

УДК 159.9

СИТУАТИВНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ РАЗВЕДЕННЫХ МУЖЧИН

Булгакова О.С., Степанова Н.В.

*Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация», Санкт-Петербург,
e-mail: bulgak_os@mail.ru, NP-NPC-PCN2008@yandex.ru*

Уровни ситуативной и личностной тревожности разведенных мужчин выше, нежели уровень ситуативной и личностной тревожности у мужчин, состоящих в браке. В результате математико-статистического анализа, было установлено, что по показателю ситуативная и личностная тревожность между разведёнными мужчинами и мужчинами, состоящими в браке, есть достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,05$. Необходимо провести дальнейшие исследования по данной тематике с целью подтверждения полученных пилотных результатов. Как практическое применение данных этой работы можно предложить обратиться на них внимание практикующих семейных психологов с целью оптимизации коррекционных сеансов.

Ключевые слова: мужчины, развод, тревожность

SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY DIVORCED MEN

Bulgakova O.S., Stepanova N.V.

*Scientific and practical center «Psychosomatic Normalization», St. Petersburg,
e-mail: bulgak_os@mail.ru, NP-NPC-PCN2008@yandex.ru*

Levels of situational and personal anxiety divorced men is higher than the level of situational and personal anxiety in men who are married. In the mathematical-statistical analysis, it was found that the rate of situational and personal anxiety of the divorced men and men who are married, there are significant differences in the level of significance $p \leq 0,05$. It is necessary to conduct further research on this topic to confirm received pilot results. As a practical application of this work can be offered to take notice of practicing family psychologists to optimize correctional sessions.

Keywords: men, divorce, anxiety

Развод – это сильнейшее эмоциональное и психическое потрясение, которое не проходит для супругов бесследно [1, 2, 7]. Актуальность темы заключается в том, что развод имеет общественное значение. В этих отношениях, кроется будущее страны, что и представляет особый интерес к ситуации развода и служит предметом заботы со стороны государства и общества. Актуальность темы данной работы обусловлена ещё и тем, что в последние годы в нашей стране растет число разводов при одновременном сокращении заключаемых браков, а внебрачная рождаемость приводит к увеличению количества неполных семей. Для большинства людей разрыв брака – это один из самых драматических моментов жизни: завершение близких отношений всегда болезненно. Этот разрыв травмирует и приносит страх перед будущим, повергает человека в состояние безнадёжности, отчаяния и одиночества [3, 8]. Поэтому нередко, как отмечают психологи, развод сопровождается депрессией, нарушениями в эмоциональной и физической сфере человека, независимо от того, кто является его инициатором [4, 5].

Целью данного исследования была оценка тревожности разведённых мужчин.

Материалы и методы исследования

Исследовались мужчины в возрасте от 20 до 60 лет (15 мужчин разведенных; 5 состоящих в браке), срок вне брака до 2 лет.

Исследовалась тревожность с помощью опросника Спилбергера-Ханина [9].

Результаты исследования и их обсуждение

Для подтверждения гипотезы, о том, что уровень тревожности у разведённых людей выше, чем у людей, состоящих в браке, нами были обработаны с помощью математико-статистического метода данные, включающие в себя следующие показатели методики Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина: ситуативная тревожность, личная тревожность.

При подсчете баллов были получены индивидуальные результаты по каждому испытуемому в отдельности. Вычислено среднее значение данных показателей и среднее отклонение с целью подтверждения или опровержения гипотезы.

В среднем у испытуемых, ориентировочные оценки тревожности находятся в умеренных пределах. В результате математико-статистического анализа по показателю уровень личностной тревожности

между разведенными мужчинами и мужчинами, состоящими в браке, найдены достоверные отличия. Полученное эмпирическое

значение $U_{\text{эмп}}$ (92) находится в зоне неопределенности между 1 и 5% уровнями значимости (табл. 1).

Таблица 1

Анализ результатов личностной тревожности по критерию U-Манна – Уитни

Показатель (баллы)	Разведенные люди	Семейные люди	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{кр}}$	
	Среднее ± стандартное отклонение	Среднее ± стандартное отклонение		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Личностная тревожность	39,13 ± 6,34	34,5 ± 5,40	92	75	96

Итак, по шкале Личностной тревожности полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 92$ имеет высокий уровень значимости. В таблице критических значений на уровне $p \leq 0,05$ равен 96, на уровне $p \leq 0,01$ равен 75, таким образом, можно сделать вывод о наличии статистически значимых различий на 5% уровне (вероятность ошибки 0,05). Средние значения Личностной тревожности у разведенных мужчин 39,13 баллов, а у мужчин, состоящих в браке 34,5 баллов. Согласно анализу

результатов по критерию U-Манна – Уитни разведенные люди по уровню личностной тревожности достоверно значимо отличаются от группы людей состоящих в браке. У разведенных достоверно более высокий уровень личностной тревожности (в общей группе разведенных людей в среднем показатели попадают в интервал высокой личностной тревожности или близки к нему). Полученные результаты в ходе анализа по критерию U-Манна – Уитни представлены на рис. 1.

Личностная тревожность

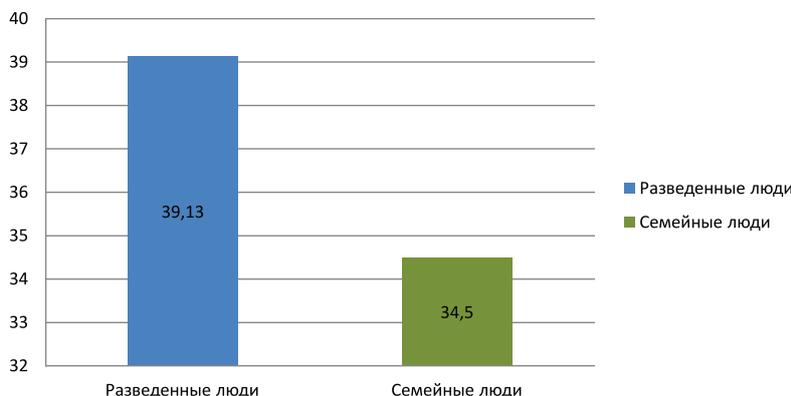


Рис. 1. Диаграмма анализа личностной тревожности мужчин по критерию U-Манна – Уитни $U_{\text{эмп}} = 92$. Личностная тревожность у разведённых мужчин $39,13 \pm 6,34$ балла; у семейных мужчин $34,50 \pm 5,40$ балла

Далее рассмотрим данные по шкале Ситуативной тревожности.

На основании полученных различий мы предположили, что уровень ситуативной тревожности разведенных мужчин выше, нежели уровень ситуативной тревожности у мужчин, состоящих в браке. Для проверки этого предположения, нами также был применен математико-статистический критерий U-Манна – Уитни. В результате математико-статистического анализа, было установлено, что по показателю Ситуативная тревожность между разведёнными мужчинами и мужчи-

нами, состоящими в браке, есть достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Полученное эмпирическое значение, также как и для ранее рассмотренного показателя $U_{\text{эмп}} = 92$. Полученные результаты представлены в табл. 2.

На основании полученных результатов, мы заключили, что разведенные мужчины имеют достоверно более высокий уровень Ситуативной тревожности, по сравнению с мужчинами, состоящими в браке. Для наглядности создана диаграмма средних показателей группы испытуемых.

Таблица 2

Анализ результатов ситуативной тревожности по критерию U-Манна – Уитни

Показатель (баллы)	Разведенные люди	Семейные люди	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{кр}}$	
	Среднее \pm стандартное отклонение	Среднее \pm стандартное отклонение		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Ситуативная тревожность	38,56 \pm 6,79	34,6 \pm 4,76	92	75	96

Ситуативная тревожность

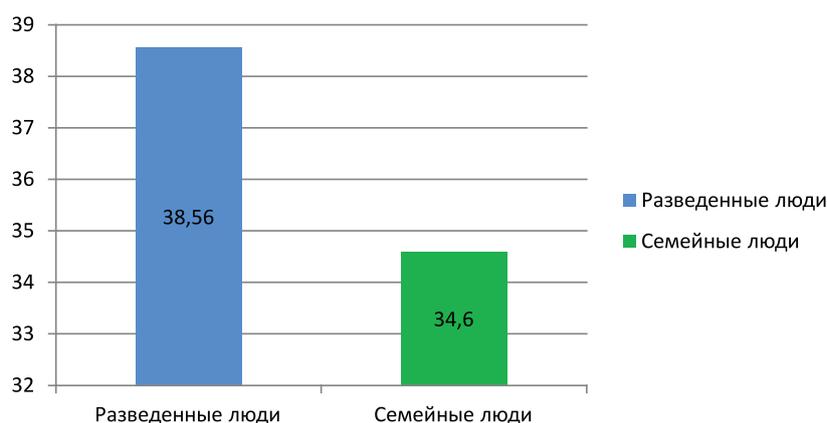


Рис. 2. Диаграмма анализа ситуативной тревожности по критерию U-Манна – Уитни $U_{\text{эмп}} = 92$. Ситуативная тревожность: разведенные мужчины 38,56 \pm 6,79 баллов; семейные мужчины 34,6 \pm 4,76 баллов

Развод – вторая по тяжести после смерти потеря, с которой многие люди сталкиваются в своей жизни. Это тоже своего рода смерть – умирает любовь, разрушается брак, мы теряем близкого человека, которого зачастую не перестаем любить и после развода. И, как и после смерти человека, после разлуки в памяти чаще всего всплывают только лучшие моменты совместной жизни. Эти воспоминания еще больше ранят, дополняя сожалением об утерянном счастье и невозможностью его возврата. Конечно, бывают такие ситуации, когда развод может стать единственным способом вернуться к нормальной жизни, но болезненные эмоциональные переживания всё равно будут.

В таких ситуациях практикующим психологам рекомендованы следующие этапы работы:

1. Устранение зависимости супругов друг от друга. Проработка чувств обиды, отчаяния, злости, вины и т.д., испытываемых супругом (супругами).

2. Выявление фрустрированных потребностей, стоящих за предъявляемыми чув-

ствами, и поиск способов их удовлетворения с учетом изменившейся ситуации.

3. Переосмысление и позитивная реинтерпретация полученного опыта.

4. Поиск внутренних ресурсов супруга (супругов) и построение планов на будущее.

5. Оказание помощи в семейной реорганизации.

Оказывается, именно для психического здоровья мужчин важно знать и уметь, как уберечь себя от нарушений в эмоциональной сфере, от негативного последствия этого нарушения, влияющего на все сферы жизни: на личную и социальную жизнь, на отношения с близкими людьми, на качество жизни, формирование дезадаптивной неустойчивости [4, 6, 10]. Кроме этого болезненные эмоциональные переживания могут привести к негативным изменениям в организме, что приводит к ряду психогенных заболеваний. Это напрямую связано с работой эндокринной системы [5]. Специалисты рекомендуют: противострессовое дыхание, релаксацию, рациональное восприятие окру-

жающей обстановки; смену обстановки; занятие любой (отвлекающей) деятельностью. В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль громоотвода, помогая переключиться.

Заключение

Таким образом, можно предположить, что уровень тревожности у разведённых мужчин достоверно выше, чем у мужчин, состоящих в браке. Необходимо провести дальнейшие исследования по данной тематике с целью подтверждения полученных пилотных результатов. Как практическое применение данных этой работы можно предложить обратить на них внимание практикующих семейных психологов с целью оптимизации коррекционных сеансов.

Список литературы

1. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? – М., 2009. – 98 с.

2. Архипова Е. Развод и его последствия. – Киев Изд-во «Экклесиа», 2008. – 96 с.

3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – 49 с.

4. Булгакова О.С. Психофизиологические функциональные системы и стресс. – СПб.: НПЦ ПСН, 2012. – 148 с.

5. Булгакова О.С. Адаптивные изменения различных уровней организации личности. – СПб.: НПЦ ПСН, 2012. – 113 с.

6. Булгакова О.С. Феномен «расщепленной тревожности» при прохождении коррекционных процедур у пациентов с постстрессорными расстройствами // Современные проблемы науки и образования». – 2013. – № 3.

7. Майлс Монро Холост, женат, разведён и жизнь после развода. – М.: Светлая звезда, 2011. – 120 с.

8. Трунов Д.Г. Психологическое консультирование кризисных состояний: методическое пособие. – Пермь, 2007. – 74 с.

9. Тест Спилбергера – Ханина [Электронный ресурс] Описание: Электрон. дан.: 1 файл.- tests_spilberger.html azps.ru.

10. Bulgakova O.S. Phenomenon The double split uneasiness The international scientific conference «The practising doctor», Italia // International journal of applied and fundamental research. – 2011. – № 1. – P. 60.