

СЕКЦИЯ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

С. В. Агажельская

Науч. рук. Т. Г. Шатюк,

канд. пед. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ РАССТАВАНИЯ С ПАРТНЁРОМ

Каждый человек стремится понять себя: верно или неверно он действует в вопросах отношений с партнёром, почему в одном случае он выступает должным образом, а в другом случае – нет. Так перед каждым из нас встаёт задача: найти способы предотвращения тех или иных неудач в отношениях.

В исследовании психологических особенностей переживания расставания с партнёром приняли участие 100 испытуемых – 50 юношей и 50 девушек в возрасте от 18 до 24 лет.

Для исследования использовалась: экспресс-диагностика склонности к воспроизводству неотреагированных переживаний, разработанная В. В. Бойко.

По результатам экспресс-диагностики неотреагированных переживаний был выявлен высокий уровень переживаний у девушек в возрасте 18–19 лет (29 %), среди юношей высокий уровень был выявлен в возрасте 20–21 лет (21 %). Испытуемые с высоким уровнем находятся либо на начальных этапах переживания расставания, либо на конечной стадии преодоления.

При расставании с партнёром наступает период, когда девушки и юноши неосознанно преодолевают 6 стадий, для того, чтобы пережить прекращённые отношения.

На начальной стадии *отрицания*, проявляют избегания, страх, обвинение к самому себе и окружающим людям. На стадии *выражения чувств*, начинают переживать и проживать все возможные негативные чувства. *Депрессия* после расставания наступает тогда, когда психика вытесняет проживаемые чувства и появляется ощущение внутренней пустоты. Стадия *нахождения объяснения произошедшему*, поиск, чтобы разобраться в причинах расставания. На стадии *признания поражения*, происходит принятие произошедшего и осознание жить дальше. Стадия *возврата к жизни*, происходит повышение самооценки, находятся новые цели и смыслы жить дальше.

Итоговые две стадии несут на себе отпечаток компенсации, то есть определённый след от расставания остаётся, но со временем начинаются новые знакомства и появляется готовность к принятию новых отношений.

Таким образом, в старшем юношеском возрасте личность переживает расставание с большей интенсивностью, нежели в ранней молодости.

Расставание не всегда заканчивается полным прекращением отношений. Часто расставание для партнёров оказывается этапом к переходу взаимоотношений на новый качественный уровень.

Литература

1 Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 174 с.