

*Елена Юрьевна Чеботарева¹,
Валерия Сергеевна Тархова²,
Елена Владимировна Королева³*

*¹ доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ,
доцент департамента психологии НИУ ВШЭ, chebotarevu@yandex.ru;*

*²преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ,
valeria.tarhova@gmail.com;*

*³студент магистерской программы «Системная семейная психотерапия»
НИУ ВШЭ, kor2112@mail.ru.*

Сепарация от родительской семьи и удовлетворенность жизнью женщин с разным брачным статусом

Аннотация: Эмпирическое исследование связи сепарации от родительской семьи с удовлетворенностью жизнью выполнено с участием 375 женщин среднего возраста с разным брачным статусом. Доказано, что женщины, состоящие в браке, более позитивно воспринимают себя и свою жизнь, их сепарация от родителей переживается ими менее конфликтно. Гармоничный стиль сепарации от родителей прямо связан с удовлетворенностью браком. Сепарация от родителей по-разному связана с удовлетворенностью жизнью женщины в зависимости от ее брачного статуса. Наиболее гармоничная сепарация от родителей наблюдается у женщин в повторных браках.

Psychological Separation from the Parents and Life Satisfaction of Women with Different Marital Status

Abstract: The empirical study of the relationship of psychological separation from the parents with life satisfaction was performed with the participation of 375 middle-aged women with different marital status. It is proved that women who are married, more positively perceive themselves and their lives, their separation from parents is experienced by them as less conflict. Harmonious separation from parents is directly related to marital satisfaction. A woman's separation from parents is differently related to her life satisfaction depending on her marital status. The most harmonious separation from parents is observed at women in remarriages.

Ключевые слова: психологическая сепарация, сепарация от родительской семьи, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, удовлетворенность браком

Keywords: psychological separation, separation from the parents, life satisfaction, psychological well-being, marital satisfaction

Наличие близких и надежных отношений с важным объектом привязанности в зрелом взрослом возрасте прямо связано с удовлетворенностью жизнью, для большинства людей в этом возрасте таким объектом является

семейный партнер. Разрушение надежной эмоциональной связи оказывает негативное воздействие на всю жизнь человека, снижая его ощущение психологического, а нередко и физического благополучия, самооценку и самоуважение, ощущение самоценности и любви к себе, повышая тревогу, неуверенность в будущем, чувство одиночества и покинутости. Особенно сильно эта закономерность проявляется у женщин, для которых семейная сфера часто занимает центральное место в жизненном пространстве. Имеется ряд эмпирических данных, подтверждающих, что в общем, люди среднего возраста, состоящие в браке, более удовлетворены жизнью, чем не имеющие семьи (например, [8]). Однако, семья может быть не только мощным ресурсом психологического благополучия человека и источником его счастья, но и сильным стрессогенным фактором – все зависит от качества отношений в семье. Способность взрослого человека строить надежные эмоциональные отношения во многом зависит от уровня его личностной зрелости, автономии и эмоциональной независимости от родительской семьи [1, 4, 6, 9, 11, 13].

С личностной автономией связана и общая эффективность человека, его способность к свободной творческой самореализации [3,5,7,10].

Концепция психологической сепарации – одна из тех концепций, которая позволяет исследовать механизмы достижения человеком того или иного уровня личностной автономии. Среди различных теоретических моделей сепарации нам представляется перспективной модель Дж. Хоффмана, в которой выделяется 4 аспекта (компонента) сепарации: 1) конфликтологическая независимость – отсутствие негативных переживаний, таких как тревога, гнев, вины и т.п. или амбивалентных чувств в ситуациях расхождения мнений с родителями по самым разным вопросам; 2) аттитюдная (когнитивная) независимость – т.е. независимость убеждений, взглядов на жизнь человека от точки зрения родителей; 3) эмоциональная независимость – независимость от родительского одобрения, эмоциональной поддержки со стороны родителей; 4) функциональная (поведенческая) независимость – самостоятельность в

решениях и действиях без помощи родителей. Также в этой модели предполагается учет особенностей сепарации от отца и от матери. [14].

Эмпирические исследования, выполненные на основе этой модели, показали, что в зависимости от стиля сепарации формируются новые модели поведения, отношения со взрослыми перестраиваются в более равноправные, создаются паттерны близких отношений со сверстниками [2].

Если изначально сепарация рассматривалась с точки зрения подросткового возраста и закладывания ее основ в раннем детстве, то сейчас все больше внимания уделяется исследованиям сепарационных процессов на более поздних стадиях развития личности, в том числе в юношеском и в зрелом возрасте [19, 21].

Некоторые исследователи считают, что сепарационные процессы от обоих родителей аналогичны [12, 18], другие утверждают, что имеются значимые различия в процессах сепарации с родителями разного пола [15, 20].

Имеются и расхождения в представлениях об оптимальном уровне сепарации. Хотя в большинстве теорий предполагается, что для высокого уровня психологического благополучия нужна максимально возможная сепарация, некоторые исследователи говорят о важности баланса между полным слиянием с родителями и полным эмоциональным разрывом, потерей контакта и изоляцией [16, 17].

Приведенный обзор исследований сепарации и ее связи с психологическим благополучием и качеством близких отношений взрослого человека позволил предположить, 1) что сепарационные процессы от родительской семьи продолжаются и трансформируются на протяжении всей жизни взрослого человека; 2) что на разных этапах развития семейных (романтических) отношений сепарация от родителей будет играть разную роль; 3) значимость и характер сепарации от отца и матери также будет меняться на разных стадиях личной и семейной жизни взрослого человека.

Поскольку семейные отношения в нашей культуре более значимы для женщин, в данном эмпирическом исследовании мы сосредоточились на

изучении связи сепарации с удовлетворенностью жизнью женщин в зависимости от их брачного статуса. В исследовании приняли участие 375 женщин в возрасте от 35 до 60 лет ($M = 40,8$) с разным брачным статусом: никогда не состоявшие в браке, состоящие в первом, втором или третьем браке, и на данный момент находящиеся в разводе.

Удовлетворенность жизнью респонденток оценивалась с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко. Для оценки степени сепарированности респонденток от родительской семьи использовался «Опросник психологической сепарации» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой. У женщин, состоящих в браке, оценивался общий уровень удовлетворенности браком с помощью «Опросника удовлетворенности браком (ОУБ)» В. В. Столина, Т. Л. Романовой и Г.П. Бутенко.

В результате **сравнительного анализа показателей удовлетворенности жизнью женщин, состоящих и не состоящих в браке**, с помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия (Таб.1). Женщины в браке в среднем значительно более удовлетворены своей жизнью, чем те, которые не состоят в браке, а также они считают себя гораздо более компетентными в управлении окружающей средой, более позитивно относятся к себе и принимают разные свои стороны, считают свою жизнь более осмысленной и целенаправленной.

Таблица 1. Удовлетворенность жизнью женщин, состоящих и не состоящих в браке.

Аспекты удовлетворенности жизнью	Не в браке (n= 116)	В браке (n=259)	U	p
Общий уровень психологического благополучия	330,7500	346,0888	-2,4054	0,016642
Позитивные отношения	55,4569	56,8108	-0,9661	0,334625
Автономия	56,1983	56,7297	-0,3805	0,703789
Управление средой	49,8707	55,3243	-4,0696	0,000058
Личностный рост	63,3103	63,3938	-0,0674	0,946285

Цель в жизни	55,5690	58,9228	-2,3705	0,018272
Самопринятие	48,0690	53,1699	-3,7539	0,000202
Баланс аффекта	105,1121	101,0618	1,4301	0,153519
Осмысленность жизни	87,9138	93,9691	-2,9888	0,002986
Человек как открытая система	65,2672	65,5328	-0,2408	0,809840

Сравнительный анализ сепарации от родителей женщин, состоящих и не состоящих в браке, выявил значимые различия только в «стиле» сепарации. У женщин, состоящих в браке, более гармоничный стиль сепарации и от матери ($U=2,49$; $p=0,01$), и от отца ($U=2,38$; $p=0,02$). Однако, степень когнитивной, эмоциональной и поведенческой зависимости от родителей в этих двух группах существенно не различается.

Для проверки **связи удовлетворенности браком с сепарацией от родителей** группа женщин в браке была разделена на удовлетворенных браком ($n=158$, показатели удовлетворенности браком 33-47 баллов) и менее удовлетворенных браком ($n=53$, показатели удовлетворенности браком 0-22 балла), исключив из сравнения респонденток с промежуточными показателями удовлетворенности браком.

Таблица 2. Показатели сепарации от родителей женщин, удовлетворенных и не удовлетворенных браком

	Компоненты сепарации	Удовлетворенные браком ($n=158$)	Не удовлетворенные браком ($n=53$)	U	p
От матери	Стиль сепарации	3,4583	3,1939	2,27167	0,024125
	Аффективный	3,6535	3,5105	1,08233	0,280352
	Когнитивный	3,4218	3,5082	-0,63579	0,525608
	Поведенческий	4,1476	3,9275	2,16806	0,031284
От отца	Стиль сепарации	3,8947	3,5385	3,04671	0,002612
	Аффективный	3,9194	3,6294	2,02119	0,044535
	Когнитивный	3,5481	3,5948	-0,30725	0,758962
	Поведенческий	4,3522	4,1420	1,80042	0,073236

Как видно из таблицы 2, женщины, удовлетворенные браком, существенно отличаются от тех, кто не удовлетворен браком, более гармоничным стилем сепарации и от матери, и от отца. Кроме того, они менее зависимы от своих матерей в поведении, и менее эмоционально зависимы от своих отцов. В остальных компонентах сепарации отмечается относительно высокий уровень независимости в обеих группах.

Для более подробного анализа **связи сепарации от родительской семьи с удовлетворенностью жизнью в зависимости от брачного статуса** мы выделили из общей выборки несколько подгрупп, выровняв их по основным социально-демографическим характеристикам: состоящие в первом браке от 10 до 25 лет ($M=17,2$; $n=48$), никогда не состоявшие в браке ($n=30$), находящиеся в разводе более года ($M=8,5$; $n=45$), состоящие во втором браке от 5 до 23 лет ($M=10,9$; $n=42$), в третьем браке от 1 года ($M=8,2$; $n=21$). Был проведен корреляционный анализ для каждой из групп, а также для интерпретации выявленных связей использовались данные попарного сравнительного анализа удовлетворенности жизнью и сепарации выделенных групп методом Манна-Уитни. Ниже описываются основные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,05$.

В группе **женщин, никогда не состоявших в браке**, отмечается гораздо более конфликтный стиль сепарации от матери ($p= 0,006$), который в свою очередь, прямо связан с автономией женщины, ее ощущением самостоятельности и независимости. Уровень автономии также связан с поведенческой независимостью от отца. Общий уровень психологического благополучия прямо связан с гармоничностью стиля сепарации от отца. Все рассматриваемые формы психологической зависимости от отца связаны с удовлетворенностью женщины своими отношениями. Эмоциональная независимость от матери связана с удовлетворенностью женщины собственным личностным ростом.

Т.е. сепарация от отца и матери по-разному сказывается на удовлетворенности жизнью незамужних женщин. Женщина переживает свою

самостоятельность и независимость в том случае, когда она не испытывает негативных чувств в случае расхождения ее убеждений с мнениями матери, и когда способна принимать решения независимо от отца. В целом сепарация от отца играет более значимую роль в удовлетворенности жизнью незамужней женщины, но зависимость от отца способствует большей удовлетворенности отношениями женщины. Возможно, взаимоотношениями с отцом незамужние женщины компенсируют отсутствие других устойчивых близких отношений.

В группе **женщин, состоящих в первом браке** выявлена единственная статистически значимая корреляция – независимость от одобрения матери обратно связана с со способностью к интеграции жизненного опыта, целостностью и реалистичностью восприятия жизни, открытостью новому опыту.

Сопоставление данных по этим двум группам позволяет сделать вывод, что стиль сепарации от матери связан со способностью женщины создавать и поддерживать стабильные партнерские отношения. А для незамужних женщин гармоничный стиль сепарации от отца в сочетании с эмоциональной, когнитивной и поведенческой зависимостью от него, видимо, компенсируют отсутствие других стабильных партнерских отношений.

В группе **женщин в разводе** выявлено большое число статистически значимых корреляций удовлетворенности жизнью с сепарацией от матери. В большей степени аффективная и поведенческая независимость от матери связана с большинством аспектов удовлетворенности жизнью разведенной женщины. Зависимость собственных убеждений от мнения отца прямо связана с удовлетворенностью отношениями. Связь эмоциональной и поведенческой зависимости от отца с удовлетворенностью жизнью обнаружили тенденцию к значимости. То есть, женщины, пережившие развод для удовлетворенности жизнью нуждаются в независимости от матери и зависимости от отца.

В группе **женщин, состоящих в повторном браке**, гармоничность стиля сепарации от матери прямо связана почти со всеми показателями удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью женщин, находящихся

в первом и втором браках, практически не различается, большинство параметров сепарации также не различаются, но имеются статистически значимые различия в поведенческом компоненте сепарации и от матери ($p=0,03$), и от отца ($p=0,05$). Связи зависимости от отца с удовлетворенностью браком в этой группе не достигла статистической значимости, но обнаружила те же тенденции, что и в предыдущих группах. Видимо, после первого менее удачного брака и пережитого развода женщины, вступив во второй брак, стремятся к большей самостоятельности и независимости от родителей, но, вместе с тем, стараются строить более гармоничные отношения с родителями, меньше полагаясь на свой брак. Как будто в первом браке супруг воспринимается как агент сепарации от родителей, а при создании второй семьи женщина строит свои отношения с родителями более осознанно и не зависимо от отношений с супругом.

В группе **женщин в третьем браке** отмечаются тенденции к значимости тех же связей, которые обнаружены у женщин во втором браке. Возможно, меньший уровень значимости данных связей объясняется меньшим объемом выборки. Статистически значимые связи с рядом аспектов удовлетворенности жизнью обнаружил показатель гармоничности стиля сепарации от отца.

Таким образом, женщины, состоящие в браке, по сравнению с теми, кто в данный период не состоят в браке, значительно более позитивно воспринимают себя и свою жизнь и в меньшей степени переживают негативные эмоции из-за расхождения во взглядах со своими родителями. Также женщины с более гармоничным стилем сепарации от обоих родителей более удовлетворены своим браком. Наиболее сильно с удовлетворенностью браком связаны независимость от поддержки и одобрения отца и способность к самостоятельным решениям и действиям вне зависимости от мнения матери.

Для интеграции разных фрагментов жизненного опыта в целостное и реалистичное восприятие жизни замужним женщинам среднего возраста требуется эмоциональная поддержка матери.

Сепарация от родителей по-разному связана с удовлетворенностью жизнью женщины в зависимости от ее брачного статуса.

В первом браке удовлетворенность жизнью мало связана с сепарацией от родителей. Для женщин, никогда не состоявших в браке, зависимость от отца способствует большей удовлетворенности отношениями женщины. Удовлетворенность жизнью женщин, находящиеся в разводе, связана с независимостью от матери и зависимостью от отца. В повторных браках удовлетворенность жизнью в большей степени связана с гармоничностью сепарации от родителей. Полученные данные позволяют предположить, что богатый жизненный опыт женщины, включающий опыт создания близких эмоциональных отношений с партнером, разочарований в этих отношениях и преодоления негативного опыта способствует более гармоничной и осмысленной сепарации от родительской семьи. В то время как для женщин, не состоящих в браке, стиль сепарации от родителей не столько связан с неспособностью создавать стабильные отношения, сколько компенсирует их отсутствие.

Выявленные закономерности помогут более дифференцированно строить психотерапевтическую работу с женщинами среднего возраста, испытывающими затруднения во взаимоотношениях с родителями и (или) не удовлетворенными своей личной жизнью.

Результаты данного исследования в дальнейшем планируется сопоставлять с исследованиями на мужской выборке, более подробно исследовать разные стадии жизненного цикла семьи. Для более точного понимания механизмов взаимосвязи исследуемых явлений также требуются дополнительные исследования с использованием качественных методов.

Литература

1. Бейкер К., Варга А. Теория семейных систем Мюррея Боуэна, - М.: Когито-центр, 2004.- 494с.
2. Дзукаева В.П. Паттерны психологической сепарации от матери у студентов колледжей в связи с формированием родительской семьи //Психологическая практика. 2015. №5. С.35-42.
3. Калина О. Г. Психологические последствия недостаточной представленности эмоционально позитивной мужской функции в семье и в образовательном пространстве // Психологическая наука и образование. – 2008. – №. 4. – С. 82-88.
4. Колесов П.Д. Нравственность и пол: психологические аспекты. – М.: МСПИ: Флинта, 2000. – 232 с.

5. Маленова А.Ю., Потапова А.В. Зрелость личности и ее критерии как предикторы изучения ситуации сепарации // Вестник Омского университета. 2014. №2. С.21-29.
6. Манухина Н.М. Родители и взрослые дети: Парадоксы отношений. – М.: НФ "Класс", 2011. – 248 с.
7. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии. – М.: Питер, 2008. – 400 с.
8. Сабельникова Н.В., Каширский Д.В., Чиркова И.В. Эмоциональная привязанность и удовлетворенность жизнью в среднем возрасте // Психология зрелости и старения – 2006. – № 1. – С. 20–38.
9. Хамитова И.Ю. Работа с парой в рамках теории семейных систем Мюррея Боуэна // Системная психотерапия супружеских пар / под ред. А.Я. Варга - М.: Когито-Центр, 2014 - С. 172-234.
10. Чеботарева Е.Ю. Внутрисемейные факторы развития личности // Вестник РУДН. Серия психология и педагогика – 2006. – №. 2(4). – С. 28-36
11. Чеботарева Е.Ю., Варга А.Я., Чекалина Е.С. Связь уровня дифференциации "я" и стиля привязанности // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. Материалы XI Международной научно-практической конференции. С.: 257-262.
12. Blustein D. L. Walbridge, Friedlander, Palladino . Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process // Journal of counseling psychology. – 1991. – Vol. 38. – №. 1. – P. 39.
13. Doctors S. Attachment-individuation: Clinical notes toward a reconsideration of “adolescent turmoil” // Adolescent Psychiatry. -2000.- No25, -P. 3-16.
14. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – 31. – P. 170–178.
15. Koepeke S., Denissen J. J. A. Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood–A conceptual integration // Developmental Review. – 2012. – Vol. 32. – №. 1. – P. 67-88.
16. Lapsley D. K., Rice K. G., Shadid G. E. Psychological separation and adjustment to college // Journal of counseling psychology. – 1989. – Vol. 36. – №. 3. – P. 286.
17. Leondari A., Kiosseoglou G. The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults //The Journal of Social Psychology. – 2000. –Vol. 140. – №. 4. – P. 451-464.
18. Levpuscek M. P., Gril A. Patterns of individuation in Slovenian adolescents and their relationship with adolescent’s perceptions of parents, friends and teachers // Psicología Conductual. – 2010. – Vol. 18. – №. 1. – P. 119.
19. Patterson A. V. Emerging Adulthood As A Unique Stage In Erikson's Psychosocial Development Theory: Incarnation V. Impudence. – 2012.
20. Ponappa S., Bartle-Haring S., Day R. Connection to parents and healthy separation during adolescence: A longitudinal perspective // Journal of adolescence. – 2014. – Vol. 37. – №. 5. – P. 555-566.
21. Saraiva L. M., Matos P. M. Separation-individuation of Portuguese emerging adults in relation to parents and to the romantic partner // Journal of Youth Studies. – 2012. – Vol. 15. – №. 4. – P. 499-517.