

ИССЛЕДОВАНИЯ

ФЕНОМЕН ОДИНОКОГО МАТЕРИНСТВА: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

А.А. Ефимова, Е.Ю. Чеботарева.

Аннотация

В статье рассматривается проблема одинокого материнства с точки зрения субъективного восприятия данного статуса, его связи с психологическим благополучием в других сферах жизни матери, ресурсов и стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией. Представлены результаты анализа полуструктурированного интервью 5 женщин, относящих себя к категории одиноких матерей. Показано, что ощущение себя одинокой матерью связано не столько с фактическим раздельным проживанием с отцом ребенка, и наличием помощи от окружения, но с невозможностью разделить ответственность за жизнь ребенка с кем-либо. Состояние одиночества в материнстве переживается преимущественно как тяжелое, преобладают ощущения чрезмерного напряжения, перегруженности, растерянности, вины. Более тяжело это состояние переживается теми женщинами, у которых решение о расставании с отцом ребенка было принято их партнерами.

Текущие отношения с отцом ребенка, по мнению женщин, мало влияют на их ощущение одинокого материнства, более важным признается участие отца в жизни ребенка.

Признавая важность психологического благополучия в разных сферах жизни, влияние удовлетворенности жизнью матери на детско-родительские отношения, в силу ограниченности ресурсов, женщины часто жертвуют благополучием в других сферах ради детско-родительских отношений. Многие женщины стремятся искать новые ресурсы для гармонизации своей жизни и детско-родительского взаимодействия, прибегают к помощи специалистов.

Наиболее распространенные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией: гибкость, принятие ограничений, чувствительность к индивидуальным особенностям своих детей и своим собственным. Одинокие мамы придают большое значение совместному времени с детьми, ритуалам, балансу эмоциональной близости и дистанции с подростком.

Ключевые слова: одинокое материнство, одинокая мать, моно-родительская семья, детско-родительское взаимодействие, подросток, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, стратегии совладания.

THE PHENOMENON OF SINGLE MOTHERHOOD: THE VIEW FROM INSIDE

Efimova Anna A., Chebotareva Elena Yu.

The paper deals with the problem of single motherhood from the point of view of subjective perception of this status, its connection with psychological well-being in other spheres of mother's life, resources and the strategies of coping with this difficult life situation. The results of an analysis of semi-structured interviews with 5 women, who class themselves as single mothers, are presented. It is shown that the feeling of being a single mother is not so much related to the actual separation from the father of the child, and to the help from the environment, but mostly – to the

inability to share responsibility for the life of the child with someone. The state of loneliness in motherhood is experienced mainly as a heavy one, feelings of excessive tension, overload, confusion, guilt prevail. This condition is experienced heavier by those women whose partners (their child's fathers) made the decision to part with them.

The current relationships with the child's fathers, according to the women, have little effect on their sense of lonely motherhood, more important is the father's participation in the life of the child.

Recognizing the importance of psychological well-being in various spheres of life, the impact of mother's satisfaction with mother's life on child-parent relations, due to limited resources, women often sacrifice well-being in other areas for the sake of child-parent relations. Many women seek to find new resources to harmonize their lives and child-parent interaction, recourse to the specialists.

The most common strategies for coping with the difficult life situation are flexibility, acceptance of restrictions, sensitivity to the individual characteristics of their children and their own. Single mothers attach great importance to the joint time with children, rituals, the balance of emotional intimacy and distance with an adolescent.

Keywords: single motherhood, single mother, mono-parent family, child-parent interaction, adolescent, psychological well-being, life satisfaction, coping strategies.

Введение

Родительство остается важной сферой личностного становления человека, несмотря на разнообразные изменения в обществе, связанные с институтом семьи. Какой бы научный дискурс мы не взяли за основу «кризис семьи» или «модернизация семьи» (Сазонова, Коваленко, Соколюк, 2013), фактом остается то, что мы становимся свидетелями перемен, которые в том числе подтверждаются статистикой – количество разводов растет, вариантов семей появляется все больше. Семьи, где дети воспитываются одним родителем, уже не являются однозначно неблагополучными. Практический опыт показывает, что неполные семьи могут быть вполне благополучными, а дети получают в таких семьях полноценное воспитание и гармоничное развитие (Половенко, Чеботарева, 2016). Однако, нельзя не отметить, что матери, самостоятельно воспитывающие детей, зачастую оказываются в непростых обстоятельствах, испытывают значительную нагрузку в сфере организации повседневной жизни семьи, вынуждены интенсифицировать свою трудовую деятельность, при этом ребенок становится главным в системе ценностей женщин, а их воспитательные стратегии приобретают противоречивый характер (Кочеткова, 2015). И это не может не отражаться на детско-родительском взаимодействии.

Теоретическое обоснование проблемы

Исследования проблемы одинокого материнства показали, что персональные психологические характеристики родителя и его ресурсы, в том числе удовлетворенность жизнью, определяют как формируется и существует круг общения человека. И если в этой области все складывается достаточно благополучно, то остальные факторы не будут радикально влиять на детско-родительское взаимодействие (Belsky, 1984; Алексеенко, Судакова, 2017). Гармоничные родительские установки положительно отражаются на психологическом благополучии родителей за счет повышения компетентности, самопринятия и позитивных отношений с окружающими. Если личностный рост и самопринятие матери снижены, то она более склонна к укреплению эмоциональной зависимости ребенка от нее (Жуковская, 2011).

Важность для подростков количества и качества времени, проводимого с матерью, доказана во многих исследованиях. (Bianchi & Milkie, 2010; Han, Miller, & Waldfogel, 2010; Milkie et al., 2015). В частности, показано, что продолжительность времени, в течение

которого мать физически и эмоционально доступна для своего ребенка (“accessible time”) очень важна для психологического благополучия ребенка (Milkie et al., 2015), повышает эффективность воспитательных усилий (Larson & Richards, 1994), снижает риск делинквентного поведения подростка (Demuth & Brown, 2004; Laird, Pettit, Bates, & Dodge, 2003).

Однако, у матерей, воспитывающих своих детей самостоятельно, часто уровень удовлетворенности жизнью снижен по целому ряду как объективных, так и субъективных причин. И время, которое мать может уделить ребенку, становится одним из наиболее остро переживаемых дефицитарных ресурсов. Одиноким матери часто вынуждены больше работать и, в связи с этим, испытывают дополнительный стресс, переживая, что «отнимают» это время у ребенка. Тем не менее, в исследованиях имеются и противоречивые данные о том, насколько профессиональная занятость матери влияет на ее время с ребенком. Так, например, одни сравнительные исследования работающих и не работающих матерей показали, что работающие матери проводят со своими детьми незначительно меньше времени (Bianchi, 2000), Zick, Bryant, and Österbacka (2001) обнаружили, что работающие матери чаще проводят время со своими детьми, помогая им, например, делать уроки, чем не работающие матери. Было также доказано, что работающие матери в среднем более позитивно оценивают качество своих взаимоотношений с детьми школьного возраста (Roeters et al., 2010). Такие результаты объясняются тем, что профессиональная занятость матери связана с лучшим физическим и психоэмоциональным состоянием матери, более высоким уровнем психологического благополучия, за счет чего и повышается объем и качество ее взаимодействия с ребенком (Frech & Damaske, 2012; Greenhaus & Powell, 2006).

Высказывались многочисленные предположения, что связь между количеством времени с детьми и времени на работе опосредована структурой семьи, то есть, что семьи с двумя биологическими родителями имеют больше ресурсов для поддержания этого баланса, чем семьи с любыми другими структурами, которые сталкиваются с большими трудностями в случае необходимости увеличения рабочего времени. (Lemmon, Patterson, Martin, 2018). Однако, было обнаружено, что одинокие матери в среднем проводят больше времени со своими детьми, чем замужние (Kendig & Bianchi, 2008), и не различаются с последними по степени удовлетворенности детско-родительскими отношениями (Lleras, 2008). В исследованиях Lemmon с соавторами (Lemmon, Patterson, Martin, 2018) при отсутствии значимых различий в целом ряде характеристик детско-родительских отношений между дву-родительскими семьями и семьями с другими структурами, удовлетворенность детско-родительскими отношениями оказалась все же выше у дву-родительских семей.

То есть, обобщение вышеописанных результатов, позволяет предположить, что, несмотря, а возможно, и вследствие осложнений семейной ситуации у матерей сохраняется приоритет детско-родительских отношений. И матери, находящиеся в более сложных жизненных ситуациях, изыскивают дополнительные ресурсы для качественного выполнения своей родительской функции. Показателем успешности привлечения таких ресурсов часто считается психологическое благополучие матери. Выявление таких ресурсов и механизмов их действия становится одной из важных задач исследования проблемы одинокого материнства.

Следует отметить, что одинокие матери испытывают сильное давление социальных норм, требующих отдавать предпочтение взаимоотношениям с ребенком в ситуации необходимости много работать в сочетании с недостаточностью поддержки от других членов семьи (Lemmon, Patterson, Martin, 2018). Существующие социальные стереотипы также влияют на самоощущение одиноких матерей, осложняют их адаптацию к новым условиям жизни. Часто при переживании процесса расставания с отцом ребенка женщины сталкиваются с чувством вины и невозможностью просить о помощи, что увеличивает нагрузку на женщину и ограничивает её в выстраивании эффективных и гармоничных

взаимоотношений с ребенком. Но также, имеются исследования, доказывающие, что матери в семьях со структурой, отличной от биологической дву-родительской семьи, считают социальные нормы по поводу детско-родительского взаимодействия хоть и достаточно важными, но менее обязательными, чем «стандартные» семьи (McConaugh, 2005), что также можно рассматривать как один из адаптационных механизмов.

Важно также учитывать, что эмоциональная незавершенность расставания с отцом ребенка может создавать почву для разного рода неблагоприятия взаимоотношений в подсистеме мать-ребенок. (Amato, Keith, 1991; Сергеева, Чеботарева, 2006; Чеботарева, 2006; Шац, Коваленко, 2011; Акулина, Терехина, 2012)

Само понятие одиночества в данном контексте также далеко не однозначно. С. Г. Корчагина отмечает, что с одной стороны многие люди связывают одиночество с отсутствием семьи или близких людей, с другой – опыт исследований и опросов говорит о том, что переживание этого чувства - внутренний процесс, который никак не зависит от объективной картины жизни человека и может проявиться у любого в любое время (Корчагина, 2008). Д.А. Леонтьев определяет одиночество как отсутствие чувства вовлеченности в отношения с другими людьми. Здесь может происходить или не происходить присоединение фактора физической изоляции. Во втором случае речь чаще всего идет об отчуждении. Переживание одиночества имеет многоуровневую структуру, и ряд факторов зависит от внутреннего состояния человека. Есть те, которые характеризуются позитивным содержанием, например, творчество и/или личностное развитие, другие же, ощущаются тяжелыми, требующими вмешательства и поддержки окружающих (Осин, Леонтьев, 2013).

При этом субъективное ощущение одиночества влияет на отношение к окружающему миру и самому себе, во многом определяя стратегию поведения человека (Пузанова, 2009). Мы предполагаем, что именно фактор субъективного ощущения одиночества, во-первых, вносит существенный вклад в психологическое благополучие одиноких матерей, и во-вторых, опосредует связи между объективными параметрами жизненной ситуации и качеством их детско-родительского взаимодействия. Чем, возможно, и объясняется противоречивость приведенных выше результатов исследований.

Эмпирическое исследование представлений женщин о своем «одиноким материнстве»

Нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование с целью изучения феноменологии переживания «одиноким материнства и представлений «одиноким матерей» о ресурсах для организации благополучной жизни для своей семьи.

Исходя из теоретического анализа проблемы и результатов ранее проведенных количественных эмпирических исследований (Половенко, Чеботарева, 2016; Ефимова, Чеботарева, 2017), мы сформулировали следующие **исследовательские вопросы**:

1. Как женщины, считающие себя «одинокими матерями», понимают и переживают это «одиночество»? Почему женщины, получая поддержку в воспитании ребенка, в том числе от отца ребенка или (и) своей расширенной семьи, считают себя «одинокими матерями»? Связывают ли женщины свое ощущение одиночества с взаимоотношениями с отцом ребенка?
2. На какие сферы жизни (в детско-родительских отношениях и других сферах) оказывает влияние фактор «одиночества» по мнению «одиноким матерей»?
3. Каковы основные ресурсы и стратегии для налаживания благополучной жизни, в том числе в области детско-родительских отношений используют «одиноким матери»?

Основным **методом** сбора данных было полуструктурированное интервью, с последующим его контент-анализом методом обоснованной теории. В исследовании приняли участие 5 женщин в возрасте от 37 до 42 лет, имеющих 1 или 2 детей и определяющих себя как «одиноким матери». 4 семьи проживают в Москве, одна – в Санкт-

Петербурге. У всех респонденток высшее образование. На момент исследования большая часть женщин не состояла в отношениях, у двоих были повторные браки, которые к тому времени были завершены, у одной женщины на момент исследования был партнер, с которым они проживали раздельно. У всех женщин с момента расставания с отцами детей-подростков прошло более 2 лет. Общие данные о семейной ситуации респонденток приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Основные характеристики семей респондентов

| № пп. | Возраст | Кол-во детей, пол, возраст | Статус отношений с отцом ребенка | Участие отца в воспитании ребенка |
|-------|---------|--|----------------------------------|---|
| 1. | 39 лет | 1 сын (15,5 лет) | В разводе | Эпизодическое |
| 2. | 40 лет | 2 дочери (6 и 14 лет) | В разводе | Эпизодическое, проявляет инициативу в отношениях со старшей дочерью |
| 3. | 42 года | 2 детей (девочка – 13,5 и мальчик - 3) | В разводе | Отношения налажены, участвует в жизни дочери |
| 4. | 40 лет | 2 сына (16 и 10 лет) | Вдова | |
| 5. | 37 лет | 1 дочь (13 лет) | Расстались | Контакты не поддерживаются по инициативе женщины |

Поиск респондентов проходил в основном в специальных группах в социальных сетях и на форумах. Перед началом интервью опрашиваемые были проинформированы о целях проводимого интервью, о политике конфиденциальности, о процедуре дальнейшей обработки информации, было получено разрешение на запись беседы и на дальнейшую обработку полученных данных. При переводе аудио в текстовый формат все имена были убраны или изменены, как и другие легко узнаваемые детали. Также респондентам в начале интервью было сообщено о том, что они могут отказаться отвечать на любой вопрос и закончить беседу без объяснения причин.

Основываясь на теоретических данных и предыдущих эмпирических исследованиях, мы сформулировали примерные темы полуструктурированного интервью:

1. «Одинокое» материнство: *как переживают, как чувствуют, испытывают ли сложности в построении новых отношений, учитывают ли при этом факт «одинокого» материнства*

2. О психологическом благополучии: *отношения с окружающими, образ самой себя, способность принимать решения с опорой на себя, контроль происходящих событий, открытость новому и самореализация, цели в жизни*

3. О взаимодействии с детьми: *актуальное состояние отношений с ребенком, последовательность, эмоциональная близость, воспитательные стратегии, процессы сепарации, организация жизни*

4. Отношения с отцом ребенка: *актуальное состояние отношений, желаемые отношения, что удается*

Интервьюер задавал вопрос или отражал уже услышанное, а далее респондент говорил до четко выраженной паузы, после чего следовала следующая реплика интервьюера.

Описание процедуры контент-анализа методом обоснованной теории.

В каждом тексте интервью выделялись основные понятия, используемые респонденткой в обсуждении ситуации одинокого материнства, затем понятия группировались в более общие категории, составлялось описание структуры и содержания представлений респондента о своем «одиноком материнстве», в случае необходимости задавались дополнительные уточняющие вопросы. По мере включения в исследование следующих респондентов описание представлений корректировалось, уточнялось, дополнялось и уплотнялось. Таким образом, на основе интервью с 5 женщинами, относящими себя к категории «одиноких матерей» была составлена «обоснованная теория», отображающая коллективные представления исследуемой категории матерей о проблемах, обозначенных в исследовательских вопросах данного исследования.

Далее представлено изложение выявленных коллективных представлений «одиноких матерей» о своем материнстве. В скобках курсивом приводятся примеры текстов респондентов.

Понимание и переживание «одинокого материнства»

Как женщины, считающие себя «одинокими матерями», понимают и переживают это «одиночество»? Почему женщины, получая поддержку в воспитании ребенка, в том числе от отца ребенка или (и) своей расширенной семьи, считают себя «одинокими матерями»?

Одинокое материнство воспринимается в первую очередь, как фактическое проживание только с детьми без мужчины (*И вот сейчас я даже физически одинока, одна*), но также и как отсутствие или недостаточность участия отца ребенка в жизни семьи и ребенка (*Ну то есть все равно какие-то решения... какой-то нуу... вот поиграть с ребенком там 3-4 часа раз в месяц – это не быть включенным в его жизнь*) (некоторые женщины сообщают, что даже до развода, живя вместе с мужем, ощущали себя одинокими матерями - *мы жили с гражданским мужем моим, с папой моего младшего ребенка. Нуу...мамой я была одинокой все эти три его года*). Также свое «одинокое родительство» женщины переживают как перегруженность, необходимость в одиночку выполнять все семейные обязанности, принимать важные решения и нести всю ответственность за жизнь ребенка (*он физически мне никак не помогает... если болеет ребенок, то это моя проблема... это моя проблема – решение вопросов с оплатами... мои проблемы организовывать им отдых...принятие решений каких-то стратегических в отношении детей*). Видится важным разделить именно с отцом ребенка собственную тревогу о судьбе детей (*Не хватает мне какого-то мнения, отца детей, по отношению их будущего или по отношению каких-то значимых событий в жизни*) и когда удается это сделать, то чувство одиночества становится меньше (*Становится легче от понимания, что есть, ну на какой-то крайний случай человек есть, ребенок не останется один, не попадет в детский дом, если со мной что-то случится*). Участие других родственников в жизни ребенка не снижает остроту переживаний. При этом ощущение одиночества не зависит от объема реальной помощи, оказываемой бывшим мужем и (или) родственниками. Женщинам довольно сложно принимать помощь и осознавать то, что окружающие в той или иной степени вносят вклад и оказывают поддержку. Видимо, основной фактор – это невозможность разделить со вторым родителем ответственность за жизнь ребенка и за успешность воспитания (*И с точки зрения ответственности тоже такой груз. Потому то знаешь, что кроме тебя никто ничего не решит-не сделает-не поможет*). Женщины говорят о чувствах вины за воспитательные неудачи, растерянности и даже паники в случаях проявлений неблагополучия детей (*У меня как-то так сделать не получилось. Мне это тяжело, я считаю, что это моя вина. Потому что я совсем как бы... не получилось у меня это сделать*).

При отсутствии возможности и/или желания со стороны женщин включать отцов в воспитательный процесс само одинокое материнство воспринимается в большей степени как шанс на то, чтобы самостоятельно выстраивать отношения с ребенком, получать от процесса удовольствие, испытывать радость жизни (*Существует ли жизнь после брака, в одиноком материнстве? – Да, она существует (смеется) и она может быть очень веселая, и активная, и классной*). И такие женщины дают самим себе позволение принимать решения о детях единолично, не испытывая по этому поводу особенных терзаний и глобальных сомнений (*...я даю себе такое право определять правильно ли я политику делаю в отношении... детей или нет*). При этом тяжесть воспитания детей в одиночку не отрицается (*Да, это не просто. Но вообще в принципе никто не обещал, что в дороге будут кормить*).

Накладывают отпечаток на переживание одиночества и социальные установки, сравнение себя с окружающими, собственные убеждения женщин в неполноценности монородительской семьи (*в целом, я считаю, что ребенок должен расти в полной семье, конечно, безусловно*). Респондентки сравнивают свои семьи с «полными», говорят о том, что одинокое материнство требует больше усилий, специальных качеств и способностей (*Мне кажется, что мой характер не подходит под одинокое материнство, именно вот мои личные качества они не совместимы с успешным одиноким материнством*). Трудности с воспитанием, возникающие в любых семьях, приписывают именно фактору отдельного проживания с отцом ребенка (*нет у него мужского авторитета. И вообще, в целом, нет у него авторитетов*).

В основном «одинокие» матери уделяют мало внимания и времени себе, реализации своих целей и интересов, т.к. интересы детей считаются приоритетными, а также не хватает ресурсов для себя, временных, материальных, психологических (*Сложнее всего – это как раз какое-то время для себя*). Однако изменяя жизнь, руководствуясь интересами ребенка, иногда женщине удается так организовать свою деятельность, что в итоге это воспринимается как очень удачная возможность развиваться и становиться устойчивее (*Я знаю, что все проблемы решаются, и в одиноком материнстве нет ничего страшного*).

Связь ощущения одиночества в материнстве с взаимоотношениями с отцом ребенка

Связывают ли женщины свое ощущение одиночества с взаимоотношениями с отцом ребенка?

В большей степени женщины связывают свое ощущение одиночества в материнстве не с их взаимоотношениями с отцами детей, а со слабой вовлеченностью последних во взаимоотношения с детьми, с их неготовностью разделить все аспекты, связанные с родительством - от активного участия в повседневной деятельности ребенка, финансового обеспечения, до организации повседневного присмотра за ним. По поводу собственных отношений - хотели бы иметь с отцом ребенка спокойные, нейтральные, «деловые» или «дружеские» отношения только по поводу ребенка; не имеют и не хотят иметь с ним никаких личных отношений (*не хотелось вообще никаких отношений. Мне хотелось бы, чтобы у них с сыном были выстроены хорошие отношения. Ну обыкновенные, нейтральные, дружеские отношения по поводу сына только и, чтобы мы могли спокойно, адекватно, чтобы я могла позвонить ему и попросить помочь*). Качество своих отношений с отцом ребенка не связывают с ощущением одиночества в родительстве.

Важность отца для ребенка понимают все респондентки (*я понимаю, что ребенку нужен отец. Я прекрасно это понимаю*). Женщины готовы мириться с трудностями ради того, чтобы отец мог общаться с ребенком, но не видят для себя возможностей занять более активную позицию в налаживании оптимальных партнерских родительских взаимоотношений с отцом ребенка: занимают пассивную наблюдающую и оценивающую позицию (*я никак не препятствую ее взаимоотношениям с отцом. У меня с ним никаких отношений нет и отношение к нему крайне отрицательное, но я стараюсь не*

транслировать это ребенку... И она как хочет так эти отношения и строит...) Некоторые могут просить о помощи, но в случае отказа сразу отступают, безоговорочно принимают тот формат отношений и объем помощи, который определяет отец ребенка (*Можешь делать, поможешь – не поможешь, так... Можешь – хорошо, не можешь, ну... значит нет*). Тут можно предположить, что такая стратегия – давать отцу возможность видиться и выстраивать общение с ребенком в том формате, в котором он готов на данный момент – иногда позволяет ему самому в определенных обстоятельствах увидеть важность и нужность построения отношений с ребенком. Когда решение не поддерживать отношения с отцом ребенка принимается осознанно, то подчеркивается важность фигуры отца, не биологического, а мужчины способного его заменить (*бывают иногда случаи, когда.... Человек...ну скажем так, этим человеком должен быть не биологический отец, а мужчина*).

Высказывались идеи о факторах, влияющих на участие отца в жизни ребенка: возраст ребенка и родительская компетентность отца, особенности его и ребенка характера и/или поведения (*ну вот пока дочка была младенчиком, да там, до 5-6 лет он тоже неактивно, ну он тоже начал участвовать, когда ну... стало можно как-то играть, то есть в 3-4 года он иногда что-то как-то делал, мог поучаствовать постольку поскольку и все и отодвигался... включенным он стал папой ну может года полтора - два назад... до ее 11-12 лет ну как-то все было не так*). Предполагается, что отец активнее вовлекается, когда «знает, что делать», и что с более старшими детьми отцам взаимодействовать легче.

Влияние «одинокого материнства» на другие сферы жизни

На какие сферы жизни (в детско-родительских отношениях и других сферах) оказывает влияние фактор «одиночества» по мнению «одиноких» матерей?

Здесь речь в основном идет о сферах жизни, связанных с личным временем, с занятиями, которые важны и интересны самим женщинам, о сферах личной реализации в областях, не связанных напрямую с материнством. Все это вызывает вопросы и определенные сложности (*у меня просто нет времени и нет возможности устраивать свою личную жизнь; ...все остальные цели для меня вот как-то менее значимы. И касательно работы, и касательно там какого-то жилья, мне нужно стабилизировать состояние сына*). Некоторые вполне удовлетворены своей реализацией, в том числе и тогда, когда она сводится только к родительской функции, другие же говорят о том, что из-за сложностей «одинокого материнства» для личной реализации нет «ни места, ни времени» (*Мне кажется, что лично я реализована хорошо, а чем я буду заниматься дальше... всем, чем угодно...какая разница*).

Работа, так или иначе, является той сферой, на которую влияет «одинокое» материнство. Женщины выбирают работу с более гибким графиком, работу на дому, намеренно выбирают менее оплачиваемую работу, чтобы оставалось больше времени для решения вопросов, связанных с ребенком (*в один момент моей жизни у меня было очень не простое решение, которое я все-таки приняла. Я ушла с работы с 9 до 6. И сейчас работаю по своему графику, который я устанавливаю себе сама...Поэтому, да, я нахожу время на общение с ребенком...).* Планируют больше внимания уделять карьере, когда дети подрастут, или разрешатся актуальные проблемы с детьми (*я сейчас об этом не думаю, если честно, наверное... потому что я не могу сконцентрироваться сейчас на работе*).

Сложности с построением новых романтических отношений видятся женщинам в отсутствии времени и/или желания (*Если желание этих отношений есть. Потому что кто-то хочет таких постоянных отношений, чтобы был мужчина в доме, кто-то я знаю, что не особо. То есть типа: «Достаточно!»*), в сложности нахождения баланса между отношениями с детьми и новым партнером (*надо найти время на эти отношения и лавировать между детьми и второй любовью, мне кажется, тоже бывает достаточно сложно*), в необходимости делать выбор между интересами детей и партнера, в привычке быть одной и самостоятельной (*когда она одна, то...и когда она сильная одна, то мужчины*

начинают бояться ее сильного характера. Они пасуют. Вот!). Отмечалось и то, что сами женщины не готовы делить ответственность с новыми партнерами в вопросах воспитания детей, что, по их мнению, негативно сказывается на взаимоотношениях между партнерами (*Потому что, когда приходит чужой человек и начинает воспитывать твоих детей, ты начинаешь отрицать это. И начинаешь думать: ну какого вообще он там ему что-то говорит, и какого вообще... Я же тут мать, а он тут никто... и поэтому получается такой конфликт).*

Также отмечают респондентки и то, что со стороны мужчин есть свои опасения и предубеждения по поводу «одиноких» матерей (*Я могу сказать, что как только все узнавали, что я вдова и двое детей — срывалось 98% людей. То есть не особо люди готовы к этому. К тому, что женщина, с двумя детьми, тем более одна.*) В первую очередь, это неготовность воспитывать чужих детей (*достаточно сложно встретить человека, который был бы готов принять ребенка другого мужчины*) и содержать их (*они все боятся, что им придётся детей твоих содержать*), находить общий язык с ними (*взаимопонимание надо находить с детьми, не все к этому готовы*), а также с бывшими мужьями (*не все готовы терпеть присутствие ещё одного мужчины, пусть и который живёт отдельно и уже вы не в браке*). «Сильный характер» «одиноких» мам также приводит к сложностям в выстраивании отношений с мужчинами, потенциальными партнерами.

К относительно позитивному влиянию «одинокого» материнства на жизнь женщин можно отнести довольно активное включение членов расширенной семьи в их жизнь, однако оборотная сторона этого явления - нарушение границ нуклеарной семьи (*коли нам помогает бабушка всячески... мы обязаны относиться к ней с почтением и уважением и считаться с ее мнением... это дает дополнительную обязанность нашу, отвечать ей благодарностью на ее заботу*). А также ситуация связанная с трудностями «одинокого» материнства в большинстве случаев послужила толчком к получению психологической помощи и дополнительной информации о том, как устроены взаимоотношения родителей и детей (*я изучала ряд авторов, много литературы и многие из авторов мне действительно помогли, в том числе Юлия Гиппенрейтер, её книги; мне работа с психологом очень помогла. Это очень эффективно и я бы рекомендовала всем*). Пришло понимание, что нужно иметь время для себя и собственную жизнь, не связанную с родительскими обязанностями (*...когда не было работы, когда я работала дома, у меня никакой жизни-то и не было вне, а сейчас появилась. И цели у меня тоже особой не было, кроме как детей. А сейчас появились как бы и друзья, и все, и как-то появилась такая жизнь кроме детей*).

Ресурсы и стратегии налаживания своей и ребенка благополучной жизни

Каковы основные ресурсы и стратегии для налаживания благополучной жизни, в том числе в области детско-родительских отношений используют «одинокие» матери?

В качестве стратегий одни респондентки отмечают необходимость принимать жизненные обстоятельства, свои ограничения, желания и потребности самых близких (*стараюсь дать то, что могу и не давать...не пытаюсь прыгнуть выше себя; я всегда стараюсь принимать как это есть и действовать уже исходя из того, что уже случилось; я знаю ее недостатки, и они у нее есть, я знаю свои недостатки, какие они у меня есть, и я пытаюсь принимать и себя и ее; она там поучилась полтора месяца в этой школе и сказала – «Нет, мам, я, пожалуй, перейду на домашнее». Ну, давай на домашнее*). Иногда, кажется, что у некоторых такое принятие граничит с пассивностью (*Я просто так живу вот сегодня, вчера и завтра рассчитываю на то же самое*). Другие же отмечают, что даже при наличии явной цели и активных шагов по ее достижению важно оставлять место спонтанности и гибкости (*я ставлю цель какую-то... вижу как к этой цели можно прийти... Но из этого не состоит вся моя жизнь... иногда у меня получается спонтанно... нет какого-то жесткого механизма в этом, все мобильное, нет методички в этом*). Ориентация на достижение цели и направленные волевые усилия не могут быть

постоянными (*Задачность – она хороша, конечно, но в такой узкий промежуток времени, потому что человек не может постоянно так*).

В стратегиях детско-родительского взаимодействия также можно отметить гибкость, стремление принимать своего ребенка таким, как есть, признавать его право на подростковый бунт, предоставлять определенную степень свободы ребенку и ответственности за свою жизнь (*я считаю, что я принимаю его бунт, я...конечно, мне не все нравится его черты характера, но это окей, мне главное, чтобы он вырос и мог с этим сам работать, потому что ему самому тяжело; Я как бы думаю, раз пришёл, надо с ним говорить; ...даю ребенку делать то, что ей нравится*). Даже те мамы, которые в силу различных обстоятельств, склонны больше контролировать детей стараются внимательно относиться к их потребностям и чувствам. Признают важность для ребенка выражать свои эмоции, проявлять бунт (*Даю ему какую-то возможность орать и беситься и злиться*). Одна из мам старается направлять этот бунт в творчество (*она увлечена рисованием и театром. Мне кажется, что бунта ей хватает там. Мне кажется, та энергия, которая должна идти на подростковый бунт против родителей, там часть отыгрывается*).

Обращает на себя внимание тот факт, что чем больше женщины контролируют и управляют своей жизнью в целом, тем больше они стремятся контролировать детей. Это может распространяться не на все области, а только на те, которые кажутся матерям наиболее важными.

Женщины признают, что жесткие требования в глобальном смысле не работают, однако некоторые их продолжают использовать (*ты должен хорошо учиться, ты должен закончить музыкальную школу, ну вот и так далее и это все. Это все его еще больше распыляет. Может с кем-то это и работает, с сыном точно нет; стараюсь за шкуру брать и просить и путем шантажа, угроз и подкупа на выставки в театры водить, какие-то стараюсь показывать ей хорошие фильмы*). Там, где у ребенка нет поведенческих нарушений, матери удается относительно четко определять зоны ответственности (*Одежда, прическа, рисование. Я считаю, что эта зона ответственности (ребенка)*); там, где больше поведенческих нарушений, ставка делается на поиск подхода к ребенку, умение договариваться, создание совместных ритуалов (*Все равно нужно договариваться. Как бы это странно не звучало для меня раньше. Раньше для меня это было странно*).

Много внимания все мамы уделяют разговорам с детьми – кто-то делится личным опытом, кто-то обсуждает насущные проблемы совместно с ребенком или дает какие-то рекомендации (*Готовлю - разговариваю, что-то делаю - разговариваю. Для того чтобы разговаривать не надо специальных каких-то условий; Для общения у нас время находится, как ни удивительно; иногда я ей объясняю, что на самом деле такое смерть* Эмоциональная близость и доверие между мамой и ребенком видится всем респонденткам важными темами в детско-родительском взаимодействии (*ребенку очень важно, когда взрослый не дистанцируется от него, а участвует в каких-то жизненных вопросах*). При этом кому-то хочется большей близости (но считают, что их ребенок этого не допустит), кому-то меньшей (что обычно связано с желанием занять более высокую иерархическую позицию в семье, либо снизить долю своей ответственности за жизнь ребенка), кому-то достаточно того, что есть, но важность этих аспектов в общении отмечают все респондентки.

Все матери чувствуют высокую степень собственной ответственности за то, как складываются их отношения с детьми, стараются работать над собой и над взаимоотношениями с ребенком (*Я заставила себя ничего от него не ждать, я прямо искоренила в себе какие-то ожидания в себе на его счет, я читала много литературы, я тоже разговаривала об этом с психологом, я не знаю...вот...это...я работаю над собой, знаю, что он мне ничего не должен*).

В качестве ресурсов женщины видят заботу о себе, поддержание собственного душевного равновесия, налаживание собственной счастливой жизни (*Что-то делаю для себя, какие-то вещи – типа там встреч с подругами, походов в парикмахерскую, гости какие-то к нам приезжают; я стала давать себе больше отдыха*). Некоторые полагают,

что только в этом случае смогут воспитать счастливых детей, а некоторые не связывают это с успешным материнством, а считают, что это очень важно само по себе (*Чтобы я была счастлива и дети этим счастьем питались; нужно быть в гармонии с собой, тогда ты можешь как-то гармонизировать окружающую тебя ситуацию*).

Несколько различаются представления о «правильных» стратегиях, которые они рекомендуют другим «одиноким матерям» и используемые ими самими стратегии. Хотя им самим это и не вполне удастся, они считают важным уметь просить и принимать помощь от окружающих (*Что ее (поддержку) можно брать. Вот это вот «да кому это надо и кому я нужна», что это не правда; не бояться делегировать ответственность*), не стесняться говорить о своих трудностях (*Не нужно бояться просить помощи. Замыкать на себе тяжелые ситуации, что есть ситуации, с которыми человек не может справиться один. И нужно открыто говорить*), не бояться осуждения (*Не нужно бояться осуждения, всегда найдется тот, кто осудит и всегда найдется тот, кто поддержит*). Также подчеркивают важность отказа от жертвенности ради ребенка и от жестких ожиданий и установок в отношении ребенка (*Избавиться от лишних ожиданий на счет него. Просто вот стереть все. Это сложно, это очень сложно. Но все равно нужно попытаться стереть все ожидания; Ну я себе ставлю цели и их много; Я на самом деле, за то, чтобы не быть перфекционистом. Если ребенок маленький и если ты не успела помыть пол, то ребенок не умрет от того, что ты пойдешь спать*).

В общем, анализ интервью респондентов методом обоснованной теории позволяет нам сделать следующие **выводы**:

1. Ощущение себя одинокой матерью связано не только и не столько с фактическим раздельным проживанием с отцом ребенка, и наличием помощи от окружения, но и с невозможностью, а в некоторых случаях и с неготовностью по каким-либо причинам разделить ответственность с кем-либо, находить, принимать и признавать помощь других людей, включая членов расширенной семьи и самих отцов детей. Женщины описывают свое положение преимущественно как тяжелое, они чувствуют себя перегруженными, испытывают вину и растерянность в сложных воспитательных ситуациях. Больше удовольствия от взаимодействия с детьми и уверенности в своих родительских компетенциях испытывают те женщины, которые осознанно по собственной воле или в силу сложившихся обстоятельств (смерть супруга) воспитывают детей самостоятельно. В этом случае «одинокое» воспитание детей также характеризуется как сложный процесс, но есть большая ориентация на самостоятельное решение возникающих проблем. Также в случае отсутствия у детей поведенческих проблем мамы чувствуют себя более спокойно и уверено, им проще управлять своей жизнью и контролировать возникающие обстоятельства.

2. Женщины в основном не связывают ощущение своего одинокого материнства со своими взаимоотношениями с отцом ребенка. При этом они подчеркивают важность и нужность отцовской фигуры в жизни ребенка, хотели бы чтобы отец больше участвовал в нем. Женщины предпочли бы иметь с отцом ребенка нейтральные, спокойные отношения, «деловые» или «дружеские».

3. Сложности «одинокое» материнства в основном отражаются на тех сферах жизни, которые связаны с личным психологическим пространством матери, со сферами личной реализации в областях, не связанных напрямую с материнством, в том числе построение новых отношений. Однако одновременно говорится о важности этих областей жизни. Сложности «одинокое» материнства привели почти всех женщин к необходимости поиска психологической информации и помощи профессионалов.

4. Основные стратегии налаживания благополучной жизни: гибкость, принятие жизненных обстоятельств, своих ограничений и особенностей своих детей. Мамы стремятся находить с детьми общий язык, принимать их проявления подросткового кризиса. Мамы стремятся проводить время с детьми, создавать совместные ритуалы,

общаться, оставаться эмоционально близкими в той или иной мере. Также в качестве ресурсов они рассматривают заботу о себе в самом широком смысле этого понятия, налаживание насыщенной и интересной жизни, не связанной напрямую с детьми.

Заключение

Таким образом, мы видим, что все принявшие участие в этом исследовании мамы подростков, относящие себя к категории «одиноких матерей» считают на данном этапе жизни детско-родительские отношения приоритетными в своей жизни, часто жертвуя другими сферами жизни, либо «откладывая их на потом». Тем не менее, они признают важность удовлетворенности жизнью, ощущения счастья, способности получать удовольствие от разных жизненных ситуаций для благополучных и гармоничных детско-родительских отношений, активно ищут ресурсы для налаживания своей жизни в целом и жизни своей семьи. Одним из таких ресурсов является уход от давления социальных норм, принятие собственных ограничений. С другой стороны, ведется активная работа над собой и над отношениями с ребенком, часто с помощью психологов. Труднее всего таким матерям дается сочетание принятия помощи от отца ребенка и от расширенной семьи с сохранением границ своей нуклеарной семьи, что осложняется еще и подростковым возрастом детей. Соответственно, в психотерапевтической помощи таким матерям и их детям следует обращать особое внимание на структурные характеристики семьи, процесс эмоционального завершения развода с отцом ребенка, процесс сепарации подростка от матери, баланс вовлеченности матери в семейную жизнь и другие сферы своей жизни, укрепление ее личных границ. Также видится полезной работа по поиску и признанию тех источников помощи, которые на данный момент уже есть у женщины – расширенная семья и/или окружение, по переопределению ее семейной и жизненной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА:

Акулина М.В., Терехина С.А. Особенности восприятия детско-родительских отношений у детей старшего дошкольного возраста в условиях развода в семье // Психология и право, 2012, № 2. С. 1-10.

Алексеев Т.В., Судакова Ю.В. Исследование жизненной удовлетворенности одиноких матерей // Наука России: цели и задачи, сборник науч. трудов по материалам международной науч. конф. – 2017. – с. 40-44.

Ефимова А.А., Чеботарева Е.Ю. Психологическое благополучие «одиноких» матерей и их детско-родительские взаимоотношения // Современные исследования в психологии. Материалы Международной конференции молодых ученых. / Под ред. С.И. Кудинова, Г.Н. Каменевой. -М.: РУДН, 2017. С. 64-68.

Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.

Кочеткова Т.Н. Характер отношений родителей к детям в полной и неполной семье // Перспективы науки. – 2015. - №8 (71). - С. 24-28.

Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал ВШЭ. 2013 Т. 10. № 1. С. 55-81.

Половенко С.А., Чеботарева Е.Ю. Взаимодействие матерей одиночек с детьми младшего школьного и подросткового возраста // Актуальные проблемы современных гуманитарных наук, материалы Международной конференции молодых ученых. Российский университет дружбы народов. – 2016. – с. 377 – 381.

Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества: дис.....доктор социолог. наук (22.00.01); Российский университет дружбы народов. - Москва - 2009

Сазонова Л.А., Коваленко С.В., Соколюк Н.В. Семья и родительство в условиях современного развития: тенденции, перспективы и инновации // Теория и практика общественного развития. 2013. №5.

Сергеева А.Н., Чеботарева Е.Ю. Влияние развода родителей на психическое развитие детей младшего школьного и подросткового возраста // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2006, №2. С. 106-114.

Чеботарева Е.Ю. Внутрисемейные факторы развития личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2006, №2. С. 28-36.

Шац И.К., Коваленко В.В. Развитие детско-родительских отношений в трудных жизненных ситуациях // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2011, Т.5, № 4, С. 120-129.

Amato P.R., Keith B. (1991) Parental divorce and the well-being of children: a metaanalysis / *Psychological Bulletin*, Vol. 110 (1).

Belsky, J. (1984) The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, , №55, 83-96.

Bianchi, S. M. (2000). Maternal employment and time with children: Dramatic change or surprising continuity? *Demography*, 37, 401-414.

Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 705-725.

Demuth, S., & Brown, S. L. (2004). Family structure, family processes, and adolescent delinquency: The significance of parental absence versus parental gender. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 41, 58-81.

Frech, A., & Damaske, S. (2012). The relationships between mothers' work pathways and physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 53, 396-412.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Journal*, 31, 72-92.

Han, W. J., Miller, D. P., & Waldfogel, J. (2010). Parental work schedules and adolescent risky behaviors. *Developmental Psychology*, 46, 1245-1267.

Kendig, S. M., & Bianchi, S. M. (2008). Single, cohabitating, and married mothers' time with children. *Journal of Marriage and Family*, 70, 1228-1240.

Larson, R., & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York, NY: Basic Books.

Lemmon, M. .; Patterson, S.E.; Martin, M.A. (2018) Mothers' Time and Relationship with their Adolescent Children: The Intersecting Influence of Family Structure and Maternal Labor Force Participation // *Journal of Family Issues*, V. 39 I. 9. P. 2709-2731.

Lleras, C. (2008). Employment, work conditions, and the home environment in single-mother families. *Journal of Family Issues*, 29, 1268-1297.

McCormack, K. (2005). Stratified reproduction and poor women's resistance. *Gender & Society*, 19, 660-679.

Milkie, M. A., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2015). Does the amount of time mothers spend with children or adolescents matter? *Journal of Marriage and Family*, 77, 355-372.

Roeters, A., Van Der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2010). Work characteristics and parent-child relationship quality: The mediating role of temporal involvement. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1317-1328.

Zick, C. D., Bryant, W. K., & Osterbacka, E. (2001). Mothers' employment, parental involvement, and the implications for intermediate child outcomes. *Social Science Research*, 30, 25-49.