

Основные направления психологического консультирования по проблемам переживания расставания с партнёром

Silvia BRICEAG, *conf. univ., dr.*

Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Maria ȚÎGULEA, *master în științe sociale*

Abstract: *The present research paper reveals the problem and species aspects of couple relations with partner, underlining the aspect of separation and psychological-consulting as a means of qualified support and help in situations of separation with the partner. The steted part of this research is the study of situation and the specific aspect of the separating experience with a partner and the main directions of psychological-consulting based on the experience of separation with a partner.*

Ключевые термины: *переживание, когнитивно-эмоциональный комплекс, синдром утраты, горе, стресс, фрустрация, кризис, расставание, развод, распад эмоциональных отношений, психологическое консультирование.*

Расставание с партнёром является одним из самых распространённых, социальных феноменов нашего времени. Положение о распространённости данного феномена может быть научно доказано статистическими данными о степени распада отношений и разводов, как в Молдове, так и на мировом уровне.

По статистическим данным, Республика Молдова занимает пятое место в мире, по числу разводов. Согласно отчёту под названием «Демографический ежегодник Организации Объединённых наций», в нашей стране этот показатель составляет три целые одну десятую на тысячу жителей. По данным отчёта ООН, лидерами по числу неудачных браков, являются Российская Федерация – 4,5 случая на 1000 жителей. За Россией следуют Белоруссия, Латвия и Литва. [3]

Как итог, расставание с партнёром – является сильным эмоциональным и психическим потрясением, ведущим к ряду изменений в жизни человека, как на психическом, так и на физическом и социальном уровнях. А именно:

- Глубокое эмоциональное потрясение, приводящее к: депрессии, стрессу, фрустрации, эмоциональному выгоранию и т.д.
- Ухудшение физического здоровья: бессонница, апатия, астения, возникновение соматических заболеваний на фоне острых стрессов и нервных переживаний.
- Изменение микросоциальной ситуации: разрушение семьи, дестабилизация отношений с партнёром, потеря работы, смена местожительства и т.д.

В таких жизненных ситуациях человеку, пережившему расставание с партнёром, необходима квалифицированная, психологическая помощь в переживании проблем, связанных с расставанием и к адаптации к новому социальному статусу.

В центре внимания данной работы – исследование специфики переживания ситуации расставания с партнером и основные направления психологического консультирования по проблемам переживания расставания с партнером.

Предполагаем, что:

1) В зависимости от преобладающего статуса партнёра: «виновник» или «жертва», уровни депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром в случае статуса «жертва» расставания будут более высокими, чем в случае статуса «виновник» расставания.

2) Через психологическое консультирование можно реорганизовать жизнь человека, пережившего расставание с партнёром.

Расставание с партнёром является одним из самых распространённых явлений нашей повседневной жизни. Как правило, данный социальный феномен носит личностно-непосредственный характер и переживается каждым человеком индивидуально. Как следствие, расставание приносит в жизнь человека приносит кучу изменений как в физическом, эмоциональном, так и в социальном плане. Если условно объединить все виды изменений в один комплекс или систему, то можно обозначить данное явление, как «переживание».

Как отмечает, Василюк В. Ф., переживание — это особое, субъективное, пристрастное отражение, причем отражение не окружающего предметного мира самого по себе, а мира, взятого в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых им (миром) возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. [1, с.6]

Другими словами, можно сказать, что переживание – это своеобразная психотравма, выражающаяся в неумении полноценно принять факт расставания с партнером, а также связанных с ним мотивов и потребностей. Такой вид травмы может переживаться человеком многие месяцы, годы, нанося вред и ущерб как психическому, так и соматическому здоровью организма.

По данным проведенного исследования, для 60% переживших разрыв в отношениях с партнёром, расставание стало *тяжелым, травматичным событием*, приведшим к психологическому дискомфорту, фрустрации, чувству униженности и ущербу для ощущения самооценности. Такая реакция на тяжёлое событие, которым является расставание, описывается в исследовании понятием *посттравматический когнитивно-эмоциональный комплекс* (в дальнейшем используется аббревиатура ПТК), охватывающим сферу чувств и сферу мыслей личности, пострадавшей от разрыва отношений с партнёром.¹

¹ АРАБЛИНСКАЯ, А. А. *Как построить новые отношения с партнёром после расставания?* http://www.b17.ru/article/novie_otnosheniya_posle_rasstavaniya/

Как показали результаты исследования, в эмоциональном поле ПТК после расставания преобладают два основных компонента – *комплекс агрессии* (состоящий из таких эмоций, как горечь/ожесточённость, раздражение, желание мести и возмездия, аутоагрессия) и *комплекс жертвы* (обида, беспомощность, униженность, апатия/печаль, болезненные воспоминания, снижение жизненного тонуса и др.). При этом выраженность жертвенности среди женщин, переживших расставание, значительно выше, чем у мужчин.

Комплекс «жертвы» проявляется в следующих эмоциональных установках:

- Человек воспринимает себя как жертву, наделяя ролью «преследователя» другого человека и/или внешние обстоятельства;
- Человек воспринимает себя беспомощным и не способным справиться с последствиями произошедшего;
- Человек винит скорее себя за произошедшее, за то, что не предотвратил «катастрофическое» развитие событий и/или за то, что оказался не в состоянии с ним справиться;

Комплекс «агрессии» связан с ощущением несправедливости, и агрессия может перейти в форму аутоагрессии и самообвинения. Помимо этих двух компонентов – жертвенности и агрессивности – в эмоциональном поле ПТК присутствуют навязчивые мысли о произошедшем событии и его последствиях, избегание ситуаций и/или объектов, связанных с произошедшим событием, субдепрессивное состояние, чувство безнадежности, психосоматические симптомы и даже суицидальные тенденции. Как следствие, возникают трудности в выполнении обыденных домашних и/или служебных обязанностей.²

Как мы видим, Араблинская А. А. в своём исследовании, сумела раскрыть и показать нам всю картину переживания субъектом расставания, указав при этом убеждения, которыми обладает партнёр, а также негативные характеристики мышления, сферу чувств и мыслей объединив все выше описанное в ПТК (Посттравматический когнитивно-эмоциональный комплекс).

После того, как произошло расставание, психика человека должна справиться с *утратой* и переживаемым *горем*. Далее мы более подробно остановимся на изучении данных понятий, так как они являются ключевыми в раскрытии специфики переживания расставания с партнёром.

Как отмечает, Малкина-Пых, И. Г. в своей работе «Психологическая помощь в кризисных ситуациях», синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999). Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины и стыда. [2, с. 425]

Утрата, как внутренний процесс, предполагает некоторые этапы протекания психических реакций на переживание ситуации расставания с партнёром. Солодовникова, О. В. классифицирует их следующим образом: [4]

1. **Шок и отрицание.** Первая стадия проживания утраты наступает сразу после того, как человек узнал о горе. Первая реакция на известие может быть самой разнообразной: крик, двигательное возбуждение или, наоборот, оцепенение. Затем

²АРАБЛИНСКАЯ, А. А. *Как построить новые отношения с партнёром после расставания?* http://www.b17.ru/article/novie_otnosheniya_posle_rasstavaniya/

наступает состояние психологического шока, для которого характерно отсутствие полноценного контакта с окружающим миром и с самим собой. Человек делает всё машинально, как автомат. Отрицание может выразиться и в простом - переспрашивании. Человек может снова и снова, словно не расслышал, или не понял уточнять слова и формулировки, в которых он получил горькое известие. На самом деле в данный момент он не плохо слышит, а не хочет верить, что что-то уже произошло.

2. Второй этап проживания горя – это *гнев и обида*, некоторые авторы называют ее агрессией. Горюющий человек вновь и вновь прокручивает в памяти события, предшествовавшие расставанию. Он силится постичь то, что случилось, отыскать причины, и у него возникает масса вопросов из цикла: «Почему?» «Почему (за что) на нас свалилось такое несчастье?», «Почему он от меня ушел?» «Почему это произошло со мной?», «Почему другая, а не я?», «Почему именно он?» Таких «почему» может быть огромное количество, и они всплывают в сознании многократно. При этом горюющий человек не ждет ответа как такового, это тоже своеобразная форма выражения боли. Это попытка заслониться от боли, поиск причин в других, поиск виноватых. Одновременно с появлением таких вопросов возникают обида и гнев в адрес тех, кто прямо или косвенно способствовал расставанию. Важно, чтобы тот, кто понес утрату и его близкие люди понимали, что это такая защита. Упрекать, обвинять, обижаться и искать виновных легче, чем столкнуться с реальностью, с беспомощностью и своей болью.

3. Этап - это *стадия вины и навязчивостей*. Это поиск вариантов, как все могло быть по-другому, если бы... В голове прокручивается масса вариантов, как могло бы все сложиться иначе...Человек может убеждать сам себя, что при возможности повернуть время вспять он точно вел бы себя по-другому, проигрывает в воображении, как бы все тогда было...»Если бы я только знал...», «Если бы он...», «Если бы родители...», «Если бы не друзья...», «Если бы можно было все вернуть назад...». В случае расставания с партнером человек может долго выискивать в себе недостатки, неправильное поведение, которые бы объясняли расставание и поступок партнёра. Здесь требуется терапия, чтобы чувство не наполнило жизнь человека настолько, что погрузит его в тяжелую длительную депрессию.

4.Этап – это *депрессия*. Это период максимальной душевной боли, которая может ощущаться даже физически. Это нормальное состояние, как реакция на утрату. Однако, если это состояние затягивается на годы и не наступает следующий этап, то здесь требуется помощь психотерапевта.

5.Этап – это *принятие утраты*. Этот этап идет как завершение предыдущих, характеризуется эмоциональным принятием потери. Скорбь отступает, человек возвращается обычную жизнь, строятся планы, появляются цели. Характерная черта этого этапа: вспоминая об утрате, человек не теряет силы и равновесие, наоборот, он черпает из нее силы. [44]

Говоря, об этапах утраты, необходимо отметить, что у каждого человека они проходят индивидуально. Не всегда утрата заканчивается у человека принятием, осознанием расставания и «эмоциональным освобождением». Иногда она застревает на 4 этапе, депрессии и затягивается в долгие месяцы и годы. В таких случаях необходима психологическая, консультативная помощь специалиста.

В ряде исследований, авторами были выделены характерные проявления реакции утраты.³

³ Особенности психологического консультирования людей, переживающих расставание с близкими. <http://freeref.ru/wievjob.php?id=12866>

Физические проявления реакции утраты: Кишечные расстройства: тошнота, боль в желудке, чувства напряжения, сжатия, метеоризм; Напряжения в шее, позвоночнике, в горле; Повышенная чувствительность к шуму; Чувство нереальности происходящего; Нехватка воздуха, удушье, желание часто дышать, сопровождаемая страхом задохнуться (гипервентиляция); Мышечная слабость, отсутствие энергии, общая слабость; Сухость во рту; Головная боль, боль в сердце, повышение артериального давления, тахикардия; Нарушение сна; Нарушение аппетита (отказ от пищи или переедание); Другие физические проявления. Такие симптомы могут наблюдаться в течении двух - трех недель.

Эмоциональные проявления реакции утраты: Эмоциональный шок. Оцепенение в фазе шока; Печаль, слезы; Двигательные реакции; Раздражение, гнев, аутоагрессия; Агрессия в частности может выражаться в обвинениях других людей; Чувства вины и самообвинения; Переживание одиночества, особенно если общение было частым. Чувства, что мир рухнул, Вплоть до отказа выйти из дома; Чувство беспомощности; Тоска; Утомление и усталость, апатия или бесчувственность. Если чувства к утраченному человеку были амбивалентными, то может быть чувство освобождения.

Нарушения в интеллектуальной сфере: Мысли рассеяны; Не верит в происшедшее, это только сон; Спутанность мыслей и забывчивость; Навязчивые мысли в голове. (Например, об обстоятельствах расставания, о том, что можно было бы изменить или как-то вернуть); Человеку кажется, что он видит бывшего партнера, галлюцинации.; *Изменения в поведении:* Безотчетные действия. (Например, машинально купил то, что бывший партнёр любил есть); Избегания социума вскоре после утраты. Это нормальная реакция даже для людей ведущих активных образ жизни. Но если это не проходит несколько месяцев, то можно говорить о депрессии; Активность без усталости, человек что-то делает и не может остановиться.⁴

Как обобщение, выше изложенных классификаций реакции утраты необходимо отметить, что они протекают спонтанно, и по-разному, в зависимости от индивидуально-личностных особенностей личности.

Завершая описание психологического портрета человека, переживающего расставание с партнёром, можно сделать следующие выводы:

- Расставание с партнёром – это болезненный разрыв отношений, приводящий к психотравме и ведущий к ряду изменений в организации жизни человека.
- При расставании, в эмоциональном поле личности преобладают два основных компонента – комплекс жертвы и комплекс агрессии.
- Ситуации переживания расставания с партнёром характерны два основных понятия – горе и утрата. С ними связан весь комплекс переживаемых человеком чувств и эмоций расставания.
- Расставание с партнёром характеризуется своеобразными этапами переживания синдрома горя и утраты.
- Реакция утраты при расставании с партнёром характеризуется физическими, эмоциональными проявлениями и нарушениями в интеллектуальной сфере. Каждый вид проявлений характеризуется индивидуально-личностными особенностями протекания психических реакций, а также направленностью мотивов и потребностей личности на данный момент.
- Весь комплекс переживаемых чувств и эмоций человека, в ситуации расставания с партнёром, можно определить понятием *посттравматический когнитивно-эмоциональный комплекс* (ПТК).

Любое расставание – это серьезная, психологическая травма, приносящая в жизнь человека множество изменений, а также необходимость реорганизовать свою жизнь.

Говоря, о расставании с партнёром, необходимо отметить, что в основе оно имеет целый комплекс мотивов, причин, проблем и последствий. Распад и прекращение взаимодействия не означают, что партнер становится эмоционально нейтральной фигурой. Как показал Р. Вейс, в течение длительного периода, достигающего иногда до нескольких лет, сохраняется субъективная эмоциональная связь с партнером. Причем, связь эта сохраняется и после установления новых, благополучных эмоциональных отношений с другим человеком (исключением являются те случаи, когда прежние отношения были прерваны ради легализации уже сформировавшихся эмоциональных связей с другим партнером). По мнению Р. Вейса, феноменологически реакция на распад эмоциональных отношений напоминает реакцию ребенка на потерю объекта привязанности, близость этих переживаний некоторыми их субъектами осознается.⁵

Как мы видим, процесс распада эмоциональных отношений напоминает процесс потери объекта привязанности, ведущим за собой целый комплекс к нему чувств, как позитивных, так и негативных.

Как последствия, у индивида в процессе расставания с партнёром, возникают эмоциональные проблемы: депрессивные состояния, а также состояния страха и тревоги. К ним также относят проблемы критической ситуации, а именно: стресс, фрустрация, кризис.

Задачи исследования:

1. Экспериментальное изучение и выявление уровня тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром – тест «Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина
2. Экспериментальное изучение и выявление уровня депрессии у людей, переживающих расставание с партнёром – методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга. (адаптация Т. И. Балашовой)
3. Сопоставление полученных данных – качественный и количественный анализ;
4. Обработка результатов исследования, составление выводов.

Анализ результатов констатирующего эксперимента

Констатирующий нами эксперимент, направленный на изучение индивидуально-личностных особенностей людей, переживающих расставание с партнёром показал, что уровень тревожности и депрессии у лиц мужского пола, переживающих расставание более стабилен и склонен к норме, к умеренной тревожности и низким показателям уровня депрессии.

Тест «Шкала самооценки тревожности» Ч. Спилберга, Ю. Л. Ханина, позволила нам определить уровни реактивной и личностной тревожности у исследуемых. Знаем, интерпретацию уровней реактивной и личностной тревожности по данной методике, а именно: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Полученные нами результаты по данной методике, представляем ниже в диаграмме №1.

⁵ГОЗМАН, Л. Я. *Психология эмоциональных отношений*. [online] М.: Издательство Московского университета, 1987, с.151

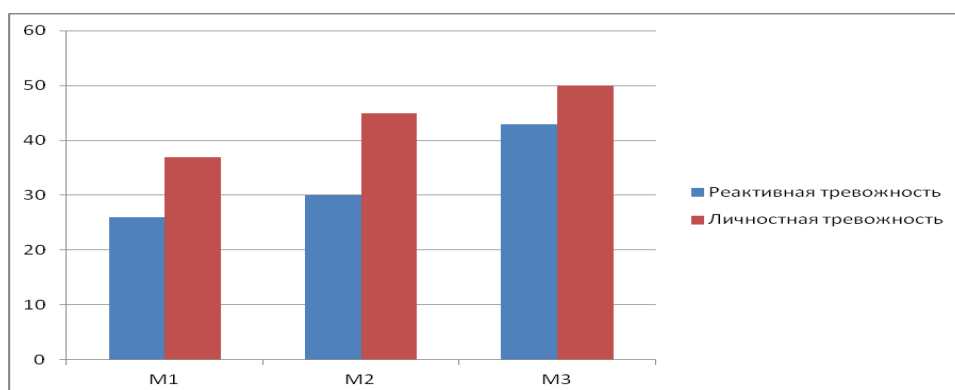


Диаграмма № 1. Шкала самооценки уровня тревожности у лиц мужского пола, переживающих расставание.

Полученные нами результаты по данной методике распределяются по следующим категориям: у субъекта М1 низкий показатель реактивной тревожности (26 б.) и умеренный показатель личностной тревожности (37 б.). В данном случае, низкий показатель реактивной тревожности характеризует субъекта повышением внимания к мотивам деятельности и повышением чувства ответственности за происходящее.

В отличие от субъекта М1, у субъекта М2 мы наблюдаем крайность при умеренном показателе личной тревожности. В данном случае, низкий показатель реактивной тревожности характеризуется вытеснением личностью высокой тревожности (личная тревожность – 45 б.), с целью показать себя в лучшем свете.

Особое внимание представляется субъекту М3, у которого показатели личностной тревожности являются высокими (50). В данном случае, это значительное отклонение от умеренной тревожности и предполагает склонность к появлению тревоги у человека в ситуации оценки его личной компетентности.

Рассмотрим, каковы показатели, реактивной и личностной тревожности у лиц женского пола, переживающих расставание с партнёром. Обратимся к результатам по данной методике, представленных в диаграмме №2.

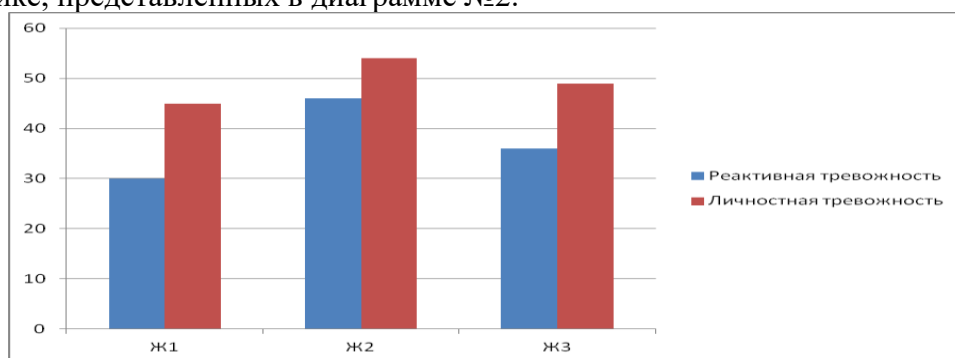


Диаграмма № 2. Шкала самооценки уровня тревожности у лиц женского пола, переживающих расставание.

Полученные нами результаты по уровням реактивной и личностной тревожности у лиц женского пола, располагаются по крайностям: либо низкие показатели (30 б.), либо высокие показатели (54 б.). Это характеризует, субъектов женского пола, более восприимчивыми и более тревожными в плане переживания проблемы расставания с партнёром.

Как мы видим, у субъекта Ж1, уровень реактивной тревожности низок (30 б.), зато уровень личностной тревожности близок к крайности (45 б.). Личностная тревожность данного субъекта предрасположена к эмоциональному и нервному срыву, а также к психосоматическому заболеванию.

Субъект Ж2, как мы видим находится в зоне риска и нуждается в срочном психологическом сопровождении и консультировании. Показатели реактивной (46 б.) и личностной (54 б.) являются высокими. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в себе. В данном случае, высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Субъект Ж3 характеризуется, умеренным показателем реактивной тревожности (36 б.) и высоким показателем личностной тревожности (49 б.). В данном случае, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его личной компетентности и веры в себя и собственные силы.

В целях изучения уровня депрессии у людей, переживающих расставание с партнёром, была проведена методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой), (Шкала сниженного настроения – субдепрессии ШНС)). Обработка и анализ результатов дает возможность идентифицировать уровень депрессии у испытуемых, для окончательных выводов о необходимости психологического консультирования, как реорганизация жизни человека, пережившего расставание с партнёром.



Диаграмма № 3. Уровень депрессии, у людей, переживающих расставание с партнёром.

Как мы видим, субъекты М3 и Ж2 и Ж3 характеризуются самыми высокими показателями уровней депрессии. В первом случае, у субъекта М3 диагностируется как субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; значительное снижение настроения (65, 5). Во втором случае, мы наблюдаем у субъекта Ж2 истинное депрессивное состояние; глубокое снижение настроения (70, 5).

Далее наблюдаем, у субъектов М1 и М2, Ж1 легкую депрессию ситуативного или невротического генеза; незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения (50,5).

Сравнительный анализ и общие тенденции между субъектами исследования.

Как итог, проведём сравнительный анализ и общие тенденции между данными 6 случаями расставания с партнёром. Для начала дадим более подробную характеристику каждому случаю отдельно.

В первом случае М1(молодой человек, Евгений*⁶, 21 г.) является виновником расставания. Необходимость расставания он объясняет тем, что отношения на расстоянии невозможны. В данном случае, он как мы выявили в ходе нашего исследования обладает умеренным показателем личной тревожности и легкой депрессией ситуативного

⁶ * Имена субъектов являются вымышленными, с целью соблюдения конфиденциальности диагностического исследования.

характера. Наблюдается устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. При легкой депрессии ситуативного характера незначительное, но ярко выраженное снижение настроения. При сравнительном анализе, общей тенденцией является его уровень депрессии с случаями М2 и Ж3.

Случай №2. Субъект, М2(молодой человек, Иван, 29 л.) также является виновником расставания. Причина та же: отношения на расстоянии. Обладает одинаковым уровнем депрессии, как и субъекты М1 и Ж3, но отличительной характеристикой является высокие показатели личностной тревожности. наблюдаем крайность при умеренном показателе личной тревожности. В данном случае, низкий показатель реактивной тревожности характеризуется вытеснением личностью высокой тревожности(личная тревожность – 45 б.), с целью показать себя в лучшем свете.

Случай 3. Субъект М3(молодой человек, Сергей, 24 г.) является жертвой расставания. Причина расставания – измена. Показатели личностной тревожности и уровня депрессии высокие. В данном случае, это значительное отклонение от умеренной тревожности и предполагает склонность к появлению тревоги у человека в ситуации оценки его личной компетентности. у субъекта М3 диагностируется как субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; значительное снижение настроения Нуждается в срочной психологической помощи.

Случай 4. Субъект Ж1(Мария, 23 г.) является виновником расставания. Причина – расстояние. Показатели личностной тревожности умеренные, но близкие к высоким. Личностная тревожность данного субъекта предрасположена к эмоциональному и нервному срыву, а также к психосоматическому заболеванию. Уровень депрессии – легкий.

Случай 5. Субъект Ж2(Марианна, 24 г.) является жертвой расставания. Причина: недопонимание с любимым человеком, частые конфликты, подозрения в измене. Показатели личностной и реактивной тревожности высокие, наблюдается истинное депрессивное состояние. Субъект Ж2, как мы видим находится в зоне риска и нуждается в срочном психологическом сопровождении и консультировании. Показатели реактивной (46 б.) и личностной тревожности (54 б.) являются высокими. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в себе. В данном случае, высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Нуждается в срочной психологической помощи.

Случай 6. Субъект Ж3(Ольга, 24 г.) является виновником расставания. Причина расставания: охлаждение в отношениях. Характеризуется высокими показателями личностной тревожности и уровнем депрессии. Субъект Ж3 характеризуется, умеренным показателем реактивной тревожности (36 б.) и высоким показателем личностной тревожности (49 б.). В данном случае, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его личной компетентности и веры в себя и собственные силы. Диагностируется как субдепрессивное состояния или маскированная депрессия; значительное снижение настроения.

В проведенном экспериментальном исследовании был изучен уровень депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром. На основе полученных данных можно сделать следующие **выводы**:

1. Уровни депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром распределяются по крайностям – они обладают либо очень высоким, либо очень низким уровнями, в зависимости от статуса партнера: «виновник» или «жертва» расставания.

2. Преобладающие уровни тревожности и депрессии, а именно высокие, зарегистрированы в двух случаях, а именно в случае статуса «жертвы», как подтверждение нашей первой части гипотезы: В зависимости от преобладающего статуса партнёра: «виновник» или «жертва», уровни депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром в случае статуса «жертва» расставания будут более высокими, чем в случае статуса «виновник» расставания.

3. Полученные данные констатирующего эксперимента, говорят нам о необходимости составления программы психологической помощи людям, переживающим расставание с партнёром.

Полученные данные на уровне констатирующего эксперимента, дали нам возможность провести психологическое консультирование людей, переживающих расставание с партнёром.

Цель: снижение уровня депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром в ходе психологического консультирования.

Задачи психологического консультирования:

1. Снятие эмоционального напряжения, нормализация физического и психического самочувствия;

2. Изучение психологической специфики разрыва и способствование разрешению проблемной ситуации клиента;

3. Проработка негативных эмоций и чувств, таких как: чувство вины, обиды, отчаяния, злости, испытываемых клиентом в ходе расставания с партнёром;

4. Переосмысление и позитивная реинтерпретация полученного опыта клиентом в ходе расставания с партнёром;

5. Осуществление психологической помощи в поиске и мобилизации внутренних ресурсов клиента при построении планов на будущее.

Методы, приёмы и техники, используемые в психологическом консультировании по К. Роджерсу:

1. *Вербализация.* Прием заключается в пересказе психологом сообщения клиента..

2. *Отражение эмоций.* Суть приема заключается в назывании психологом тех эмоций, которые клиент проявляет во время рассказа о себе, событиях своей жизни.

3. *Установление конгруэнтности.* Понятие, согласно К. Роджерсу, отражающее следующие существенные признаки поведения консультанта (психотерапевта): соответствие между чувствами и содержанием высказываний; непосредственность поведения; неотгороженность, инструментальность концепций или статусные игры («фасад» в терминологии К. Роджерса); искренность и пребывание таким, какой тот есть.

Методы, приёмы и техники, используемые в психологическом консультировании по А. Эллису:

1. *Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов:* психолог-консультант активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д.

2. *Когнитивное домашнее задание:* связано с самоанализом по АВС-модели и с переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

3. *Рационально-эмотивное воображение:* клиента просят ярко вообразить трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

4. *Ролевая игра* — обычно проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

5. *Атака на страх* — техника состоит в домашнем задании, смысл которого состоит в том, чтобы выполнить действие, обычно вызывающее страх или психологические затруднения у клиента

Принципы построения психологического консультирования:

- Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.
- Ориентация на нормы и ценности клиента.
- Запрет давать советы.
- Анонимность.

Организация занятий/встреч:

Сессии/встречи проходят в форме индивидуального консультирования. Психологическое консультирование разбито на 2 блока: психологическое консультирование с субъектом Ж2(Марианна) и психологическое консультирование с субъектом М3(Сергей). Каждый блок включает в себя 10 встреч. Длительность одной встречи составляет 40-60 минут.

Для того, чтобы определить эффективность проведения психологического консультирования на уровне личностной и реактивной тревожности, а также депрессии у субъектов, переживающих расставание с партнером, был проведен констатирующий эксперимент до начала работы по психологическому консультированию и контрольный — после. Сравним показатели уровня личностной и реактивной тревожности у субъектов Ж2(Марианна) и М3(Сергей). (См. диаграмма № 4)

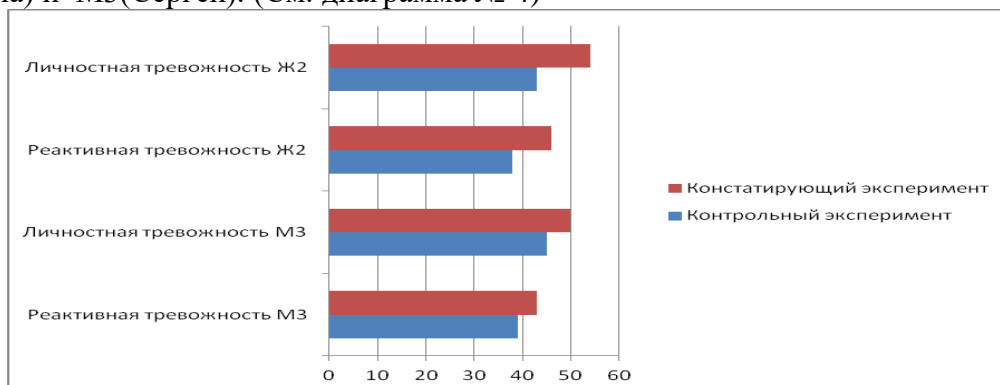


Диаграмма №4. Сравнительный анализ уровня личностной и реактивной тревожности у субъектов Ж2 и М3. Констатирующий и контрольный эксперимент.

Как мы видим, результаты наглядно изменились в лучшую сторону. Оба субъекта (Ж2 и М3) при проведении констатирующего эксперимента обладали высокими показателями личностной и реактивной тревожности. Наблюдаем, что после проведения психологического консультирования наблюдается снижение по данным шкалам, приводящее к стабилизации уровней личностной и реактивной тревожности. Уровни личностной и реактивной тревожности у данных субъектов являются умеренными, что говорит об эффективности проведения сессий психологического консультирования по проблемам переживания расставания с партнёром.

Данные по констатации полученных результатов контрольного эксперимента по уровню депрессии у субъектов Ж2 и М3, представляем в диаграмме № 5.

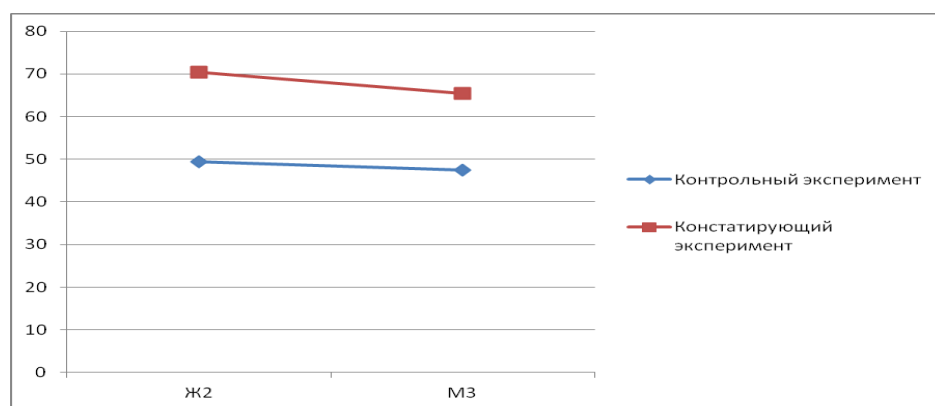


Диаграмма № 5. Сравнительный анализ уровня депрессии у субъектов Ж2 и М3. Контрольный и констатирующий эксперимент.

В целом, наметилось снижение уровня депрессии у субъектов, переживающих расставание с партнером. Как мы видим, в случае субъекта Ж2, в начале констатирующего эксперимента наблюдался показатель (70,5), что свидетельствовало о истинном депрессивном состоянии; значительном снижении настроения. После проведения контрольного эксперимента, наблюдаем показатель (49,5), диагностирующее состояние без депрессии. В случае субъекта М3 наблюдаем следующие показатели: констатирующий эксперимент – 65,5(субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; значительное снижение настроения), контрольный эксперимент – диагностирующее состояние без депрессии.

Говоря о гендерных особенностях переживания расставания с партнёром, можно отметить следующее:

- Шкалы личностной и реактивной тревожности у субъекта женского пола обладают более высокими показателями, чем у субъекта мужского пола. Таким образом, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у субъекта в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае при психологическом консультировании, необходимо было снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

- Уровень депрессии у субъекта Ж2 был намного выше, чем у субъекта М3. Это говорит нам о том, что женщины более эмоционально воспринимают и переносят расставание с партнёром. Эмоциональный фон переживания у них более раскрыт, в то время когда мужчина закрыт для общения, хладнокровно переносит расставание с партнером, а все переживания он держит в себе, эмоциональный фон беден.

- При проведении психологического консультирования с субъектом Ж2 было встречено затруднение: пробуждение интереса и любопытства при проведении техник и упражнений консультирования. При проведении психологического консультирования с субъектом М3 было встречено следующее затруднение: открытие субъекта для общения и коммуникации.

Как обобщение двум выше приведенным диаграммам, можно сделать вывод, что при помощи проведенного психологического консультирования нам удалось реорганизовать жизнь людей, переживших расставание с партнёром. В итоге критерием успешности проведения психологического консультирования можно выделить следующее:

- Снижение уровня депрессии, а также реактивной и личностной тревожности у людей, переживающих расставание с партнёром в ходе психологического консультирования.

- Снятие эмоционального напряжения, нормализация физического и психического самочувствия у субъектов в ходе психологического консультирования;
 - Проработка негативных эмоций и чувств, таких как: чувство вины, обиды, отчаяния, злости, испытываемых клиентом в ходе расставания с партнёром;
 - Переосмысление и позитивная реинтерпретация полученного опыта клиентом в ходе расставания с партнёром;
 - Мобилизация внутренних ресурсов клиента при построении планов на будущее.
- Констатируем, что проведенное психологическое консультирование является эффективным методом реорганизации жизни человека, переживающего расставание с партнёром.

Библиография:

1. ВАСИЛЮК, Ф. Е. *Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций.* [online] М.: МГУ, 1984 [accesat 15 febr. 2017]. Disponibil: <http://www.psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>
2. МАЛКИНА-ПЫХ, И. Г. *Психологическая помощь в кризисных ситуациях.* [online] М.: Изд-во Эксмо, 2005 [accesat 1 febr. 2017]. Disponibil: http://www.syntone.ru/library/books/content/3330.html?current_book_page=all
3. *Молдова занимает пятое место в мире по числу разводов.* [online] [accesat 23 ian. 2015]. Disponibil: <http://aif.md/moldova-zanimaet-pyatoe-mesto-v-mire-po-chislu-razvodov/>
4. СОЛОДОВНИКОВА, О. В. *Утрата, потеря, расставание – этапы переживаний.* [online] [accesat 10 ian. 2017]. Disponibil: <http://www.solodovnikova.org/content/utrata-poterya-rasstavanie-etapy-perezhibanij>