

УДК 159.942-058.836

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ЖІНКАМИ ВЛАСНОГО РОЗЛУЧЕННЯ ТА ДОСВІДУ ВИРІШЕННЯ ЙОГО НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ

Кутішенко В.П., к. психол. н.,
доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Київський університет імені Бориса Грінченка

Брацкова Л.В., магістрант кафедри загальної,
вікової та педагогічної психології
Інститут людини
Київського університету імені Бориса Грінченка

У статті висвітлено результати дослідження особливостей оцінки жінками (періоду ранньої дорослості) власного розлучення. Проаналізовано досвід вирішення жінками негативних наслідків розлучення та представлено основні напрями психологічного супроводу жінок після розлучення.

Ключові слова: процес розлучення, розлучені жінки, психологічний супровід після розлучення, негативні переживання.

Кутішенко В.П., Брацкова Л.В. ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ЖЕНЩИНАМИ СОБСТВЕННОГО РАЗВОДА И ОПЫТА РЕШЕНИЯ ЕГО НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

В статье отражены результаты исследования особенностей оценки женщинами (периода ранней взрослости) собственного развода. Проанализирован опыт решения женщинами негативных последствий развода, представлены основные направления психологического сопровождения женщин после развода.

Ключевые слова: бракоразводный процесс, разведенные женщины, психологическое сопровождение после развода, негативные переживания.

Kutishenko V.P., Bratskova L.V. THE ASPECTS OF WOMEN'S ASSESSMENT OF THEIR OWN DIVORCE AND EXPERIENCE IN ADDRESSING ITS NEGATIVE CONSEQUENCES

The article highlights the results of the study of peculiarities of women's assessment (early adulthood) of their own divorce. It was analyzed the experience of solving women's negative consequences of divorce and main psychological support directions for women after divorce.

Key words: divorce process, divorced women, psychological support after divorce, negative experiences.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження визначається зростанням кількості розлучень, неповних сімей, трансформацією традиційних моделей сімейних взаємин чоловіка і жінки. Така ситуація в нашій країні вимагає додаткового вивчення особливостей оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. Адже саме жінка найболючіше переживає розлучення. Вона часто визнає факт власного розлучення як невдале сімейне партнерство, а себе – нежиттєздатною та соціально дезадаптованою. Вагомою причиною дослідницького інтересу до заявленої нами проблеми є те, що у стан глибоких негативних переживань часто потрапляють жінки саме раннього дорослого віку, які складають найбільш активну і працездатну частину суспільства та демонструють зразки соціальної поведінки для власних дітей. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів у роботі соціально-психологічних кризових центрів та

здійснення психологічного супроводу жінок після розлучення.

Аналіз досліджень і публікацій. Для нас важливим є здійснення теоретичного аналізу наукових розробок, які допоможуть проникнути у внутрішній світ розлученої жінки, подивитися на проблему зсередини, її очима й усвідомити гаму переживань, які вона пов'язує з розпадом шлюбу.

Оцінка жінкою розлучення, його причин та наслідків кардинально відрізняється від чоловічого бачення власного досвіду розлучення. Адже до цих пір, за дослідженнями сучасних науковців, українці вважають материнство та заміжжя найбільш важливим критерієм життєвого успіху жінки, у той час як критерієм життєвого успіху чоловіка визначають його здатність бути господарем своєї долі [5]. О. Донець стверджує, що відповідно до таких суспільних установок розлучення часто призводить до зниження соціального статусу жінок, негативно впливає на їхнє самосприйняття, оскільки свідчить не лише про особисту драму, а й



про невідповідне виконання «нормативного плану» жіночого буття [1].

С. Пономарьова підтримує думку, що основний удар під час розлучення в багатьох культурах традиційного патріархального поділу праці припадає саме на жінок, на їхнє психічне та фізичне здоров'я і благополуччя. Кризовий характер цієї події зумовлений тривалістю і хворобливістю переживань членів родини та їх дестабілізуючим впливом на всю сімейну систему. Розлучення, як правило, не є одномоментною подією, воно має свою динаміку проживання. Здебільшого негативні переживання після розлучення розтягуються на місяці, іноді – на роки, однак, на різних етапах розлучення вони матимуть свою специфіку [4].

Представник гуманістичного напрямку А. Маслоу розглядає розлучення як складний процес перебудови колишніх сімейних відносин і пропонує діалектичну модель процесу розлучення, яка включає в себе сім стадій, на кожній з яких учасники цього процесу будуть мати специфічні переживання. Це такі стадії: 1) емоційне розлучення (крах ілюзій у подружньому житті, незадоволеність шлюбом, зростання відчуження, страх і відчай, втрата відчуття любові); 2) час роздумів і відчаю перед розлученням (шок, біль, страх перед майбутнім, відчуття порожнечі і хаосу, спроби повернути партнера і колишні відносини любові); 3) юридичне розлучення (депресія, спроби суїциду, загрози, прагнення до переговорів); 4) економічне розлучення; 5) встановлення балансу між батьківськими обов'язками і правом на опіку; 6) самодослідження і встановлення нового внутрішньо-особистісного, міжособистісного і соціального балансу (самотність і пошук нових друзів, печаль і оптимізм, суперечливість почуттів, формування нового стилю життя, визначення нового кола обов'язків для членів сім'ї); 7) психологічне розлучення (відновлення впевненості в собі, самоцінності і особистісної автономії, пошук нових об'єктів любові і готовність до тривалих стосунків). Очевидно, кожна стадія розлучення потребує своїх методів психологічної допомоги його учасникам [3].

Нині з'явилися нові наукові дослідження, які проливають світло на переживання розлучених жінок. Так, цій проблемі присвячена дисертаційна робота О. Яворської, в якій вона пропонує свою динамічну модель переживання розлучення жінками, яку пов'язує з різними орієнтаціями на нові взаємини із чоловіками. Перший етап характеризується збереженням психологічного зв'язку із чоловіком, низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, наявністю

альтернативних орієнтацій на стосунки із чоловіками: або створення нової сім'ї, або ж відмова від нових взаємин із чоловіками. Другий етап – перехідний, на якому відбувається освоєння нової соціальної ролі та психологічне дистанціювання від чоловіка, є різні види орієнтацій: на створення нової сім'ї, на побудову нових стосунків без створення сім'ї та на відмову від нових взаємин із чоловіками. Третій етап – успішна адаптація та розрив психологічного зв'язку із колишнім чоловіком, готовність вибудувати нові стосунки [7].

Звернемо увагу на те, що розлучення у цих запропонованих моделях несе в собі не лише низку негативних переживань, воно може стати поштовхом до пошуку людиною своєї автентичності, розвитку індивідуальності та нових більш досконалих шляхів взаємодії з партнером. Цінними у цьому контексті є висновки К. Роджерса щодо зростання кількості розлучень. Визнаючи шлюб неблагополучною сферою, науковець наголошував на необхідності усвідомити той факт, що це щасливий, аж ніяк не сумний аспект нашого культурного життя. Адже він вказує на те, що люди потребують перемін у сфері сімейних і партнерських стосунків так само, як це відбулося в усіх інших галузях життя. Наприкінці минулого століття К. Роджерс говорив про масштабні експерименти молодих людей у пошуках нових шляхів у взаєминах, нових типів партнерства [6].

О. Яцина вважає, що розлучення як психологічне явище характеризується парадоксальністю, оскільки виявляється, що розірвання шлюбу є ресурсним у пошуку нових моделей шлюбно-сімейних стосунків, за основу яких береться індивідуальний критерій, зокрема, конгруентність з внутрішнім світом особистості, який визначає унікальність її взаємодії з соціальним середовищем [8].

Здійснивши певні узагальнення досліджень з проблем розлучених жінок, Д. Зубцов робить висновок, що криза розлучення для жінки пов'язана з переосмисленням її ролі, що, своєю чергою, активізує сферу її особистої відповідальності, альтруїзму, психічної витривалості, доброти та емпатії. Саме наявність цих рис допомагає жінці у складному життєвому періоді зберігати психічну рівновагу [2]. Однак не завжди жінки можуть конструктивно вийти з ситуації розлучення, зростати і самоактуалізуватися. Часто вони потребують психологічного супроводу.

Теоретичний аналіз досліджень із значеної проблеми вказує на те, що нині у нашій країні немає цілісного підходу до

здійснення психологічного супроводу жінок після розлучень, та й не до всіх методів допомоги, розроблених ще в ХХ столітті, сучасні жінки ставляться з довірою. Окрім того, сьогодні диктує жінкам нові правила поведінки, а, відповідно, внутрішній світ сучасної жінки, її переживання, пов'язані з розлученням, теж зазнають трансформацій. Саме тому аналіз досвіду сучасних розлучених жінок, оцінок ними своїх переживань та шляхів подолання стресових станів є надзвичайно актуальною проблемою сьогодні, вирішення якої допоможе впровадженню новітніх конструктивних методів роботи в практику здійснення психологічного супроводу розлучених жінок.

Метою нашої статті є висвітлення результатів дослідження особливостей оцінки жінками (періоду ранньої дорослості) власного розлучення та досвіду конструктивного вирішення його негативних наслідків, а також представлення основних аспектів психологічного супроводу жінок після розлучення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення завдань нашого емпіричного дослідження розроблено авторську анкету та проведено інтернет-опитування через е-мейл. Запитання були сформовані та опубліковані у вигляді онлайн-анкети. Посилання на анкету було особисто надіслано респондентам зі сформованої бази електронною поштою. Анкета опитування складалась із 14 відкритих запитань, на які респонденту потрібно було вписати відповідь самостійно.

Запитання анкети спрямовані на з'ясування таких особливостей: ініціатора та причини розлучення, переживань жінки та змін в її житті після розлучення, ставлення до колишнього партнера і чоловіків загалом, шляхи подолання негативних переживань, бажання (небажання) створити нову сім'ю.

До цільової аудиторії опитування увійшли 140 розлучених жінок. У формуванні вибірки ми дотримувалися таких умов: у жінок це був перший шлюб, відсутність дітей до шлюбу, на момент опитування вік жінки – до 35 років.

Аналіз результатів дослідження дає змогу стверджувати, що частіше жінок від рішучого кроку розірвання шлюбу утримують: небажання наносити травму дітям, які однаково люблять обох батьків; негативне ставлення до ситуації розлучення оточуючих (зокрема, їхніх батьків); стереотипне сприйняття того, що «бути самотньою жінкою – це соромно»; фінансова або побутова незабезпеченість; кохання (зупиняли від рішучого кроку: дитина; мій вік; відсут-

ність власного житла; втрата фінансової підтримки з боку чоловіка; страх, що доведеться змінювати школу дитині; няня жила поруч; боялась, що залишусь сама).

Однак, незважаючи на всі труднощі, що чекають на жінку після розлучення (матеріальна незабезпеченість, житлові проблеми, відсутність допомоги, страх самотності, переживання за дітей тощо), здебільшого ініціаторами розлучення стають саме жінки (принаймні 88% опитуваних так стверджують).

Серед найбільш поширених причин розлучення жінки називають такі: пияцтво, наркотики, певні відхилення від норми в поведінці, інші залежності (19,9%); зрада з боку чоловіка (19,9%); емоційне охолодження у стосунках та сексуальна незадоволеність (чоловік став нецікавим; зникли ніжні почуття до чоловіка; стали чужі один одному; після народження дитини шлюб перестав бути теплим; відсутність інтимності, поганий секс) (18,6%); насилля в сім'ї (постійні приниження; занижував мою самооцінку; авторитарність у поведінці; відчувала нервові напруження; не дозволяв ходити на роботу) (17, 2%); матеріальні та побутові проблеми (сидів у мене на шиї; перестав заробляти; постійно байдикував (11,4%); поява почуттів до іншого чоловіка (8,8%); неможливість мати дітей (4,2%).

Щодо переживань після розлучення, то 15% всіх опитаних жінок відзначили, що негативних переживань не було взагалі, а деякі жінки вказували на те, що після розлучення стало емоційно комфортніше (відчула полегшення і насолоду від свободи; розправились крила; стала кращою, очі загорілись, почала подобатись чоловікам; зникли конфлікти з дитиною; діти не чують скандалів і почуваються більш комфортно; записалась на йогу і стала слідкувати за собою; насолоджувалася моментом незалежності; сприймала як звільнення від чогось зайвого і непотрібного, немов старі речі в шафі перебрала, непотрібне викинула і купила нове плаття; все стало на своїй місці, можливо, тому що це було взаємне бажання і взаємне рішення). Такі жінки стверджують, що після розлучення вони відновили нервову систему, стали більше працювати і частіше бачитися з рідними, стосунки з оточуючими покращились, але це відбулося не одразу, а після адаптаційного періоду.

Коло спілкування у такої категорії жінок теж особливо не змінилося, оскільки діти залишилися з ними і у них збереглися міцні стосунки з подругами (я завжди спілкувалася зі своїми друзями, а з його тільки бачились; ми жили кожен сам по собі вже давно; мої друзі мене не покинули; дитина



залишилась зі мною, самотності не переживаю). Такі відповіді підкреслюють те, наскільки важливо для жінок мати подруг ще до одруження, вони ж допомагають після розлучення справитися з негативними переживаннями.

Однак більшість жінок, не зважаючи на те, що вони були ініціаторами розлучення, вказують на глибокі негативні переживання після розлучення (переживала образу; самотність; недовіру до чоловіків; почуття пригніченості, непотрібності, все в чорних фарбах; біль; розчарування не через колишнього, а через сам факт розлучення; було стабільне життя, а зміни – це завжди переживання; ми добре жили і для мене світ перевернувся; ледь вижила, такого ворогу не побажаєш; зрада, особливо від коханої людини – це дуже боляче; відчувала фізичний біль, я сильно переживала і на цьому тлі заробила діабет; переживала фінансові та побутові труднощі).

Ті жінки, для яких розлучення стало несподіванкою, вказують на великі зміни у спілкуванні (коло друзів змінилося; на жаль, з багатьма вже не спілкуюсь; друзі розділились, пішли його друзі). Важливим є також той факт, що такі жінки починають спілкуватися переважно з самотніми жінками, оскільки одружені ... почали рідше заходити.

Здебільшого конфлікт між подружжям не закінчується навіть після розлучення. Почуття несправедливості, прагнення до помсти, суперечки, поділ спільно нажитого майна, розподіл батьківських обов'язків – все це шкодить побудові якісно нових стосунків між колишніми чоловіком та дружиною. Часто розлучені погано розуміють те, що після розірвання шлюбу вони все одно залишаються батьками. Негативні емоції переносяться навіть з колишнього шлюбного партнера на дитину, дитина стає предметом маніпуляції.

Щодо подолання негативних переживань більшість жінок зауважили, що найкраще лікує час (від одного року до п'яти знадобилося опитуваним для звільнення від страждань). Однак 7,2% розлучених жінок вважають, що їм нічого так і не допомогло, страждають і досі.

Розлучені жінки вказують на різні прийоми, до яких вони вдавалися після розлучення, щоб подолати негативні переживання. Ієрархія їх така: допомогли нові стосунки – 23,2% (напевно, все-таки другий шлюб допоміг, але це відбулося через кілька років, час і правда лікують; другий чоловік відчував, що я до першого приросла і довго мене не попускає, залишалося йому тільки чекати; після розлучення близько року

я свідомо уникала нових стосунків, продовжувала займатися саморозвитком, тільки через рік відчула, що готова до чогось нового; нарешті пізнала щасливу свободу, а потім і кохання справжнє); робота – 17,4% (якби у мене не було улюбленої роботи і успішної кар'єри, я б не пережила; врятувала робота, я тоді писала дисертацію); діти, друзі, рідні – 14,4%; хобі, відпочинок, спорт – 13% (відпустка біля моря; танці; піші прогулянки; алкоголь; розваги; спортивні секції, йога); інтернет (чати, література) – (8,7%) (допомогли лекції сімейних психологів і книги; намагалася розібратися, чому так сталося; вимітала зайве з голови і працювала над своєю самооцінкою; шукала відповідь в Інтернеті, довелося фільтрувати багато зайвого); догляд за тваринами – 5,9% (собака; дві кішки); психолог – 4,2%; кіно та музика – 4,2%.

Тривожним є той факт, що із 140 опитаних лише три особи за допомогою зверталися до психолога. Однак багатьом жінкам допомогли психологічна література та сторінки психологів у соціальних мережах, а також форуми в мережі Інтернет.

Найбільше дошкуляють жінкам у нинішньому статусі «розлученої» питання близьких з приводу розлучення, переживання, що діти ростуть без батька, хвилювання з приводу матеріального забезпечення дітей, незрозуміння з боку оточуючих.

Низка жінок, які легко перенесли розлучення, стверджують, що у них збереглося позитивне ставлення до чоловіків, образ майбутнього чоловіка теж не змінився, однак прийшло усвідомлення, що не кожен чоловік відповідає придуманому образу, або потрібно приймати його таким як є, або шукати іншого, переробити неможливо. Разом з тим прийшло розуміння себе (власних недоліків) та усвідомлення власної гідності.

З усіх опитаних більшість зацікавлена у створенні нової сім'ї, але вже з урахуванням тих помилок, що були раніше. За результатами анкетування, 67% жінок після розлучення намагались розпочати нові стосунки якомога швидше, а 33% тривалий час були не здатні подивитись на чоловіків як на партнерів у сімейних стосунках, вони заявляли, що розлучення змінило їхнє ставлення до чоловіків (почала не довіряти чоловікам; стала більш прискіпливою до чоловіків; сім'ю не на часі створювати, мені є про кого турбуватися; я вже більше десяти років сама, всі питають чому не виходжу вдруге заміж, а у мене, напевно, психологічна травма, виникла моторошна відраза до чоловіків; всі чоловіки у мене тільки огиду викликають, вони чужі... чоловік був рідний...).

Ті, у кого збереглося позитивне ставлення до чоловіків, стверджують, що ще хочуть одружитися, бо ... *потрібно, щоб було плече, друг, коханець, який обніме, вислухає, буде поруч*. Таким жінкам не вистачає спільних з чоловіком вихідних, поїздок, у них є потреба турбуватися не тільки про дитину.

Висновки. Узагальнення самоаналізу жінками власного розлучення дало змогу виділити основні труднощі та переживання жінок після розлучення та окреслити шляхи їх конструктивного вирішення. Зокрема, під час психологічного супроводу розлучених жінок необхідно зосередитися на таких аспектах:

– формувати впевненість жінок у своїх силах, надію на можливість зустріти нове кохання та зав'язати нові сімейні стосунки, працювати над усуненням ілюзій єдиної любові;

– спрямовувати розлучених жінок на розвиток відкритості і здатності до інтимного спілкування, вміння дружити і формування ставлення до друзів як до однієї з найбільших цінностей у житті, адже легше переживають життєві негаразди ті люди, які мають надійних друзів;

– розвивати нові життєві цілі, хобі, які відповідатимуть індивідуальним особливостям жінки, допоможуть їй краще зрозуміти себе, бути самостійною і незалежною, спроможною робити усвідомлені життєві вибори;

– особливої уваги потребують жінки, які мають дітей, турбота про яких допомагає подолати переживання розлучення з чоловіком, але вдало маскує їхню самотність;

– дозволити собі розкіш тимчасової самотності, яка включає такі етапи: переживання, покаяння, прощення – і лише тоді перейти на новий рівень стосунків з колишнім чоловіком та новим партнером.

Перспективу нашого дослідження вбачаємо у розробленні комплексної програми психологічного супроводу жінок (періоду ранньої дорослості) після розлучення. З огляду на те, що сучасні жінки більше довіряють інтернет-виданням важливо розробити сайт, спрямований на допомогу розлученим жінкам, де вони могли б ознайомитися з цікавою психологічною літературою, обмінятися досвідом, вийти на контакт з психологами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Донець О.І. Особливості самоприйняття жінок після розлучення. Молодий вчений. № 2 (17). 2015. С. 380–383.
2. Зубцов Д.Е. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. Психологія і особистість. № 2 (10). Ч. 2. 2016. С. 88–95.
3. Пономарева И.М. Специфика и этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода. Ученые записки СПб-ГИПСР, 2014. Выпуск 1. Том 21. С. 45–52.
4. Пономарева С.Ю. Психологическая помощь женщине в период после развода. URL: <http://union-pkp.ru/index.php/ru/stati/21-psikhologicheskaya-pomoshch-zhenshchine-v-period-posle-razvoda>
5. Реалізація гендерної політики в управлінні освітою / за заг. ред. Н.Г. Протасової. Запоріжжя: Друкарський світ, 2011. 176 с.
6. Роджерс К.Р. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений. М.: Этерна, 2006. 106 с.
7. Яворська О.В. Міжособистісні стосунки та їх вплив на особливості переживання розлучення жінками: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2013. 222 с.
8. Яцина О.Ф. Розірвання шлюбу як ресурс у пошуку нових моделей шлюбно-сімейних стосунків. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2011. № 94. Том 2. С. 274–280.