнитивных процессов.

Временной компонент кризисного состояния развода женщин, проживших в браке от 8 до 18 лет, представлен выраженными временными ориентациями на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Согласно исследованиям Ф. Зимбардо данные временные ориентации характерны больше для женщин, чем для мужчин, и с возрастом их вес в структуре временной перспективы возрастает. Наименее выражена ориентация на гедонистическое настоящее: женщины не склонны наслаждаться настоящим моментом жизни.

Статистическое сравнение выраженности показателей эмоционального, когнитивного, поведенческого компонентов кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях семейного цикла, проводилось с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни. Достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ) были обнаружены практически по всем показателям кризисного состояния.

Так, кризисное состояние женщин, проживших в браке от 8 до 18 лет, характеризуется большей степенью выраженности всех составляющих его компонентов, по сравнению с женщинами, переживающими развод на стадии семейного цикла от 1 до 7 лет. Переживания первой группы женщин наполнены негативными чувствами более высокой интенсивности, а также намечается тенденция к проявлению эмоциональной тупости. Более очевидны нарушения функционирования внимания, восприятия, памяти (когнитивный компонент кризисного состояния). Это проявляется в таких ярко выраженных поведенческих реакциях, как поглощенность проблемой и сложности с выполнением служебных и должностных обязанностей. Кроме того, можно констатировать, что женщины, прожившие в браке от 8 до 18 лет, находятся в более «тяжелом» кризисном состоянии, так как у них присутствуют симптомы вегетативных расстройств, чего не обнаружено у женщин с опытом брачных отношений от 1 до 7 лет.

Для сравнения временного компонента кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях семейного цикла, использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Достоверные статистические различия обнаружены по шкале «будущее» ( $p = 0,017$ ). Можно заключить, что у женщин, проживших в браке от 8 до 18, ориентация на будущее выступает ресурсом, на основе которого личность преодолевает кризис. Для этих женщин более характерно протравивание жизненной перспективы, планирование дальнейших событий, надежда на лучшее.

Таким образом, выявлено, что кризисное состояние женщин, переживающих развод на разных стадиях семейного цикла, обладает своими особенностями. Эта специфика проявляется в каждом из компонентов (эмоциональном, когнитивном, поведенческом, временном, а также на уровне функционирования индивида как организма) кризисного состояния.

С целью исследования взаимосвязи этих компонентов использовался корреляционный анализ.

В группе женщин, проживших в браке от 1 года до 7 лет, обнаружены взаимосвязи поведенческой составляющей с показателями эмоционального, когнитивного и временного компонентов. Можно отметить, что поведенческая стратегия в кризисной ситуации ухода от проблем доминирует тогда, когда у разведенной женщины выражено депрессивное состояние, повышена тревога, отмечается ухудшение памяти, в этой ситуации она ищет утешение в воспоминаниях о положительно оцениваемом прошлом периоде жизни, включая брак, скорее всего, жалеет о случившемся. В случае же доминирования стратегии поглощенностью проблемой, когда женщина, переживающая развод, сосредотачивается на разрешении ситуаций, связанных с разделом имущества, распределением ответственности за детей, благо-

устройством в целом, она постоянно находится в состоянии эмоционального «взвода», в большей степени ориентируется на текущий момент жизни. Вместе с тем в случае доминирования поведенческой стратегии поглощенности проблемой нарушений внимания и памяти не наблюдается. Кроме того, в ситуации кризиса развода проблемы с исполнением должностных и профессиональных обязанностей сопровождаются затруднениями функционирования внимания, памяти, повышенной эмоциональностью.

Таким образом, можно заключить, что проявления кризисного состояния в поведении женщины, прожившей в браке от 1 до 7 лет, связаны с особенностями когнитивного, эмоционального и временного компонентов.

Компоненты кризисного состояния женщин, проживших в браке от 8 до 18 лет, также взаимосвязаны между собой. Более того, этих взаимосвязей значительно больше, чем у первой группы женщин.

Опираясь на результаты корреляционного анализа, можно заключить, что многие женщины, прожившие в браке от 8 до 18 лет, поглощены ситуацией развода, испытывают трудности с исполнением должностных и служебных обязанностей в связи с тем, что находятся в повышенно эмоциональном либо депрессивном состоянии, у них отмечаются ухудшения функционирования восприятия, внимания, памяти. Возникающее состояние связано с тем, что эти женщины сосредотачиваются на мечтах о будущем, что может быть способом ухода от реальности. Вместе с тем личное прошлое, период брака оцениваются ими преимущественно негативно. Следовательно, для данной группы женщин при соответствующей коррекции образа предстоящей жизни вне брака с целью поэтапного продумывания жизненных целей и планов ориентация на будущее может стать ресурсом для снижения остроты переживания и улучшения состояния в целом.

Результаты исследования демонстрируют, что характер взаимосвязей эмоционального, когнитивного, временного и поведенческого компонентов кризисного состояния женщин различается в зависимости от

стадии семейного цикла, во время которой произошел развод.

Таким образом, в эмпирической части работы были исследованы различные компоненты кризисного состояния развода у женщин с разным опытом брачных отношений. Анализ результатов позволяет заключить, что в содержании эмоционального компонента кризисного состояния женщин, проживших в браке от 1 до 7 лет, менее выражены уровень тревожности, депрессии, ощущение одиночества, реакции гнева, вины, чем у женщин второй группы. Рассматривая составляющие когнитивного компонента кризисного состояния развода, мы выявили, что осложнение функционирования внимания, восприятия, мышления, памяти выражено в большей степени у женщин, проживших в браке от 8 до 18 лет, чем у женщин первой группы. У женщин с опытом семейной жизни 8–18 лет более выражены такие составляющие поведенческого компонента, как попытка уйти от проблем, поглощенность проблемой, сложность с исполнением должностных обязанностей, чем у женщин, проживших в браке от 1 до 7 лет. Проанализировав содержание временного компонента кризисного состояния женщин, переживающих развод, можно констатировать, что они оценивают свое прошлое как негативное, а настоящее – как фаталистическое. При этом женщины, прожившие в браке от 8 до 18 лет, в большей степени ориентированы на будущее, что может быть своего рода уходом от травмирующих переживаний прошлого и настоящего и вместе с тем ресурсом для разрешения кризиса. Было выявлено, что изменение характера взаимосвязей внутри и между эмоциональным, когнитивным, временным и поведенческим компонентами кризисного состояния развода зависит от стадии семейного цикла, во время которой произошел развод. Анализ указанных взаимосвязей позволил выявить связь ведущих поведенческих стратегий, характерных для женщин, переживающих развод на стадиях от 1 до 7 и от 8 до 18 лет, с их эмоциональными, когнитивными особенностями и спецификой восприятия времени.

## Библиографический список

1. Журнал практического психолога. Специальный выпуск: Мастерская психологического консультирования Дмитрия Трунова. – 2006. – №4.
2. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д., 2005.
3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2008.
4. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб., 2005.
5. Овчинникова Ю.Г., Яксина И.А., Кузема О.В. Особенности временной перспективы в ситуации кризисов зрелости // Человек в ситуации неопределенности : сборник статей / под ред. А.К. Болотовой. – М., 2007.
6. Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб., 2007.