ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО»

На правах рукописи

Потапова Юлия Викторовна

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ОЦЕНКИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Специальность: 19.00.05 – Социальная психология

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
доцент Маленова Арина Юрьевна

Омск – 2017

Оглавление

Введение ... 3

Глава 1. Теоретические подходы к исследованию феномена сепарации в психологии ... 14

1.1 Феномен сепарации в понятийном поле психологии ... 14

1.2 Подходы к изучению понятия сепарации в психологии ... 21

1.3 Процессуальный подход в исследовании сепарации ... 36

1.3.1 Феномен сепарации и его значение в онтогенезе человека ... 36

1.3.2. Сепарация и ее роль в детско-родительских отношениях ... 47

1.4 Личностный подход в изучении сепарации ... 54

1.4.1 Роль сепарации для развития личности ... 54

1.4.2 Сепарация и зрелость личности ... 61

1.5 Ситуационный подход в изучении сепарации студентов от родителей ... 67

1.5.1 Общие принципы ситуационного подхода, структура и классификация ситуаций в психологии ... 67

1.5.2 Сепарация от родителей как сложная жизненная ситуация и совладание с ней в студенческом возрасте ... 73

1.5.3 Структура и потенциальные предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей ... 84

Глава 2. Исследование социокультурных, ситуационных, диспозиционных, регулятивных предикторов оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей ... 94

2.1 Общая стратегия и описание исследования ... 94

2.2 Особенности и предикторы эмоциональной оценки студентами ситуации сепарации от родителей ... 113

2.3 Особенности и предикторы когнитивной оценки студентами ситуации сепарации от родителей ... 130

2.4 Особенности и предикторы копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей ... 147

Выводы ... 159

Заключение ... 161

Список литературы ... 163

Приложения ... 184

Введение

Актуальность исследования. Современное общество – сложная саморегулирующаяся система, которая подвергается воздействию множества факторов, заставляющих трансформировать ставшие традиционными ценности, адаптироваться под быстрый темп происходящих изменений. В условиях высокой неопределенности социальных процессов становится более успешным то общество, которое с одной стороны, может эффективно приспосабливаться под постоянно меняющуюся реальность, с другой – сохранить в быстром темпе изменений те факторы, которые позволяют социальным группам быть стабильными, не распадаясь, поддерживать свою идентичность. Развитие общества проходит через постепенную смену поколений, каждое из которых, обретая зрелость, а значит и возможность нести на себе основной груз производственных задач, привносит что-то свое в облик того или иного исторического периода. И то, каким будет общество в будущем, зависит от молодого поколения, к которому принадлежит имеющая особое значение социальная группа, объединенная общей целью по получению специализированных знаний, являющаяся «резервом интеллигенции» – студенчество. Данная общность играет важнейшую роль для прогресса общества в целом, поскольку стоит на пути передачи накопленного многими поколениями опыта, усваивает знания для дальнейшего их применения на практике, открыта для новых видов деятельности, инноваций в науке и производстве. Студенчество можно рассматривать как переходный этап между периодами детства и взрослости, при этом в отличие от молодежи, начинающей свой профессиональный путь сразу после школы, студенты находятся в состоянии частичной зависимости от родителей, которые поддерживают их в период обучения, когда основные силы и время уходят на освоение будущей профессии. Постепенность формирования независимости от родителей позволяет более подробно на данной группе изучить процесс сепарации взрослеющих детей от родителей. Многие ученые считали значимым фактором развития зрелости личности осуществление гармоничного, завершенного перехода от детской позиции к позиции взрослого, для чего человек и совершает сепарацию – формирует постепенно отделенность себя от родительской семьи и готовит свою личность к самостоятельной жизни. Сепарация от родителей у студентов происходит в разных планах – внутреннем, психологическом, который отражается в формулировании собственных представлений о значимых сторонах реальности, формировании независимости от родительских оценок, возможности самостоятельно принимать решения, и внешнем – как непосредственное физическое отделение от родителей, которое осуществляется по причине поступления в вуз. Последствия негармонично пройденной внутренней сепарации от родителей

– это и формирование созависимости в отношениях, которая отражается на последующих супружеских и детско-родительских отношениях, и нарушения в развитии психологической суверенности, и недифференцированность когнитивной и эмоциональной сфер личности. Не менее важна и внешняя сепарация, которая отражает не только мысли и чувства человека по поводу независимости от родителей, но и переход к реальным действиям – переезду в другой дом, город, страну. Физическая сепарация способствует достаточно сильному изменению условий существования, провоцирует развитие стресса и в целом является трудной жизненной ситуацией, с которой приходится справляться как уходящим из семьи юношам и девушкам, так и их родителям.

Проблема сепарации молодых людей от родителей в России обстоит иначе, чем в западных странах. На это накладывают свой отпечаток как культурно-исторические особенности (коллективистская направленность, детоцентризм, опекающее отношение даже к повзрослевшим детям), так и социально-экономические. Молодому человеку сложно начать самостоятельную жизнь из-за высокой материальной зависимости от родительской семьи. Особенное строение социальных лифтов, трудности в поиске работы людьми без опыта в какой-либо области, постановка вопроса о собственном жилье часто останавливают многих в решении проблемы отдельного проживании. Таким образом, в юношеском возрасте часто происходит не осознанное, а вынужденное отделение от родителей. К примеру, способствующим вынужденной сепарации обстоятельством выступает поступление в вуз, находящийся в другом субъекте РФ или в другой стране. Исходя из этого, молодой человек на первом курсе, помимо адаптации к требованиям нового учебного заведения, новому коллективу, испытывает еще и трудности сепарации от родителей. Резкое вынужденное «взросление» ставит задачи по организации быта, сталкивает с ситуацией дефицитарности ресурсов: времени, материальных средств, внимания и заботы близких, и требует моментальной адаптации к целому ряду факторов. Таким образом, многие студенты переживают тяжелый кризис, в котором они, еще лишенные ресурса личностной зрелости и психологической устойчивости взрослого человека, сталкиваются с жесткими условиями реальной жизни, и зачастую нуждаются в квалифицированной помощи. При этом вопрос об адаптации обучающихся к условиям новой образовательной среды часто обсуждается в рамках приспособления к новым учебным требованиям, новому коллективу, но реже рассматривается в разрезе детско-родительских отношений. Ситуация сепарации от родителей в России оказывается малоизученной темой, и практические рекомендации в отношении ее преодоления даются в основном психологами-практиками, на основе анализа отдельных случаев совладания с этой проблемой у молодых людей. Исходя из этого, встает необходимость структурировать

имеющиеся о сепарации данные, выделить и проанализировать ее компоненты и предикторы, влияющие на них и дать рекомендации по ее эффективному преодолению.

Степень научной разработанности проблемы. Термин «сепарация» был сформулирован в середине XX века в трудах М. Малер, М. Эйнсворт и Дж. Боулби, которые исследовали отношения матерей с детьми младенческого возраста. П. Блос и Р. Джосельсон экстраполировали модели сепарации, полученные для отношений родителей с детьми в раннем детстве на подростков. В теории системной семейной психотерапии М. Боуэна сепарация изучалась во взаимосвязях родителей с взрослеющими детьми (юношеского возраста). Автор заложил основы понимания процесса сепарации как значимого для формирования личности в целом, и связал семейную историю с личностными особенностями воспитанного в конкретной семье человека.

С 90-ых годов XX века отмечается рост количества прикладных исследований сепарации. Изучаются взаимосвязи между степенью гармоничности прохождения процесса сепарации и адаптацией к среде колледжа, академической, социальной, личностно-эмоциональной адаптацией (D. Blustein), опосредованной надежной привязанностью к родителям (G. N. Holmbeck и M.L. Wandrei), сохранением коллективистских ценностей (Barrera, A. M., Blumer), прокрастинацией (M. Haghbin), самооценкой качества семейных отношений, успехом в отношениях со сверстниками, уровнем выраженности депрессии и тревоги в юношеском возрасте (Holmbeck, G. N.), уровень удовлетворенности браком у молодоженов (Haws W.A.).

В отечественной психологии проблема сепарации раскрывалась преимущественно психологами-практиками, которые сталкиваются с различными трудностями при консультировании клиентов. В связи с этим существуют попытки обосновать особенности прикладной работы с тревогой в ситуации сепарации (А.А. Дитюк). Есть также ряд теоретических моделей: описание стадий сепарации, согласующихся с периодами в возрастном развитии ребенка (А.Я. Варга), а также модель процесса психологической сепарации (Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкина, А.К. Рубченко). Сепарация связывается с успешным разрешением важнейших жизненных задач, как профессиональных, так и межличностных, таких, как выполнение материнской роли (К.Н. Белогай), выбор стратегий родительства (Т.Н. Сытько).

Однако, несмотря на достаточно убедительные попытки освоения данной темы, многие ее аспекты остаются незатронутыми. К примеру, сепарация чаще всего рассматривается как внутриличностный процесс, а ее внешняя сторона, выраженная в конкретизированной ситуации ухода молодого человека из родительского дома, которая может быть раскрыта с позиции трудной жизненной ситуации, редко подвергается комплексному анализу.

Также в отечественных исследованиях обращает на себя внимание острая нехватка адекватного психодиагностического инструментария. При достаточном разнообразии зарубежных непереводных методик (Шкала Dysfunctional Separation-Individuation Scale, Separation-Individuation Test of Adolescence, Emotional Autonomy Scale, Munich Individuation Test), в отечественной психологии на данный момент благодаря работе В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой прошел адаптацию на русскоязычной выборке и может применяться в дальнейших исследованиях данного явления только один опросник – Psychological Separation Inventory (PSI; Hoffman, 1984).

Таким образом, можно сказать, что в настоящее время существуют попытки теоретического и эмпирического осмысления понятия сепарации, производится анализ его взаимосвязи с другими психологическими концептами, поиск его места в понятийном поле психологии. Этот процесс труден и не лишен **противоречий**:

– разнородность толкования понятия сепарации, отсутствие единообразия в воззрениях ученых относительно данного объекта;

– сепарация рассматривается как общий внутриличностный процесс, а изучение ситуации внешней сепарации, обладающей объективными и удобными для исследования проявлениями отодвигается на второй план.

– существование разных теоретических моделей сепарации при отсутствии единой теории, на которую бы можно было опираться при исследовании данного понятия, объясняющей все его аспекты;

– необходимость изучения данного явления и острая нехватка психодиагностических методик, адаптированных для российской выборки;

– фрагментарность эмпирического изучения сепарации как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях. Вероятно, в настоящее время, осуществляется поиск проблемных зон, производится набор материала, касающегося проблемы, точечно производится анализ отдельных взаимосвязей и взаимовлияний. Кроме того, проблема изучения сепарации в России заключается в невозможности перенесения большинства данных, полученных за рубежом, на российскую выборку из-за культуральных особенностей взаимодействия в семейной сфере. Исходя из этого, актуальной становится задача накопления собственного массива эмпирических данных по данной проблематике;

– сепарация рассматривается чаще всего как осознанное решение взрослого, способного обеспечить себя материальными средствами человека, тогда как преимущественно в студенческом возрасте отделение от родительской семьи носит совершенно иной характер. Сепарация здесь не является основной целью, а сопровождает и без того многочисленные изменения в жизни человека и в чем-то ее характер можно назвать вынужденным. Адаптация

обучающихся к незнакомым условиям учебной организации рассматривается через призму новых учебных требований, вхождения в студенческий коллектив, но крайне редко изучается аспект детско-родительских отношений. Также не дается описание четких параметров ситуации сепарации, факторов, способствующих ее благополучному или неблагополучному разрешению.

Объект исследования – ситуация сепарации от родительской семьи.

Предмет исследования – оценка и копинг-поведение студентов в ситуации сепарации от родителей.

Цель исследования: изучить социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей.

Задачи исследования:

1) Исследовать эмоциональную оценку студентами ситуации сепарации от родителей и определить ее предикторы.

2) Изучить когнитивную оценку студентами ситуации сепарации от родительской семьи, определить предсказывающие ее предикторы.

3) Выявить предпочитаемые стратегии и стили совладающего поведения, исследовать предикторы копинг-поведения в ситуации сепарации и его влияние на оценку динамики в различных сферах жизнедеятельности студентов.

Основная гипотеза исследования заключается в том, что оценка ситуации сепарации от родителей и копинг-поведение студентов в ней зависят от социально-психологических предикторов и конкретизируется в следующих эмпирических гипотезах:

1) Эмоциональная оценка студентами ситуации сепарации от родителей преимущественно включает в себя депрессивные и тревожные эмоции и зависит от социокультурных, ситуационных, диспозиционных предикторов;

2) Когнитивная оценка студентами ситуации сепарации от родителей заключается в признании ее стрессогенности, значимости, неформальности и неконтролируемости при определенности своей позиции в ней и зависит от социокультурных, ситуационных, диспозиционных предикторов;

3) В копинг-поведении студентов в ситуации сепарации от родителей копинг-стили управления активностью, положительного переосмысления ситуации и социально-эмоциональный будут доминировать над отстраняющимся копингом, при этом выбор конкретного стиля совладания будет зависеть от социокультурных, ситуационных, диспозиционных и регулятивных предикторов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: культурно-исторический и системно-деятельностный подходы (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин), теория систем (Л.ф. Берталанфи) и ее конкретизация в системной

семейной терапии (М. Боуэн, А.Я. Варга, К. Бейкер, А.А. Дитюк), теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт) и ее конкретизация в исследованиях диалектической связи привязанности и сепарации (Д. Блюштейн, М. Вандри, Дж. Холмбек, Р. Райан, Дж. Линч, Ф. Лопез, Дж. Матана), психоаналитический подход к трактовке детско-родительских отношений (З. Фрейд, Э. Фромм, М. Малер, Ф. Пайн, П. Блос), идеи о дифференциации видов психологической сепарации/автономии/эмансипации детей от родителей (Дж.Хоффман, Д.А. Леонтьев, Н.Е. Харламенкова, Т.И. Сытько, В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова, Р. Стернберг, К. Салливан, А. Салливан), подходы к определению периодизации возрастного развития и возрастных задач (Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, Т.В. Шаповаленко, В.С. Мухина), подходы к студенчеству как особой социальной группе (Б.Г. Ананьев, В.Т. Лисовский, Т.В. Ищенко), ресурсный подход (С.А. Хазова, С.Л. Соловьева), концепции зрелости личности (Р.В. Овчарова, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Г.С. Сухобская, И. Гринбергер, А.Л. Журавлев, С. Л. Братченко, М. Р. Миронова), идеи гуманистической психологии о самоактуализации и стремлении к самосовершенствованию (В.Франкл, К. Роджерс, А. Маслоу), концепция психологического пространства (С.К. Нартова-Бочавер), ситуационный подход (К. Левин, Н.В. Гришина, Р. Баркер, Л. Росс и Р. Нисбетт, Н. Эндлер и Д. Магнуссон, Л.Ф. Бурлачук и Н.Б. Михайлова), и субъектный подход к пониманию значения личности в ситуации (Л.И. Анцыферова, К.А. Абульханова-Славская), подходы к пониманию совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк) и предикторам семейного копинга – социокультурным, ситуационным, регулятивным и диспозиционным (Т.Л. Крюкова).

Методы исследования. Способы получения данных варьировались в зависимости от поставленных задач и определялись общими принципами исследования. Ситуационный подход, на основе которого строится работа, предполагал сбор данных о ситуации сепарации и особенностях семейной системы, в которой она проходила.

Основным организационным методом являлся сравнительный, при этом сопоставлялись группы испытуемых, обладающие разными признаками: сепарационный стаж, сепарационный статус, разные сиблинговые позиции и.т.п.

Были использованы следующие эмпирические методы:

1) **Опрос**. Опрос представляет собой метод, основанный на получении необходимой информации от самих обследуемых путем вопросов и ответов [130]. Частным случаем, используемым в нашем исследовании, является закрытый опрос, или анкетирование [68], которое предлагалось испытуемым для исследования социально-демографических характеристик испытуемого, социокультурных и ситуационных факторов, рассмотрения вопроса об эмоциональной и когнитивной оценке ситуации сепарации (методический прием «Когнитивная оценка ситуации» А.Ю. Маленовой [71, 137]), а также ее трудностей, позитивных

сторон и последствий для эмоционального состояния, межличностных взаимоотношений (в том числе с разными категориями людей: родителями, друзьями, знакомыми), личностных особенностей самого молодого человека (см. приложение 1).

2) **Тестирование**. Данный метод предполагает, что испытуемому предлагается ответить на серию коротких стандартизированных вопросов, в результате позволяющих оценить уровень развития у него определенного процесса, состояния, свойства. Метод тестирования обладает важным преимуществом: он является стандартизированным и его использование позволяет получить более надежную информацию от испытуемого.

Тестирование было предназначено для изучения личностных особенностей студентов, а также уровня их психологической сепарации от родителей и копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации. В исследовании применялись следующие методики:

1. Опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е.Осина, Е. Рассказовой [62].
2. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского [119].
3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонд в адаптации и модификации А.К. Осницкого [161].
4. Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома (адаптация – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [8].
5. Опросник «Psychological Separation Inventory» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации Т.Ю. Садовниковой, В.Н. Дзукаевой [73] (см. приложение 2).

Методы обработки данных. С целью статистической обработки данных применялись следующие методы: первичной описательной статистики: среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (σ); критерий Колмогорова-Смирнова; коэффициенты значимости различий: t-критерий Стьюдента, факторный анализ, однофакторный дисперсионный анализ, регрессионный анализ. Для обработки данных использовались программы Microsoft Excel 2007, пакет прикладных программ статистической обработки данных SPSS (для персонального компьютера).

Эмпирическая база исследования – Омский государственный медицинский университет (г. Омск). Общее количество человек, принявших участие в исследовании - N=700: студенты в возрасте 18-25 лет. Была выделена контрольная группа (молодые люди с предсепарационнным статусом, т.е. живущие с родителями, N=263), и исследовательская (студенты с постсепарационным статусом, т.е. прошедшие ситуацию сепарации, N=306, среди них студенты с сепарационным стажем 15 мес. (N=205) и 55-60 мес. (N=101). В поисковых исследованиях приняли участие студенты с предсепарационным и постсепарационным статусом (N=131).

Исследование проводилось с 2011 по 2017 гг. **и включало три этапа:**

1. Теоретико-поисковый (2011-2013) – анализ теоретических подходов к изучению сепарации, сопоставление данных, полученных на российских и зарубежных выборках, определение проблемы исследования, разработка его концептуального замысла, методологических и теоретических основ. Активная разработка психодиагностического комплекса и применение его отдельных частей в пилотажных исследованиях. Проведены поисковые срезы по отдельным проблемам ситуации сепарации (эмоциональная оценка, личностные характеристики людей с разным сепарационным стажем), для определения задач основного этапа (N=131). Построена модель ситуации сепарации, описана основная структура компонентов отношения к ней и определены потенциально влияющие на нее факторы.

2. Диагностический этап (2013-2014) – выявление особенностей ситуации сепарации, ее эмоциональной и когнитивной оценки, копинг-поведения студентов с разными диспозиционными, социокультурными, ситуационными и регулятивными характеристиками (N=569, студенты с разным сепарационным статусом и стажем).

3. Обобщающий этап (2015-2017) – обработка полученных данных с помощью методов математической статистики, их анализ, систематизация и интерпретация, обобщение результатов, апробация материалов итогового исследования, оформление работы.

Надежность и достоверность результатов обусловлена проведенным теоретическим анализом имеющихся на данный момент российских и зарубежных исследований по проблеме сепарации, подбором адекватного психодиагностического инструментария, соответствующего целям и задачам работы, репрезентативностью выборки исследования, использованием разнообразных методов математической статистики.

Теоретическая значимость заключается в расширении имеющихся данных о понятии сепарации, систематизации взглядов ученых различных направлений на исследование данного явления, выделении трех основных подходов к изучению сепарации: процессуального, личностного, ситуационного. Полученные данные позволяют углубить теоретические представления об особенностях студенчества как социальной группы, проблемах детско-родительских отношений. Осуществлен теоретический анализ потенциальных предикторов, способных определить эмоциональные реакции на ситуацию, ее когнитивную оценку и выбор тех или иных стратегий совладания.

Научная новизна. На основе теоретического анализа предложены дефиниции понятий сепарации, ситуации сепарации. Впервые сепарация рассматривается в русле ситуационного подхода, как ситуация, имеющая четко выраженные временные рамки, и регистрируемые внешние проявления, в отличие от подходов, которые представляли ее как преимущественно внутриличностный процесс, трудно поддающийся объективному наблюдению и изучению.

Введены понятия, описывающие пространственно-временной аспект протекания ситуации сепарации (сепарационный статус, сепарационный стаж). Теоретически обоснована модель ситуации сепарации от родителей студентов как особой социальной группы. Определено значение социокультурных, диспозиционных, ситуационных предикторов для формирования эмоциональной и когнитивной оценки ситуации сепарации, копинг-поведения в ней. Дополнены теоретические знания относительно совладания студентов с трудной жизненной ситуацией отделения от родительской семьи, определены копинг-стили и уточнено их влияние на оценку изменений в различных сферах жизнедеятельности молодых людей. Конкретизированы психологические характеристики студентов, выбирающих определенные стили совладания, описаны потенциальные трудности, с которыми они могут столкнуться. Ситуационный подход дополнен еще одним примером проявления влияния «сильных» и «слабых» ситуаций на эмоции, когниции и копинг-поведение их участников. Полученные результаты вносят вклад в теоретическую область социальной психологии, психологии семьи.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования расширяют, дополняют и корректируют представления об особенностях студенчества, проблемах адаптации студентов к новым условиям, сопряженным с поступлением в вуз и сменой места жительства, и в соответствие с этим упорядочивают содержание воспитательной и социальной работы с «группами риска» - первокурсниками, проживающими в общежитии, совершившими сепарацию от родителей. Сформулированные рекомендации применяются в рамках психотерапевтической работы со студентами медицинского вуза, в котором велика доля иногородних и иностранных обучающихся, потенциально могут быть экстраполированы на группы студентов других специальностей. Полученные результаты реализуются в рамках дисциплин «Психология и педагогика», «Психология личности и деятельности врача», могут быть включены в содержание курсов «Семейная психология», «Социальная психология», «Психология малых групп», «Педагогическая психология».

Положения, выносимые на защиту:

1) Сепарация от родителей – процесс постепенного формирования независимости подрастающего поколения от своей семьи в разных сферах жизнедеятельности, имеющий важное значение для формирования и развития зрелой личности, а также трудная ситуация, объективно проявляющаяся во внешнем (физическом, территориальном, материальном, бытовом) отделении молодого человека от родителей, внутренняя (эмоциональная и когнитивная) репрезентация которой определяет выбор субъектом копинг-стратегий, соответствующих как специфике ситуации, так и его собственным возможностям на определенном этапе развития, рубежным среди которых выступает период юности или студенческий возраст.

2) Эмоциональная оценка ситуации сепарации студентами характеризуется сочетанием депрессивных эмоций и чувства долга, когнитивная оценка выражается в признании высокой значимости ситуации, ее влияния на самоактуализацию человека. Оба вида оценки зависят от сепарационного статуса и стажа студентов. Группы с различным сепарационным статусом при малом сепарационном стаже сильнее отличаются в области эмоциональной и когнитивной оценки, при этом оценка предсепарационной группы более оптимистична. При возрастании сепарационного стажа группы с разным сепарационным статусом (соответствующие по возрасту) перестают значимо отличаться, оценка ситуации становится более реалистичной у предсепарационной группы, более благоприятной – у постсепарационной.

3) На эмоциональную и когнитивную оценку ситуации сепарации в группе студентов с малым сепарационным стажем (около 1,5 лет) влияют социокультурные (сиблинговая позиция, состав семьи), ситуационные (сепарационный статус и стаж), диспозиционные (пол, личностные качества, психологическая сепарация от родителей) предикторы, с увеличением сепарационного стажа до 4,5-5 лет актуальным остается только влияние личностных особенностей.

4) В ситуации сепарации от родителей у студентов доминируют копинг-стили управления активностью и положительного переосмысления (через стратегии принятия, планирования, активного преодоления, положительного истолкования и роста), на которые влияют социокультурные (материальное положение), ситуационные (эмоциональная и когнитивная оценка сепарации), регулятивные и диспозиционные предикторы (пол, личностные особенности, тип психологической сепарации от родителей).

5) Последствия ситуации сепарации оцениваются студентами амбивалентно: ее прохождение достаточно сложно, насыщено негативными эмоциями, при этом она развивает самостоятельность и позволяет переоценить отношения с родительской семьей. Наиболее продуктивным с точки зрения динамики в разных сферах жизни студента является активный, направленный на установление отношений с окружающими копинг. Пассивность, закрытость, концентрация на себе и своих переживаниях, напротив, ухудшает динамику в сфере межличностных отношений, эмоционального состояния и личностных качеств.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности: положения, приведенные в диссертации, соответствуют паспорту научной специальности 19.00.05 – «Социальная психология», формула которой включает положение «социально-психологический анализ жизненных ситуаций» (в данном случае ситуации сепарации), а также в п. 4 «Социальная психология личности» включает в себя формулировку «Изучение личностных и ситуативных детерминант социального поведения» (в работе это исследование диспозиционных,

ситуационных и социокультурных предикторов оценки ситуации и поведения в ней), п.5 – «Практические приложения социальной психологии» («основные направления прикладных исследований и практической работы в социальной психологии: …сфера семейных отношений и воспитания», «особенности прикладных социально-психологических исследований и практической работы социального психолога в условиях социальных изменений»).

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на кафедре социальной психологии ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», кафедрах педагогики и психологии, философии и социально-гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет». Материалы диссертации были представлены:

– на международных научно-практических конференциях «Психология стресса и совладающего поведения» (Кострома, 2013), «Наука и общество: проблемы современных исследований» (Омск, 2014, 2015, 2016), «Человек и общество в нестабильном мире» (Омск, 2015, 2016), «Психология – наука будущего» (Москва, 2015), «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (Кострома, 2016),

– на всероссийских научно-практических конференциях с международным участием «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг – исследованиях» (Омск, 2012), «Личность и ее жизненный мир» (Омск, 2013), «Психологическое, физическое, информационное насилие и пути его преодоления в современном обществе» (Омск, 2015);

– на всероссийских научно-практических конференциях «Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений» (Екатеринбург, 2011), «Психодиагностика в современном мире» (Екатеринбург, 2015);

– на региональных студенческих научно-практических конференциях «Молодёжь третьего тысячелетия» (Омск, 2011, 2014, 2016).

Материалы исследования включены в учебное пособие для студентов медицинского вуза «Психология и педагогика», используются в рамках одноименного курса, а также дисциплины «Психология личности и деятельности врача», при организации мероприятий по воспитательной работе со студентами в ФГБОУ ВО ОмГМУ, а также в МКОУ «Лузинская СОШ №2» (серия семинаров для родителей старшеклассников «Профилактика трудностей сепарации»).

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка, приложений. Основной текст изложен на 223 страницах, содержит 14 таблиц, 12 рисунков. Библиографический список содержит 290 наименований, в том числе 55 на иностранном языке.

Глава 1. Теоретические подходы к исследованию феномена сепарации в психологии

1.1 Феномен сепарации в понятийном поле психологии

В современном обществе наука как социальный институт обладает значительным влиянием, имеет многочисленные связи с социумом, оказывает на него непосредственное воздействие. Время ставит перед научным сообществом актуальные задачи, которые приводят к возникновению новых дисциплинарных областей. Вместе с тем сохраняют свою актуальность сферы, ставшие фундаментальными: философия, физика, математика. В сравнении с ними психология как самостоятельная наука имеет не столь длительную историю и находится в периоде активного накопления знаний, бурного роста. Она ассимилирует в себе методы многих областей знания, при этом адаптируя их для своих целей, активно вырабатывает теории, за которыми следует образование и внедрение новых понятий.

Интересен процесс терминогенеза в психологии. Зачастую основой для него выступают латинский и греческий языки, языковые единицы из них заимствуются для непосредственного отражения смысла того или иного явления. И поскольку психология появилась позже многих естественных наук, то часто ее термины берут начало из них. К примеру, это понятие «индукция» с образованным от него глаголом «индуцироваться» (заимствованный психотерапией из психиатрии, а психиатрией из физики). Также можно вспомнить термин «агглютинация», в психологии относящийся к созданию нового образа в воображении путем совмещения двух исходных, а в анатомии и физиологии – к процессу «склеивания» эритроцитов. Подобные заимствования из естественных наук можно объяснить двумя причинами. С одной стороны, психология в процессе кристаллизации своей методологии испытывала сильное влияние физики, биологии, химии как областей, изначально предоставивших ей многие методы исследования (главным из которых является эксперимент), и модель «идеальной науки», основанной на позитивистской методологии. Поэтому вместе с методами и методологическими принципами в психологию пришли и различного рода термины, характерные для этих наук.

Вместе с тем, фаза активного развития прикладных исследований, наблюдаемая сейчас в психологии, при недостатке фундаментальных теоретических обоснований и плюрализме в трактовке базовых явлений несет в себе свои отрицательные стороны. Понятия, привносимые в науку, могут не всегда приниматься, их значение может быть достаточно размытым, под одним и тем же термином, взятым из-за его удобства, понимаются совершенно разные процессы. Так

произошло и с понятием сепарации, используемым разными науками и имеющим достаточно большое разнообразие значений.

Изначально оно произошло от латинского слова sēparātiō, обозначающего «отделение, раздел». В самом общем значении сепарация – это стремление к отделению, обособлению [156].

Данное понятие использовалось в промышленности и имело следующее значение: «Сепарация - отделение жидких или твердых частиц от газа, твердых – от жидкости; разделение на составные части твердых или жидких смесей. Сепарация применяется в горном деле (для обогащения полезных ископаемых), в газовой (для осушки газов) и пищевой (для получения отливок, очистки молока, осветления пива и т. д.) промышленности и др..» [108]. В сельском хозяйстве данное слово относилось к отделению сливок от молока. Именно в этом значении данное слово толкует значительная часть русскоязычного населения.

Данный термин также используется в политике как отделение, обособление от какого-либо государства национального меньшинства с территорией его проживания [108].

Определение, используемое в социальных науках (социологии, юриспруденции), наиболее сильно связано с психологическими явлениями. В этих науках сепарация трактуется как раздельное проживание супругов; прекращение супружеских отношений без права повторного вступления в брак [1]. В психологии также существует понимание сепарации как процесса, сопровождающего развод супругов. Сепарация – это качество отношений супругов, развод же – это последствие сепарации на разных уровнях. Чаще говорят о физическом и эмоциональном разводе (и вслед за этим, физической и эмоциональной сепарации) [88]. Эмоциональная сепарация предполагает прекращение межличностных отношений или их крайне напряженный характер, физическая означает проживание на разной территории. В случае, когда физически супруги отделились друг от друга, но эмоционально еще связаны, ситуация развода долгое время переживается как значимая, кризисная, трудно преодолимая, она оказывает влияние на новые отношения, которые стремится построить человек.

Наконец, сепарация понимается в психологии в контексте отношений детей и родителей. Но и в данном случае этот термин имеет два значения, которые относятся к разным периодам его изучения. Первое связано с работами Дж. Боулби и М. Эйнсворт, а также М. Малер и Ф. Пайна и рассматривается в рамках отношений матери и ребенка младенческого или раннего детского возраста [31, 32, 138, 280]. Дж. Боулби рассматривал сепарацию с матерью как негативный фактор развития ребенка младенческого и раннего возраста. При этом под сепарацией он понимал исключительно физическое отделение матери и ребенка. Дальнейшая разработка данного понятия дала возможность переоценить его значение и позднее Дж. Боулби и его соавтор М. Эйнсворт в своих работах начали использовать термин «сепарация» не только в рамках физического отделения, и они перестали рассматривать его исключительно в

негативном контексте [31]. Под сепарацией стали понимать психологическое и физическое отделение ребенка от родителя в целях изучения окружающего мира. Таким образом, сепарация становилась необходимым этапом на пути формирования эмоциональных, поведенческих и когнитивных качеств ребенка. М. Малер признавала значимость процесса отделения для развития личности ребенка, считая, что сепарация – это процесс, в ходе которого младенец постепенно формирует внутрипсихологическую репрезентацию самого себя, отличную и отделенную от репрезентации его матери [138]. Также сепарация в понимании М. Малер – это интрапсихическое чувство отделенности от матери и посредством этого от всего мира как такового. Данное чувство доступно только нормальному ребенку, выступая важным этапом в формировании идентичности, психотичный человек не может достичь его [138].

Следующий этап в развитии изучения понятия сепарации был ознаменован работами психоаналитика П. Блоса, который считал, что процессы сепарации, описанные М. Малер для младенчества, также возможно перенести на период подросткового возраста, когда ребенок уже не просто выделяет свою личность из единства с личностью родителя, он активно осваивает новые роли, принимает или отвергает те или иные ценности, занимается поиском своей идентичности. Изучение сепарации родителей и детей сначала подросткового, а затем и юношеского возраста дало возможность сформулировать новые определения, связывающие этот процесс с обретением статуса самостоятельного человека с присущими ему характеристиками независимости, автономии и приближением его через обретение все большей дифференцированности от родительской семьи к состоянию личностной зрелости. Так, К. Витакер определил сепарацию как способность находить аутентичную дистанцию в каждой конкретной ситуации в отношениях с разными людьми, иметь возможность выбирать от близости (интимности) до независимости (отдаленности) [52]. В этом определении содержится отсылка к задачам юношеского возраста и ранней взрослости по установлению разного рода взаимоотношений, поиску партнера и созданию связей с ним, характеризующихся балансом близости без полного слияния и независимости без отчужденности.

В современном психоанализе сепарация – это интрапсихический процесс, входящий в структуру сепарации-индивидуации, благодаря которому индивид приобретает чувство себя как самостоятельной и независимой от объекта целостности [171, 280]. В этом определении уже нет непосредственных отсылок к отношениям именно между родителями и детьми, хотя признается, что начало данный процесс берет именно в отделении ребенка от матери. Современный взгляд на сепарацию характеризуется перенесением результатов отделения с детско-родительских отношений на межличностные отношения в целом. К примеру, страх перед разлукой с любимым в юношеском возрасте предполагается как имеющий корни в раннем детстве страх сепарации с родителем [266]. Таким образом, признается значимость

данного понятия для человека, его взаимоотношений с окружающими и степенью его успешности в решении важных жизненных задач.

Определение, которое дается Т.И. Сытько, возвращает нас к изучаемому вопросу в рамках отношений детей и родителей: сепарация – это многосторонний процесс перестройки родительско-детских отношений в связи с фактором взросления детей [192]. Таким образом, сепарация в психологической науке может быть понята как отделение людей друг от друга в значимых отношениях, чаще в детско-родительских. При этом отделении происходят внутренние процессы, характеризующиеся перестройкой личности в связи с обретением нового статуса и новых качеств.

Следует также отметить, что понятие «сепарация» часто применяется в совокупности с термином «индивидуация». Некоторые авторы считают данные понятия синонимичными, связанными с процессом отделения ребенка от родителей и становлением его независимости [257, 260, 264]. Такой вывод можно сделать из употребления слов «сепарация» и «индивидуация» в текстах работ как практически равнозначных. К примеру, M. Puklek и A. Grill в своих исследованиях выделили типы индивидуации детей в отношениях с родителями (связанный, разделенный, избегающий, амбивалентный), однако по сути описание данных типов приводит нас к тому, что это способы отделиться от родительской семьи, то есть с тем же успехом можно назвать их и типами сепарации юношей и родителей [281].

Дж. Матана с соавторами приводит определение такого понятия, как сепарация-индивидуация (подчеркивая двойственный характер и четко прослеживающуюся взаимосвязь понятий), которое гласит, что это процесс развития, начинающийся с отделения от родителей, сверстников и других значимых людей, а затем распространяющийся на создание согласованного, автономного управления самим собой [271].

М. Малер дифференцирует эти понятия, уточняя их значение: термин «сепарация» употребляется в отношении обретения независимости от матери, выхода из симбиотического единства с ней, а близкий по значению термин индивидуация – как обретение самого себя, раскрытие своего потенциала [138]. В целом об индивидуации говорил еще К.Г. Юнг, обозначая им процесс развития человека, в результате которого он раскрывает свой потенциал, приходит к пониманию смысла собственной жизни [233]. Этот термин близок к используемому гуманистическими психологами понятию «самоактуализация» - самораскрытие, реализация своего потенциала.

Таким образом, можно предположить, что индивидуация – это процесс обретения своей идентичности, раскрытия внутренних потребностей и развития личности, а сепарация – это один из первых этапов данного процесса, высвобождающих молодого человека из симбиотической связи с родителями, которая была необходима на ранних этапах развития, а к

моменту обретения независимости начинает препятствовать его стремлению к обретению зрелости и взрослению.

Обратившись к более широкому взгляду на вопрос сепарации, можно достичь понимания, что проблема отделения детей от родителей появляется с момента зарождения семьи как особой группы. При этом данный вопрос становится актуальным не только в рамках рассмотрения онтогенеза современного человека, и даже не только при рассмотрении филогенеза. Проблема сепарации проявляется даже в группах животных, находящихся на перцептивной и интеллектуальной стадиях развития психики. Такой вывод можно подкрепить этологическими наблюдениями за сообществами животных, в которых существует момент, когда подросшие детеныши отделяются от взрослых и начинают самостоятельную жизнь. Такое явление можно заметить у моногамных высокоразвитых животных и гнездовых птиц, которые долгое время ухаживают за потомством. Часто взрослые особи активно содействуют уходу молодой, проявляя агрессию по отношению к подростку, которого еще недавно они оберегали и старались не покидать надолго без значительного повода [196]. «Изгнание» в этом случае носит защитный для популяции характер, позволяет снизить плотность поголовья на единицу кормовых угодий, одновременно завоевывая новые территории [83]. Постепенное отделение детеныша от матери несет функцию подготовки его к независимой жизни в мире, несущем в себе большое количество угроз. В 50-е годы XX века Г. Ф. Харлоу потряс все ученое сообщество своими экспериментами над обезьянами и их детенышами. Он разделял новорожденных макак-резусов с их матерями на 3, 6, 12 месяцев и заменял мать конструкциями из проволоки, дающими обезьянье молоко и тряпичными куклами. Выводы, сделанные им, показывали – животные, отделенные от матери на трехмесячный срок, испытывали сильнейшее психологическое потрясение, но в дальнейшем могли адаптироваться к жизни в группе сородичей. Те же, кто был отделен от матери на 6 и 12 месяцев, проявляли феноменальные расстройства – начиная от снижения полового влечения вплоть до полного отказа от размножения, заканчивая неспособностью защищать себя от агрессии со стороны других животных (редукцией инстинкта самосохранения). Источник подобных феноменов Г.Ф. Харлоу увидел в поведении матери-обезьяны, которая умела контролировать поведение своего детеныша (например, регуляцией количества молока при кормлении, что вело к формированию определенного стиля пищевого поведения). Также мать способствовала отделению детеныша от себя, предлагая ему разные формы исследования окружающего мира, участвуя в первых играх младенца. Таким образом, отношения с матерью и сепарация являются важными для животных, участвуя в формировании поведения, которое ранее считалось опосредованным только инстинктами [256].

Для человека вопрос отделения стоит не менее остро. В самых примитивных культурах существовали обряды «инициации», обычно гендерно-специфичные и связанные с моментом полового созревания юноши или девушки. В обряде посвящения община раскрывает перед молодым человеком свой духовный мир, принимает его в организацию, состоящую из взрослых людей, дает ему новый статус, права и обязанности [225]. Обычно процесс инициации сопровождался испытанием, от прохождения которого зависел будущий статус человека. В некоторых культурах мужчин, не прошедших инициацию, одевали в женское платье, в других изгоняли, в третьих – рассматривали до глубокой старости как детей, не позволяя им носить одежду, символические украшения и ограничивая во всех правах взрослого человека. Глубокий смысл рубежного момента инициации состоит в том, что этот обряд мотивирует мальчиков и юношей обучаться охоте, каким-либо рабочим навыкам, чтобы в будущем получить заветный статус взрослого, полноправного члена племени. Для девочек обряды устраивались реже, поскольку главной ролью женщины в общине была роль матери, и длительное время наиболее значимым для женщины событием было обретение супруга. Девушка, отделяясь от родительской семьи, должна была быть готова не к короткому активному испытанию, как это было установлено для юношей, а к длительной проверке ее способностей в области ухода за детьми и мужем. Исходя из этого, распределялись роли мужчины как активного субъекта и женщины как пассивного (или даже не субъекта, а объекта – такое понимание женщины сохранилось вплоть до времен И.Канта [87]). Отделение от родительской семьи было обязательным условием для формирования новых семей и поддержания строя в развивающемся обществе.

Возвращаясь к истории развития понятия, можно встретить идеи о сепарации в очень ранних источниках. Платон считал, что каждый достигший 25-летнего возраста, должен вступить в брак, потому что «человек должен следовать своей вечнотворящей природе; потому он должен оставлять по себе детей и детей своих детей» [165]. Обязательное отделение от родителей гарантировало закрепление семей в качестве «атомов», из которых состояло общество и государство.

В Евангелии от Матфея мы встречаем фразу: «И сказал человек: вот это кость от кости моей и плоть от плоти моей; она будет называться женою: ибо взята от мужа. Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Новый Завет. Евангелие от Матфея 19: 3-6). Также в Новом завете можно встретить строки, отнесенные Э. Фроммом к идее сепарации от родительской семьи. Это слова Иисуса Христа: «…ибо я пришел, чтобы разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее и невестку со свекровью ее» - проповедь, в которой недвусмысленный призыв к постепенному обретению самостоятельности и выходу из нерасчлененного единства с родителем и замещающим его

членом семьи [208]. Однако неверная трактовка данных высказываний может исказить понятие сепарации ребенка от родителя: можно воспринять призыв оставить отца и мать как толчок к полному разрыву отношений с родителями и отречению от них. Сепарация не предполагает такого развития событий. Это гораздо более сложный процесс, в котором достижение автономии должно сопровождаться одновременным сохранением отношений с родителями, поддержанием связи с ними. Этому можно найти доказательство в Библии. При одновременном требовании соединения мужчины с женой, с новой семьей ее заповеди гласят: «Если же хочешь войти в жизнь вечную, соблюди заповеди…Не убий; не укради…не лжесвидетельствуй; почитай отца и мать; и: люби ближнего твоего как самого себя» (Новый Завет. Евангелие от Матфея 19: 17-19). Таким образом, данные свидетельства дают понять, что гармоничный уход из семьи (не разрывающий отношения, а сохраняющий связи) еще в библейских текстах воспринимается как благо.

Понятие сепарации сравнительно недавно введено в научный оборот психологами для обозначения феноменов, связанных с отделением детей от родителей. В связи с этим при формулировке рабочего определения данного понятия актуальным становится вопрос о его соотнесении с более крупными категориями психологии. В рассмотренных нами выше определениях сепарация рассматривается как «чувство отделенности» [138, 171]. Вероятно, в определении М.Малер «чувство» является не эмоциональным состоянием, но особым свойством личности, заключающимся в умении осознавать и подтверждать для самого себя собственную независимость, отделенность от матери и отца. Однако формирование такого «чувства» является скорее закономерным результатом успешно пройденного отделения, то есть результатом сепарации, а не самой сепарацией. Также сепарация определяется как «способность находить нужную дистанцию» [52]. В данном определении, как и в приведенном выше, К. Витакер говорит уже о результате – сформировавшейся способности человека особым образом строить отношения с людьми. Чаще понимают сепарацию как процесс отделения, формирования независимости от значимых фигур [138, 191, 271]. Скорее всего, данная категория точнее других раскрывает суть понятия.

На основе анализа рассмотренных дефиниций можно сформулировать следующее определение понятия: сепарация – это внутриличностный процесс постепенного формирования независимости от родительской семьи в разных сферах жизнедеятельности.

Для более глубокого понимания явления сепарации нами были проанализированы наиболее значимые подходы в ее изучении. К вопросам отделения детей от родителей обращались создатели теории привязанности, психоаналитики, рассматривалась эта проблема в системной семейной терапии, а с недавних пор и отечественные ученые начали обращать внимание на проблемы формирования внутренней независимости ребенка от родителя.

1.2 Подходы к изучению понятия сепарации в психологии

Детско-родительские отношения описаны в психологии достаточно подробно. Уделяется большое внимание стилям воспитания и их последствиям, роли матери и отца в становлении определенных качеств, исследуются отношения между детьми и родителями на разных стадиях развития – в младенческом, дошкольном, подростковом возрастах. Далее остаются лишь отдельные упоминания об отношениях юношей с родителями, для более зрелых возрастов эта тема остается практически не раскрытой. О ситуации выхода ребенка из родительской семьи пишут лишь то, что она оставляет родителей на стадии «опустевшего гнезда», ребенка выводит на новый этап в его жизни, в котором он действует самостоятельно. В связи с этим проблемы детей и родителей рассматриваются по отдельности: дети выходят из родительских семей и создают собственные, мать и отец переживают кризисы, сопутствующие их возрасту. О самой ситуации расставания с родителями, которую мы будем далее обозначать ситуацией сепарации, говорится крайне мало. Однако момент сепарации, по нашему мнению, сам по себе несет глубокий смысл для человека. Значение сепарации по-разному трактуется учеными в зависимости от их взглядов на природу психического.

Первоначально сепарация рассматривалась учеными как явление, имеющее место в отношениях родителя и ребенка в младенчестве и раннем детстве. В данном случае заслуживающим внимания является подход, анализирующий теорию привязанности и роль сепарации в отношениях матери и младенца. Сепарация в нем оценивается скорее как негативное явление, тормозящее развитие ребенка и формирующее у него совокупность черт, которые в дальнейшем могут препятствовать его эффективной социализации. Такой взгляд ученых сформировался по причине изучения именно преждевременной сепарации, когда она выступает не как закономерное явление, а как тяжелый ненормативный кризис. Любое переживание и любое событие лишь тогда несет в себе развивающий потенциал для личности, когда оно соответствует уровню развития психики человека, его готовности к осознанию.

Подобные идеи развивали в своих исследованиях Дж. Боулби и М. Эйнсворт, придерживаясь стадиального подхода к изучению сепарации. Исследуя роль матери в развитии ребенка в раннем возрасте, психоаналитики сосредоточились на изучении сепарации как негативного явления. Дж. Боулби, основываясь на экспериментах с разлученными с материями детьми и наблюдении за детьми-сиротами, обосновал понятие привязанности, которое выступает базой для формирования отношения ребенка к окружающему миру, основой для его исследования и в будущем закладывает способность устанавливать близкие отношения с другими людьми [31, 42]. Теряя связь с матерью в раннем возрасте, переживая сепарацию

(физическое отделение, разлуку с родителем), ребенок проявляет тревожность, не чувствуя надежной базы, к которой можно вернуться, замыкается и перестает исследовать окружающий его мир. Длительная внешняя сепарация в раннем возрасте приводит к негативным последствиям и препятствует формированию зрелой, способной к установлению нормальных отношений личности в дальнейшем. Дж. Боулби для объяснения данных явлений привлекал результаты этологических экспериментов, выявивших явление импринтинга в среде животных. Он предполагал, что привязанность в раннем детстве – не что иное, как проявление инстинкта, который предотвращает ранний разрыв новорожденного детеныша с матерью, являющейся его единственным защитником в живой природе. В основе формирования привязанности лежит механизм создания «внутренней рабочей модели» – квинтэссенции чувств, мыслей, паттернов, связанных с образом родителя. Эта модель позволяет формировать отношение к родителю, предсказывать его поведение, определяет то, каким образом человек в дальнейшем будет реагировать на привязанность, создавая другие близкие отношения (с сиблингами, друзьями, романтическими партнерами) [31].

М. Эйнсворт продолжила изучение феномена, подключив кросскультурный компонент: она проводила исследования как в развитых странах, так и в странах «третьего мира», где еще сохранилась традиция жить племенами. Результаты изучения взаимоотношений детей и родителей в раннем возрасте не зависели от культуры, подчеркивая врожденный характер действий младенца и его родителя. Однако, несмотря на эволюционно-этологический подход к интерпретации явлений этого периода, в человеческом обществе он выполняет гораздо более сложную роль, чем в животном. Так, формирование крепкой, надежной в терминах М. Эйнсворт и Дж. Боулби, привязанности младенца к матери способствует не только его эмоциональному благополучию в настоящем, но и является залогом успеха в установлении отношений с другими людьми в будущем [32]. Другими словами, создатели теории привязанности считают, что чем крепче была связь с матерью на ранних этапах развития, тем легче ребенок будет поддерживать отношения, легче пойдет на контакт и будет испытывать меньше трудностей в раскрытии своей личности перед новыми людьми.

Таким образом, теория Дж. Боулби рассматривает на первый взгляд противоречащие друг другу понятия сепарации как напрямую связанные: в случае слишком ранней сепарации привязанность или не формируется вовсе, или формируется в патологических формах, далее, если привязанность является ненадежной, то сепарация, отделение тогда, когда они необходимы, происходит медленнее и тяжелее – ребенок держится за мать, не решаясь отпустить ее и изучать окружающий мир и себя в нем как «самостоятельную и эффективно действующую личность» [75]. Такая связь говорит о значимости формирования обоих полюсов детско-родительских отношений – независимости и крепкой связи.

В отличие от авторов теории привязанности, представители такого течения, как психоанализ, рассматривали скорее позитивную роль сепарации в формировании личности. В психоанализе первым о процессах, схожих с сепарационными, стал говорить основатель данного направления З.Фрейд. Согласно его воззрениям, связь между ребенком и матерью закрепляется в результате кормления, получения удовольствия, сконцентрированного на оральной области. Страх потери этого удовольствия и переживания, связанные с возрастанием напряжения от неудовлетворения основных потребностей заставляет ребенка привязываться к матери и чувствовать печаль при расставании. Данные чувства переносятся затем во взрослую жизнь, когда человек боится потерять любимого, поскольку его образ окрашен положительными эмоциями [203]. Но наряду с достаточно высокой степенью проявления негативных чувств при сепарации, З. Фрейд утверждал, что для формирования личности отделение ребенка от родителя – это неизбежное условие его благополучия [205]. По мнению ученого, в центре проблемы отделения от семьи лежит Эдипов комплекс и его неразрешение, когда человек не может преодолеть свою инфантильную привязанность к родителю, и это ведет к неврозу и душевному нездоровью. Таким образом, ученый обозначал необходимость высвобождения ребенка из-под материнской опеки.

Продолжая рассуждения З.Фрейда, Э. Фромм выходит на проблему сепарации, как глобальную трудность в развитии человека. В приводимых им рассуждениях понятие «сепарация» как таковое не используется, но связанная с ним проблема активно обсуждается. При этом Э. Фромм вводит понятие психологического инцеста, и процесс жизнедеятельности и взросления человека ученый видит через призму преодоления инцестуозных влечений. Инцест в понимании Э. Фромма освобождается от трактовок, связывающих это понятие исключительно с сексуальным влечением, скорее это желание всегда принадлежать первичной группе (семье, а далее рассуждения экстраполируются и на общину, нацию, государство), что ведет к нескольким важным для личности и общества последствиям. Находясь в состоянии неразрывной связи с первичной группой и родителем, человек даже во взрослом возрасте не отступает от уровня развития, характерного для ребенка, стремится к оберегающим и успокаивающим его фигурам, находит у них поддержку, заботу, и в конечном итоге ответы на все важнейшие вопросы. Он видит мир их глазами, не в состоянии самостоятельно взглянуть и оценить явления, чуждые по своей природе его семье. Он чувствует себя в безопасности лишь в связи со своими родителями, не в силах посвятить себя чему-то по-настоящему, полюбить кого-то «чужого»: пришедшего из другой семьи (а это есть причина разводов – человек заключает брак, но не в силах терпеть инаковость установок супруга, воспитывавшегося в другой семейной системе), пришедшего из другой общины, нации (этот фактор оказывает воздействие на развитие ксенофобии и национализма – человек не принимает тех, кто не похож на ему

подобных). Любовь предполагает свободу и независимость, и только обретая данные качества, человек может полюбить другого, создать что-то свое, привнести в мир изменения, поскольку пока он находится в успокаивающем и надламывающем его волю состоянии ребенка, он не чувствует потребности что-то делать и создавать самостоятельно – все уже есть, ничего не нужно менять. В этом и состоит трудность становления личности – она не подчиняется гомеостатической природе, чтобы развиваться, ей нужно начать трудный процесс отделения, вызывающий тревогу, опасения, страх перед неизвестностью. Потому многие люди выбирают для себя «бегство от свободы» - в несвободном состоянии они чувствуют комфорт. В этом смысле невротики, которые выбрали «путь свободы», но не выдержали его гнета, не дойдя до достижения каких-либо результатов, гораздо здоровее с точки зрения зрелости личности, чем условно «здоровые» личности. Невротики оказались надломлены, потому что выбрали конфликт, которого средний «здоровый» с точки зрения адаптации к обществу человек просто избежал, сдавшись под натиском ужаса перед отделением от семьи, общества, общины, изменением привычных взглядов. Развитие же общества идет от «инцеста» к свободе, развитие разума, способности судить, критически оценивать берет свои основы в преодолении инцестуозной связи с родителем [208].

Еще одной значимой фигурой в изучении процесса сепарации в рамках психоаналитического подхода является М. Малер. И если Э. Фромм рассматривал проблему отделения уже достаточно взрослого человека от родителей, то М.Малер сузила понимание сепарации до рассмотрения данного явления с позиций взаимоотношений матери и младенца, что роднит ее идеи с ключевыми положениями теории привязанности. Она описала стадии процесса сепарации и ввела термин «психологическое рождение», подчеркивающий принципиальную разницу между рождением биологическим, после которого ребенок воспринимает себя как часть матери, находясь с ней в состоянии психического симбиоза, и психологическим, обозначающим момент в жизни человека, когда он обретает возможность вести себя как полноценно функционирующая личность. В ее теории (в отличие от теории привязанности) сепарация уже не рассматривается в негативном ключе, как ситуация разлуки, разрушающая личность ребенка, а является одним из этапов нормального развития ребенка.

Стадии, которые М. Малер выделила в раннем развитии ребенка, включают себя фазу нормального аутизма, фазу симбиоза и фазу сепарации – индивидуации (которая протекает в четырех подфазах) [138]. Рассмотрим их подробнее.

1) **Фаза нормального аутизма** длится на протяжении первого месяца жизни ребенка, когда он является в большей степени биологическим, чем социальным существом, полностью зависимым от матери и включенным во «внешнюю матрицу материнской заботы».

Ребенок пока не выделяет себя из окружения и не различает внутренние и внешние стимулы, а задачей его развития является установление «социального симбиоза» с матерью.

2) Понятием симбиоза матери и ребенка принято обозначать восприятие ребенком материнского объекта и себя как двуединого существа; при этом мать выступает в виде удовлетворяющей потребности ребенка части его Самости [171]. Данный термин является метафорическим описанием детско-родительских взаимоотношений в данном периоде и отражает глобальность связей и тотальное слияние с репрезентациями матери у ребенка. **Фаза симбиоза** длится со второго по пятый месяц жизни младенца, и в этот момент он переживает ощущение полного единства с матерью, как на соматическом, так и на эмоциональном уровне. Тотальная зависимость ребенка от матери выражается в том, что мать организует личность ребенка и является ее неотъемлемой частью.

3) Первые проблески осознания того, что забота и опека приходят с внешней стороны, начинаются у ребенка уже в 3 месяца, и являются первыми признаками разделения образа матери и образа себя у ребенка. Однако сама фаза сепарации начинается в 5 месяцев с **подфазы дифференциации**, длящейся до 9 месяцев. М. Малер подобрала достаточно емкую метафору для обозначения данной стадии – «вылупление из аутистической раковины». Ребенок раскрывает для себя природу своей отсоединенности от матери, внешних объектов, становится способным направлять внимание на окружающий его мир, и начинает сравнивать объекты друг с другом. В это же время он научается отделять незнакомцев (к которым относится со страхом и подозрением), и знакомых близких людей.

Подфаза практики (10-15 мес.) знаменуется активным исследованием мира ребенком, вовлечением его в самостоятельную деятельность. Он уже может на некоторое расстояние отходить от родителя, но всегда возвращается для получения «эмоциональной подзарядки» – уверенности в принятии, любви, поддержке. В нормальном состоянии ребенок практически не боится расставаться с родителем, а вот в тревожащей его ситуации приходит к нему за получением помощи. Задачей данной стадии является возрастающая автономизация Эго ребенка в сочетании с сохранением тесной связи с матерью.

Подфаза воссоединения (16-24 мес.). Ребенок все лучше разделяет образы себя и родителя, и вместе с тем растет тревога – осознание, что он в ассоциации с матерью – это не весь мир, как это казалось ранее. Окружающий мир становится внешним по отношению к нему, осознающему свою беззащитность. Обостряются периоды потребности в опеке, они носят навязчивый характер. Ребенок словно вновь возвращается в состояние зависимости от матери, которое, казалось, было изжито им на подфазе практики. Даже при коротком расставании напряжение от неудовлетворенной потребности в постоянном единстве с матерью значительно нарастает. Следствием фрустрации является агрессия, направленная на объект привязанности.

Возникает сложный процесс, в котором амбивалентность отношений матери и ребенка достигает своего пика. Ребенок одновременно хочет к матери и злится на нее, отталкивает и притягивается. Образ матери как бы расщепляется на положительный и отрицательный полюс, которые вступают в противоречие друг с другом. Для нормализации детско-родительских отношений в этот момент необходимо формирование такого феномена, как «константность объекта» которое происходит на следующей подфазе.

Подфаза консолидации объектов (24-36 мес.) позволяет разрешить кризисные отношения фазы сепарации-индивидуации. Образуется постоянство восприятия матери («константность объекта»), которое выражается в устойчивом отношении к ней, формировании ее целостного образа в сознании, отсутствии гнева и агрессии, даже когда ребенок не видит ее и чувствует тоску от расставания. Достигается независимость образов себя и матери. Ребенок обращает внимание на внешний мир, отношения с другими людьми, а его личность становится более интегрированной. Данный период в норме считается М. Малер моментом психологического рождения ребенка, после которого он становится самостоятельной личностью. Психологическое рождение по определению М. Малер – это установление чувства отдельности и формирование отношений с реальным миром, особенно в аспекте опыта, связь с собственным телом и первичным объектом любви [138]. Метафоры, связанные с рождением ребенка, упоминаются также в работах Э. Фромма, который говорит, что рождение в физическом смысле – только малый шаг к независимости человека от родителя. «Отсечение пуповины» в психологическом смысле – вот задача более важная и более трудная для человека [208]. Идеи о втором, психологическом рождении человека также встречаются в работах классиков отечественной психологии, к примеру, А.Н. Леонтьева, который считал, что личность «рождается дважды: первый раз — когда у ребенка проявляется в явных формах полимотивированность и соподчиненность его действий, … второй раз — когда возникает его сознательная личность» [115, с.211]. Продолжает его идеи Д.А. Леонтьев, который дает двум этим этапам рождения личности названия: операциональная и смысловая эмансипация личности [117].

По М. Малер, психологическое рождение достигается через отдельное функционирование при условии сохранения близости с матерью, возрастной готовности и получения удовольствия от самостоятельного существования [138].

М. Малер не делает широких допущений, что каждый момент расширения собственного «Я» как-то связан с ситуацией сепарации-индивидуации, которая описывается учеными для раннего детства. Однако психоаналитик П. Блос, изучив фазы сепарации, предложенные М. Малер, экстраполировал данные о них на период кризиса идентичности у подростка, предположив, что процесс сепарации от родителей в этом периоде происходит по сходной

схеме. Подросток, по мнению П. Блоса, выводит вовне из внутреннего плана инфантильные интроекты и ищет новые, способные отвечать задачам взрослого человека. Реальное психологическое отделение подростка происходит при формировании идентичности, «чувстве себя» при одновременном сохранении связей с родителями [23]. Идею о повторении фаз сепарации в подростковом возрасте также разделял Р. Джоселсон, утверждая, что сепарация способствует наличию уверенности и образованию устойчивых связей с другими [251].

Таким образом, сепарация перестала рассматриваться только в отношениях между родителями и маленькими детьми, и ее значение начало распространяться на все процессы отделения детей и родителей, включая период подростничества и юношества.

Дальше в своих теоретических разработках пошел М. Боуэн, являвшийся основоположником системной семейной психотерапии. Подход к сепарации в рамках данной теории следует выделить как отдельное, очень значимое звено в изучении процесса формирования независимости ребенка от родителя. И хотя сепарация не являлась для ученого основным предметом изучения, проблемы в этой сфере могли быть интерпретированы и объяснены с позиций его подхода, в котором семья рассматривалась как система. По мнению Дж. Браун и Д. Кристенсен взгляды М. Боуэна испытали на себе значительное влияние общей теории систем Л.фон Берталанфи [36]. С его точки зрения важным является не просто изучение отдельных компонентов какого-либо явления, а их взаимосвязей внутри системы и связей более крупных систем с мелкими, входящими в их состав (по типу: индивид – семья – общество). Под системой принято понимать совокупность взаимодействующих элементов, реализующих общую функцию [44]. Основными положениями общей теории систем, выделенными Л. Берталанфи, были следующие:

1. Цельность или нонсуммарность. Систему нельзя понять, разделяя ее на составные части и изучая их по отдельности. Выделив из общего контекста взаимоотношений дискретные действия, нельзя проникнуть в их суть. Иллюстрировать данную концепцию можно фразой «Целое больше суммы своих составляющих». Этот принцип реализуется на многих уровнях взаимодействия людей, но в семье проявляется особенно ярко. Семью как систему нельзя описать через черты отдельных личностей, ее составляющих. А.Я. Варга и Г.Л. Будинайте приводят в пример следующую ситуацию: жена и муж представляют собой по отдельности чутких, тактичных, интеллигентных людей. Но как только они сходятся вместе, происходят конфликты, доходящие до уровня скандалов. В данном случае общие условия функционирования семьи превалируют над индивидуальными свойствами каждой отдельной личности [44].

2. Обратная связь. Обратная связь в общей теории систем носит не линейный, а циклический характер. Таким образом, изменение в одном компоненте запускает цепь событий,

изменяющих другие части и состояние системы в целом, что в свою очередь снова влияет на первый компонент. Чтобы понять этот принцип, необходим отказ от линейного детерминизма, переход к взаимному обсуловливанию. Причина и следствие в сложных системах могут меняться местами, а при некоторых обстоятельствах их связи и вовсе могут трансформироваться и распадаться. В случае семейной терапии такой принцип может ярко проявить себя, когда только один член семьи приходит за помощью, испытывая дискомфорт от поведения другого, который не чувствует необходимости в изменении. Индивидуальная терапия меняет восприятие и когнитивные установки обратившегося за помощью, тот, в свою очередь, оказывает влияние на другого члена семьи, отношения меняются, и если в этот момент не поддержать семью групповой терапией, то обратная связь от нее как системы, стремящейся к состоянию покоя (гомеостазу), будет достаточно жесткой и подавляющей всю активность одного члена семьи по изменению ситуации.

3. Гомеостаз. Тесно связанный с принципом обратной связи, принцип гомеостаза свидетельствует, что на любое изменение система может ответить либо положительно (начать процесс перестройки, если изменение принято ей как необходимое), либо отрицательно (пытаясь нивелировать изменение и сохранить стабильность). Стремление к сохранению неизменности, стабильности, равновесию – это стремление к гомеостазу. Дж. Хейли посвятил свои исследования молодым людям, имеющим проблемы с коммуникацией, профессиональным ростом или личными взаимоотношениями и пришел к интересным выводам: такой человек метафорически приносит себя в жертву семейной системе для того, чтобы сохранить равновесие [232]. Если родители привыкли всю жизнь ухаживать за ребенком, а повзрослев, он пытается отделиться от них и начать самостоятельную жизнь, то они чувствуют напряжение в связи с утратой основного смысла. Такой ребенок, совершая успехи в профессии или личной жизни, идет по пути отдаления от родителей. Если семья не в силах отпустить его, если он был ключевым компонентом в родительской коммуникации, то напряжение в связи с его уходом возрастает столь резко, что выливается в разных симптомах. Человек, тесно включенный в семейную систему, чувствует, что она нуждается в нем, и возвращается к родителям под каким-либо предлогом – неудачи на работе, развод, психическое или соматическое заболевание, требующее постоянного ухода за ним. Мать и отец вновь обретают смысл жизни, гомеостаз восстановлен – ребенок вновь зависим от них и находится рядом [232]. При этом родители могут вполне серьезно обращаться за помощью к консультанту, чтобы он разрешил их проблему, и чувствуют себя «спасителями», которые все делают для своего сына или дочери, втягивая психотерапевта в альянс по удержанию ребенка в ранге немощного, больного и зависимого. Если же терапия приводит к изменениям в личности ребенка, которые влекут за

собой его уход, родители бывают крайне не удовлетворены ее результатами и могут прекратить терапевтическую сессию.

4. Эквифинальность. Смысл данного принципа в том, что одного и того же результата можно добиться разными путями. Предполагается, что существует более чем один ряд событий, приводящих к определенному конечному (текущему на данный момент) состоянию. Это заставляет изучать все разнообразие факторов, приводящих к определенным последствиям, не выстраивая их в линейные цепочки [238].

Принципы теории Л. Берталанфи М. Боуэн приложил к изучению семьи, дополнив системную семейную терапию специфическими терминами и положениями:

1) Первое положение системной семейной терапии: любое поведение – это коммуникация. В этом смысле симптом, принадлежащий одному из членов семьи, может рассматриваться как «реплика» в разговоре, идущем на бессознательном уровне в семейной системе. К примеру, человек, у которого в семье слишком много обязанностей, особенно не соответствующих его возрасту, полу, физической выносливости, заболевая, условно «говорит» своим окружающим то, что в реальности сказать не может: «Я устал, я больше не могу все делать один». Идя дальше в рассуждениях, М. Боуэн даже развитие шизофрении у ребенка объясняет нарушенным «диалогом» между поколениями, публикуя наблюдение о том, что в семьях, где три поколения подряд не дифференцированы друг от друга, очень высок риск появления ребенка с шизофреническим расстройством [242]. Это также толкуется как своего рода выход из ситуации, принятие на себя проблем всей семьи, которая в заботе о «трудном» ребенке сплачивается и находит смысл [232].

2) Второе положение: все коммуникации в семейной системе или симметричны или комплементарны. Симметричность коммуникаций проявляется в «отзеркаливании» поведения членами семьи, комплементарность – в выработке дополняющих, уравновешивающих друг друга стратегий. Симметричность можно увидеть в одинаково агрессивном поведении супругов по отношению друг к другу, комплементарность – там, где супруг в ответ на агрессивное, доминирующее действие жены или мужа вырабатывает стратегию подчинения, субмиссивности. В функциональной семье роли гибки и взаимозаменяемы. В дисфункциональной происходит ригидное закрепление комплементарных или симметричных паттернов коммуникации, ведущее к разрыву или эскалации напряжения, смене периодов полного слияния периодами отчуждения [44].

Сепарацию человека от семейной системы напрямую определяет степень дифференцированности его Я (способности быть отдельной личностью, отличать эмоции и когниции), которая в каждой семье воспитывается по-своему. Чем меньше дифференциация разума от эмоций, тем больше эмоции контролируют процесс принятия решений. Д. К. Лапсли

(Lapsley) утверждает, что недифференцированные семьи воспринимают попытки ухода ребенка из семьи как предательство, угрозу для своей целостности, дифференцированные же гибко подходят к изменениям в своем составе и быстро вырабатывают адаптивные стратегии для разрешения противоречий [267].

Еще одним важным моментом в теории М. Боуэна было внедрение принципа триангуляции в рассмотрение состава семейной системы. Ученый утверждал, что в семьях могут выделяться «треугольники» взаимоотношений, наделенные особо сильной связью и часто изолирующие от нормального процесса коммуникации члена семьи, не входящего в них [253]. Например, этот треугольник может состоять из матери, дочери и бабушки, исключая мужа из процесса воспитания ребенка. Когда такой треугольник стремится распасться, система активно этому противодействует, удерживая внутри всех входящих в него членов. Девочка, усвоившая в рамках подобной триангуляции идею о второстепенном значении мужчины в семье, в своем браке может воспроизводить сходный сценарий, допуская множество ошибок, которые при сильной связи с родительской семьей приведут ее обратно – через развод или дисфункциональные отношения с мужем.

Поэтому очень важным для М. Боуэна было изучение проблем не только конкретной семьи, но и семейной истории. Метод генограмм, внедренный М. Боуэном, предполагал выявление проблем через прояснение статусных позиций в родительских семьях супругов, испытывающих трудности. Кто из родных был разведен, кто потерял ребенка, кто остался вдовцом – все эти факторы учитывались, считались важными для конечного результата и конкретных проблем, проявившихся в настоящем времени. Теория М. Боуэна имеет большой успех и поныне, отражаясь в работе как психологов-исследователей, так и консультантов–практиков.

С 90-ых годов XX века начинается рост количества прикладных исследований сепарации. Ученые рассматривали данный феномен с точки зрения его воздействия на личность человека юношеского возраста, отделяющегося от родителей. Совокупность данных исследований, выполненных в рамках различных психологических подходов, можно объединить общим интересом ученых к формированию эмпирической базы, которая накапливалась из многочисленных наблюдений за тем, как ситуация сепарации проявляет себя в разных сторонах жизнедеятельности человека: в сфере адаптации к среде колледжа [241, 261, 282, 272, 271, 236], в совладании с прокрастинацией при обучении [255]. Было выявлено влияние сепарации на самооценку, качество семейных отношений, успех в отношениях со сверстниками, уровень выраженности депрессии и тревоги в юношеском возрасте [260]. Разные виды независимости от родителей и сепарации с ними в определенных сферах влияют на уровень удовлетворенности

браком у молодоженов, причем проблемы чаще встречаются в семьях, где мужчина зависим от своих родителей [257].

Иностранные авторы в конце XX - начале XIX века исследовали сепарацию с родителями с прикладной точки зрения, рассматривая ее как фактор, воздействующий на адаптацию молодого человека к новому окружению и новым задачам, будь то обучение в колледже или освоение роли супруга. В данном случае имеется мало работ, разрабатывающих теоретические основы вопроса о сепарации. Такой подход к изучению психологических явлений (через планомерное рассмотрение теоретических, методологических, философских аспектов понятия) всегда был более характерен для российской психологии. Однако отечественные ученые значительно реже обращаются к исследованию проблем сепарации. В основном о них пишут психологи-практики, сталкивающиеся с подобными трудностями при консультировании клиентов, но в последнее время появился ряд работ, которые обосновывают изучение проблемы сепарации и на теоретическом уровне. Это позволяет выделить отдельный подход отечественных ученых к явлению сепарации. К примеру, А.Я. Варга рассматривает процесс сепарации как представленный определенными стадиями, согласующимися с периодами в возрастном развитии ребенка (рождение, кризис самостоятельности в 3 года, выход из семьи в детские учреждения, кризис подросткового возраста, отделение от семьи в самостоятельную жизнь) [43]. А.Я. Варга следует в своих рассуждениях положениям системной семейной психотерапии М. Боуэна, в психотерапевтической работе применяя его методы для анализа российской семьи, и утверждает, что незавершенность сепарационных процессов негативно сказывается на решении основных задач, которые стоят перед человеком в юности и взрослости [43]. Эти задачи связаны со становлением в профессиональной сфере, нахождением партнера и рождением собственных детей. Связь последней задачи с успешностью процесса сепарации исследовалась К.Н. Белогай, которая, описывая телесность женщины, приводит в качестве значимого фактора формирования гармоничного образа собственного тела у молодой женщины ее взаимоотношения с матерью, а также видит их значительную роль в становлении корректных репродуктивных установок [21].

Т.И. Сытько связывает стиль воспитания с протекающими процессами сепарации и выделяет несколько типов детско-родительских отношений, предлагая их содержательные характеристики и тем самым составляя теоретическую модель процесса семейной сепарации [191].

А.А. Дитюк изучает процесс работы с сепарационной тревогой, опираясь на принципы системной семейной терапии [75].

Н.М. Манухина в своей книге «Родители и взрослые дети» обобщает теоретические посылки в одно многоступенчатое определение сепарации:

«Сепарация – это взаимозависимость, а не независимость; общение (взрослых), а не его отсутствие… не отделенность или изолированность от других людей, а нахождение в равноправных отношениях…умение поддерживать сразу (единовременно, в данный момент существования) много различных отношений с разными людьми и системами…Это не просто отделение, а отделение зачем-то». Это «отдельность» для создания отношений, а не для разрушения их» [139].

Н.Е. Харламенкова на основе анализа основных философских, психологических подходов представляет оригинальный взгляд на проблему сепарации, заключающийся в рассмотрении ее с внешней и внутренней сторон. Функционирование процессов сепарации производится, с точки зрения автора, через процесс отождествления и разотождествления человека с разными сторонами реальности. Кроме того, процессы сепарации не рассматриваются в данном подходе как заключенные в рамках отдельной личности, они отражают взаимодействие человека с миром посредством установления отношений на разных его уровнях – уровне детско-родительских отношений, уровне возрастных кризисов, трудных жизненных ситуаций, повседневных ситуаций [211]. На всех этих уровнях сепарация происходит в отношениях «Я – значимый Другой».

Что касается методик изучения сепарации, приоритет, по-прежнему, остается у западных коллег. Созданы несколько опросников, применимых для измерения различных уровней и видов сепарации, и связанных с ними феноменов – независимости, автономии. Среди них – Psychological Separation Inventory (PSI; Hoffman, 1984) - оценивает четыре типа независимости (independence) от каждого из родителей: конфликтологическую, аттитюдную, функциональную и эмоциональную. Шкала Dysfunctional Separation-Individuation Scale (DSIS; Christenson, Wilson, 1985; Lapsley, Aalsma, Varshney, 2001; Lapsley, Horton, 2002) является инструментом, измеряющим трудности в сепарации-индивидуации среди старшего подросткового и юношеского возрастов (older adolescents). Следующий тест – Separation-Individuation Test of Adolescence (SITA; Levine, Millon, 1986) - разработан для определения показателей психопатологии и проявления здорового протекания сепарации-индивидуации среди юношей и девушек. Тест Emotional Autonomy Scale (EAS; Steinberg, Silverberg; 1986) направлен на измерение разъединения (detachment) подростков с родителями. Munich Individuation Test (MITA; Walper, 1997) измеряет шесть различных параметров юношеской сепарации-индивидуации с родителями: поглощающая тревога (engulfment anxiety), отрицание потребности в привязанности (denial of attachment needs), потребность в поддержке (support seeking), успешная индивидуация (successful individuation), амбивалентность (ambivalence), страх отказа в любви/ отвержения (fear of love withdrawal).

На данный момент Psychological Separation Inventory (PSI; Hoffman, 1984) прошел адаптацию на русскоязычной выборке и может применяться в дальнейших исследованиях данного явления [73].

Таким образом, в области изучения сепарации накоплен некоторый эмпирический материал, способствующий пониманию отдельных ее компонентов как многомерного явления. Эти данные нуждаются в переработке и осмыслении для получения некоторых теоретических посылок, на которые можно опираться при изучении данного объекта. Такая особенность требует детального рассмотрения понятия и его четкой категоризации. При проведении подобной работы нами были выделены три подхода, в рамках которых можно рассматривать сепарацию: процессуальный, личностный и ситуационный.

Процессуальный подход предполагает рассмотрение сепарации как динамически изменяющегося явления, которое начинает свое функционирование в раннем детстве и развивается в совокупности с другими психологическими новообразованиями, обостряясь в периодах, когда развитие Эго-независимости выходит на первый план (кризис 3 лет, кризис подростничества). Окончание наступает приблизительно в возрасте ранней взрослости, когда человек формирует независимое от родителей мнение, умеет принимать собственные решения, может обеспечить удовлетворение основных потребностей по причине финансовой независимости. Затруднения в данном процессе могут происходить на любом из этапов, и тогда личность либо формирует качества и поведенческие стереотипы, компенсирующие проблему, либо находится в состоянии стресса или ненормативного кризиса. К затруднениям в процессе сепарации не могут относиться явления, естественно связывающие ребенка и родителей – скажем, нельзя квалифицировать подростка, свободу действий которого ограничивают родители в силу их моральной, юридической и социальной ответственности за него как «неправильно сепарирующегося». Однако в ситуации, когда юноша не может сам принять достаточно простое решение, не умеет самостоятельно устанавливать связи со сверстниками или компульсивно стремится общаться исключительно в кругу своей родительской семьи, можно говорить о неестественном течении процесса сепарации. В теории С.К. Нартовой-Бочавер о суверенности, которая гласит, что и депривация (отсутствие суверенности) психологического пространства в какой-либо сфере является вариантом отклонения от нормы, и сверхсуверенность, когда человек не пускает никого в свое личностное пространство, также свидетельствует о личностных проблемах [149]. Так и течение сепарационного процесса можно считать нормальным, если ребенок, формируя независимость от родителей, не отстаивает ее агрессивно, замыкаясь в своем мире, а умеет пользоваться ею, не разрывая взаимоотношений.

Согласно определению, предложенному нами по итогам анализа теоретических подходов к сепарации, данное явление можно считать процессом, проходящим через всю жизнь человека. На некоторых стадиях он может проходить с яркими внешними проявлениями, на некоторых – становиться латентным. Все это связывает понятие сепарации с возрастным развитием, которые обладает такими специфическими свойствами, как гетерохронность и неравномерность. При этом возрастное развитие человека – это не просто постоянный рост и накопление знаний, формирование личностных особенностей [33]. На некоторых его этапах происходит инволюция прежних качеств, темпы тормозятся, отношения со значимыми сторонами реальности пересматриваются. Такие узловые моменты принято называть возрастными кризисами. При этом мы считаем, что именно в период самых острых возрастных кризисов происходит активизация сепарационных процессов, поскольку имеет место переоценка отношений с окружающими, в том числе значимыми фигурами – матерью и отцом.

Таким образом, сепарация тесно связана с развитием личности, поэтому ее изучение может строиться также на основе познания того, какие личностные особенности взаимосвязаны с ней, какие изменения провоцируются, когда человек формирует в себе внутреннюю отделенность от своего родителя. Таким образом, можно выделить наряду с процессуальным личностный подход к исследованию сепарации, в котором для данного явления находятся взаимосвязи с разными структурами и качествами личности человека. С одной стороны, достаточно очевидным является предположение, что сепарация будет связана с независимостью, самостоятельностью. Многие авторы отмечают, что хорошо сепарированный человек легче выстраивает отношения с окружающими, он более успешен в деловой сфере, поскольку знает, чего он хочет, а свобода от родительского контроля формирует в нем стремление к творчеству. С другой стороны, эти данные были выведены на основе либо теоретических построений, либо являются обобщением опыта отдельных психотерапевтов, наблюдавших проблемы в формировании сепарации человека от родителей. Исследований, статистически подтвердивших эти выводы, не так много, и они носят пока фрагментарный характер. Исходя из этого, задача по накоплению и осмыслению эмпирического материала в области взаимосвязей личности и сепарации остается актуальной.

Кроме того, в области изучения сепарации существует предмет, который редко закладывается в основу научных изысканий. Процесс сепарации активно и ярко проявляет себя в ситуации сепарации родителя и ребенка. Ситуация сепарации – это часть процесса сепарации, обладающая своими характеристиками. В определении сепарации подход, который рассматривает ее как ситуацию, является новым, пока авторы редко рассматривают саму ситуацию отделения детей от родителей. Однако отделение человека от родительской семьи по праву можно назвать достаточно значимой ситуацией в его жизни. Физическая (внешняя)

сепарация, или непосредственный уход ребенка из дома – скорее не процесс, но ситуация, в которой имеются все ее составляющие: присутствие личности и определенных свойств среды, их взаимодействие и его результат, а также субъективное отношение участников ситуации [40, 160].

Ситуация сепарации – своего рода узловая точка, проходя через которую человек может отследить более явно, что за изменения несет в себе отделение от родителей. Ситуация сепарации в нашем понимании – это физическое отделение от родителей для проживания на другой территории (в другом доме, городе или даже стране) и ведения отдельного хозяйства.

Необходимость разделения процесса и ситуации сепарации возникает, поскольку российская реальность не всем семьям позволяет разделиться экономически, не каждому молодому человеку может предоставить возможность жить в своем отдельном жилище. Зачастую выжить в российских реалиях семьям удается, только объединяясь в небольшие «кланы», состоящие из родительской и вновь образованной репродуктивной семьи, в которых происходит взаимная (или поочередная) поддержка друг друга в материальном плане.

В данном случае ситуация сепарации, или физическое отделение – это важный, но не единственный признак процесса сепарации. Даже проживая в одном доме, человек может формировать суверенность от родителей, независимость в суждениях и высокую ответственность, особенно если родители сами являются людьми, за которыми требуется уход.

Однако в исследовательском плане ситуация сепарации для нас является достаточно интересным объектом. Формирование независимости и сепарация от родителей у юношей и девушек, живущих в родительской семье, происходит постепенно, ситуация же физического отделения заставляет человека меняться весьма быстро. Изменения начинаются в поведенческом плане: человеку нужно быстро учиться выполнять новые задачи, он сталкивается с большим количеством проблем, о которых не подозревал, проживая с родительской семьей. В эмоциональном плане изменения также наступают достаточно быстро, и главной задачей здесь становится адаптация к новым условиям жизни, новым отношениям и чувству одиночества. Далее прослеживаются изменения в личности человека: формируется новое понимание себя и те качества, которые позволяют выжить в большом мире, находясь отдельно от родителей. Поэтому на примере ситуации сепарации удобно изучать изменения, которые в ее отсутствие неявно производились бы долгие годы.

Ситуация сепарации – это своего рода естественная модель, на примере которой можно изучать динамику определенных качеств и состояний молодого человека.

Таким образом, можно помимо уже имеющихся подходов в изучении сепарации, ставших неотъемлемой частью истории ее исследования, выделить три содержательных подхода, которым мы будем следовать в своей работе:

1) Процессуальный подход к сепарации, который тесно взаимосвязан с возрастным развитием и кризисами в данной области.

2) Личностный подход, который обозначает связь сепарации и разного рода качеств, развивающихся во взаимодействии с ним. В данном случае условным результатом развития является достижение человеком личностной зрелости, и в этом контексте имеет смысл говорить о конкретных критериях, которые позволяют оценить степень близости человека к зрелому состоянию личности.

3) Ситуационный подход, который изучает ситуацию физической сепарации молодого человека и родителей, включая его когнитивные представления о данном событии, эмоциональную оценку и поведение, которое формируется в ответ на требования среды.

Далее нашей задачей является более подробное рассмотрение сепарации с позиций каждого из обозначенных выше подходов.

1.3 Процессуальный подход в исследовании сепарации

1.3.1 Феномен сепарации и его значение в онтогенезе человека

Развитие человека, становление его как личности, жизненный путь и созревание многие ученые выбирают в качестве предмета изучения. При этом логика рассмотрения этой темы включает в себя обязательные составляющие: во-первых, это череда определенных этапов, сменяющих друг друга при прохождении через поворотные, характеризующиеся кризисным характером периоды, во-вторых – перечень качеств, которые человек приобретает в те или иные периоды, готовясь к переходу на новые этапы своей жизни. Изначально приобретение тех или иных качеств носит универсальный для всех, обязательный характер. К примеру, без достаточного уровня сформированности определенных познавательных процессов, нельзя говорить о нормальном течении развития человека. Чаще такая универсальность прослеживается в детском возрасте. Даже возрастные границы различных периодов в детстве по сравнению с юностью и взрослостью определяются гораздо точнее. Чем старше становится человек, тем большее количество возможных вариаций развития в рамках нормы открывается перед ним. Вероятно, в этом и кроется сложность изучения взрослого человека: для него трудно выделить качества, которые бы в полной мере говорили о достижении им зрелости, вершины становления, или, как называют ее возрастные психологи, «акмэ». А если учитывать точку зрения, что человек развивается непрерывно, в течение всей жизни, то задачу это только осложняет.

Однако, существуют, на наш взгляд, ситуация и период, которые делят жизнь человека на «до» и «после», прохождение которых является важным для его развития как независимого и зрелого субъекта. Это ситуация отделения от родительской семьи или ситуация сепарации. Изучение сепарации в психологии имеет свою недолгую и противоречивую историю, этому моменту учеными уделяется не так много внимания, и о ней, как о ярко выраженной проблеме, говорят в основном психологи-консультанты, описывая свой опыт работы с людьми, имеющими затруднения в данной сфере. Сила и масштаб этих затруднений варьируются в разных семьях. Начало процесса характеризуется трудностями в отделении от родителей и сопровождается выраженными негативными эмоциями период привыкания к новой жизни и новым обязанностям среди отделившихся детей. Также сложными кризисными переживаниями насыщены мысли родителей: идеи об «угасании» собственной жизни, завершении важной для самосознания воспитательной функции с уходом ребенка, трудности в перестройке отношений с супругом [102, 178]. Особенно сложные случаи сепарации заканчиваются неспособностью некоторых людей создать собственную семью, принять и полюбить своих детей из-за незавершенной и негармонично сильной связи с родителями. Трудности в процессе сепарации могут быть ситуативными, а могут пройти красной линией через всю жизнь человека, не позволив ему достичь самораскрытия и реализации себя в роли супруга и родителя [188]. Именно поэтому свою работу мы посвящаем изучению связи между родителями и детьми, а также ситуации, когда эта связь, не разрываясь, видоизменяется и позволяет ребенку почувствовать себя полноценным взрослым, войти в партнерские отношения с матерью и отцом.

Проведенный анализ стадий, которые проходит сепарирующийся человек, предполагает общую основу (периодизацию развития, включающую в себя информацию о задачах конкретного возраста), на которую накладываются идеи разных ученых о процессах, происходящих с самостоятельностью ребенка и постепенно отделяющих его от матери. В качестве основных теорий и концепций мы разберем точки зрения Б. Уайнхолда и Дж. Уайнхолда, которые рассматривали стадии взаимоотношений с матерью как способ избавиться от созависимости [198], описанные Дж. Э. Пирсом стадии образования связи с различными сторонами реальности [278], описанный К. Фопелем процесс выхода ребенка из семьи [201], теорию С.К. Нартовой-Бочавер об образовании суверенности в различных областях жизни и основных конфликтах разных возрастов [149], а также воззрения А.Я. Варги, опирающейся в своем опыте консультирования на теорию системной семейной психотерапии М. Боуэна [20], Д.А. Леонтьева, который в своих работах продолжает традицию изучение личности, заложенную А.Н. Леонтьевым и другими классиками отечественной психологии [116], Н.Е. Харламенковой, предложившей на основе синтеза основных теоретических и

философских подходов свою модель процесса сепарации [211]. Основные периодизации возрастного развития: Э. Эриксона (т.к. в ней поднимается вопрос об основных задачах возраста) [231] и Д.Б. Эльконина (в ней описаны виды ведущей деятельности) [227].

Таким образом, каждый из периодов психологического развития человека будет интересовать нас с точки зрения следующих критериев изучения: задачи и ведущая деятельность, уровень обретаемой суверенности, стадия взаимоотношений с матерью, стадия образования связи с реальностью. Особенное внимание мы уделим периодам от рождения ребенка до достижения им возраста ранней взрослости.

Итак, первый период развития - это младенческий возраст. Связь матери и ребенка в это возрасте является необходимым условием для гармоничного развития. Задачи этого возраста по Э. Эриксону – решение вопроса о доверии или недоверии к миру и от поведения родителей напрямую зависит исход данного периода [230]. Д.Б. Эльконин в качестве ведущей деятельности указывал эмоциональное общение ребенка и родителя, что также свидетельствует о значимости именно этих отношений [228].

Э. Пирс утверждал, что основной задачей ребенка является установление связи с матерью (непосредственно после рождения) и отцом (в первые дни жизни) [278]. Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд называли эту стадию развития «созависимость», подчеркивая симбиотические отношения матери и ребенка, гарантирующие последнему связь и создание доверия. Эта стадия, по их мнению, длится до того момента, пока ребенок не начинает двигаться самостоятельно (ползать) [197]. Прослеживается достаточно согласованное описание данного периода и роли родителя в нем у разных авторов. А.Я. Варга, следуя за размышлениями М. Боуэна, приводит выделенный им термин – «недифференцированная эго-масса» и отмечает, что в младенческом возрасте (и только в нем!) единство, слитность личностей матери и ребенка нормальны и обеспечивают младенцу безопасность и уверенность [43, 44, 243].

Дж. Боулби и М. Эйнсворт утверждали, что основой гармоничного развития ребенка в младенчестве является тип привязанности, который формируется в детско-родительских отношениях: надежная, тревожно-избегающая, тревожно-амбивалентная, тревожно-дезорганизующая [31, 32, 51, 89].

Все типы тревожной привязанности рождают проблемы разного рода – от невозможности и нежелания исследования мира из-за страха перед ним и отсутствия надежной опоры до трудностей в установлении близких отношений. При условии ранней и длительной сепарации может произойти необратимое разрушение привязанности, при сочетании негармоничной привязанности с симбиотическим родительством у ребенка формируются тенденции к суицидальному поведению, проявляющиеся уже в подростковом возрасте [277]. Степень деструктивности зависит от того, какие отношения сложились у ребенка с матерью, от

возможности найти лицо, которое заменит мать в ее отсутствие и косвенно от темперамента ребенка [283].

С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что в младенчестве ребенок должен сформировать образ собственного тела как первой области обретения суверенности. Регулярное неудовлетворение биологических и первичных социальных потребностей ребенка вызывает реакцию соматизации, которая, закрепившись, может стать устойчивой психологической защитой во взрослом возрасте [148]. Вместе с тем, важнейшей потребностью ребенка является переживание телесного опыта, эмоциональной и физической доступности матери и отца, которые дают ему чувство безопасности, избавляют от тревоги, создают основу для полноценной внутренней сепарации. Н.Е. Харламенкова также отмечает важнейшую роль эмоционального состояния и взаимоотношений матери и отца. Наличие конфликтов и напряженности действует на ребенка столь же сильно, как и физическая сепарация: в раннем возрасте тормозит развитие познавательных процессов, в более поздних периодах затрагивает формирование тревожности и агрессивности [211, с.104].

Таким образом, в младенчестве устанавливается глубинная и сильная связь («симбиотическое единство») с ближайшим окружением (прежде всего, с матерью), в которой выражено инстинктивное влечение ребенка к матери как к безопасному объекту. Ее качество определяет будущие коммуникативные характеристики личности. Слабая, негативно окрашенная связь, ненадежная привязанность, могут стать основой для невротических реакций недоверия к людям, неспособности человека к самораскрытию, эмпатии, а также способствуют использованию неоптимальных копинг-стратегий.

Переход от младенчества к следующим периодам в развитии можно рассматривать через несколько важных новообразований в жизни человека. Ребенок учится самостоятельно питаться, переходя от материнского молока к иной пище, постепенно в телесном плане отдаляется от матери (отсутствие орального контакта и смещение зоны удовольствия [203, 204]), что может быть обозначено как **биологическая сепарация** ребенка от матери. Возрастает двигательная активность ребенка, способность манипулировать предметами самостоятельно (что названо Д.А. Леонтьевым **локомоторной эмансипацией** [116]). Ребенок учится самостоятельной регуляции функций своего организма (**функциональная сепарация** в терминах Н.Е. Харламенковой [211]).

Происходит это чаще всего к 9 месяцам - 1 году, что знаменует собой переход к стадии раннего детства, на которой разрешается конфликт автономии и сомнения в своих силах, стыда [231], а ведущей становится предметно-манипулятивная деятельность [226]. Ребенок отделяется от матери, чтобы познавать мир.

Раннее детство, кроме этого, характеризуется обострением отношений между родителем и

ребенком, кризисным характером их взаимодействия. Кризис 3 лет, как апогей данного периода, характеризуется следующими симптомами: негативизмом, упрямством, строптивостью, своеволием, протестом-бунтом, обесцениванием, деспотизмом [57, 58, 167]. Корни этих симптомов, организующихся вокруг оси «Я», Л.С. Выготский видел в психологическом отделении от родителей [58, с. 375 – 376]. Д.А. Леонтьев называет кризис трех лет этапом обретения автономии от родителей, развивающим способность к самостоятельному формированию целей и задач [117]. Л.И. Божович называет его стартом самосознания, утверждения собственного «Я», дающим возможность через формирующуюся самооценку понимать требования окружающего общества и стремиться выполнять их [26]. Таким образом, отделившись максимально от родительской опеки и проявив в полной мере протест, ребенок «возвращается» в общество и становится более последовательным в следовании его нормам.

Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд отмечают напряженный характер взаимодействия ребенка в возрасте 18-36 мес. и родителей, называя стадию отношений между ними как противозависимость, признавая основной задачей отделение и познание мира [198]. С. К. Нартова-Бочавер во главу угла ставит конфликт ребенка из-за суверенности личных вещей и территории [148].

Таким образом, две основные линии развития в раннем детстве – это выделение собственной личности из единства с матерью и освоение окружающего мира, которое становится возможным тогда, когда ребенок начинает самостоятельное перемещение в пространстве. Объединяя данные задачи, можно назвать этот вид сепарации **пространственным**, включающим освоение пространства вокруг себя, его «захват» путем изучения некоторой территории и первых попыток охраны его суверенности (особенное отношение к своему телу и вторжению в свою телесность различных людей, отношение к личным вещам, игрушкам). Ребенок «охраняет» данное пространство и если в него насильно вторгаются, страсть к такому ревностному сбережению границ остается с ним на всю жизнь [132]. Здесь прослеживаются аналогии с фиксацией человека на определенной стадии психосексуального развития З. Фрейда – если стадия в детстве проходит негармонично, во взрослом возрасте это имеет свои отголоски в символической форме [204].

Раннее детство является первым открытым периодом сепарации, признаваемым многими авторами, и служит основой для формирования самостоятельности ребенка, тогда как дошкольный возраст является скорее латентным для сепарации. Ребенок в нем овладевает «социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками» [145, с.163], учится не только регулировать актуальные отношения, но и планировать действия, ощущать протяженность своей личности в будущее, прогнозировать, потому Н.Е. Харламенкова предлагает ввести

термин «целевая сепарация» для обозначения процессов отделения в этом возрасте [211, 221]. Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд дали этому периоду название «независимость» и подчеркнули, что ребенок утрачивает зависимость от взрослого, но сохраняет с ним неразрывную связь [149]. Обобщая сепарационные процессы, происходящие в дошкольном детстве, можно предложить термин «**социально-коммуникативная сепарация**» – то есть способность независимо общаться с другими членами общества, кроме родителей, способность устанавливать взаимосвязи.

Младший школьный возраст начинается момента поступления ребенка в школу. А.Я. Варга отмечает, именно в этом возрасте становятся явными все ошибки в воспитании ребенка, так как его начинают оценивать люди, находящиеся вне семейной системы [20], предъявляются универсальные для всего коллектива требования в области как познавательных процессов, так и коммуникативных навыков. Э. Пирс отмечает, что младший школьный возраст - это время образования связей с обществом и с основной частью накопленных им знаний [278]. Д.Б. Эльконин в качестве основной называет учебную деятельность [229], Э. Эриксон главный конфликт обозначает таким образом: трудолюбие против чувства вины [230]. Таким образом, младший школьный возраст – это время освоения ребенком конкретных навыков, а также получения умений и знаний. При этом дети впервые сталкиваются с ситуацией смены ведущей деятельности, институционализации воспитания, необходимости усвоения новых принципов социальной иерархии. Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд называют эту стадию «взаимозависимость» – в этом возрасте начинает колебаться степень близости со взрослым, и главной задачей ребенка является движение между соединением и отделением без дискомфорта [197]. Это справедливо в отношении взаимодействия с родителями, с которыми он учится находиться в балансе между отчужденностью и чрезмерным слиянием, а также в области общения с первым «институционализированным» взрослым – учителем. Ребенок учится выстраивать ровные, не отчужденные отношения с человеком, взаимодействие с которым носит преимущественно формальный характер. Дети в первом классе часто ведут себя по отношению к учителю как к матери или так, как позволительно было вести себя по отношению к воспитателю в детском саду – ищут телесного контакта (обнимают его, стремятся сесть на колени), воспринимают ситуацию взаимодействия с учителем как игру, несерьезно относятся к его требованиям. К концу обучения в первом классе даже ребенок, проявляющий такие формы поведения, обычно усваивает понятие социальной роли и регламентируемые границы взаимодействия [99]. При этом, несмотря на то, что ученик не может получать от учителя ласку и заботу, равную материнской, он, тем не менее, начинает испытывать к нему уважение (порой даже сильнее, чем к родителю), признавать его авторитет. В этом и состоит задача коммуникации между ребенком и взрослым в младшем школьном возрасте – научить и научиться общению со

взрослым, исполняющим определенную социальную роль, расширив репертуар своего поведения по отношению к миру взрослых людей, приобретая при этом **социально-организационный** тип сепарации. Этот важный шаг отражается затем на взаимодействии человека с коллективом, коллегами.

Следующий этап, который многими авторами признается как значимый в становлении независимости взрослеющего человека – это подростковый возраст. А.Е. Личко, В.И. Иванов дают ему такое определение: «Подростковый возраст – хронологический период роста, начинающийся в возрасте около 12 лет с физиологических и эмоциональных процессов, приводящих к половой и психологической зрелости, и заканчивающийся в нестрого определенное время, когда индивидуум достигает самостоятельности и социальной продуктивности (обычно в возрасте 20 лет)» [124, с. 63-84]. Дж. Э. Пирс рассматривает этот период как этап формирования связи с человеком противоположного пола [278], Д.Б. Эльконин признает в качестве ведущей деятельности интимно-личностное общение со сверстниками, а Э. Эриксон в качестве основного конфликта указывает идентичность против смешения ролей [230]. В данном периоде активно развиваются и приближаются к максимальному уровню познавательные процессы – память, мышление, активно используется воображение, происходит одновременно половое созревание организма, сопровождающееся гормональными изменениями. Но главные с точки зрения личности ребенка изменения наблюдаются в плане пересмотра своей позиции по отношению к обществу и своей семье. Несмотря на то, что раннее детство и подростковый возраст разделены друг с другом во времени, их симптомы схожи: человек проявляет негативизм по отношению к родителю, отчужденность от него. По мнению В.С. Мухиной, подросток переживает достаточно остро первый серьезный опыт отделения от семьи, в котором обретает свое «Я», однако долго находиться в состоянии одиночества и предстать перед обществом во всей полноте своей индивидуальности еще не может, и для этого ему необходимо ощутить присоединение к какой-либо другой группе. Этой группой становятся сверстники подростка. И если в семье он чаще негативист, то в группе равных по возрасту проявляет конформизм [145]. К. Фопель подчеркивает кризисный характер отношений между подростками и их родителями, причиной которого является пересмотр ребенком основных ценностей, разделяемых его семьей и нахождением новых, прежде ему очевидно не представленных [201]. Подросток начинает понимать – то, что говорят родители, те правила, которые они для себя принимают, то, как себя ведут, не является единственным вариантом развития событий. Авторитет матери и отца несколько обесценивается, а родители в свою очередь начинают постепенно лишать ребенка поддержки, требуют принятия ответственности, подчеркивая при этом неравнозначность позиций. Подросток, по мнению К. Фопеля, чувствует в ответ на это вину, апатию или возрастающую агрессию [201]. С.К. Нартова-Бочавер одним из

важных симптомов подросткового возраста, касающихся взаимоотношений с родителями, считает создание секретов и тайн от родителя, когда ребенок уже не может говорить с ним обо всем. В этом случае родитель может пойти двумя возможными путями: вторгаться на территорию ребенка, нарушая его суверенность и теряя в конечном итоге его доверие или признать право подростка на личное пространство. В данном случае, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, и происходит момент сепарации с родителями, являющийся нормативным семейным кризисом [148, с. 256]. Однако из противоречий подросткового возраста, как и из любого кризиса, существует выход. А.Е. Личко разделяет пубертатный период на две фазы, в первой из которых (длящейся примерно до 15 лет) подросток чаще проявляет негативизм, противопоставление себя окружающим, испытывает противоречивые чувства в отношении ранее некритично принимаемых им норм и порядков, а во второй (с 16 лет) – позитивной фазе – проявляет тенденции к социализации и выработке жизненных правил [123]. Л.И. Божович очень точно описывает подростковый возраст как период «ломки» и «перестройки» всех прежних отношений к миру и самому себе, в результате которых ребенок обретает собственную мировоззренческую позицию, начинает путь в самостоятельную жизнь [25]. Однако, несмотря на общую тенденцию к отделению от родительской семьи, вынужденная внешняя сепарация может стать для подростка столь же травматичной, сколь и для ребенка на более ранней стадии возрастного развития [211]. Последствия вынужденной, или травматической внешней сепарации с родителями (к примеру, вследствие смерти, тюремного заключения, развода без возможности видеться с ушедшим родителем), варьируют от повышения риска асоциального поведения [276], до развития посттравматического стрессового расстройства [243], также в случае ухода родителя противоположного пола могут наблюдаться нарушения во взаимодействии с людьми, отклонения в полоролевом поведении [258].

Таким образом, несмотря на наличие выраженной потребности во внутренней сепарации от родителей, подросток оказывается не вполне готов к реальному расставанию с ними. В исследовании, посвященном внешней сепарации подростков-мальчиков от родителей (на примере воспитанников школы-интерната), было выявлено, что одновременно в поведении ребенка сочетаются две тенденции - попытка сохранить независимость в поведенческом плане, в области принятия решений (или функциональная сепарация), в сочетании с повышением эмоциональной привязанности к родителям. При этом наблюдалось повышение аффективности в отношениях с матерью и зависимости в отношениях с отцом [181, 287].

Таким образом, значение подросткового возраста для формирования личности трудно переоценить: проходя через разрушительное на первый взгляд влияние кризиса и переживая противоречия, человек теряет «детский взгляд на вещи», некритично подвергающийся воздействиям извне, и вырабатывает свою собственную систему взглядов и позиций

относительно базовых жизненных ценностей. Подросток «проверяет на прочность» все нормы и правила, принятые ранее, и оставляет для себя только те, что реально работают и те, что он признает справедливыми. Отделяясь от родителей, он учится быть собой, ощущать себя как неповторимую, уникальную личность, а не только как часть семьи. В конце концов, формирование внутренней сепарации от родителей приносит подростку возможность строить более глубокие и эмоционально насыщенные взаимоотношения с другими людьми, учит его заботиться о другом человеке, познавать его. Вместе с тем, сохранение привязанности в отношениях с родителями, необходимость в их поддержке и ненавязчивом руководстве присутствуют в жизни подростка на равных позициях со стремлением к автономии. Многие авторы предполагают, что развитие подростковой независимости от родителей происходит гетерохронно. Было установлено, что ценностная и когнитивная автономия развиваются быстрее, чем эмоциональная и поведенческая, при этом в более благоприятной ситуации развития оказываются подростки, обладающие средней степенью выраженности автономии от родителей [89]. Труднее всего в подростковом возрасте человеку обрести эмоциональную независимость – только 20% подростков ее достигают [253]. Н.Е. Харламенкова подчеркивает, что сепарация в подростковом возрасте предполагает мыслительную дифференциацию Я подростка от внутренних объектов, от себя в детстве, и одновременное отождествление с ними для обретения маркеров зрелости, на которые можно опираться при анализе особенностей своего взросления [211]. Условно сепарацию, обретаемую в подростковом возрасте можно назвать **когнитивно-мировоззренческой** – это отражает преимущественно внутренний характер сепарационных процессов, подготавливающих сознание взрослеющего ребенка к полноценному внешнему отделению от родителей.

Главным этапом сепарации ребенка от родителя является юношеский возраст. Из-за исторических, социальных и индивидуальных различий [218] этот возрастной период имеет достаточно размытые возрастные границы: от 15-16 до 21-23 лет и является переходным «от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни» [79, с.254]. Часто юношеский период делят на два подпериода: ранняя юность или старший школьный возраст (от 15-16 до 18 лет [234]) и поздняя юность (от 18 до 23 лет [173, 218]), и это деление вполне обоснованно, поскольку социальные ситуации развития человека в эти периоды отличаются. Д.Б. Эльконин, акцентируя внимание на первом периоде, в качестве основной деятельности выделяет учебно-профессиональную [229]. Ранняя юность завершает психические и физические процессы, которые шли в подростковом возрасте, в этом возрастном периоде разрешаются многие внутриличностные конфликты, организм человека достигает высоких показателей своего развития, познавательные процессы максимизируют свою работу, совершенствуется память, внимание, мышление отличается высокой способностью к обобщению и проведению сложных

операций. Нормализуется общий эмоциональный фон, стабилизируется самооценка [234]. Активно развивается сфера чувств, общий настрой является в целом более оптимистическим, чем в подростничестве, и хотя присутствуют и внутренние метания, и тревога перед открывающимися перспективами, эти переживания менее остры и демонстративны, чем у подростка [218].Однако нельзя сказать, что в ранней юности полностью исчезают все конфликты. Внезапный прилив сил и возможностей делает человека способным многое совершить, но отсутствие жизненного опыта заставляет метаться от одной цели к другой [234]. Юность – момент самоопределения, поиска себя в мире, подготовки к выполнению важных жизненных задач. И если подросток смотрит на вещи с позиции настоящего, то юноша в своих мыслях и оценках устремлен в будущее, нацелен на построение жизненных планов и перспектив [25]. Переход от ранней юности к поздней характеризуется сменой акцентов развития: от планирования и самоопределения человек переходит к реальным действиям и самореализации [218].

Юность в целом характеризуется переходом к самостоятельности, является периодом самоопределения, приобретения зрелости в разных ее проявлениях (психической, идейной, гражданской) [199]. Ведущей деятельностью в юности считается профессиональное самоопределение [79], выбор жизненного пути, основой для которого выступает занятие внутренней позиции взрослого человека, формирование представления о себе, своих способностях, своем месте в мире [77]. При этом И.С. Кон отмечает, что центральным психологическим процессом в жизни юноши является развитие самосознания, которое провоцирует молодого человека постоянно рефлексировать, соотнося внешне наблюдаемые события и свои поступки со сформированным образом Я и собственными принципами [93]. Важным результатом данного процесса является формирование определенного уровня самоуважения [164], который определяет как самоотношение юноши, так и его отношения с окружающими, а также уровень притязаний и тот жизненный сценарий, который он будет осуществлять далее.

Р. Хавигхерст считал, что в юности важнейшими задачами являются: принятие собственного физического облика; усвоение гендерной роли; установление зрелых отношений со сверстниками разных полов; формирование эмоциональной независимости от родителей и прочих взрослых; подготовка к профессиональной деятельности, браку и семейной жизни; формирование гражданской ответственности; построение внутренней системы ценностей для руководства поведением [175].

В.С. Мухина также выделяет несколько задач развития в юношеском возрасте: выбор жизненных ценностей и выработка внутренней позиции по отношению к значимым сторонам реальности; установление глубокой духовной связи с партнером противоположного пола,

переживание чувства любви; совершенствование своих личностных качеств, достигаемое через рефлексивный анализ и идентификацию личности с самой собой; продвижение к определению своего места в обществе, в мире в целом; переосмысление своих отношений с родительской семьей [145]. Таким образом, оба автора упоминают о трансформации отношений с родителями в юношеском возрасте, а Р. Хавигхерст конкретизирует эту задачу до обретения эмоциональной автономии.

При этом В.С. Мухина выделяет кардинальное отличие в отношениях между ребенком и родителями в этом возрасте по сравнению с подростковым. Если подросток является негативистом, противоречит родителям из внутренней потребности в проверке социальных норм и обретении своей идентичности, то юноша способен спокойно и твердо выбрать позицию, отличную от родителей и отделиться от своей семьи. При этом возможен вариант, когда, переосмыслив жизнь, он вернется к родным в уже новом качестве, новом статусе равного им человека [145]. С.К. Нартова-Бочавер считает, что только через уход ребенка в этом возрасте можно затем обрести близость с ним чуть позже, ведь, по ее словам, «растущий ребенок должен сначала отделиться от родительского влияния, чтобы быть готовым создать нечто свое» [148, с. 250]. Принцип «отпустить, чтобы вернуть» действует здесь на пользу обеим сторонам. Эта идея перекликается с концепцией Э. Фромма о разрыве инцестуозных связей, который он оценивал как важнейший шаг в формировании зрелой личности [208]. Такие особенности юношеского возраста, как поиск мировоззренческих основ, переживание целого спектра противоречивых состояний, от экзальтации до скепсиса, отражает также это присущее юности желание создать нечто свое, сформировать независимость от мировоззрения своих родителей. Молодой человек отказывается принимать «азбучные истины», пусть они и являются верными, он хочет разделять не навязанные извне, а переосмысленные, «выстраданные и содержательные», собственные принципы [218]. Такое отношение к реальности, постоянно пересматриваемое на предмет соответствия объективному положению, отражает не просто отражение, а активное включение в интерпретацию важнейших событий, ситуаций, отношений [217].

Таким образом, в юношеском возрасте происходят процессы, которые формируют независимость молодого человека от родителей в мировоззренческом, эмоциональном, поведенческом плане. Сепарация приобретает особенное значение, как процесс, который позволяет добиться важнейших возрастных задач в юности.

Перестройка личности молодого человека не может не затронуть более широкие группы, в которые он включен и в которых он непосредственно осуществляет общение. Сильнее всего меняется семейная система, в ней происходит процессы кардинального изменения межличностных отношений, принятия участниками новых ролей, преодоления кризиса сепарации.

1.3.2. Сепарация и ее роль в детско-родительских отношениях

На всех этапах жизни семьи ее сопровождают трудности, поскольку в процессе своего возникновения и развития «ячейка общества» призвана решать ряд сложнейших задач – адаптация людей друг к другу, создание своих норм и ценностей, выполнение воспитательной роли. Неотъемлемой частью семейной динамики являются кризисы, которые вплетаются в процессы ее функционирования и обуславливают необходимость членов семьи искать способы их преодоления.

Н.И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента приводят в своей работе следующее определение кризиса: «Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени» [158, с. 23]. Очевидно, что ситуация ухода ребенка из семьи обладает именно такими характеристиками с точки зрения его родителя.

В возрастной психологии принято рассматривать кризисы как переломные точки в процессе человеческого развития, отделяющие один период развития от другого [11, 45]. То есть подход к кризису для этой области науки является скорее как к позитивному явлению, позволяющему в краткие сроки произвести реорганизацию психики и вывести человека на новый виток в развитии [56, 57]. Надо сказать, что и ученые, занимавшиеся семейной психологией, видели в кризисе не только источник стрессов и фрустрации. В. Сатир весь период функционирования семьи рассматривает как череду более или менее сильных кризисов (от момента зачатия, беременности и рождения ребенка до последнего кризиса, в котором человек остается в одиночестве после смерти супруга), которые могут происходить и одновременно, поэтому для нее кризис – это закономерный этап развития семьи, без которого невозможно ее существование и в котором даже можно найти свои позитивные моменты. Отдельным кризисом В. Сатир выделяет момент, когда ребенок взрослеет и покидает родительский дом [182].

Существуют и другие подходы к периодизации семейных кризисов, где подчеркивается мысль, что кризис – это нормальное явление, вызываемое определенными трудностями семейного взаимодействия. Такие периоды приходятся на 4-6 (следствие проблем адаптации к новой роли) и 17-25 годы супружества (следствие разного видения в воспитании детей) [159, 166, 184]. Эту же причину указывают еще несколько авторов, например, М. Джеймс, В. Сатир. Е.И. Артамонова считают, что кризис происходит вследствие количественного накопления фактов недовольства друг другом и перехода отношений на качественно иной уровень в связи с этим [17, 182]. Данные авторы, сходно с М. Плозаком считают, что первый кризис приходится

на 3-7 годы и обозначается в уходе романтических настроений, бытовых проблемах, все более частом расхождении во взглядах на значимые вопросы. Второй кризис связан с периодом выхода детей из семьи. О нем говорилось как о переходном этапе, который знаменует окончание воспитательной функции. Г. Навайтис не выделяет его в отдельную стадию, но в его описании зрелой семьи содержится пояснение: «Окончание этапа (*зрелой семьи*) знаменуется обретением условной независимости детей от родителей» [147, с.112].

В целом многие авторы в своих периодизациях семейного развития выделяли стадию ухода взрослеющих детей из семьи.

Сопоставление различных периодизаций приводит к необходимости их сравнительного анализа. В таблице 1 нами кратко описаны основные выделяемые авторами этапы семейной жизнедеятельности [88, 147, 216, 222].

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что развитие семейного цикла представляется авторами по традиционным законам композиции – начало процесса (в данном случае добрачный этап) не нагружено обязательствами и необходимыми совместными усилиями, в нем супруги еще не в полной мере составляют единое целое [17]. При заключении брака общие обязательства накапливаются, у обоих появляются те обязанности, которые они могли и не выполнять, живя с родителями. Это касается вопросов быта, распределения материальных средств, роли помощника и союзника. Этап выполнения воспитательной функции представляется как некая кульминационная точка, на которой супруги максимально включены в семейную жизнь, все свободное время отдают детям, большинство ресурсов расходуют на то, чтобы обеспечить удовлетворение потребностей ребенка, как материальных, так и духовных. Переходный этап означает постепенное снижение потребности ребенка в постоянном контакте с родителем, его отделении и пока частичном, а затем и полном взятии на себя необходимости обеспечения своих потребностей. Завершающий этап в этом смысле также характеризуется небольшим количеством обязательств, как перед ребенком, так и перед обществом, и теперь уже дети должны заботиться о своих пожилых родителях.

Таблица 1.

Сравнительный анализ периодизаций семейного развития

Автор/ы периодизации	*Добрачный этап*	*Брак без детей*	*Выполнение воспитательной функции*	*Переходный этап*	*Заключительный этап*
А.Н. Волкова и Т.М. Трапезникова	-	1.Формирующаяся семья, супруги женаты менее 5 лет, детей нет	2.Детородящая семья, возраст старшего ребенка до 3 лет. 3.Семья с детьми-дошкольниками. 4.Семья с детьми - школьниками. 5.Семья с детьми - подростками	6.Семья, «отправляющая детей в жизнь».	7.Супруги зрелого возраста. 8.Стареющая семья, до момента смерти одного из супругов
Р. Нойберт	-	1.Этап жизни вдвоем	2.После рождения детей, 3.Дети старш. школьного возраста	4.Отделение детей	5.Воспитание внуков
А. Баркай	-	1. Семья без детей	2. Семья с малыми детьми, 3. Семья с детьми, посещающими детский сад, 4. Семья школьника	5. Семья, в которой дети отчасти независимы от родителей	6. Семья, которую оставили дети.
Г. Навайтис	1. Добрачное общение	2. Брак 3. Этап медового месяца	4. Этап молодой семьи 5. Зрелая семья	-	6. Семья людей старшего возраста
Э.К. Васильева	-	1. Зарождение семьи с момента заключения брака до рождения первого ребенка.	2. Рождение и воспитание детей. Заканчивается с началом трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.	3.Окончание воспитательной функции. 4. Дети живут с родителями и хотя бы 1 не имеет своей семьи.	1)Супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи.
А.В. Черников	1. Период ухаживания.	2. Фаза без детей (брак-рождение первого ребенка).	3. Экспансия - семья с маленькими детьми. 4. Стабилизация. Фаза зрелого брака (до того, когда первый покидает дом)	5. Фаза, в которой дети постепенно покидают дом.	6. «Пустое гнездо». 7. Супруг остается один после смерти другого

Семейные психологи наделяют переходный этап сепарации взрослых детей от семьи различными оттенками значений. А. Баркай и А. Черников подчеркивают его незавершенность, процессуальность [216], отсутствие равновесия, окончательности в процессе отделения детей от семьи, что порождает напряжение и увеличивает его стрессогенность [222].

Э.К. Васильева четко определяет признаки начала и окончания данного периода. Они связаны главным образом с трудовой функцией, выполняемой взрослеющим ребенком и его финансовой независимостью от родительской семьи [47], и это имеет смысл, так как указывает на момент, когда человек перестает только брать – средства, знания, умения, и начинает отдавать – продукты своего труда, способности на пользу обществу.

О. А. Карабанова отмечает, что характерной особенностью для стадии сепарации является прекращение выполнения родительской функции при сохранении социальной и профессиональной активности. Основная цель этого периода жизни семьи – создать гибкую семейную систему с открытыми границами, задачи: реконструкция семейной системы как диады; формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу «взрослый-взрослый»; включение в семью новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков); освоение неизвестных ролей — бабушки и дедушки; повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможной смерти родителей. [88, с.33]

От родителей в период сепарации детей требуется особая гибкость в смене позиции с родительской на супружескую и в переключении на новые виды деятельности [100], и эта задача часто осложняется переживаниями по поводу того, что жизнь достигла высшей точки и «пошла на спад», поскольку основная цель (вырастить детей) достигнута, и при этом словно утрачивается основной смысл жизни. Такие переживания в семье, где основной целью супружества было воспитание детей, могут служить причиной охлаждения между мужем и женой, ухудшения отношений. Обостряются внутренние конфликты, в случае негармоничных отношений от родителей может исходить зависть к молодости своего потомка и к тому, что ребенок стоит перед еще неизведанным, полным новых открытий путем [201]. Особенно сложным данный период является для неполных семей, в которых сепарация оборачивается неминуемым одиночеством для остающегося в «опустевшем гнезде» родителя. Важнейшим фактором при совладании с этими проблемами является зрелость родительской личности [100].

В этот период мать и отец могут быть достаточно ригидными и сохранять свою родительскую, доминирующую позицию по отношению к ребенку, что выражается в постоянном вмешательстве в его жизнь, навязчивых советах, попытках защитить и поддержать своего ребенка, как это бывало раньше [66, 86, 100]. К. Фопель также приводит

несколько неадекватных родительских реакций на уход ребенка: борьба с ребенком, мелочная опека, высокая требовательность, эмоциональная отстраненность [201]. Все это уже является излишним и приводит к снижению удовлетворенности юношей детско-родительскими отношениями, низкому уровню уважения как к родителям, так и к собственной личности [122, 128]. Эти результаты были получены в исследовании С.Дж. Франк (S.J. Frank), С.Б. Эйвери (C.B. Avery), М.С. Ламан (M.S. Laman), где детско-родительские отношения изучались через измерения привязанности, компетентности и эмоциональной автономии. Были найдены взаимосвязи между тем, насколько родители позволяют своим детям контролировать сферы своей жизни и их удовлетворенностью отношениями, уважением к собственным ценностям и выборам, высоким уровнем эмоциональной автономии [252]. Итак, период ухода ребенка из семьи – испытание не только для него, но и для родителей, проверка на степень их тактичности и умение найти в себе силы остаться в стороне, позволив взрослеющим сыну или дочери решать свои проблемы самостоятельно.

Деструктивный вариант разрешения данного кризиса предполагает вторжение родителей на территорию новой семьи, попытки стать главенствующим членом семьи своего ребенка и продолжать так же как раньше реализовывать воспитательную функцию. Конструктивный вариант, ведущий к гармонизации – возвращение в диадные отношения, обновленный взгляд на своего супруга и принятие воспитательной роли прародителя.

Согласно исследованиям Г. Крайг, некоторые пары после периода сложности, связанного с потерей родительской функции, начинают заново учиться жить вдвоем и относятся к своему супругу с большей теплотой, а в браке испытывают большую удовлетворенность, имея возможность уделять друг другу внимание [101].

Таким образом, здоровая семейная система, переживая кризис сепарации, способна адаптироваться к его требованиям и успешно пройти его, обновляясь за счет изменения структуры отношений. В исследовании Т.Л. Крюковой подтверждается мысль о том, что сепарация может благотворно влиять на отношения матери с взрослым сыном: живущие отдельно, они ценят общение друг с другом больше, реже конфликтуют, сыновья не испытывают на себе влияние директивности матери [104]. В патологических сценариях развития сепарации присутствуют самые разные формы ее искажения: невозможность семьи отпустить ребенка из-за того, что он выполнял роль «буфера» между родителями [232], сложности в построении новой, репродуктивной семьи, неудачи на работе и ухудшение здоровья уходящего молодого человека [43, 232].

Таким образом, ситуацию сепарации юноши от родителей по праву можно считать кризисом для личности, если принять критерии, по которым ученые определяли кризис: она

ставит перед человеком новую, необычную проблему, трудно разрешаемую привычными путями [245]. По классификации М.И. Вари сепарацию от родителей можно отнести к кризисам психического развития, которые провоцируются изменениями в социальном плане и не всегда бывают связаны с возрастом человека [45]. Ф.Е. Василюк выделял также кризисы, которые затрудняют реализацию жизненного плана, но не полностью тормозят его. Сепарация на какой-то момент заставляет человека сосредоточиться на решении своих, внутренних проблем, но затем позволяет ему продвинуться далее в своем развитии [48]. Амбивалентность – одна из важных черт кризиса сепарации, во многом раскрывающая его суть. Можно выделить несколько уровней, на которых рассматривается данный кризис, и описать противоречия, характерные для каждого из них:

1. Социальный уровень – раскрывающий значение кризиса сепарации для общества в целом и отражающий проблемы, связанные с функционированием социальных институтов. Объективной причиной противоречий является экономический фактор, проявляющий себя в низком уровне жизни россиян, закупоренных социальных лифтах и системе профессионализации молодого человека. Высокая цена на отдельное жилье и достаточно непростой путь профессионального развития в молодом возрасте заставляет многих людей, даже стремящихся к отдельному проживанию и понимающих его ценность для молодой семьи, создавать не неолокальные, а патри- или матрилокальные семьи. В результате создается расширенная семья, наполненная своими противоречиями и сложностями в отношениях. Их в своих трудах описывает А.Я. Варга, подчеркивая идею о ролевом сдвиге, ставящем пришедших в родительскую семью мужчин и женщин в ранг детей, вынужденных подчиняться установленному укладу [43], неспособных установить для своей семьи приемлемые нормы и правила, по которым она будет функционировать. Подобное поведение ведет к психологическому приравниванию молодого родителя к роли сиблинга собственного ребенка, тогда как прародители становятся для обоих поколений в позицию матери и отца [139]. В результате молодой человек, стремящийся к обретению новых ролей, к достижению зрелости, вновь ставится на ступень ребенка, и либо находится в глубоком внутреннем конфликте, либо принимает на себя эту роль, инфантильно ожидая руководства своим поведением со стороны старших родственников.

2. Межличностный – уровень взаимоотношений между людьми, участвующими в ситуации сепарации. Для родителей противоречия сепарации заключаются в том, чтобы постоянно искать баланс между стремлением как раньше заботиться о ребенке и объективной необходимостью признать его самостоятельность. Уходящий из семьи молодой человек испытывает некоторые сложности в выстраивании новых отношений с родителями, которые могут подкрепляться их ригидностью или агрессивным желанием самого ребенка

отстаивать свое право на принятие важных решений. Благоприятным исходом служит нахождение разумного баланса: стать самостоятельным, автономным, независимым, сохранив при этом эмоциональную связь и теплые отношения с родителями. Дж.Н. Холмбек (Holmbeck G.N.), Дж.Ф. Маттана (Mattanah J.F.), Д. Блуштейн (Blustein D.), А.М. Баррера (Barrera A. M), М. Л. Блюмер (Blumer M. L) пришли в своих исследованиях к единодушным выводам о том, что именно надежная привязанность – это залог гармоничной сепарации человека от родительской семьи [236, 241, 260, 262, 271, 284].

3. Внутриличностный – данный уровень включает в себя изменения конкретной личности, совершаемые для того, чтобы адаптироваться к требованиям самостоятельной жизни. Сепарация является следствием и причиной развития личностных качеств – изначально находясь в зависимости от того, какой характер у человека, она протекает тем или иным образом, попутно изменяя его, воздействуя на его развитие. Подобная особенность затрудняет изучение данного явления, поскольку не поддается традиционным способам описания в рамках линейной причинности и требует подключения принципа «круговой детерминации» [238, 242]. С одной стороны сепарация – это кризис для личности, сопровождающийся подчас тяжелыми переживаниями одиночества, утраты безопасности, тревоги перед предстоящими задачами. С другой – это ресурс для развития, который позволяет подняться над самим собой, качественно измениться и перестроить свою личность, абстрагировавшись от привычных представлений о реальности, расширив свои взгляды на разные стороны жизни.

Таким образом, процесс сепарации протекает в течение жизни человека, приводя его к осознанию собственной независимости от родителей, к обретению согласованности с внутренними структурами личности. Данный процесс завершается во взрослом возрасте, проходя через многочисленные стадии обострения в раннем детстве, подростковом и юношеском возрасте, и при этом каждый переживаемый кризис качественно дополняет структуру образующихся в личности свойств. Как любой сложный процесс, сепарацию необходимо рассматривать системно, исследуя в первую очередь ближайшее окружение человека, его родительскую семью и отношения в ней, которые подвергаются планомерному изменению. Для личности человека сепарация имеет особое значение, ведь через прохождение кризисных периодов обретения независимости от родителей, человек получает ресурс, приводящий его к зрелости.

1.4 Личностный подход в изучении сепарации

1.4.1 Роль сепарации для развития личности

Анализируя понятие сепарации, можно сделать вывод о том, что это явление, имеющее многочисленные взаимосвязи с развитием и созреванием личности человека. Н. Александрова называет сепарацию не только и не столько физическим отделением от семьи, а неким символом, архетипическим образованием, сопровождающим каждого человека на его пути [47].

Если этот процесс не происходит или происходит некорректно, то это приводит к трем видам последствий, рассматриваемым разными авторами как негативный итог разрешения жизненных задач:

1) Депривация психологического пространства, выражающаяся в сложностях выстраивания границ между своей личностью и окружением, и ситуации, когда человек некритично «впускает» в свое психологическое пространство любых, даже случайных людей, может попадать под влияние различных зависимостей и чувствовать себя жертвой обстоятельств [80, с. 155]. Обратная форма депривации - сверхпрочность границ, приводящая к сверхсуверенности человека, является причиной формирования аффективных реакций на «вторжение» в личное пространство, а также ведет к наступательной стратегии в отношении других людей, «внедряющемуся» типу поведения и является неконструктивной.

2) Созависимость, выражающаяся в том, что человек приносит себя в жертву отношениям с партнером, принимая роль «мученика», видит в них единственный смысл существования, и не может их разорвать, даже если взаимодействие приносит ему боль. При этом к себе такой человек относится с недоверием, не умеет выстраивать личностные границы, не может обходиться без внешнего одобрения своих действий, он робок, ригиден и часто пользуется психологической защитой рационализации [198].

3) Недифференцированность «Я» – слитность эмоциональной и интеллектуальной сфер, выражающаяся в эмоциональной незрелости, низкой стрессоустойчивости, догматизме, нереалистической самооценке, в области семейной системы - в сверхблизости или отчужденности отношений, зависимости эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора, ригидности, неадаптивности семьи как системы [43].

Также имеются данные зарубежных исследований, недвусмысленно указывающие на позитивное воздействие сепарации на функционирование личности в разных сферах:

1) деловая (учебно-профессиональная): исследования о снижении уровня проявления прокрастинации [255], и облегчении адаптации к академической среде [236];

2) сфера межличностных отношений: исследования связи сепарации с удовлетворенностью отношениями в репродуктивной семье [257], успешным установлением отношений со сверстниками [260];

3) самоотношение: исследования, выявившие положительную корреляцию между гармонично протекающей сепарацией и оценкой собственной личности и достижений [241].

Культурные особенности в данном случае могут иметь значительное воздействие на полученные результаты. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные на корейской выборке (т.е. в коллективистской культуре) – там высокая независимость от родителей была взаимосвязана с низкой степенью проявления коллективизма и препятствовала эффективной адаптации в колледже [248]. На российской выборке масштабных исследований пока не было проведено, однако существует несколько работ, в которых производится анализ культурно-исторического контекста, детерминирующего особенное влияние сепарации на личность в России. Л.В. Петрановская в своей статье «Травмы поколений» приводит блестящий обзор семейных проблем и противоречий, которые были обусловлены исторической ситуацией в СССР и России и проявились в проблемах разных поколений:

1) Поколение женщин, потерявшее мужей в период Великой Отечественной Войны. Основная задача – физическое выживание. Главная трудность: редукция эмоциональной сферы, ожесточенность, маскулинность, холодность в отношениях с потомками. Поколению детей передается неуверенность в надежной привязанности и отношениях с матерью, осознание отчужденности.

2) Следующее поколение переносит в отношение со своими детьми невосполнимую сильно выраженную потребность в любви и принятии. Основная задача: удержать ребенка возле себя. Главная трудность: нарушение сепарации с ребенком, исключение мужчин из сферы семейных отношений (т.к. многие не видели собственных отцов и не представляют их роли в семье). Поколению детей достается повышенная моральная ответственность за обеспечение эмоционального комфорта родителей.

3) Поколение 60-70-х годов, вырастая, испытывает муки тяжелой сепарации, но все же, если заводит свою семью, имеет большой ресурс в виде любви, которую он получал и отдавал родителям. Основная задача: правильные ориентиры в воспитании собственных детей, интеллектуальное развитие своего ребенка. Главная трудность: гиперответственность. Поколение детей отвечает на гиперопеку развитием равнодушия, апатии, незаинтересованности, поскольку всю ответственность за них взяли на себя другие люди. Как тенденции эти качества могут свидетельствовать о многом и в том числе о родительском потенциале, но автор предлагает не делать далеко идущих выводов [163]. И возможно,

трудности сепарации в этом поколении будут связаны не с тем, что родители не хотят отпускать, а с тем, что дети не имеют достаточной мотивации сепарироваться.

Дубинская В.В. приводит дополнительные факторы, способствующие искажению процесса сепарации в России: жесткая цензура 30-х годов, породившая страх и неуверенность в обществе, заставляющая держаться за свою семью и не верить окружающим, войны и революции, приводящие к неопределенности и ненадежности будущего, и «квартирный вопрос», экономический фактор, препятствующий возможности каждому найти свою территорию, где можно чувствовать себя уединенно [78].

В целом Россия принадлежит к числу стран, в которых присутствует еще культура коллективизма, на которой строятся идеалы людей (особенно старшего поколения). Вместе с тем в современном обществе происходят процессы, которые популяризируют индивидуалистические ценности, присущие в данный момент преимущественно молодым людям, что порождает также непонимание и сложности в отношениях поколений [18].

Таким образом, существуют некоторые особенности процесса сепарации в России:

1) Невозможность получения отдельной территории для каждой молодой семьи. Образование матри- и патрилокальных семей с их проблемами и противоречиями;

2) Различие в ценностях коллективизма и индивидуализма для разных поколений – новое поколение стремится к обособлению, старшее воспринимает это негативно;

3) Многочисленные накладывающиеся друг на друга психолого-исторические травмы, носившие «характер катастроф» [163], которые внесли свои коррективы в семейную историю и наполнили семейные сценарии негативными факторами.

4) Неопределенность будущего, сложность прогнозирования невозможность своих действий сделали трудным взросление и созревание личности. Человек надолго остается зависимым от родительской семьи, вынужденным принимать ее помощь.

В соответствии с этим и ситуация сепарации в России приобретает свои черты. Отрицательная оценка индивидуалистических устремлений молодежи может формировать негативные представления об уходе ребенка из дома, высокая степень зависимости – воздействовать на эмоциональный фон участников ситуации. Наконец, трудности молодых людей в нахождении работы, которая бы обеспечивала их базовые потребности, делает ситуацию сепарации парциальной: при физическом уходе наблюдается оставшаяся неизменной финансовая зависимость от родителей.

Многочисленные подтверждения гипотезы о том, что феномены сепарации и эффективного функционирования личности связаны, мы находим в описаниях клинических случаев, приводимых психотерапевтами, психологами-практиками, которые часто упоминают о принципиальной важности завершения сепарации для полноценного развития

личности [43, 90, 139]. Примером классической трагедии становится семья, в которой родители (чаще мать), препятствуя нормальной сепарации с ребенком, удерживают его в своем психологическом пространстве всю жизнь, не позволяя строить свою семью, заводить детей. Удел таких «пострадавших от материнской любви» – тотальные неудачи во всех внешних по отношению к семье сферах [43, 90, 232]. Накопление и осмысление эмпирического материала по теме сепарации может помочь сформировать стратегии психотерапевтической помощи с учетом семейно-средовых факторов.

Из имеющихся данных мы можем сделать вывод о связи сепарации с некоторыми личностными конструктами. При этом характер связи регулируется нелинейной, круговой детерминацией: личностное качество влияет на уровень выраженности сепарации с родителями, а уровень выраженности сепарации в еще большей степени провоцирует проявлять данное качество и закрепляет его в характерологическом профиле человека. Примером такой связи может стать самостоятельность человека, поскольку, постепенно развиваемая родителями в детстве, она становится причиной и следствием гармонично сформированной сепарации, а хорошо сепарированный молодой человек далее в большей степени склонен действовать самостоятельно, независимо принимая важнейшие решения. Приведенный нами пример неслучаен: наибольшее количество исследований, касающихся личностных качеств человека, посвящено именно проблеме взаимосвязи сепарации с независимостью, самостоятельностью и автономией.

Понятия автономии и независимости, как и понятия сепарации и индивидуации часто (особенно в зарубежных источниках) употребляются как синонимичные. К примеру, в словаре психоаналитических терминов и понятий автономия определяется как состояние саморегулированности и независимости [171]. Д. Крайг определяет автономию как сильное желание действовать самостоятельно, уметь управлять физическим и социальным окружением, быть компетентным и успешным [101]. Л. Хьелл, Д. Зиглер утверждают, что автономия – внутреннее чувство зависимости только от себя самого, способность в определенной степени управлять событиями, влияющими на собственную жизнь [214].

Независимость определяется как альтернатива конформности и негативизму — самостоятельная выработка и отстаивание собственной позиции. Не исключает солидарности личности с группой, но не в силу давления, а на основе сознательного согласия с ней [61].

Таким образом, можно разделить данные понятия по критерию того, к какой части личности они относятся. Независимость предполагает наличие определенного воздействия извне (группы, человека, явления), от которого абстрагируется субъект и осуществляет собственный жизненный замысел. Автономия отражает внутренний вектор данного явления. Человек независим от кого-то или чего-то, но автономен сам по себе.

Понятие автономии можно определить через обретение и закрепление границ личности в результате определенных процессов, происходящих с человеком в юношеском возрасте и ранней взрослости. Его часто связывают с процессом сепарации от родителей. Исследования, направленные на изучение связи этих процессов, дали интересные результаты. Было обнаружено, что те, кто не обрел автономии в рамках родительской семьи, остается либо эмоционально холодным, не способным заводить отношения, либо, напротив, производит слияние собственной личности с партнером, не сумев обозначить границы своего психологического пространства [273]. Эти данные сочетаются с выводом Е.М. Броуди (E.M. Brody), о том, что повзрослевшему ребенку, не обретшему автономии или с проблемами в ее развитии, трудно проявить сочувствие к проблемам родителей [244].

Были получены сведения о причинах несформированности автономии у молодого человека. Дж. Браун и Д. Кристенсен пришли к выводу, что родители, которые сами не смогли дифференцироваться друг от друга и автономизироваться в полной мере от своих родителей, культивируют зависимость и у своего ребенка [36].

В. Байерс (W. Beyers) и его коллеги в исследовании автономии предложили анализ двух основных взглядов на это понятие. Первый – это подход психоаналитиков к изучению автономии как полного отсоединения детей от родителей. В нем подчеркивается конфликтный характер взаимоотношений, увеличение дистанции между членами семьи, автономия воспринимается как обязательный синоним отчуждения людей друг от друга. Второй взгляд на понятие автономии более конструктивен и предлагает ориентироваться не на то, от чего уходит юноша и чего он избегает, а то, к чему ему нужно стремиться, его цель. Автономия с данных позиций воспринимается как обретение возможности самоуправления, организации своей личности, мировоззрения, ценностных ориентаций. Именно такого подхода придерживались ученые в своем исследовании [239]. Они изучили автономию личности 600 подростков (средний возраст – 16,5 лет) по четырем основаниям: связь с родителями (уровень взаимности, доверия, прочности отношений), сепарация (как дистанция между членами семьи, наличие собственного личностного пространства), отчуждение (отвержение, недоверие между детьми и родителями), самостоятельность (умение управлять собой, предполагает эмоциональную, поведенческую самостоятельность и самостоятельность в установках). Было обнаружено, что уровень выраженности связи с родителями в подростковом возрасте обратно пропорционален уровню выраженности отчуждения и сепарации, самостоятельности. Это исследование с одной стороны можно считать опровергающим ранее полученные результаты о прямой связи привязанности и успеха в сепарации, но термин «сепарация» употребляется в нем в несколько другом значении. Это не процесс отделения от родителей, а скорее характеристика детско-

родительских отношений, выражающаяся в степени отчужденности и в дистанции между членами семьи. В этом смысле термин «сепарация» имеет скорее негативное значение. Подобные примеры свободного использования понятия (которое в английском языке имеет еще больше оттенков значений, чем в русском) могут приводить к путанице в терминах и затруднению в операционализации изучаемого понятия.

Р. Стернберг в 1990 году описал три аспекта автономии, обретаемые в процессе сепарации: поведенческую – активное независимое функционирование, включающее самоуправление, саморегуляцию поведения и принятие собственных решений; эмоциональную – чувство индивидуации от родителей и отказ от зависимости от них, предполагающее изменение установок и отношений, включая развитие более зрелого представления о родителях и когнитивную автономию – уверенность в своих силах, вера, что личность имеет контроль над своей жизнью и субъективное ощущение способности принимать решения без вмешательства извне. Данные определения показывают, как трудно дифференцировать разные уровни автономии друг от друга, и какая большая работа требуется для того, чтобы четко дифференцировать процессы, происходящие с человеком в период его сепарации от родителей [89]. В целом же автономию рассматривают скорее как создание прочных границ личности, умение их отстаивать и не попадать под влияние случайных факторов и воздействий. Далее перейдем к анализу термина, столь близко стоящего по значению к автономии, что их иногда считают синонимами – к понятию независимости. Рассмотрим его связь с сепарацией.

Многие авторы закладывают в основу изучения независимости такой объективный критерий, как финансовая независимость. Дж. Браун и Д. Кристенсен отмечают, что в традиционных культурах момент обретения независимости ознаменовывался обрядами инициации молодого человека. Сейчас такие «обряды» тоже существуют (это выпускной из школы, церемония заключения брака и т.д.), но если человек финансово продолжает зависеть от расширенной семьи, они несут лишь символическое значение [36].

М. Боуэн говорил о том, что даже при заключении брака некоторые семьи формируют псеводонезависимость от родительских семей в области финансов. Однако, критерии, принятые за основу в индивидуалистической культуре, могут не всегда быть уместны в культуре коллективизма, которая еще имеет место в реалиях российского общества. Поэтому наряду с независимостью изучают феномен зависимости как обратный ее полюс [242].

Этот вопрос достаточно глубоко изучается отечественным автором О.Л. Макушиной [131]. В своих исследованиях она пришла к выводу, что зависимость подростка от родителей существует в двух формах: полного подчинения и негативизма. Причиной зависимости становится невозможность идти по пути самоакутализации, а следствиями – трудности в

формировании автономии, установлении границ своей личности и как итог – искажение границ «Я». Через это исследование можно проследить разграничение понятий «независимость» и «автономия» как связанных отношениями причины и следствия.

Другим критерием независимости можно считать личностные качества человека, проявляющие себя в разных областях жизни. К примеру, в исследованиях Салливан (Sullivan, 1980) выделяются четыре сферы, в которых обретается независимость при сепарации от родителей: в поведении (способность самостоятельно решать личные и практические дела с минимальной помощью родителей); в установках и ценностях; в эмоциональной сфере (свобода от родительского одобрения и эмоциональной поддержки); в конфликтах (свобода от чрезмерной захваченности эмоциями (гнев, страх, вина, ответственность) в отношениях с родителями) [287]. Данная типология перекликается с классификацией типов автономии Р. Стернберга, приведенной нами выше. Ее развил и взял за основу для создания методики PSI (Psychological Separation Inventory) Дж. Хоффман в 1984 году. В типологии Дж. Хоффмана использовалось понятие сепарации и выявлялись следующие его типы:

1) Эмоциональная (независимость от родительского одобрения или неодобрения);
2) Аттитюдная (собственный взгляд на ключевые аспекты жизнедеятельности);
3) Конфликтологическая (разрешенные конфликты с родителями);
4) Функциональная (свободное принятие решений) [259].

На данный момент это одна из немногих признанных ведущими авторами типология, которую можно взять за основу изучения ситуации сепарации детей и родителей. В.Н. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой при адаптации опросника PSI на примере российской выборки были получены результаты о гендерных различиях в типах сепарации (в отечественных исследованиях употребляется термин «сепарация», а не «независимость» для интерпретации результатов данного опросника): девушки легче обретают аттитюдную, конфликтологическую и функциональную сепарацию, юноши – эмоциональную [73].

Таким образом, в процессе развития молодой человек стремится к обретению разных видов независимости, как субъективных, возможных для оценки и измерения только путем рефлексии и интроспекции (эмоциональная, когнитивная и т.д.), так и объективных, непосредственно наблюдаемых (функциональная, финансовая). В личности юноши происходят значительные изменения, заключающиеся в обретении автономии и независимости от окружения. На их динамику влияет способ прохождения ситуации сепарации, а также отношения, которые складываются с ее участниками (родителями, супругом, новыми знакомыми и т.д.).

Авторы по-разному описывают последствия некорректно пройденной или не пройденной совсем сепарации для взрослого человека, но так или иначе сходятся в одном:

сепарация ведет человека к необходимой степени зрелости личности, становится ступенью в личностном росте, которую необходимо пройти каждому, чтобы стать полноценной личностью. И для того, чтобы понять, к чему в конечном итоге стремится человек, необходимо проанализировать подходы к этому термину, определить наиболее общие критерии зрелости и конкретные поведенческие паттерны, в которых она может проявляться.

1.4.2 Сепарация и зрелость личности

При рассмотрении категории зрелости неизбежно столкновение с тем, какие критерии закладываются в ее основание. Точек зрения по этому поводу достаточно много, поэтому для структурирования материала нами была составлена таблица (см. табл.2), содержащая в себе информацию о критериях зрелости в воззрениях разных ученых. В ее составлении мы опирались как на оригинальные концепции, так и на статьи, где проводился сравнительный анализ разных точек зрения относительно феномена зрелости и обзоры по данной теме. К примеру, это сборник статей «Феномен и категория зрелости в психологии» под ред. А.Л. Журавлева [80], статья Дубинской В.В. [78], посвященная сепарации в представлениях зарубежных авторов, статья Ю.В. Борисенко А.С. Черданцевой [29], и еще одна работа Ю.В. Борисенко в соавторстве с Портновой А.Г. [28], ориентированные на обзор мнений отечественных психологов о данной проблеме и контексте сравнения их с идеями зарубежных авторов.

Анализируя приведенные данные, необходимо выделить основные направления, в которых мыслили авторы, обобщая приведенные ими критерии.

Часто критерием зрелости выступает такое качество личности как ответственность. В самом деле, многие задачи зрелости требуют проявления данного качества: генеративность (созидание, продуктивность и заинтересованность в передаче своих знаний, умений и навыков и создаваемых с их помощью продуктов культуры обществу) [230], служение определенному делу, занятость работой, приносящей пользу обществу [34,140,202,231]; выполнение родительской роли [3]; установление интимно-личностных отношений и любовь к другому человеку [3, 206,207]; активное построение собственной личности, раскрытие индивидуальности, саморазвитие и самопостижение [140,154,231], иногда выступающее как осознание собственного предназначения в жизни, своего места в обществе.

Таблица 2.

Критерии зрелости личности в концепциях разных авторов

Авторы	Критерии зрелости
Б. Уайнхолд и Д. Уайнхолд	Брать на себя ответственность; делиться и сотрудничать; не завидовать авторитету других; здоровым образом выражать свои чувства; адекватно справляться с фрустрацией; уметь говорить «нет»; уметь испытывать глубинную близость [198].
А.Ленгле	Нетребовательность к одобрению; согласованность с собой; свое видение фундаментальных мотиваций [112].
К. Витакер	**Критерии зрелости как предпосылки совершения сепарации**: доверие к себе и отношениям; переживание безопасности в близости с другими и возможность терпеть разлуку и видеть в отношениях смысл [52].
Р.В. Овчарова	**Личностные составляющие зрелости родителя**: ответственность; активная жизненная позиция; адекватное понимание себя; аутентичность; стремление к самопознанию, саморегуляции и развитию; сформированные ценностные ориентации; способность совершать свободный выбор; умение строить зрелые межличностные отношения [154,155].
Л.И. Божович	Способность вести себя независимо от воздействующих обстоятельств (и даже вопреки им), руководствуясь при этом собственными, сознательно поставленными целями; активный, а не реактивный характер поведения человека [25].
Б.С. Братусь	Уметь следовать за идеалом и воплощать идеалы в жизнь (зрелость - совокупность реального и идеального) [34].
П.Я.Гальперин	Сознательный и свободный выбор целей; нести ответственность перед природой, обществом и совестью [60].
А.А. Реан	**Критерии индивидуальной зрелости:** ответственность; терпимость; саморазвитие; позитивное мышление [174].
	Критерий социально-психологической зрелости: просоциальное поведение
Г.С. Сухобская	**Критерии индивидуально-психологической зрелости**: самостоятельное прогнозирование поведения в жизненных ситуациях за счет осмысления опыта; умение мотивировать себя без помощи извне; отслеживать ход своей деятельности и ее результатов; рефлексия, объективность и адекватность оценки своего поведения [190].
	Критерий социально-психологической зрелости: Установка личности только на ценности, имеющие положительную направленность по отношению к развитию человечества, его культуры и цивилизации, на гуманистические ценности.
И. Гринбергер	Независимость; социальная ответственность; реализация индивидуальных и общественных целей [250].
А.Л. Журавлев	Самостоятельность; активная социальная позиция; социальная ответственность, направленность поступков [80].
И.С. Кон	Целостность; предсказуемость; социальная направленность поведения; активное владение своим окружением; обладание устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентаций; умение правильно воспринимать людей и себя [95].
Е.С. Штепа	Синергичность; автономность; контактность; самопринятие; креативность; толерантность; ответственность; глубинность переживаний; децентрация; жизненная философия [223].
С.Л.Братченко, М.Р. Миронова	Ответственная свобода; динамичность; понимание и принятие других, социализированность; принятие себя; открытость внутреннему опыту переживаний; целостность [35].
В.Франкл	Ответственность; любовь к другому; духовность; свобода [202].

Для всех этих задач ответственность выступает одним из компонентов, обеспечивающих адекватное их выполнение, поскольку в основе образования данного качества лежит механизм интериоризации, встраивания внешних требований общества во внутреннюю структуру мотивации человека [109]. Опосредованное ответственностью поведение зрелого человека будет независимо от ситуативных устремлений, опосредовано положительными установками по отношению к обществу. Ответственность, по мнению К. Муздыбаева, не является безликой, она имеет свой субъект (это человек, несущий ответственность) и объект (за что несут ответственность) [143]. Объектами ответственности зрелого человека становятся дети, любимый человек, выполняемая деятельность и собственная личность. В данном случае, однако, важно соблюдать баланс и не нарушать собственных личностных границ, возлагая на себя чрезмерный груз обязательств за человека, который может и должен сам отвечать за свои действия. Такое явление можно назвать квазиответственностью, и она часто проявляет себя в созависимых отношениях [148, 198]. Таким образом, зрелый человек всегда несет в себе ответственность индивидуальную (за свой путь, за самоотношение, за реализацию своего потенциала) и социальную (перед близкими людьми, группами, в которых он состоит, и обществом в целом). П.Я. Гальперин обобщил этот ряд идеей об ответственности перед природой, обществом и совестью [60]. Умение контролировать свое поведение и строить его исходя из интернализованных требований общества – ключевой пункт в формировании ответственности [109].

Следующий критерий, непосредственно связанный с ответственностью личности – это просоциальная направленность поведения человека. Большинство авторов предлагают не просто выделять критерии зрелости, но и рассматривать, в каком русле они проявляются. К примеру, Г.С. Сухобская, рассматривая понятие зрелости, делит его на два вида: индивидуально-психологическую и социальную. Обобщая свои взгляды на критерии индивидуальной личностной зрелости, Г.С. Сухобская представляет их таким образом: это сформированность способностей к «обоснованному прогнозированию и планированию собственного поведения, принятию обдуманных решений, умению соотносить их со своими возможностями и нести за них ответственность перед собой» [190, с.4]. А вот феномен социальной зрелости Г.С. Сухобская видит как морально-нравственную окраску личности зрелого в индивидуально-психологическом плане человека. Она говорит о том, что любой поступок в случае социально зрелого поведения должен соотноситься с требованиями морали, и если он служит неблаговидным целям, то вряд ли принадлежит зрелому человеку. А.Л. Журавлев также отмечал в своем труде необходимость учитывать направленность, негативную или позитивную, любого из выделенных критериев зрелости [80]. Только гуманистическая направленность поступка может открывать путь к зрелости. Похожие идеи

можно встретить в воззрениях И.С. Кона («социальная направленность поведения») [95], И. Гринбергера («содействие благосостоянию общества») [250], А.А. Реана («просоциальное поведение») [174]. Выделение данного критерия как отдельного, не принадлежащего к структуре социальной ответственности, обосновано обращением к дефинициям понятия «ответственность»: с точки зрения С.Ю. Головина, это «реализуемый в разных формах контроль над деятельностью субъекта с позиции выполнения им принятых норм и правил» [61, с. 263]. Р. Вердербер емко определяет это свойство как умение отвечать за свои действия [50]. Существует мнение, что ответственность – это волевое личностное качество, проявляющееся в осуществлении контроля за деятельностью человека [172]. Л.И. Дементий как наиболее адекватную и конструктивную форму ответственности рассматривает внутреннюю, субъективную ответственность - умение человека предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них, осуществлять самостоятельно жизненные выборы, быть «автором» своего жизненного пути, подразумевать себя ответственным лицом [68].

Таким образом, понятие ответственности личности сводится к контролю своего поведения и поступков, это определенный настрой по отношению к своей жизни, заключающийся в принятии результатов своей деятельности и готовности совершать выбор. Ответственность личности, безусловно, взаимосвязана с ее просоциальным поведением, но приравнивать эти два понятия не стоит. Поэтому позитивная направленность поведения человека по отношению к обществу, соответствие его поведения моральным нормам может считаться дополнительным, отдельным критерием зрелости.

Следующий критерий – это активное участие человека в жизни общества. Он был описан А.Л. Журавлевым (активная социальная позиция) [80], Р.В. Овчаровой (активная жизненная позиция) [153], Л.И. Божович (активность в противовес реактивности) [25], отражен в воззрениях С.Б. Братусь (реализовать идеалы своей жизни и преодолеть издержки и трудности, сопряженные с этой реализацией) [34] и позиции Уайнхолдов относительно деятельности зрелого человека (уметь адекватно справляться с фрустрацией), у Г.С. Сухобской он реализуется как умение мотивировать себя на необходимую деятельность [190]. Таким образом, критерий активности можно представить как заключающийся в восприятии мира и своего окружения как потенциально способных к изменению посредством собственных усилий (в противоположность бессилию и позиции жертвы) в совокупности с внутренней мотивацией и умением находить ее для себя, воплощении своей индивидуальности в сознательно выбранном, удовлетворяющем человека деле. Также в этот критерий можно включить умение преодолевать сложности, не теряя в проблемных ситуациях веры в себя и свои силы, умение решать проблемы и совершать осознанный и рациональный выбор. В целом, активность личности также нужно рассматривать по

принципу, описанному нами выше: она должна быть согласована с духовностью человека, подчинена гуманистическому идеалу и опосредоваться ответственностью человека.

Четвертый критерий личностной зрелости связан с особенностями взаимодействия зрелого человека с окружающими: он умеет делиться и сотрудничать, без зависти реагирует на авторитет других, здоровым образом выражает свои чувства, умеет говорить «нет» и испытывать глубинную близость [198]; не требует одобрения от окружающих [112]; несет достаточно доверия к себе и отношениям, может переживать безопасность в близости с другими, видит в отношениях смысл, может терпеть разлуку и не терять при этом веры [52]; умеет строить зрелые межличностные отношения [153]; правильно воспринимает людей и себя [94]; принимает себя и других, может испытывать здоровую любовь [140].

Объединяя эти качества, можно назвать четвертый критерий зрелости способностью к здоровым взаимоотношениям и раскрыть его содержание как способность устанавливать, поддерживать и развивать отношения с другими людьми на основе доверия и уважительного отношения, сохраняя при этом собственную идентичность и целостность своей личности [157]. Противоположностью зрелости в отношениях будет являться как чрезмерная отстранённость от людей, болезненная замкнутость, патологическое недоверие к ним, неспособность раскрывать себя перед кем бы то ни было, так и полное растворение в личности любимого человека.

В этом описании содержится отсылка к концепции психологического пространства С.К. Нартовой-Бочавер. Психологическое пространство понимается в данном подходе как «персонализованная человеком часть внешней среды» (там же), и человек ведет себя тем более гуманно, свободно и осознанно, чем лучше структурированы границы этого пространства. Внутреннее выражается во внешнем, проявляет себя в нем, и потому изучение внешних параметров не менее важно, чем внутренних. Эта идея восходит к соображениям У. Джеймса относительно реального, называемого еще как материальное «Я» человека. Оно заключается в идентификации человека с объектами и людьми окружающей среды – своим домом, вещами, территорией, близкими людьми и психологическое самочувствие человека зависит от того, в какой степени данные компоненты развиваются и в каком состоянии находятся [263]. Из этой мысли будет следовать пятый, последний критерий зрелости человека, непосредственно связанный с нашим исследованием: это здоровая степень независимости от окружения, суверенность психологического пространства человека [148]. Феномен психологического пространства рассматривается С.К. Нартовой-Бочавер с точки зрения субъектно-средового подхода, который является результатом объединения точек зрения субъектного подхода, развиваемого А.В. Брушлинским [37] и средовых теорий, в частности теории приватности И. Альтмана [235]. С.К. Нартова-Бочавер выражает смысл

этого подхода в том, что «развитие человека как личности предполагает усиление его субъектности, т.е. способности к спонтанной активности, принимающей форму отчетливых предпочтений, согласия при внутреннем принятии или объективно выраженных действиях» [80, с.179]. В нашей работе этот критерий можно конкретизировать с помощью рассмотрения разных видов психологической сепарации от матери и отца, которые отражают степень внутренней свободы молодого человека от их влияния.

В итоге наших рассуждений было выделено пять основных критериев зрелости:

1) Ответственность перед собой и обществом

2) Гуманность поступков, просоциальная направленность человека.

3) Активность личности, выражающаяся в следующих критериях: особое восприятие мира, как способного к потенциальному изменению посредством собственных сил, умение мотивировать себя на выполнение действия, умение выбрать дело, которому человек хочет посвятить себя и постоянное развитие своей личности как субъекта деятельности в рамках этого дела, умение преодолевать сложности, связанные с достижением поставленных целей.

4) Гармоничные взаимоотношения с окружающими и самим собой, умение устанавливать долгосрочные, построенные на доверии и любви отношения, а также уважать свои собственные взгляды и ориентироваться на них в построении своей жизни;

5) Независимость от внешних воздействий, суверенность в различных сторонах жизни.

Данная типология критериев зрелости, конечно же, не является единственно верным вариантом рассмотрения данной проблемы, ее мы выбираем для своего исследования, чтобы максимально четко обозначить признаки, которые покажут степень близости человека к состоянию зрелости на данный момент.

Возвращаясь от обсуждения идей о формирования личности, необходимо обсудить вопрос о связи сепарации и личности. Многие авторы совершали попытки найти связь между внутренним миром человека и внешней средой. Изначально противопоставленные друг другу, они нашли точку соприкосновения в феномене ситуации, которая обозначила момент взаимодействия объективного и субъективного, внутреннего и внешнего. Ситуация сепарации, в которой проявляются личностные особенности ее участников, отношения между ними, характеристики объединяющей их семейной системы, служит естественной исследовательской моделью внутриличностного процесса сепарации, который на данный момент является пока малоизученным феноменом, особенно для российской выборки. Перейдем далее к анализу проблемы ситуационного подхода к сепарации.

1.5 Ситуационный подход в изучении сепарации студентов от родителей

1.5.1 Общие принципы ситуационного подхода, структура и классификация ситуаций в психологии

Феномен ситуации имеет сравнительно короткую историю изучения в психологии и неоднозначное отношение к ситуационным факторам формирования поведения человека приводит к тому, что систематизация данных и накопление эмпирического материала по сей день является актуальной задачей в данной области. Многие авторы, анализирующие становление ситуационного подхода в психологии, сходятся на мысли, что у его истоков стояли работы К. Левина [64, 70]. Именно он обосновал идею о том, что ситуация должна изучаться не как объективная данность, а таким образом, как ее представляет испытуемый, т.е. обязательным при описании практически любой жизненной ситуации является учет субъективных особенностей ее восприятия [213]. К. Левин предлагал изучать ситуацию как целостное явление, «поле», функционирование которого зависит от состояния человека и окружающих его условий [111, с. 6]. Н.В. Гришина называет данную, на первый взгляд, достаточно простую (с точки зрения современного исследователя, привыкшего к подобному взгляду на проблему) идею «методологическим прорывом», опираясь на постулаты С. Стрикера, который говорил о необходимости привнесения субъективности в психологию того времени [286]. Схожие идеи высказывал У. Томас, который говорил о важности изучения субъективного значения ситуации для индивида, а также стадии в протекании ситуации, когда происходит ее обдумывание, оценка и рассмотрение [288]. По сути, эта мысль, высказанная еще в 20-30 гг. XX века, предваряет исследование когнитивных аспектов формирования поведения человека. В отечественной психологии Л.С. Выготский высказывает идеи о неверном подходе к решению проблемы среды, которая воспринимается как внешнее по отношению к человеку явление. Социальная среда и есть субстрат, на котором психика ребенка начинает развиваться, усваивая основные характеристики социальной ситуации развития и в них раскрываясь, в реакции на них становясь частью целостного мира [56]. Первый этап формирования ситуационного подхода привел к формулированию важнейшего вывода о неразрывной связи личности человека и окружающей его среды.

Второй этап в развитии ситуационного подхода берет свое начало в 1968 году, когда В. Мишель (Mishel) усомнился в корректности результатов психодиагностических данных, основанных исключительно на изучении личностных свойств респондентов [274]. Идея о

низкой кросситуативной согласованности получаемых в экспериментах данных навела ученого на мысль о том, что исследователи упускают из виду какой-то важный аспект, не связанный непосредственно с личностью и ее внутренними характеристиками [40]. Таким аспектом предположительно выступала среда, совокупность ситуаций, в которых находится человек [152]. Психологию среды или психологическую экологию предложил ввести в научный оборот Р. Баркер (R.Barker). Среда в его понимании – это комплекс условий, внешних сил и стимулов, воздействующих на человека. Психологическая экология призывала изучать поведение человека в реальных жизненных ситуациях [237], отойти от замкнутости человека на самом себе, сделав его частью гораздо большей системы, чем только его личность. Такой подход требует учета многих факторов, способных воздействовать на поведение, что требует выхода на уровень ситуационного взаимодействия.

Развивая идею о значении ситуативных факторов в жизни человека, Л. Росс и Р. Нисбетт сформулировали три основных принципа, которые необходимо принимать во внимание при анализе поведения человека: принцип ситуационизма, принцип субъективной интерпретации, и положение о напряженных системах. В совокупности эти положения формировали общий вектор отношения к значению ситуации и среды в психологической жизни человека: личность перестает рассматриваться как нечто отдельно функционирующее и включается в общую систему взаимоотношений, определяющую ее реакции на любые стимулы. Персональные свойства преломляются через условия ситуации, в которой оказывается человек, и формируют поведенческую реакцию [179].

Данные работы положили начало дискуссии относительно того, какие факторы – личностные или ситуационные – оказывают решающее воздействие на реальное поведение человека. При этом ученые делились на ситуационистов – тех, кто верил в примат внешних условий, и персонологов, постулирующих главенствующую роль личности в детерминации поступков. Но ситуационизм объяснял все явления через положения классического бихевиоризма с его давно опровергнутой формулой «стимул-реакция» [200], а персонологический подход не выдержал проверки статистикой, как это было показано В. Мишелем на основе анализа психодиагностических данных. В результате, как это часто случается, два крайних подхода объединились, создав личностно-ситуационный подход к объяснению психологических актов.

Н. Эндлер и Д. Магнуссон (N. Endler, D. Magnusson) в общих чертах описали принципы такого подхода:

1. Поведение - функция непрерывного процесса взаимодействия личности и ситуации.

2. Личность в интеракции - активный, целенаправленно действующий субъект.

3. Личностные детерминанты поведения - когнитивные и мотивационные особенности.

4. Ситуационные детерминанты поведения - психологические значения ситуации [249].

Таким образом, ситуация стала не основной, а одной из значимых детерминант поведения в понимании психологов. В связи с этим важным стало изучать не только личность человека, а скорее то, что рождается в процессе взаимодействия личности и среды. С.В. Ковалев и А.В. Филиппов отметили, что вульгарное слияние персонологического и ситуационного подходов дает лишь то, что ученые признают в некотором роде воздействие и среды и ситуации на поведение человека, что само по себе является столь же очевидным, сколь и бесполезным фактом. Понимание ситуации исключительно как совокупности элементов среды, оказывающих воздействие на человека (принятое в работах Л. Магнуссона, А. Фарнхейма и М. Аргайла, Л. Фергюссона, В. Мишела, Г.В. Балла), удобно с точки зрения эмпирического изучения, поскольку включает объективно присутствующие элементы, такие как действующие лица, их деятельность, время и место осуществления. Однако такой подход исключает детерминацию человеческого поведения, связанную с активностью самой личности. Истинная сущность ситуации, согласно другому подходу, раскрывается в тот момент, когда она признается как продукт и результат активного взаимодействия личности и среды, с включением телесной и психологической сущности субъекта в число объективных ее элементов [200]. В своем определении ситуации ученые опираются на предложенное К.А. Абульхановой-Славской деление социального на бытие общества и индивидуальное общественное бытие [4]. Ситуацию при этом можно рассматривать как «молярную единицу психологического механизма включения индивидуального бытия в жизнь общества» [200, с.15]. Ученые также предлагают трактовать ситуацию как «субъективную, личностно и деятельностно опосредуемую концептуализацию объективных взаимодействий человека со средой его жизнедеятельности» [200, с.15]. Другие определения ситуации включают в себя также понимание этого явления как результата активного отражения среды, как это указывается в определении С.А. Трифоновой: ситуация – это «полимодальный субъективный образ актуального фрагмента окружающей действительности, который конструируется и репрезентируется самим субъектом» [195, с.24].

Таким образом, значение ситуации раскрывается не через объективные параметры, а через их субъективное отражение в сознании конкретного субъекта, важным становится то, как ситуация «дана в его переживаниях» [213, с.71]. Объективное в ситуации понимается как социальное и физическое окружение, субъективное – как восприятие объективных компонентов и отражение их в чьей-то психике [285]. Т. Шибутани определил субъективный компонент ситуации как феномен, в котором тому или иному объективно существующему явлению приписывается определенное значение [219], таким образом реализуется личностно-ситуационный подход: поведение определяется ситуацией через ее

интерпретацию человеком. Эта идея перекликается с предложенным А.Н. Леонтьевым феноменом личностного смысла - оценкой жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в них [113, 114]. Анцыферова Л.И. определяет место индивида в ситуации как медиатора происходящих событий: каждое из них трактуется с точки зрения имеющихся у человека установок, его мировоззрения, его «картины мира» [14].

В психологии имеется комплекс схожих по смыслу терминов, отражающих внутреннюю репрезентацию ситуации: «воспринимаемая ситуация» [129, с.154], «субъективная ситуация» [64, 187], предложенный С.К. Нартовой-Бочавер термин «психологическая ситуация», обозначающий «единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности» [148, с.21].

Существует несколько классификаций подходов к анализу феномена ситуации. В одном из них в качестве критерия выступает объект анализа ситуации – структура или содержание: в структурном подходе ситуация - совокупность 4 компонентов (действующие лица, осуществляемая ими деятельность, время и место); в содержательном анализируется когнитивная репрезентация социального взаимодействия [279].

Д. Магнуссон предложил проводить анализ ситуации в трех направлениях: анализ особенностей восприятия ситуаций; мотивационной стороны и реакций на ситуацию [249].

По мнению Б.Ф. Ломова, субъект может быть представлен в ситуации по крайней мере в трех основных аспектах: в системе своих внутренних побуждений; индивидуально-психологическими и личностными свойствами; деятельностными характеристиками [125].

Н.В. Гришина подходит к анализу ситуации (основным предметом ее изучения была кризисная ситуация), через описание типового жизненного сценария, приводящего к ней [64]. В данном случае жизнь человека рассматривается как череда определенных ситуаций, совокупное воздействие которых на сознание человека может закончиться неподвластными самостоятельному разрешению противоречиями. Подход к анализу трудных ситуаций, осуществляемый через анализ жизни человека в целом и событий, приводящих к искомой точке, позволяет комплексно проанализировать наличную ситуацию через учет таких факторов, как критические точки, критические жизненные ситуации, ситуация саморазрушения, критическая точка жизненного кризиса [64, 220]. При анализе критических точек авторами выделяются факторы, которые могут способствовать усугублению негативной исходной жизненной ситуации, и создается своего рода матрица рискованного поведения на основе анализа ситуационного формата. Подобный подход к исследованию определенной ситуации (через изучение максимально широкого контекста всей жизни человека), является одним из возможных способов формирования представления об общих

принципах и часто встречающихся способах ее переживания и преодоления. Однако при таком рассмотрении феномена ситуации необходимо помнить о квазисистемном характере ситуации, отмечаемом С.В. Ковалевым и А.В. Филипповым. В ответ на тезис Б.Ф. Ломова, что ситуация является системой событий [200], эти ученые поставили вопрос о том, какой системообразующий фактор закладывается в ее основу. Ситуация представляется субъекту как живая действительность, в которой причина и следствие, единичное, случайное и закономерное заключены одновременно, и поэтому фактор выделить становится невозможно. В системе отношения между элементами объединяются тенденцией к взаимодействию (и тогда исход ситуации, ее итог всегда мог бы быть спрогнозирован с большой степенью точности), в ситуации же чаще всего взаимодействие либо отсутствует, либо подменяется противодействием. Спрогнозировать ситуацию можно только с определенной вероятностью, поскольку огромное число факторов, вплетающихся в ее течение, мешают осуществлению этого действия. При этом авторы выделяют три вида ситуаций в зависимости от наличия в них случайного или организованного начала:

-ситуации-системы, построенные на четких причинно-следственных связях, редко представленные первозданно, а являющиеся скорее продуктом когнитивных усилий субъекта по систематизации;

-ситуации, основанные на борьбе и противодействии, сильнее всего провоцирующие активность субъекта по их разрешению;

-ситуации, образованные случайными связями, заставляющие человека прилагать усилия по их осмыслению и структурированию [200].

Над проблемой классификации многообразия существующих ситуаций размышляли многие исследователи. Н.Д. Парфенова отмечает, что трудность в создании единой типологии лежит в использовании терминологического аппарата, не позволяющего с достаточной степенью точности ранжировать ситуации по какому-либо критерию, и описывать их, однозначно обосновывая выбор того или иного понятия. Вносят неоднозначность также и различия в переводе с иностранных источников и использование разнообразных вариаций для обозначения одного и того же явления [162].

Одна из первых попыток систематизировать информацию о разных видах ситуаций принадлежит Д. Магнуссону, который закладывал в основание классификации идею о масштабе воздействия ситуации на субъект. Ситуации разделены от микро- до макроуровней в соответствии с положениями системного анализа: стимулы (отдельные объекты или действия); эпизоды (значимые события, имеющие причину и следствие); ситуации (физические, временные и психологические параметры, определяемые внешними

условиями); окружение (общее понятие, характеризующее типы ситуаций); среда (физические и социальные переменные внешнего мира) [249].

М. Аргайл, А. Фернхем, Дж. Грехем на основе анализа способов взаимодействия в ситуации выделили несколько базовых типов: формальные социальные события; интимные встречи с близкими друзьями или родственниками; случайные встречи со знакомыми; формальные контакты в магазинах и офисах; асимметричные ситуации, связанные с социальными умениями (например, обучение, интервьюирование, руководство); переговоры и конфликт; групповая дискуссия [15].

В. Мишель заложил основание классификации, связанное с силой воздействия ситуации на поведение человека и выделил «сильные» и «слабые» ситуации. Сильные, оказывая мощное воздействие на сознание человека, вызывают сходные реакции у большинства людей, слабые позволяют проявиться многообразию индивидуальных различий [274]. В качестве примера «сильной» ситуации автор приводил широко известный «тюремный» эксперимент Ф. Зимбардо, в котором давление роли и задаваемых условий над личностью было столь велико, что поведение человека непредсказуемо менялось [81].

Л.Ф. Бурлачук и Н.Б. Михайлова предлагают в качестве критериев классификации несколько шкал, которые могут способствовать задаче межситуационного анализа: шкалу в континууме «болезнь – здоровье»; шкалу соответствия ситуации потребности самореализации субъекта; шкалу социального благополучия ситуаций; шкалы «простота – сложность»; «новизна – известность»; «значимости – незначимость»; «стабильность – изменчивость»; шкалы пространственной и временной развертки ситуаций [40, 41].

Отдельным блоком ситуаций, рассматриваемых психологами, являются ситуации, вызывающие у индивида затруднения в реализации жизненных потребностей [48]. Многообразие их названий, используемых в современной психологической литературе, анализируется в монографии «Копинг-поведение: социально-психологическое исследование»: «трудная жизненная ситуация» (Л.И. Анцыферова), «эмоционально-трудная ситуация» (Л.И. Виноградова), «стрессогенное жизненное событие» (Л.Г. Дикая, А.В. Махнач), «проблемная ситуация (А.В. Филиппов, С.В. Ковалев), «кризисная ситуация» (К. Муздыбаев), «стрессогенная ситуация» (Т.А. Немчин, А.А. Бодалев), «критическая ситуация» (Ф.Е. Василюк), «ситуация риска» (Р.Прайс) [70]. Сами авторы монографии используют выражение «стрессовая ситуация» для обозначения данного рода событий. Рассмотрим далее ситуацию сепарации как вид стрессовой ситуации и выделим основные подходы к совладающему поведению.

1.5.2 Сепарация от родителей как сложная жизненная ситуация и совладание с ней в студенческом возрасте

Сложные жизненные ситуации предполагают столкновение человека с трудно разрешаемым противоречием, и они требуют напряжения всех адаптационных ресурсов, а могут и превосходить психологические резервы психики [14]. Основное противоречие сложной ситуации – невозможность воплощать в жизнь внутренние мотивационные тенденции, удовлетворять свои потребности [54]. При столкновении с такой «ситуацией невозможности» человек испытывает разнообразные негативные эмоции, главным же переживанием становится фрустрация – нереализованность возможности получить желаемое [48]. Психологическое значение критической ситуации в том, что сталкиваясь с ней, человек получает «задачу на смысл» - перед ним встает необходимость поиска нового способа объяснения явлений, формирования структур, отвечающих за восприятие ранее привычных объектов и отношений. Эту задачу подкрепляют переживания по поводу значимых аспектов реальности, и данный процесс позволяет формировать новые источники смысла [48].

В определенной мере ситуация сепарации может считаться критической, поскольку в ней человек сталкивается с необходимостью переосмысливать прежние объекты и взаимосвязи между ними, деятельно искать решение проблем. Наличествует выраженный аффективный компонент, проявляющийся в спектре негативных эмоций по поводу расставания с привычным окружением. Однако если обратиться к классификации обратимых и необратимых ситуаций А.О. Прохорова [170], становится понятно, что несмотря на определенную сложность, она имеет конструктивное значение для жизни человека. В отличие от необратимой ситуации (развод, измена, тяжелая болезнь или смерть близкого), ситуация сепарации переструктурирует жизнь человека, не растрачивая всех его глубинных ресурсов, таким образом становясь своего рода «эустрессом» [183]. Она дает человеку возможность глубже пережить настоящее и прошлое, переоценить некоторые моменты, активизироваться. Обратимая ситуация повышает критичность мышления, категоричность, тогда как необратимая способствует импульсивным и неадекватным реакциям [170]. Таким образом, ситуация сепарации проявляет себя как амбивалентная: в ней содержатся как кризисные, так и ресурсные аспекты.

Понятие ресурса в психологии употребляется достаточно часто, когда речь идет о совладании с различными жизненными трудностями. Этот феномен впервые обсуждался в гуманистической психологии, где ресурсы личности клиента рассматриваются как один из важнейших компонентов психокоррекции и психотерапии [38, 39] и вопрос их поиске внутри или вне личности клиента решается в процессе психотерапевтического воздействия.

К. Роджерс таким ресурсом считал особый «опыт любви», переживаемый в высокоорганизованном взаимодействии психолога и клиента и помогающий ощутить свои силы в разрешении проблемы [177].

Ресурсы подразделяются на внутренние (качества личности человека) и внешние (окружение, оказывающее поддержку). С.Л. Соловьева делит ресурсы на индивидуально-психологические (характеристики и свойства личности) и социально-психологические (финансы, социальная поддержка, навыки, власть, отношения) [186].

Среди социально-психологических ресурсов можно выделить умение быстро устанавливать контакты, экстраверсию [15], внешнюю привлекательность [186], высокий уровень интеллекта [186], среди индивидуально-типологических чаще описывают качества, помогающие совладать с трудными жизненными ситуациями. К примеру, это изучаемый С. Мади и С. Кошаба показатель психологического здоровья, конструкт «hardiness», который на русский язык чаще переводят как «жизнестойкость» - «психологическая живучесть и расширенная эффективность человека» [186]. Жизнестойкость включает в себя вовлеченность, контроль над свой жизнью и принятие риска [269, 270]. Развитая жизнестойкость позволяет человеку делать выбор в пользу неизвестного, нового в его жизни и справляться с экзистенциальной тревогой, сопровождающей этот выбор [2, 7, 118], то есть в достаточной мере способствует процессу развития личности.

Индивидуальные качества человека, его окружение, социальный статус, деятельность, которой он занят – все это разные авторы причисляли к психологическим ресурсам. С.А. Хазова приходит к выводу, что такая свобода в определении данного понятия позволяет считать ресурсом едва ли не любое явление в жизни человека. Она дает следующее определение психологическим ресурсам – это «психические свойства, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества и могут быть использованы для повышения эффективности жизнедеятельности [210, с. 62]». Автор приходит к выводу, что ресурсом для человека в какой-либо сложной ситуации может стать только внутреннее свойство его личности. Если же речь идет о так называемых внешних, или социально-психологических ресурсах, то не они сами помогают индивиду справляться с проблемами и сложностями, а представление личности о них как о ресурсах. Иными словами, имеет значение не сам объект, а его внутренняя репрезентация в сознании индивида [210]. Таким образом, сепарация как внешне наблюдаемая ситуация не может стать ресурсом сама по себе, позитивное ее влияние возможно тогда, когда человек внутренне принимает ее и оценивает как значимую часть жизни.

Ресурсами сепарации могут стать: представления о себе как о независимом, свободном, ответственном за свою жизнь, зрелом человеке; представление об отношениях с родителями как о гармоничных, поддерживающих, наполненных взаимопониманием и вместе с тем дающих свободу действий и не ущемляющих право личности делать собственный выбор; позитивные представления о своей жизни, экзистенциальных выборах, совершаемых в ее «узловых моментах»; личностные качества человека, приобретаемые в процессе сепарации: самостоятельность, ответственность, умение устанавливать контакты с окружающими.

Обращаясь к типологии семейных стрессоров, предложенной Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк, ситуацию сепарации можно отнести к жизненными событиям – так называют продолжительные и оказывающие большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу события. Данная ситуация отнесена к этой группе, поскольку предполагает уход одного из членов семьи и последующую перестройку отношений в ней [107, с.9]. К прочим стрессорам относятся травмы, хронические ролевые стрессоры, жизненные трудности или микрострессоры. Таким образом, ситуация сепарации может считаться не самым сильным, но достаточно значимым стрессором, требующим включения адаптационных ресурсов нескольких членов семьи. Специфика ситуации сепарации студентов от родителей может заключаться в особенностях студенчества, которое многими авторами (И.В. Васенина, Т.Н. Кухтевич, А.С. Власенко, Т.В. Ищенко, В.Т. Лисовский, Б.Г. Рубин, Ю.С. Колесников) признается как особая социальная или социально-профессиональная группа [46, 53, 85, 121, 176, 194]. Несмотря на то, что многие исследования в психологии проводятся на выборке студентов, как наиболее доступной, к тому же проявляющей интерес по отношению к исследованию из-за возрастных особенностей (стремление к самопознанию и самоопределению), массив данных, полученных на примере студентов, является разрозненным, носит скорее частный характер, и, по мнению М.Ю. Кондратьева, не дает общего понимания ситуации [96], хотя значение данной группы для общества крайне велико.

Идея о необходимости изучения студенчества (а не молодежи в целом) как специфической социальной группы принадлежит Б.Г. Ананьеву, который определил студенческий возраст как историческое явление, связанное с развитием высшего и среднего образования и выделил закономерности функционирования познавательных процессов у студентов [9]. Они убедительно свидетельствуют, что студенчество является периодом расцвета, максимального развития функционального уровня человека, всплеска познавательных способностей [10]. Газалиев А.М., Егоров В.В., Огольцова Е.Г. отмечают наличие у студентов устойчивого внимания, развитого воображения, интегрированности памяти [59], О.Л. Бегичева подчеркивает их нахождение на пике физического развития [19],

И.А. Зимняя отмечает оптимальное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости в данной группе [82].

Б.Г. Ананьев расширил возрастные рамки студенчества, сместив их с границ поздней юности (23 года) до 25 лет и обозначив, таким образом, студенческий возраст как момент «перехода от созревания к зрелости». В данной работе используется именно такая периодизация, и это отражает приверженность идее о трактовке полученных результатов как итога воздействия не столько возрастных, сколько социально-психологических детерминант.

Кроме статуса «переходного возраста» студенческий возраст обладает также рядом отличительных характеристик. Студенчество обозначают как особую социальную группу со своими ценностями, условиями труда, общими интересами, детерминированными следующими признаками:

-общей деятельностью, общностью целей и характера труда, связанного с познанием: систематическим накоплением, усвоением, овладением научными знаниями [53, 85, 194], специализацией (профессионализацией) и окончанием этапа образования [9], устойчивым отношением к будущей профессии [82], ориентацией на подготовку себя к будущей профессиональной деятельности [53].

-статусом «резерва интеллигенции», обусловливающим социальный престиж образования [85, 176], осознанием ценностей постиндустриального общества, среди которых признается примат знания, информации [194];

-значительной возрастной однородностью и территориальным сосредоточением [19];

-широтой взглядов и открытостью к инновациям [53];

-высоким интеллектуальным и культурным уровнем [82].

Вместе с тем, подобное идеализированное представление о студентах как социальной группе в целом не должно отвлекать от проблем, с которыми периодически сталкиваются ее представители. Описывая их, психологи часто обращаются к вопросам ценностей, которые трансформируются в последнее время достаточно сильно и на первый план выводят значимость материального достатка, а не личностного роста [46, 193], анализируют отношение к будущей профессии, которое может быть недостаточно осознанным [46,82], адаптацию к новой социальной роли, включающей в себя множество различных требований и определяющей уровень успешности молодого человека в учебно-профессиональной деятельности [121, 151]. Адаптации может препятствовать ряд противоречий, которые заключаются в подчеркнутой И.И. Мечниковым «дисгармонии юности» - обесценивании положительного опыта и акцентировании на отрицательном из-за влечения к быстро достигаемому успеху [141], стремлении студента к высоким целям и глобальным задачам [59] при одновременном недостатке возможностей, желанием самостоятельности и жесткой

регламентацией учебного процесса, изобилием задач и отсутствием достаточного количества времени на их решение [121], потребностью изменить окружающий мир, сделать его лучше и социальной апатией, неверием в собственные силы, которые были описаны в работах И.В. Васениной, Т.Н. Кухтевич [46]. Ситуация сепарации является одной из дополнительных сложных ситуаций, которые необходимо разрешать студенту, адаптирующемуся к новой роли и жизненным условиям. Вместе с тем студенчество в отечественной психологии часто анализируют с точки зрения психологии труда (отношение к будущей профессии), педагогической психологии (познавательные процессы, отношение к учебной деятельности), но при этом мало какие исследования посвящены трудностям студентов в их отношениях с родительской семьей. Вместе с тем, признается роль студенческого возраста как этапа постепенного обретения независимости от родителей. Идея постепенной сепарации студентов имплицитно содержится в рассуждениях Газалиева А.М., Егорова В.В., Огольцовой Е.Г., И.А. Зимней, К.В. Тимкиной об этой социальной группе [59, 82, 194], поэтому изучение ситуации сепарации может стать одним из шагов к разрешению вопроса об адаптации студента к новой роли, детерминированной семейными отношениями.

Следует отметить, что в зарубежных исследованиях уже делаются шаги по изучению вопросов адаптации студентов к среде колледжа в зависимости от гармоничности процесса сепарации от родителей. Так, Д. Блюштейн (D. Blustein) с коллегами в 1990 году обнаружили взаимосвязь уровня сепарации и привязанности к родителям с позитивной академической, социальной, личностно-эмоциональной адаптацией [241], а в 1994 году они дифференцировали полученные данные по гендерному признаку: в случае с девушками важными оставались и привязанность и достаточный уровень сепарации-индивидуации, у юношей только сепарация-индивидуация была связана с формированием личности. При этом было выявлена связь надежной привязанности, сформированной в отношениях с родителями, со снижением частоты проявления негативных эмоций (одиночества, тревоги, тоски), а также большей коммуникативной компетентностью юношей [241]. Дж. Холмбек (G. N. Holmbeck) и М. Вандри (M.L. Wandrei) обнаружили, что для эффективной адаптации к колледжу необходимы не только отделение от родителей, но и образование надежной привязанности к ним, что подтверждает в целом выводы Дж. Боулби и М. Эйнсворт [261]. Сходные результаты были получены Р.М. Райан и Дж. Х. Линч (R.M. Ryan и J.H. Lynch), которые обнаружили, что высокая сепарация от родителей ведет к формированию риска проблемного поведения [282].

Ф. Лопез (Lopez) в 2002 и Дж. Матана (Mattanah) в 2004 году подтвердили эти выводы своими исследованиями [272]. В ходе исследования Дж. Матана (J.F. Mattanah) по данной теме было выяснено, что надежная связь с родителями способствует более гармоничному

отделению от семьи и позволяет решать задачи, связанные с адаптацией в колледже [271]. Те молодые люди, кто разрывал эмоциональную связь с родителями или находился с ними в постоянном конфликте, хуже адаптируются к среде колледжа и испытывают академические проблемы, находясь в группе риска отчисления. Также ученым удалось выяснить, что привязанность к матери у студентов коллежа проявлялась сильнее, чем привязанность к отцу, и сепарация в отношениях с матерью достигается медленнее.

Еще более поздние исследования, направленные на изучение явления сепарации в других сферах, подтвердили, что психологическая сепарация проходит успешно при сохранении эмоционально-близкой связи и разделении членами семьи коллективистских ценностей [236].

В вопросе связи между сепарацией и успешностью молодых людей в академической сфере представляет интерес исследование М.Хагбин (M. Haghbin) о связи прокрастинации с неразрешенными проблемами в области межличностных отношений. Вновь делается упор на то, что сепарация не должна разрывать отношения детей и родителей и что конфликты в данной сфере лишь отвлекают юношу от эффективного решения проблем, связанных с обучением [255].

Специфичность ситуации сепарации именно в студенческом возрасте заключается в том, что отделение для студентов является скорее вынужденным. Первокурсник, уезжающий учиться в другой город, сепарируется совершенно иначе, чем молодой человек, имеющий собственный заработок и созревший для того, чтобы уехать из родительского дома. 17-летний молодой человек может чувствовать неуверенность, преждевременность обретения самостоятельности, недостаточность ресурсов, которые помогли бы ему адаптироваться в новой жизни. У студентов, учащихся в медицинских вузах, дополнительной сложностью сепарации является то, что большую часть их свободного времени поглощает учеба, и им сложно найти работу, которая бы обеспечивала их. Таким образом, студенческую сепарацию также можно назвать парциальной – с одной стороны, молодые люди могут уже долго жить отдельно, сформировать свои представления о быте, способах решения повседневных задач, с другой, они не имеют собственного заработка (или он является небольшим) и в этом смысле находятся все еще в статусе ребенка, зависимого от родителя. Это дополнительно усиливает переживания, связанные с самостоятельной жизнью и позволяет назвать ситуацию сепарации действительно стрессовой для молодого человека.

Возвращаясь к анализу стрессовых ситуаций в целом, следует отметить, что человек в них определенным образом будет реагировать эмоционально, выстаивать когнитивные интерпретации данного события и формировать поведенческие ответы на него. Поведение, являющееся результатом взаимодействия личности и трудной жизненной ситуации,

называют по-разному: преодолевающее, совладающее, адаптивное, также используют термин «копинг-поведение» (от англ. «to cope», что означает «совладать, справляться») [54, 69, 70, 107, 148]. Р. Лазарус и С. Фолкман определяют совладание с жизненными трудностями как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [268, с.141]. К. Муздыбаев, анализируя это определение, отмечает отсутствие заключения авторов об успешности совладания, тем временем копинг-поведение должно анализировать именно с точки зрения того, насколько эффективно оно выполняет свои задачи, которые состоят преодолении трудностей, уменьшении их отрицательных последствий, избегании или формировании возможности терпеть их присутствие [144]. С.К. Нартова-Бочавер также подчеркивает, что копинг имеет своей целью адаптировать человека к требованиям ситуации, любыми путями (овладение ситуацией, избегание, привыкание) снизить уровень стрессового воздействия на человека [149], поскольку доказанным является деструктивное воздействие стресса на психологическое и физическое здоровье человека [183]. Автор дает следующее определение копинга – это «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [150].

К. Муздыбаев в своих трудах анализирует термин «совладание с жизненными трудностями» и утверждает, что он имеет несколько значений:

- постоянно изменяющийся процесс, имеющий предупреждающую стадию, стадию непосредственного совладания, восстанавливающую стадию [290]; процесс управления ресурсами [144].

- реакция индивида на стресс [246, с.5]. Такой подход существенно сужает границы копинга, исключая ситуации избегания стресса и предшествующие стрессу когнитивные и поведенческие усилия;

-свойство личности, влияющее на эффективность выбора стратегий совладания и их реализации.

Вслед за этим можно выделить несколько подходов к копингу. Первый из них, основанный на идее о соотнесении личности и совладающего поведения – диспозиционный. По мнению Т.Л. Крюковой, он восходит к идеям З.Фрейда о психологических защитах и исследует копинг как устойчивое образование в рамках личности. В нем оправдано исследование личностной детерминации копинг-поведения, изучение определенных стилей совладания, которые трактуются как индивидуальные, специфические, характерные способы поведения в различных ситуациях [22]. В.А. Бодров относит к данному подходу работы Н.

Хаан, которая соотносит копинг и психологическую защиту и поднимает вопрос о разной степени осознанности механизмов адаптации, идеи Г. Вайлланта о взаимосвязи процесса адаптации, защитных механизмов и преодоления [24]. В данном контексте поднимается вопрос о мере осознанности усилий по совладанию. Т.Л. Крюкова оспаривает подход, приравнивающий копинг и психологические защиты, и считает совладающим поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией при задействовании осознанных стратегий действия [185], тогда как психологические защиты носят бессознательный характер. Таким образом, копинг чаще всего обозначают как целенаправленный, конструктивный и осознанный способ реагирования на стрессовую ситуацию [22].

В качестве альтернативного выделяется ситуативный подход к совладающему поведению, который реализуется в когнитивно-феноменологической теории Р. Лазаруса. В нем совладание имеет не личностную, а ситуативную детерминацию и учитывает когнитивные усилия человека по осмыслению ситуации - именно в этом аспекте отражается связь личности и среды, предъявляющей к ней определенные требования. По мнению авторов, постоянным в копинге является процесс «оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки», в результате которого определяется степень угрозы, вопрос о наличии достаточного количества ресурсов совладания. При этом когнитивная оценка производится как минимум два раза, отвечая на вопросы о значении ситуации и возможности ее изменения [110, 268]. Первичная оценка интерпретирует факторы, с которыми человеку предстоит столкнуться в конкретной ситуации, вторичная – определяет поведение в ситуации и ее исход. Данная идея о нескольких этапах оценивания является для нас достаточно важной, и ее в дальнейшем мы будем применять при исследовании ситуации сепарации, включая в него оценку как один из компонентов.

Наконец, можно выделить интегративный подход, который учитывает как личностные, так и ситуативные факторы формирования стратегий совладания. Вероятно, отнести к нему можно работы Л.И. Анцыферовой, которая считала, что значимым является влияние как внешних, объективных, так и внутренних, субъективных условий, которые отражаются в своеобразной интерпретации и переживании события [14]. По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, широкая распространенность исследований, посвященных копингу, обусловлена нахождением этой темы на стыке диспозиционных и ситуационных теорий, при этом именно ситуация определяет «логику поведения человека и меру ответственности за результат поступка» [150, с.22]. Интегративный подход к копингу восходит к идеографическому подходу, который ориентирует внимание исследователей на изменчивых, динамичных явлениях, характеризующих личность человека в определенных условиях.

Р. Моос, Дж. Шефер выделяют обобщенные задачи совладания с жизненными трудностями: установление смысла ситуации и определение ее значения; реакция человека на требования кризисной ситуации и попытка противостоять ей; необходимость поддерживать отношения с теми, кто способен оказать содействие в решении кризисных проблем; сохранение разумного эмоционального баланса; сохранение и поддержание образа себя, социальной идентичности, уверенности в себе [275].

Таким образом, совладающее поведение должно эффективно справляться с многочисленными задачами, и именно поэтому исследователи выделяют множество копинг-стратегий, потенциально способствующих продуктивному совладанию. При этом Р. Лазарус и С. Фолкман отмечают принципиальную невозможность выделения наиболее уместных, эффективных стратегий: их результат в каждом отдельном случае должен анализироваться согласно требованиям ситуации и в долгосрочной перспективе [110, 268]. Осуществляются попытки классифицировать копинг-стратегии и объединять их в более крупные классы по различным критериям:

1) В трудах Р. Мооса, Дж. Шефера, К. Муздыбаева, Л.И. Дементий анализируется такой критерий, как сфера сосредоточения внимания индивида (оценка ситуации, решение проблемы, эмоциональное состояние) [68, 128, 144, 275]; схожая классификация анализирует основную цель совладания («ситуация как цель» - работа над событием, «физиология как цель» - работа над состоянием сознания и организма, «экспрессивные жесты как цель» - работа над эмоциями и их контроль, либо канализация) [70].

2) Р. Лазарус и С. Фолкман разделяют копинг в ситуациях, в разной степени поддающихся изменению, на проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный [110].

3) Типология Р. Моос и А. Билингс включает в себя стратегии, которые направлены на три цели: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, избегание [240, 275];

4) Е. Фрайденбергом типы копинга выделяются по степени самостоятельности и конструктивности (решение проблемы, обращение за поддержкой, «неконструктивное совладание») [254];

5) Более развернутую классификацию стратегий поведения предлагает Х.Вебер: реальное решение проблемы; поиск социальной поддержки; истолкование ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблем; уклонение и избегание; сострадание к самому себе; понижение самооценки; эмоциональная экспрессия [289].

6) Ч. Карвер и М. Шейер предлагают схожую классификацию, конкретизируя и называя иными словами некоторые стратегии: активный копинг, поиск активной и эмоциональной общественной поддержки, положительное истолкование и рост, отрицание,

ментальное и поведенческое отстранение, уход в алкоголь, религию, фокусировка на эмоциях, сдерживание, планирование, подавление конкурирующей деятельности, принятие, юмор [247].

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, создание удовлетворительной классификации копинг-стратегий является перспективной задачей психологии совладающего поведения и должно учитывать направленность копинга, его эффективность, специфику ситуаций, в которых он используется [149].

Эффективность и конструктивность копинга в ситуации семейного стресса анализируется Т.Л. Крюковой и ее коллегами, и ими выделяются продуктивные и непродуктивные стратегии. К первым обычно относятся «поиск информации, понимание стрессовой ситуации, события; поиск социальной поддержки от близкого окружения, родственников, друзей, соседей, других людей, находящихся в подобных ситуациях, и профессионалов; гибкость семейных ролей; оптимизм, вера в лучшее; улучшающееся общение семьи, налаженная коммуникация; включенность всех членов семьи в разрешение проблемы, трудности» [107].

Непродуктивный копинг предполагает чрезмерную эмоциональную вовлеченность членов семьи в разрешение проблем, спутанность ролей, «застревание» на деструктивных реакциях, пассивное сожаление о произошедшем с безуспешными попытками найти виновного в семье или за ее пределами. Частным случаем реакции на семейный стресс является избегание, которое также отрицательно может сказываться на исходе трудной ситуации и проявляется в уходе в алкоголизацию, компульсивном поглощении пищи, бегстве от проблем под защиту компетентного лица, на которое возлагаются все надежды [107]. В области семейного копинга в целом на данный момент накоплен значительный объем эмпирических данных, однако о копинге при сепарации взрослеющего ребенка говорится достаточно редко. Сепарация при этом рассматривается как период в работе М.Е. Ворониной [55] и как ситуация в исследовании А.Ю. Маленовой [133] и в обоих случаях анализируется поведение не самих молодых людей, а реакция их матерей. При этом были получены результаты, которые свидетельствуют о связи копинга в ситуации сепарации с представлениями матери о том, как обстоят ее отношения с супругом, друзьями, коллегами, ее оценкой новых семейных ролей и самооценкой [133]. Обозначается связь стилей воспитания с отношением женщины к ситуации сепарации: более сложной ситуация расставания видится тем матерям, кто использует стратегии предпочтения женских качеств и недостаточности требований-запретов. При этом мать легче переносит сепарацию, если использовала ранее стиль чрезмерных требований-обязательств [55]. Таким образом, в обоих исследованиях учитывается роль семейно-средовых факторов и их репрезентации в сознании

женщины. Кроме того, было выяснено, что предпочитаемыми стратегиями в ситуации сепарации у женщин были стратегии положительного истолкования и роста, принятия, планирования, поиска социальной поддержки и активного копинга [133]. Это обстоятельство дает нам основания считать, что в аналогичной ситуации взрослеющие дети также будут выбирать подобные стратегии, связанные с активными, позитивными и социальными стратегиями совладания. Однако область копинга самих молодых людей в ситуации сепарации остается пока малоисследованной, что и определяет задачи дальнейшего научного поиска.

Вместе с тем, копингу студентов в целом в психологии уделено достаточное внимание. Копинг в студенчестве изучается через призму актуальных для данной социальной группы проблем: исследуется ситуация оценивания на экзамене [132, 134, 137], адаптация к условиям образовательной среды [72], в частности, иностранных студентов [74, 127], рассмотрение копинга ведется в рамках его связи с дальнейшим профессиональным развитием студентов [6, 120]. Близкими к теме нашего исследования являются работы Т.П. Григоровой о совладании в контексте представлений о семье [63], часто копинг студентов рассматривают во взаимосвязи с какими-либо личностными особенностями: стрессоустойчивостью [92], адаптационным потенциалом [126], тревожностью [30], жизнестойкостью и самоэффективностью [212]. Однако, несмотря на множество примеров изучения копинга в студенческой среде, систематизированного описания ситуации сепарации и совладающего поведения студентов в ней пока не было представлено, в своей работе мы осуществляем попытку обозначить основные структурные элементы данного явления. Для их формулирования нами были использованы ключевые подходы к анализу компонентов ситуации, опирающиеся на наличие объективных и субъективных компонентов [219, 279, 285].

Изучение ситуации физического отделения ребенка от родителя дает благодатную почву для исследований. Вероятно, именно оценка сепарации как ситуации, как естественной модели, репрезентирующей основные закономерности сепарации как процесса, может быть конструктивно реализована в прикладных исследованиях, направленных на получение первичного представления о данном феномене. Для более глубокого понимания сепарационных процессов и дальнейшего изучения понятия необходимы лонгитюдные исследования, изучение множества клинических случаев посредством бесед, глубинных интервью.

1.5.3 Структура и потенциальные предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей

Уникальная особенность психики заключается в том, что любое событие для человека происходит в двух планах – внешнем, поддающемся объективному наблюдению, и внутреннем, который заключает в себе куда больший интерес. Объективно с двумя разными людьми может происходить одно и то же, но оценивать эту ситуацию, свои чувства и мысли в ней они будут совершенно по-разному исходя из особенностей характера, темперамента, своих способностей и направленности.

Ситуация – психологическое явление, в котором сознание индивида, активно взаимодействуя с конкретными событиями, объективно наблюдаемыми в действительности, формирует их внутреннюю репрезентацию, и на ее основе строит свое поведение определенным образом, чтобы адаптироваться к требованиям среды и отвечать собственным представлениям о корректном и адекватном поведении в тех или иных условиях. Таким образом, ситуация – это не просто объективно наблюдаемые изменения поведения и взаимоотношений людей, а сопутствующие им внутренние реакции, переживания, субъективная оценка участниками происходящих событий. Ситуацию рождает взаимодействие внешних условий и усилий субъекта по их трактовке, отреагированию, адаптации к ним или их преодолению. Ситуация сепарации таким образом – это жизненная ситуация, в которой человек, эмоционально и когнитивно отражая уход из родительского дома и последующую самостоятельную жизнь с ее требованиями и задачами, строит свое поведение исходя из представлений о произошедшем, личностных особенностей, характеристик семейной системы, социально-демографических характеристик. Связующим звеном между объективно наблюдаемыми условиями и их внутренней репрезентацией в сознании индивида можно считать отношение личности к ситуации.

В.М. Мясищев [146] считал структуру отношений к разным аспектам реальности центральным компонентом личности. Чаще всего в отношении выделяется три компонента отношения: когнитивный (мнение), эмоциональный (чувства человека по отношению к объекту) и поведенческий (намерения, мотивы и действия в определенных условиях). Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, рассматриваемые в целом, позволяют понять регулятивную функцию отношения, благодаря которой реализуемое поведение становится сбалансированным, соответствующим личностным особенностям и ситуации [217]. Преобразуя классическую схему и делая ее более конкретной для оценки ситуации, мы будем рассматривать не компоненты отношения как таковые, а субъективную

оценку ситуации, состоящую из эмоциональной и когнитивной частей и копинг-поведение, складывающееся на ее основе.

Эмоциональная оценка первая проявляет себя при рассмотрении практически любого явления. Это происходит, потому что эмоции по своей сути являются начальной реакцией на события, происходящие с человеком [16, 224] и образуют первичную мотивационную систему [84]. С.Л. Рубинштейн считал эмоции субъективной формой существования потребности [182]. Первичные признаки эмоциональных проявлений можно отследить уже у животных в их реакции на явления окружающей среды [67]. У человека также проявляются определенные врожденные реакции, которые одинаковы в своем внешнем выражении для всех людей. К. Изард считал, что человеку развитие более дифференцированных, тонких эмоциональных переживаний было необходимо в связи с повышением роли социального в его жизни. Ребенку в связи с удлиняющимся периодом детства, необходима была система, которая бы привязывала его к взрослому, способному научить многообразию навыков, не исчерпывающемуся только инстинктами. В качестве такой системы выступила аффективная связь между матерью и ребенком [84]. Кроме того, эмоции имеют коммуникативную функцию [16], проявляющуюся в невербальном общении. Развитие эмоциональной сферы человека привело к образованию у него широкого спектра разнообразных по своей сложности переживаний. С.Л. Рубинштейн выделяет три уровня эмоциональных проявлений исходя из степени глубины и абстрагированности:

1) Уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности: общий, разлитой характер, сопровождение того или иного переживания, связь с органическими потребностями, беспредметность (низкий уровень осознанности причин эмоции).

2) Предметные чувства: предметное восприятие или действие, «осознанное переживание отношения человека к миру» [16, с. 67]. Бывают эстетическими, интеллектуальными, моральными, носят идеологический характер.

3) Обобщенные или мировоззренческие чувства: относятся к социальным событиям, нравственным категориям, ценностям [49] К ним относится чувство юмора, чувство трагического, возвышенного [180].

Чувства являются видом эмоциональных состояний, поэтому их можно включить в общий эмоциональный компонент реагирования на ситуацию. Другая классификация С.Л. Рубинштейна делит все высшие чувства на четыре вида: интеллектуальные (любознательность, любовь к истине), эстетические (чувство прекрасного и безобразного), нравственные (чувство долга, сочувствие, любовь, дружба), праксические (связанные с выполнение определенной деятельности) [49, 180].

Таким образом, эмоциональная оценка ситуации сепарации может включать в себя как наиболее простые состояния, которые можно отнести к органическому уровню аффективно-эмоциональной чувствительности (страх, который возникает перед неизвестными условиями, беспредметная тревога), так и нравственные чувства (чувство долга, тоска по родительскому дому, являющаяся производной от любви к матери и отцу). Также, возможно, ситуация может вызывать и сложные мировоззренческие чувства, связанные с оценкой значения ситуации в целом в контексте своей жизни.

Г.Г. Вербина в своей книге «Психология эмоций» приводит обзор различных точек зрения на эмоции в контексте их связи с ситуацией. Она приходит к нескольким выводам:

-эмоции показывают первичную субъективную оценку человеком ситуации в целом, а не реакцию на отдельный раздражитель;

-эмоции являются заблаговременной реакцией на ситуацию и контакт с раздражителем. С помощью эмоций человек может прогнозировать значимость предстоящего события;

-за счет прогностического характера, эмоции позволяют подготовить адекватные способы реагирования на ситуацию, мотивируют человека на определенные действия [49].

Таким образом, исследование эмоциональной оценки ситуации сепарации возможно не только у студентов, переживших ее, но и тех, кто только готовится к уходу из родительского дома и прогнозирует эмоции, которые он потенциально будет испытывать.

Когнитивная оценка ситуации сепарации, в отличие от эмоциональной, строится на формировании выводов о том, какими сущностными характеристиками обладает данная ситуация. Она может включать представления молодых людей с разным сепарационным статусом об особенностях ситуации сепарации: ее трудности, необходимости, специфике протекания; оценку изменений, произошедших в жизни молодого человека после сепарации, в частности в эмоциональном состоянии, личностных свойствах, отношениях, условиях проживания, представления молодых людей, переживших ситуацию, о ее положительных и отрицательных сторонах. Различие в эмоциональной и когнитивной оценке ситуации сепарации заключаются в следующем: эмоции дают ответ на вопрос о том, какие состояния она вызывает у человека, когниции абстрагируют позицию испытуемого и делают его наблюдателем, который описывает, какими характеристиками обладает ситуация. Здесь «Что я чувствую по поводу этой ситуации или в ней?» и «Какая это ситуация? Каково ее значение?» имеют принципиальную разницу, так как описывают состояние личности в процессе и отделяют его от результата этого процесса *для личности*. Состояние описывается через категории эмоционального реагирования, результат – когнитивными рассуждениями по поводу ситуации, выводами и ее рациональным анализом.

Выявление значимости ситуации сепарации и определение степени насыщенности ее переживаниями позволит дать ответ на вопрос о том, является ли данная ситуация трудной, стрессогенной. В целом рассмотрение спектра стрессовых ситуаций, приведенное выше, дает основания полагать, что для молодого человека и его семьи ситуация сепарации является достаточно значимой, а иногда и трудно преодолимой. Значит, есть основания связать данную ситуацию с категорией стресса, в поведение в ней можно обозначить как адаптивное, совладающее, копинг-поведение. Ф.Е. Василюк отмечает, что адаптация к стрессорам может быть осуществлена посредством «удачных» и «неудачных» переживаний [48]. Успешное переживание означает формирование совладающего поведения, которое осознанно, целенаправленно, гибко адаптирует человека к требованиям среды, не отказывается от помощи, но и не возлагает все надежды на помогающего, т.е. в достаточной мере активно. Оно поддается контролю, способствует формированию индивидуального опыта, за счет которого человек не просто справляется с единичной конкретной ситуацией, он растет как личность. В противоположность описанному выше «неудачное», неуспешное переживание влечет за собой формирование психологической защиты, которая производится в большей степени неосознанно, способствует увечной адаптации к ситуации, когда максимум, на который можно рассчитывать – это отсутствие госпитализации [265, с.184]. Защитное поведение ригидно, пассивно, снимает лишь частично неудовольствие, которое испытывает человек от ситуации, на время облегчает переживания, а если закрепляется надолго, то ведет к болезненности в восприятии, неврозу [204]. Совладающее поведение, как было обозначено нами выше, признается авторами частным вариантом копинг-поведения [70], копинг же включает в себя наряду с сознательным совладанием также варианты психологических защит, которые производятся неосознанно. Таким образом, изучение копинг-поведения в ситуации сепарации может дать более полную картину того, как именно справляются с ситуацией молодые люди, какие особенности в их поведении проявляются на разных этапах переживания ситуации и от каких факторов потенциально зависят стратегии копинга.

Вопрос о факторах, влияющих на поведение, эмоции, когниции в ситуации, является достаточно сложным. Перечисление всех независимых переменных, которые влияют на формирование компонентов ситуации сепарации – несомненно, задача для целого комплекса научных исследований. Нашей целью является поиск возможных предикторов изменения оценки и поведения. Поскольку важным компонентом нашего исследования является копинг, мы обратились к современным исследованиям этого явления и обратили внимание на перечень обобщенных факторов совладающего поведения, созданный Т.Л. Крюковой:

1) Диспозиционные факторы – устойчивые личностные образования [189], индивидуально-психологические качества [185], социально-демографические характеристики (половые, возрастные);

2) Социокультурные (экологические) включают в себя контекст, в котором стрессовая ситуация интерпретируется и определенным образом оценивается [185]: культура в целом [105], и более локальное окружение – семья, референтные группы [189].

3) Динамические (ситуационные) факторы - субъективные и объективные составляющие изменяющейся ситуации [185].

4) Регулятивные факторы - уровень развития навыков совладания у человека [103, 106].

Мы предполагаем, что все эти факторы можно применить к анализу совладающего поведения в ситуации сепарации, но также и три из четырех факторов могут опосредовать и формирование определенного профиля эмоций и когнитивных оценок, которыми ситуацию сепарации наделяет молодой человек – это диспозиционные, социокультурные, ситуационные факторы. Регулятивные факторы, включающие диспозиционный копинг, по нашему мнению, ближе всего по смыслу стоят именно к копинг-поведению, поэтому мы будем рассматривать их влияние на совладание в ситуации сепарации. Специфика ситуации требует конкретизации содержания используемых факторов (см. табл. 3).

Таблица 3.

Факторы, воздействующие на компоненты ситуации сепарации

Факторы	Содержание фактора
Диспозиционные	Пол, личностные особенности, уровень развития психологической сепарации от родителей
Ситуационные	Сепарационный статус и стаж, условия проживания после сепарации, оценка последствий сепарации (для копинг-поведения)
Регулятивные	Диспозиционные копинг-стили
Социокультурные	Национальность, состав семьи (расширенная, нуклеарная), количество детей в семье и сиблинговая позиция, социальное положение человека (ролевой диапазон и материальная независимость)

Раскроем детально содержание представленных факторов:

1) Диспозиционные будут включать в себя немодифицируемые переменные (к примеру, пол) и модифицируемые (личностные качества). Учет особенностей характера сепарирующихся студентов является важным для выделения ресурсов и антиресурсов в преодолении ситуации. Выше нами уже была обозначена связь сепарации и личностной зрелости человека. Вероятно, гармоничность прохождения ситуации будет зависеть от того, насколько зрелым является человек. В исследовании используется приведенный выше перечень маркеров личностной зрелости человека, а также проверяется гипотеза о связи

ситуации сепарации с внутренней психологической сепарацией от родителей (эмоциональная, аттитюдная, функциональная, конфликтологическая), которую можно считать диспозиционным качеством личности [73, 259].

2) Ситуационные факторы включают в себя временной и пространственный аспекты ситуации. Временной аспект ситуации сепарации может заключаться в учете времени, которое прошло с момента отделения. В связи с этим нами было введено понятие сепарационного стажа, понимаемого как период времени, прошедший с момента внешней сепарации молодого человека с родителями. Данное понятие также потенциально позволяет судить о том, в каком русле идет трансформация оценки ситуации сепарации. Пространственные характеристики ситуации - это условия проживания до сепарации и после нее, и динамика их изменения, а также сепарационный статус. Сепарационный статус – факт отдельного или совместного проживания молодого человека с родительской семьей. Введение данного понятия было обусловлено сравнительным характером исследования, при котором сопоставлялись две группы: исследовательская и контрольная. Исследовательская группа получила название постсепарационной (имеющей постсепарационный статус) - в данном периоде жизни студентов ситуация физической сепарации ими уже пройдена. Контрольная группа была названа предсепарационной (имеющей предсепарационный статус) - ситуация сепарации ими еще не пройдена, они находятся на своем жизненном пути перед ее осуществлением. Сравнение данных групп может дать возможность проанализировать воздействие опыта сепарации на оценки и переживания молодых людей.

Также важным фактором является оценка условий проживания, и сравнительный анализ, производимый человеком относительно того, как изменились пространственные характеристики жизни после сепарации. К примеру, сильное ухудшение условий в ситуации сепарации, наблюдаемое молодым человеком, может существенно ухудшить его эмоциональное состояние, сформировать отторжение по отношению к ситуации, которая доставляет неудобства и стеснение личного пространства.

3) Регулятивные факторы воздействуют на копинг-поведение в ситуации сепарации и включают в себя диспозиционные копинг-стратегии - особенности совладания, закрепленные в трудных жизненных ситуациях, характерные для личности в целом. Т.Л. Крюкова в своих работах обосновывает тезис о том, что в студенческом возрасте совладающее поведение претерпевает значительные изменения, становясь более продуктивным, и его особенности начинают проявлять себя уже на уровне устойчивых копинг-стилей, которые можно изучать как диспозиционный параметр [103,106].

4) Социокультурные факторы включают в себя несколько аспектов: особенности семейной системы, социального положения молодого человека, национальность и культура,

в контексте которой происходит сепарация. Социальное положение молодого человека включает в себя социальную роль, которую он исполняет (семейную, профессиональную), а также его материальное положение, так как оно непосредственно воздействует на формирование автономии от родительской семьи [65]. Особенности семейной системы включают в себя несколько характеристик: количество членов семьи, тип семьи (полная/неполная; нуклеарная /расширенная, малодетная /многодетная); сиблинговая позиция уходящего молодого человека. Изучение состава семьи, а также краткой семейной истории – это основа системной семейной терапии М. Боуэна, одним из методов познания семейной ситуации в данном виде терапии является составление генограммы – схемы, отображающей основные виды взаимодействий между членами семьи [253]. Следовательно, важным для продуцирования выводов об особенностях эмоциональных состояний в ситуации сепарации становится вопрос о структуре семьи. Многие ученые отмечают как одну из особенностей современного российского общества наличие большого количества неполных семей [13, 89, 222]. Вероятно, переживание семьей ситуации сепарации в полном составе, когда после ухода молодого человека родители остаются минимум вдвоем, и разрыв с единственным ребенком матери, которая растила его одна и после ухода остается в одиночестве, будут отличаться по своей эмоциональной насыщенности.

Значение может иметь учет данных о сиблинговой позиции человека, уходящего из семьи. А. Адлер в своей концепции о порядке рождения подчеркивал, что значимо воздействует на поведение человека та роль, которую он играл в семье среди сиблингов [5]. В данном случае уход из семьи единственного ребенка и родителями и самим ребенком могут восприниматься иначе, чем уход, к примеру, старшего сына или старшей дочери. Поскольку социальная ситуация в России в последние 20-30 лет не отличается особенной стабильностью, то и семьи, дети в которых на данный момент переживают ситуацию сепарации, очень часто имеют только одного ребенка. Положение единственного является особенной сиблинговой позицией: В.М. Целуйко отмечает эмоциональную стабильность семейной ситуации для ребенка, его уверенность в полноте родительского внимания, толерантность к одиночеству, зачастую – высокий интеллект, являющийся причиной постоянного общения в основном со взрослыми и наличием достаточного времени для его развития. Вместе с тем единственные дети требовательны к окружающим, которые, по их мнению, должны уделять им внимание, имеют высокую самооценку, но также и высокий уровень притязаний, из-за чего может возрастать тревожность. Они скептичны и инфантильны одновременно. Вместе с тем, очевидным негативным следствием данной позиции является эгоцентризм и зависимость от родителей [197]. Старшие дети часто перенимают черты родителей, они более ответственны, склонны к тому, чтобы управлять

людьми, воспитывать их, они чаще избирают путь в профессии и жизни, схожий с родительским [5]. Младшие дети часто занимают более зависимую позицию, но вместе с тем проявляют более гибкое и адаптивное поведение во взрослой жизни [5].

Национальные и культуральные особенности прохождения ситуации сепарации также могут быть отнесены к социокультурному фактору. Культура, традиции и обычаи страны, в которой проживают люди, воздействуют на набор установок, представлений и негласных правил, которые имеются в менталитете и опосредуют переживание практически любой ситуации [142]. В США и Европе момент сепарации зачастую достаточно жестко закреплен и чаще всего дети переживают его 18 лет, уходя из дома и вставая перед необходимостью самим обеспечивать себя, но в России ситуация складывается несколько иначе. Это обусловлено действием нескольких факторов, среди которых наиболее важными являются экономический, исторический и культурный. Очень сильная зависимость членов семьи друг от друга объясняется в среднем достаточно низким уровнем заработной платы, поэтому узы семейственности сильнее связывают россиян не только из-за внутренних мотивов, но и из-за внешних, объективных обстоятельств – одному прожить экономически тяжелее [13]. Стать взрослым и стать экономически независимым от родителей в России не всегда получается одновременно. Чтобы приобрести отдельное жилье, требуется чаще всего напряжение сил не только молодых супругов, но и их родителей. Это обусловливает частое, в сравнении с европейскими культурами, образование матрилокальных и патрилокальных семей. Этот феномен обсуждался А.Я. Варгой, которая говорит о нарушении формирования правильного отношения супругов к своим ролям и сдвигах в детско-родительских отношениях семей, живущих несколькими поколениями [20]. Слишком много факторов играют здесь роль, полноценной сепарации ребенка от родителя не происходит, нарушается суверенность территории, на которой проживает семья, что ведет к обострению конфликтов.

Многообразие потенциальных факторов, представленных в теоретическом обзоре, обозначает задачу по конкретизации значения каждого из них для ситуации сепарации.

Обобщая результаты анализа литературных источников, можно выделить основные теоретические положения, на которые мы будем опираться в своей работе:

1) Сепарация в психологии – это внутриличностный процесс постепенного формирования независимости от родительской семьи в разных сферах жизнедеятельности. Значимость момента сепарации подчеркивается наличием в различных культурах обрядов инициации, разделяющих жизнь человека на период детства и взрослости. В современной культуре можно говорить о постепенном обретении независимости, о сепарации как о сквозном процессе, проходящем через всю жизнь человека и связанном с индивидуацией, т.е. обретением идентичности, раскрытием своего потенциала.

2) Теоретически значимость сепарации для обретения независимости, возможность созидать, принимать взвешенные решения, обосновывается в психоанализе в работах З. Фрейда, Э. Фромма. Эмпирическое изучение и описание стадий и последствий данного явления начинается с исследования сепарации младенцев и матерей в работах М. Малер, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, которые связали сепарацию и привязанность. Далее П. Блос теоретически обосновывает и считает возможным рассмотрение сепарации и в более поздних возрастах и экстраполирует результаты исследований на подростков. Возрастает количество исследований, посвященных сепарации родителей с подростками и ее влиянию на разные сферы личности. Эмпирически на примере подростковой выборки подтверждается открытая ранее диалектическая взаимосвязь сепарации и привязанности. Следующий этап посвящен сепарации с родителями уже в юношеском возрасте. Именно этот аспект проблемы закладывается в основу нашей работы. Сепарацию при этом можно рассматривать через три подхода: процессуальный, личностный, ситуационный.

3) Сепарация как процесс рассматривается через анализ возрастных периодов и обозначение различных форм отделения ребенка от родителей в них: младенчество (биологическая сепарация), раннее детство (пространственная сепарация), дошкольное детство (социально-коммуникативная), младший школьный (социально-организационная), подростковый (когнитивно-мировоззренческая), юношеский возраст (комплексная сепарация). В юности происходит адаптация к новым условиям жизнедеятельности, столкновение с многочисленными трудностями, что может провоцировать формирование кризиса как на уровне отдельной личности, так и на уровне семейной системы. В первую очередь данный кризис отражается на родителях, переживающих утрату родительской роли как основной, перестраивающих отношения друг с другом (возвращение к этапу диады) и ребенком (возрастание паритетности, равенства). Необходимость изменений обнажает проблемы дисфункциональной семьи, часто распадающейся из-за недостаточной гибкости.

4) В личностный подход к сепарации рассмотрена ее связь с феноменом зрелости и отдельными качествами - самостоятельностью, независимостью, автономией. На основе анализа теоретических подходов к зрелости сформулирован перечень критериев ее достижения: ответственность, просоциальная направленность поведения, активность, зрелые отношения с окружающими, независимость, суверенность. За основу взят принцип циклической детерминации, подразумевающий взаимовлияние личностных качеств и особенностей процесса сепарации.

5) Современный ситуационный подход в психологии представляет ситуацию как совокупность внешних, объективных факторов и условий, и их внутренней репрезентации в сознании человека. Ситуация - это субъективно, личностно и деятельностно опосредуемая

концептуализация объективных взаимодействий человека со средой его жизнедеятельности. Особое значение имеют трудные жизненные ситуации, раскрывающие адаптационные способности человека. Для совладания с ними используется копинг-поведение – когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Специфика ситуации сепарации в студенческом возрасте предполагает учет характерных черт студенчества как особой социальной группы: общность ведущей деятельности, условий жизни, роль в общем прогрессе общества, высокое развитие познавательных процессов, необходимость адаптироваться к новым требованиям и условиям. В изучении студенчества авторы концентрируют свое внимание на анализе педагогических и профессиональных аспектов, тогда как ситуация сепарации остается малоизученным явлением, хотя она делает вклад в общий процесс адаптации к среде образовательной организации.

6) В описанной на основе анализа теоретического материала структуре ситуации сепарации выделены три базовых компонента: эмоциональная и когнитивная оценка, копинг-поведение. Эмоциональная оценка выражает субъективную значимость ситуации для человека, то, какие состояния он переживает в ней. Когнитивная оценка отражает, какими характеристиками и параметрами человек наделяет ситуацию, какие представления у него имеются до того, как он приобрел сепарационный опыт и какова оценка последствий пережитого. Ситуация сепарации может быть причислена к категории трудных жизненных ситуаций исходя из ее признаков: значимость, стрессогенность, присутствие выраженного аффективного компонента, поэтому в ней важным является исследование копинг-поведения. На оценку и копинг-поведение в ситуации влияют следующие предикторы: социокультурные (национальность, культура, семья, ее особенности и ее традиции), ситуационные (пространственно-временной аспект ситуации сепарации), диспозиционные (пол, индивидуально-типологические особенности, личностные особенности, уровень развития психологической сепарации от матери и отца), и регулятивные (стратегии диспозиционного копинга).

Глава 2. Исследование социокультурных, ситуационных, диспозиционных, регулятивных предикторов оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей

2.1 Общая стратегия и описание исследования

Сепарация от родителей – ситуация, в которой молодой человек по разным причинам уезжает из родительского дома для отдельного проживания. Уточнение, касающееся внешнего характера отделения отражает понимание того факта, что сепарация является многоплановым явлением, которое можно рассматривать как внешне наблюдаемую объективную ситуацию и внутренний сложный процесс перестройки личности. Исходя из положений ситуационного подхода, мы в своей работе рассматриваем ситуацию сепарации от родителей в студенческом возрасте как трудное жизненное событие и исследуем предикторы ее оценки и копинг-поведения в ней.

Объект исследования – ситуация сепарации от родительской семьи.

Предмет исследования – оценка и копинг-поведение студентов в ситуации сепарации от родителей.

Цель исследования: изучить социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей.

Задачи исследования:

1) Изучить эмоциональную оценку студентами ситуации сепарации от родителей и определить ее предикторы.

2) Исследовать когнитивную оценку студентами ситуации сепарации от родительской семьи, определить предсказывающие ее предикторы.

3) Выявить предпочитаемые стратегии и стили совладающего поведения, исследовать предикторы копинг-поведения в ситуации сепарации и его влияние на оценку динамики в различных сферах жизнедеятельности студентов.

Основная гипотеза исследования заключается в том, что оценка ситуации сепарации от родителей и копинг-поведение студентов в ней зависят от социально-психологических предикторов и конкретизируется в следующих эмпирических гипотезах:

1) Эмоциональная оценка студентами ситуации сепарации от родителей преимущественно включает в себя депрессивные и тревожные эмоции и зависит от социокультурных, ситуационных, диспозиционных предикторов;

2) Когнитивная оценка студентами ситуации сепарации от родителей заключается в признании ее стрессогенности, значимости, неформальности и неконтролируемости при определенности своей позиции в ней и зависит от социокультурных, ситуационных, диспозиционных предикторов;

3) В копинг-поведении студентов в ситуации сепарации от родителей копинг-стили управления активностью, положительного переосмысления ситуации и социально-эмоциональный будут доминировать над отстраняющимся копингом, при этом выбор конкретного стиля совладания будет зависеть от социокультурных, ситуационных, диспозиционных и регулятивных предикторов.

На основе изучения компонентов ситуации сепарации была составлена ее обобщенная схема, которая соотносится со стратегией исследования (см. рис.1)

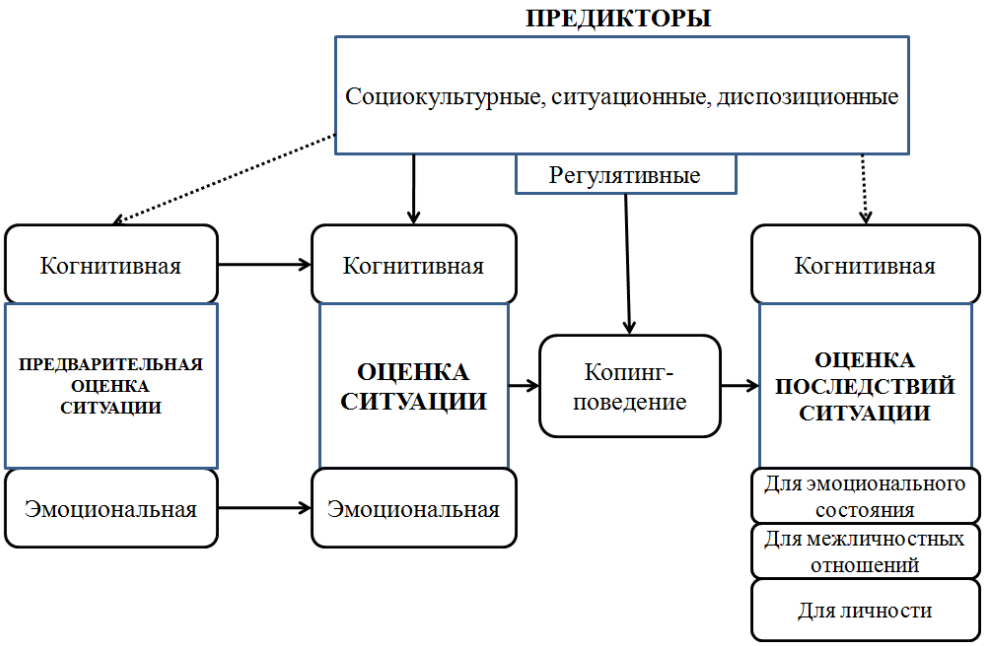

Рис. 1 Оценка и поведение студентов в ситуации сепарации от родителей

В схеме отражена динамика эмоциональной и когнитивной оценки ситуации. При этом предполагается, что студенты, имеющие предсепарационный статус, могут испытывать относительно ситуации сепарации эмоции и иметь о ней какие-либо представления, даже не обладая опытом ее прохождения. После отделения от родительской семьи молодые люди обретают постсепарационный статус и их эмоциональная и когнитивная оценка претерпевает изменения. В исследовании реализовано сравнение контрольной (предсепарационной) и исследовательской (постсепарационной) групп для выяснения вопроса о характере этих изменений.

Поскольку примененные нами методики предполагали наличие большого числа переменных, то с помощью количественных и качественных методов анализа результатов

была сокращена размерность полученных массивов данных путем объединения их в более крупные факторы.

В случае с эмоциональной оценкой распределение данных на более крупные типы состояний происходило путем их качественной обработки. К примеру, анализируя описываемые состояния в ситуации сепарации, мы объединяли страх, тревогу, волнение в тревожный тип эмоциональных состояний, печаль, тоску, одиночество – в депрессивный тип. В ситуации, когда испытуемым были одновременно названы и позитивные и негативные чувства (чаще это были ответы «страх и радость», «тоска по родителям и гордость»), они объединялись в амбивалентный тип. Некоторые данные относительно эмоциональной оценки анализировались нами более подробно. Для описания общей картины состояний и дифференциации групп с разным сепарационным статусом, использовались более конкретные характеристики переживаний (не «депрессивные» в целом, а «тоска», «одиночество» в отдельности). Следует также отметить выделяющиеся на фоне остальных эмоциональные состояния, которые можно отнести к высшим чувствам: это чувство долга и чувство свободы. Их скорее можно назвать результатом когнитивной обработки и глубокой рефлексии, произведенной в ходе работы над ситуацией. Чувство свободы, вероятно, включает в себя как компоненты положительных эмоций, радости-облегчения, гордости, так и когнитивные компоненты: осознание своей независимости, ожидание нового от ситуации. Чувство долга (переживание ответственности) включает в себя эмоциональные компоненты: тревоги в сочетании с положительной окраской ситуации, а также когнитивный компонент: осознание себя как субъекта своей жизни, отвечающего за успех или неудачу в действиях, в которых по большей части придется полагаться на собственные силы. Включение сложных, высших, мировоззренческих чувств лучше вписывается в ситуационный подход, так как в нем важной является идея о том, что ситуация – не столько совокупность объективно наблюдаемых элементов, сколько результат работы субъекта в ней, результат столкновения личности с ее смыслами со средой. Высшее чувство при этом отражает то, каким образом человек оценивает для себя значение ситуации. Обобщая полученные в ходе качественного анализа данные, можно отметить, что нами были выделены положительные, депрессивные, тревожные, амбивалентные, нейтральные переживания, а также из-за частоты их упоминания, в данный перечень были включены высшие чувства свободы и долга (ответственности). Данные состояния назывались многими испытуемыми, и они были исследованы нами отдельно в частности из-за их общефилософского подтекста. В изучении любого явления мы не можем уйти от того значения, которое оно имеет для жизненного цикла человека в целом, и потому, рассматривая сепарацию, мы обращаемся к категории зрелости личности человека. Связывая свои идеи с концепцией Э. Фромма, который уделял

сепарации (в его терминологии, «разрыву инцестуозных связей» [207]) едва ли не ключевое значение, мы не можем также не вспомнить его мысли о свободе и ответственности. Потому взять только лишь конкретные эмоции и проигнорировать более глубокие рефлексивные выводы, заключающиеся в этих двух категориях, названных молодыми людьми, мы не могли: картина ситуации была бы неполной. Вместе с тем мы осознаем, что этот факт делает более сложным разделение компонентов ситуации – в эмоциональный контекст как бы вплетается когнитивная оценка. Однако здесь важным является то, что чувство долга, равно как и свобода, переживались молодыми людьми непосредственно. Они называли эти категории как состояния, в ответ на задаваемый вопрос о том, что они чувствовали в ситуации расставания с родителями. Эта непосредственность дает ключ к тому, чтобы разделить переживаемое и когнитивно оцененное – эмоциональное состояние отражает то, что ситуация значит для человека и как он чувствует себя в ней, когнитивная оценка предполагает опосредованную разумом переработку отдельных компонентов ситуации и заключение о том, какими характеристиками можно было бы ее наделить.

Когнитивная оценка, исследуемая с помощью анкеты оценки ситуации (по своей сути, семантического дифференциала, состоящего из 21 характеристики [71, 137]), подвергалась уже не качественной, а количественной обработке данных. В этом случае был применен факторный анализ. При этом было выявлено, что отдельные характеристики не могли быть включены в него, так как не относились однозначно ни к одному из факторов. При предварительной обработке исключены были переменные «Известность-неизвестность» и «Продолжительность-непродолжительность». В итоге с помощью критерия согласия нами было определено оптимальное количество факторов, которое равнялось пяти (см. приложение 3, табл.1-3). Методом выделения факторов было максимальное правдоподобие, использовался также варимакс с нормализацией Кайзера. В итоге пять характеристик описывали ситуацию сепарации (см. табл 4).

Таблица 4.

Факторные нагрузки в когнитивной оценке студентами ситуации сепарации от родителей

Фактор	Компоненты и их факторные нагрузки
Контроль ситуации (контролируемость)	Прогнозируемость (0,688), контролируемость (0,623), определенность (0,566), отсутствие риска (0,501), ожидаемость (0,47), стандартность (0,461), безопасность (0,342)
Легкость	Легкость (0,736), привлекательность (0,634), стабильность (0,403), простота (0,399)
Значимость	Значимость (0,589), участие в самореализации (0,408), стрессогенность (0,426)
Формальность	Формальность (0,658), несоревновательность (0,517)
Определенность собственной позиции	Однозначность (0,728), Личное лидерство (0,441)

Первый фактор включил в себя характеристики, отражающие уверенность человека в том, что ситуация для него является знакомой, не представляющей угроз и достаточно безопасной, подконтрольной, подвластной ему.

Второй фактор отражает легкость протекания ситуации. В него логично включены параметры «легкость» и «простота», также этот параметр отражает общую оценку привлекательности ситуации и ее стабильности. Стабильность, неизменность характеристик также отражает легкость адаптации к ситуации – чем более она стабильна, тем легче выработать конкретные стратегии совладания.

Значимость – это более сложный фактор. Здесь отражена амбивалентная природа ситуации – с одной стороны, высоко ценится ее роль в самоактуализации и развитии, с другой, признается высокая стрессогенность. Развернутая формула для этого фактора – «ситуация была сложной, но многому меня научила». Если у конкретного испытуемого проявляются низкие значения данного фактора, они могут трактоваться двояко: с одной стороны, человек может не признавать значения ситуации для его развития (к примеру, он может считать, что не ситуация что-то сделала с ним, а он сам пришел к такому результату, минуя влияние среды), или считать произошедшее событие достаточно легким, нестрессогенным.

Формальность ситуации отражает личностную не-включенность, когда человек прошел ее как очередной этап и для него ее результаты были не столь важны. Отсутствие соревновательности здесь – как показатель некоторой незаинтересованности, отсутствия стремления что-либо доказывать в рамках данной ситуации себе или окружающим.

Последний фактор сформировался из показателей однозначности ситуации и личного лидерства в ней. Вероятно, здесь речь может идти о четко сформированных представлениях о своем месте в ситуации, ее значении для собственной личности. Низкое значение данного фактора у испытуемого может свидетельствовать о затруднении в том, чтобы осознать четко свое место в ситуации и сформировать субъектную позицию в ней.

Вернемся к приведенной выше схеме исследования. На основе эмоциональной и когнитивной оценки ситуации складывается поведение, направленное на совладание с ней, подбирается соответствующий копинг. Факторизация стратегий совладания позволила выделить четыре основных копинг-стиля в ситуации сепарации (см. приложение 3, табл.4-6). Для этого также был применен факторный анализ, выполненный по методу максимального правдоподобия.

Таблица 5.

Факторные нагрузки копинг-стилей студентов в ситуации сепарации от родителей

Фактор	Компоненты и их факторные нагрузки
Управление активностью	Активный копинг (0,825), планирование (0,651), подавление конкурирующей деятельности (0,645), сдерживание (0,515)
Социально-эмоциональный копинг	Поиск эмоциональной поддержки (0,718), фокусировка на эмоциях (0,698), поиск активной общественной поддержки (0,496), принятие (0,363)
Отстраняющийся копинг (копинг ухода)	Поведенческое отстранение (0,698), отрицание (0,618) алкоголь (0,593), религия (0,394), ментальное отстранение (0,347)
Копинг положительного переосмысления (Позитивный копинг)	Положительное истолкование и рост (0,977), юмор (0,484)

Первый тип совладающего поведения (см. табл.5) связан с управлением активностью самого человека: она может стимулироваться и выражаться в непосредственном совладании с ситуацией (активный копинг) или подготовке к ней (планирование), или подавляться - для любых поспешных действий (сдерживание) в области главной проблемы или только тех, что отвлекают от ее решения (подавление конкурирующей деятельности).

Второй копинг-стиль связан с работой не над ситуацией, а над своим состоянием в ней. При этом такой стиль менее рационален и самостоятелен, производится поиск поддержки со стороны окружающих, есть элементы пассивности (принятие ситуации, а не борьба с ней).

Копинг-стиль ухода (пассивно-отстраняющийся копинг-стиль) сформировался из пяти стратегий – отрицание как дистанцирование от возможности осмыслить случившееся, поведенческое отстранение как отказ от любой активности в сфере решения задачи, ментальное отстранение как уход в мысли, отвлекающие от проблемы, алкогольный копинг как кратковременный уход в состояние измененного сознания и религия как обращение к сфере духовных абстракций, нахождение утешения в вере.

Позитивный копинг (или более развернуто – копинг положительного переосмысления) – это не оценка эффективности определенных стратегий, а содержательная характеристика усилий, которые производятся в ходе работы над ситуацией. В данном случае они направлены на то, чтобы в положительном ключе истолковать ситуацию или посмеяться над ее трудностями.

Следует отметить, что полученные нами с помощью факторного анализа стили копинг-поведения перекликаются по смыслу с теми стилями, которые были выделены Т.Л. Крюковой и ее коллегами в изложении опыта исследования совладающего поведения [185]. Так, копинг управления активностью по смыслу близок с описанным ими проблемно-ориентированным копингом, социально-эмоциональный копинг – с эмоционально-

ориентированным, копинг ухода назван как копинг избегания [185]. Особенным копинг-стилем, характерным для нашей работы, остается позитивный копинг, выделившийся как отдельное направление работы с ситуацией сепарации.

Далее в описанной нами схеме ситуации сепарации формируется оценка результата совладающего поведения. Согласно теории П.Я. Анохина, любая деятельность анализируется акцептором действия, после чего формируется представление о ее эффективности, которое может быть непосредственно отслежено путем наблюдения за эмоциональным состоянием человека [12]. В случае эффективно выполненного действия, удовлетворяющего потребности человека, возникает положительная эмоция, в случае неудовлетворения – отрицательная. По прошествии некоторого времени производится также и когнитивная оценка последствий ситуации в различных сферах – как она повлияла на эмоциональное состояние, межличностные отношения (прежде всего, детско-родительские), личностные качества. На все перечисленные компоненты могут влиять разного рода предикторы:

-социокультурные (национальность, состав семьи (расширенная, нуклеарная, полная), количество детей в семье и сиблинговая позиция, социальное положение человека: ролевой диапазон и материальная независимость от родителей);

-ситуационные (сепарационный статус и стаж, условия проживания после сепарации, возраст ухода из семьи);

-диспозиционные (пол, возраст, личностные качества, психологическая сепарация от родителей);

-регулятивные (диспозиционное копинг-поведение).

Личностные особенности молодых людей, включенные в содержание диспозиционных предикторов, исследовались с помощью нескольких разнородных методик. Был проведен факторный анализ для получения укрупненных параметров (см. приложение 3, табл. 7-9). Объединить в факторы удалось некоторые из них (см. табл.6)

Таблица 6.

Факторные нагрузки личностных качеств студентов

Фактор	Компоненты и их факторные нагрузки
Коммуникативная компетентность	Гибкость (0,667), контактность (0,707)
Стремление к принятию	Позитивные отношения с другими (0,844), принятие других (0,745)
Стремление к независимости	Автономия (0,931), стремление к доминированию (0,580)

Остальные личностные качества, большинство из которых исследовалось с помощью самоактуализационного теста, вероятно, имели слишком большую специфику и не

объединялись в какие-либо факторы. Поэтому мы исследовали их воздействие на компоненты ситуации сепарации по отдельности. Также отдельно было изучено влияние разных типов психологической сепарации от матери и отца. На наш взгляд, отдельное рассмотрение психологической сепарации от родителей разного пола создает возможности для дифференцированной оценки того, как протекает ситуация сепарации от родителей.

Возвращаясь к схеме исследования и обозначая важнейшие направления взаимосвязей ее компонентов друг с другом, следует отметить, что, наиболее интересными для нас являются линии влияния перечисленных выше предикторов на эмоциональную и когнитивную оценку и копинг-поведение. Также признается важным влияние многих компонентов на оценку последствий ситуации, но в фокусе нашего внимания главным фактором признается копинг-поведение. Выбор в пользу совладающего поведения как значимого фактора изменений сделан, чтобы отразить субъектную позицию личности по отношению к ситуации. Выявление стратегий, благоприятно влияющих на человека в ситуации сепарации, является необходимым для решения задач психологического консультирования: поведение меняется более легко, чем внешне заданные ситуативные факторы, или личностные особенности, обладающие существенно большей устойчивостью.

Описание выборки исследования

Для реализации замысла исследования к участию в нем были приглашены студенты. Потенциально, данная группа укладывается в возрастные рамки юношеского возраста (18-23 года [200]), однако в нашей работе мы пользуемся определением «студенческий возраст», введенным Б.Г. Ананьевым, т.к. оно описывает не только возрастные, но и социально-психологические характеристики группы и позволяет включать испытуемых 24-25 лет, что точнее описывает привлеченную выборку (исходя из особенностей учебного заведения – медицинского вуза, в котором люди учатся дольше, чем обычные студенты) [9]. Специфика университета, в котором обучается большинство студентов, составляющих нашу выборку, также отражается в том, что подобного рода вузы находятся далеко не в каждом городе, поэтому процент иногородних студентов (а значит и тех, кто обладает постсепарационным статусом) в нем достаточно велик. Студенты приезжают учиться в г. Омск из районов Омской области, других городов (Курган, Нижневартовск, Челябинск, Ачинск, Новосибирск, и даже стран (в основном, это Казахстан, Украина) и переживают трудности адаптации к ситуации отдельного от родителей проживания. Чаще всего мотивация их ухода из родительского дома не связана с непосредственной оценкой своей готовности к отдельному проживанию, а заключается в неизбежности расставания с родителями по внешним причинам, что, на наш взгляд, повышает трудность преодоления ситуации. Адаптироваться

им приходится к широкому кругу задач, но в своем исследовании мы делаем акцент на преодоление трудностей отделения от родителей. Мы сознательно ограничиваем выборку студентами, которые уходят из родительского дома именно таким образом – под воздействием внешних условий, а не внутренней готовности, не включаем в состав испытуемых тех молодых людей, кто ушел из родительского дома по причине заключения брака, нахождения работы, и т. д, чтобы повысить однородность выборки, так как мотивы сепарации могут оказывать значительное воздействие на характер ее протекания.

Выборка нашего исследования составлялась исходя из того, чтобы изучить как можно большее количество характеристик, потенциально влияющих на оценку и поведение в ситуации сепарации. Не все из перечисленных факторов мы могли изучить, используя сравнительный анализ, поскольку в таком случае задач у исследования было бы намного больше, и лаконичное представление его результатов было бы невозможно. Именно поэтому по некоторым параметрам выборка была выровнена, взят лишь один вариант проявления параметра, по другим подобрали испытуемых таким образом, чтобы у каждой подгруппы набралось количество людей, примерно в равной степени обладающих вариациями в изучаемом признаке.

Параметры, по которым выборка была выровнена (собственно, они стали критериями включения в выборку):

1. Национальность. В выборку включались только русские студенты. Это необходимо было сделать, так как представленность прочих национальностей была в выборке не столь большой, чтобы проводить полноценное сравнение. Кросскультурные исследования сепарации - задача будущего (хотя и сейчас существуют такие попытки [73], но это не является основной целью нашего исследования). Кроме того, существуют исследования, проведенные на иностранных выборках (чаще американских [255, 260], есть и варианты мексиканских [236], корейских выборок [248]), а вот полноценное эмпирическое изучение сепарации на примере российских выборок приводится сравнительно редко.

2. Состав семьи (рассматривались только полные семьи). Испытуемые из семьи с одним родителем не рассматривались нами, поскольку особенности взаимоотношений в неполной семье могут проявиться в ситуации сепарации и исказить общий фон результатов. Возможным вариантом искажения в переживании ситуации сепарации в неполной семье может стать преодоление слишком сильной недифференцированности семьи, мощной связи, образующейся у ребенка с родителем (чаще матерью, что следует из статистики по неполным семьям [13]) на фоне низкой психологической сепарации.

3. Социальное положение всех молодых людей было одинаковым – это студенты высших учебных заведений. Такой параметр сужает диапазон вариаций, который может

наблюдаться в связи с сильным различием в интеллектуальном уровне, социальными задачами, которые стоят перед людьми. Молодые люди, имеющие в 18-20 лет собственную работу и занятые только профессиональными задачами, вероятно, будут переживать сепарацию иначе, и это будет зависеть от их способностей к рефлексии, профессиональной направленности и т.д. Принадлежность к группе студентов задает общий контекст, и позволяет изучить самый первый этап в сепарации от родителей: наблюдается частичная или полная зависимость в области финансов, но при этом приобретается независимость в плане самостоятельного проживания. Это позволяет оценить именно контекст межличностных отношений и психологических переживаний, связанных с началом долгого процесса отделения. Сепарация в России, напомним, обладает своими особенностями в связи с тем, что социальные лифты работают иначе, чем в странах Европы и США, поэтому явление долгой, постепенной сепарации, с длительно сохраняющейся материальной зависимостью является характерной особенностью России.

Выборка была также выровнена по возрасту ухода и сепарационному стажу испытуемых. Наши предварительные исследования на старших выборках (имеющих сепарационный стаж от 3 до 7 лет) показали, что, по мнению молодых людей, самый острый этап в эмоциональном реагировании на ситуацию сепарации проходит после 5-9 месяцев отдельного проживания, окончательно эмоциональное состояние приходит в норму к 15-18 месяцам отдельного проживания [135]. Поэтому основной выборкой в нашем исследовании были юноши и девушки, имеющие 15-месячный сепарационный стаж, поскольку, по мнению некоторых ученых, именно к этому моменту происходит социально-психологическая адаптация студента к среде вуза [59], он становится способен рассматривать ситуацию сепарации целостно, абстрагируясь от первичных сильных переживаний. Однако при изучении их личностных особенностей был выявлен интересный факт – они существенно отличались по уровню выраженности стремления к доминированию и автономии – т.е. качеств, являющихся необходимыми для формирования зрелости личности, от группы живущих совместно с родителями, и притом в сторону снижения данных параметров [168]. Мы предположили, что хотя ситуация сепарации в основном завершается для них в смысле эмоционального реагирования, все же необходимость адаптироваться к ней, справляться с трудностями, «отбрасывает» их назад в плане личностного роста. При этом у молодых людей, имеющих сепарационный стаж более трех лет (были рассмотрены случаи, когда человек проживал отдельно от 3 до 4,5 лет) такие качества, например, как стремление к доминированию и позитивные отношения с окружающими были выражены уже на более высоком уровне, чем у их сверстников, живущих с родителями. Этот факт стал для нас отправной точкой для того, чтобы предположить, что ситуация сепарации дает свои плоды

не сразу, а спустя некоторое время. Поэтому в качестве группы, которая бы помогла рассмотреть внешнюю сепарацию комплексно, учесть ее влияние на протяжении определенного периода времени не только на эмоциональную сферу, но и на личность в целом, была взята на рассмотрение группа людей со стажем сепарации в среднем около 55 мес. (4,5 года). В данном случае такой существенный стаж отдельного проживания отличает группу молодых людей от тех, кто отделился не так давно, и может еще не совсем адекватно рассматривать итоги этой ситуации. Сравнение исследовательских групп с разным сепарационным стажем шло с соответствующими им по возрасту контрольными (предсепарационными) группами людей. В случае с группой с 15-месячным сепарационным стажем средний возраст составил 19,3 года (и сравнение шло с предсепарационной группой, сообразно подобранной по возрасту), молодые люди с 55-месячным сепарационным стажем имели средний возраст 21,8 лет.

4. Возраст испытуемых варьировал от 18 до 25 лет, что соответствует представлениям ученых о временных рамках студенчества [9]. Испытуемые в возрасте, превышающем эти границы, присутствовали лишь на этапе предварительных исследований для того, чтобы понять общую динамику течения адаптации к самостоятельному переживанию, в основном исследовании они исключались из выборки, чтобы избежать случайных выбросов в результатах по возрастному критерию.

Общее количество студентов, принявших участие в исследовании – 700 человек, при этом включение такого фактора, как сепарационный статус, предполагало наличие двух групп испытуемых: исследовательской, обладающей постсепарационным статусом, и контрольной, с предсепарационнным статусом. Основную часть выборочной совокупности составили:

1) Студенты с постсепарационным статусом (N=306 чел.), в возрасте от 18 до 25 лет, среди них:

-студенты со стажем сепарации 15 мес. (N=205 чел.),

-студенты с сепарационным стажем 55-60 мес. (N=101 чел.),

2) студенты с предсепарационным статусом (N=263 человека), в возрасте от 18 до 25 лет.

В пилотажных исследованиях приняли участие студенты, обладающие предсепарационным и постсепарационным статусом (N=131 чел.).

Остальные факторы исследовались нами в следующих вариациях:

- состав семьи: расширенная (35%) или нуклеарная (65%);

- сиблинговая позиция: старшие (45%), младшие (25%), единственные дети (30%). Средние исключались по причине малой представленности в выборке. Количество детей в семье было 1 (30%), 2 (56%), 3 (14%).

- для оценки материальной независимости изначально были заданы градации: абсолютная зависимость, частичная независимость, полная независимость. Но поскольку полностью независимых молодых людей (из-за особенностей социального статуса студента) было немного, исследовались две группы: абсолютно финансово зависимые, не имеющие собственного заработка (53%) и имеющие небольшой собственный заработок (47%).

- сепарационный статус: предсепарационная группа (40%) и постсепарационная группа (60%).

- условия проживания после сепарации: одиночное проживание в квартире (22%), проживание в отдельной квартире с другом (но не брачным или романтическим партнером) (20%), проживание в общежитии (58%).

- пол: юноши (40%) и девушки (60%).

Потенциальные диспозиционные предикторы, записанные в метрической шкале (личностные качества и уровень психологической сепарации от родителей) были исследованы для того, чтобы представить связь сепарации и личностной зрелости. Данная проблема анализируется многими авторами, гармонично завершенная внутренняя сепарация при этом признается предиктором личностной зрелости человека [22, 204, 207, 242]. Однако в юношеском возрасте говорить о том, что внутренняя сепарация от родителей завершилась, весьма преждевременно, тем более нельзя сказать о том, что произошло достижение личностной зрелости молодым человеком, ведь данное новообразование приобретается ближе к возрасту «акмэ», который наступает в период средней взрослости, ближе к 40-50 годам [174]. Поэтому, следуя принципу круговой детерминации, обозначенному М. Боуэном при анализе семейных систем [242], мы стремимся проверить гипотезу о том, как личностные качества, являющиеся предпосылками зрелости, влияют на прохождение молодым человеком ситуации внешней сепарации. Вероятно, чем ближе на пути своего личностного развития молодой человек оказывается к состоянию зрелости, тем легче он преодолевает ситуацию сепарации. Однако эта гипотеза требует подтверждения, разъяснения и конкретизации: какие именно качества являются предикторами успешного прохождения ситуации сепарации, и на какие компоненты ситуации они влияют.

Обсуждая вопрос об обретении зрелости и ее составляющих, мы опираемся на обобщенный перечень маркеров личностной зрелости, составленный нами на основе теоретического анализа литературы:

1) Ответственность перед собой и обществом.

2) Гуманность поступков, просоциальная направленность человека.

3) Активность личности, выражающаяся в следующих критериях: особое восприятие мира, как способного к потенциальному изменению посредством собственных

сил, умение мотивировать себя на выполнение действия, умение выбрать дело, которому человек хочет посвятить себя и постоянное развитие своей личности как субъекта деятельности в рамках этого дела, умение преодолевать сложности, связанные с достижением поставленных целей.

4) Гармоничные взаимоотношения с окружающими и самим собой, умение устанавливать долгосрочные, построенные на доверии и любви отношения, а также уважать свои собственные взгляды и ориентироваться на них в построении своей жизни.

5) Независимость от внешних воздействий, суверенность в различных сторонах жизни.

Соответственно представленным качествам нами был подобран психодиагностический инструментарий, который измерял уровень развития качеств, отражавших содержание данного списка маркеров личностной зрелости. Предварительные исследования были направлены на поиск связей данных маркеров с компонентами ситуации сепарации и показали, что с переживанием ситуации сепарации взаимосвязаны стремление к доминированию, автономия и позитивные отношения с окружающими [136]. Был принято решение исследовать более подробно именно эти качества, а поскольку нас интересовал вопрос о личностной зрелости, который также может трактоваться как степень близости к самоактуализации, то использовался также самоактуализационный тест Э. Шострома в адаптации Ю.Е. Алешиной [8]. Таким образом, методы изучения интересующих нас конструктов подбирались исходя из основных задач и на основе предварительно проведенных исследований.

Методы исследования. Основными методами сбора эмпирических данных выступали анкетирование и тестирование. Анкетирование применялось для выяснения вопроса о социально-демографических характеристиках выборки (пол, возраст, материальное положение), ситуационных (пространственно-временной аспект ситуации сепарации), семейно-средовых факторах (состав семьи, сиблинговая позиция). Также с помощью анкетирования выяснялся вопрос об эмоциональном состоянии, причем анкета для основного исследования была составлена на основе предварительных этапов изучения аффективной сферы в ситуации сепарации [136, 169] и включала в себя предпочитаемые эмоциональные состояния, чаще всего указываемые испытуемыми, представленные в виде шкал. Кроме этого, с помощью шкальной методики (методический прием А.Ю. Маленовой [71,137]) исследовалась когнитивная оценка ситуации сепарации. Также отдельный компонент когнитивной оценки – представление о результатах ситуации сепарации - изучался с помощью шкал, на которых испытуемые отмечали свое видение изменений в трех

важнейших сферах: в межличностных отношениях, личностных качествах и эмоциональном состоянии. Анкеты представлены в приложении 1.

Тестирование проводилось для того, чтобы оценить личностные качества студентов. На это были направлены три методики: шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского [119], методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонд в адаптации и модификации А.К. Осницкого [161], самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома (адаптация – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [8].

С помощью тестирования оценивались копинг-стратегии студентов в ситуации сепарации и стрессовых ситуациях в целом (опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е. Осина, Е. Рассказовой [62]) и уровне развития разных видов психологической сепарации от матери и отца (Опросник «Psychological Separation Inventory» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации Т.Ю. Садовниковой, В.Н. Дзукаевой [73]).

Описание методического инструментария исследования:

1. Опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е.Осина, Е. Рассказовой [62].

Назначение методики: исследование широкого спектра копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации.

Описание методики: текст методики содержит в себе инструкцию, которую можно менять в зависимости от того, какой стрессовый фактор предполагается исследовать, и перечень утверждений, описывающий способы совладания с трудной жизненной ситуацией. В зависимости от суммы баллов решается вопрос о том, какая из исследуемых стратегий используется испытуемым чаще в описанной ситуации:

1. Активный копинг: действия, усилия, направленные на то, чтобы удалить или обойти источник стресса.

2. Планирование: мысли о том, как противостоять источнику стресса, планирование попыток активного копинга.

3. Поиск активной общественной поддержки: поиск помощи, информации или совета, что делать.

4. Поиск эмоциональной общественной поддержки: получение чьего-либо сочувствия или эмоциональной поддержки.

5. Подавление конкурирующей деятельности: подавление внимания к другим видам деятельности, чтобы более полно сконцентрироваться на источнике стресса.

6. Обращение к религии: более активное участие в религиозной деятельности.

7. Положительное истолкование и рост: извлечение пользы из ситуации через личный рост или рассмотрение ее в более благоприятном свете.

8. Сдерживание: пассивный копинг путем сдерживания попыток копинга до того момента, когда они будут полезны.

9. Принятие: признание факта, что стрессовая ситуация произошла и реальна.

10. Фокус на эмоциях и их выражение: повышенное осознание эмоциональных переживаний и сопутствующая этому тенденция к выражению этих чувств.

11. Отрицание: попытки не признавать реальность стрессовой ситуации.

12. Ментальное отстранение: психологический уход в сторону от цели, в которую вторгается источник стресса, через мечтания, сон или отвлечение.

13. Поведенческое отстранение: отказ, сдерживание попыток достичь цели, в которую вторгается источник стресса.

14. Использование алкоголя и наркотиков.

15. Юмор [62].

Процедура проведения методики: Тестирование проводилось у обладателей постсепарационного статуса, при этом испытуемые отвечали на вопросы о копинг-стратегиях дважды: сначала описывали свое типичное копинг-поведение в стрессовой ситуации, затем копинг в частном случае – ситуации внешней сепарации. Такой подход позволяет выделить специфические способы копинг-поведения в ситуации сепарации по сравнению с совладанием в других жизненных ситуациях. Испытуемые отвечали на вопросы в соответствии с инструкцией: «*Вам будут предложены 60 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас».* Инструкция №2 звучала так*:* «*Вам будут предложены 60 утверждений, касающихся поведения в ситуации ухода из родительского дома (сепарации). Оцените, как часто данные варианты поведения проявлялись в этой ситуации у вас.»*

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника – 20 минут.

2. Шкала психологического благополучия К.Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского [119]

Назначение методики: измерение выраженности основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Описание методики: Опросник состоит из 84 пунктов, включающих в себя 6 шкал (каждая из которых содержит 14 пунктов - как прямых, так и обратных) и интегральный показатель. В основном исследовании применялись результаты, полученные по шкале «Автономия» - в ней измеряется самостоятельность, независимость, способность принимать осознанные решения и регулировать свое поведение, оценивать свою личность исходя из собственной системы критериев. Низкий балл по данной шкале характеризует человека, зависимого от других в мнениях и решениях, поддающегося попыткам окружающих заставить его думать и действовать определенным образом.

Процедура проведения методики: испытуемому дается следующая инструкция: «*Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов*». Предлагается оценить степень, в которой респондент согласен с утверждением: 1-полностью не согласен, 2 – скорее не согласен, 3 – нечто среднее, но в большей степени не согласен, 4 – нечто среднее, но в большей степени согласен, 5 – скорее, согласен, 6 – полностью согласен.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника – 15 минут.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р.Даймонд в адаптации и модификации А.К. Осницкого [161]

Назначение методики: диагностика состояний адаптации и дезадаптации.

Описание методики: опросник содержит 101 вопрос, в которых изучается 6 интегральных шкал: адаптация, принятие других, интернальность, самовосприятие, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию. В нашем исследовании применялся анализ шкалы «Принятие других», что означало умение устанавливать близкие взаимоотношения, способность проявить сочувствие, толерантность к особенностям других людей.

Процедура проведения методики: испытуемому дается следующая инструкция: «*Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам, поставив «+» в нужной ячейке: 1- ко мне совершенно не относится, 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне, 3 – нечто среднее, но в большей степени не относится, 4 – нечто среднее, но в большей степени относится, 5 – это на меня похоже, 6 – это точно про меня*».

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника – 15 минут.

4. Самоактуализационный тест (CAT) Э. Шострома (адаптация – Ю.Е.

Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [8].

Назначение методики: позволяет исследовать уровень самоактуализации человека.

Описание методики: тест состоит из 126 пунктов, каждый вопрос содержит два варианта ответа. Измерение самоактуализации осуществляется по двум базовым и 12 дополнительным шкалам. Основные шкалы:

1. Компетентность во времени – способность жить настоящим, переживать моменты свой жизни во всей полноте, не забегая вперед, в будущее, и не оставаясь в воспоминаниях прошлого, чувствовать время как неразрывный процесс, видеть свою жизнь целостной. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрлза и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

2. Поддержка – независимость ценностей и поведения субъекта от внешних воздействий, руководство собственными целями и принципами в совершении значимых поступков при одновременном отсутствии конфронтации с окружающими.

Дополнительные шкалы:

1. Шкала ценностных ориентаций определяет, насколько близки испытуемому ценности самоактуализированной личности. При анализе вопросов, включенных в данную шкалу, можно разделить эти ценности на несколько групп: наличие собственной точки зрения, автономия в действиях и поведении, спонтанность, способность испытывать зрелую любовь, уважительное отношение к себе и окружающим и т.д.

2. Шкала гибкости поведения – гибкость в реализации своих ценностей в поведении, умение при общении с разными людьми избирать индивидуально в каждом случае стратегию взаимодействия, быстрая и адекватная реакция на изменяющиеся условия среды.

Две следующие шкалы формируют «юлок чувств»: первая определяет когнитивный аспект, вторая поведенческий в сфере проявления, выражения и осознания собственных состояний.

3. Шкала сензитивности к себе позволяет определить, насколько точно человек понимает, что происходит с ним, насколько высок уровень его рефлексии.

4. Шкала спонтанности отражает, насколько непосредственно и свободно человек может вести себя и выражать свои чувства, позволяет определить степень его естественности и раскованности.

Две последующие шкалы составляют блок самовосприятия: отражения позитивных и негативных характеристик личности субъекта в его сознании.

5. Шкала самоуважения определяет, насколько человек способен ценить свои положительные качества, уважать себя как личность.

6. Шкала самопринятия позволяет определить, может ли человек принимать себя в полноте своих качеств, достоинств и недостатков и позволять себе оставаться таким, каков он есть.

7. Шкала Представлений о природе человека дает представление о том, каким образов воспринимает испытуемых природу других людей, оценивает ли он их как в целом добрых или представляющих угрозу, злых.

8. Шкала Синергии дает возможность диагносцировать способность к целостному восприятию другого человека в единстве его противоположностей. Две вышеперечисленные шкалы отражают блок «Концепция человека» и анализируются вместе.

9. Шкала принятия агрессии регистрирует способность человека естественно относиться к проявлениям таких табуированных в обществе состояний, как гнев и агрессия, принимать их в себе, при этом не оправдывая антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности отражает то, насколько быстро и легко человек может устанавливать контакты с другими людьми, а также насколько он способен к поддержанию эмоционально-насыщенных, близких отношений. Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познавательных потребностей регистрирует стремление человека к приобретению новых знаний.

12. Шкала Креативности характеризует выраженность творческой направленности личности

Процедура проведения методики: испытуемому дается следующая инструкция: «*Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения*».

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника – 30-35 минут.

5. **Опросник «Psychological Separation Inventory» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации Т.Ю. Садовниковой, В.Н. Дзукаевой** [73]

Назначение методики: позволяет исследовать уровень психологической сепарации юношей и девушек от родителей.

Описание методики: опросник включает в себя 124 вопроса, среди которых имеются по 62 утверждения, описывающих отдельно отношения с матерью и отцом. В результате можно оценить уровень четырех видов психологической сепарации:

1) Эмоциональная сепарация обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;

2) Функциональная сепарация отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;

3) Аттитюдная сепарация – данная шкала позволяет судить о наличие собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;

4) Конфликтологическая сепарация подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Процедура проведения методики: испытуемому дается следующая инструкция: «*Перед Вами список утверждений, которые описывают разные виды взаимоотношений юношей и девушек с матерью и отцом. Вам нужно, используя 5-ти балльную шкалу, оценить каждое утверждение: 1- совсем не обо мне, 2 – скорее нет, чем да, 3 – отчасти характерно, 4- скорее да, чем нет, 5 - точно обо мне*».

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника – 30 минут.

Стимульный материал всех описанных методик приведен в приложении 2.

Методы обработки данных.

С целью статистической обработки данных применялись следующие методы:

1. Первичной описательной статистики: среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (σ);

2. Проверки на нормальность распределения: критерий Колмогорова-Смирнова;

3. Коэффициенты значимости различий: t-критерий Стьюдента (для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню исследуемого признака).

4. Однофакторный дисперсионный анализ (для определения наличия влияния факторов (социально-демографических, семейно-средовых, личностных) на зависимые переменные (эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты).

5. Регрессионный анализ (для определения предикторов эмоциональной и когнитивной оценки, копинга в ситуации сепарации и выявления вопроса о влиянии копинга как предиктора оценки последствий ситуации сепарации в разных сферах жизнедеятельности)

Для обработки данных использовались программы Microsoft Excell 2007, пакет прикладных программ статистической обработки данных SPSS (для персонального компьютера).

2.2 Особенности и предикторы эмоциональной оценки студентами ситуации сепарации от родителей

Эмоциональная реакция на событие по своей сути – это первичная его оценка с точки зрения потенциальной возможности удовлетворить потребности определенного рода или фрустрировать их [12]. Она происходит чаще неосознанно, характеризуется быстротой и в разной степени поддается рефлексии. Ситуация сепарации содержит в себе особенности, которые запускают целую гамму эмоциональных состояний: от самых простейших (страха перед неизвестным, знакомого не только человеку, но и животному), до сложных, опосредованных социальными стереотипами и рефлексией (чувство свободы и долга). Именно поэтому изучение эмоциональной оценки ситуации сепарации позволяет определить первоначально, какой вклад она вносит в жизнь молодых людей, переживающих трудную ситуацию отделения от родительской семьи, какую субъективную ценность для них имеет.

При этом было выявлено, что молодые люди по-разному описывают свои состояния в ситуации сепарации, и зависит это от их пола, сепарационного статуса и стажа, личностных и семейно-средовых особенностей.

Первоначально в ходе исследования производилось сравнение предсепарационной и постсепарационной групп. При этом постсепарационную группу просили оценить их эмоции и чувства в связи с ситуацией реальной сепарации с родителями, предсепарационную – предположить, какие состояния вызвала бы у них потенциальная ситуация сепарации. Первые этапы исследования предполагали сбор общей информации о том, какие эмоции и чувства испытывали (или потенциально будут испытывать) молодые люди при отделении от родительской семьи, в дальнейшем на основе наиболее распространенных ответов была составлена анкета, в которой содержались шкалы для оценки степени выраженности определенного рода состояний (от простейших, вроде радости или страха, до более сложных, социально обусловленных мировоззренческих чувств долга и свободы). В итоге сравнения отдельных эмоциональных состояний у студентов с разным сепарационным статусом были получены значимые различия (см. приложение 4, табл. 10). Средние значения уровней выраженности тех или иных состояний представлены на рисунке 2.

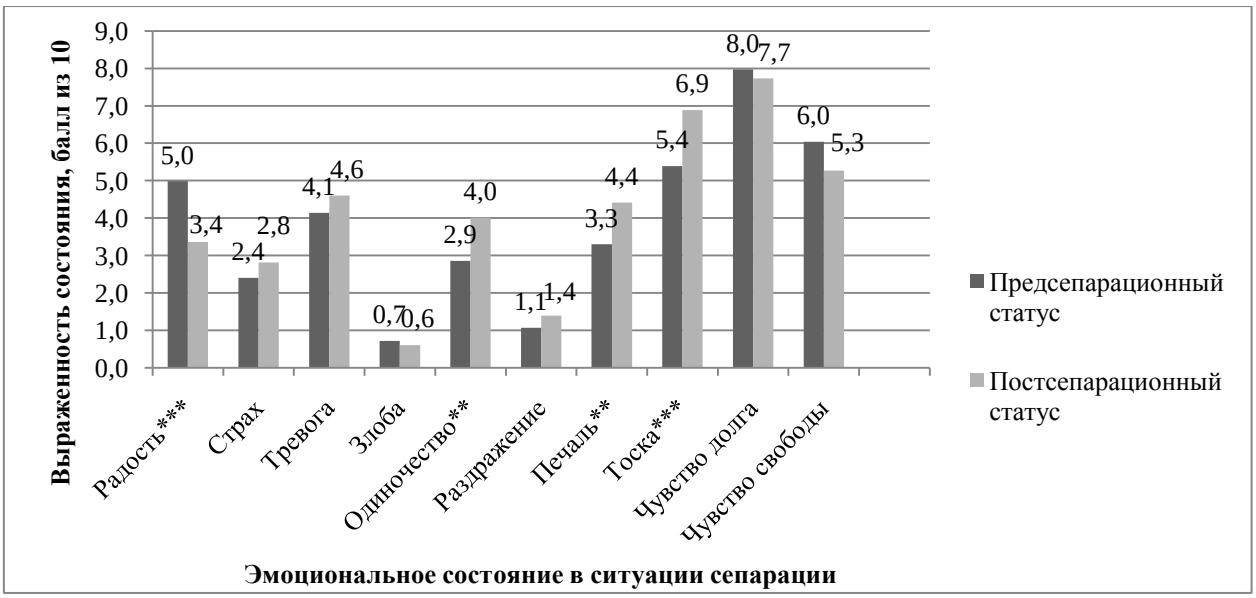

Рис. 2 Эмоциональная оценка студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей

Примечания. Уровень значимости различий: ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$; оценка по t-критерию Стьюдента.

Среди представителей исследовательской группы большинство молодых людей указывали как самые популярные чувство долга в сочетании с тоской по родителям. Реже прочих ими упоминались эмоции агрессивного типа: раздражение и злоба. У молодых людей с предсепарационным статусом (контрольная группа) самые высокие оценки имеют чувства долга и свободы. Анализ ярко выраженных состояний показывает более позитивное отношение молодых людей, живущих с родителями, к ситуации расставания с ними. Кроме этого, значимые различия в эмоциональной оценке ситуации сепарации были найдены в уровне проявления радости (t=5,29), одиночества (t=-3,113), печали (t=-2,95), тоски (t=-4,05), свободы (t=2,264). При этом позитивные эмоции и переживания чаще упоминаются контрольной группой, негативные выражены в отчетах исследовательской. Таким образом, молодые люди, еще не имевшие опыта внешней сепарации, склонны переоценивать ее положительное и недооценивать отрицательное влияние на эмоциональное состояние уходящего из дома молодого человека. Живущие вместе с родителями студенты считают, что уход из родительского дома принесет им чувство свободы, независимости. Они также в полной мере осознают, что данные переживания будут связаны с большой ответственностью за свою жизнь, переживанием чувства долга, но в целом видят ситуацию как достаточно приятный шаг, освобождающий их от контроля родителей. Вероятно, такое впечатление о ситуации складывается из-за недооценки количества задач, в том числе бытового плана, которые становятся актуальными при самостоятельном проживании. Такой механизм даже можно считать в целом позитивным, ведь если бы юноши и девушки не считали ситуацию

отделения в общем привлекательной, они не переборoли бы страх перед неизвестностью и уходом из родительского дома, и всегда бы стремились к безопасной и знакомой роли ребенка, находящегося под защитой семьи. Но, как верно отметил Э. Фромм, развитие человека идет не по пути достижения гомеостаза, не по пути наименьшего сопротивления [189, 190]. В определенном возрасте (а студенческий можно по праву считать подходящим для начала процесса отделения) человек стремится не к покою, зависимости и покровительству сильного, а к тому, чтобы самому начать жить, к новым ситуациям, задачам – к свободе в целом. И это стремление отражается в ответах испытуемых контрольной группы. Однако столкновение со «взрослой» жизнью наполнено событиями, которые ставят человека перед нелегким выбором, амбивалентными чувствами (о которых часто говорили внешне сепарированные юноши и девушки – это тоска и радость, грусть и гордость, свобода и одиночество), трудными задачами. В значимых различиях между разными сепарационными группами можно наблюдать отражение своего рода кризиса экспектаций – когда ожидания человека не сочетаются с тем, что происходит в реальности. Считая, что отделение принесет чувство свободы, молодой человек открывает для себя в дополнение к нему эмоции тоски по родному дому, переживание одиночества, состояния неуверенности, тревоги. И в этом смысле главной задачей является адаптация к тем состояниям, которые переживает молодой человек, совладание с первыми (чаще негативными) впечатлениями от ситуации сепарации.

Также было произведено попарное сравнение выборок с разным сепарационным стажем с аналогичными им по возрасту предсепарационными выборками. При этом были обобщены результаты, объединяющие схожие эмоциональные состояния в типы (депрессивный, тревожный, нейтральный и т.д.). Было выявлено, что в выборке с малым сепарационным статусом (15 мес., ср. возраст – 19,3 года) присутствуют значимые различия по четырем типам эмоциональных состояний: положительным (t=-2,327), нейтральным (t=2,051), депрессивным (t=2,784) и тревожным (t=2,264) (см. рис. 3), тогда как в выборке с большим сепарационным стажем (55 мес., ср. возраст 21,8 лет) такие различия отсутствуют (см. приложение, табл.11-12)

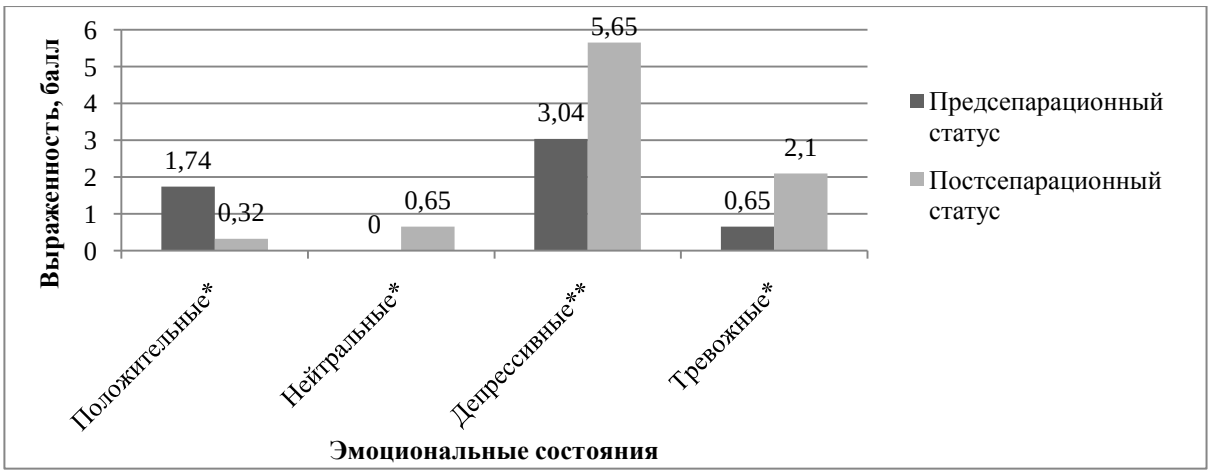

Рис. 3. Эмоциональные состояния студентов с малым сепарационным стажем в ситуации сепарации от родителей

При этом в младшей постсепарационной выборке все так же сильнее выражены депрессивные и тревожные, а также нейтральные эмоции, в меньшей степени присутствуют положительные. Таким образом, предсепарационная выборка студентов предполагает, что ситуация сепарации в любом случае будет вызывать у них эмоции, но при этом не столь выражено негативные (а то и вовсе позитивные), как об этом свидетельствуют студенты, прошедшие сепарацию. Отсутствие различий в старших выборках могло произойти по двум причинам: с одной стороны, постсепарационная выборка адаптировалась к ситуации и негативные переживания в ней стали слабее, а позитивные сильнее, с другой стороны, предсепарационная выборка меньше идеализирует ситуацию сепарации, рассматривая ее комплексно – в сочетании негативных и позитивных аспектов.

Таким образом, можно сделать вывод, что сепарационный статус по-разному отражается на различиях в эмоциональных состояниях. В младшей выборке он ведет к сильным различиям: молодые люди, живущие вместе с родителями, недооценивают трудности ситуации, очень оптимистично относясь к ней, живущие отдельно, напротив, видят пока только отрицательные стороны.

В старшей выборке восприятие ситуации становится более сложным, неоднозначным: живущие вместе осознают и трудности ситуации, и ее положительные стороны, живущие отдельно также делают это, вместе с тем адаптируясь к условиям ситуации, в которой они оказались.

Далее перейдем к анализу собственно постсепарационных групп с разным сепарационным стажем. Различия между младшей и старшей группами были также найдены при анализе представлений о динамике эмоционального состояния в ситуации сепарации. Вопрос о промежутке времени, в течение которого переживаются самые сильные

эмоциональные состояния по поводу сепарации с родителями решается по-разному в зависимости от сепарационного стажа (см. табл.7).

Таблица 7.

Среднее время эмоциональной адаптации студентов с разным сепарационным стажем к ситуации сепарации от родителей

Время	Время адаптации в группе с малым сепарационным стажем (15 мес.), мес.	Время адаптации в группе с большим сепарационным стажем (55 мес.), мес.
Среднее	6,9	12,3
По оценкам девушек	9,4	12,4
По оценкам юношей	4,4	11,8

Юноши и девушки, ушедшие из дома в среднем в 17-18 лет и прожившие отдельно менее 2 лет, сильно отличаются друг от друга в оценке периода времени, необходимого на адаптацию к ситуации. При этом юноши более оптимистичны: они считают, что нормальное эмоциональное состояние у них восстановилось уже через 4,4 месяца. Испытуемые с большим сепарационным стажем перестают сильно отличаться друг от друга по гендерному признаку и при этом называют существенно более длинные промежутки времени, необходимые для полной адаптации (особенно это заметно у юношей). Увеличение периода, который молодые люди оценивают как необходимый для восстановления нормального состояния с возрастом говорит о том, что, имея малый стаж сепарации, молодой человек еще не может точно оценить, все ли сепарационные процессы завершились. Когда же он живет отдельно достаточно долго, ему проще судить об этом, и возможно, в понятие нормальной адаптации к ситуации он включает какие-то изменения, которые трудно отследить более молодому человеку. Очень часто испытуемые, называющие очень длительные сроки восстановления (более года, приближающиеся к 1,5-2 годам), обозначают в качестве изменений, наблюдаемых ими в ситуации сепарации, не просто улучшение своего эмоционального состояния, а изменения в собственной личности, развитие определенных качеств, которые позволяют справляться с трудностями самостоятельной жизни. Процесс формирования определенного свойства, естественно, занимает гораздо большее время, чем просто процесс трансформации эмоционального состояния. В целом, можно сказать, что первое облегчение приходит спустя полгода после отделения, но требуется около года, чтобы эмоциональное состояние нормализовалось полностью. В целом, это обстоятельство вкупе с результатами теоретического анализа и стало причиной изучения именно выборки со стажем сепарации около 15 мес. – в момент, когда адаптация уже подходит к концу, проще становится рассуждать о ситуации и анализировать ее первые результаты.

Для определения независимых переменных, которые могут влиять на оценку ситуации сепарации, необходимым является использование разных методов математической

статистики – дисперсионного и регрессионного анализа из-за различия в шкалах, в которых кодируется информация об определенных социокультурных, ситуационных и диспозиционных факторах. Такие характеристики, как сепарационный статус, сиблинговая позиция, условия проживания и прочие, записанные в номинативной шкале, исследовались с помощью дисперсионного анализа, прочие, измеряющиеся в количественных шкалах, изучались с помощью регрессионного анализа. Кроме того, существовали факторы, вариаций которых было всего две (к примеру, это шкала пола, финансовой зависимости/независимости). Для них проводился анализ значимых различий по t-критерию Стьюдента. Результаты исследования мы будем представлять исходя из того, какие методы закладывались в основу: сначала полученные с помощью t-критерия Стьюдента, затем - дисперсионного анализа, потом – с помощью регрессионного.

Первыми анализировались гендерные различия в эмоциональной оценке ситуации сепарации. В младшей постсепарационной выборке девушки чаще испытывают тоску по родителям, чувство долга и тревоги, в эмоциональном состоянии юношей преобладает чувство долга в сочетании с переживанием чувства свободы. Различия между гендерными группами проявились в большом диапазоне различных состояний (см. приложение 4, табл. 13): это депрессивные эмоции (включающие тоску (t=-2,99), одиночество (t=-2,09), печаль(t=-2,85)), тревожные (тревога (t=-2,76), страх (t=-2,37)), а также высшие чувства: долга (t=2,16) и свободы (t=2,76). При этом все негативные эмоции в большей степени были выражены у девушек, юноши в чаще отмечали наличие у них чувств долга и свободы (см. рис.4).

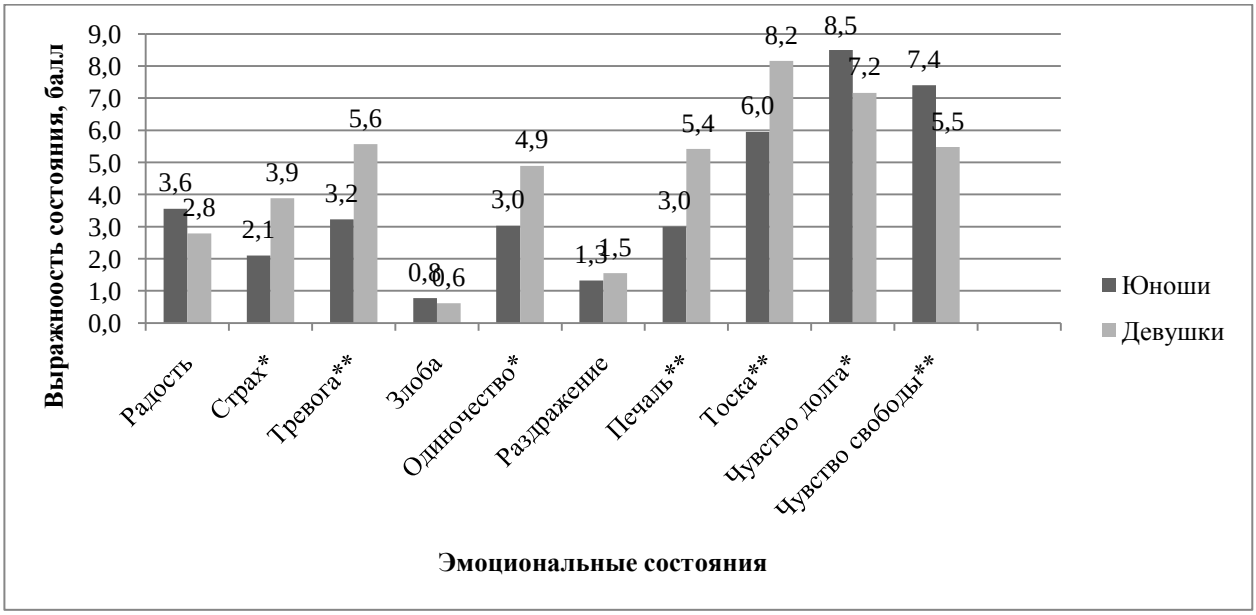

Рис. 4. Эмоциональные состояния юношей и девушек младшей постсепарационной группы в ситуации сепарации от родителей

Примечания. Уровень значимости различий: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; оценка по t-критерию Стьюдента.

При сравнении эмоциональных состояний юношей и девушек в старшей постсепарационной группе обобщенные результаты свидетельствовали о наличии различий лишь в области депрессивных эмоций, у юношей среднее значение по шкале равнялось 1,5, тогда как у девушек – 4,9 балла, t=-2,53, p≤0,05 (см. приложение 4, табл.14). Таким образом, в младшей выборке наблюдаются многочисленные различия, в целом соответствующие гендерным стереотипам: юноши реже говорят о депрессивных и тревожных чувствах, акцентируя внимание или на позитивных сторонах сепарации, или на тех, которые характеризуют личностное отношение к ней (чувство долга), девушки открыто демонстрируют свое негативное отношение к ситуации расставания с близкими. В старшей выборке различия в большинстве случаев нивелируются, за исключением депрессивных эмоций – о них девушки по-прежнему сообщают чаще в своей ретроспективной оценке. Это может означать, что со временем девушки справляются с тревожными чувствами по поводу ситуации и осознают свою свободу и ответственность в ней (исходя из того, что младшие выборки отличаются по уровню их проявления, а старшие нет), но при этом помнят о том, как они тосковали по дому, а может, и испытывают периодически это чувство заново. Такой результат может быть объяснен высокой эмоциональностью девушек и, возможно, большей их привязанностью к родителям, тогда как юноши (возможно, из-за проявления гендерных стереотипов), реже проявляют подобного рода эмоции и чувства.

Также возможной интерпретацией результата может служить привлечение данных о психологической сепарации студентов от родителей. Значимо более высоким уровнем развития эмоциональной (t=2,58, p≤0,01) и функциональной (t=2,41, p≤0,05) сепарации у юношей старшей выборки (см. приложение 4, таблица 15). Эти параметры, вероятно, формируются в течение самостоятельного проживания, поскольку у младших испытуемых разного пола не было выявлено значимых различий по уровню выраженности психологической сепарации (см. приложение 4, табл.16).

Для проверки этой гипотезы было проведено сравнение выборок с разным сепарационным стажем на предмет проявления психологической сепарации. Нами были обнаружены значимые различия в уровне выраженности конфликтологической (t=-10,246, p≤0,001), эмоциональной (t=-3,176, p≤0,01) и функциональной (t=-3,885, p≤0,001) сепарации у юношей с разным сепарационным стажем (приложение 4, табл.17), для девушек же такая особенность (приложение 4, табл.18) была выявлена только в области конфликтологической сепарации (t=-14,854, p≤0,001). При этом более сепарированными были представители старших групп испытуемых обоего пола. Таким образом, можно сказать, что и юноши и девушки с большим сепарационным стажем отличаются тем, что, вероятно, перестраивают свои отношения, делая их более сбалансированными, отказываясь от подростковой

тенденции оспаривать родительские мнения, противоречить им – таким образом, повышается конфликтологическая сепарация от родителей. Косвенно это свидетельствует о положительном влиянии ситуации сепарации на межличностные отношения. При этом юноши с возрастом и ростом сепарационного стажа формируют также независимость в решениях и перестают нуждаться в родительском одобрении, тогда как девушки со временем не становятся более отстраненными от родителей в области эмоций, им также необходима поддержка и одобрение. Это может сказываться на эмоциональной оценке ситуации сепарации: у девушек, все еще сохраняющих связь с родителями, ситуация сепарации даже по прошествии нескольких лет еще вызывает депрессивные эмоции или воспоминания, связанные с подобными состояниями.

Следующий оцениваемый нами параметр - уровень финансовой независимости - не влияет значимо на эмоции в ситуации сепарации, поэтому мы перейдем к описанию других характеристик, влияние которых было обнаружено с помощью дисперсионного анализа.

Однофакторный дисперсионный анализ позволил нам выявить отдельное влияние каждого фактора, кодированного в номинативной шкале. Проверялось при этом влияние сиблинговой позиции, состава семьи, условий проживания.

Были проанализированы такие факторы, как состав семьи: нуклеарность/расширенность семьи и количество детей, а также сибиноговая позиция испытуемых. В старшей выборке ни один из этих параметров значимо не влиял на эмоциональное состояние в ситуации сепарации, в младшей сибиноговая позиция влияла на проявление депрессивных эмоций, в частности, тоски ($F=3,23, p\leq 0,05$), (см. приложение 4, табл.19 и 20). При этом единственные дети проявляют наибольшую степень тоски по родителям (ненамного от них отстают старшие), младшие же напротив, менее всего подвержены этому состоянию. Вероятно, такой результат может прояснить картину того, как единственные и старшие дети ведут себя в ситуации сепарации: сначала она вызывает у них сильные депрессивные эмоции (возможно, из-за сильной привязанности к родителям, или необходимости выполнять часто неприятные бытовые задачи, которые на себя при совместном проживании брали мать и отец), но по прошествии времени они сглаживаются, и такие молодые люди перестают отличаться чем-то от своих сверстников (поскольку в старшей выборке значимых различий в проявлении того или иного типа состояний не было найдено). Потенциально, это может значить, что единственные и старшие дети как категория в практической работе могут требовать в начале более выраженной поддержки, им нужно больше ресурсов для преодоления ситуации. В качестве причины такого результата можно было бы предложить идею о снижении психологической сепарации единственных и старших детей с родителями (к примеру, из-за наличия гиперопекающего воспитательного стиля).

Однако студенты с разной сиблинговой позицией не отличаются по степени проявления психологической сепарации от родителей (см. приложение 4, табл.21). Что же в положительном ключе отличает младших сиблингов от всех остальных? Можно предположить, что они, в отличие от старших и единственных детей, имели опыт наблюдения за ситуацией сепарации старших сиблингов, и ситуация из-за этого не кажется им столь новой и необычной, они могут спрогнозировать ее основные трудности и быть готовыми к ним.

Кроме этого, состав семьи в младшей выборке сыграл роль в проявлении радости ($F=3,23, p\leq0,05$) в ситуации в зависимости от того, проживал ли молодой человек только с родителями, или еще одним прародителем (чаще это бабушки), или двумя прародителями (бабушка и дедушка), (см. приложение 4, табл. 22 и 23). При этом те, кто жил вместе с родителями, бабушкой и дедушкой проявляли большую радость при уходе из родительского дома. Зачастую в таких семьях присутствовал не один, а два ребенка, поэтому количество человек, с которыми испытуемый контактировал ежедневно, было около 5. Возможно, в такой ситуации сложно было сосредоточиться на собственных мыслях, иметь абсолютно никем не занятое личное пространство, с учетом того, что в России часто имеются трудности для приобретения жилья, которое бы своей площадью смогло бы снизить депривацию психологического пространства человека. Вероятно, поэтому, уходя, такие молодые люди испытывали радость от того, что теперь они могут немного побыть сами с собой, организовывать собственное время и пространство по своему вкусу. В их анкетных отчетах о том, как изменилась жить после ухода из родительского дома, присутствуют такие отзывы: «больше предоставлен/а себе, когда чем-то занят/а, никто не отвлекает», «больше свободы в действиях». После длительного проживания отдельно, студенты из таких семей перестают отличаться (в старшей выборке подобных влияний не было найдено).

В целом, можно отметить, что на ранних этапах юноши и девушки сильнее отличаются друг от друга в области эмоций и чувств, и эти отличия определены социокультурными факторами, на более поздних этапах отдельного проживания различия нивелируются. Основные характеристики, различия в которых являются значимыми для определенных групп, приведены на рисунке 5. Следует обратить внимание, что на нем эмоциональная оценка ситуации сепарации для младшей и старшей постсепарационных групп показана отдельно из-за различия факторов, которые влияют на нее.

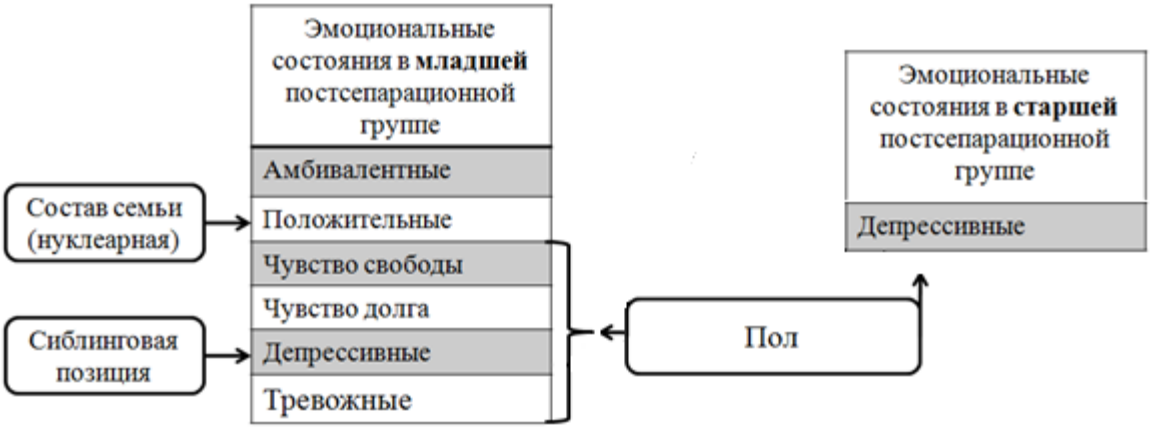

Рис. 5 Социокультурные и диспозиционные факторы эмоциональной оценки ситуации сепарации от родителей в группах студентов с разным сепарационным стажем

Таким образом, важной характеристикой, определяющей эмоциональное состояние в ситуации сепарации, является пол, а в младшей группе еще и сиблинговая позиция, состав семьи. Различие в количестве и характере факторов, оказывающих влияние на эмоции в ситуации сепарации в группах с разным сепарационным стажем, дает основания косвенно считать эту характеристику также одним из ситуационных факторов эмоциональной оценки. Для проверки данной гипотезы требовалось бы «очистить» группы с разным сепарационным стажем от влияния фактора возраста, ведь они изменяются синхронно. Однако для этого потребовалось бы изучать уже несколько иную ситуацию – когда молодой человек уходит из родительского дома не по причине начала обучения (т.е. на 1 курсе), а на 2 или 3 курсе, когда, очевидно, нет столь острой вынужденности в сепарации, и он уже осознает свое решение в большей мере.

Перейдем к анализу характеристик, которые были определены как предикторы определенных эмоций и чувств в ситуации сепарации с помощью регрессионного анализа. В качестве потенциальных предикторов нами рассматривались личностные особенности испытуемых и уровень их психологической сепарации от матери и отца. Было обнаружено влияние множества предикторов на эмоциональные состояния молодых людей в ситуации сепарации. В таблице 8 представлены количественные параметры, характеризующие каждое изученное эмоциональное состояние.

Таблица 8.

Результаты регрессионного анализа эмоциональных состояний студентов в ситуации сепарации от родителей

Эмоции и чувства в ситуации сепарации	R	R-квадрат	F	Знч.
Радость	0,321	0,103	3,383	0,041
Страх	0,744	0,554	8,227	0,000
Тревога	0,643	0,414	4,681	0,000
Одиночество	0,797	0,635	8,880	0,000
Печаль	0,771	0,595	5,424	0,000
Тоска	0,792	0,627	6,863	0,000
Чувство долга	0,706	0,499	4,524	0,000
Чувство свободы	0,643	0,414	4,678	0,000

Таким образом, наибольшее влияние личностные особенности вкупе с психологической сепарацией разных видов оказывают на эмоции депрессивного типа (в большей степени они определяют одиночество и тоску в ситуации сепарации, если судить по коэффициенту множественной корреляции). В целом же личностные особенности и психологическая сепарация определяет в среднем около 50% дисперсии зависимых переменных, это означает, что влияние диспозиционного фактора достаточно сильно, но не исключает воздействия также ситуационных и социокультурных факторов. Особенно это характерно для эмоции радости, которая лишь на 10,3% определяется личностными факторами.

В соответствии с возможностями регрессионного анализа, мы составили уравнение регрессии для каждого отдельного эмоционального состояния в ситуации сепарации:

1) **Радость в ситуации сепарации = 1,536 + Ценностные ориентации*0,375** (приложение 4, табл.24)

Ценностные ориентации самоактуализированного человека (изучаемые с помощью самоактуализационного теста) – это вера в свои силы, умение доверять своим чувствам и принципам и находить в жизни позитивные стороны. Соответственно, данная особенность характера позволяет молодым людям с большей вероятностью видеть позитивные стороны в ситуации сепарации и испытывать радость от нее, видеть в ней смысл значение для самореализации.

2) **Страх = 10,94 + ЭС (мать)*1,598 - АС (мать)*1,199 - Спонтанность*0,785 - Самоуважение*0,518 + Принятие агрессии*0,67** (приложение 4, табл.25)

Примечание. Далее типы психологической сепарации от матери и отца будут обозначаться следующим образом: ЭС (мать/отец) – эмоциональная сепарация от соответствующего родителя; АС (мать/отец) – аттитюдная сепарация; ФС (мать/отец) –функциональная сепарация; КС (мать/отец) – конфликтологическая сепарация.

Страх, с точки зрения данного уравнения, усиливается эмоциональной сепарацией от матери и нивелируется аттитюдной. Таким образом, независимый в своих мнениях, но имеющий тесную эмоциональную связь с матерью молодой человек меньше боится уходить в самостоятельную жизнь. Самоуважение и спонтанность снижают чувство страха, а принятие агрессии, напротив, стимулирует его. Для того чтобы понять, как эта черта, являющаяся одним из показателей близости к самоактуализации, может усиливать состояние страха, мы обратились к вопросам, которые задаются в тесте для оценки уровня ее развития у человека. Такие утверждения как «Иногда я бываю так зол, что мне хочется “бросаться” на людей», «Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям», «Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими», положительный ответ на которые предполагает высокий уровень ее развития, могут свидетельствовать о том, что у молодых людей с сильно развитым принятием агрессии, возможно, возникают проблемы при общении с окружающими. Прямые агрессивные высказывания могут спровоцировать конфликты, трудности в установлении контакта с людьми, а неприятие окружающих порождает неуверенность и страх.

3) **Тревога=-25,16+ЭС(мать)*1,842–ФС(мать)1,814–АС (отец)*1,718+ФС(отец)** (приложение 4, табл.26)

Тревога также провоцируется слишком высоким уровнем независимости от матери в эмоциональном плане. Эмоционально отстраненные от матери, вероятно, тревожатся больше, поскольку в незнакомой ситуации нуждаются в поддержке и могут недополучать ее.

Аттитюдная сепарация от отца снижает тревогу. Вероятно, обладание своим собственным мнением в отношении важных вопросов выступает ресурсом в совладании с тревожными состояниями.

Функциональная сепарация от матери понижает тревогу, от отца, напротив, увеличивает. Данный вид сепарации предполагает, что человек независимо от родителя может принимать решения, не нуждается в помощи в бытовых вопросах. Предположим, что именно организация быта лежит в основе данного результата. Вопросы, в которых может в бытовом плане помочь женщина и мужчина различаются. «Женские» обязанности – мелкие, но ежедневные (приготовление пищи, уборка мытье посуды), «мужские» - крупные, фундаментально обеспечивающие удобство быта, но требующие редкого вмешательства (ремонт, обустройство жилья). Так, молодые люди, которые научились вести хозяйство самостоятельно (высокая ФС от матери), но знающие, что к ним на помощь в случае крупной поломки, больших денежных затрат придет отец (низкая ФС от отца), чувствуют себя более уверенно, реже тревожатся.

4) **Одиночество=-21,36-АС(мать)*1,02+ФС(отец)*0,914-Спонтанность*0,675-Самоуважение*0,486+Представление о природе человека*0,582+Принятие агрессии*0,579-Познавательные потребности*0,402** (приложение 4, табл.27)

Функциональная сепарация от отца усиливает чувство одиночества (ощущение того, что не на кого положиться в крупных вопросах, касающихся реального поведения), а аттитюдная сепарация от матери снижает. Спонтанность, самоуважение снижают проявления одиночества, позволяя верить в свои силы в преодолении ситуации и чувствовать себя свободно, легко устанавливать отношения с окружающими. Принятие агрессии препятствует этому и отделяет человека от других людей за счет его излишней прямолинейности. Завышенные представления о природе человека заставляют молодых людей верить в доброту и честность людей вокруг и, возможно, делают его излишне доверчивым и открытым, что на этапе установления отношений и адаптации в группе также не способствует получению высокого статуса и приводит к чувству одиночества.

Выраженные познавательные потребности уменьшают чувство одиночества, вероятно за счет переключения с переживаний на новое продуктивное русло, соответствующее ведущей деятельности студента (учебно-профессиональной).

5) **Печаль=-11,473 + ЭС (мать)*2,276 + ФС(отец)*1,288 - АС(мать)*1,059 - ФС(мать)*2,627 – Ценностные ориентации*0,495-гибкость*0,415-сензитивность*0,742-спонтанность*1,409+принятие агрессии*0,357-контактность*0,348-познавательные потребности*0,496** (приложение 4, табл.28)

Усиливают печаль эмоциональная сепарация от матери и функциональная от отца, а аттитюдная и функциональная сепарация от матери способствуют снижению уровня выраженности данной эмоции. Принятие агрессии также усиливает печаль, а все остальные качества (гибкость, сензитивность к себе, спонтанность, контактность, познавательные потребности) ее снижают. Набор этих качеств наводит на мысль о том, что в ситуации сепарации меньше депрессивных эмоций будет испытывать человек, умеющий хорошо понимать, что с ним происходит (сензитивность), но при этом не зацикливающийся только на внутренних переживаниях, а направляющий активность вовне: на адаптацию к новому, общение, познание.

6) **Тоска=9,742 + КС(мать) * 1,223 - АС(мать)* 0,981 - ФС(мать)*1,181 - КС(отец)*1,823 + ФС(отец)*1,583 - гибкость*0,524 - спонтанность*0,783** (приложение 4, табл.29)

Тоска снижается с помощью гибкости и спонтанности человека, а также функциональной и аттитюдной сепарации от матери, и повышается, если функциональная сепарация от отца очень велика. Существует зависимость тоски от конфликтологической

сепарации от обоих родителей. Важно то, что если конфликты в семье разрешены с матерью, это способствует снижению тоски, а если с отцом – ее повышению. Возможно, неразрешенный конфликт с матерью как с более эмоционально близким родителем в ситуации расставания сильнее травмирует молодого человека, и его незавершенность способствует возрастанию депрессивных чувств. Неразрешенный конфликт с отцом, напротив, способствует тому, что ситуация сепарации воспринимается как уход от необходимости что-то выяснять, при этом для сепарации усматривается еще одна веская причина и эмоции становятся менее выраженными.

7) **Чувство долга = 14,474 – ЭС (мать)*3,028 + АС(мать)*0,955 + ФС(мать)*2,088 - АС(отец)*1,74** (приложение 4, табл.30)

Функциональная и аттитюдная сепарация от матери усиливает чувство долга, эмоциональная – снижает. Вероятно, независимый в решениях и мнениях молодой человек сильнее осознает ответственность в ситуации сепарации, а отстранившийся от матери в эмоциональном плане, возможно, слабо интересуется ее одобрением в тех или иных поступках и как бы снимает с себя ответственность. Эмоционально близкий к матери студент стремится оправдать ее ожидания и сильнее ощущает свой долг перед ней. Интересным результатом является то, что высокая аттитюдная сепарация от матери повышает чувство долга, аттитюдная сепарация от отца снижает (соответственно, близость суждений молодого человека к суждениям матери снижают его ответственность за ситуацию, к суждениям отца – повышают). Возможным вариантом объяснения данной ситуации является то, что традиционно любовь матери безусловна, она предъявляет к ребенку не столь высокие требования, как отец, она больше склонна принимать, помогать и оберегать. Исходя из этого, молодые люди с низкой аттитюдной сепарацией от матери усваивают ее образ мышления и могут оправдывать свои проступки, многое себе прощать. Близость к мышлению мужчины, отца, делает человека более требовательным к себе, следовательно, повышает чувство долга в ситуации сепарации.

8) **Чувство свободы=7,397-ЭС(мать)*2,496+АС(мать)*1,876-ЭС(отец)*1,062-АС(отец)*1,138-ФС(отец)*1,202-гибкость*0,307** (приложение 4, табл.31)

Эмоционально сепарированные от обоих родителей ощущают меньшую свободу в ситуации. Этот тезис можно объяснить, если вспомнить идеи теории привязанности: полноценная сепарация невозможна без надежной базы, привязанности к родителям. И если остается эмоциональная связь, ощущение того, что можно в любой момент получить поддержку, молодой человек легче уходит в незнакомый внешний мир и исследует его, ощущает отсутствие скованности. Так же работает и увеличение уверенности в том, что отец всегда придет на помощь в важных решениях (функциональная сепарация от отца). При

этом, как и в случае с ответственностью, свободу сильнее чувствуют те, кто близок по образу мышлению и установкам к отцу (люди с низкой аттитюдной сепарацией от отца) и далек от суждений матери. В совокупности влияний разных видов сепарации от матери и отца просматривается общая картина, которая отвечает ролям женщины и мужчины в воспитании ребенка:

-мать поддерживает ребенка морально, оберегает его, безусловно любит, и она удовлетворяет его потребность в принадлежности. Именно поэтому молодые люди с низкой эмоциональной сепарацией от матери легче переносят сепарацию. Они уверены, что в любой момент могут пообщаться с ней, получить порцию «эмоциональных поглаживаний», могут выплеснуть накопившиеся эмоции и будут поняты и приняты. Те же, кто отстранился от материнской любви в ситуации сепарации, тяжелее переживают уход из дома [91, 97, 98, 207].

-любовь отца условна, она требовательна, именно отец в идеале выводит ребенка во внешний мир [94, 207]. Он реализует его потребность в свободе и самовыражении, с другой стороны, является защитником и гарантом безопасности (в том числе и материальной). Именно поэтому схожие в мировоззренческом плане с отцом молодые люди, даже если они эмоционально не очень близки, легче адаптируются к ситуации сепарации. Отец помогает видеть мир безопасным, придает уверенности, требует собранности и умения отвечать за свои поступки. Поэтому аттитюдно близкие к отцу лучше осознают свой долг (правда, и тревожатся по этому поводу несколько больше – ведь можно не оправдать высокие ожидания) и могут в полной мере прочувствовать свободу в ситуации ухода из родительского дома. Вместе с тем, в реальных действиях независимость от матери идет в плюс (т.к. умение выполнять бытовые операции – это скорее то, в чем может помочь женщина), а чрезмерная независимость от отца (которая может сопровождаться сомнением, что он придет на помощь в нужный момент), напротив, делает человека менее уверенным.

Обобщенная схема влияния всех исследованных диспозиционных предикторов на различные типы эмоциональных состояний отражена на рис.6

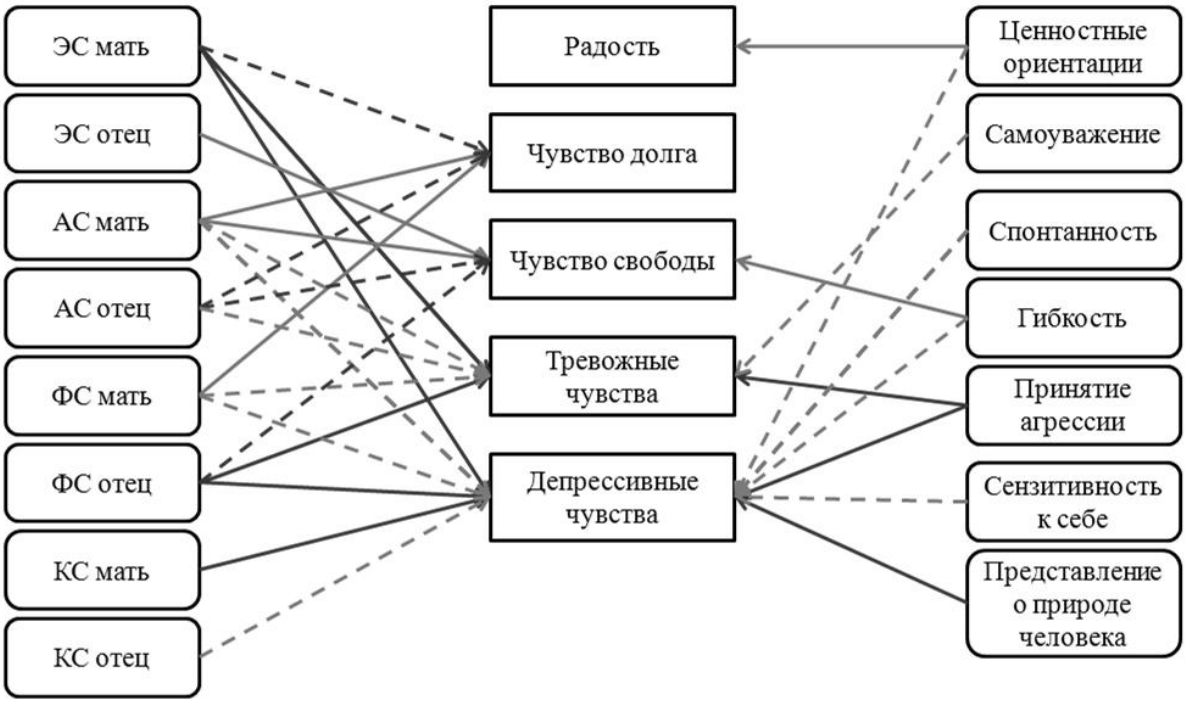

Рис.6 Схема влияния диспозиционных предикторов на эмоциональную оценку студентами ситуации сепарации от родителей

Примечание 1. Сплошными стрелками обозначено прямое влияние предиктора на зависимую переменную, пунктирными – обратное влияние.

Исходя из полученных данных, можно составить обобщенный психологический портрет человека, эмоции которого максимально позитивны и лишены депрессивных и тревожных оттенков: это эмоционально близкий с матерью и аттитюдно схожий с отцом, уверенный в возможности обратиться за реальной помощью к отцу, но независимый в плане принятия решения и действий от родителей; спонтанный, гибкий, с высоким самоуважением и контактностью, разделяющий ценностные ориентации, способствующие самоактуализации, и не имеющий привычки к неконтролируемой агрессии и чрезмерной прямолинейности (но и доверчивости) человек. Исходя из этого, можно сказать, что высокий уровень внутренней сепарации от обоих родителей далеко не всегда показатель, который облегчает прохождение внешней сепарации.

Таким образом, сделав выводы относительно эмоциональной оценки ситуации сепарации от родителей у студентов можно отметить следующее:

1. В младших выборках наблюдается сильное отличие в оценках реальной и потенциальной ситуации сепарации. Постсепарационная группа чаще описывает отрицательные, депрессивные эмоции, предсепарационная ожидает ярких позитивных переживаний. С увеличением сепарационного статуса оценка ситуации становится более нейтральной, амбивалентной из-за включения положительных эмоций. Различия старших

групп не столь сильны из-за более адекватной оценки ситуации (включающей идею и о положительных и об отрицательных эмоциях) предсепарационной группой.

2. Динамика эмоционального состояния в ситуации сепарации описывается по-разному исходя из сепарационного стажа испытуемых: группа с малым стажем считает, что в среднем на адаптацию к ситуации требуется меньше времени, чем об этом думает группа с большим сепарационным стажем. Все же оценки сходятся на том, что самые яркие эмоциональные реакции постепенно утихают к 12 мес. с момента ухода из родительского дома, потому изучение когнитивной оценки лучше производить по прошествии данного времени, чтобы избавить ее от излишне аффективных компонентов.

3. На эмоции и чувства человека в ситуации сепарации повлияли социокультурные, ситуационные и диспозиционные (в плане исследования гендерных различий) предикторы. Здесь общая тенденция сводилась к тому, что при малом сепарационном стаже различия между группами с разным полом, сиблинговыми позициями, составом семьи проявляются острее, при приобретении стажа сепарации они нивелируются. При этом основные тенденции во влиянии личностных свойств на эмоциональные состояния в ситуации не меняются (потому и результаты представлены обобщенно для двух групп с разным сепарационным стажем). Это говорит о том, что эмоции поначалу опосредуются какими-то присущими индивиду или его семье характеристиками, а также личностными качествами, далее во внимание следует принимать только влияние личностных качеств. Это может свидетельствовать о возрастании роли личности в ситуации со снижением актуальности ее воздействия на человека.

В целом, данный результат укладывается в концепцию сильных и слабых ситуаций В. Мишеля [274]. Этот ученый считал, что существуют слабые ситуации – которые не вызывают значительных изменений эмоционального состояния, не требуют достаточно выраженной адаптации. В таких ситуациях каждый человек проявляет себя так, как это характерно для его личности. Есть большой набор разнообразных способов реагирования. Также существуют сильные ситуации – достаточно выраженные потрясения, связанные с заметными усилиями по адаптации и негативными состояниями. Такие ситуации дают меньший вариативный ряд для реагирования в соответствии с личностными чертами, в них человек действует исходя из своей роли, а при близости к состоянию аффекта – и вовсе исходит из инстинктивно заложенных программ или жестких социальных установок, транслируемых ситуацией. Т.е. большую значимость приобретают ситуационные и социокультурные факторы, а не личность человека.

Так и с ситуацией сепарации: пока она является актуальной задачей, пока еще вызывает необходимость адаптироваться, совладать с ней, различия между испытуемыми в эмоциях

возникают исходя из особенностей их семьи, врожденных особенностей (таких, как пол). Когда же значимость ситуации снижается, она перестает быть «сильной», на первый план выходит индивидуализированное реагирование исходя из личностных особенностей. Это похоже на приобретение специалистом индивидуального стиля деятельности: в начале своего профессионального пути он очень тревожен, стремится как можно лучше адаптироваться к роли и внутренне отслеживает каждый свой шаг. Исходя из этого, его поведение ограничивается только ролью, заданной извне, в нем нигде не «просвечивает» личность. Но как только человек адаптируется, с легкостью начинает делать свою работу, он не тратит сил на постоянный контроль и совладание с тревогой, тогда и раскрывается и приобретается им индивидуальный стиль работы, формируется более адекватная когнитивная оценка ситуации. Исследованию данного параметра будет посвящен следующий шаг в нашей работе.

2.3 Особенности и предикторы когнитивной оценки студентами ситуации сепарации от родителей

Когнитивная оценка, в отличие от эмоциональной – специфически человеческий способ отражения реальности, требующий достаточного времени для проведения, лишенный спонтанности, отражающий личностные особенности субъекта, а не только его потребности, и как следствие, индивидуализирующий работу по формированию мнения по отношению к осмысляемому явлению. Изучение когнитивной оценки ситуации сепарации включает в себя рассмотрение того, как ее оценивают студенты, какие представления имеются у них о данной ситуации, насколько сложной, стрессогенной, значимой она им кажется, какие последствия влечет за собой.

Результаты исследования показали, что в когнитивном плане ситуация сепарации по-разному оценивается людьми с разным сепарационном статусом. Результаты представлены на рисунке 7.

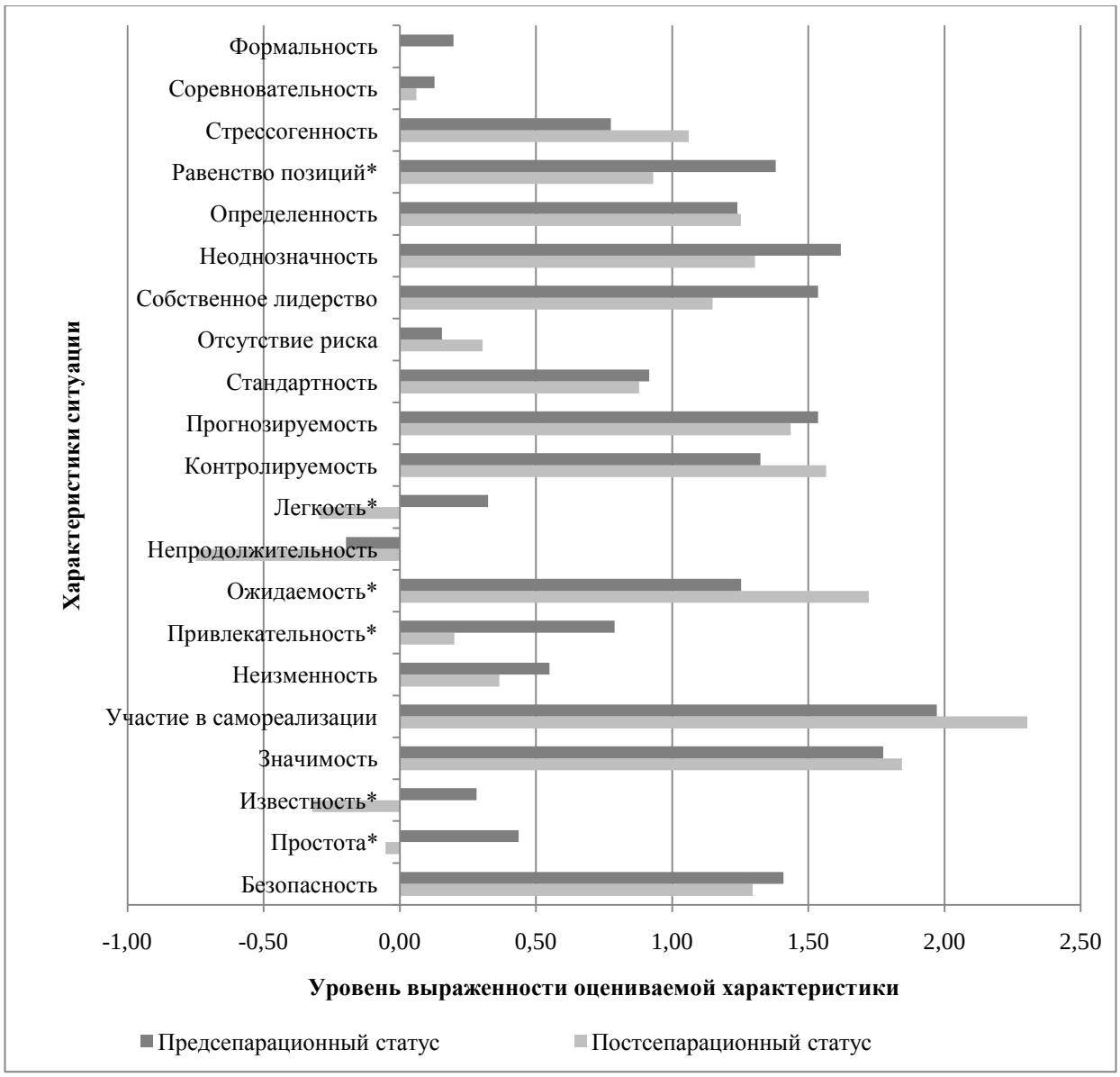

Рис. 7. Когнитивная оценка студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей

Примечания. Уровень значимости различий: * - $p < 0,05$; оценка по t-критерию Стьюдента.

Исследование когнитивной оценки ситуации сепарации производилось с помощью шкальной методики, в которой были представлены полярные характеристики ситуации (к примеру, опасная - безопасная). Исходя из этого, построенные графики отражают степень близости в оценках ситуации к тому или иному полюсу. И если столбец в диаграмме направлен вправо – это отражает степень развития характеристики, обозначенной на рисунке (к примеру, прогнозируемости, формальности ситуации и т.д.), а если влево – полярной к ней характеристики (к примеру, в случае такими характеристиками как легкость, непродолжительность, простота – расположение по левую сторону от шкалы обозначает соответственно развитие трудности, продолжительности, сложности ситуации).

Различия в когнитивной оценке ситуации сепарации у групп с разным сепарационным статусом были выявлены в оценке нескольких характеристик (см. приложение 5., табл. 32):

1. Сложность ситуации отражалась в кардинально различающейся оценке таких парных характеристик как «Сложная - простая» (t=-2,06), «Трудная - легкая» (t=-2,51), при этом в обоих случаях меньшая трудность приписывалась ситуации сепарации предсепарационной группой студентов. Данная тенденция в совокупности с более оптимистичной эмоциональной оценкой ситуации дает представление о том, что живущие совместно с родителями молодые люди склонны недооценивать трудность предстоящей им ситуации отделения. Та же тенденция наблюдается и при восприятии степени известности ситуации (t=-2,31). Парадоксальный факт, что студенты с постсепарационным статусом воспринимают ее как неизвестную, новую, а студенты, еще не пережившие ситуацию, думают о высокой степени ее известности, отражает особенности восприятия ситуации у контрольной группы. Студенты с предсепарационным статусом думают, что все знают о самостоятельном, отдельном проживании, тогда как те, кто уже имеет этот опыт, говорят о его существенной новизне. Таким образом, при реальном прохождении ситуации людей, ныне имеющих предсепарационный статус, может ожидать множество проблем и задач, которые трудно прогнозируются ими в настоящем времени.

2. Оценка по критерию «Равенство позиций» (t=-2,09) предполагает, что в ситуации человек воспринимает себя как активного субъекта, от которого зависит ее исход и который в равной степени с остальными участниками может влиять на особенности ее протекания. Обладатели обоих статусов определили ситуацию сепарации как скорее предполагающую равенство позиций всех участников, включенных в нее (а главные здесь, очевидно – сами дети и их родители), однако группа с постсепарационным статусом была значимо более умеренной в оценках по данному критерию. Возможно, причиной этого явления становится очевидность финансовой поддержки, которую им оказывают родители. Проявление родительского покровительственного отношения (без которого студенту, занятому учебой и не имеющему пока полноценного заработка, не обойтись) не дает в полной мере заявить прошедшему сепарацию молодому человеку, что он на равных влиял на особенности своей жизни после ухода из родительского дома.

3. Степень ожидаемости (t=2,08) ситуации также различается, только в данном случае более неожиданной она является для молодых людей с предсепарационным статусом. Объяснить такое явление можно тем, что опрошенные нами студенты, ушедшие из родительской семьи, сделали это по причине переезда в другой город ради обучения в специфическом вузе, имеющемся не в каждом городе (большинство студентов в выборке учатся в медицинском университете). Таким образом, когда они находились на этапе

профориентации и выбирали профессию, они уже понимали, что обучение в вузе будет сопряжено с необходимостью переезда. Именно поэтому ситуация сепарации была для них ожидаемой. Студенты, живущие вместе с родителями, в ответ на вопрос о том, когда и при каких условиях они собираются покинуть родительский дом, часто говорят о том, что сделают это, когда закончат вуз (это самый четко обозначенный во времени критерий), найдут работу или создадут семью (чаще об этом говорят девушки). Таким образом, момент внешней сепарации переносится ими в относительно далекое будущее (особенно у младшей выборки), или вовсе носит трудно прогнозируемый характер (момент нахождения работы по специальности и создания семьи сложно запланировать с точностью). Потому ситуация сепарации воспринимается как достаточно неожиданное явление, которое может произойти в незапланированное для человека время.

4. Степень привлекательности ситуации отражается в оценке парных характеристик «Приятная – неприятная» (t=-2,48). При этом обе группы оценивают ситуацию скорее в позитивном ключе, но молодые люди с постсепарационным статусом делают это гораздо умереннее. Этот факт также подтверждает догадку о недооценке предсепарационной группой вызовов и трудностей ситуации сепарации.

В целом анализ наиболее выраженных характеристик позволяет сделать вывод, что ситуацию сепарации живущие отдельно от родителей студенты воспринимают скорее как ожидаемую, значимую, в достаточной степени поддающуюся собственному контролю, оказывающую сильное воздействие на их личностное развитие.

Студенты, имеющие предсепарационный статус, также в качестве базовой характеристики ситуации отмечают ее влияние на самоактуализацию, значимость, вместе с тем отмечая высокую степень прогнозируемости (что отражает озадаченность данной проблемой – как сформировать отношение к ситуации, место которой пока в будущем), высокий уровень собственного лидерства в ней и ее неоднозначность. Таким образом, несмотря на различия в оценке трудности, обе группы признают высокую значимость ситуации сепарации от родителей. Студенты, не имеющие опыта сепарации, вместе с тем выражают свое амбивалентное отношение к ней, прошедшие ситуацию более четко определяют ее место в собственной жизни.

При сравнении постсепарационных групп с разным стажем отдельного проживания с соответствующими им по возрасту предсепарационными группами была выявлена картина результатов, уже наблюдаемая нами на примере эмоциональной оценки ситуации сепарации. На этот раз сравнение производилось среди факторизованных характеристик для снижения размерности результатов. Группа со стажем сепарации 15 мес. значимо отличалась от предсепарационной группы в оценке легкости (t=-2,73) и формальности (t=-2,45) ситуации,

при этом в постсепарационной группе ситуация оценивалась как более сложная и неформальная, чем в предсепарационной (см. приложение 5, табл. 33). В старшей выборке подобных различий не было обнаружено (см. приложение 5, табл.34).

Сравнение разных гендерных групп показало, что юноши и девушки, отличаясь друг от друга в области эмоций, очень похожи в когнитивной оценке ситуации сепарации (см. приложение 5, табл.35). Также значимых различий не было выявлено и в степени финансовой независимости: примерно одинаковыми характеристиками ситуацию наделяли и те, кто имеет собственный заработок, и те, кто полностью зависим от родителей (см. приложение 5, табл.36).

Однофакторный анализ показал, что ни сиблинговая позиция родителей (см. приложение 5, табл.37), ни количество детей (см. приложение 5, табл.38) или нуклеарность/расширенность семьи (см. приложение 5, табл.39), ни условия проживания (см. приложение 5, табл.40) не влияют на формирование когнитивной оценки ситуации сепарации. Таким образом, когнитивная оценка в меньшей степени, чем эмоциональные состояния, зависела от социокультурных и ситуационных факторов. Перейдем к анализу личностных особенностей, которые могли выступить предикторами отдельных факторов когнитивной оценки ситуации.

В целом регрессионный анализ показал, что и личностные особенности не в полной мере определяют когнитивную оценку ситуации сепарации (см. табл.9)

Таблица 9.

Результаты регрессионного анализа предикторов когнитивной оценки студентами ситуации сепарации от родителей

Характеристика ситуации сепарации	R	R-квадрат	F	Знч.
Контролируемость	0,722	0,522	4,861	0,000
Легкость	0,372	0,139	4,383	0,003
Значимость	0,402	0,162	3,837	0,001
Формальность	0,489	0,239	5,966	0,001
Определенность собственной позиции	0,824	0,679	8,444	0,000

Становится понятно, что особенного внимания заслуживают лишь две характеристики когнитивной оценки ситуации сепарации, поскольку они имеют больший процент дисперсии, обусловленный действием исследуемых факторов. Это контролируемость и определенность собственной позиции. Напомним, что первый фактор включил в себя множество характеристик, среди которых главными были контролируемость, прогнозируемость, отсутствие риска. Т.е. такую характеристику можно считать оценкой степени подвластности контролю и одновременно стабильности, безопасности. Второй

фактор включил в себя однозначность и в меньшей степени личное лидерство. В целом это делает данные факторы очень схожими, но есть свои особенности: в первом случае, испытуемый оценивает параметры ситуации, во втором – своей роли в данной ситуации.

Рассмотрим, какие диспозиционные предикторы оказали большее влияние на контролируемость ситуации и определенность позиции испытуемого в ней.

Для этого были составлены уравнения регрессии:

1) **Контролируемость ситуации =-0,467 + АС(мать)*0,327 + ФС(мать)*0,492 + ЭС(отец)*0,249 - синергия*0,148** (приложение 5, табл.41)

Данное уравнение означает, что три вида психологической сепарации: аттитюдная и функциональная от матери, эмоциональная от отца - увеличивают оценку контролируемости ситуации. В ситуации с эмоциями мы наблюдали результат, который свидетельствовал также об исключительно позитивном влиянии данных типов психологической сепарации на состояние человека, поэтому тут закономерность только подтверждается.

Синергия как личностная черта предполагает целостное восприятие мира и вещей, понимание связности противоположностей, неоднозначности многих вещей. Вероятно, хорошо развитая синергия позволяет человеку понимать неоднозначность ситуации и видеть как возможности для регуляции отдельных ее аспектов, так и большое количество факторов внешней среды, неподвластных собственной воле. Именно поэтому, воспринимая мир с такой степенью когнитивной сложности, человек в ситуации сепарации не может «спрятаться» за жесткие установки, найти некую твердую опору для своих действий и мыслей. Эта неравновесность снижает уверенность человека в контроле над ситуацией и ее полной прогнозируемости.

2) **Определенность собственной позиции в ситуации == -0,853 - АС(отец)*0,355 + ФС(отец)*0,304-креативность*0,209+ самопринятие*0,132 Ценностные ориентации*0,12** (приложение 5, табл. 42)

При анализе эмоциональной оценки ситуации сепарации нами был сделан вывод, что близость в установках к отцу (т.е. низкая аттитюдная сепарация от него) и низкая функциональная сепарация (возможность (и осознание такой возможности) в любой момент обратиться за помощью к отцу) делают эмоции человека более позитивными. Это может выражаться в том, что в ситуации сепарации человек чувствует – ему есть куда обратиться, от кого получить помощь. Когда же аттитюдная и функциональная сепарация высоки, то существует четкое понимание – все нужно делать самому, полагаться только на себя. Это объясняет, почему люди с такими качествами более определенно видят свою позицию в ситуации и воспринимают личное лидерство в ней как не поддающийся сомнению факт. Осознание и принятие своих слабых сторон (самопринятие) у таких людей выражено

сильнее, для того, чтобы понимать, с какими вещами они могут справиться, а за какие лучше не браться. Также у них лучше развиты ценностные ориентации, характерные для самоактуализированных людей: умение полагаться на свои принципы, доверять своим чувствам и мыслям, что тоже легко укладывается в общую картину характера. При этом у таких людей хуже развита креативность. Она как черта в методике САТ описывается через призму творчества, спонтанности, рискованности. Исходя из этого понятно, что вряд ли человек, осознающий полную ответственность за ситуацию, отсутствие помощи извне, будет вести себя рискованно и совершать спонтанные поступки. Следовательно, такой когнитивный фактор, как определенность собственной позиции, раскрывает нам важную особенность ситуации сепарации: в ней человек может чувствовать себя комфортно и хорошо, если за его спиной «надежный тыл», который придет на помощь в случае ошибки, неправильно принятого решения. Здесь обрисовываются как бы два типа прохождения ситуации: с одной стороны – «зависимый» тип – более легкое, спонтанное поведение, достаточно позитивные эмоции, постепенное формирование сепарации от родителей (а в случае, к примеру, с эмоциональной сепарацией – оставление ее на низком уровне) в разных сферах. Второй – «независимый» - осознание личного лидерства и ответственности за ситуацию, но вместе с тем страх совершить ошибку, необходимость полагаться только на себя, некоторая ригидность поведения.

Обобщенная схема влияния диспозиционных предикторов представлена на рис. 8.

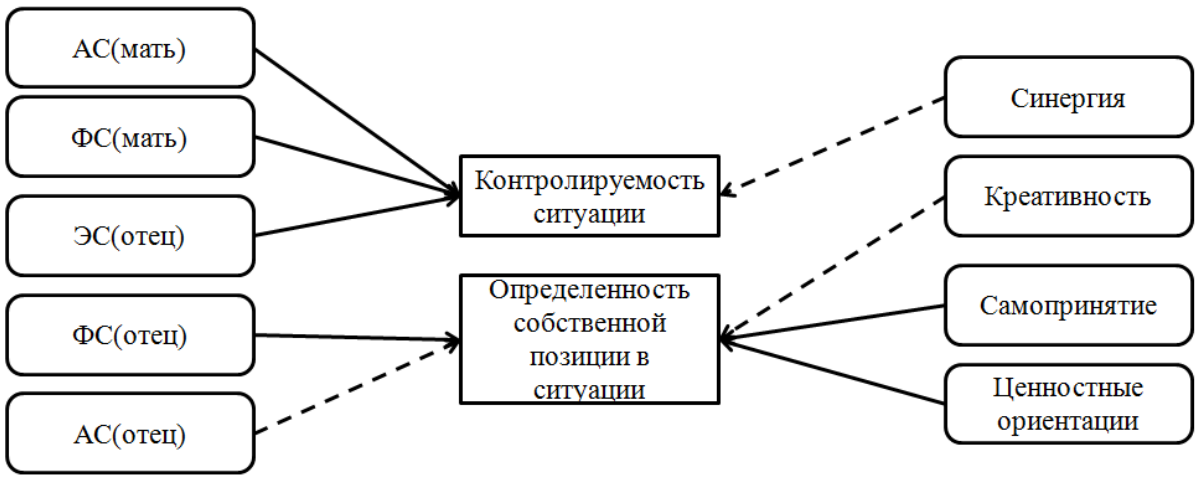

Рис. 8. Влияние диспозиционных предикторов на когнитивную оценку студентами ситуации сепарации от родителей

Следующим этапом изучения когнитивной оценки ситуации является исследование оценки ее последствий студентами. Исследование представлений о том, какие изменения происходят в жизни человека после отделения от родителей, проводилось в несколько

этапов. Сначала задавались открытые вопросы о том, какие положительные и отрицательные изменения произошли с юношами и девушками после отделения от родителей. Проведя анализ тех изменений, которые произошли с молодыми людьми, в исследовании мы предложили оценить степень, в которой изменились разные сферы их жизни: межличностные отношения, собственные личностные особенности, общий эмоциональный фон. При исследовании в данном ключе мы предложили оценить ситуацию сепарации в целом и по отдельным параметрам. На специально составленных шкалах испытуемые отмечали, какого рода изменения произошли с ними в разных сферах жизни (шкала от 0 до 10 – от крайне негативных изменений до весьма позитивных).

В целом при ответах на открытые вопросы о том, какие позитивные изменения несет в себе ситуация сепарации молодые люди с разным сепарационным статусом сходились во мнении о том, что она развивает в человеке самостоятельность (см. таблицу 10).

Таблица 10.

Представления студентов о потенциальных и реальных позитивных изменениях в жизни в ситуации сепарации от родителей (частота встречаемости, %)

Изменения	Предсепарационный статус	Постсепарационный статус
Свобода, отсутствие контроля, ощущение себя взрослым	39,5	9,8
Самостоятельность	58,1	76,5
Ответственность	16,3	13,7
Умение распределять время и деньги, контролировать быт	16,3	21,6
Новые знакомства, места, образование	0	9,8
Изменение отношений с родителями и сиблингами в лучшую сторону	0	7,8

На втором по предпочтительности месте у обладателей предсепарационного статуса значились свобода, отсутствие контроля, ощущение взрослости, а юноши и девушки с постсепарационным статусом отмечали формирование умения распределять время и деньги, контролировать быт. Таким образом, можно отметить определенную тенденцию в оценке ситуации теми, кто ее прошел и теми, кому она еще предстоит: прошедшие сепарацию отмечают конкретные приобретенные полезные навыки, редко (лишь в 9,8% случаев) направляя свое внимание на вопрос свободы от родительского контроля. Для студентов, живущих с родителями, ситуация отделения значит формирование независимости от родителей, что отражает инфантильную позицию в восприятии отношений с ними и самого себя. В постсепарационном периоде в качестве положительного изменения чаще обозначалось обретение самостоятельности, а в предсепарационном – получение свободы,

отсутствие родительского контроля. Таким образом, те, кто еще не прошел ситуацию расставания, чаще описывают предполагаемые чувства, те, кто прошел - приобретенные качества. При качественном анализе высказываний отдельно живущих студентов относительно свободы встречались представления о ней как о факторе, позволяющем совершать самостоятельный выбор, решать свои проблемы, как об общем ощущении потенциальной возможности раскрыть себя, показать свои сильные стороны.

У живущих с родителями студентов описание категории «свобода» было несколько иным: акцент был на возможность распоряжаться своим временем («могу приходить домой любое время»), на отсутствии родительского контроля за своим поведением (инфантильный взгляд на свободу человека), а также неоднократные упоминания о «тишине и покое», что характеризует их понимание свободы как «свободы от» или негативной свободы – свободы индивида от ограничений.

В постсепарационном периоде молодежь описывала свободу в рамках ее позитивного определения. Такой вид свободы также принято называть «свободой для», характеризуя ее как наличие ресурсов для реализации собственного потенциала. В данном случае можно предположить, что отдельное проживание смещает локус контроля человека, позволяя ему ощутить большую свободу, владея собственным временем, силами, жизнью в целом. Находясь в позиции ребенка, человек мыслит категориями освобождениями от контроля, находясь в позиции взрослого – оперирует понятиями, описывающими его собственный контроль за чем-либо. Можно привести пример дифференциации схожих понятий в работах С.К. Нартовой-Бочавер: она описывает в своей теории два психологических явления – суверенность и автономию, и говорит о том, что автономия – это свобода от ограничений, суверенность – свобода владеть и распоряжаться какими-либо категориями своего психологического пространства [148]. И если в предсепарационном периоде речь идет скорее об обретении автономии, то в постсепарационном можно говорить о зарождении суверенности.

Кроме того, живущие вместе с родителями молодые люди не смогли предугадать наличие таких позитивных изменений, как трансформация отношений с родителями, и не говорили о ситуации сепарации как о несущей новые знакомства и новое общение. Вероятно, ответы испытуемых с разным сепарационным статусом различаются по последнему критерию, потому что те, кто живет отдельно от родителей, связывают ситуацию сепарации с поступлением в вуз и сопутствующим ему расширением сети знакомств.

Далее проанализируем негативные изменения в ситуации сепарации, прогнозируемые студентами с предсепарационным статусом и описанные испытуемыми с постсепарационным (табл. 11).

Таблица 11.

Представления студентов о негативных потенциальных и реальных изменениях в жизни в ситуации сепарации от родителей

Изменения	Предсепарационный статус	Постсепарационный статус
Бытовые сложности	44,2	23,5
Финансовые сложности (нехватка и распределение)	30,2	17,6
Отсутствие поддержки	14	19,6
Адаптация к новому	7	19,6
Проблемы в общении с новым окружением	0,0	13,7

Наиболее сложным для испытуемых с пред- и постсепарационным статусом стал вопрос бытовой организации собственной жизни (44,2% и 23,5% соответственно). На втором месте в предсепарационном периоде стоят вопросы финансового обеспечения (распределение и получение материальных средств – 30,2%). Проживающие отдельно от родителей молодые люди уделили меньше внимания быту (хотя он и стоит на первом месте), указав в качестве сложности отсутствие поддержки (19,6%) и необходимость всю работу выполнять самому и самостоятельно принимать решения, а также адаптацию к новому окружению, месту жительства, новым людям (19,6 %). Важным является то, что ни один респондент из выборки живущих вместе с родителями не отметил возможности наличия проблем в общении с новым окружением, тогда как из выборки отдельно живущих 13,7% сделали это.

Перейдем к анализу вопросов, представленных испытуемым в виде шкал, на которых предлагалось оценить степень выраженности изменений в разных сферах жизни молодых людей. В качестве ключевых сфер нами были отмечены отношения с окружающими, личностные качества молодых людей, и их эмоциональное состояние. Шкальные методики подкреплялись уточняющими вопросами о том, какие именно изменения происходили в данных сферах.

В таблице показано количество людей, отмечавших позитивные и негативные изменения в разных сферах своей жизни. При этом группы молодых людей с 55-и 60-месячным сепарационным стажем были объединены нами из-за схожести демонстрируемых ими результатов (табл.12).

Таблица 12.

Оценка динамики в сферах жизнедеятельности студентов в постсепарационном периоде (частота встречаемости, %)

Динамика в сферах жизни	Изменения в отношениях		Изменения личных качествах		Изменения в эмоциональном состоянии	
Сепарационный стаж	15 мес.	55 мес.	15 мес.	55 мес.	15 мес.	55 мес.
Ухудшение	9,1	7,7	9,1	1,9	18,2	5,8
Неизменность	48,5	51,9	25,8	21,2	45,5	44,2
Улучшение	42,4	40,4	65,2	76,9	36,4	50,0

В 18-20 лет среднем чаще неизменными сферами студенты обозначают отношения с людьми и эмоциональное состояние. Больше всего изменений в позитивную сторону они ощущают в своих личностных качествах. Подобный результат, основанный на самонаблюдении участников исследования, может стать подтверждением того, что ситуация сепарации воспринимается молодыми людьми как способствующая личностному росту. Отрицательная динамика чаще других сфер происходила в области эмоционального состояния молодых людей. Описывая чувства в ситуации сепарации, мы убедились, что она провоцирует проявление тоски, печали, тревоги, потому данный результат вполне закономерен.

При прямом вопросе о динамике эмоционального состояния (о том, как изменились чувства в ситуации сепарации), испытуемые с разным стажем сепарации описывают ее примерно одинаково: 32% говорит о том, что их чувства не изменились (при этом среди них большинство изначально описывает чувства в ситуации как позитивные или нейтральные, т.е. и задачи по их изменению нет), 60% говорит об улучшении состояния со временем (выраженном в привыкании к ситуации, переосмыслении ее в позитивном ключе), и только 8% испытуемых говорит об ухудшении своего состояния. При сравнении психологических и социально-демографических особенностей людей, которые свидетельствовали об ухудшении состояния со временем, было обнаружено, что у них есть общая особенность: все они – младшие сиблинги, изначально весьма позитивно отнесшиеся к ситуации сепарации, ожидавшие от нее свободы и предвкушавшие новую жизнь.

Рассмотрим далее, как оценивали молодые люди те изменения, которые происходили с ними в области межличностных отношений и их собственных личностных качеств.

Ключевые виды отношений в студенческом возрасте складываются из взаимодействия с родителями, друзьями, одногруппниками, сиблингами и романтическими партнерами. Относительно динамики в отношениях с людьми из трех последних категорий наблюдений было достаточно немного, и из них нельзя вывести какую-то общую тенденцию, поэтому

особенное внимание было уделено анализу детско-родительских и дружеских отношений в постсепарационном периоде. На вопрос о том, какие именно изменения в отношениях с родителями происходили после сепарации, студенты давали самые разнообразные ответы. На основе обобщения были выделены три основных направления в динамике семейных отношений в ситуации сепарации (см. рис.9)

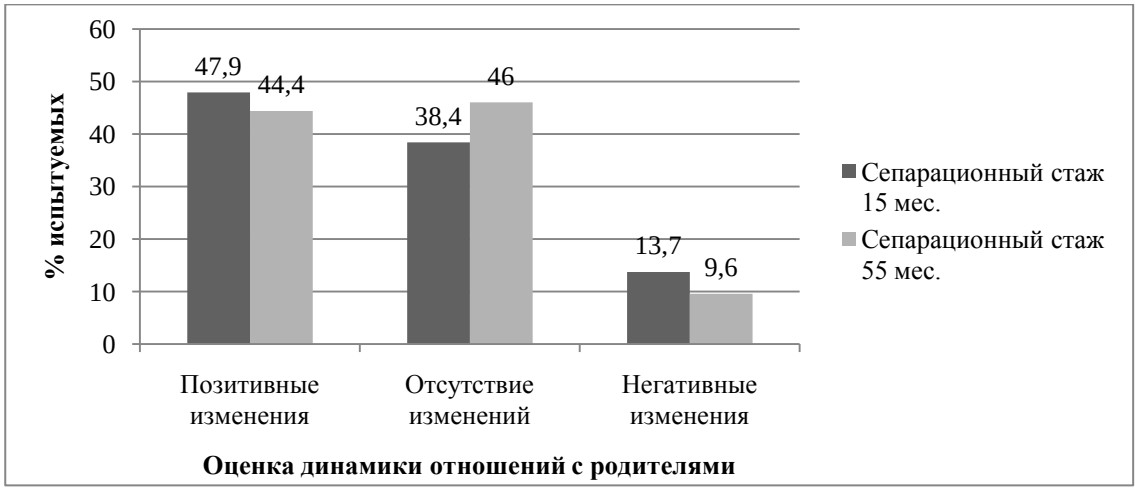

Рис. 9. Субъективная оценка студентами с разным сепарационным стажем динамики отношений с родителями

Анализ наблюдений молодых людей за изменениями в их отношениях с родителями показал, что чаще всего они остаются на стабильном уровне. Некоторые молодые люди отмечают, что при сокращении реального времени общения оно сохранило свою теплоту, близость. Количество в данном случае не отразилось на качестве. Второй вариант развития отношений с родителями после сепарации – это их качественное улучшение. Юноши и девушки говорили о возникновении более глубокого взаимопонимания, снижении числа конфликтных ситуаций. Данный вывод соотносится с исследованиями Т.Л. Крюковой, которая описывала подобные реакции на сепарацию в отношениях матери и взрослеющего сына [104]. Кроме прочего 8,2% молодых людей 18-20 лет отмечали, что, несмотря на физическую удаленность, с родителями они стали общаться дольше и чаще, чем перед уходом из дома. В постсепарационном периоде человек отмечает, насколько дороги стали ему мать и отец, ценность общения с ними возрастает (это наблюдается у 15,1% испытуемых со стажем сепарации 15 мес. и 17% испытуемых, 55 мес. живущих отдельно). 6,8% молодых людей с малым сепарационным стажем и 9,6% студентов со стажем 55 мес. особенно отметили выход с родителями на новый уровень в общении – появились разнообразные темы, собеседники стали ценить друг друга и относиться как к равным. Самый малый процент ответов свидетельствовал об ухудшении в отношениях: отстраненности,

холодности, формализации общения. Вероятно, это происходит из-за неразрешенных конфликтов, которые при расставании не дают возможности наладить устраивающее обоих взаимодействие.

Далее были проанализированы изменения в дружеском общении в ситуации сепарации. Данные представлены на рис. 10.

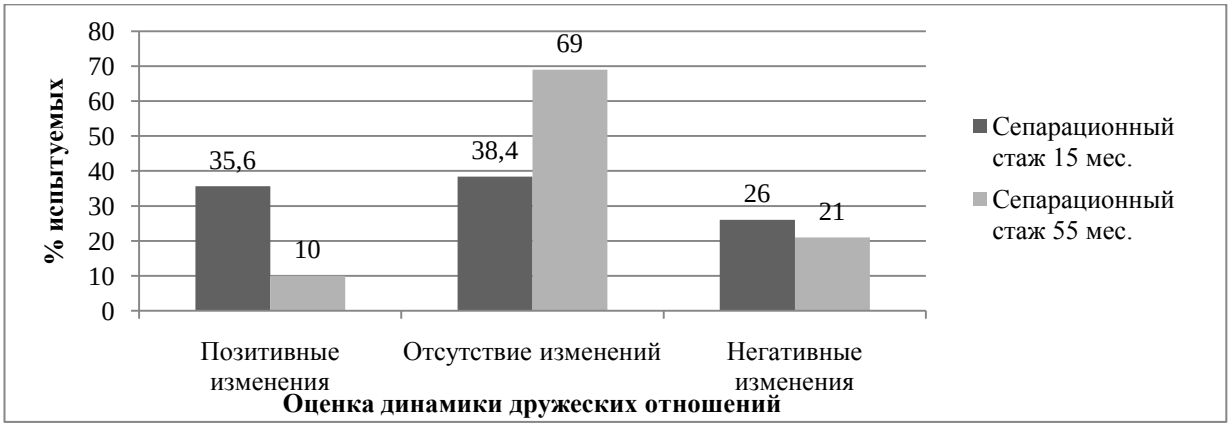

Рис. 10. Субъективная оценка студентами с разным сепарационным стажем динамики отношений с друзьями

В ситуации с друзьями также наиболее частым ответом (особенно среди студентов с сепарационным стажем 55 мес.) было то, что отношения не подверглись никаким изменениям. В группе с сепарационным стажем 15 мес. студенты часто отмечали, что моменты взаимодействия стали реже из-за недостатка времени. Студенты младших курсов действительно уделяют много времени адаптации к достаточно высоким требованиям со стороны преподавателей, стремятся достичь успеха в новой сфере и зачастую приходится жертвовать временем, которое было рассчитано на общение с друзьями. И если в отношениях с родителями 32,5% отмечали возрастание понимания и близости, то со старыми друзьями лишь около 6% в каждой выборке наблюдали такой эффект. Для 15,1% ценность общения с родителями возросла после ухода из родительского дома, тогда как для друзей эта цифра составляет лишь 1,4%, и то только для группы со стажем сепарации 15 мес., среди студентов старшей группы подобных ответов не было. Напротив, охлаждение в отношениях, расхождение в интересах и вовсе разрыв старых связей отмечают в сумме 26% испытуемых младшей выборки. Вероятно, это связано с тем, что старые школьные друзья, начиная учиться или работать в разных сферах, теряют общие темы, находят новых приятелей (об этом говорили 9,6%). У старшей группы респондентов 5,7% отмечают, что они нашли новых друзей, 21% говорят о появлении отдаленности, холода, настороженности в отношениях.

Таким образом, если отношения со старыми друзьями переживают кризисный период, то связь с родителями становится только крепче. Вероятно, в самостоятельной жизни мнение старшего человека, имеющего опыт разрешения сложных ситуаций, оказывается ценным, молодой человек переосмысляет свои чувства к родителям. Особенно контрастным это изменение видится на фоне богатого на конфликты подросткового возраста. Физически человек уходит из родного дома, а психологически оказывается в ситуации «возвращения блудного сына», который признает авторитет родителя. Но признание это, идущее на этот раз изнутри, искренне пережитое и составленное на основе собственного мнения, является истинным, взрослым решением, а не инфантильным подчинением давлению извне.

В ситуации с общения друзьями, которое было столь значимым в подростковом периоде, человек учится переосмысливать привычные отношения и избавляться от тех, что уже изжили себя. Путь этот может быть наполнен противоречивыми и сложными переживаниями. В отзывах молодых людей с 15-месячным сепарационным стажем то и дело звучит горечь по поводу того, что старые приятели «отвернулись от него», «показали истинное лицо», обнаружили «кто и есть настоящий друг». Такое переосмысление просто необходимо для того, чтобы в будущем избирательно относиться к тем людям, которым предполагается оказать доверие. Вероятно, этот процесс имеет место в жизни любого молодого человека, но у тех юношей и девушек, кто пережил переезд из родительского дома, особенно в другой город, он может происходить стихийно и очень быстро. Это также воздействует на состояние человека, который чувствует, что стремительно теряет связь с тем прошлым, которое было у него, с привычным миром детства. Может быть, психологическое возвращение к родителю – это еще один способ удержаться за что-то незыблемое в меняющемся с угрожающей быстротой мире.

Далее рассмотрим, как молодые люди оценивали изменения в собственных личностных качествах. Данная сфера была отмечена молодыми людьми как претерпевшая наибольшее количество позитивных трансформаций. Юноши и девушки оценивают потенциал ситуации сепарации для изменения и саморазвития как достаточно высокий. О конкретных качествах, развитых в связи с отдельным проживанием, нами задавался открытый вопрос в анкете. Количество перечисленных вариантов было достаточно большим, поэтому они были объединены в определенные направления, включающие в себя схожие по семантике свойства. Данные о наиболее распространенных изменениях в личностных качествах молодых людей представлены в рисунке 11.

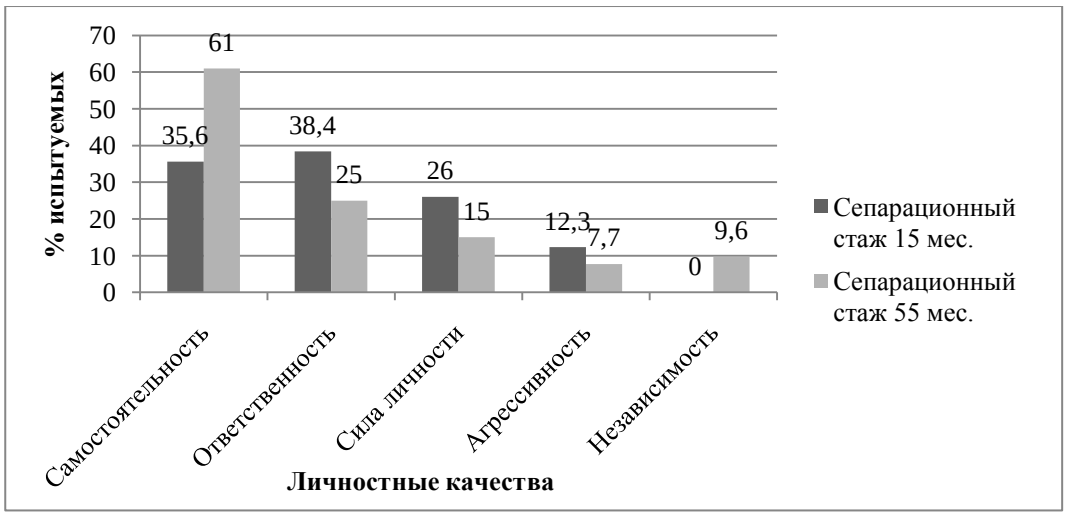

Рис. 11. Самооценка студентами с разным сепарационным стажем динамики личностных качеств в ситуации сепарации от родителей

Следует отметить, что наиболее частым ответом на вопрос о развитых вследствие ситуации сепарации качествах было упоминание о возрастании самостоятельности. Данное свойство довольно логично вписывается в круг тех изменений, которые должны происходить с личностью: отделяясь от родительского дома, юноши и девушки сталкиваются с огромным количеством ранее неизвестных им задач (или известных, но таких, с которыми им не было необходимости взаимодействовать напрямую), и это дает толчок к развитию самостоятельности. Это качество – базовый конструкт, на который опирается сепарация, без его формирования невозможна была бы дальнейшая жизнь вдали от дома. Параллельно с данным свойством также довольно часто упоминается ответственность – необходимый компонент в развитии полноценного зрелого человека. Ситуация сепарации позволяет иметь определенную отправную точку, от которой можно вести отсчет в ускорении формирования данного свойства. И если человек, живущий с родителями, может не уследить за плавными изменениями в своем характере, то для недавно отделившегося жизнь четко делится на «до» и «после» и позволяет ему сравнить свое инфантильное состояние с более зрелым. И если понятия «самостоятельность» и «ответственность» употреблялись молодежью без каких-либо уточнений и синонимов, то в третий по популярности конструкт нам пришлось объединить феномены, имеющие общий вектор развития. Сила личности – так мы обозначили совокупность таких качеств как решительность, смелость, стрессоустойчивость и непосредственные упоминания о силе и твердости и закалке характера. Обретение сил для того, чтобы бороться с жизненными трудностями, как раз после ситуации отделения говорит о ее высоком ресурсном потенциале. Молодой человек учится отстаивать свое мнение, не отчаиваться в трудных ситуациях, спокойнее относиться к сложным выборам.

Стойкость, твердость характера порой граничат с появлением некоторой жесткости в нем. О развивающихся агрессивных тенденциях в характере говорили 12% испытуемых с сепарационным стажем 15 мес. К данной совокупности качеств, кроме жесткости и агрессивности, относили также раздражительность, злость. Некоторое ожесточение после столкновения с жизненными трудностями – вполне закономерный итог. Нежность и мягкость, которую ждут родители от ребенка в ответ на свою заботу, мало помогает в обществе, где присутствует не всегда честная конкуренция между людьми, желание обладать значимыми ресурсами, конфликты. Ожесточенность – так еще можно было бы назвать данное состояние. Молодые люди говорят о своеобразном «щите», формируемом в спешном порядке для того, чтобы отгородиться от жестокости большого мира. Такая агрессия может не стимулировать к действиям (лишая человека возможности активно совладать с проблемами), она защищает его, внутри еще «вчерашнего ребенка», от вторжения извне. Данная совокупность качеств является уникальной в этом перечне изменений, поскольку отражает условно негативное изменение в личности. Мы видим, что развитие данных качеств оправдано и целесообразно при адаптации к новым условиям. Следует отметить тот факт, что значительно меньшее число респондентов с 55-месячным сепарационным стажем отметило появление у них агрессивности в ходе сепарации от родителей. Таким образом, вероятнее всего, увеличение жесткости – это временный «побочный эффект» ситуации сепарации, реакция на негативные эмоции, переживаемые в ней.

Еще одно качество, о котором говорили только испытуемые со стажем сепарации 55 месяцев – это независимость. У младших респондентов данное качество не названо, вероятно, потому что не прошло еще достаточно времени, чтобы они почувствовали себя независимыми от родителей. Старшие же уже ощущают, что независимость – это одно из характерных свойств, обретенных ими после выхода из родительской семьи.

Далее перечислим особенности личности, изменения в которых были названы меньшим количеством испытуемых: коммуникабельность (8,2 % в младшей группе, все они – студенты общежитий, 1,9% в старшей); изменение отношения к семье, родителям, дому, вещам (присутствует у 8,2% респондентов с сепарационным стажем 15 мес. и 5,7% у тех, кто сепарировался 55 мес. назад); обретение спокойствия и уравновешенности (6,8% у младших испытуемых); уверенность в себе (около 5,6% у обеих групп); аккуратность (5,5% у испытуемых с 15-месячным сепарационным стажем). Единичные упоминания касались следующих моментов: это повышение самокритичности, смягчение характера, обретение взрослости, экономность, серьезность. Отражением большой нагрузки, ложащейся на плечи молодого человека, является ответ о том, что после начала самостоятельной жизни человек

чувствует постоянную усталость (данный ответ был получен в группе младших испытуемых, вероятно, еще затрачивающих силы на адаптацию к новой ситуации).

Таким образом, следует сделать основные выводы относительно когнитивной оценки студентами ситуации сепарации от родителей:

1) Большинство опрошенных считает ситуацию в целом значимой для саморазвития, в младшей предсепарационной выборке существует более оптимистичная, чем в младшей постсепарационной, оценка данной ситуации. Старшие выборки с разным сепарационным статусом в меньшей степени отличаются в области когнитивной оценки ситуации.

2) Социокультурные и ситуационные факторы не влияют на когнитивную оценку ситуации, ее определяют скорее личностные качества и уровень психологической сепарации от родителей. Это может быть объяснено тем, что когнитивная оценка способна формироваться исходя из факторов, которые не были включены в наше исследование – к примеру, стили воспитания, культура могли накладывать свой отпечаток. При этом влияние диспозиционных характеристик отражалось на уровне контролируемости ситуации и определенности собственной позиции в ней.

3) Молодые люди комплексно оценивали последствия ситуации сепарации: как позитивные, так и негативные изменения. Главные трудности связаны с новыми задачами, организацией быта и денежных трат в отсутствие контроля родителей, а основные приобретения заключаются в формировании полезных навыков, самостоятельности, ответственности, умении устанавливать контакт с разными людьми. Большинство молодых людей расценивают ситуацию как принесшую им рост в области личностных качеств и отношений с их близкими, также старшая группа с достаточно большим стажем сепарации говорила и об улучшении эмоционального состояния.

Испытуемые были опрошены на предмет того, как они оценили изменения в различных областях своей жизни (в межличностных качествах, эмоциональном состоянии, личностных свойствах). При этом было принято решение не останавливаться на констатации данных о когнитивной оценке ситуации сепарации, а совершить попытку выявления причин подобной оценки изменений вследствие ситуации сепарации. На наш взгляд, важным является изучение поведения молодых людей в ситуации сепарации, потенциально становящееся предиктором тех или иных изменений в их жизни, которые они смогли отследить. Исходя из этого третьей задачей нашего исследования является изучение копинга в ситуации сепарации, его социально-психологических предикторов и когнитивных следствий, к которому приводит определенный стиль совладания в ситуации.

2.4 Особенности и предикторы копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей

Совладающее поведение конкретизировало изучение поведения в ситуации сепарации. Оправдано это было подтверждением значимости, стрессогенности трудности данной ситуации для молодых людей. Следовательно, ситуацию сепарации можно признать трудной жизненной ситуацией и поведение в ней считать копинг-поведением, направленным на совладание с трудностями, сохранение эмоциональной стабильности и достижение состояния психологического благополучия. Как и в случае с эмоциональной и когнитивной оценкой, исследовалось влияние социокультурных, ситуационных и диспозиционных факторов, а также специфического для этой задачи регулятивного фактора (диспозиционный копинг). Таким образом, было определено влияние на выбор копинг-стратегий в ситуации сепарации привычного совладающего поведения человека в трудных ситуациях в целом.

Сравнение копинг-поведения молодых людей в ситуации сепарации и диспозиционного копинга показало различия по нескольким пунктам (см. приложение 6, табл.43, рис.12)

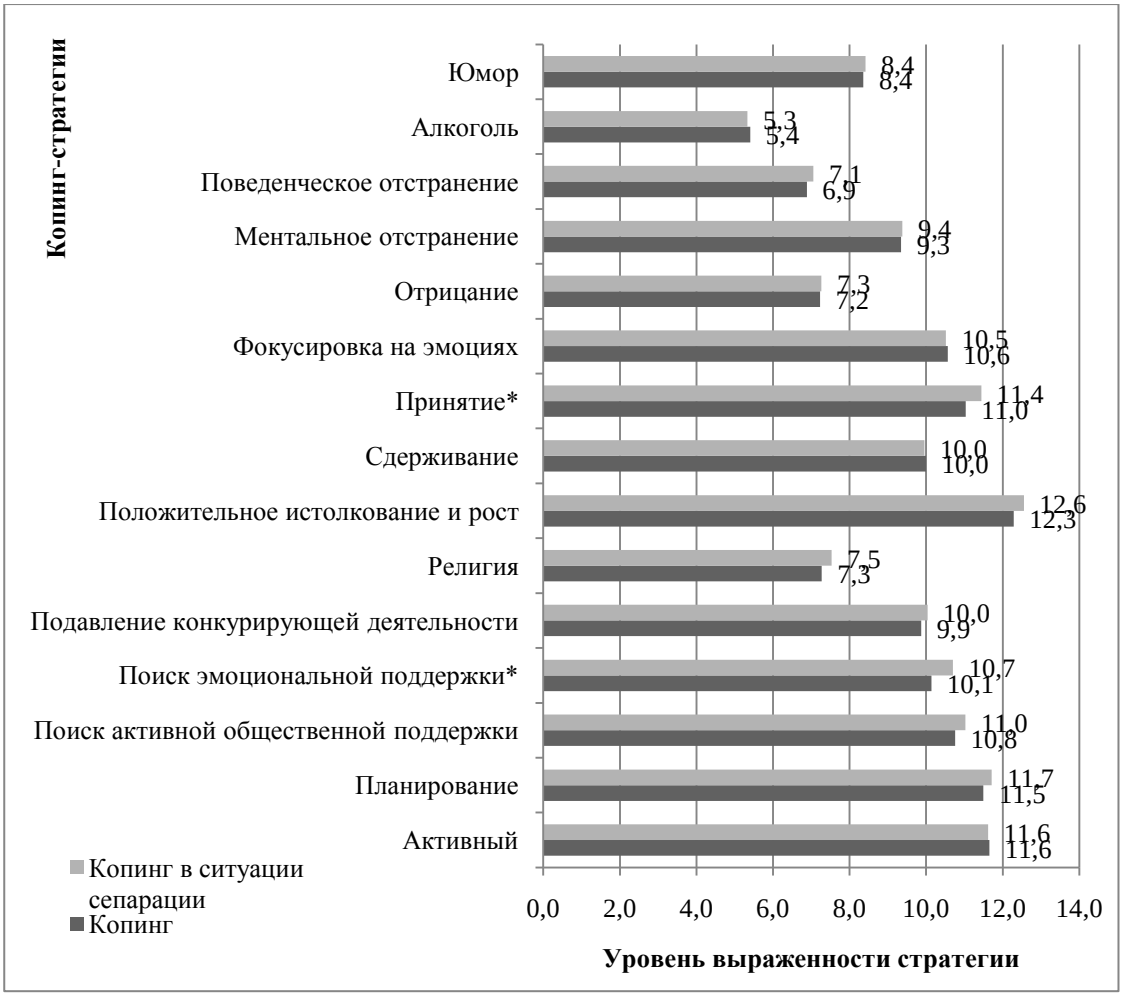

Рис.12. Специфика копинг-поведения студентов в ситуации сепарации по сравнению с другими стрессовыми ситуациями

Примечания. Уровень значимости различий: * - $p < 0,05$; оценка по t-критерию парных выборок Стьюдента.

В ситуации отделения от родителей молодые люди значимо чаще использовали поиск эмоциональной поддержки (t=-2,41) и принятие (t=-2,18). Такие стратегии отражают особенности ситуации сепарации: принятие необходимо, поскольку избежать источника стресса не получается, изменить ситуацию зачастую – тоже. Именно поэтому человек принимает все происходящее с ним и таким образом совладает с проблемой. Распространение поиска эмоциональной поддержки, на наш взгляд, связано со сближением молодого человека с родителями, переоценкой отношений с ними, изменением системы ценностей студентов. По отзывам самих испытуемых, чаще всего им такую поддержку оказывала мать, способствовавшая благополучной адаптации взрослеющего ребенка к новой ситуации. Кроме всего прочего, за эмоциональной помощью человек в ситуации сепарации может обращаться к друзьям, новым знакомым, сиблингам, отношения с которыми из-за наличия достаточной свободы и территориальной независимости друг от друга также подвергаются переоценке.

В целом, наиболее популярными стратегиями совладания как в ситуациях стресса вообще, так и в ситуации сепарации являются положительное истолкование и рост, активный копинг и планирование. Наличие таких стратегий свидетельствует об активном отношении молодого человека к ситуации, приложении максимальных усилий для ее преодоления, поиска положительных сторон. Вероятно, частое и осознанное использование стратегии позитивного переосмысления отражается на когнитивной оценке ситуации, поскольку среди прочих характеристик самой выраженной для данной ситуации является ее влияние на самоактуализацию человека.

Далее нами были исследованы копинг-стили и те факторы и предикторы, которые могут влиять на них. Среди данных стилей: управление активностью, социально-эмоциональный копинг, пассивно-отстраняющийся копинг (копинг ухода), копинг положительного истолкования (позитивный копинг).

Результаты по выборкам с разным сепарационным стажем были схожими, поэтому приводится общий итог сравнения копинг-стратегий юношей и девушек, который показал (см. приложение 6, табл.44), что значимые различия в гендерных группах наблюдаются в области социально-эмоционального копинга (t=-3,844, p<0,001). Девушки при этом использовали данный копинг-стиль значимо чаще, чем юноши, что в целом соответствует типично женскому совладающему поведению: искать поддержку, устанавливая новые коммуникативные контакты или обращаясь к близким людям, отреагировать свои эмоции, фокусируясь на них [185].

Следующий критерий, по которому сравнивались группы – это материальное положение молодых людей. Как показало сравнение, различий в младшей

постсепарационной группе не было обнаружено ни по одному из копинг-стилей, в старшей же социально-эмоциональный копинг использовался чаще в группе, полностью материально зависимой от родителей (t=-3,598,p<0,05), см. приложение 6, табл.45. Таким образом, при достаточном сепарационном стаже, обретая материальную независимость, юноши и девушки меньше стремятся обращаться за помощью к родителям или фокусироваться на своих эмоциях в случае неудачи. Те студенты, кто по-прежнему материально зависим, оставляют зависимые образцы поведения, несмотря на приобретаемый опыт, и при трудностях стремятся обратиться за помощью к близким. Вероятно, материальная независимость дает молодым людям возможность ощущать себя более компетентными в преодолении жизненных трудностей, рациональнее и самостоятельнее решать свои проблемы.

Другие социокультурные (состав семьи, количество детей, сиблинговая позиция) и некоторые ситуационные (условия проживания) факторы не показали различий ни при общем сравнении выборок, ни при сравнении отдельно младшей и старшей выборки. Перейдем к рассмотрению влияния различных предикторов на копинг-стили, которое удалось установить с помощью регрессионного анализа. Для того, чтобы получить полную картину, одновременно было проанализировано возможное влияние нескольких типов предикторов:

1) Диспозиционные: личностные качества, возраст молодых людей, уровень психологической сепарации от матери и отца;

2) Регулятивные: диспозиционный копинг, который используется во всех прочих ситуациях, кроме сепарации, для того, чтобы разрешить проблему.

3) Ситуативные: влияние эмоциональной и когнитивной оценки ситуации.

Результаты представлены в таблице 13. Они наглядно показывают, что сочетание исследуемых нами предикторов в значительной степени объясняет формирование того или иного копинг-стиля.

Таблица 13.

Регрессионный анализ влияния различных предикторов на копинг-стили студентов в ситуации сепарации от родителей

Копинг-стиль	R	R-квадрат	F	Знч.
Перенаправление активности	0,981	0,961	11,554	0,000
Социально-эмоциональный	0,974	0,948	18,148	0,000
Отстраняющийся (ухода)	0,990	0,980	17,493	0,000
Позитивного переосмысления (позитивный)	0,976	0,952	12,348	0,000

В ходе анализа были составлены уравнения регрессии для каждого копинг-стиля, в которых учитывались наиболее значимые результаты.

1) Копинг-стиль управления активностью = -7,531 - Значимость ситуации*1,055 + Контролируемость ситуации*0,905 - Тревога*0,386 + Спонтанность*0,989 + Автономия*0,662 + Самоуважение*0,423 + Сензитивность к себе*0,381 + Самопринятие*0,367 + Контактность*0,316 + Познавательные потребности*0,307 - АС(отец)*1,176 + АС(мать)*1,005 + ФС(мать)*0,749 - КС(мать)*0,743 + Возраст*1,471 (приложение 6, табл.46)

Перейдем к описанию особенностей испытуемых, склонных к использованию копинг-стиля управления активностью. На уровне тенденции преобладает применение данного типа юношами, значимо чаще использующие копинг управления активностью старше прочих испытуемых (см. приложение 6, табл. 44). Такие молодые люди воспринимают ситуацию сепарации как достаточно хорошо контролируемую (в связи с этим снижается тревога в ее отношении), при этом или не слишком значимую или не стрессогенную для них (т.к. фактор когнитивной оценки «значимость» предполагает сочетание этих двух характеристик). У этой группы молодых людей спонтанность, автономия, самоуважение, сензитивность к себе, самопринятие, контактность, познавательные потребности – черты, характеризующие личностную зрелость человека. Таким образом, эти люди легко сходятся с окружающими, но при этом не склонны слепо доверять чужому мнению, они ценят свою личность и не будут долго переживать из-за расставания с родителями: скорее, они займут себя процессом личностного роста за счет познания нового. Такие молодые люди по своим суждениям ближе к отцу, чем к матери (высокая аттитюдная сепарация от матери, более низкая от отца), с которой у нее могут наблюдаться напряженные отношения (низкая конфликтологическая сепарация от матери) и к которой они редко обратятся за советом в сложной ситуации. Таким образом, студенты, использующие копинг управления активностью, изначально спокойнее прочих оценивают ситуацию сепарации, они уверены в своих силах, мало тревожатся, и обладают совокупностью суждений, больше похожих на отцовские, чем на материнские. «Маскулинный» тип мышления заставляет их предпринимать конкретные попытки совладания, либо тормозить поспешные действия, которые могут навредить, а также выстраивать стратегию своего поведения, планировать действия. Вероятно, для них в ситуации сепарации актуальной проблемой является не совладание с эмоциями, а работа с конкретными бытовыми задачами, которые возникают в связи с уходом из родительского дома.

2) Социально-эмоциональный копинг=-14,298 + Определенность собственной позиции*0,428 - Легкость ситуации*0,229 + Стремление к принятию*0,659 + КС(мать)*1,112-ФС(мать)*0,777 + ЭС(мать)*0,742 -ЭС(отец)*0,597+АС(отец)*0,504 (приложение 6., табл. 47)

Молодые люди, чаще прибегающие к социально-эмоциональному копингу, серьезно воспринимают трудность ситуации сепарации, но и четко осознают свою позицию и ответственность в ней. У них хорошие отношения с окружающими, они легко принимают недостатки и особенности других людей (выраженный фактор стремления к принятию). У них улажены конфликты с матерью, они часто обращаются к ней за советом, но не являются излишне эмоционально зависимыми от ее одобрения. Чаще одобрения и эмоционального принятия они ждут от отца, хотя и во многом расходятся с ним во взглядах. В целом это люди, которые, возможно, не слишком уверены в своих силах в новой ситуации, и потому часто прибегают к совету матери и ждут одобрения своих действий у отца. Они привыкли в трудных ситуациях обращаться к родителям за помощью, поэтому ситуация сепарации может пугать их тем, что вовремя с ними рядом может не оказаться близкого человека. В случае возникновения трудностей в самой ситуации сепарации они действуют по привычному шаблону - ищут активной и эмоциональной общественной поддержки, чтобы поступить как можно более правильно, потребность в верных решениях формируется высокой ответственностью, которую они испытывают в связи четким пониманием своей позиции в ситуации. Следует отметить, что такой стиль значимо чаще используют девушки (см. приложение 6, табл.44), и он в целом соответствует особенностям «женского» копинга в совладании с трудными жизненными ситуациями.

3) Пассивно-отстраняющийся копинг = -1,753 - Контролируемость*0,524 - Легкость*0,288 -Значимость*0,234 + Тревога*0,232 + Отрицание*0,281 + Алкоголь*0,188 + Поведенческое отстранение*0,131 - Гибкость и контактность*0,574 - Сензитивность*0,320 - Самопринятие*0,306 - Стремление к принятию*0,287 - Спонтанность*0,216 - Ценностные ориентации*0,215 + Принятие агрессии*0,101 + ЭС(отец)*0,448 - ФС(мать)*0,390 + ФС(отец)*0,273 - АС(мать)*0,203 - возраст*0,517 (приложение 6., табл. 48)

Обобщенный портрет студента, использующего пассивно-отстраняющийся копинг в ситуации сепарации таков: это младшие по возрасту испытуемые, несколько чаще юноши, чем девушки (на уровне тенденции, см. приложение, табл.44). Ситуация сепарации вызывает у них тревогу, воспринимается одновременно как недостаточно значимая, но при этом сложная, потому они, даже переживая ее трудность, не стремятся сделать нужных выводов и позитивно переосмыслить. В прочих трудных ситуациях эти молодые люди привыкли также использовать стратегии ухода: отрицание и использование алкоголя являются диспозиционными видами копинга, провоцирующими появление пассивно-отстраняющегося копинг-стиля при сепарации. Также они отличаются низким уровнем развития многих качеств, характеризующих личностную зрелость. Такие молодые люди достаточно

независимы от отца в плане одобрения и советов, конкретные рекомендации, как вести себя в трудной ситуации, предпочитают получать от матери, с ней же они ближе в мировоззренческом плане.

4) Копинг позитивного переосмысления = -2,951+ Контролируемость*0,307+ Определенность позиции*0,304+Злоба*0,330+Страх*0,208+Положительное истолкование и рост*0,471- Активный копинг*0,316- Поведенческое отстранение*0,308+ Сдерживание*0,216+Спонтанность*0,214+АС(мать)*0,691-ФС(отец)*0,473-КС(отец)*0,396-АС(отец)*0,269 (приложение 6, табл. 49)

Копинг-стиль положительного переосмысления выбирают люди, которые ощущают контролируемость ситуации и определенность своей позиции в ней. Несмотря на это, частыми эмоциями в ситуации являются страх и злоба, вероятно, из-за чрезмерного осознания ответственности за свои действия в ситуации отдельного проживания. В прочих стрессовых ситуациях они привыкли использовать положительное истолкование и рост, сдерживание, но редко прибегают к активному копингу и поведенческому отстранению. Таким образом, можно сказать, что они в целом справляются с ситуацией следующим образом: с одной стороны, не отказываются полностью от намеченных целей и от преодоления трудностей, но с другой не любят предпринимать активных действий, предпочитая выждать, чтобы не сделать что-либо поспешное. В связи с тем, что стрессовая ситуация вызывает у них негативные эмоции, они ищут повод, чтобы как-то оправдать случившееся, найти в этом свои положительные стороны. Вероятно, подобным образом они ведут себя и в ситуации сепарации. Кроме прочего, они отличаются высокоразвитой спонтанностью поведения. Рассмотрение психологической сепарации от родителей приводит к выводу, что они ближе по своему мировоззрению к отцу, чем к матери, однако с ним у них весьма напряженные противоречивые отношения: есть и нерешенные конфликты, и стремление именно к нему обращаться за советом. Такой копинг-стиль на уровне тенденции встречается чаще у девушек, чем у юношей (см. приложение 6, табл.44).

Таким образом, мы выявили основные копинг-стили в ситуации сепарации и обусловливающие их предикторы. Получившаяся картина достаточно четко позволяет разделить испытуемых, использующих разные копинг-стили, на типы, и прогнозировать по личностным особенностям и чертам когнитивной и эмоциональной оценки ситуации, какую стратегию выберет для себя человек.

Однако знание о предикторах, которые опосредуют проявление определенных копинг-стилей, мало дает для того, чтобы понять, насколько эффективны эти стили совладания. Значимым является формирование представления о том, какие последствия влечет за собой применение того или иного копинг-стиля.

Чтобы сформировать представление об изменениях, спровоцированных именно совладающим поведением, был проведен регрессионный анализ для трех сфер, трансформацию которых оценивал каждый испытуемый. В таблице 14 приводятся коэффициенты дисперсии, которые были получены при исследовании влияния копинга в ситуации сепарации.

Таблица 14.

Регрессионный анализ влияния копинг-стратегий и стилей на динамику в разных областях жизни студентов в ситуации сепарации от родителей

Динамика в сфере	R	R-квадрат	F	Знч.
Эмоциональное состояние	0,806	0,650	2,543	0,010
Отношения	0,682	0,465	4,669	0,000
Личные качества	0,546	0,298	2,941	0,028

Таким образом, по мнению испытуемых, изменения в их эмоциях более чем наполовину зависели от копинг-поведения, чуть менее его влиянию поддавались трансформации в отношениях, а вот когнитивная оценка динамики личностных качеств, вероятно, и вовсе зависела от иных факторов, и влияние копинга распространилось лишь на 29,8% дисперсии данного признака. Вероятно, дополнительно могли оказывать влияние личностные особенности, социокультурные факторы, включающие состав семьи и особенности взаимоотношений в ней. Эти данные, безусловно, представляют большой интерес, но с прикладной точки зрения важнее так называемый модифицируемый фактор (т.е. тот, на который сам человек может повлиять в относительно краткие сроки), а таковым представляется именно копинг-поведение. Таким образом, необходимо выяснить, какие копинг-стили и копинг-стратегии обеспечивают изменения (позитивные и негативные) в разных сферах.

По полученным данным были составлены уравнения регрессии, которые отражают влияние отдельных стратегий и целых стилей на динамику в тех или иных сферах:

1) **Динамика эмоционального состояния в ситуации сепарации=9,788+Социально-эмоциональный копинг-стиль*0,964+религия*0,328-сдерживание*0,204-фокусировка на эмоциях*0,271+юмор*172** (см. приложение 6, табл.50)

Таким образом, наиболее благоприятное воздействие на эмоциональное состояние молодого человека в ситуации сепарации оказывает социально-эмоциональный копинг-стиль, а также такая копинг-стратегия, как юмор. Отрицательно влияет на динамику эмоционального состояния сдерживание и фокусировка на эмоциях. Напомним, что социально-эмоциональный копинг включает в себя поиск эмоциональной и активной общественной поддержки, принятие, фокусировку на эмоциях. При этом отдельно было

выявлено негативное влияние фокусировки на эмоциях на зависимую переменную, и это может означать, что при анализе социально-эмоционального копинг-стиля следует сосредоточиться на его социальной стороне. Это значит, что наиболее полезным действием для нормализации эмоционального состояния в ситуации сепарации является беседа с близкими людьми или разговор с юношами и девушками, пережившими сепарацию для того, чтобы выделить наиболее эффективные способы преодоления трудностей. Отметим, что две крайности – сдерживание и фокусировка на эмоциях – являются одинаково неблагоприятными для восстановления душевного равновесия. Сдерживание, вероятно, вредно тем, что человек, оттормаживая спонтанные импульсы, подавляет свои переживания, и не может открыто работать с ними. Схожая во внешнем проявлении стратегия принятия также не направлена на активные действия, но позволяет проработать переживания, которые испытывает человек, и потому в рамках социально-эмоционального копинг-стиля действует позитивно. Фокусировка на эмоциях неполезна для восстановления эмоционального благополучия, вероятно, из-за того, что стимулирует человека отгородиться от других людей в своей тоске и одиночестве, не позволяя с помощью собеседника по-новому взглянуть на тревожащую ситуацию. Юмор, как часть позитивного копинг-стиля, позволяет адаптироваться к новой ситуации, снижая тревожность. Религия также положительно влияет на эмоциональное состояние молодого человека, вероятно, позволяя ему расслабиться, ощутить эффект от обращения к высшим силам, сходный с медитацией, почувствовать себя частью чего-то большего, из-за чего собственные проблемы перестают преувеличиваться.

Напрашивается вопрос о том, по какой причине активный копинг и положительное истолкование и рост, являющиеся традиционно наиболее распространенными способами решения проблем, не влияли на зависимую переменную ни напрямую в виде стратегий, ни через копинг-стили направления активности и позитивного переосмысления. На основе рассуждения испытуемых о ситуации сепарации можно сделать вывод, что корректировка эмоционального состояния – это только одна из ряда проблем. Необходимо также выполнять конкретные задачи в бытовом плане: распределять бюджет, заботиться о себе и о доме, возможно, зарабатывать деньги, строить отношения с окружающими. Для решения таких трудностей и могут понадобиться активные стратегии и способы положительного переосмысления. А для решения конкретной задачи по нормализации эмоционального состояния больше подошли именно исследованные нами способы совладающего поведения. Кроме того, было обнаружено, что копинг-стиль перенаправления активности используется чаще тогда, когда ситуация считается нетрудной и контролируемой, т.е. потенциально в ней человек и без того чувствует себя уверенным. Позитивное переосмысление также используется в случае, когда человек чувствует свой контроль над ситуацией и личное

лидерство, т.е. его общий эмоциональный фон, несмотря на отдельные эмоции (как мы выявили, с этим копинг-стилем связана злоба и страх), отличается достаточной стабильностью. Те же молодые люди, кто обладал общим негативным, нестабильным эмоциональным фоном, обращаются к социально-эмоциональному копинг-стилю.

2. **Динамика отношений с окружающими=5,299-Отстраняющийся копинг-стиль*0,829 + Поиск активной общественной поддержки*0,203-Сдерживание*0,276+Юмор*0,163-поведенческое отстранение*0,16** (см. приложение 6, табл.51)

Динамика отношений с окружающими меньше зависит от копинга, чем трансформации в области эмоционального состояния, но, тем не менее, определенное воздействие прослеживается. При этом явно отрицательно на данную переменную влияет копинг-стиль ухода. Сдерживание и поведенческое отстранение ухудшает отношения с окружающими, а юмор и поиск активной общественной поддержки, напротив, улучшают. Дело здесь, вероятно, в том, что сдерживание и уход (в употребление психоактивных веществ, побочные виды деятельности, отрицание произошедшего) делают человека более замкнутым на себе, пассивным в общении с окружающими. Он, вероятно, может устанавливать контакты с ними, находясь в определенном (часто измененным под воздействием, к примеру, алкоголя) состоянии сознания, но такое общение не является полноценным, глубоким, ресурсоемким. Напротив, поиск активной поддержки окружающих приводит к тому, что они могут поделиться с человеком личным опытом (что уже вызывает симпатии и чувство собственной значимости), стимулируют юношу или девушку искать подход к собеседнику. Наконец, поиск поддержки от родителей приводит часто к переосмыслению их роли, их опыта и качественной перестройке отношений (что мы наблюдали в отзывах самих студентов выше). Юмор также снимает напряжение в общении, способствует поиску общих тем, позволяет сглаживать «острые углы», поэтому частое использование данных стратегий формирует у студента способность к улучшению отношений с окружающими.

3) Динамика личностных качеств=7,255-Отстраняющийся копинг-стиль*0,509-подавление конкурирующей деятельности*0,489+религия*0,299-поведенческое отстранение*0,239+Планирование*0,135 (см. приложение 6, табл. 52)

Динамика личностных качеств в меньшей степени, чем другие сферы, зависела от копинга в ситуации сепарации. Тем не менее, и здесь отстраняющийся копинг играет негативную роль. Единственным исключением из общего копинг-стиля отстранения является религия. Обращение к ней как способ совладания с ситуацией сепарации, напротив, улучшает личностные качества человека. В какой именно области дает возможность развиться религиозный копинг - можно лишь предположить исходя из особенностей

выборки. Все испытуемые в ней были русскими, значит, вероятно, большинство из верующих причисляет себя к православию. Почти все мировые религии в своей основе содержат схожие принципы, на которых строится мораль человека: запрет на убийство, жестокость, ненависть, подлость. Христианство, кроме всего прочего, транслирует ценность смирения и милосердия. Вероятно, именно эти качества могли развиваться в большей степени у молодых людей, которые совладали с ситуацией ухода из родительского дома с помощью обращения к Богу. Также позитивным изменениям в личности способствует копинг планирования. Вероятно, он учит молодых людей продумывать свои действия, а также распределять ресурсы, среди которых главными являются время и материальные средства. Интересным фактом является то, что практически противоположные по смыслу копинг-стратегии – поведенческое отстранение и подавление конкурирующей деятельности – обе способствуют ухудшению динамики в личностных качествах молодых людей. Получается, что и откладывание всех своих дел и сосредоточение на актуальной проблеме, и напротив, полный отказ от активности в достижении цели по совладанию не дают позитивного результата для личностного роста. Вероятно, необходим выбор какого-то компромиссного варианта, сочетающего в себе умеренные попытки достичь нормализации эмоционального состояния в ситуации сепарации, но при этом предполагающий возможность заниматься не только исключительно совладанием, но и другими видами деятельности, полезными для личностного роста. К примеру, для студента таким видом деятельности может стать обучение, ведь мы уже выяснили, что люди с высокоразвитыми познавательными потребностями реже испытывают депрессивные эмоции (одиночество, печаль) в ситуации сепарации.

Подводя итог анализу копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей, можно сделать следующие выводы:

1) Часто используемые копинг-стратегии в ситуации сепарации – это положительное истолкование и рост, планирование, активный копинг. В отличие от прочих стрессовых ситуаций, в ситуации сепарации чаще используется стратегия принятия. Это характеризует отличительные особенности ситуации, в которой молодым людям приходится смириться со своим зависимым положением, с тем, что многие события в их самостоятельной жизни будут происходить не так, как они планировали. Принятие позволяет когнитивно переработать ситуацию и сформировать непротиворечивое отношение к ней.

2) Среди социокультурных факторов выбор стратегии совладающего поведения детерминируется уровнем финансового положения испытуемых старшей постсепарационной выборки. Те молодые люди, кто живет отдельно от родителей достаточное время, но при этом не имеют собственного заработка, чаще используют социально-эмоциональный копинг,

таким образом выбирая более зависимое от окружающих совладающее поведение. Диспозиционные и ситуационные факторы определяли копинг-поведение в такой степени, что было возможно выделить определенные типы испытуемых, использующих тот или иной копинг в ситуации сепарации. Так, копинг-стилем управления активностью чаще пользуются юноши, близкие по мировоззрению к отцу, социально-эмоциональным значимо чаще овладевают девушки, близкие к матери, пассивно-отстраняющийся копинг - удел юношей, близких по установкам к матери, позитивный копинг встречается чаще в выборке девушек, аттитюдно близких к отцу. Вопрос о личностной зрелости явно разрешается в отношении копинга управления активностью – его используют старшие по возрасту и более зрелые испытуемые, которые и ситуацию воспринимают проще, копинг отстранения используют младшие и личностно незрелые молодые люди, считающие ситуацию трудной, но неспособной чему-то научить. Эмоции провоцируют проявление копинг-стиля ухода (тревога) и положительного переосмысления (злоба, страх). Социально-эмоциональный копинг, вероятно, тоже используется по мере усиления негативных эмоций, но, вероятно, в этом случае проявляют себя не конкретные состояния, а ухудшение эмоционального фона в целом. Управление активностью используется тогда, когда ситуация является подвластной контролю, и тревога является напротив слабовыраженной. Это означает, вероятно, что до того, как применять стратегии планирования и активного копинга, человеку необходимо соблюсти эти условия: справиться с проявлением негативных эмоций и ощутить контроль над ситуацией.

3) На оценку динамики в разных сферах жизни (эмоциональной, межличностном общении, личностной) разные копинг-стили и копинг-стратегии влияли по-разному. Выделены следующие тенденции:

- Социально-эмоциональный копинг (обращение за помощью к другим людям и принятие), в целом способствовал улучшению эмоционального состояния. Единственной стратегией в его рамках, которая оказывала негативное влияние, стала фокусировка на эмоциях.

- Пассивно-отстраняющийся копинг-стиль ухудшал динамику отношений и личностных качеств, вероятно, за счет пассивности человека, находящегося в ситуации сепарации и отстранения его от ближайшего окружения, которое может рассматриваться как нежелание устанавливать контакт. Кроме того, в копинг ухода включена такая однозначно деструктивная для физического и психологического здоровья стратегия, как обращение к алкоголю. Из-за этого у молодых людей, использующих ее, могли возникнуть проблемы в общении с близкими (к примеру, с родителями, которые могли быть резко против такого способа совладания). Обнаружено негативное влияние поведенческого отстранения –

стратегии, входящей в копинг-стиль ухода, на отношения с окружающими и личные качества. Исключением из приведенного стиля стала стратегия обращения к религии, которая, в отличие от других способов ухода от ситуации, положительно влияла на отношения с окружающими и способствовала улучшению эмоционального состояния испытуемых.

- Копинг-стиль управления активностью в целом не влиял на динамику в этих сферах, поскольку, вероятно, предназначен для того, чтобы поддерживать поведение человека при решении им значимых задач бытового характера, где нужна не работа со своим состоянием, а конкретные действия. Однако влияние отдельных его стратегий удалось отследить. К примеру, сдерживание негативно сказывалось на оценке динамики эмоционального состояния и отношений с окружающими. Подавление конкурирующей деятельности отрицательно влияло на оценку динамики в области личностных качеств, а вот стратегия планирования влияла на данную переменную позитивно.

- Копинг положительного переосмысления, включающий в себя юмор и положительное истолкование и рост также в целом не сказывался на оценке динамики в трех изученных сферах. Однако отдельная стратегия юмора помогала людям добиться улучшения в области эмоционального состояния и отношений с окружающими.

Таким образом, невозможно сказать, что какой-то из выделенных нами копинг-стилей в ситуации сепарации явился полностью исключенным из влияния на когнитивную оценку ее последствий. Также ни один из стилей не являлся полностью «плохим», неэффективным, отдельные стратегии в нем помогают в разных аспектах.

Выводы

1. Эмоциональная оценка ситуации сепарации от родителей в группах студентов с малым сепарационным стажем зависит от социокультурных, ситуационных, немодифицируемых диспозиционных предикторов, в группах с большим сепарационным стажем – только от диспозиционных предикторов. Таким образом, на начальном этапе, когда адаптация еще не произошла, эмоциональные реакции студентов на ситуацию задаются влиянием внешнего окружения, при ослаблении негативных переживаний (по оценкам испытуемых, для этого необходимо около 12 мес.) реакции на нее становятся все более дифференцированными в зависимости от личностных особенностей и уровня психологической сепарации от родителей. При этом ценностные ориентации, свойственные самоактуализированному человеку, спонтанность, самоуважение, гибкость, сензитивность к себе способствовали улучшению эмоционального состояния, а принятие агрессии и слишком высокие представления о природе человека, напротив, ухудшали общий эмоциональный фон. Аттитюдная, функциональная и конфликтологическая сепарация от матери, эмоциональная сепарация от отца способствуют улучшению эмоционального состояния, а эмоциональная сепарация от матери, функциональная, аттитюдная и конфликтологическая от отца, напротив, усиливают тревожные и депрессивные эмоции.

2. В когнитивной оценке ситуации сепарации от родителей превалирует признание студентами ее высокой значимости для самоактуализации человека. Младшая предсепарационная группа оценивает ее более оптимистично, игнорируя трудности, в старших группах намечается нивелирование различий в оценках ситуации. Молодые люди выделяют как позитивные (приобретение самостоятельности), так и негативные (бытовые сложности, одиночество и отсутствие поддержки) последствия ситуации, при этом отмечая ее благотворное влияние на отношения с родителями и их перестройку. Когнитивная оценка зависит от диспозиционных предикторов, т.е. личностных особенностей и психологической сепарации от родителей. Эмоциональная независимость от отца, функциональная и аттитюдная от матери способствуют усилению представлений о контролируемости ситуации, т.е. в целом эти черты являются достаточно позитивными. Близость в установках к отцу, но умение принимать решения независимо от него способствует усилению определенности собственной позиции в ситуации. При этом данная характеристика высоко развита у молодых людей с сильным самопринятием и особыми ценностными ориентациями, не стремящихся к рискованному и спонтанному поведению. Желание принимать собственные решения и чувствовать свое лидерство в ситуации оборачивается большей осторожностью юношей и девушек в поведении.

3. Поведенческий компонент ситуации сепарации от родителей рассмотрен через призму копинг-поведения в ней. Предпочитаемые стратегии – это положительное истолкование и рост, планирование, активный копинг, принятие. Копинг-стиль зависит от пола, материального положения, профиля психологической сепарации от матери и отца, общей личностной зрелости и оценки ситуации. Личностно зрелые юноши, хорошо сепарированные от матери, но близкие в аттитюдном плане к отцу чаще выбирают копинг-стиль управления активностью, личностно незрелые юноши, зависимые от матери – отстраняющийся копинг. Девушки в целом чаще выбирают социально-эмоциональный копинг, близкие в мировоззренческом плане к отцу используют позитивный копинг-стиль. Оценено влияние стилей и стратегий совладающего поведения на оценку динамики в различных сферах жизни студентов. На позитивные трансформации в области эмоционального состояния, отношений с окружающими и личностных качеств человека оказывают прямое влияние социально-эмоциональный копинг, стратегии юмора, религии, планирования. Негативно на эти сферы жизни студентов влияли отстраняющийся копинг-стиль и стратегии сдерживания, фокусировки на эмоциях, подавления конкурирующей деятельности. Таким образом, в ситуации сепарации продуктивным является активный, социально-направленный копинг, непродуктивными можно считать пассивные стратегии, уводящие внимание молодого человека к внутренним переживаниям, способствующие замыканию на своих эмоциях и проблемах.

Заключение

В представленной работе приведен анализ ситуации сепарации, произведенный за счет сравнения групп, находящихся на разных этапах ее освоения. Сравнение групп с разным сепарационным статусом позволило оценить значимость приобретаемого опыта сепарации для адекватной оценки ее трудностей и вызовов. Было выявлено, что младшие испытуемые в своих прогнозах относительно характеристик ситуации и эмоционального состояния в ней менее точны, чем старшие, и могут столкнуться с кризисом экспектаций, осложняющим адаптацию к уходу из родительской семьи.

Исследование показало наличие влияния в основном диспозиционных предикторов на эмоциональную и когнитивную оценку ситуации. Среди врожденных предикторов пол определял формирование эмоциональной оценки ситуации, сообразно гендерным установкам детерминируя проявление более выраженных депрессивных реакций девушек и достаточно спокойных и позитивных – юношей. Среди приобретенных диспозиционных предикторов значение имели показатели личностной зрелости, такие как спонтанность, самоуважение и самопринятие, гибкость, а также разные виды психологической сепарации от матери и отца. Было выявлено, что эмоциональная близость к матери и мировоззренческая и функциональная к отцу способствовали улучшению в эмоциональной и когнитивной оценке ситуации. Выраженная функциональная, аттитюдная и конфликтологическая сепарация от матери, эмоциональная от отца способствовали формированию более позитивных характеристик эмоционального настроя и когнитивной оценки ситуации.

Важнейшим ситуационным фактором эмоциональной и когнитивной оценки ситуации сепарации стал сепарационный статус. Социокультурные факторы проявили себя для эмоциональной оценки и только в младшей постсепарационной группе, при повышении сепарационного стажа, решающая роль в формировании отношения к ситуации отводилась личностным особенностям.

Набор предпочитаемых копинг-стратегий в ситуации сепарации был достаточно традиционен: положительное истолкование и рост, планирование, активный копинг. Специфичным для ситуации сепарации было частое использование копинга принятия. Совладающее поведение формировалось исходя из диспозиционных, регулятивных предикторов, также важным было влияние эмоциональной и когнитивной оценки ситуации. Было выявлено влияние совокупности качеств, характеризующих личностную зрелость, на выбор копинг-стилей. При этом высокая зрелость повышала вероятность использования активного копинга, низкая – пассивно-отстраняющегося. Пол (на уровне тенденции) и близость в установках к матери или отцу в некотором роде делили испытуемых на типы в выбираемых копинг-стилях: активный копинг использовали юноши, аттитюдно близкие к

отцу, пассивно-отстраняющийся - близкие к матери, позитивный копинг чаще использовали девушки, близкие к отцу, социально-эмоциональный - близкие к матери. Также определенную роль играл диспозиционный копинг, провоцирующий выбор привычных стратегий в ситуации сепарации, особенно когда это касалось отрицания или позитивного переосмысления.

Последствия ситуации сепарации молодые люди в основном оценивали для себя положительно. Вызывающая кратковременное ухудшение эмоционального состояния, далее она несет в себе потенциал для качественной перестройки отношений с окружающими и гармонизации личностной структуры. Совладающее поведение особую роль играет в коррекции эмоционального состояния, где хорошо помогает социально-эмоциональный копинг, некоторое его влияние можно усмотреть во влиянии на межличностные отношения и личностные качества. В целом можно отметить, что активный, направленный на межличностные отношения и поиск поддержки окружающих, юмористическое переосмысление ситуации и использование религии в качестве дополнительного средства успокоения, копинг является наиболее благоприятным вариантом поведения, способствующим росту и развитию в ситуации.

Таким образом, в ходе проведенной работы выявлены и оценены предикторы, оказывающие наиболее значимое влияние на оценку и поведение в ситуации сепарации; проведена работа по выявлению стратегий поведения, наиболее гармоничных для совладания с трудностями сепарации и способствующих росту и развитию за счет ее прохождения и осмысления.

Полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании студентов, имеющих трудности в адаптации к новым условиям в образовательной среде, которые зачастую связаны не только с требованиями учебного характера, но и сложными переживаниями, обусловленными отрывом от родительского дома и перестройкой межличностных отношений и преодолением важных внутриличностных противоречий.

Список литературы:

1. Аберкромби, Н. Социологический словарь / Н. Аберкромби, С. Хилл, Б.С. Тернер Б.С. – М.: Экономика, 2004. – 620 с.

2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. Ун-та, 1987. – 261 с.

3. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1998. – 672 с.

4. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни. / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.

5. Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии / А.Адлер. – М.: Когито-центр, 2002. – 220 с.

6. Акимова, О.В. Совладающее поведение студентов медицинского университета стоматологического факультета / О.В. Акимова, А.В. Белякова, И.Ю. Аранович // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2011. — №11. — Т.4. — С.1183

7. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С. Яницкого // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. – № 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2004. – С. 82-90.

8. Алешина, Е.Ю. Измерение уровня самоактуализации личности / Под ред. Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской, М.В. Кроз // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – 1987. – С. 91-114.

9. Ананьев, Б.Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний / Б.Г. Ананьев // Вестник высшей школы. – 1972. – №7. – С. 17-26.

10. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

11. Андреева, Т.В. Психология современной семьи: монография / Т.В. Андреева. – СПб: Речь, 2005. – 436 с.

12. Анохин, П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. тр. / Отв. ред. Ф. В. Константинов, Б. Ф. Ломов, В. Б. Швырков; АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1978. – 399 с.

13. Антонов, А.И. Социология семьи: учебник. / А.И. Антонов.– М.: ИНФА-М, 2005. – 640с.

14. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 126-130.

15. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

16. Аристова, И.Л. Общая психология: мотивация, эмоции, воля: учебное пособие / И.Л.Аристова. – Владивосток: ДВГУ, 2003. – 105 с.

17. Артамонова, Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др., под ред. Е. Г. Силяевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.

18. Базурина, Е.Н. Особенности российского менталитета: учебное пособие / Е. Н. Базурина. – Н. Новгород: Изд-во ВВАГС, 2007. – С. 5-74.

19. Бегичева, О.Л. Студенчество как особая социально-психологическая и возрастная группа/ О.Л. Бегичева // От истоков к современности: сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. – 2015. – С. 313-316.

20. Бейкер, К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / К. Бейкер, А. Я. Варга. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 496 с.

21. Белогай, К. Н. Телесность женщины в связи с реализацией репродуктивной функции / К. Н. Белогай // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2. – Т. 1 – С. 137-143.

22. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 100-111.

23. Блос, П. Психоанализ подросткового возраста / П. Блос. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2010. – 272 с.

24. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – №1. – С. 122-133

25. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

26. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.

27. Борисенко, Ю. В. Рассогласование родительских ролей как причина супружеских конфликтов / Борисенко Ю. В. // Семейная психология и семейная терапия. – 2010. – № 1. – С. 24-33.

28. Борисенко, Ю. В. Родительство в контексте личностной зрелости / Ю. В. Борисенко, А. Г. Портнова // Семейная психология и семейная терапия. – 2008. – № 4. – С. 57-58.

29. Борисенко, Ю. В. К вопросу о взаимосвязи материнства и личностной зрелости / Ю. В. Борисенко, А. С. Черданцева // Семейная психология и семейная терапия. – 2011. – № 2. – С. 72-85.

30. Борисова, И.В. Особенности совладающего поведения студентов факультета физической культуры с различными уровнями тревожности / И.В. Борисова, А.А. Зюзя, И.А. Мезенцева, Л.П. Петухова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10(80). – С. 42-45.

31. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.

32. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.

33. Бочаров, В.В. Антропология возраста / В.В. Бочаров. – М.: Прогресс, 1999. – 189 с.

34. Братусь, Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности/ Б.С. Братусь. – М.: Знание, 1977. – 64 с.

35. Братченко, С. Л. Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности : сб. / под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростелевой. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. – С. 3-14.

36. Браун, Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб: Питер, 2001. – 352 с.

37. Брушлинский, А.В. Психология субъекта / А.В. Брушлинский. – СПб.: Алетейя, 2003. – 272 с.

38. Булюбаш, И. Руководство по гештальт-терапии / И. Булюбаш. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 768 с.

39. Бурлачук, Л.Ф. Основы психотерапии: учебное пособие для студентов вузов, которые обучаются по специальности «Психология», «Соц. педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. – 320 с.

40. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

41. Бурлачук, Л.Ф. К психологической теории ситуации / Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 5-17.

42. Бурменская, Г.В. Проблемы онто- и филогенеза привязанности к матери в теории Дж.Боулби / Г.В. Бурменская // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1 – С. 5-20

43. Варга, А.Я. Типы родительского отношения / А.Я. Варга. – Самара, 1997. – 297 с.

44. Варга, А.Я. Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие / А.Я. Варга, А.Я., Г.Л. Будинайте // Системная семейная психотерапия: классика и современность. – М.: Класс, 2005. – С. 11-59.

45. Вари, М.И. Общая психология: учебное пособие / М. И. Вари. – Киев: «Центр учебной литературы», 2007. – 968 с.

46. Васенина, И.В. Российское студенчество: вчера и сегодня / И.В. Васенина, Т.Н. Кухтевич // Высшее образование в России. – 2011. – № 10. – С.147-152.

47. Васильева, Е. Сепарация и индивидуация. Личность и семья: сборник статей / Сост., отв. ред. Е.Васильева. – СПб.: Скифия-принт, 2010. – 256 с.

48. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 117 с.

49. Вербина, Г.Г. Психология эмоций: учебное пособие / Г.Г. Вербина. – Чебоксары: Чуваш, ун-т., 2008. – 308 с.

50. Вердербер, Р. Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 320 с.

51. Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери /Д.В. Винникотт. – М.: Класс, 2007. – 80 с.

52. Витакер, К. Полночные размышления семейного психотерапевта / пер. с англ. М.И. Завалова. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с.

53. Власенко, А. С. Некоторые вопросы воспитания студенчества на современном этапе / А. С. Власенко. – М., 2007. – 190 с.

54. Волкова, А.Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С.110-116.

55. Воронина, М.Е. Стиль материнского отношения и переживание матерью периода сепарации взрослого ребенка / М.Е. Воронина // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2013. – С. 24-26.

56. Выготский, Л.С. Кризис семи лет / Л.С. Выготский // Собр. соч. М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 376–385.

57. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

58. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 6./ под ред. М. Г. Ярошевского.— М.: Педагогика, 1984. – 400 с.

59. Газалиев, А.М. Особенности студента и активизация его познавательной деятельности / А.М. Газалиев, В.В. Егоров, Е.Г. Огольцова // Вестник высшей школы. – 2011. – №8. – С.19-23.

60. Гальперин, П.Я. Психология как объективная наука. Избранные психологические труды / Под ред. А.И. Подольского. – Москва - Воронеж, 1998. – С. 399-414.

61. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – М.: Аст, 2003. – 799 с.

62. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева, Е.Н.Осин, Е. И. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современной российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – С. 195-197.

63. Григорова, Т.П. Совладающее поведение студентов в контексте их представлений о семье и семейном сценарии / Т.П. Григорова // Психологическое благополучие современной семьи: Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – Кострома, 2016. – С. 44-46

64. Гришина, Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения [Электронный ресурс] / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 24. – С. 2. – Режим доступа: http://psystudy.ru

65. Гроголева, О. Ю. Особенности ответственности, суверенности психологического пространства и автономности у юношей с разной степенью самостоятельности / О.Ю. Гроголева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – №2. – С. 14-22.

66. Гурко, Т.А. Родительство в изменяющихся социокультурных условиях / Т.А. Гурко // СоцИс. – 1997. – №1 – С. 72-79.

67. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных / Ч. Дарвин. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.

68. Дементий, Л. И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 /Дементий Людмила Иванова. – М., 2005. – 357 с.

69. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25.

70. Дементий, Л.И., Копинг-поведение: социально-психологическое исследование: монография / Л.И. Дементий, К.И. Корнев, И.В. Шагарова, А.Ю. Маленова. – Омск : Изд-во Ом. ун-та, 2015. – 236 с.

71. Дементий, Л.И. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учебное пособие / сост. Дементий Л.И., Маленова А.Ю. – Омск, Изд-во Ом. гос.ун-та, 2016. – 104 с.

72. Дементий, Л.И. Трудности адаптации студентов к условиям обучения в вузе и способы их преодоления: результаты исследования / Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2004. – №4. – С. 54-72

73. Дзукаева, В.П. Опыт использования русскоязычной версии опросника PSI (Psychological Separation Inventory) в изучении сепарации взрослых детей с родителями / В. П. Дзукаева, Т. Ю. Садовникова // Психологическая диагностика: научно-методический и практический журнал. – 2014. – № 3. – С. 3-20.

74. Динь, Т.Т.А. Совладающее поведение как условие обеспечения психологической безопасности иностранных студентов, обучающихся в российских вузах / Т.Т.А. Динь, Т.Ю. Карасева, С.Ю. Толстова // Научный поиск. – 2015. – № 2.1. – С. 22-24.

75. Дитюк, А.А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия / Дитюк А.А. //Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. – 2013. – Вып.7. – С.49-59.

76. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 320 с.

77. Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

78. Дубинская, В.В. Сепарация / В.В. Дубинская // Журнал практического психолога. – 2010. – № 6. – С. 73-90.

79. Ермолаева, М.В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М.В. Ермолаева. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 376 с.

80. Журавлев, А.Л., Феномен и категория зрелости в психологии / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Издательство ИП РАН, 2007. – 223 с.

81. Зимбардо, Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев / Пер. с англ. А. Стативка. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 740 с.

82. Зимняя, И.А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И.А. Зимняя. – 3-е издание, пересмотренное. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010. – 448 с.

83. Иванов, А.А. Этология с основами зоопсихологии: Учебное пособие / А.А. Иванов. – СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 624 с.

84. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

85. Ищенко, Т.В. Место студенчества в социальной структуре общества / Т.В. Ищенко. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1970. – 243 с.

86. Исаева, Н.И. Психология достижения матерями родительского акмэ / Н.И. Исаева, Е.А. Овсянникова // Научные ведомости. БелГУ. – 2010. – № 18 (89) – С. 317-327.

87. Кант, И. Сочинения в шести томах. Том 6 / И. Кант, под общ. ред. Я.Ф. Асмуса, А.Я. Гулыги, Т.И. Ойзермана. – М.: Издательство «Мысль»,1966. – С.554.

88. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.

89. Карабанова, О.А. Развитие личностной автономии подростков в отношениях с родителями и сверстниками / О.А. Карабанова, Н.Н. Поскребышева // Вестник Моск. Университета. Сер.14. Психология. – 2011. – № 2. – С.35-47

90. Каракуца, К. Отцы и дети. Сепарация, что это такое? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://k-psy.ru/otsyideti.html.

91. Кернберг, О. Отношения любви: норма и патология / О. Кернберг. – М.: НФ Класс, 2000. – 256 с.

92. Киреева, М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости / М.В. Киреева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 6 (125). – С. 229-233.

93. Кон, И. С. Психология старшеклассника: Хрестоматия по возрастной психологии / И.С. Кон. – М.: ИПП, 1996. – С. 259-266.

94. Кон, И.С. Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива / И.С. Кон. – М.: Наука, 1988. – 269 с.

95. Кон, И. С. Социология личности. Социологическая психология / И. С Кон. – Воронеж: НПО «Модэк», 1999.- С. 177-193.

96. Кондратьев, М.Ю. О социально-психологическом аспекте разработки проблематики студенчества в отечественной психолого-педагогической науке / М.Ю. Кондратьев // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – №1. – С.1-9.

97. Коновалова, А.М. Жизненные стратегии женщин: выборы и его последствия /А.М. Коновалова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2012. – № 1. – С.29-44.

98. Коновалова, А. М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета /А.М. Коновалова // Семейная психология и семейная терапия. – 2009. – № 4. – С. 100-114.

99. Корчак, Я. Как любить ребенка /Я. Корчак. – М.: Издательство «Книга», 1980. – 80 с.

100. Котова, И.Б. Психология родительства: ценностный модус: Монография/ И.Б. Котова, Е.В. Евдокимова. – Ростов н/Д.: Изд-во ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2013. – 220 с.

101. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.

102. Краснова, О.В. Социальная психология старения / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский дом «Академия», 2002. – 288 с.

103. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 5-15.

104. Крюкова, Т.Л. Изменения взаимоотношений матери и взрослеющего сына в контексте современной российской семьи / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – № 1-2. – С.175-178.

105. Крюкова, Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова ; КГТУ, 2015. – 236 с.

106. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.

107. Крюкова, Т. Л. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская // Социальная и экономическая психология. – 2016. – №1. – С.174-195.

108. Кузнецов, С. А. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – 1536 с.

109. Куренков, И. А. Психология ответственности: Учеб.-метод. пособие / И. А. Куренков. – Балашов : Изд-во Балаш. гос. пед. ин-та, 2002. – 58 с.

110. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1984. – 218 с.

111. Левин, К. Конструктивное представление ситуации. Психология социальных отношений: Хрестоматия / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – С.34-37.

112. Ленгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Ленгле. – М.: Генезис, 2004. – 128 с.

113. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

114. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Издательство МГУ, 1981. – 584 с.

115. Леонтьев, А.Н. Философия психологии: из научного наследия/ А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 288 с.

116. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминированности личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №1. – С.15-25.

117. Леонтьев, Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире / Д.А. Леонтьев, под ред. Е.И. Яцуты // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнетворчества. – Кемерово: ИПК «Графика» – 2002. – С. 3-34.

118. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости: Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

119. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский. – Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24-37.

120. Лигер, С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача : дис…. канд. психол. наук : 19.00.04 / Лигер Светлана Александровна. – Бишкек, 1997. – 191 с.

121. Лисовский, В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодёжи России: учеб. Пособие / В.Т. Лисовский. – СПбГУП. – 2000. – 519 с.

122. Литвинова, А.В. Влияние образов родителей на формирование личности студентов / А.В. Литвинова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2012. – № 1. – С.38-57

123. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия: руководство для врачей / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1985. – 416 с.

124. Личко, А.Е. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России / А.Е. Личко, Н.Я. Иванов // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева. – 1992. – № 4. – С. 63-84.

125. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Издательство «Наука», 1984. – 448 с.

126. Лукьянова, Е.В. Защитно-совладающее поведение у студентов с низким уровнем адаптационного потенциала / Е.В. Лукьянова, И.Ю. Лукьянов // Вестник Ивановского государственного университета, Серия: Естественные, общественные науки. – 2011. – №1. – 57-60.

127. Лю, Ц. Совладающее поведение российских и китайских студентов, адаптирующихся к обучению в вузе / Ц. Лю, Е.И. Петанова // Материалы IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: Ресурсы, здоровье, развитие». – 2016. – 344-346.

128. Любимова, О.М. Феноменология родительского отношения и онтогенез личности / О.М. Любимова // Известия АлтГУ. – 2007. – №2 – С. 15.

129. Магнуссон, Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // Психологический журнал. – 1983. – № 2. – С. 29-54.

130. Маклаков, А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.

131. Макушина, О.П. Психологическая зависимость подростков от родителей: дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.13 / Макушина Ольга Петровна. – М., 2001. – 143 с.

132. Маленова, А.Ю. Особенности отношения и копинг-поведения студентов зрелого возраста в ситуации экзаменационной аттестации / А.Ю. Маленова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2012. – №1. – С. 59-67.

133. Маленова, А.Ю. Особенности совладания матерей с ситуацией сепарации взрослеющих детей: гендерный аспект/ А.Ю. Маленова // Психология в вузе. – 2013. – № 1. – С. 73-84.

134. Маленова, А.Ю. Самосознание и копинг-поведение студентов в ситуациях оценивания / А.Ю. Маленова // Психология обучения. – 2013. – №7. – С. 31-46.

135. Маленова, А.Ю. Стаж отдельного проживания от родителей как фактор взаимоотношений с окружающими в юношеском возрасте / Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. // Омский научный вестник. – Издательство: ФГБОУ ВПО «Омский Государственный Технический Университет» (Омск). – 2015. – №2 (136). – С.140-143.

136. Маленова, А.Ю. Типы эмоционального отношения юношей с разным уровнем личностной зрелости к ситуации сепарации от родителей / Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – Издательство: Тульский государственный университет (Тула). – 2015. – №2. – С.108-118.

137. Маленова, А.Ю. Экзамен как модель формирования копинг-поведения личности в ситуациях оценивания. Материалы международной научно-практической конференции «Социальная психология в образовании: проблемы и перспективы» / Маленова, А.Ю. – Саратов, 2007. – Часть 1. – – С. 239-243.

138. Малер, М.С. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация / М.С. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман. – М.: Издательство: Когито-Центр, 2011 г. – 413 с.

139. Манухина, Н.М. Родители и взрослые дети: Парадоксы отношений. – М.: НФ "Класс", 2011. – 248 с.

140. Маслоу, А.Г. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Реф-бук, Ваклер, 1997. – 304 с.

141. Мечников, И.И. Этюды о природе человека / И.И. Мечников. – М.: Изд-во Академии наук СССР, 1961. – 290 с.

142. Московичи, С. Социальное представление: Исторический взгляд / С.Московичи // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – № 1. – С.3-18.

143. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев. — Л.: Наука, 1983. – 240 с.

144. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – № 2. – Том 1. – С.100-111.

145. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

146. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.И. Мясищев, под ред. и вст. ст. А. А. Бодалева. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, Воронеж: Издат. НПО «МОДЭК», 2003. – 100 с.

147. Навайтис, Г. Семья в психологической консультации / Г.Навайтис. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. – 224 с.

148. Нартова-Бочавер, С.К. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Генезис, 2011. – 320 с.

149. Нартова-Бочавер, С.К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии: Монография / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Питер, 2008. – 400 с.

150. Нартова-Бочавер, С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности [Электронный ресурс] / С.К. Нартова-Бочавер, ред. А.В. Брушлинский, И.О. Александров, И.И. Чеснокова // Психологический журнал.– 1997. – Том 18. – №5. – С. 20-30. – Режим доступа : http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=87728.

151. Никитин, В.А. Начало социальной педагогики: учебное пособие. – М.: Флинта, 1999. С.72.

152. Николов, Л. Структуры человеческой деятельности / Л. Николов. – М.: Прогресс, 1984. – 176 с.

153. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов / Р.В. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.

154. Овчарова, Р.В. Психология родительства / Р.В. Овчарова. / – М.: Академия, 2005. – 362 с.

155. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с.

156. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. − 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 2000. – 940 с.

157. Олифирович, Н.И. Влияние значимых других на развитие идентичности / Н. И. Олифирович, Г. И. Малейчук // Семейная психология и семейная терапия. – 2009. – № 3. – С. 99-117.

158. Олифирович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.

159. Орлова, К.М. Цели воспитания и образ ребенка у современных родителей / К.М. Орлова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2012. – № 3. – С.69-87.

160. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5-19.

161. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – № 1. – С. 43-56.

162. Парфенова, Н.Д. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н.Д. Парфенова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2009. – №9. – 109-116.

163. Петрановская, Л.В. Травмы поколений. [Электронный ресурс] / Л.В. Петрановская. – Режим доступа : http://psypraktik.com.ua/travmy-pokolenij

164. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М., "Просвещение". 1973. – 288 с.

165. Платон. Диалоги /Платон. – М.: Мысль, 1986. – 605 с.

166. Плозак, М. Психотерапия семейного образования / М. Плозак. – Варшава: Проблемы Родины, 1978. – С. 6-104.

167. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / К.Н. Поливанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 184 с.

168. Потапова, Ю.В. Сепарационный статус и стаж как предикторы благополучия межличностных отношений в юношеском возрасте / Ю.В. Потапова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическое, физическое, информационное насилий и пути его преодоления в современном обществе». – 2015. – С.171-175.

169. Потапова, Ю.В. Эмоциональное отношение к реальной и потенциальной ситуации сепарации с родителями в юношеском возрасте / Ю.В. Потапова // «Молодёжь третьего тысячелетия»: материалы XXXVIII региональной студенческой научно-практической конференции: в 2 ч. – Омск: Изд-во Омского государственного ун-та, 2014. – Часть 2. – С. 186-187.

170. Прохоров, А.О. Образ психического состояния: динамические и структурные характеристики / А.О. Прохоров, Л.В. Артищева // Экспериментальная психология. – 2012. – Т.2. – № 2. – С. 63-73.

171. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Борнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина, перев, с англ. А.М. Боковикова, И.Б. Гриншпуна, А. Фильца. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.

172. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / под. ред. М.Ю. Кондратьева, ред.-сост. Л.А. Карпенко., под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с.

173. Психология: Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

174. Реан, А.Л. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.Л. Реана. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 656 с.

175. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности) / Х. Решмидт. – М.: Мир, 1994. – С.148-149.

176. Рубин, Б.Г. Студент глазами социолога / Б.Г. Рубин, Ю.С. Колесников. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовск. ун-та, 1980. – 277 с.

177. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс, пер. с англ., общ. ред и предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

178. Роджерс, К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / К. Роджерс, пер. с англ. В. Гаврилова. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 288 с.

179. Росс, Л. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 429с.

180. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: 2002. – 720 с.

181. Салливан, Г.С. Интерперсональная теория в психотерапии / Г.С. Салливан. – СПб.: Ювента, КСП+, 1999. – 347 с.

182. Сатир, В. Психотерапия семьи / Сатир В. – СПб.: Речь, 2000. – 282 с.

183. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М: Прогресс, 1979. – 123 с.

184. Смирнова, Е.О. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова// Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С.4-15.

185. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

186. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности [Электронный ресурс] / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 2. – Режим доступа : http:// medpsy.ru

187. Статтин, Х. Психологическая ситуация в исследованиях личности. Психология социальных ситуаций / Х. Статтин, сост. Н.В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – 416 с.

188. Столин, В. В. Семейные трудности: какие и почему? Задание для самоанализа / В.В. Столин, А.Г. Шмелев // Семья и школа. – 1985. – № 3 – С. 18-21.

189. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

190. Сухобская, Г.С. Понятия «зрелость, социально-психологическое развитие человека» в контексте андрогогики / Г.С. Сухобская // Новые знания, 2002. – №4. – С. 17-20.

191. Сытько, Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Сытько Тамара Ивановна. – М., 2014. –213 с.

192. Сытько, Т.И. Организация эмпирического исследования семейной сепарации / Т.И. Сытько // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2011. – №6. – С.100-101.

193. Тарасевич, И.В. Ценностные ориентации современного студенчества / И.В. Тарасевич // Образование и наука. – 2012. – №2 (91). – С.60-67.

194. Тимкина, К.В. Студенчество как особая молодежная группа / К.В. Тимкина // Вестник науки и творчества. – 2016. – №7 (7). – С.307-311.

195. Трифонова, С.А. Психология социальных ситуаций: учебное пособие / С.А. Трифонова. – Ярославль: Ярославский гос. университет, 2004. – 91 с.

196. Тюгашев, Е.А. Семьеведение: учебное пособие / Е.А. Тюгашев, Т.В. Попкова. – Новосибирск: СибУПК, 2003. – 180 с.

197. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости/ Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, пер. с английского А.Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 224 с.

198. Уайнхолд, Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолина. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. – 328 с.

199. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ: «Флинта», 1999. – 672 с.

200. Филиппов, А.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А.В. Филиппов, С.В. Ковалев // Психологический журнал. – 1986. – № 1. – С.14-21.

201. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность / К. Фопель; пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 176 с.

202. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 398 с.

203. Фрейд, З. Малое собрание сочинений / З. Фрейд. – СПб.: Азбука-классика, 2010. – 989 с.

204. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / З. Фрейд, пер. М. В. Вульф, А. А. Спектор. – М.: АСТ, 2006. – 400 с.

205. Фрейд, З. Психология бессознательного: сборник произведений / науч. ред., вступ слово М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.

206. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм, перевод: Э. Телятников. – М.: АСТ, 1998. – 672 с.

207. Фромм, Э. Искусство любить / Э. Фромм. – СПб.: Азбука-классика, 2004 – 224 с.

208. Фромм, Э. Психоанализ и религия / Э. Фромм, перевод А. Дванова. – М.: Аст, 2010. – 160 с.

209. Фурманова, Н. В. Детерминанты развития и их влияние на способность к близости / Н.В. Фурманова // Семейная психология и семейная терапия. – 2011. – № 3. – С. 87-100.

210. Хазова, С.А. Ресурсы субъектности: к вопросу об определении понятия / С.А. Хазова // Ресурсы и антиресурсы личности в современных исследованиях копинг - исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 300 с.

211. Харламенкова, Н.Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 367 с.

212. Хачатурова, М.Р. Жизнестойкость и самоэффективность как личностные ресурсы совладания с трудными ситуациями во время адаптации к обучению / М.Р. Хачатурова // Психология в вузе. – 2011. – №6. – С.114-129.

213. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 860 с.

214. Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

215. Целуйко, В.М. Единственный ребенок в семье: особенности воспитания и трудности взросления / В.М. Целуйко //Семейная психология и семейная психотерапия. – 2012. – № 1. – С. 49-58

216. Черников, А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А.В. Черников. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с.

217. Шамионов, Р.М. Личность как субъект отношений и взаимоотношений / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – Т.11. – №1. – С.94-99.

218. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.

219. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани, пер. с англ. – Ростов р/Д: Феникс, 1999. –539с.

220. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб:Издательство "Ювента", 1999. – 223 с.

221. Щербакова, Н.Е. Изучение особенностей представления детей дошкольного возраста об индивидуальности матери / Н.Е. Щербакова //Семейная психология и семейная психотерапия. – 2012. – № 4. – С.101-122.

222. Шнейдер, Л.Б. Основы семейной психологии: Учеб. Пособие / Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – 928с.

223. Штепа, Е. С. Социокультурные особенности развития человека на пути к личностной зрелости / Е.С. Штепа // Психология XXI века : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов. – СПб., 2004. – 391 с.

224. Экман, П. Психология лжи / П. Экман. – СПБ.: Питер, 1999. – 272 с.

225. Элиаде, М. Тайные общества: Обряды инициации и посвящения / М. Элиаде, пер. с франц. – К.: София, М.: Гелиос, 2002. – 352 с.

226. Эльконин, Д.Б. Заметки о развитии предметных действий в раннем детстве / Д.Б. Эльконин //Вестник МГУ. Сер. 14: Психология. – 1978. – №3. – С. 3-12.

227. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин, под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

228. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

229. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д.Б. Эльконин, под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж:

НПО «МОДЭК», 1997. – 416 с.

230. Эриксон, Э. Детство и общество / Э.Эриксон. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга, 1999. – 312 с.

231. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон, пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. – 342 с.

232. Эриксон, Э. Стратегии семейной терапии / Э.Эриксон, Дж.Хейли, перевод с англ. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. – 448 с.

233. Юнг, К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – СПб.: изд-во «Азбука», 1996. – 736 с.

234. Якобсон, П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Якобсон. – М.: Институт практической психологии, 1988. – С. 145-170.

235. Altman, I. Environment and social behavior. Privacy, personal space, crowding / I. Altman. – N.-Y.: Brooks/Cole Pub. Co., 1975. – p. 256.

236. Barrera, A. M. Revisiting Adolescent Separation-Individuation in the Contexts of Enmeshment and Allocentrism / A. M. Barrera, M. L. C.Blumer // The New School Psychology Bulletin. – 2011.– Vol. 8. – No.2. –2011. – PP. 70-82.

237. Barker, R.G. Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior / R.G. Barker. – Stanford: Stanford University Press, 1968. – PP. 856-858

238. Bertalanffy, L. von. An Outline of General System Theory / L. von. Bertalanffy // British Journal for the Philosophy of Science. – Vol. 1. – 1950. – PP. 134–165.

239. Beyers, W. Emotional autonomy in adolescence: A multidimensional construct / W. Beyers, L. Goossens, B.Van Calster, // Journal of Adolescent Research. – 2003. – № 18(4) – PP. 353-382.

240. Billings, A. G. Coping, stress, and social ressources among adults with unipolar depression / A. G. Billings, R. H. Moos //Journal of Personal and Social Psychology. – 1984. – V. 46. – PP. 877-891.

241. Blustein, D. Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process / D. Blustein, M.Walbridge, M. Friedlander, D. Palladino // Journal of Counseling Psychology. – 1990. – № 38. – PP. 39-50

242. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. – New York: Jason Aronson, 1978. – 565 p.

243. Briggs, E.C. Links between child and adolescent trauma exposure and service use histories in a national clinlc-referred sample / J.A. Fairbank, J.K. Gresson, Ch.M. Layne, A.M. Steinberg, L.M. Amaya-Jackson, S.A. Ostrowski, E.T. Gerrity, D.L. Elmore, H.M. Belcher, R.S. Pynoos // Psychological Trauma: Theort, Research, Practice, and Policy. – 2013. – Mar. V.5 (2). – PP. 101-109.

244. Brody, E. M. (1974). Aging and family personality: A developmental view / E.M. Brody. – Family Process, – № 13. – PP. 23-37.

245. Caplan, G. Emotional crises. The encyclopedia of mental health / G. Caplan. – N.Y.: Franklin Watts, 1963. – PP. 521-532.

246. Carpenter, B.N. Issues and advances in coping research / B.N. Carpenter // Personal coping: Theory, research and application. – Westport: Praeger, 1992. – 113 p.

247. Carver, C. S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personal and Social Psychology. – 1989. – V. 56. – PP. 267-283.

248. Choi, K.-H. Psychological separation-individuation and adjustment to college among Korean American students: The roles of collectivism and individualism / K.-H. Choi // Journal of Counseling Psychology. – 2002. – Oct.V.49 (4). – PP.468-475.

249. Endler, N. Interactional Psychology and Personality / N. Endler, D. Magnusson // Psychological Bullletin. – 1976. – № 83(5). – P. 956-974.

250. Greenberger, E. When teenagers work. The psychological and social costs of adolescent employment/ E. Greenberger, L. Steinberg. – New York: Basic Books, 1986. – 275 p.

251. Josselson, R. Ego development in adolescence. Handbook of adolescent psychology / R. Josselson, in J. Adelson, ed. – New York: Wiley, 1980 – P. 188-210.

252. Frank, S. J. Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy / S. Frank, J., C. B. Avery and M. S. Laman // Dev. Psychol. – 1988. – № 24. – PP. 729–737.

253. Frank, S. Late adolescents' perceptions of their parents: relationships among deidealisation, autonomy, relatedness, and insecurity and implications for adolescent adjustment and ego identity status / S. Frank, L. Pirch, V. Wright // J. of Youth and Adolescence. – 1990. – № 6. – PP.577-588

254. Frydenberg, E. Teaching Coping to adolescents : when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37. №. 3. – PP. 727-745.

255. Haghbin, M. Attachment Styles and Psychological Separation in relation to Procrastination: A Psychodynamic Perspective on the Breakdown in Volitional Action. – Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts. – Ottawa, Department of Psychology Carleton University, 2006. – 123 p.

256. Harlow, H. The nature of love / H. Harlow // American Psychologist, 1958. – № 13. – PP. 573-685.

257. Haws, W.A. Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples / W.A. Haws, B. Mallinckrodt // The American Journal of Family Therapy. – 1998. – № 4 (26). – PP. 293-306.

258. Hetherington, E.M. Effects of father absence on personality development in adolescent daughters / E.M. Hetherington // Developmental Psychology. – 1972. – V. 7 (3). – PP.313-326.

259. Hoffman, J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents / J.A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – № 31. – PP. 170-178.

260. Holmbeck, G. N. Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures / G.N. Holmbeck // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1997. – №65. – PP. 599–610.

261. Holmbeck, G. N. Individual and relational predictors of adjustment in first-year college students / G. N. Holmbeck, M. L. Wandrei // Journal of Counseling Psychology. – 1993. – № 40. – PP. 73–78.

262. Holmbeck, G. N. Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence / G. N. Holmbeck, C. Leake // Journal of Youth and Adolescence. – 1999. – № 28. – PP. 563-581.

263. James, W. The principles of psychology / W. James. – New York: Henry Holt, 1890. – P. 291-292.

264. Karpel, M. Individuation: From fusion to dialogue. Family Process / M. Karpel // International Journal of Psychoanalysis. – 1976. – № 15. – PP. 65-82.

265. Kroeber, Th.C. The coping functions of the ego mechanisms / Th.C. Kroeber // The study of lives. - N.Y., 1963. - PP. 178-198.

266. Lampert, A. The evolution of love / A. Lampert // Westport: Praeger Publ., 1997. – 148 p.

267. Lapsley, D.K. A factor analytic and psychometric examination of pathology of separation-individuation. / D.K. Lapsley, M.C. Aalsma, N.M. Varshney // Journal of Clinical Psychology. – 2001. – № 57. – PP. 915-932.

268. Lazarus, R.W. The Concept of Coping / R.W. Lazarus, S. Folkman // Stress and Coping: an anthology. – N.Y.: Columbia University Press, 1991. – PP. 189-206.

269. Maddi, S.R. Hardiness: An operacionalisation of existential courage / S.R. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – 2004 – Vol.44 – № 3. – PP. 279-298.

270. Maddi, S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. –Vol. 63. – № 2. – PP. 265-274.

271. Mattanah, J.F. Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student. Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediational Effects / J.F. Mattanah, G.R. Hancock, B.L. Brand // Journal of Counseling Psychology. – 2004. – Vol. 51. – №. 2. – PP. 213-225.

272. Matanah, J.F. The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review / J.F. Matanah, F.G. Lopez, J.M. Govern // Journal of Counseling Psychology. – 2011. – V. 51 (2). – PP. 213-225.

273. Meyerstein, I. On the witness stand: The family therapist and expert testimony / I. Meyerstein, J. C. Todd // American Journal of Family Therapy. – 1980. – №8. – PP. 43-51.

274. Mischel, W. Toward an integrative science of the person /W. Mishel // Annual Review of Psychology. – 2004. – № 55 – PP. 1-22.

275. Moss, R.H. Life transitions and crises/ R.H. Moss, J.A. Schaefer // Coping with life crises. An integrative approach. – New York: Plenum Press, 1986. – PP. 328.

276. Murray, J. Children's antisocial behavior, mental health, drug use, and educational performance after parental incarceration: A systematic rewiew and mental-analisis / J. Murray, D. Farrington, I. Sekol // Psichological Bulletin. – 2012. – V. 138(2). – PP. 175-210.

277. Orbach I. From abandonment to symbiosis: A developmental reversal in suicidal adolescents / I. Orbach // Psychoanalytic Psychology. – 2007. – V.24 (1). – PP.150-166.

278. Pearce, J. C. Magical Child Matures / J. C. Pearce. – New York: E. P. Dutton, 1985. – 272 p.

279. Pervin, A. Personality: Theory, assessment and research / A. Pervin. – New York: John Wiley & Sons Inc, 1970. – 576 p.

280. Pine, F. On the pathology of the separation-individuation process as manifested in later clinical work: An attempt at delineation / F. Pine // International Journal of Psychoanalysis. – 1979. – № 60. – PP. 225-242.

281. Puklek, M. Patterns of individuation in Slovenian adolescents and their relationship with adolescent's perceptions of parents, friends and teachers. Behavioral Psychology / M. Puklek, A. Gril // Psicología Conductual. – 2010. – Vol. 18. – № 1. – PP. 119-138.

282. Ryan, R.M. Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood / R.M. Ryan, J.H. Lynch // Child Development. – 1989. – №60. – PP. 340-356.

283. Sentse, M. Child temperament moderates the impact of parental separation on adolescent mental health: The trails study / M. Sentse, J. Ormel, R. Veenstra, F. Verhulst, A. Oldehinkel // Journal Family Psychology. – 2011. – V.25 (1). – PP. 97-106.

284. Schulttheiss, B. Contributions of family relationship factors to the identity formation process / B. Schulttheiss, B. Blustein // Journal of Counseling and Development. – 1994. – №73. – PP. 159-166.

285. Stebbins, R.L. A theory of the definition of the situation/ R.L. Stebbins // The Canadian Review of Sociology and Anthropology. – 1969. – № 4. – PP. 148-164.

286. Stryker, S. Developments in "two social psychologies": Toward an appreciation of mutual relevancec / S. Stryker // Sociometry. – 1977. – Vol. 40(2). – PP. 145–160.

287. Sullivan, K. Adolescent-parent separation / K. Sullivan, A. Sullivan // Developmental Psychology. – 1980. – № 16. – PP. 93-99.

288. Thomas, W. The Polish peasant in Europe and America / W. Thomas, F. Znaniecki. – New York: Dover, 1958. – 127 p.

289. Weber. H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologie. – 1992. – B. 21. – H. 1. – S. 17-27.

290. Wills, T.A. Coping and substance use: A conceptual framework / T.A. Wills, S. Shiffman // Coping and substance use. – Orlando: Academic Press, 1985. – 324 p.

Приложения

Приложение 1.

Методический инструментарий для анкетирования студентов

Анкета для оценки эмоционального состояния студентов в ситуации сепарации

(1 этап исследования)

Какие эмоции испытывали непосредственно после ухода из родительского дома?

Изменились ли чувства по поводу этой ситуации на данный момент? Каким образом?

Какое время понадобилось для того, чтобы почувствовать изменения в эмоциональном состоянии?

Анкета для оценки эмоционального состояния студентов в ситуации сепарации

(2 этап исследования – шкалы построены на основе самых популярных ответов испытуемых в предварительных исследованиях)

Отметьте на шкале степень проявления каждого вида чувств и эмоций, которые Вы испытали при уходе: (0-эмоция не выражена, 5 –нечто среднее, 10 – максимальная степень проявления эмоции)

Состояние	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Радость, счастье											
Страх, ужас											
Тревога, волнение											
Злоба											
Одиночество											
Раздражение											
Печаль											
Тоска											
Чувство долга											
Чувство свободы											

Изменились ли эти чувства на данный момент? В какую сторону?

Сколько времени понадобилось для этого?

Анкета для изучения когнитивной оценки ситуации сепарации (методический прием «Когнитивная оценка ситуации» А.Ю. Маленовой) [71]

Оцените ситуацию расставания с родителями по шкалам, обведя кружком цифру, отражающую Ваше видение данной ситуации (чем ближе к полюсу, тем более выражено качество, указанное на нем):

№	Список шкал								
1.	Опасная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Неопасная
2.	Сложная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Простая

3.	Новая, неизвестная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Известная
4.	Незначимая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Значимая
5.	Препятствует самореализации	-3	-2	-1	0	1	2	3	Способствует самореализации
6.	Изменчивая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стабильная
7.	Неприятная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Приятная
8.	Неожиданная, внезапная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Ожидаемая
9.	Продолжительная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Непродолжительная
10.	Трудная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Легкая
11.	Неконтролируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Контролируемая
12.	Непрогнозируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Прогнозируемая
13.	Нестандартная, нетипичная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стандартная, типичная
14.	Наличие риска	-3	-2	-1	0	1	2	3	Отсутствие риска
15.	Лидерство другого	-3	-2	-1	0	1	2	3	Личное лидерство
16.	Однозначная (возможность выбора отсутствует)	-3	-2	-1	0	1	2	3	Вариативная (есть возможность выбора)
17.	Неопределенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Определенная
18.	Неравные позиции участников	-3	-2	-1	0	1	2	3	Равные позиции участников
19.	Нестрессогенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стрессогенная
20.	Несоревновательная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Соревновательная
21.	Неформальная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Формальная

Анкета для изучения когнитивной оценки последствий ситуации сепарации

Отметили ли Вы изменения в личностных качествах после ухода из родительской семьи?

Какие именно?

Какие изменения произошли в общении с родителями? В общении с друзьями?

В прочих отношениях (указать каких)

Как Вы оцениваете изменения, произошедшие с Вами после ситуации сепарации? (0 –резко негативно, 10 – абсолютно положительно, 5 – нечто среднее, что-то стало лучше, что-то хуже):

В отношениях с окружающими:

0_____5_____10

В своих личностных качествах:

0_____5_____10

В общем эмоциональном состоянии:

0_____5_____10

Приложение 2.

Методический инструментарий для тестирования студентов

Опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е. Осина, Е. Рассказовой [62]

Стимульный материал

Инструкция №1 для постсепарационной группы: «*Вам будут предложены 60 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас».*

Инструкция №2 для постсепарационной группы*:* «*Вам будут предложены 60 утверждений, касающихся поведения в ситуации ухода из родительского дома (сепарации). Оцените, как часто данные варианты поведения проявлялись в этой ситуации у вас*.

№	Утверждение	№1	№2
1	Стараюсь вырасти как личность в результате этого опыта		
2	Занимаюсь работой или другой деятельностью, чтобы отвлечься		
3	Я расстраиваюсь и даю выход эмоциям		
4	Я стараюсь получить от кого-то совет, что делать		
5	Я концентрируюсь на том, чтобы что-то сделать по этому поводу		
6	Я говорю себе: «Это неправда»		
7	Я доверяюсь Богу		
8	Я смеюсь над ситуацией		
9	Я говорю себе, что не могу справиться с этим и прекращаю попытки		
10	Я сдерживаюсь, чтобы не сделать ничего слишком быстро		
11	Я обсуждаю свои чувства с кем-нибудь		
12	Я использую алкоголь, чтобы отвлечься		
13	Я привыкаю к мысли о том, что это случилось		
14	Я разговариваю с кем-нибудь, чтобы лучше узнать о ситуации		
15	Я стараюсь не отвлекаться на другие мысли или деятельность		
16	Я представляю себе что-то иное		
17	Я расстраиваюсь и действительно осознаю это		
18	Я ищу помощи Бога (высших сил)		
19	Я составляю план действий		
20	Я шучу по этому поводу		
21	Я примиряюсь с тем, что произошло, и что ничего нельзя изменить		
22	Я ничего не делаю, пока ситуация не позволит		
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку от друзей и родственников		
24	Я просто отказываюсь от попытки достичь своей цели		
25	Я предпринимаю дополнительные действия, чтобы попытаться избавиться от проблемы		
26	Я стараюсь забыться на время с помощью алкоголя и/или медикаментов		
27	Я отказываюсь верить в то, что это произошло		
28	Я даю выход чувствам		
29	Я стараюсь увидеть ситуацию в другом свете, чтобы она выглядела более позитивной		
30	Я разговариваю с кем-нибудь, кто может сделать что-нибудь конкретное с этой проблемой		
31	Я сплю больше, чем обычно		

32	Я стараюсь выработать стратегию, что делать		
33	Я фокусируюсь на проблеме, и если нужно немного запускаю другие дела		
34	Я нахожу чье-либо сочувствие и понимание		
35	Я пью или курю, чтобы меньше думать об этом		
36	Я смеюсь и шучу по этому поводу		
37	Я отказываюсь от попыток получить то, что хочу		
38	Я ищу что-нибудь хорошее в том, что произошло		
39	Я думаю о том, как бы мог лучше справиться с проблемой		
40	Я притворяюсь, что на самом деле ничего не произошло		
41	Я забочусь о том, чтобы не ухудшить ситуацию в результате поспешных действий		
42	Я упорно стараюсь, чтобы ничего не помешало моим попыткам справиться с ситуацией		
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать об этом		
44	Я признаю реальность того, что произошло		
45	Я спрашиваю людей, имевших подобный опыт, что они делали		
46	Я чувствую себя эмоционально очень плохо, и обнаруживаю, что сильно выражаю свои чувства		
47	Я предпринимаю конкретные действия, чтобы обойти проблему		
48	Я пытаюсь найти утешение в своей религии		
49	Я заставляю себя подождать подходящего времени для действия		
50	Я использую ситуацию как повод для веселья		
51	Я прикладываю меньше усилий к разрешению проблемы		
52	Я разговариваю с кем-нибудь о своих чувствах		
53	Я использую алкоголь или сигареты, чтобы помочь себе пройти через это		
54	Я учусь жить с этим		
55	Я откладываю другие дела, чтобы сконцентрироваться на этом		
56	Я много думаю о том, какие шаги предпринять		
57	Я действую так, как будто этого вовсе не случилось		
58	Я делаю то, что должно быть сделано, шаг за шагом		
59	Я извлекаю урок из опыта		
60	Я молюсь больше, чем обычно		

Шкала психологического благополучия К.Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского [119]

Инструкция: Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чём не согласен	Кое в чём согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение	Ответ
1. Многие люди считают меня любящим и заботливым	
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим	
3. Вообще, я считаю, что сам несу ответственность за то, как я живу.	
4. Я не заинтересован в деятельности, которая расширяет мой кругозор	

5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал прошлом и что надеюсь сделать в будущем	
6.Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось	
7.Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным	
8.Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих	
9.Потребности повседневной жизни часто нервируют меня	
10.Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени	
11.Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем	
12.В общем, я часто чувствую уверенность и положительное отношение к себе	
13.Я часто чувствую себя одиноким из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями	
14.Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие	
15.Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня	
16.Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового	
17.Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы	
18.Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я	
19.Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями	
20.Я склонен беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне	
21.Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей	
22.Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть	
23.У меня есть чувство направленности и цель в жизни	
24.Была бы возможность, я бы многое в себе изменил	
25.Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах	
26.Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих	
27.Я часто чувствую себя заваленным своими обязанностями.	
28.Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире	
29.Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной	
30.Мне нравится большая часть моих качеств	
31.Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.	
32.Я склонен поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями	
33.Если бы я был недоволен своей жизненной ситуацией, я бы предпринял эффективные шаги, чтобы ее изменить	
34.Я не достиг большого как личность за последние несколько лет	
35.Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни	
36.В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно	
37.Я думаю, что получаю много от своих друзей	
38.Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать	
39.Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах	
40.С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие	
41.Я привык ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой	

времени.	
42.Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни	
43.Кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.	
44.Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному со своими принципами	
45.Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынужден делать каждый день	
46.Со временем я обрел большее понимание в жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком	
47.Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь	
48.По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу	
49.Люди назвали бы меня человеком, готовым уделять время другим	
50.Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.	
51.Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мог справляться со всем, что должно быть сделано	
52.Мне кажется, что я стал значительно более развитый как личность с течением времени	
53.Я – человек, активно выполняющий намеченные мною планы	
54.Я завидую тому, как живут многие люди	
55.У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими	
56.Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам	
57.Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь	
58.Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий	
59.Некоторые люди, бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям.	
60.Мое отношение к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей	
61.Я часто чувствую, что остаюсь в стороне когда дело доходит до дружбы	
62.Я часто меняю свои решения, если друзья или члены семьи не согласны с ним	
63.Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия, так как я никогда не выполняю до конца все, что запланировал.	
64.Для меня жизнь – это непрерывный процесс обучения, перемен и роста	
65.Иногда мне кажется, что я сделал все, что нужно было в моей жизни.	
66.Много дней я просыпаюсь удрученный мыслями о том, как прожил свою жизнь	
67.Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они могут доверять мне	
68.Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.	
69.Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными	
70.Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами	
71.Мои цели в жизни являются для меня источником удовлетворения, чем разочарования	
72.В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не хотел ничего менять	
73.Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими	
74.Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни	

75.Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устроило	
76.Я давным-давно перестал пытаться изменить что-нибудь в своей жизнь	
77.Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	
78.Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь	
79.Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга	
80.Я сужу о себе по тому, что считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие	
81.Я сумел создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям	
82.Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь	
83.Я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит	
84.У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно	

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р.Даймонд в адаптации и модификации А.К. Осницкого [161]

Инструкция: Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам, поставив «+» в нужной ячейке: 1- ко мне совершенно не относится, 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне, 3 – нечто среднее, но в большей степени не относится, 4 – нечто среднее, но в большей степени относится, 5 – это на меня похоже, 6 – это точно про меня. Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Утверждение	**Ответ**
1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.	
2. Нет желания раскрываться перед другими.	
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.	
4. Предъявляет к себе высокие требования.	
5. Часто ругает себя за сделанное.	
6. Часто чувствует себя униженным.	
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.	
8. Свои обещания выполняет всегда.	
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.	
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.	
11. В своих неудачах винит себя.	
12. Человек ответственный; на него можно положиться.	
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.	
14. На многое смотрит глазами сверстников.	
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.	
16. Собственных убеждений и правил не хватает.	
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.	
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях	

обид, мысленно перебирая способы мщения.	
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.	
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.	
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.	
22. Люди, как правило, ему нравятся.	
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.	
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.	
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.	
26. С окружающими обычно ладит.	
27. Всего труднее бороться с самим собой.	
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих	
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.	
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.	
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.	
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым; ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.	
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любят его.	
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.	
35. Человек с привлекательной внешностью.	
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.	
37. Приняв решение, следует ему.	
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.	
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.	
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.	
41. Всем доволен.	
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.	
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным	
44. Уравновешен, спокоен.	
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.	
46. Часто чувствует себя обиженным.	
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий; не хватает сдержанности.	
48. Бывает, что сплетничает.	
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.	
50. Довольно трудно быть самим собой.	
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.	
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.	
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.	
54. Старается не думать о своих проблемах.	
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.	
56. Человек стеснительный, легко тушуется.	
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.	
58. В душе чувствует превосходство над другими.	
59. Нет ничего,в чем я бы выразил себя, проявил свою индивидуальность	
60. Боится того, что подумают о нем другие	

61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.	
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.	
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.	
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.	
65. Себя просто недостаточно ценит.	
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.	
67. Относится к себе в целом хорошо.	
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.	
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.	
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.	
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.	
72. Доволен собой.	
73. Невезучий.	
74. Человек приятный, располагающий к себе.	
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.	
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними	
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.	
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.	
79. Умеет упорно работать.	
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.	
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.	
82. Всегда говорит только правду.	
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.	
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.	
85. Чувствует неуверенность в себе.	
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.	
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.	
88. Человек толковый, любит размышлять.	
89. Иной раз любит прихвастнуть.	
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.	
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.	
92. Никогда не опаздывает.	
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.	
94. Выделяется среди других.	
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.	
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.	
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.	
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.	
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.	

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.	
101. Все привычки считает хорошими.	

Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома (адаптация – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [8]

Инструкция*:* Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и обведите кружком утверждение, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1. а) Я верю в себя *только* тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

б) Я верю в себя *даже* тогда, когда предполагаю, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты;

б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется,

б) Мне кажется, что человек имеет мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод,

б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех,

б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.

7. а) Для меня важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения,

б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения,

8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других,

б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а) Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что должен сделать сегодня.

б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

10. а) Я иногда бываю так зол, что мне хочется набрасываться на людей.

б) Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось набрасываться на людей.

11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего,

б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может повлечь отрицательные последствия.

б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, если оно может привести к нежелательным последствиям.

14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю только потому, что мне этого хочется.

б) У меня никогда не возникает потребности в обосновании тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б) Я не считаю для себя нужным избегать огорчений.

16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем,

б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне.

б) Я хотел бы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы отойти от своих принципов.

18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы начать жить в будущем.

б) Мне кажется, что большую часть времени я живу по-настоящему уже сейчас, а не готовлюсь к будущей настоящей жизни.

19. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими.

б) Я стараюсь не говорить и не делать того, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.

20. а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных случаях.

б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

23. а) Мне кажется, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б) Я не думаю, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а) Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое,

б) Главное в нашей жизни — приносить людям пользу.

25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские.

б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины совмещали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские черты характера.

26. а) Два человека лучше ладят между собой, когда каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б) Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются естественными проявлениями их человеческой природы.

28. а) Я уверен в себе; б) Я не уверен в себе.

29. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его любимая работа.

б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю; б) Иногда мне приятно посплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе; б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а) Иногда мне бывает трудно быть искренним, даже если мне этого хочется.

б) Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35. а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины; б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждому человеку необходимо иметь представления об основных законах физики.

б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

б) Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б) Критические замечания в мой адрес не снижают моей самооценки.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

41. а) Я предпочитаю оставлять приятное "на потом". Б) Я не оставляю приятное "на потом".

42. а) Я часто принимаю спонтанные решения. б) Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а) Я стараюсь выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.

б) Я стараюсь не выражать открыто свои чувства, если это может привести к неприятностям.

44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь; б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах; б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46. а) Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими.

б) Мне кажется, что в общении с другими людьми нужно скрывать свое недовольство ими.

47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимой для настоящего ученого,

б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49. а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей,

б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого влечения;

б) Я легко отличаю любовь от простого влечения.

51. а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию.

б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б) Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.

53. а) Мне кажется, что я вполне могу доверять собственным оценкам.

б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять собственными оценкам.

54. а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек,

б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.

55 а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.

б) Мои чувства никогда не приводят меня в недоумение.

56. а) В некоторых случаях я считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным,

б) Я никогда не считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.

57. а) О том, насколько счастливо складываются отношения между людьми, можно судить, наблюдая за ними со стороны.

б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько счастливо складываются отношения между людьми.

58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по нескольку раз.

б) Я думаю, что лучше прочесть какую-нибудь новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59.а) Я очень увлечен своей работой; б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60.а) Я недоволен своим прошлым; б) Я доволен своим прошлым.

61.а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62.а) Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63.а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.

б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и потому может оправдать бестактность.

64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившейся мне вещи.

б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившихся мне вещей.

65. а) По возможности я стараюсь делать то, что от меня ждут окружающие.

б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, которого от меня ждут.

66. а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку.

б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а) Иногда я боюсь быть самим собой; б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немногое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках,

б) Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.

70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках.

б) Человек не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.

72. а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств,

б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.

б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а) Я стараюсь никогда не быть "белой вороной"; б) Я позволяю себе иногда быть "белой вороной".

75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а) Мое прошлое в значительной мере определяет мое будущее.

б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как приносят пользу людям.

б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как доставляют человеку удовольствие.

79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а) Я не доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.

б) Я доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.

81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

б) Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

82. а) Довольно часто мне бывает скучно; б) Мне никогда не бывает скучно.

83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84. а) Я легко принимаю рискованные решения.

б) Обычно мне бывает трудно принять рискованные решения.

85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно; б) Иногда я считаю возможным смошенничать.

86. а) Я готов примириться со своими ошибками; б) Мне бывает трудно примириться со своими ошибками.

87. а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это обычно вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия никому не вредят.

б) Я никогда не испытываю чувство вины, если делаю что-то исключительно для себя.

88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, которые есть у взрослых.

б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет прав и привилегий взрослых людей.

89. а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.

90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б) Я думаю, что без крайней необходимости не надо доверять людям.

91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.

б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортных условиях.

93. а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

б) Мне никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

94.а) Людям от природы свойственно понимать друг друга.

б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.

95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки; б) Мне иногда нравятся сальные шутки.

96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить; б) Мое поведение вызывает любовь ко мне.

97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.

б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98.а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.

б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.

99.а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.

б) Защищая собственные интересы, люди часто не забывают об интересах окружающих.

100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101. а) Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство всех людей.

б) Я считаю, что далеко не все люди одарены способностью к творчеству.

102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в том, что я делаю.

б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в том, что я делаю.

103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным; б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а) Мне легко смириться со своими слабостями; б) Мне трудно смириться со своими слабостями.

105.а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем,что я делаю.

б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.

б) Человек должен заниматься только тем, что ему интересно.

108. а) Мне нравится большинство людей, которых я знаю.

б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. а) Иногда я не против того, что мною командуют; б) Мне никогда не нравится, когда мною командуют.

110.а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями,

б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111.а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112.а) Наибольшее удовольствие человек получает, добившись желаемого результата в работе.

б) Наибольшее удовольствие человек получает в процессе работы.

113. а) О человеке никогда нельзя с уверенностью сказать, добрый он или злой.

б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как считаю нужным, несмотря на последствия.

б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. а) Люди иногда раздражают меня; б) Люди редко раздражают меня.

116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.

б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117. а) Зрелый человек должен всегда осознавать причины каждого своего поступка.

б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118.а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие.

б) Я вижу себя совсем не таким, каким меня видят окружающие.

119.а) Бывает, что я стыжусь своих чувств; б) Я никогда не стыжусь своих чувств.

120.а) Мне нравится участвовать в жарких спорах; б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.

121. а) У меня не хватает времени, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы.

б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.

122. а)Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

б) Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

б) Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а) Я боюсь неудач; б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б) Меня никогда не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Опросник «Psychological Separation Inventory» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации Т.Ю. Садовниковой, В.Н. Дзукаевой [73]

Ключи к методике:

Конфликтологическая независимость от матери

(144 - (№1+ №5 + №6 + №7 + №11 + №14 + №15 + №18 + №19 + №22 + №23 + №24 + №27 + №30 + №32 + №36 + №40 + №42 + №46 + №50 + №52 + №56 + №59 + №61))/24

Конфликтологическая независимость от отца

(144 - (№63 + №67 + №68 + №69 + №73 + №76 + №77 + №80 + №81 + №84 + №85 + №86 + №89 + №92 + №94 + №98 + №102 + №104 + №108 + №112 + №114 + №118 + №121 + №123))/24

Эмоциональная независимость от матери

(66 - (№2 + №10 + №31 + №35 + №37 + №41 + №45 + №47 + №51 + №55 + №60))/11

Эмоциональная независимость от отца

(66 - (№64 + №72 + №93 + №97 + №99 + №103 + №107 + №109 + №113 + №117 + №122))/11

Аттитюдная независимость от матери

(84 - (№3 + №8 + №12 + №16 + №20 + №25 + №28 + №33 + №38 + №43 + №48 + №53 + №57 + №62))/14

Аттитюдная независимость от отца

(84 - (№65 + №70 + №74 + №78 + №82 + №87 + №90 + №95 + №100 + №105 + №110 + №115 + №119 + №124))/14

Функциональная независимость от матери

(78 - (№4 + №9 + №13 + №17 + №21 + №26 + №29 + №34 + №39 + №44 + №49 + №54 + №58))/13

Функциональная независимость от отца

(78 - (№66 + №71 + №75 + №79 +№83+ №88 + №91 + №96 + №101 + №106 + №111 + №116 + №120))/13

Стимульный материал (фрагмент для оценки сепарации от матери, вопросы о независимости от отца №63-124 аналогичны)

Инструкция: перед Вами список утверждений, которые описывают разные виды взаимоотношений студентов с матерью и отцом. Вам нужно, используя 5-ти балльную шкалу, оценить каждое утверждение: “1” балл – совсем не обо мне; “2” балла – скорее нет, чем да; “3” балла – отчасти характерно, отчасти не характерно для меня; “4” балла – скорее да, чем нет; “5” баллов – точно обо мне.

Утверждения, описывающие взаимоотношения с матерью	Ответ
1. Иногда моя мать в тягость мне.	
2. Я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своей матери.	
3. Мои убеждения относительно расового равенства подобны убеждениям моей матери.	
4. Желания моей матери повлияли на мой выбор друзей.	
5. Я чувствую, что я постоянно в состоянии войны с матерью.	
6. Я обвиняю свою мать во многих проблемах, которые у меня есть.	
7. Я хочу больше доверять моей матери.	
8. Мое отношение к непристойности подобно отношению моей матери к этому.	
9. Когда я бываю в трудной ситуации, обычно я обращаюсь за помощью к матери.	
10. Моя мать - самый важный человек в мире для меня.	
11. Я должен (-а) быть осторожным, чтобы не задевать чувства матери.	
12. Мое мнение относительно роли женщин подобно мнению моей матери.	
13. Я часто прошу мать помочь мне в решении моих личных проблем.	
14. Иногда я чувствую, что моя мама со мной грубо обращается.	
15. Я бы хотел (-а), чтобы моя мать не проявляла такую чрезмерную опеку обо мне.	
16. Мое мнение относительно роли мужчин подобны мнению моей матери.	
17. Я не совершил (-а) бы важной покупки без одобрения моей матери.	
18. Мне хочется, чтобы моя мать не пыталась управлять мной.	
19. Мне хочется, чтобы моя мать не высмеивала меня.	
20. Мои религиозные убеждения подобны убеждениям моей матери.	
21. Желания моей матери повлияли на мой выбор учебного заведения.	
22. Я чувствую, что у меня есть обязательство перед матерью.	
23. Моя мать ожидает от меня слишком многого.	
24. Мне бы хотелось перестать врать моей матери.	
25. Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моей матери.	

26. Моя мать помогает мне вести мой бюджет.	
27. Мне часто хочется, чтобы моя мать смотрела на меня как на взрослого человека.	
28. Честность в моей системе ценностей занимает такое же место, как у моей матери.	
29. Вообще я советуюсь с матерью, когда планирую провести выходные за городом.	
30. Я часто сержусь на свою мать.	
31. Мне нравится обнимать и целовать мою мать.	
32. Я ненавижу, когда моя мать высказывает предположения о том, что я делаю.	
33. К одиночеству я отношусь так же, как и моя мать.	
34. Я советуюсь с матерью по поводу формы рабочей занятости (полная/неполная).	
35. Я решаю сделать что-то, только если моя мать одобрит это.	
36. Даже когда у моей матери есть хорошая идея, я отказываюсь слушать ее, потому что именно она предлагает ее.	
37. Когда у меня плохие результаты по учебе, я чувствую, что подвожу свою мать.	
38. Мое отношение к охране окружающей среды подобно отношению моей матери к этому.	
39. Я спрашиваю совета у мамы, когда я попадаю в сложную ситуацию.	
40. Я бы не хотел (-а), чтобы моя мать заставляла меня принимать ее сторону.	
41. Моя мать - мой лучший друг.	
42. Я спорю со своей матерью по многим вопросам.	
43. Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моей матери.	
44. Я делаю так, как решит моя мать в большинстве возникающих вопросов.	
45. Мне кажется, я ближе к своей матери, чем большинство людей моего возраста.	
46. Моя мать иногда ставит меня в неловкое положение.	
47. Иногда я думаю, что я слишком зависим (-а) от матери.	
48. Мои представления о том, что происходит с людьми после смерти, схожи с представлениями моей матери.	
49. Я прошу совет у матери, когда планирую как провести каникулы/отпуск.	
50. Иногда я стыжусь своей матери.	
51. Реакции моей матери имеют для меня слишком большое значение.	
52. Я сержусь, когда мать критикует меня.	
53. Мое отношение к интимной близости схоже с отношением моей матери к этому.	
54. Мне бы хотелось получать помощь матери в выборе одежды, которую я покупаю для особых случаев.	
55. Иногда я чувствую как будто мы с моей матерью – одно целое	
56. Я чувствую себя неловко, утаивая что-либо от матери.	
57. Мое отношение к защите Родины схоже с отношением матери к этому.	
58. Я обращаюсь к матери всякий раз, когда что-то идет не так.	
59. Мне часто приходится принимать решения за мою мать.	
60. Я не уверен, смогу ли я обойтись в жизни без матери.	
61. Иногда я сопротивляюсь тому, что мать говорит делать мне.	
62. Мое отношение к психически больным людям схоже с отношением матери к этому.	

Приложение 3.

Результаты факторного анализа

Факторный анализ когнитивной оценки ситуации сепарации

Таблица 1.

Критерий согласия факторов когнитивной оценки ситуации сепарации

Хи-квадрат	Статистическая значимость
100,976	0,129

Таблица 2.

Полная объясненная дисперсия факторов когнитивной оценки ситуации сепарации

Фактор	Начальные собственные значения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	3,879	20,416	20,416
2	2,096	11,030	31,446
3	1,759	9,257	40,703
4	1,296	6,822	47,525
5	1,129	5,945	53,469

Таблица 3.

Матрица повернутых факторов (когнитивная оценка ситуации сепарации)

Параметры когнитивной оценки	Фактор				
	1	2	3	4	5
Опасная	0,342	0,275	0,146		0,131
Сложная	0,193	0,399	-0,147	0,148	0,121
Незначимая	0,112	-0,134	0,589		
Препятствует самореализации	0,306	0,168	0,408		0,143
Изменчивая	0,299	0,403	-0,180		
Неприятная		0,634	0,218		0,186
Неожиданная	0,470	0,124	0,273		
Трудная		0,736	-0,179		
Неконтролируемая	0,623		0,189	-0,233	0,105
Непрогнозируемая	0,688				0,106
Нестандартная	0,461	0,137	-0,162	0,189	
Наличие риска	0,501	0,352	-0,235	-0,164	
Лидерство другого	0,237			0,107	0,441
Однозначная		0,170			0,728
Неопределенная	0,566				0,103
Неравные позиции	0,516				0,103
Нестрессогенная	0,177	0,281	-0,426	-0,192	
Несоревновательная	-0,205	0,158		0,517	0,114
Неформальная				0,658	

Факторный анализ копинга в ситуации сепарации

Таблица 4.

Критерий согласия факторов совладающего поведения в ситуации сепарации

Хи-квадрат	Статистическая значимость
72,169	0,270

Таблица 5.

Полная объясненная дисперсия факторов совладающего поведения в ситуации сепарации

Фактор	Начальные собственные значения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	3,463	23,085	23,085
2	2,143	14,288	37,373
3	1,757	11,715	49,088
4	1,438	9,584	58,672

Таблица 6.

Матрица повернутых факторов совладающего поведения в ситуации сепарации

Копинг-стратегии	Фактор			
	1	2	3	4
Активный	0,825		-0,124	
Планирование	0,651			0,158
Поиск активной общественной поддержки	0,491	0,496	0,197	
Поиск эмоциональной поддержки		0,718		
Подавление конкурирующей деятельности	0,645	0,123	0,168	
Религия	0,279		0,394	
Положительное истолкование и рост	0,111		-0,151	0,977
Сдерживание	0,515	0,163		0,253
Принятие		0,363		0,318
Фокусировка на эмоциях		0,698		-0,103
Отрицание	0,190	0,102	0,618	
Ментальное отстранение	0,134	0, 267	0, 347	0,145
Поведенческое отстранение	-0,123	0,172	0,698	
Алкоголь			0,563	
Юмор	0,175	-0,194	0,334	0,484

Факторный анализ личностных особенностей молодых людей в ситуации сепарации

Таблица 7.

Критерий согласия факторов личностных особенностей студентов

Хи-квадрат	Статистическая значимость.
6,263	0,394

Таблица 8.

Полная объясненная дисперсия факторов личностных особенностей студентов

Фактор	Начальные собственные значения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	3,273	36,372	36,372
2	1,568	17,420	53,792
3	1,399	15,540	69,332
4	1,054	11,708	81,040

Таблица 9.

Матрица повернутых факторов личностных особенностей студентов

Личностные особенности	Фактор		
	1	2	3
Гибкость			**0,667**
Контактность	-0,280	0,277	**0,707**
Позитивные отношения с другими	**0,844**		
Автономия		**0,931**	0,333
Принятие других	**0,745**	-0,161	
Стремление к доминированию	-0,206	**0,580**	

Приложение 4.

Результаты изучения эмоциональной оценки студентами ситуации сепарации от родителей

Таблица 10.

Эмоциональная оценка ситуации сепарации студентами с разным сепарационным статусом

Эмоциональное состояние	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	Знч.	M	σ	M	σ
Радость	2,89	0,09	5,29	0,000	4,99	2,57	3,36	2,43
Страх	4,41	0,037	-1,3	0,19	2,40	2,41	2,82	2,77
Тревога	2,1	0,149	-1,29	0,19	4,14	2,69	4,61	3,06
Злоба	0,07	0,790	,597	0,55	0,72	1,63	0,61	1,53
Одиночество	7,13	0,008	-3,113	0,002	2,86	2,7	4,01	3,43
Раздражение	7,83	0,006	-1,312	0,191	1,07	1,89	1,40	2,19
Печаль	6,75	0,010	-2,950	0,003	3,30	2,77	4,40	3,45
Тоска	2,423	0,121	-4,050	0,000	5,39	2,99	6,89	2,99
Чувство долга	2,436	0,120	0,770	0,442	7,97	2,41	7,73	2,64
Чувство свободы	0,054	0,817	2,264	0,24	6,04	2,69	5,27	2,81

Таблица 11.

Различия в эмоциональной оценке студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей (младшая выборка)

Эмоции и чувства в ситуации	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	Знч.	M	σ	M	σ
Положительные	31,4	0,01	-2,327	0,023	1,74	0,38	0,32	0,18
Нейтральные	14,368	0,000	2,051	0,045	0,00	0,00	0,65	0,25
Амбивалентные	12,143	0,001	-1,430	0,160	0,43	0,21	0	0
Депрессивные	7,469	0,007	2,784	0,006	3,04	0,47	5,65	0,5
Тревожные	21,999	0,000	2,264	0,026	0,65	0,25	2,1	0,41
Чувство долга	2,284	0,134	-0,749	0,456	6,52	0,48	5,81	0,5
Чувство свободы	3,741	0,056	-1,006	,317	3,48	0,48	2,58	0,44

Таблица 12.

Различия в эмоциональной оценке студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей (старшая выборка)

Эмоции и чувства в ситуации	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	Знч.	M	σ	M	σ
Положительные	5,39	0,02	-1,13	0,27	2,69	4,52	1,54	3,64
Отрицательные	0,04	0,85	0,16	0,88	5,00	5,10	5,19	5,05
нейтральные	1,87	0,18	0,66	0,51	1,15	3,26	1,73	3,82
амбивалентные	0,87	0,36	0,46	0,65	1,15	3,26	1,54	3,64
депрессивные	0,63	0,43	-0,48	0,63	4,62	5,08	4,04	4,95
Тревожные	9,60	0,00	1,53	0,13	1,15	3,26	2,50	4,37
Чувство долга	2,06	0,16	-0,72	0,47	0,77	2,72	0,38	1,94
Чувство свободы	0,41	0,52	-0,32	0,75	0,77	2,72	0,58	2,35

Таблица 13.

Гендерные различия в эмоциональной оценке ситуации сепарации (младшая выборка)

Чувства и эмоции	Критерий Ливиня		t-критерий		Юноши		Девушки	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Радость	6,70	0,01	1,18	0,244	3,6	0,21	2,8	0,28
Страх	0,17	0,69	-2,37	0,021	2,1	0,25	3,9	0,29
Тревога	0,24	0,63	-2,76	0,008	3,2	0,28	5,6	0,33
Злоба	0,10	0,76	0,40	0,690	0,8	0,15	0,6	0,14
Одиночество	1,93	0,17	-2,09	0,041	3	0,24	4,9	0,36
Раздражение	1,77	0,19	-0,39	0,699	1,3	0,20	1,5	0,21
Печаль	5,23	0,03	-2,85	0,006	3	0,28	5,4	0,38
Тоска	0,26	0,61	-2,99	0,004	6	0,27	8,2	0,27
Чувство долга	9,44	0,00	2,16	0,035	8,5	0,19	7,2	0,29
Чувство свободы	0,09	0,77	2,76	0,008	7,4	0,21	5,5	0,28

Таблица 14.

Гендерные различия в эмоциональной оценке ситуации сепарации от родителей (старшая выборка)

Чувства и эмоции	Критерий Ливиня		t-критерий		Юноши		Девушки	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Положительные	2,74	0,10	0,88	0,39	2,3	0,44	1,3	0,34
Отрицательные	0,00	1,00	-0,47	0,64	4,6	0,52	5,4	0,51
Нейтральные	0,18	0,67	-0,21	0,84	1,5	0,38	1,8	0,39
Амбивалентные	0,00	1,00	0,00	1,00	1,5	0,38	1,5	0,37
Депрессивные	34,15	0,00	-2,53	0,02	1,5	0,38	4,9	0,51
Тревожные	1,02	0,32	0,55	0,59	3,1	0,48	2,3	0,43
Чувство долга	3,02	0,09	-0,82	0,42	0	0,00	0,5	0,22
Чувство свободы	4,96	0,03	-1,78	0,08	0	0,00	0,8	0,27

Таблица 15.

Гендерные различия в психологической сепарации от родителей (старшая выборка)

Тип психологической сепарации	Критерий Ливиня		t-критерий		Юноши		Девушки	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Конфликтологическая	0,28	0,60	1,47	0,15	3,97	0,51	3,75	0,44
Эмоциональная	0,10	0,76	2,58	0,01	3,38	0,77	2,75	0,77
Аттитюдная	0,01	0,95	1,41	0,16	3,16	0,77	2,82	0,75
Функциональная	0,11	0,74	2,41	0,02	3,87	0,66	3,35	0,67

Таблица 16.

Гендерные различия в психологической сепарации от родителей (младшая выборка)

Тип психологической сепарации	Критерий Ливиня		t-критерий		Юноши		Девушки	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Конфликтологическая	0,55	0,46	0,82	0,41	2,40	0,37	2,31	0,44
Эмоциональная	0,51	0,48	-0,46	0,65	2,66	0,55	2,74	0,65
Аттитюдная	0,27	0,61	-1,12	0,27	2,67	0,65	2,90	0,76
Функциональная	0,81	0,37	-1,04	0,30	3,00	0,60	3,17	0,62

Таблица 17.

Средние значения разных видов психологической сепарации в выборке юношей с разным сепарационным стажем

Тип психологической сепарации	Критерий Ливиня		t-критерий		Сепарационный стаж 15 мес.		Сепарационный стаж 55 мес.	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Конфликтологическая	1,25	0,27	-10,25	0,00	2,40	0,37	3,97	0,51
Эмоциональная	3,58	0,07	-3,18	0,00	2,66	0,55	3,38	0,77
Аттитюдная	0,17	0,68	-1,96	0,06	2,67	0,65	3,16	0,77
Функциональная	1,07	0,31	-3,89	0,00	3,00	0,60	3,87	0,66

Таблица 18.

Средние значения разных видов психологической сепарации в выборке девушек с разным сепарационным стажем

Тип психологической сепарации	Критерий Ливиня		t-критерий		Сепарационный стаж 15 мес.		Сепарационный стаж 55 мес.	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Конфликтологическая	0,01	0,94	-14,85	0,00	2,31	0,44	3,75	0,44
Эмоциональная	0,97	0,33	-0,06	0,95	2,74	0,65	2,75	0,77
Аттитюдная	0,01	0,93	0,44	0,66	2,90	0,76	2,82	0,75
Функциональная	0,01	0,92	-1,25	0,22	3,17	0,62	3,35	0,67

Таблица 19.

Различия в эмоциональной оценке студентами с разной сиблинговой позицией ситуации сепарации от родителей (младшая выборка)

Чувства и эмоции		Сумма квадратов	Средний квадрат	F	Знч.
Радость	Между группами	4,99	2,50	0,35	0,705
	Внутри групп	419,44	7,11		
	Итого	424,44			
Страх	Между группами	38,64	19,32	2,45	0,095
	Внутри групп	465,04	7,88		
	Итого	503,68			
Тревога	Между группами	6,67	3,33	0,30	0,743
	Внутри групп	657,45	11,14		
	Итого	664,12			
Злоба	Между группами	2,82	1,41	0,69	0,506
	Внутри групп	120,65	2,05		
	Итого	123,47			
Одиночество	Между группами	13,12	6,56	0,57	0,571
	Внутри групп	684,65	11,60		
	Итого	697,77			
Раздражение	Между группами	7,55	3,78	0,86	0,430
	Внутри групп	260,16	4,41		
	Итого	267,71			
Печаль	Между группами	6,41	3,20	0,23	0,792
	Внутри групп	806,18	13,66		
	Итого	812,59			
Тоска	Между группами	50,00	25,00	3,23	0,047
	Внутри групп	456,56	7,74		
	Итого	506,55			
Чувство долга	Между группами	1,50	0,75	0,10	0,905
	Внутри групп	444,42	7,53		
	Итого	445,92			
Чувство свободы	Между группами	14,24	7,12	0,97	0,384
	Внутри групп	432,18	7,33		
	Итого	446,42			

Таблица 20.

Средние значения депрессивных переживаний (тоски) в младшей выборке в зависимости от сиблинговой позиции

Сиблинговая позиция	Среднее значение
Младшие	6,20
Старшие	8,00
Единственные	8,20

Таблица 21.

Влияние сиблинговой позиции на психологическую сепарацию

Тип психологической сепарации		Сумма квадратов	Средний квадрат	F	Знч.
Конфликтологическая	Между группами	0,19	0,06	0,35	0,79
	Внутри групп	10,31	0,18		
	Итого	10,49			
Эмоциональная	Между группами	1,98	0,66	1,82	0,15
	Внутри групп	20,97	0,36		
	Итого	22,95			
Аттитюдная	Между группами	1,63	0,54	1,03	0,39
	Внутри групп	30,51	0,53		
	Итого	32,13			
Функциональная	Между группами	1,24	0,41	1,10	0,36
	Внутри групп	21,77	0,38		
	Итого	23,01			

Примечание 1. Сравнение производилось методом однофакторного дисперсионного анализа

Таблица 22.

Влияние состава семьи на эмоциональную оценку ситуации сепарации от родителей (младшая выборка)

Чувства и эмоции		Сумма квадратов	Средний квадрат	F	Знч.
Радость	Между группами	47,82	23,91	3,74	0,029
	Внутри групп	376,61	6,38		
	Итого	424,43			
Страх	Между группами	40,30	20,15	2,56	0,085
	Внутри групп	463,37	7,85		
	Итого	503,67			
Тревога	Между группами	42,21	21,10	2,00	0,144
	Внутри групп	621,90	10,54		
	Итого	664,11			
Злоба	Между группами	6,48	3,24	1,63	0,203
	Внутри групп	116,98	1,98		
	Итого	123,47			
Одиночество	Между группами	60,14	30,07	2,78	0,070
	Внутри групп	637,63	10,80		
	Итого	697,77			
Раздражение	Между группами	5,10	2,55	0,57	0,567
	Внутри групп	262,60	4,45		
	Итого	267,71			
Печаль	Между	41,22	20,61	1,57	0,215

	группами				
	Внутри групп	771,35	13,07		
	Итого	812,58			
Тоска	Между группами	3,43	1,71	0,20	0,818
	Внутри групп	503,11	8,52		
	Итого	506,55			
Чувство долга	Между группами	24,58	12,29	1,72	0,188
	Внутри групп	421,34	7,14		
	Итого	445,91			
Чувство свободы	Между группами	16,33	8,17	1,12	0,333
	Внутри групп	430,08	7,29		
	Итого	446,41			

Таблица 23.

Средние значения эмоции радости в ситуации сепарации в группах с нуклеарной / расширенной семьей (младшая выборка)

Состав семьи	Среднее значение
Нуклеарная	2,54
Расширенная (1 прародитель)	3,41
Расширенная (2 прародителя)	5,70

Таблица 24.

Коэффициенты регрессии для радости в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	1,54	1,63		0,94	0,349
Ценностные ориентации	0,38	0,16	0,33	2,42	0,019

Таблица 25.

Коэффициенты регрессии для страха в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	10,94	2,09		5,24	0,000
Эмоциональная сепарация от матери	1,60	0,49	0,35	3,28	0,002
Аттитюдная сепарация от матери	-1,20	0,40	-0,31	-3,03	0,004
Спонтанность	-0,79	0,23	-0,50	-3,46	0,001
Самоуважение	-0,52	0,12	-0,55	-4,27	0,000
Принятие агрессии	0,67	0,14	0,59	4,71	0,000

Таблица 26.

Коэффициенты регрессии для тревоги в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-25,16	12,16		-2,07	0,043
Эмоциональная сепарация от матери	1,84	0,88	0,35	2,09	0,042
Функциональная сепарация от матери	-1,81	0,89	-0,36	-2,05	0,045
Аттитюдная сепарация от отца	-1,72	0,50	-0,46	-3,41	0,001
Функциональная сепарация от отца	1,90	0,60	0,47	3,17	0,003

Таблица 27.

Коэффициенты регрессии для чувства одиночества в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. ошибка	Бета		
(Константа)	-21,36	6,89		-3,10	0,003
Аттитюдная сепарация от матери	-1,02	0,45	-0,23	-2,26	0,028
Функциональная сепарация от отца	0,91	0,43	0,22	2,15	0,037
Спонтанность	-0,68	0,22	-0,36	-3,05	0,004
Самоуважение	-0,49	0,13	-0,44	-3,77	0,000
Представление о природе человека	0,58	0,23	0,25	2,59	0,013
Принятие агрессии	0,58	0,15	0,43	3,78	0,000
Познавательные потребности	-0,40	0,19	-0,23	-2,13	0,038

Таблица 28.

Коэффициенты регрессии для печали в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-11,47	8,79		-1,31	0,198
Эмоциональная сепарация от матери	2,27	0,96	0,39	2,37	0,022
Аттитюдная сепарация от матери	-1,06	0,60	-0,22	-1,78	0,081
Функциональная сепарация от матери	-2,63	0,95	-0,47	-2,76	0,008
Функциональная сепарация от отца	1,29	0,50	0,29	2,56	0,014
Ценностные ориентации	-0,50	0,21	-0,31	-2,31	0,025
Гибкость	-0,42	0,17	-0,37	-2,50	0,016
Сензитивность	-0,74	0,21	-0,43	-3,62	0,001
Спонтанность	-1,41	0,32	-0,70	-4,48	0,000
Принятие агрессии	0,36	0,18	0,25	2,01	0,050
Контактность	-0,35	0,17	-0,25	-2,03	0,048
Познавательные потребности	-0,50	0,20	-0,26	-2,51	0,015

Таблица 29.

Коэффициенты регрессии для тоски в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	9,74	3,49		2,79	0,008
Конфликтная сепарация от матери	1,22	0,72	0,19	1,70	0,096
Аттитюдная сепарация от матери	-0,98	0,43	-0,25	-2,26	0,028
Функциональная сепарация от матери	-1,82	0,53	-0,41	-3,45	0,001
Конфликтная сепарация от отца	-1,82	0,51	-0,35	-3,58	0,001
Функциональная сепарация от отца	1,58	0,40	0,45	3,99	0,000
Гибкость	-0,52	0,12	-0,60	-4,27	0,000
Спонтанность	-0,78	0,21	-0,49	-3,64	0,001

Таблица 30.

Коэффициенты регрессии для чувства долга в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	14,474	2,89		5,01	0,000
Эмоциональная сепарация от матери	-3,028	0,72	-0,70	-4,19	0,000
Аттитюдная сепарация от матери	0,955	0,52	0,26	1,83	0,073
Функциональная сепарация от матери	2,088	0,76	0,50	2,76	0,008
Аттитюдная сепарация от отца	-1,740	0,40	-0,57	-4,31	0,000

Таблица 31.

Коэффициенты регрессии для чувства свободы в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	7,397	2,88		2,57	0,013
Эмоциональная сепарация от матери	-2,496	0,58	-0,58	-4,33	0,000
Аттитюдная сепарация от матери	1,876	0,52	0,52	3,65	0,001
Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
Эмоциональная сепарация от отца	1,062	0,58	0,33	1,83	0,073
Аттитюдная сепарация от отца	-1,138	0,52	-0,38	-2,18	0,034
Функциональная сепарация от отца	-1,202	0,58	-0,37	-2,06	0,045
Позитивные отношения с другими	0,099	0,04	0,33	2,34	0,023
Гибкость	0,307	0,10	0,37	3,01	0,004

Приложение 5.

Результаты изучения когнитивной оценки ситуации сепарации от родителей

Таблица 32.

Различия в когнитивной оценке студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Безопасность	0,76	0,39	-0,49	0,63	1,41	1,43	1,30	1,58
Простота	1,69	0,20	-2,06	0,04	0,44	1,58	-0,05	1,57
Известность*	17,77	0,00	-2,31	0,02	0,28	1,50	-0,32	2,05
Значимость	0,86	0,36	0,34	0,74	1,77	1,27	1,84	1,41
Участие в самореализации	1,65	0,20	1,94	0,05	1,97	1,21	2,30	1,09
Неизменность	0,97	0,33	-0,73	0,47	0,55	1,56	0,37	1,74
Привлекательность*	0,73	0,39	-2,48	0,01	0,79	1,42	0,20	1,66
Ожидаемость*	0,73	0,39	2,08	0,04	1,25	1,53	1,72	1,47
Непродолжительность	21,02	0,00	-1,89	0,06	-0,20	1,70	-0,75	2,26
Легкость*	0,00	0,97	-2,51	0,01	0,32	1,57	-0,30	1,68
Контролируемость	0,05	0,83	1,25	0,21	1,32	1,25	1,57	1,30
Прогнозируемость	4,82	0,03	-0,53	0,60	1,54	1,13	1,43	1,45
Стандартность	1,57	0,21	-0,16	0,88	0,92	1,42	0,88	1,67
Отсутствие риска	5,21	0,02	0,66	0,51	0,15	1,36	0,30	1,69
Собств. лидерство	2,24	0,14	-1,89	0,06	1,54	1,24	1,15	1,43
Неоднозначность	3,88	0,05	-1,40	0,16	1,62	1,30	1,30	1,76
Определенность	0,83	0,37	0,07	0,95	1,24	1,39	1,25	1,23
Равенство позиций*	1,56	0,21	-2,09	0,04	1,38	1,28	0,93	1,51
Стрессогенность	0,02	0,89	1,17	0,24	0,77	1,67	1,06	1,59
Соревновательность	0,57	0,45	-0,26	0,79	0,13	1,52	0,06	1,74
Формальность	2,31	0,13	-0,82	0,41	0,20	1,34	0,00	1,73

Таблица 33.

Когнитивная оценка студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей (младшая выборка)

Параметры оценки	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Контроль	0,02	0,88	0,29	0,77	-0,11	0,76	-0,06	0,79
Легкость	1,00	0,32	-2,73	0,01	0,25	0,62	-0,14	0,81
Значимость	4,16	0,04	1,71	0,09	-0,07	0,57	0,16	0,85
Формальность	18,81	0,00	-2,45	0,02	0,35	0,44	0,05	0,84
Определенность собств.позиции	3,80	0,05	-1,54	0,13	0,10	0,58	-0,13	0,91

Таблица 34.

Когнитивная оценка студентами с разным сепарационным статусом ситуации сепарации от родителей (старшая выборка)

Параметры оценки	Критерий Ливиня		t-критерий		Предсепарационный статус		Постсепарационный статус	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Контроль	0,18	0,67	0,48	0,63	0,04	1,00	0,15	1,04
Легкость	2,68	0,11	-0,30	0,76	0,02	1,15	-0,05	0,88
Значимость	0,01	0,92	0,40	0,69	-0,14	0,80	-0,06	0,83
Формальность	0,30	0,59	1,47	0,15	-0,43	0,77	-0,15	0,79
Определенность собственной позиции	0,38	0,54	-1,23	0,22	0,19	0,65	-0,03	0,79

Таблица 35.

Гендерные особенности когнитивной оценки ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Критерий Ливиня		t-критерий		Юноши		Девушки	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Контроль	0,90	0,35	0,22	0,83	-0,03	0,89	-0,08	0,74
Легкость	0,23	0,63	-0,72	0,48	-0,25	0,75	-0,09	0,84
Значимость	0,02	0,89	-0,03	0,98	0,15	0,87	0,16	0,86
Формальность	0,26	0,61	0,22	0,83	0,08	0,84	0,03	0,85
Определенность собственной позиции	0,57	0,45	-0,47	0,64	-0,20	0,99	-0,09	0,88

Таблица 36.

Особенности когнитивной оценки ситуации сепарации в группах с разной степенью финансовой независимости от родителей

Параметры оценки	Критерий Ливиня		t-критерий		Полная финансовая зависимость		Частичная финансовая независимость	
	F	Знч.	t	p	M	σ	M	σ
Контроль	2,06	0,16	0,82	0,41	0,00	0,67	-0,18	0,97
Легкость	0,08	0,78	0,25	0,80	-0,12	0,82	-0,18	0,81
Значимость	0,04	0,85	0,87	0,39	0,23	0,87	0,03	0,83
Формальность	0,00	0,96	-0,19	0,85	0,03	0,85	0,07	0,85
Определенность собственной позиции	1,51	0,22	0,15	0,88	-0,11	0,99	-0,15	0,75

Таблица 37.

Влияние сиблинговой позиции на когнитивную оценку ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Средний квадрат	F	Знч.
Контроль	0,77	1,25	0,30
Легкость	0,23	0,33	0,80
Значимость	0,05	0,07	0,98
Формальность	0,82	1,16	0,34
Определенность собственной позиции	0,15	0,18	0,91

Таблица 38.

Влияние количества детей на когнитивную оценку ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Средний квадрат	F	Знч.
Контроль	0,10	0,16	0,92
Легкость	0,42	0,62	0,61
Значимость	0,27	0,36	0,78
Формальность	0,41	0,56	0,64
Определенность собственной позиции	0,18	0,21	0,89

Таблица 39.

Влияние состава семьи на когнитивную оценку ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Средний квадрат	F	Знч.
Контроль	0,092	0,145	0,865
Легкость	0,087	0,128	0,88
Значимость	0,777	1,072	0,349
Формальность	0,138	0,189	0,829
Определенность собственной позиции	0,458	0,547	0,581

Таблица 40.

Влияние условий проживания на когнитивную оценку ситуации сепарации от родителей

Параметры оценки	Средний квадрат	F	Знч.
Контроль	0,69	1,123	0,332
Легкость	1,836	2,972	0,059
Значимость	0,43	0,583	0,561
Формальность	0,086	0,117	0,89
Определенность собственной позиции	1,579	1,978	0,147

Таблица 41.

Коэффициенты регрессии для контролируемости ситуации сепарации

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-0,467	0,78		-0,60	0,550
Аттитюдная сепарация от матери	0,327	0,14	0,32	2,39	0,021
Функциональная сепарация от матери	0,492	0,15	-0,42	-3,37	0,001
Эмоциональная сепарация от отца	0,249	0,12	0,28	2,12	0,039
Синергия	-0,148	0,07	-0,25	-2,28	0,027

Таблица 42.

Коэффициенты регрессии для определенности собственной позиции в ситуации сепарации

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-0,853	0,61		-1,39	0,171
Аттитюдная сепарация от отца	-0,355	0,12	-0,34	-2,97	0,005
Функциональная сепарация от отца	0,304	0,13	0,27	2,41	0,020
Ценностные ориентации	0,120	0,04	0,31	2,81	0,007
Самопринятие	0,132	0,03	0,51	4,15	0,000
креативность	-0,209	0,05	-0,48	-4,47	0,000

Приложение 6.

Результаты изучения копинг-поведения в ситуации сепарации от родителей

Таблица 43.

Различия в ситуационного и диспозиционного копинга студентов

Копинг-стратегии	t-критерий	p	Копинг			
			Диспозиционный		Ситуационный	
			M	σ	M	σ
Активный	0,18	0,86	11,65	2,31	11,61	2,46
Планирование	-0,75	0,453	11,49	2,65	11,71	3,45
Поиск активной общественной поддержки	-1,05	0,296	10,75	2,82	11,03	2,99
Поиск эмоциональной поддержки	-2,41	0,018	10,14	3,26	10,70	3,05
Подавление конкурирующей деятельности	-1,18	0,239	9,87	2,54	10,04	2,64
Религия	-1,56	0,122	7,27	3,63	7,53	3,68
Положительное истолкование и рост	-1,83	0,07	12,29	2,32	12,55	2,21
Сдерживание	0,25	0,805	10,00	2,34	9,96	2,48
Принятие	-2,18	0,031	11,04	2,67	11,44	2,57
Фокусировка на эмоциях	0,21	0,834	10,56	2,79	10,52	3,01
Отрицание	-0,26	0,798	7,23	2,37	7,26	2,33
Ментальное отстранение	-0,21	0,831	9,34	2,25	9,38	2,66
Поведенческое отстранение	-0,97	0,335	6,89	2,46	7,05	2,60
Алкоголь	0,54	0,59	5,40	2,54	5,33	2,53
Юмор	-0,32	0,749	8,36	3,15	8,41	3,25

Примечание: ситуационный копинг исследуется в рамках ситуации сепарации

Таблица 44.

Различия в копинг-стилях юношей и девушек в ситуации сепарации от родителей

Копинг-стиль	Критерий Ливиня		t-критерий		Пол			
	F	Знч.	t	p	Юноши		Девушки	
					M	σ	M	σ
Управления активностью	0,03	0,87	1,37	0,174	0,18	0,84	-0,07	0,93
Социально-эмоциональный	3,16	0,08	-3,84	0,000	-0,46	0,68	0,19	0,86
Пассивно-отстраняющийся	5,70	0,02	1,82	0,076	0,26	1,06	-0,11	0,75
Позитивного переосмысления	0,89	0,35	-0,34	0,733	-0,05	0,83	0,02	1,06

Таблица 45.

Значимые различия в копинг-стилях в ситуации сепарации от родителей студентов с разной степенью финансовой независимости от родителей (старшая выборка)

Копинг-стиль	Критерий Ливиня		t-критерий		Материальное положение			
	F	Знч.	t	p	Полная материальная зависимость		Наличие собственного заработка	
					M	σ	M	σ
Управления активностью	0,17	0,68	1,47	0,147	-0,07	0,76	0,26	0,83
Социально-эмоциональный	0,42	0,52	-2,59	0,012	0,27	0,89	-0,34	0,80
Пассивно-отстраняющийся	0,55	0,46	-0,48	0,635	-0,04	1,00	-0,16	0,83
Позитивного переосмысления	0,89	0,35	1,33	0,191	-0,18	1,22	0,20	0,89

Таблица 46.

Регрессионный анализ копинг-стиля управления активностью

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты	Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Бета		
(Константа)	-7,531		-3,151	0,005
Ситуационные				
Значимость	-1,055	-0,913	-8,669	0,000
Контролируемость	0,905	0,694	7	0,000
Тревога	-0,386	-1,293	-6,889	0,000
Диспозиционные				
Спонтанность	0,989	1,803	9,627	0,000
Автономия	0,662	0,64	5,639	0,000
Самоуважение	0,423	1,296	6,997	0,000
Сензитивность	0,381	0,808	7,084	0,000
Самопринятие	0,367	1,288	6,772	0,000
контактность	0,316	0,828	8,776	0,000
Познавательные потребности	0,307	0,592	6,341	0,000
АС (отец)	-1,176	-1,044	-8,328	0,000
АС (мать)	1,005	0,757	5,597	0,000
ФС (мать)	0,749	0,494	4,971	0,000
КС (мать)	-0,743	-0,341	-3,673	0,002
Возраст	1,471	0,851	6,563	0,000

Таблица 47.

Регрессионный анализ социально-эмоционального копинг-стиля

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-14,298	1,643		-8,702	0
Ситуационные					
Определенность собственной позиции	0,428	0,078	0,461	5,51	0
Легкость ситуации	-0,229	0,058	-0,22	-3,98	0
Диспозиционные					
Стремление к принятию	0,659	0,06	0,689	10,93	0
Конфликтная сепарация от матери	1,112	0,148	0,599	7,534	0
Функциональная сепарация от матери	-0,777	0,114	-0,602	-6,79	0
Эмоциональная сепарация от матери	0,742	0,132	0,547	5,60	0
Эмоциональная сепарация от отца	-0,597	0,081	-0,591	-7,39	0
Аттитюдная сепарация от отца	0,504	0,072	0,525	6,96	0

Таблица 48.

Регрессионный анализ пассивно-отстраняющегося копинг-стиля

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты	Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Бета		
(Константа)	-1,753		-1,071	0,300
Ситуационные				
Контролируемость	-0,524	-0,491	-5,932	0,000
Легкость	-0,288	-0,287	-3,438	0,003
Значимость	-0,234	-0,248	-4,121	0,001
Тревога	0,232	0,949	7,315	0,000
Регулятивные (диспозиционный копинг)				
Отрицание	0,281	0,837	9,064	0,000
Алкоголь	0,188	0,579	9,051	0,000
Поведенческое отстранение	0,131	0,403	4,322	0,001
Диспозиционные				
Гибкость и контактность	-0,574	-0,576	-4,798	0,000

Сензитивность	-0,32	-0,829	-8,216	0,000
Самопринятие	-0,306	-1,312	-6,938	0,000
Стремление к принятию	-0,287	-0,312	-5,26	0,000
Спонтанность	-0,216	-0,482	-5,057	0,000
Ценностные ориентации	-0,215	-0,62	-5,757	0,000
Принятие агрессии	0,101	0,316	3,083	0,007
Эмоциональная сепарация от отца	0,448	0,462	3,343	0,004
Функциональная сепарация от матери	-0,39	-0,314	-4,004	0,001
Функциональная сепарация от отца	0,273	0,271	2,971	0,009
Конфликтная сепарация от отца	0,209	0,142	2,091	0,053
Аттитюдная сепарация от матери	-0,203	-0,187	-2,453	0,026
возраст	-0,517	-0,366	-4,552	0,000

Таблица 49.

Регрессионный анализ копинг-стиля позитивного переосмысления

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-2,951	2,056		-1,435	0,165
Ситуационные					
Контролируемость	0,307	0,086	0,247	3,556	0,002
Определенность позиции	0,304	0,096	0,292	3,156	0,004
Злоба	0,33	0,051	0,499	6,413	0,000
Страх	0,208	0,038	0,63	5,467	0,000
Регулятивные (диспозиционный копинг)					
Положительное истолкование и рост	0,471	0,041	1,161	11,358	0,000
Активный	-0,316	0,038	-0,771	-8,391	0,000
Поведенческое отстранение	-0,308	0,037	-0,812	-8,212	0,000
Сдерживание	0,216	0,035	0,53	6,088	0,000
Диспозиционные					
Спонтанность	0,214	0,057	0,409	3,761	0,001

Аттитюдная сепарация от матери	0,691	0,144	0,546	4,786	0,000
Функциональная сепарация от отца	-0,473	0,118	-0,402	-4,002	0,001
Конфликтная сепарация от отца	-0,396	0,127	-0,231	-3,128	0,005
Аттитюдная сепарация от отца	-0,269	0,117	-0,25	-2,286	0,032

Таблица 50.

Регрессионный анализ когнитивной оценки студентами динамики в области эмоционального состояния в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	9,788	1,94		5,058	0,000
Сдерживание	-0,204	0,10	-0,20	-2,056	0,042
Фокусировка на эмоциях	-0,271	0,14	-0,32	-2,008	0,047
Юмор	0,172	0,08	0,22	2,282	0,024
Религия	0,328	0,14	0,47	2,419	0,017
Социально-эмоциональный копинг-стиль	0,964	0,48	0,32	1,998	0,048

Таблица 51.

Регрессионный анализ когнитивной оценки студентами динамики в области межличностных отношений в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	5,299	1,05		5,05	0,000
Поиск активной общественной поддержки	0,203	0,07	0,28	2,89	0,005
Сдерживание	-0,276	0,08	-0,31	-3,31	0,001
Поведенческое отстранение	-0,16	0,08	-0,19	-1,99	0,049
Юмор	0,163	0,06	0,24	2,53	0,013
Пассивно-отстраняющийся копинг-стиль	-0,829	0,25	-0,32	-3,34	0,001

Таблица 52.

Регрессионный анализ когнитивной оценки студентами динамики в области личностных качеств в ситуации сепарации от родителей

Предикторы	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	7,255	1,04		6,95	0,000
Планирование	0,135	0,06	0,20	2,18	0,032
Подавление конкурирующей деятельности	-0,489	0,16	-0,55	-3,12	0,002
Религия	0,299	0,13	0,46	2,31	0,023
Поведенческое отстранение	-0,239	0,08	-0,26	-2,95	0,004
Пассивно-отстраняющийся копинг-стиль	-0,509	0,25	-0,19	-2,04	0,044