

**PSIXOLOGİYA****Boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinin səmərəli yol və vasitələri****Kamilə Qinyaz qızı Kazımova***Bakı Dövlət Universiteti Psixologiya kafedrasının baş müəllimi, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru***E-mail:** kamile\_kazimova@mail.ru,**Ceyla Rüstəm qızı Kələntərli***Xəzər Universitetinin magistrantı***E-mail:** ceyla.kalantarli@khazar.org**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d, dos. Y.Ə. Vəliyeva,  
psixol.ü.f.d, dos. S.Y. Quliyeva**Açar sözlər:** boşanma, boşanmış qadınlar, stressin idarə edilməsi, psixoloji müdaxilələr**Ключевые слова:** развод, разведенные женщины, стресс-менеджмент, психологические вмешательства**Key words:** divorce, divorced women, stress management, psychological interventions

Boşanma, nikah müqaviləsi ilə birlikdə yaşamağa başlayan evli cütlüklərin şəxsiyyətləri, inancları, sosial-mədəni dəyərləri, vərdişləri və reaksiyaları ilə bir-birinə uyğunlaşa bilmədiyi halda nikah müqaviləsini pozması və ayrılması halıdır (11).

Stress elə bir emosional halətdir ki, hər kəs stress yaşaya bilər, lakin boşanmış qadınlar daha çox stress riski altında olan insanlar qrupudur, çünki onlar yeni sosial normalara uyğun həyat şəraitinə keçid edirlər. Sosial tədqiqatların bir çoxunda boşanmanın kişilərə nisbətən qadınlara təsirinin daha çox olduğu aşkar edilmişdir (2). Belə ki, 2006-cı ildə Assadi, Nakhaei, Najafi və Fazel öz araşdırmalarında psixoloji problemlərin boşanmış qadınlarda daha çox rast gəldiyini müəyyən etmişlər. Milli Psixi Sağlamlıq İnstitutunun hesabatlarına görə, Londondakı Wolfson Sağlamlıq Elmləri İnstitutunda aparılan son araşdırmanın nəticələrində boşanmış qadınlarda 59 faizinin stress və digər problemlərdən əziyyət çəkdiyi məlum olmuşdur (1, s.57-60).

Stresslə mübarizə bacarıqları müxtəlif konsepsiya və koqnitiv-davranış komponentlərini əhatə edir. Kang, Choi və Ryu "Mindfulness meditasiyasına əsaslanan stresslə baş etmə proqramının stressə təsiri" adlı bir araşdırma həyata keçirmişdir. Koreyada boşanmış qadınlara keçirilən tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, yuxarıda qeyd edilən proqram boşanmış qadınlarda yaşadığı stressi idarə etməkdə səmərəlidir (9, s. 538-543).

Boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün müxtəlif terapiya metodlarından istifadə olunur. O cümlədən, koqnitiv-davranış terapiyası, gestalt terapiya, qəbul və qərarlılıq terapiyası, pozitiv terapiya və s. Terapiyalar, qadınlarda boşanma ilə əlaqəli davam edən emosional mübarizələrinin öhdəsindən gələ bilməsi və aid olduğu ailə, sosial mühit və işlə əlaqəli sistemlərdə daha faydalı fəaliyyət göstərə bilməsinə kömək edir (6, s. 233-242).

Terapiyalar içərisində koqnitiv-davranış terapiyası boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün ən effektiv üsullardandır (10, s. 61-8).

Koqnitiv davranış nəzəriyyəsi əsasında hazırlanmış psixotəhsil proqramı boşanmış qadınlarda boşanmadan sonra yeni sosial mühitə uyğunlaşmasına kömək edir. Eyni zamanda, psixotəhsil proqramı qadınlarda kədər reaksiyalarını, münasibətlərin bitməsindən yaranmış emosional vəziyyətini, qəzəb reaksiyalarını azaltmaqda və öz dəyərini artırmaqda təsirli olmuşdur

(14).

Thiessen və digərləri, boşanmış qadınlar üzərində apardıqları tədqiqatın sonunda nəzarət qrupu ilə müqayisədə təcrübə qrupunda olan iştirakçılarda əhəmiyyətli səviyyədə boşanmaya uyğunlaşma və empatiya səviyyələrində artım olduğunu müəyyən etmişlər (13, s. 35-44).

Graff və başqaları, koqnitiv-davranış terapiyası və dəstəkləyici-mən mərkəzli qrup terapiyalarının boşanmış qadınlarda stressin özünü qiymətləndirmə səviyyəsinə təsirini öyrənmək məqsədilə test-təkrar test və müşahidə metodu ilə bir tədqiqat aparmışlar. Onlar koqnitiv-davranış terapiyasının tətbiq olunduğu qrupda araşdırmanı iki mərhələdə keçirmişlər: birinci mərhələdə koqnitiv yenidən formalaşdırmanın əsasları və tətbiqinin geniş şəkildə izahı verildikdən sonra iştirakçıların boşanma ilə əlaqəli övladlar, maddi vəziyyət, gündəlik problemlər, valideynlər, hüquqi qanun, keçmiş həyat yoldaşı, evliliyi bacara bilməmək, rədd edilmək və başqaları ilə əlaqələr kimi müxtəlif məsələlərdə düşüncələrinin olduğu müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın sonrakı mərhələsində isə Granvold və Welchin tədqiqatında olduğu kimi, dərk edərək yenidən formalaşdırma, qrup müzakirəsi, davranış nümunələri və ev tapşırıqları yolu ilə tədqiqat məqsədlərini əldə etməyə çalışmışlar. Bu mərhələdə dəstəkləyici mən-mərkəzçi qrupda isə iştirakçılar özlərini açıq şəkildə ifadə edərək sıxıntı verən aktual problemlərini qrupda müzakirə etmiş və iştirakçılar bir-birilərinə dəstək vermişlər. Tədqiqatın nəticələrində təcrübə və nəzarət qrupları arasında aparılan müqayisə əsasında koqnitiv-davranışçı qrup ilə dəstəkləyici mən-mərkəzçi qrupunun kontrol qrupu ilə müqayisədə bir çox sahədə effekt əldə edilmişdir (8, s. 347-358).

Boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün digər bir üsul isə qəbul və qərarlılıq (ACT) terapiyasının tətbiq olunmasıdır. ACT boşanmış qadınlarda qarşılaşdıqları problemləri azaltmaqda çox təsirli ola biləcək vasitələrdən biridir (5). Burada boşanmış qadınların keçmişdə ilişib qalmaması, indiki anda yaşaya bilməsi, gələcəyə optimist yanaşa bilməsi, dəyər və məqsədlərini müəyyən edə bilməsi, həmçinin stress verən düşüncələrdən, hisslərdən və xatirələrdən qaçmaq əvəzinə, öz dəyərlərinə uyğun davranışı mənimsəməsi hədəflənir. Aparılan araşdırmalarda ACT-nin boşanmış qadınlarda psixoloji stressi idarə etmək, həmçinin, yaşanan travma və travma ilə əlaqəli narahatlığı qəbul etməkdə və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaqda effektiv üsul olduğu müəyyən edilmişdir (12, s. 185).

Yas terapiyası boşanmış qadınlarda yaranmış çətinliklərin öhdəsindən gəlməklə, emosional olaraq rahatlanmaqlarını hədəf seçir (7, s. 276). Bu dəstək müddətində itkini qəbul etdirmək, hissləri açıb ifadə etmək, yeni bacarıqlar qazandırmaq təməl məqsədlər olaraq qəbul edilir (4, s. 1311-1327).

Chan, Chen və Lou Bədən-Zehin-Ruh Gücləndirmə nəzəriyyəsini təməl olaraq formalaşdırdıqları beş həftəlik qrup terapiyasından sonra çinli boşanmış qadınların müşahidə edilən stress səviyyələrinə olan təsirini araşdırmışlar. Bu nəzəriyyənin təməli, fərdlərin fiziki, emosional, sosial və ruhi rifahının bədən ilə ayrılmaz bir parça halında olmasıdır. Burada bədən zehnin aydınlanmasının kökü olaraq mühüm rol oynayır və zehin, düşüncə, emosiyalar, dəyərlər, davranış və "mən"liyin fərqli tərəflərini əks etdirir. Bu fərziyyəyə əsaslanaraq, boşanmış qadınların öz "balansını" tənzimləməyə, yenidən əvvəlki daxili sabitliyini qazanmağa, rahatlıq hissini formalaşdırmağa və onları özlərini sosial mühitdə daha yaxşı qorunmağı bacarmaq üçün fəallaşdırmağı qarşıya məqsəd qoyur. Boşanmış qadınlarda yaranan stressi idarə etmək müddətində bu müdaxilə proqramının əsas açar nöqtəsi isə yaşanan "mənəvi ağrı ilə böyümək"dir. Tədqiqatın nəticəsində boşanmış qadınlarda stress səviyyələri və emosiyalarında müsbət istiqamətə doğru əhəmiyyətli dəyişikliklər müşahidə olunduğu məlum olmuşdur. Və bununla da tədqiqatçılar tərəfindən bu üsulun boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin idarə edilməsində effektiv üsul olduğu fikri iddia edilmişdir (3, s. 558-569).

**Məqalənin aktuallığı.** Boşanma prosesinin qadınlarda müxtəlif çətinlik yaratdığını və onların psixoloji sağlamlığına təsir etdiyini nəzərə alaraq stressin idarə edilməsi məsələsinin vacibliyi həmişə aktual olaraq qalır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Bu məqalədə boşanma prosesinin qadınlarda yaratdığı stress və bu stressin idarə edilməsinə istiqamətlənmiş müxtəlif psixoloji üsul və vasitələrin tətbiqi və effektivliyindən ətraflı şəkildə bəhs edilmişdir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədə olunan nəticələr boşanma müəssisələrində, cəmiyyətlə əlaqəli müxtəlif maarifləndirici təlim və seminarların təşkili zamanı istifadə edilə bilər. Ondan ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrilər üçün mənbə kimi istifadə olunması mümkündür.

### Ədəbiyyat

1. Assadi, S. M., Nakhaei, M. R., Najafi, F., & Fazel, S. (2007). Mental health in three generations of Iranian medical students and doctors: a cross-sectional study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42, 57-60.
2. BALALI, T., ETEMADI, O., & FATEHIZADEH, M. (2011). The study of relationship between psychological factors and demographic characteristics predicting post divorce adjustment among divorced women in Isfahan.
3. Chan, C. L., Chan, Y., & Lou, V. W. (2002). Evaluating an empowerment group for divorced Chinese women in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, 12(4), 558-569.
4. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
5. Garrido-Rojas L, Guzman-Gonzalez M, Mendoza-Llanos R, Rvera-Ottenberger D, Contreras-Garay P. Ayrılış və boşanmış Çilili yetkinlərin nümunəsində emosional tənzimləmə və depressiya. *Mövcud Psixologiya jurnalı*, 2019.
6. Glaser, R. D., & Borduin, C. M. (1986). Models of divorce therapy: An overview. *American journal of psychotherapy*, 40(2), 233-242.
7. Graff, R. W., Whitehead, G. I., & LeCompte, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive-insight methods. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 276.
8. Granvold, D. K., & Welch, G. J. (1979). Structured, short-term group treatment of postdivorce adjustment. *International Journal of Group Psychotherapy*, 29(3), 347-358.
9. Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse education today*, 29(5), 538-543.
10. Kaviani, H., Pournaseh, M., Sayadlou, S., & Mohammadi, M. R. (2007). Effectiveness of stress management training in reducing anxiety and depression, participants in class exam. *New Journal of Cognitive Sciences*, 8(2), 61-8.
11. Oğurtan, S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Çizgi Kitabevi.
12. Shimkowski JR, Ledbetter AM. Parents (2018) disclosures of divorce. *Family Communication Journal*, (3), 185.
13. Thiessen, J. D., Avery, A. W., & Joanning, H. H. (1981). Facilitating postdivorce adjustment among women: A communication skills training approach. *Journal of Divorce*, 4(2), 35-44.
14. UYAR, N. (2022). Kadınlara Boşanma Sonrası Yaşama Uyumu: Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Psiko-eğitim Programının Etkililiği.

**К.Г.Казымова, Дж.Р.Калантарли****Эффективные способы и средства управления стрессом у разведенных женщин****Резюме**

В этой статье упоминается психологический стресс, вызванный бракоразводным процессом у женщин, и важность психологических вмешательств для управления этим стрессом. Статистические исследования показывают, что развод сегодня является одной из важнейших социальных проблем. В наше время увеличивается количество разводов, и параллельно с увеличением числа разводов возрастает и потребность женщин в создании порядка в своей жизни после развода. Таким образом, бракоразводный процесс воздействует на женщину в различных социальных, психологических и др. создает проблемы. После развода женщины испытывают больше стресса, который сильно влияет на их образ жизни и средства к существованию. Принимая во внимание все эти причины, основная цель способов и средств управления стрессом у разведенных женщин состоит в том, чтобы уменьшить негативное влияние, которое развод может оказать на женщину после развода. Для этой цели также можно использовать когнитивно-поведенческую терапию, терапию тяжелой утраты и терапию принятия и разрешения (АСТ).

**K.Q.Kazimova, J.R.Kalantarli****Effective ways and means of managing stress in divorced women****Summary**

In this article, the psychological stress caused by the divorce process in women and the importance of psychological interventions to manage this stress have been mentioned. Statistical studies show that divorce is one of the most important social problems today. Nowadays, the number of divorces is increasing, and in parallel with the increasing number of divorces, the need of women to create an order in their lives after divorce is also increasing. Thus, the divorce process affects women in various social, psychological, etc. creates problems. After divorce, women experience more stress, which has a profound effect on their lifestyle and livelihood. Keeping all these reasons in mind, the main goal of the ways and means to manage stress in divorced women is to reduce the negative impact that divorce can have on women after divorce. Cognitive-behavioral therapy, bereavement therapy, and acceptance and resolution (ACT) therapies can also be used for this purpose.

**Redaksiyaya daxil olub: 08.05.2023**