

А. В. Кравцова

*Н. Н. Поскребышева, кандидат психологических наук,
доцент*

Россия, Москва, МГУ имени М. В. Ломоносова

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ЮНОСТИ И ИХ СВЯЗЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССОВ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

В статье представлены результаты исследования особенностей протекания психологической сепарации от родителей у юношей и девушек, показана их связь с созависимостью в межличностных отношениях. На сегодняшний день обществом особенно ценятся самостоятельность и независимость. Под психологической сепарацией от родителей мы будем понимать процесс трансформации отношений с родителями в сторону большего равенства, что позволяет юношам достигать автономии. Под созависимостью мы будем понимать отношения людей, характеризующиеся чрезмерной эмоциональной зависимостью, занимающие значительное место в жизни и при этом не приносящие удовлетворения участникам этих отношений [1].

Жизненный путь человека состоит из ряда критических этапов, преодолевая которые, он становится более зрелой личностью. Одним из таких этапов является этап отделения человека от родительской семьи, который происходит, как правило, в юношеском возрасте. С одной стороны, сепарация от родителей выступает мощнейшим ресурсом для достижения личностной автономии, с другой стороны – это трудная жизненная ситуация, которая временно понижает уровень психологического благополучия человека.

На сегодняшний день в широком смысле под психологической сепарацией понимается процесс разъединения человека с родителями [2]. Психологическая сепарация в целом направлена на раскрытие возможности полноценного психического функционирования независимо от других людей, в данном случае – от родителей. Стоит отметить, что психологическая сепарация – это не только внутрличностное, но и межличностное явление – не только взрослому ребенку необходимо отделиться от родителей, но и родителям необходимо отпустить его. И если для отделяющегося человека сепарация – это еще одна ступень развития, и этим этот процесс облегчается, то для родителей этот процесс может стать сложнее, особенно

если он совпадает с кризисом среднего возраста или кризисом в супружеских отношениях [3]. Однако полностью психологически отделиться от родителей – значит полностью взять ответственность за свою жизнь. Человек, который успешно прошел сепарацию, с большей вероятностью будет обладать внутренним локусом контроля, то есть приписывать ответственность за свои достижения и неудачи себе, а не внешним обстоятельствам. Данные идеи подтверждаются в трудах школы Л.С. Выготского – авторы подчеркивают важность активности самого субъекта. С понятием самостоятельности связывают формирование личностной автономии и зрелости (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин).

Дж. Хоффман, опираясь на данные представления, разработал модель психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте [4], в которой он выделял когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты, а также четыре стиля сепарации (стиль сепарации показывает степень выраженности негативных чувств юношей и девушек в вопросах разногласий с родителями):

- 1) конфликтный – выражает отсутствие переживаний гнева, тревоги, вины, недоверия в отношениях с родителями;
- 2) эмоциональный – независимость от родительской поддержки и одобрения;
- 3) когнитивный – выражает независимость от родительских убеждений и мнений;
- 4) поведенческий – самостоятельность в решениях и действиях без обращения к родителям.

В работе мы используем модель Хоффмана, так как она хорошо зарекомендовала себя в исследованиях психологической сепарации от родителей.

Причиной созависимости является незавершенность стадии становления психологической автономии в раннем возрасте, которая необходима для становления собственного, отдельного от родителей «Я». В раннем возрасте ребенок приобретает умение заявлять о себе, а также ощущение своего «Я», которое дает возможность брать ответственность за свои действия, а также эффективно справляться со страхом и тревогой. Если базовое доверие не сформировано, ребенок становится психологически зависимым от других людей и не имеет своего «Я» [5].

Выборка составила 44 респондента в возрасте от 18 до 24 лет. Из них 36 девушек (82%) и 8 юношей (18%). Большая часть респондентов состоят/состояли в романтических отношениях достаточно продолжительное время (рисунок 1).

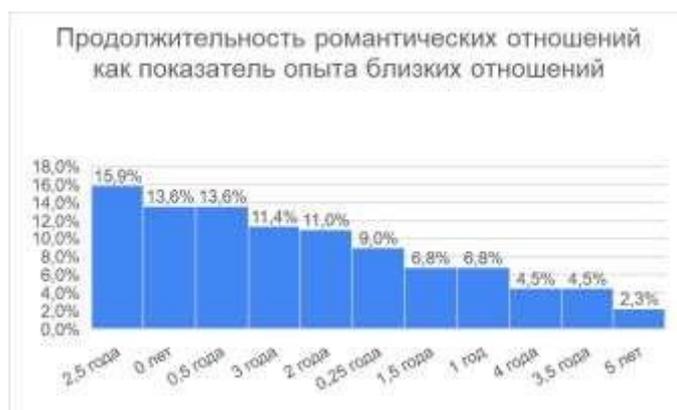


Рисунок 1 – Продолжительность романтических отношений респондентов (в годах)

Методический инструментарий исследования:

1. Авторская анкета;
2. Модифицированная методика «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р.К. Фрейли в адаптации Т.В. Казанцевой [6];
3. Шкала созависимости Спенн-Фишер в модификации Бердичевского А.А., Падун М.А., Гагариной М.А. [7];
4. Опросник «Psychological Separation Inventory» в русскоязычной адаптации В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой [8].

Гипотеза: особенности протекания процессов сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте связаны с уровнем созависимости в романтических отношениях.

Частная гипотеза 1: Существуют значимые различия в протекании сепарационных процессов у людей с надежным и ненадежным типом привязанности.

Частная гипотеза 2: Затрудненная траектория сепарации от родителей связана с менее благоприятным вариантом опытом романтических отношений – повышением склонности к созависимым отношениям.

В ходе обработки результатов были получены следующие данные: 38,6% респондентов имеют надежную привязанность, 61,4% респондентов – ненадежную.

В ходе обработки результатов методики «Опыт близких отношений» выяснилось, что существуют значимые различия в сепарации от родителей у людей с надежными и ненадежными типами привязанности ($p \leq 0.000$ для всех четырех компонентов сепарации, критерий Вилкоксона). Таким образом, частная гипотеза 1 о наличии таких различий подтвердилась.

Значения сепарации у респондентов лежат в области средних значений (рисунок 2).

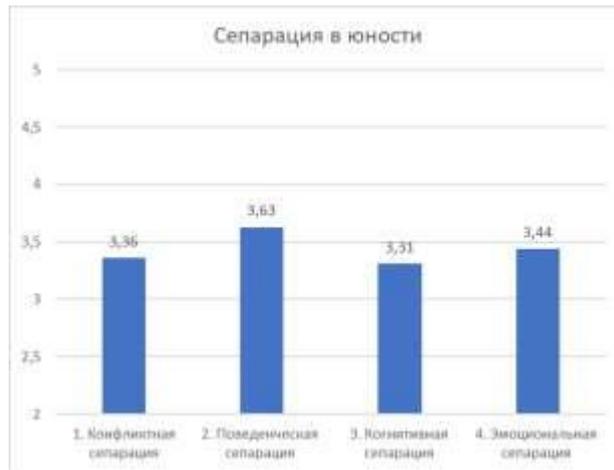


Рисунок 2 – Значения компонентов сепарации от родителей в юности

В ходе обработки результатов также применялся корреляционный анализ, коэффициент корреляции Спирмена.

Со шкалой «созависимость» значимо связаны следующие компоненты сепарации от родителей:

1. Эмоциональный ($k = - 0.428$ при $p \leq 0.000$);
2. Когнитивный ($k = - 0.369$ при $p = 0.014$);
3. Поведенческий ($k = - 0.348$ при $p = 0.02$).

Таким образом, созависимость обратно пропорционально связана слабой связью с эмоциональным, когнитивным и поведенческим компонентами сепарации. Исходя из этого, можно предположить, что отсутствие негативно окрашенных переживаний в отношении родителей позволяет человеку быть менее склонным к созависимости в романтических отношениях (с помощью методов статистической обработки результатов невозможно определить направление связи, но мы можем, по крайней мере, выдвинуть такое предположение, так как отношения с родителями для человека первичны).

Связь выраженности эмоционального и когнитивного компонента с отсутствием склонности к созависимости логична. Мы можем предположить, что, если человек в основном ориентируется на свои собственные суждения и мнения, а не на родительские, он также оказывается менее склонным к созависимости в близких межличностных отношениях. Интерес представляет связь поведенческой сепарации и низкого уровня созависимости в романтических отношениях. Можно выдвинуть предположение о том, что, если человек самостоятелен в решениях, он также будет менее склонен к созависимости. В целом данные результаты согласуются с семантическим наполнением понятия «созависимость» – другими словами, отсутствие психологической автономии в детско-родительских отношениях может порождать ее отсутствие в романтических отношениях. Частная гипотеза 2 подтвердилась.

Обобщая результаты, полученные в ходе исследования сепарации от родителей, можно сказать, что благоприятное протекание сепарационных процессов от родительской семьи в юности связано с благоприятными характеристиками романтических отношений, затруднения в эмоциональной, когнитивной, поведенческой сепарации от родителей связано с таким затруднением в романтических отношениях, как склонность к созависимости. Чем менее успешно проходит отделение от родителей, тем более склонным к эмоциональной зависимости от другого и потере автономии в отношениях будет молодой человек. О благополучии (под благополучием мы понимаем отсутствие созависимости) в романтических отношениях позволяют говорить высокие значения по шкалам сепарации от родителей.

Таким образом, наши результаты показывают, что преодоление сепарации от родительской семьи – необходимое условие развития личности в юношеском возрасте. Основываясь на результатах, можно предположить, что благоприятное течение сепарации способствует возможности построения здоровых межличностных отношений, а личностная автономия в семье порождает самостоятельность и активность субъекта в романтических отношениях.

Список использованных источников и литературы

- 1 Полушкина, И. В. Созависимость как образ идеальных отношений для современной молодежи / И. В. Полушкина, Ю. А. Алаторцева // Психология и педагогика: методика и проблемы – 2016. – № 50-1. – С. 99–103.
- 2 Литвинова, А. В. Психологическая сепарация от родителей как условие развития целеполагания студентов / Литвинова А. В. // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Том 12. – № 1. – С. 59–71.
- 3 Дитюк, А. А. Влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности : диссертация кандидата психологических наук: 19.00.05 / А. А. Дитюк; СПбГУ; Санкт-Петербург, 2018. – 353 с.
- 4 Hoffman, J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 170–178.
- 5 Уайнхольд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхольд, Д. Уайнхольд; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.
- 6 Казанцева, Т. В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли / Казанцева Т. В. // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, 2008. – № 74. – С. 139–143.
- 7 Бердичевский, А. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн–Фишер»/ А. А. Бердичевский, М. А. Падун,

М. А. Гагарина // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Том 8. – № 1. – С. 215–234.

8 Дзукаева, В. П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте : автореферат диссертации кандидата психологических наук: 19.00.13 / В. П. Дзукаева; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова; – Москва, 2016. – 278 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ