

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РАЗВОДА

Галиуллина А.Г.¹

¹*Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмиллы, Уфа, e-mail: alinochka_88@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена результатам теоретического анализа литературы по вопросу эмоциональной составляющей в первый год после развода. Проанализированы различные источники, преимущественно отечественные. Показаны разнообразные варианты проявления эмоциональных переживаний, как у супругов, так и у детей. Обосновано мнение о том, что развод не всегда воспринимается как негативное явление, однако в любом случае человек испытывает стресс вследствие того, что кардинальным образом меняется его образ жизни, привычки и т.п. В психологии есть такой термин, как «постразводный синдром». Причем возникает он не только у тех пар, которые расходятся с криками, скандалами и битьем посуды. Когда супруги расстаются по обоюдному согласию, «постразводный» период также неизбежен. И даже женщины, страдающие в браке и мечтающие избавиться от мучительных отношений, еще какое-то время не могут прийти в себя, так как безболезненно пережить развод с мужем им тоже не удастся. Перечисленные нюансы подчеркивают актуальность данной проблематики. Показано, что на эмоциональное состояние женщины после развода оказывают влияние и переживания детей.

Ключевые слова: эмоциональная сфера женщины, развод, «постразводный синдром».

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF A WOMAN IN THE FIRST YEAR AFTER DIVORCE

Galiullina A.G.¹

¹*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, e-mail: alinochka_88@mail.ru*

Аннотация на английском языке. The article is devoted to the results of a theoretical analysis of the literature on the emotional component in the first year after the divorce. Various sources, mainly domestic, are analyzed. Shown are various options for the manifestation of emotional experiences, both in spouses and in children. The opinion is substantiated that divorce is not always perceived as a negative phenomenon, however, in any case, a person experiences stress due to the fact that his lifestyle, habits, etc., change dramatically. In psychology, there is such a term as "post-divorce syndrome." Moreover, it occurs not only among those couples who parted with screams, scandals and smashing dishes. When spouses separate by mutual agreement, the "post-divorce" period is also inevitable. And even women who are suffering in marriage and dreaming of getting rid of a painful relationship cannot come to their senses for some time, since they also fail to painlessly survive a divorce from their husband. The above nuances emphasize the relevance of this issue. It is shown that the emotional state of a woman after a divorce is also influenced by the experiences of children.

Keywords: emotional sphere of a woman, divorce, "post-divorce syndrome".

Введение. Несмотря на то, что развод в современном мире достаточно распространенное явление, для каждого человека он сопровождается рядом не только экономических и бытовых проблем, но и громадными эмоциональными потерями. Особенно сильно эмоциональные последствия расставания проявляются в первый год.

После развода молодые супруги обычно находятся на распутье. Именно из-за этого некоторые психотерапевты называют данное время после развода «вторым подростковым детством». Можно заметить, что, как и в период подросткового возраста, бывшие супруги

испытывают острейшую необходимость найти свое место в жизни (включая профессиональный план), и чаще всего вынуждены пересмотреть, проанализировать и тщательно переосмысливать систему ценностей своей прошлой семейной жизни[1, с. 106].

Развод всегда является источником больших потрясений в жизни человека и стресса. В данный период времени довольно трудно сохранять устойчивость и спокойствие, и сложным становится скрывать боль от окружающих и особенно от детей. Но все равно уйти от переживаний сложно, так как развод сильно изменяет всю дальнейшую жизнь бывших супругов.

Цель исследования: описать психологические особенности переживаний женщины в первый год после развода.

Материал и методы исследования. Использовались различные методы теоретического анализа литературы: обобщение, анализ, классификация и т.п.

Результаты исследования и их обсуждение. Многими исследователями выделяются различные проблемы семей, которые так или иначе приводят к нарушению взаимоотношений и возможно к разводу. Согласно мнению Ю.Е. Алешиной наиболее частыми трудностями, с которыми сталкиваются супруги, являются: конфликты, недовольство супругом, взаимные придирки, проблемы в сексуальных отношениях, тяжелое заболевание одного из супругов, распределение ролей в семье и др.[2, с. 84].

М. Стуколова придерживается другого мнения и выделяет следующие проблемы: алкогольная и наркотическая зависимость одного из супругов, невозможность самовыражения, склонность одного из супругов к авторитарному стилю общения, проблемы материального характера, несогласованность в сексуальных отношениях. Основная часть этих проблем носит психологический характер[3, с. 24].

Исследуя особенности адаптационного периода совместного проживания супругов, В.П. Меньшутин указывает на тот факт, что данный этап усложняется тем, что каждый из супругов привносит в новую семью стереотипы и установки, усвоенные в родительской семье. Другими словами, согласно автору, происходит столкновение психологии семьи жены и психологии семьи мужа. Острым вопросом во взаимоотношениях супругов также становится отношение к построению карьеры женщиной [4, с. 96].

В психологии есть такой термин, как «постразводный синдром». Причем возникает он не только у тех пар, которые расходились с криками, скандалами и битьем посуды. Когда супруги расстаются по обоюдному согласию, «постразводный» период также неизбежен. И даже женщины, страдающие в браке и мечтающие избавиться от мучительных отношений, еще какое-то время не могут прийти в себя, так как безболезненно пережить развод с мужем им тоже не удастся [5, с. 23].

Психологи объясняют это особой связью между супругами. Муж и жена – не кровные родственники, но и не чужие друг другу люди. Даже при отсутствии детей и каких-либо имущественных проблем, женщина чувствует себя плохо, так как пережить развод с мужем спокойно мешает именно эта связь. Нередко бывшая супруга заикливается на мысли о потерянной молодости, о собственной никчемности и ненужности. Ее начинают одолевать вопросы, что со мной не так, почему бросил муж, как жить дальше.

Также на эмоциональном состоянии женщины после развода отражаются и эмоции детей. Родители должны признать, что не соглашаться друг с другом и спорить, – совершенно нормально. А вот вовлекать в эти конфликты детей – нет. Так развод или решение родителей жить раздельно обычно считаются травмой для ребёнка (что не всегда так). На деле гораздо более травмирующими оказываются ссоры и скандалы, которые происходят в семье до развода или в его процессе. Последствия такого поведения родителей – беспокойный сон ребёнка, нарушения развития у детей дошкольного возраста, тревожность и дефицит внимания у младших школьников, депрессия и проблемы с успеваемостью у подростков. Все это добавляет женщине эмоциональных переживаний, помимо тех, что связаны с процессом развода.

Выводы или заключение. Подводя итоги небольшому теоретическому анализу, отметим, что проблема эмоциональных переживаний женщины весьма актуальна и мало разработана. Важно исследовать все специфические особенности переживания развода женщиной с целью оказания своевременной и адекватной ситуации психологической помощи, что позволит сохранять психическое здоровье женщины.

Список литературы

1. Нетруненко Д.Д. Психологические особенности развода // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 106-107.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Мысль, 2016. 175 с.
3. Стуколова М. Семейные конфликты и их особенности // Вопросы психологии. 2000. №4. С. 24.
4. Меньшутин В.П. Помощь молодой семье: Заметки психолога. М.: Мысль, 1987. 203 с.
5. Сидоркина Ю.А., Разуваева Л.Н. Психологические последствия развода // В сборнике: Актуализация персональных ресурсов личности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (очно-заочной). под ред. И. А. Медведевой. 2019. С. 21-25.
6. Опойцева А.А. Влияние основных стадий развода и его последствий на психоэмоциональное самочувствие супругов: теоретический аспект // В сборнике:

Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации.
сборник статей IX Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. 2019. С. 244-
246.