

Сланбекова Г.К.,
Жансерикова Д.А.,
Сатенова Г.О.

Роль психологического тренинга в работе с разведенными супругами

Статья посвящена анализу роли психологического тренинга в работе с разведенными супругами. Актуальность и своевременность данного исследования обусловлена сложившимся противоречием между объективной необходимостью в осуществлении психологической поддержки и помощи членам семьи в ситуации развода и недостаточной разработанностью в отечественной психологической литературе и практике методологических основ и инструментария для их реализации. Насущная потребность в осуществлении консультативной работы с разведенными людьми связана с наблюдающейся в настоящее время тенденцией к увеличению количества разводов, и, как следствие, с увеличением категории людей, нуждающихся в квалифицированной психологической помощи в данной кризисной ситуации.

Результаты проведенного экспериментального исследования диалогического взаимодействия разведенных супругов и психолога в условиях специально организованного психологического тренинга позволяют рассматривать данную форму работы в качестве условия совладания с постразводным кризисом.

Так, результаты исследования показали, что в ходе психологического тренинга существует возможность за сравнительно непродолжительное время решить задачу интенсивного формирования и развития значимых навыков и умений, а также скорректировать неадекватное поведение разведенных супругов. В процессе тренинга произошло изменение стереотипов, имеющихся у участников группы и мешающих им справиться с нестандартными обстоятельствами. Проведенное исследование показало, что групповой психологический тренинг является наиболее действенным методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Авторы исследования обнаружили, что участие в специально организованном тренинге привело к повышению показателей успешности постразводного совладания, и, как следствие, к улучшению показателей физического и психического здоровья разведенных. Психолог и другие участники тренинговой группы выступили в качестве значимых других, в результате взаимодействия с которыми у разведенного человека появляется возможность завершить развод с бывшим супругом на эмоциональном уровне.

Авторы делают вывод о том, что своевременное обращение разведенного за помощью к специалисту поможет пережить развод и сбалансировать эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: ситуация развода, психологический тренинг, разведенные супруги.

Slanbekova G.K.,
Zhanserikova D.A.,
Satenova G.O.

The role of psychological training in working with divorced spouses

This article analyzes the role of psychological training in work with divorced spouses. The relevance and timeliness of the study is due to prevailing contradiction between objective need for the implementation of psychosocial support and assistance to the family members in a situation of divorce and insufficient development in domestic psychological literature and practice of methodological frameworks and tools to implement them.

The results of the experimental research of dialogic interaction between divorced spouses and a psychologist in the conditions of specially organized psychological training, allow to consider this form of work as a condition for coping with postdivorced crisis. So, the results of the study showed that in the course of psychological training it is possible in a relatively short time to solve the problem of intense formation and development of relevant skills and knowledge.

The study authors found that participation in specially organized training led to higher success rates of postdivorced coping, and, as a consequence, to improve the performance of physical and mental health of divorced people.

Key words: divorce, divorced spouses, psychological training, postdivorced coping.

Сланбекова Г.К.,
Жансерикова Д.А.,
Сатенова Г.Ө.

Ажырасқан жұбайлармен жұмыс жасаудағы психологиялық тренингтердің рөлі

Мақала ажырасқан ерлі-зайыптылармен психологиялық жұмыс жасау барысында тренингтің алатын рөлін анықтауға арналған. Зерттеудің өзектілігі ажырасу жағдайында отбасы мүшелеріне психологиялық көмек көрсетудің объективтілік қажеттілігі және отандық психологиялық әдебиетте оны жүзеге асырудың әдіснамалық негіздері мен әдістерінің жеткіліксіз дәрежеде өңделгендігі арасындағы қарама-қайшылықпен негізделеді.

Түйін сөздер: ажырасу жағдайы, психологиялық тренинг, ажырасқан ерлі-зайыптылар.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В РАБОТЕ С РАЗВЕДЕННЫМИ СУПРУГАМИ

Введение

Отечественные психологи, социологи, философы, культурологи, педагоги, юристы, т.е. все специалисты, занимающиеся проблемами семьи, пытаются осмыслить те значительные изменения в семейных отношениях, которые претерпевает казахстанская семья в последнее десятилетие. Среди них все известные явления и тенденции, такие как уменьшение числа регистрируемых браков и рост разводов.

Так, согласно данным Агентства по статистике Республики Казахстан, коэффициент разводимости 2009 году составлял 2,45 на 1000 человек, в 2010 году – 2,55, в 2011 году – 2,89, в 2013 году – 3,02 и в 2014 году – 3,05, т.е. распадается каждый третий зарегистрированный брак [1, 2].

Несомненно, развод является сильнейшим эмоциональным и психическим потрясением, которое не проходит для супругов бесследно и оказывает негативное и серьезное влияние как на физическое, так и на психическое состояние личности. В такой ситуации огромному количеству людей необходима помощь квалифицированного специалиста, владеющего основными методами и техниками, направленными на оказание психологической помощи и адаптации к новому социальному статусу.

Поиск путей конструктивного решения проблем разведенных людей, с которыми они сталкиваются после развода, психологическая помощь разведенным в преодолении кризисных ситуаций, переживаемых ими в постразводный период, является одной из важных задач современной психологической науки и общества в целом.

Основываясь на системном рассмотрении семьи, можно предположить, что в результате распада семейной системы прекращается совместная жизнедеятельность супругов, т.е. прекращается взаимодействие и общение супругов во всех сферах семейной жизни. На место совместной жизнедеятельности приходит псевдо-совместная и/или индивидуальная деятельность, т.к. после развода супруги решают вопросы, связанные с разделом имущества и жилища, материального обеспечения детей и т.д.

Однако, как правило, общение между бывшими супругами носит негативный характер, сопровождается бесконечными ссорами, выяснением отношений, взаимными обвинениями и т.д. или же оно становится невозможным в силу ряда объективных и субъективных причин. Т.е. вследствие распада супружеских отношений возникает дефицит общения у каждого из супругов, требующий замещения и/или восполнения функций бывшего супруга/партнера в процессе взаимодействия и диалога. В роли замещающей фигуры может выступать любой другой человек, например, значимый другой – отец, мать, брат, сестра, подруга и т.д., новый партнер или, в идеале, специалист, обладающий необходимыми знаниями и навыками работы с людьми в подобной кризисной ситуации.

На наш взгляд, именно такое субъект-субъектное общение или диалог выступает условием совладания в ситуации развода. Поскольку в результате такого общения разведенный человек имеет возможность на эмоциональном уровне завершить развод с бывшим супругом, т.к. одной из самых важных стадий развода является именно психологический развод, отражающий полное прекращение взаимодействия между супругами. В результате психологического развода бывший супруг/партнер становится эмоционально нейтральной фигурой.

Следует отметить, что, по мнению О.В. Галушковой, развод можно отнести к категории утраты, потери (горя) и с этой позиции работа с потерявшими партнера сходна с теми процессами, которые связаны с утратой [1]. Простые рекомендации относительно поведения в данной кризисной ситуации, такие как отвлечение на другие сферы жизни и т.д., не эффективны. Необходима проработка чувств обиды, вины, утраты, испытываемых человеком после развода. Кроме того, в ситуации развода, часто сопровождающейся дефицитом дружеских связей, именно психолог может осуществлять функцию эмоциональной и социальной поддержки. На наш взгляд, именно общение, диалог с психологом, выступающим в роли замещающей фигуры вместо бывшего партнера, создаст условия для завершения развода на эмоциональном уровне. Только после этого разведенный может стать восприимчивым к интеллектуальному овладению ситуацией, к возможным инсайтам и переменам в собственном поведении. Только тогда можно переходить к планированию иных сторон жизни, поиску резервов.

Безусловно, существует определенная специфика в работе психолога, работающего с людьми,

переживающими ситуацию развода. Следует отметить, что по мнению ряда авторов (Ю.Е. Алешина, Т.И. Мишина, Э.Г. Эйдемиллер, и др.) в качестве основных направлений психологического сопровождения человека после развода необходимо рассматривать индивидуальное консультирование клиентов и групповую терапию [2; 1, с. 173; 3].

Наиболее оптимальной формой для психологического сопровождения в ситуации развода многие авторы считают психологический тренинг, поскольку он является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. Центральной категорией для психологического тренинга выступает категория изменения. Тренинговое воздействие направляется на достижение позитивных изменений участников, повышение степени их «конгруэнтности» с собой и окружающей средой [4].

Поскольку психологический тренинг позволяет работать с личностью, затрагивая глубинные внутренние структуры, трудно поддающиеся коррекции другими методами, нами была использована именно данная форма работы с разведенными супругами.

Программа исследования

В соответствии с целью нашего исследования нами была разработана программа тренинга, состоящая из 2-х частей, объединенных общей целью – оказание психологической помощи разведенным людям в переживании психологической травмы в ситуации развода.

Первый день тренинга был направлен на освобождение от негативных переживаний, связанных с разводом. В соответствии с поставленной целью были подобраны различные упражнения, направленные на эмоциональное отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения, восстановление собственных границ, принятие себя и других, поиск ресурсов совладания с травмой развода [5; 6; 7]

Второй день тренинга направлен на осознание изменившейся реальности и перспективы дальнейшей жизни. Были подобраны различные упражнения, направленные на принятие факта развода, принятие новой роли, извлечение уроков из прошлого, осознание преимуществ нового положения, формирование стратегий существования без партнера, развитие навыков коммуникации. Кроме того, в конце второго дня его участниками была заполнена анкета для получения «обратной связи» от участников тренинга.

Наше исследование состояло из нескольких этапов:

I этап. Проведение 1-го психодиагностического замера в обеих группах с использованием опросников «Шкала приспособления к разводу» и «Опросника общего здоровья».

II этап. Организация и проведение психологического тренинга и консультаций с участниками экспериментальной группы.

III этап. Проведение 2-го психодиагностического замера в обеих группах через 1 месяц после тренинга.

IV этап. Проведение 3-го психодиагностического замера в экспериментальной и контрольной группах через 3 месяца после тренинга.

Таким образом, после проведения тренинга нами были собраны данные 2-го и 3-го психодиагностических замеров в обеих группах. Первоначально

нами были проанализированы данные экспериментальной и контрольной групп в отдельности по каждому из измеряемых показателей, а именно по показателям общего здоровья и приспособления к разводу. Для данного анализа был использован t-критерий Стьюдента для зависимых выборок [13].

После этого групповые данные ЭГ и КГ по этим же показателям мы сравнили между собой с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок.

Для проведения исследования нами были сформированы экспериментальная (n=15) и контрольная группы (n=15) из числа разведенных людей, продолжительность постразводного периода которых составила не более 2-х лет. Как показано в таблице 1, при формировании ЭГ и КГ были соблюдены требования однородности состава участников обеих групп.

Таблица 1 – Данные об участниках экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	X	SD	X	SD
Возраст	33.75	8.529	33.17	7.614
Гендер				
	N	%	N	%
Мужчины	2	16.7	2	16.7
Женщины	10	83.3	10	83.3
Образование				
Высшее	12	100	12	100
Время с момента развода				
1-6 месяцев	2	16.7	3	25
6 месяцев -1 год	4	33.3	4	33.3
1г год – 1,6 года	1	8.3	0	0
1,6 года – 2 года	5	41.7	5	41.7
Стаж семейной жизни				
6 месяцев – 1 год	1	8.3	2	16.7
1-3 года	5	41.7	4	33.3
3-10 лет	4	33.3	4	33.3
10-20 лет	1	8.3	1	8.3
Более 20 лет	1	8.3	1	8.3
Наличие детей				
Нет детей	2	16.7	3	25
Есть дети	9	83.3	8	75
Уровень экономического дохода				
Низкий	2	16.7	1	8.3
Средний	5	41.7	7	58.3
Высокий	5	41.7	4	33.3
Национальность				
Казах	9	75	7	58.3
Русский	2	16.7	5	41.7
Другое	1	8.3	0	0
Примечание – X средние показатели; SD стандартные отклонения от средних, N – количество, % -процент от общего количества				

Методы исследования

С целью определения особенностей переживания и приспособления к постразводной ситуации нами был использован *Опросник «Шкала приспособления к разводу» Б. Фишера (FDAS)*, адаптированный авторами диссертационной работы для русскоязычной выборки [8; 9; 10; 11]. Наиболее важным показателем успешности/неуспешности адаптации разведенного к постразводной ситуации является интегральная базовая шкала «приспособление к окончанию любовных отношений». При интерпретации результатов учитывалось, что высокие баллы по субшкале свидетельствуют о проработанности данного пункта. Низкие баллы, напротив, указывают на то, что данный пункт требует дальнейшей проработки. Низкий общий балл по шкале «приспособление к разводу» показывает, что человек не приспособлен к окончанию любовных отношений. С другой стороны, более высокие баллы по этой шкале свидетельствуют об определенном росте и адаптации человека после разрыва любовных отношений.

Для определения психологического благополучия и эмоциональной стабильности личности использован *«Опросник общего здоровья» Д. Голдберга* [12]. По мнению автора методики, высокие баллы (характеризующие полюс

психического дискомфорта) соответствуют утвердительным ответам на вопросы, которые раскрывают проявления психологического неблагополучия, эмоциональной неустойчивости, и отрицательным ответам на те, которые связаны с выражением положительных эмоций, психологической стабильности. Данный опросник включает в себя следующие подшкалы: соматические симптомы, тревога и бессонница, социальные дисфункции и депрессия.

Результаты исследования

1. Первоначально был проведен сравнительный анализ полученных данных участников экспериментальной группы (ЭГ) по всем показателям опросника «Шкала приспособления к разводу».

Сравнительный анализ данных выявил достоверные различия по всем показателям 1-го и 2-го замеров. Данные 2-го замера по всем показателям выше, чем данные 1-го замера. Между результатами 2-го и 3-го замера также обнаружены статистически достоверные различия по всем показателям, кроме показателя «чувство самооценки». Причем данные 3-го замера по всем показателям выше показателей 2-го замера. Такие же результаты получены при сравнении средних значений 1-го и 3-го замеров (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительные данные методики «Шкала приспособления к разводу» экспериментальной группы (ЭГ)

Показатели	Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
	X	p	t	X	p	t	X	p	t
Чувство самооценки	92,7	0,000*	-5,15	95,8	0,992	0,01	95,8	0,645	-0,47
Разрыв любовных отношений	70,3	0,004*	-3,49	74,1	0,016*	-2,74	78,7	0,003*	-3,59
Чувство гнева	33,3	0,005*	-3,37	35,6	0,000*	-5,58	40,6	0,000*	-6,86
Признаки печали	84,0	0,004*	-3,39	86,9	0,014*	-2,82	90,1	0,001*	-3,94
Восстановление социального доверия	27,1	0,006*	-3,26	28,3	0,000*	-6,44	34,8	0,000*	-6,63
Социальная самооценка	29,4	0,002*	-3,89	31,7	0,001*	-4,26	36,5	0,000*	-6,91

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p < 0,01$, $p < 0,05$

Как показано на рисунке 1, по всем шкалам опросника (кроме чувства самооценки) в ЭГ наблюдается повышение показателей.

Далее нами были проанализированы полученные результаты в КГ (таблица 3). Сравнительный

анализ данных показал наличие статистически достоверных различий между 1-м и 2-м замерами по показателю «восстановление социального доверия». По остальным показателям во всех 3-х замерах статистически значимых различий не обнаружено.

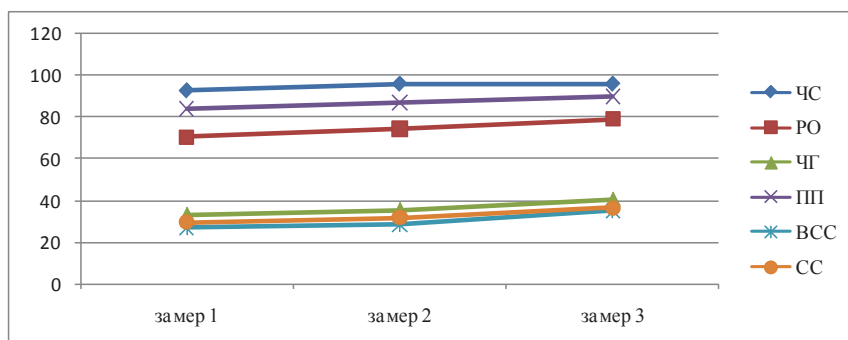


Рисунок 1 – Сравнительные данные методики «Шкала приспособления к разводу» ЭГ

Таблица 3 – Сравнительные данные методики «Шкала приспособления к разводу» КГ

Показатели	Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
	X	p	t	X	p	t	X	p	t
Чувство самооценки	99,9	0,241	1,23	99,5	0,339	-1,00	99,6	0,536	20,25
Разрыв любовных отношений	78,6	0,305	-1,07	79,0	0,687	-1,54	79	0,305	-1,07
Чувство гнева	40,0	0,687	0,41	39,8	0,097	-1,81	40,9	0,282	-1,13
Признаки печали	91,4	0,231	1,26	90,5	0,331	1,35	90,5	0,231	1,26
Восстановление социального доверия	29,0	0,032*	-2,46	29,8	0,339	-1,00	30,6	0,109	-1,74
Социальная самооценка	32,4	0,166	-1,54	32,9	0,339	-1,01	33,0	0,152	-1,00

Примечание – X средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p < 0,01$, $p < 0,05$

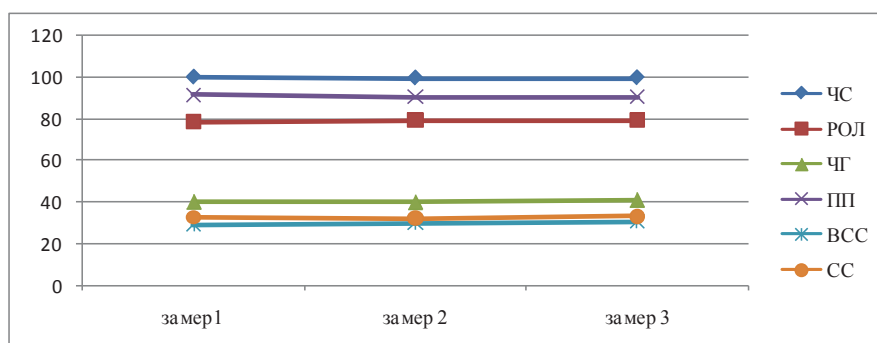


Рисунок 2 – Сравнительные данные методики «Шкала приспособления к разводу» КГ

Как показано на рисунке 2, по результатам всех 3-х замеров изменения в значениях КГ не обнаружены.

Далее сравнительному анализу были подвергнуты результаты ЭГ и КГ по всем показателям опросника «Шкалы приспособления к разводу». Обнаружены статистически значимые различия между данными ЭГ и КГ по показателям «чув-

ство гнева» и «восстановление социального доверия».

Как показано в таблице 4, по шкале «чувство гнева» между средними значениями ЭГ и КГ по данным 1-го замера. Средние значения по данной шкале в КГ группе ($X=40,0$) выше значений ЭГ ($X=33,3$), при этом t-критерий равен $-2,21$ при $p<0,05$.

Таблица 4 – Сравнительные данные ЭГ и КГ по шкале «чувство гнева» (1 замер)

Экспериментальная группа	Контрольная группа	p	t
33,3	40,0	0,036*	-2,21
Примечание – p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p<0,05$			

Кроме того выявлены статистически значимые различия между данными ЭГ и КГ по шкале «восстановление социального доверия» по результа-

там 3-го замера. Так средние значения ЭГ по данной шкале ($X=34,8$) выше значений КГ ($X=30,6$), t-критерий равен $2,08$ при $p<0,05$ (таблица 5).

Таблица 5 – Сравнительные данные ЭГ и КГ по шкале «восстановление социального доверия» (3 замер)

Экспериментальная группа	Контрольная группа	p	t-критерий Стьюдента
34,8	30,6	0,047*	2,08
Примечание – p – уровень статистической значимости, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p<0,05$			

Далее сравнительному анализу были подвергнуты результаты ЭГ и КГ по общему показателю приспособления к разводу.

Как показано в таблице 6, статистически достоверные различия между групповыми значениями не выявлены.

Таблица 6 – Сравнительные данные общего показателя приспособления к разводу в ЭГ и КГ

Замеры	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p	t-критерий Стьюдента
Замер 1	337	371,5	0,107	-1,67
Замер 2	352,6	371,5	0,333	-0,98
Замер 3	373,7	373,7	0,891	0,13

Как видно на рисунке 3, в результатах ЭГ наблюдается более выраженное повышение значений по показателю приспособления к разводу. В то время как в КГ данный показатель остается практически без изменений. Однако, следует отметить, что изначально в ЭГ значения по данной шкале были ниже чем в КГ.

На следующем этапе был проведен сравнительный анализ данных по методике «Опросник общего здоровья». Между результатами 1-го и 2-го замеров выявлены статистически достоверные различия по показателям «соматические жалобы» и «социальная дисфункция». Данные 1-го замера по показателям «соматические жалобы»

($t=3,5$, при $p<0,01$) и «социальная дисфункция» ($t=3,3$, при $p<0,01$) выше, чем данные 2-го замера соответственно. Как показано в таблице 7,

между результатами 2-го и 3-го замеров также были выявлены статистически значимые различия между всеми показателями.

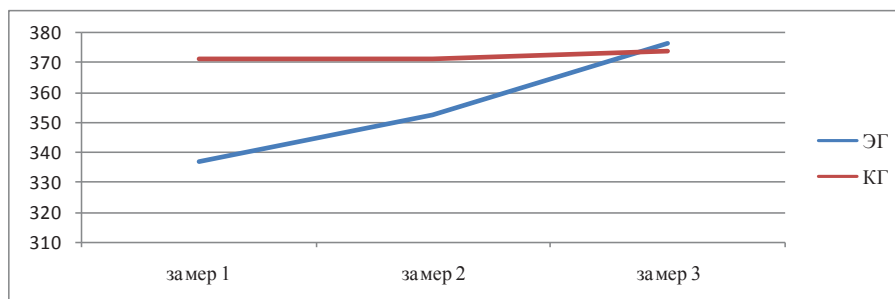


Рисунок 3 – Результаты сравнительного анализа ЭГ и КГ по общему показателю приспособления к разводу

Таблица 7 – Сравнительные данные показателей «Опросника общего здоровья» в ЭГ

Показатели	Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
	X	p	t	X	p	t	X	p	t
Соматические жалобы	14,7	0,003*	3,5	13,1	0,000*	6,8	11,2	0,000*	5,4
Тревожность	12,8	0,761	-0,3	13,1	0,000*	5,6	10,1	0,018*	1,7
Социальная дисфункция	14,1	0,005*	3,3	13	0,000*	5,3	10,6	0,000*	6,0
Выраженная депрессия	11,8	0,885	0,1	11,7	0,001*	4,0	10,4	0,023*	2,5

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p<0,01$, $p<0,05$

Так, средние значения 2-го замера по показателям «соматические жалобы» ($X=13,1$), «тревожность» ($X=13,1$), «социальная дисфункция» ($X=13$) «выраженная депрессия» ($X=11,7$), выше средних значений 3-го замера ($X=11,2$, при $p<0,01$) и ($X=10,1$, при $p<0,01$) ($X=10,6$, при

$p<0,01$) и ($X=10,4$) соответственно. Наличие существенных различий между полученными данными подтверждаются показателями t-критерия, $t=6,8$, $t=5,6$, $t=5,3$, $t=4,0$ при $p<0,01$.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 4.

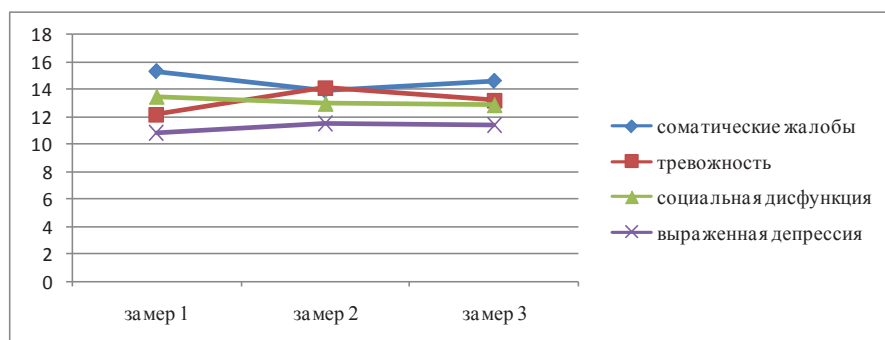


Рисунок 4 – Сравнительные данные показателей «Опросника общего здоровья» в ЭГ

Таким образом, результаты 2-го замера в ЭГ свидетельствуют о снижении значений по шкалам «соматические жалобы» и «социальная дисфункция», «выраженная депрессия», в то же время значения показателя тревожности повысились. Результаты 3-го замера свидетельствуют об общем снижении всех показателей по данной методике.

Сравнительный анализ результатов по показателю общего здоровья всех 3-х замеров выявил статистически значимые различия между результатами 2-го и 3-го замеров, так средние значения по данному показателю 2-го замера ($X=51,06$) оказались выше средних значений 3-го замера ($X=43,4$, при $p<0,01$) при показателе t-критерия Стьюдента $-8,3$ (таблица 8).

Таблица 8 – Сравнительные данные показателя общего здоровья в ЭГ

Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
X	p	t	X	p	t	X	p	t
53,4	0,053	2,1	51,06	0,000*	8,3	43,4	0,000*	10,4

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p<0,01$

В тоже время и между показателями 1-го и 3-го замера также выявлены статистически достоверные различия по данному показателю. Так средние значения 1-го замера ($X=53,4$) выше значений 3-го замера ($X=43,4$) при показателе t-критерия Стьюдента – $10,4$ при $p<0,01$.

Полученные результаты демонстрируют общее снижение всех показателей по данной методике ЭГ, что может свидетельствовать об улуч-

шении общего здоровья, а именно о повышении их психологического благополучия и эмоциональной стабильности.

Сравнительный анализ данных контрольной группы (КГ) выявил статистически достоверные различия по показателям «соматические жалобы» и «социальная дисфункция», «выраженная депрессия» между результатами 1-го, 2-го и 3-го замеров (таблица 9).

Таблица 9 – Сравнительные данные показателя общего здоровья в КГ

Показатели	Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
	X	p	t	X	p	t	X	p	t
Соматические жалобы	15,3	0,000*	7,3	13,9	0,000*	-5,7	14,6	0,001*	4,6
Тревожность	12,2	0,103	-1,7	14,1	0,218	1,3	13,2	0,089	-1,8
Социальная дисфункция	13,5	0,017*	2,8	13,0	0,504	0,6	12,9	0,027*	2,5
Выраженная депрессия	10,8	0,000*	-5,7	11,5	0,586	0,5	11,4	0,046*	-2,2

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p<0,05$

Средние значения 1-го замера по показателям «соматические жалобы» ($X=15,3$), «социальная дисфункция» ($X=13,5$) выше значений 2-го замера ($X=13,9$, при $p<0,01$), ($X=13$, при $p<0,05$) при показателе $t=7,3$ и $t=2,8$ соответственно.

По шкале «выраженная депрессия» средние значения 1-го замера ($X=10,8$), наоборот, ниже

значений 2-го замера ($X=11,5$, при $p<0,01$). При этом коэффициент t-критерия Стьюдента равен $-5,7$. В целом средние значения 2-го замера по данному показателю ($X=11,5$) выше значений 1-го ($X=10,8$) и 3-го ($X=11,4$) замеров при показателе t-критерия $-5,7$ и $0,5$. В то же время средние значения 3-го замера ($X=11,4$) по данной шкале

выше значений 1-го замера ($X=10,8$), t -критерий равен $-2,2$ при $p<0,05$. Средние значения 3-го замера по шкале «соматические жалобы» ($X=14,6$) выше значений 2-го замера ($X=13,9$) при $t=-5,7$ при $p<0,01$. Средние значения 3-го замера по данной шкале ($X=14,6$) ниже значений 1-го замера ($X=15,3$) коэффициент t равен $4,6$ при $p<0,01$.

По шкале «социальная дисфункция» средние значения 3-го замера ($X=12,9$) ниже значений 1-го замера ($X=13,5$), при этом t -критерий равен $2,5$ при $p<0,05$.

По результатам 2-го замера наблюдается снижение значений по шкалам «соматические жалобы» и «социальная дисфункция». В то же время наблюдается повышение значений по

показателям «тревожность» и «выраженная депрессия». Результаты 3-го замера свидетельствуют о повышении показателя «соматические жалобы». По показателям «социальная дисфункция» и «выраженная депрессия» значения не изменились. Кроме того наблюдается снижение значений по показателю «тревожность».

Более наглядно полученные результаты показаны на рисунке 5.

Проведенный далее сравнительный анализ результатов по показателю общего здоровья в КГ не выявил статистически достоверных различия между значениями всех 3-х замеров (таблица 10).

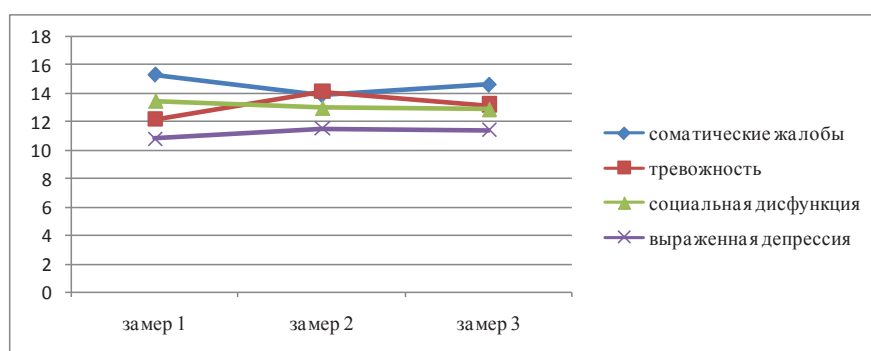


Рисунок 5 – Сравнительные данные показателей общего здоровья в КГ

Таблица 10 – Сравнительные данные показателя общего здоровья в КГ

Замер 1	Замеры 1 и 2		Замер 2	Замеры 2 и 3		Замер 3	Замеры 1 и 3	
X	p	t	X	p	t	X	p	t
51,9	0,425	0,82	52,7	0,578	-0,57	52,2	0,447	0,78

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, t – критерий Стьюдента

Следует отметить, что полученные результаты свидетельствуют о неравномерном изменении отдельных показателей в КГ, в целом же можно утверждать, что у участников КГ показатель общего здоровья остается без изменений.

Проведенный далее сравнительный анализ данных ЭГ и КГ выявил статистически достоверные различия между средними значениями ЭГ и КГ по всем показателям 3-го замера (таблица 11).

Кроме того, сравнительный анализ данных ЭГ и КГ выявил статистически достоверные раз-

личия по показателю общего здоровья между групповыми данными 3-го замера. Как показано в таблице 12, средние значения 3-го замера в ЭГ ($X=43,4$) ниже значений КГ ($X=52,25$), коэффициент t -критерия равен $-3,29$ при $p<0,01$.

По результатам всех 3-х замеров можно отметить, что в ЭГ наблюдается выраженное снижение значений по сравнению с данными КГ. Согласно интерпретации авторов данной методики, снижение значений по показателю общего здоровья свидетельствует об улучшении показателей общего здоровья (рисунок 6).

Таблица 11 – Сравнительные данные показателей «Опросника общего здоровья» ЭГ и КГ (3 замер)

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p	t-критерий Стьюдента
Соматические жалобы	11,20	14,66	0,012*	-2,69
Тревожность	11,13	13,25	0,010**	-2,78
Социальная дисфункция	10,66	12,91	0,001**	-3,68
Выраженная депрессия	10,40	11,41	0,316	-1,02

Примечание – P – уровень статистической значимости, *выделены показатели, имеющие по t-критерию Стьюдента $p \leq 0,01$, $p < 0,05$

Таблица 12 – Сравнительные данные ЭГ и КГ по показателю общего здоровья

Замеры	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p	t-критерий Стьюдента
	X	X		
Замер 1	53,46	51,91	0,567	0,58
Замер 2	51,06	52,75	0,595	-0,53
Замер 3	43,40	52,25	0,002**	-3,29

Примечание – X – средние показатели; p – уровень статистической значимости, *выделены показатели, имеющие по критерию Стьюдента $p < 0,01$

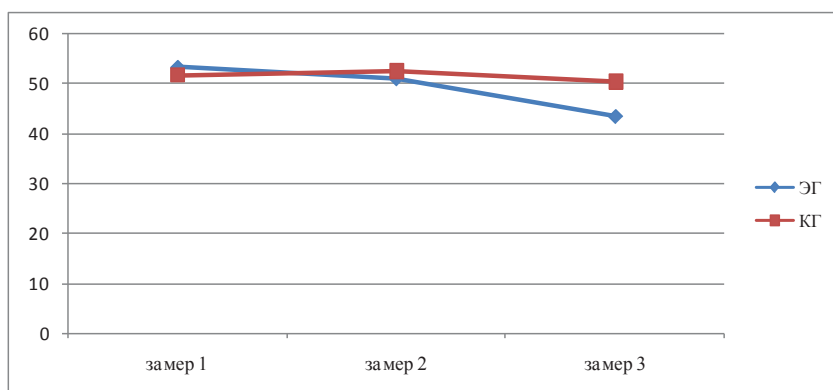


Рисунок 6 – Результаты сравнительного анализа ЭГ и КГ по показателю общего здоровья

Следовательно, на основе полученных данных можно утверждать, что у участников экспериментальной группы по сравнению с участниками контрольной группы наблюдается улучшение общего здоровья, проявляющееся в повышении уровня психологического благополучия и эмоциональной устойчивости.

Выводы

В экспериментальной группе наблюдается повышение показателей приспособления к раз-

воду, и как следствие уменьшение количества жалоб на физическое здоровье, снижение уровня тревожности, выраженной депрессии и социальной дисфункции. Ответы участников экспериментальной группы подтверждают полученные данные и свидетельствуют об общем улучшении их состояния.

В то же время у участников контрольной группы изменения в приспособлении к ситуации развода не обнаружены, что нашло свое отражение в неравномерных изменениях отдельных показателей общего здоровья.

На основании полученных результатов можно заключить, что участие в специально организованном тренинге привело к повышению показателей успешности постразводного совладания, и, как следствие, к повышению уровня физического и психического здоровья разведенных. В качестве значимых других в ситуации тренинга выступили психолог и участники тренинговой группы, в результате взаимодействия с которыми разведенный человек имел возможность на эмоциональном уровне завершить развод с бывшим супругом.

Литература

- 1 Галустова О.В. Психологическое консультирование: конспект лекций. – М.: А-Приор, 2007. – 240 с.
- 2 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2005. – 208 с.
- 3 Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989. – 192 с.
- 4 Кочюнас Р. Психологическое консультирование. – М.: Академический проект, 1998. – 264 с.
- 5 Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
- 6 Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Издательство Речь, 2007. – 224 с.
- 7 Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 208 с.
- 8 Fisher B. Rebuilding. When your relationship ends. – California: Impact publishers, 2005. – 290 p.
- 9 Limon W. The Fisher Divorce adjustment scale guide. – Colorado, 2007. – 24 p.
- 10 Сланбекова Г.К., Кабакова М.П., Толегенова А.А., Мун М.В., Дуйсенбеков Д.Д. Адаптация русскоязычной версии опросника. Шкала приспособления к разводу // Вестник КазНУ. Серия «Психология и социология». – Алматы, 2014. – №3(50). – С. 49-58.
- 11 Slanbekova G.K., Kabakova M., Tolegenova A., Duisenbekov D., Mun M., Kudaibergenova S.K. Testing of the Fisher Divorce Adjustment. Scale Questionnaire for Russian Sample in Kazakhstan // Asian Social Science. – 2015. – V. 11, № 6. – P. 83-91.
- 12 Goldberg D. Manual of the General Health Questionnaire. – Windsor: NFER-Nelson, 1978. – 32 p.
- 13 Наследов А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.

References

- 1 Galustova O.V. Psikhologicheskoe konsultirovanie: konspekt lektsiy. – M.: A-Prior, 2007. – 240 s.
- 2 Aleshina Yu.E. Individualnoe i semeinoe psikhologicheskoe konsultirovanie. – M.: Klass, 2005. – 208 s.
- 3 Eidemiller E.G., Yustitskiy V.V. Semeinaya psikhoterapiya. – L.: Meditsina, 1989. – 192 s.
- 4 Kochyunas R. Psikhologicheskoe konsultirovanie. – M.: Akademicheskii proekt, 1998. – 264 s.
- 5 Malkina-Pykh I.G. Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyzkh. – M.: Eksmo, 2005. – 960 s.
- 6 Puzikova V.G. Tekhnologiya vedeniya treninga. – SPb.: Rech, 2007. – 224 s.
- 7 Malkina-Pykh I.G. Psikhologicheskaya pomoshch blizkim. – M.: Eksmo, 2004. – 208 s.
- 8 Fisher B. Rebuilding. When your relationship ends. – California: Impact publishers, 2005. – 290 p.
- 9 Limon W. The Fisher Divorce adjustment scale guide. – Colorado, 2007. – 24 p.
- 10 Slanbekova G.K., Kabakova M.P., Tolegenova A.A., Duisenbekov D.D. Adaptaciya russkoyazychnoi versii oprosnika «Shkala prisposobleniya k razvodu» // Vestnik KazNU. Serya psikhologii i sotsiologii, – Almaty, 2014. – № 3(50). – S. 49-58.
- 11 Slanbekova G.K., Kabakova M., Tolegenova A., Duisenbekov D., Mun M., Kudaibergenova S.K. Testing of the Fisher Divorce Adjustment. Scale Questionnaire for Russian Sample in Kazakhstan // Asian Social Science. – 2015. – V. 11, № 6. – P. 83-91.
- 12 Goldberg D. Manual of the General Health Questionnaire. – Windsor: NFER-Nelson, 1978. – 32 p.
- 13 Nasledov A.D. SPSS: Kompyuternyy analiz dannikh v psikhologii i sotsialnykh nfukakh. – SPb.: Piter, 2005. – 416 s.