

Даудова Динара Магомедовна,
кандидат психологических наук, доцент

Рамазанова Разият Магомедовна,
кандидат педагогических наук, доцент

Гасанова П. Г.,
доцент

Цахаева А. А.,
профессор

Daudova Dinara Magomedovna,
Ph.D., Associate Professor

Ramazanov Raziyat Magomedovna,
PhD, Associate Professor

Hasanov P. G.,
Associate Professor

Tsahaeva A. A.,
Professor

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗВОДЕ **PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN DIVORCE**

Аннотация. Развод как следствие разрыва отношений неизбежно приводит к стрессу не только супругов, но и их детей. Психологическое сопровождение которых необходимо осуществлять независимой психологической службой.

Ключевые слова. Развод, психологическая помощь, личность, послебрачные отношения.

Annotation. Divorce as a result of the break in relations inevitably leads to stress not only the couple, but also their children. Psychological support which is necessary to carry out an independent psychological service.

Key words. Divorce, psychological help, a person post-nuptial relationship.

Развод как прекращение брачных отношений, приводит личность к переживанию стресса, сравнимого, по своему содержанию и последствиям, с утратой партнера в результате его смерти. Увеличение в последние десятилетия числа разводов и отсутствие культуры и практики обращения к психологической помощи ставит под угрозу психологическое здоровье разведенных. Окончание супружеских отношений приводит к изменению социального положения

личности, к изменению жизненного статуса с экономической, социальной, сексуальной стороны. Изменяются повседневные привычки, сон, кулинарные пристрастия, проведение досуга, взаимоотношения с внешним миром. Депрессивные состояния, переживаемые личностью, могут быть более тяжелыми и долгими, чем после другой потери. Ведь в этом случае мы вынуждены иногда находиться совсем рядом с некогда близким человеком и быть свидетелями его новых взаимоотношений, а порою, благодаря юридической составляющей, в них участвовать. Динамика разводов представлена в ряде авторских концепций (Стивен Дак, Джеймс Ли, Каблер Росс, С.Кратохвил и др.) [1].

Выделяются такие фазы распада эмоциональных отношений, как: интропсихическая (один из супругов ощущает внутреннюю неудовлетворенность), интерпсихическая (партнеры обсуждают свои отношения и как исход – либо стабилизация отношений, либо принятие распада), социальная фаза – в процесс распада вовлекаются другие близкие люди (родственники, друзья), фаза отделки – бывшие супруги перерабатывают полученный опыт, остаются со своими требованиями, воспоминаниями.

Смерть отношений, строящихся порою не один десяток лет пройдя этапы отрицания, озлобленности и депрессии, вступает на полосу адаптации, которая не менее сложна и болезненна. Здесь также можно говорить о примирении с ситуацией, извлечении позитивных уроков или наоборот - приписыванием себе неудач, переживанием срывов и неврозов [2]. На практике прекратить отношения просто их прервать достаточно сложно. Люди, прожившие какой-то период вместе, имеют не только негативный, но и позитивный опыт совместных отношений, которые так просто из жизни не вычеркиваются.

К наиболее типичным стратегиям поведения при разводе авторы относят воинственно-ненавистную (когда самоцелью становится вернуть супруга или супругу); обострение любви (когда предпринимаются попытки налаживания отношений) и стратегия принятия реальности (развод принимается как данность, поведение строится по принципу ограждения детей от негативного последствия ситуации). К социально-психологическим последствиям развода можно отнести

снижение рождаемости, ухудшение условий семейного воспитания, снижение работоспособности человека, ухудшение показателей здоровья, увеличение заболеваемости и смертности, рост алкоголизации, увеличение количества суицидальных исходов, увеличение риска психических заболеваний. Статистика самоубийств у мужчин после развода также намного превышает женскую [3].

Постразводная ситуация осложняется тем, что приходится отвыкать от уже ставших привычными паттернов поведения и схем межличностного взаимодействия. За время совместной жизни родители и дети обрастают семейными шутками и сленгом, которые могут стать после развода неуместными. Почти в каждой семье формируются свои ритуалы, традиции. Некогда родственные семейные отношения между двумя семьями рушатся, и построить отношения их с ребенком, который остается для обеих родственных сторон близким и любимым человеком, трудно. Факты неумолимо говорят о вреде отношения детей с близкими родственниками отца или матери.

Проблемы, поджидающие супругов в связи с разводом, коррелируют с возрастом всех членов семьи. В раннем детстве, в силу доминирующих познавательных потребностей и ведущего вида деятельности, ребенок не до конца осознает степень потери одного из родителей, в то же время, если разводятся родители юноши, риск срыва социализации непомерно возрастает. Для личности с уже сформированным ценностным строем и системой мировоззрения развод родителей вполне объясним и понятен разногласиями потребностей и интересов. Ими не испытывается ощущение потери и отброса.

Развод супругов сопровождается, как уже было сказано выше, переживанием утраты отношений, воспринимаемой как символическая смерть отношений, привычного уклада жизни, установок и норм, связанных со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Для переживания утраты в связи с разводом, расставанием партнеров свойственны те же стадии, что и для переживания утраты в связи со смертью близкого человека. При этом существуют и характерные особенности этого процесса, выражающиеся в специфике переживаний, чувств и действий на каждой из стадий [4].

Переживание утраты при разводе проходит через ряд стадий. Сначала – это отрицание, характеризующееся обесцениванием важности произошедшего события через механизм рационализации. Затем наступает озлобленность, направленная на бывшего супруга, партнера, являющаяся своеобразной защитой от душевной боли, возникшей в результате произошедшего события. При этом идет поиск сторонников, которыми часто стараются сделать детей. После этого приходит стадия переговоров, которые направлены на восстановление брака, отношений через различные манипуляции (дети, секс, беременность, чувство вины, чувство ответственности и долга и т. п.). Если предыдущие стадии не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений, личность начинает переживать депрессию. Здесь происходит осознание случившегося и переживание различных чувств и эмоций, среди которых особенно выделяются ощущение пустоты жизни, ощущение собственной неполноценности и ненужности, снижение уровня самооценки, уход в себя, снижение доверия к людям. Вместе с этим приходится обучаться новым для себя качествам и переживать трудности в построении новых отношений; адаптацию, приспособление к новому положению и изменившимся условиям жизни. Ведь после развода наступает необходимость без поддержки супруга справляться с возникающими трудностями и проблемами; самостоятельно решать проблемы бытового уровня; изменения стиля поведения в социуме, принятие своего статуса; формирования новых жизненных целей, смыслов, изменение привычных установок и стереотипов.

В зависимости от стадии развода организуется психологическая помощь в ситуации консультирования. Если это предразводный период, то цель работы - достижение продуманного, ответственного решения. В период собственно - развода необходимо помочь в принятии ситуации. Постразводный период - стабилизация положения, достижение самостоятельности, профилактика депрессивных состояний. Задача каждого из супругов в этот период – достижение нового удовлетворяющего, самостоятельного образа жизни.

На начальных этапах работы, когда еще сильна боль и происходит переживание отрицания утраты отношений, — это оказание поддержки. При том

консультанту следует постепенно подводить клиента к осознанию своего положения и ситуации, необходим глубокий анализ переживаний клиента и работа с этими переживаниями. На стадии агрессии консультанту необходимо сосредоточить свое внимание на осознании клиентом своих истинных мотивов и чувств, чтобы клиент понял, что данная стадия естественна, он не должен ее стесняться, отвергать или оказывать сопротивление, она – неотъемлемая часть прохождения всего процесса переживания разрыва отношений. Переход на следующую стадию — стадию адаптации возможен только в том случае, если у клиента произошло осознание своих чувств и переживаний по поводу случившегося, и проработка этих чувств.

При работе с клиентом, находящимся на первых трех стадиях, важно подвести его к переходу на стадию адаптации через осознание своего нового статуса, понимание своих будущих возможностей, ответственности за свою жизнь и возможность самостоятельно делать выбор. Если работа на первых трех стадиях была успешной, и клиент перешел на четвертую стадию, то задача консультанта — помощь и поддержка клиента в сложном и трудном процессе адаптации и выработки нового взгляда на ситуацию, жизнь, свое место в ней и тех качеств, которые способствует успешной адаптации в ситуации развода. Работа психолога наряду с усилиями по сохранению брака состоит и в вычленении случаев, когда развод является наиболее оптимальным выходом из кризисной ситуации в семье. Психологическая помощь при разводе представляется крайне необходимой. Разрабатываемые в таких случаях программы должны предусматривать интересы детей и интересы клиентов, давая им возможность выйти из развода с наименьшими потерями для здоровья и сохранить себя, как личность, для дальнейшей полноценной жизни и создания новой семьи.

Литература:

1. Аминов У.К. Ориентации личности: теоретический анализ феномена НаукаПарк. 2015. № 6 (36). С. 21-24.
2. Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014. С. 246-251.
3. Аминов У.К. Эволюция нравственных конструктов мировоззрения растущей личности //В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 42-47.
4. Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Ценностные предикаты: интерпретация с позиций полагающей рефлексии //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 8. С. 182-186.
5. Алиханова Р.А., Цахаева А.А. Феномен маскульности как этнопедагогический потенциал семейного воспитания чеченцев // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 7. С. 124-127.
6. Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68.
7. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30.
8. Цахаева А.А. Семейные ценности как предмет научного исследования.В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 51-59.
9. Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Формирование ценностного отношения к супружеству через факультативные курсы. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 189-192.
10. Шнайдер Л.Б. Основы семейной психологии. М., 2000.