

Санкт-Петербургский государственный университет

МУРЗЕНКОВА Людмила Андреевна

Выпускная квалификационная работа

*Психоэмоциональное благополучие в связи с особенностями
психологической сепарации от родителей в ранней взрослости*

Уровень образования: Магистратура

Направление «Психология»

Основная образовательная программа 19.М06-пс «Психология развития»

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент кафедры психологии
развития и дифференциальной
психологии,

Манукян Виктория Робертовна

Рецензент:

к.пс.н., доцент кафедры клинической
психологии и психологической помощи,
Александрова Ольга Викторовна

Санкт-Петербург

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	9
1.1. Теоретико-методологические основы изучения психоэмоционального благополучия в психологической науке.....	9
1.2. Проблемы психологической сепарации от родителей.....	17
1.3. Психологическая характеристика периода ранней взрослости.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	37
2.1. Диагностическая модель исследования.....	37
2.2. Методики исследования.....	38
2.3. Математико-статистические методы обработки данных.....	46
2.4. Процедура проведения исследования.....	46
2.5. Характеристика выборки.....	46
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	51
3.1. Общая характеристика психоэмоционального благополучия в период ранней взрослости.....	51
3.2. Общая характеристика психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.....	57
3.3. Результаты исследования особенностей семейных отношений и чувства взрослости с помощью открытых вопросов анкеты.....	63

3.3.1. Общая характеристика отношений с родителями по открытым вопросам анкеты	63
3.3.2. Чувство взрослости и его критерии	70
3.4. Анализ межгрупповых различий	73
3.4.1. Психоэмоциональное благополучие и психологическая сепарация от родителей в группах, считающих и не считающих себя взрослыми.....	73
3.4.2. Психоэмоциональное благополучие и психологическая сепарация от родителей в группах студентов и работающих	79
3.4.3 Анализ психологической сепарации от родителей в группах респондентов из полных и неполных семей	81
3.5. Анализ взаимосвязей.....	82
3.5.1. Анализ взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия и типового семейного состояния.....	82
3.5.2. Анализ взаимосвязей компонентов психологической сепарации	84
3.5.3. Анализ взаимосвязи возраста и компонентов психологической сепарации.....	87
3.5.4. Взаимосвязи между показателями психоэмоционального благополучия и компонентами психологической сепарации от родителей.....	88
3.6. Психологическая сепарация от родителей как предиктор психоэмоционального благополучия.....	91
ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ	95
ВЫВОДЫ	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	105
Список использованной литературы	108
Приложения.....	115

АННОТАЦИЯ

Изучалась взаимосвязь психоэмоционального благополучия («Шкала психологического благополучия» К. Рифф; «Шкала счастья» М. Фордиса; «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера; «Интегративный тест тревожности»; «Типовое семейное состояние» Эйдемиллер Э.Г.) с особенностями психологической сепарации от родителей в период ранней взрослости («Опросник для изучения психологической сепарации от родителей – Psychological Separation Inventory PSI» Hoffman). В исследовании участвовали 73 респондента 19–27 лет ($M=23$) с равным распределением мужского и женского пола. Результаты. Гендерные различия выявлены в личностном блоке психоэмоционального благополучия по критериям «автономность» ($p=0,04$) и «компетентность» ($p=0,02$), мужчины оказались более благополучны по выделенным критериям. Уровень сепарации от отца значимо выше по всем компонентам ($p<0,05$), сепарация от отца опережает сепарацию от матери. Доминирующий компонент психологической сепарации – поведенческий ($M=4,44$). Самые низкие значения соответствуют аффективному компоненту сепарации от матери ($M=3,47$). Мужчины достигли большей психологической сепарации от родителей, чем женщины по каждому из компонентов ($p<0,05$). Женщины менее автономны по всем компонентам сепарации от матери ($p<0,05$). Респонденты, обладающие чувством взрослости, имеют более высокие показатели психоэмоционального благополучия и психологической сепарации. Стил сепарации от отца положительно влияет на показатели когнитивно-оценочного ($\beta=0,391$) и эмоционально-аффективного ($\beta=0,420$) блоков психоэмоционального благополучия, стил сепарации от матери положительно влияет на показатели личностного блока ($\beta=0,348$). Поведенческая сепарация от отца снижает уровень удовлетворенности жизнью ($\beta=-0,431$), жизненные цели ($\beta=-0,368$), от матери – частоту переживания счастья ($\beta=-0,384$).

ANNOTATION

We studied the relationship of psycho-emotional well-being ("Scale of psychological well-being" by K. Riff; "Scale of happiness" by M. Fordis; "Scale of satisfaction with life" by E. Diener; "Integrative test of anxiety"; "Typical family state" by Eidemiller E.G.) with features psychological separation from parents during early adulthood ("Psychological Separation Inventory PSI" by Hoffman). The study involved 73 respondents aged 19–27 ($M = 23$) with an equal distribution of males and females. Results. Gender differences were revealed in the personality block of psychoemotional well-being according to the criteria of "autonomy" ($p = 0.04$) and "competence" ($p = 0.02$), men were more prosperous according to the selected criteria. The level of separation from the father is significantly higher for all components ($p < 0.05$), the separation from the father is ahead of the separation from the mother. The dominant component of psychological separation is behavioral ($M = 4.44$). The lowest values correspond to the affective component of separation from the mother ($M = 3.47$). Men achieved greater psychological separation from their parents than women for each of the components ($p < 0.05$). Women are less autonomous in all components of separation from the mother ($p < 0.05$). Respondents with a sense of adulthood have higher rates of psycho-emotional well-being and psychological separation. The style of separation from the father has a positive effect on the indicators of the cognitive-evaluative ($\beta = 0.391$) and emotional-affective ($\beta = 0.420$) blocks of psycho-emotional well-being, the style of separation from the mother has a positive effect on the indicators of the personality block ($\beta = 0.348$). Behavioral separation from the father reduces the level of satisfaction with life ($\beta = -0.431$), life goals ($\beta = -0.368$), from the mother - the frequency of experiencing happiness ($\beta = -0.384$).

ВВЕДЕНИЕ

В современных исследованиях прослеживается тенденция к изучению позитивных аспектов человеческой жизни. Наиболее глобальными понятиями, отражающими различные аспекты позитивного функционирования личности, являются категории благополучия. Зачастую благополучие используется как синоним счастья, качества жизни, благоприятного физического и психического состояния, удовлетворенности жизнью, материальной обеспеченности, достижения желаемого результата и пр.

В современной психологической науке существует несколько путей понимания благополучия человека: субъективное, как когнитивная и эмоциональная оценка своей жизни (Н. Брэдберн, Э. Динер), и психологическое, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения его потенциальных возможностей (К Рифф, А.С. Ватерман, Э. Деси, Р. Райан). В данном исследовании мы будем рассматривать благополучие человека используя конструкт «психоэмоциональное благополучие», который позволяет рассматривать благополучие человека с точки зрения взаимосвязи субъективного и психологического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками личности (Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017).

Наличие большого количества точек зрения в изучении и описании благополучия человека свидетельствует о том, что данная проблема является неоднозначной и сложной, что обуславливает ее актуальность.

Значимым фактором развития зрелой, благополучной личности является осуществление гармоничного перехода от позиции ребенка к позиции взрослого, данный переход осуществляется постепенным отделением себя от родительской семьи и переходом к самостоятельной жизни. Такой переход в психологии обозначается понятием «сепарация». Психологическая сепарация от родителей является одной из основных задач ранней взрослости. И хотя процесс сепарации запускается с момента рождения человека, он не всегда завершается даже в более поздних возрастных периодах. В данном

исследовании мы рассматриваем взаимосвязь психоэмоционального благополучия с процессом психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.

В настоящее время существует множество исследований, посвященных изучению психологической сепарации от родителей (В.П. Дзукаевой, В.А. Луговского, Т.В. Петренко, Л.В. Сысоевой, Т.И. Сытько и др.). Однако большая часть исследований посвящена подростковому возрасту, кроме того, связь между благополучием и сепарацией в ранней взрослости изучалась недостаточно.

Цель исследования: определить взаимосвязь психоэмоционального благополучия с особенностями психологической сепарации от родителей в период ранней взрослости.

Задачи:

1. Изучить выраженность показателей психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в период ранней взрослости с учетом гендерной специфики.
2. Изучить психоэмоциональное благополучие и особенности психологической сепарации от родителей в контексте семейных отношений и формирования чувства взрослости.
3. Изучить различия психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в группах студентов и работающих.
4. Изучить структурные характеристики психологической сепарации от родителей и ее взаимосвязь с хронологическим возрастом.
5. Изучить взаимосвязи между показателями психоэмоционального благополучия и компонентами психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.
6. Изучить влияние компонентов психологической сепарации от родителей на показатели психоэмоционального благополучия.

Гипотезы исследования: 1. Психологическая сепарация – это неоднородный феномен, где компоненты психологической сепарации от отца

и от матери имеют разную выраженность и по-разному влияют на психоэмоциональное благополучие в ранней взрослости.

2. Субъективным критерием степени завершенности процессов сепарации может являться чувство взрослости. Молодые люди, считающие себя взрослыми, вероятно, имеют и более высокие показатели психоэмоционального благополучия.

Объект исследования: психоэмоциональное благополучие.

Предмет исследования: взаимосвязь психоэмоционального благополучия и психологической сепарации в ранней взрослости.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

1.1. Теоретико-методологические основы изучения психоэмоционального благополучия в психологической науке

Интерес ученых к изучению позитивных аспектов человеческой жизни привел к появлению большого количества теорий, концепций, эмпирических исследований, раскрывающих сущность понятия благополучия.

Теоретическую базу для изучения благополучия заложил в 1980-е годы американский психолог Норман Брэдбурн, он описывал благополучие как совокупность терминов, которые описывают состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения удовлетворенности или не удовлетворенности жизнью (Bradburn, 1965). Таким образом, автор рассматривал благополучие как равновесие между позитивным и негативным аффектами.

В современной теоретической и эмпирической психологической науке существует два пути понимания благополучия человека: субъективное (гедонистическое) и психологическое (эвдемонистическое).

Понятие субъективного благополучия было введено Эдом Динером, оно подразумевает под собой широкую категорию явлений, которая включает эмоциональные реакции людей, удовлетворение предметной области и глобальные суждения об удовлетворенности жизнью (Diener E., 1999). Эмпирические исследования привели к заключению, что необходимо разделять эмоциональные и когнитивные составляющие субъективного благополучия. Эмоциональное благополучие включает в себя совокупность повседневных переживаний человека, аффектов; когнитивная оценка – это суждения, умозаключения, которые человек делает в процессе размышлений об удовлетворенности своей жизнью.

Э. Динер определил трехкомпонентную структуру субъективного благополучия, которая включает наличие положительного аффекта, отсутствие отрицательного аффекта и удовлетворенность жизнью (Diener E., 1999). Все эти компоненты формируют единый показатель субъективного благополучия. Настроения и эмоции, которые вместе обозначаются как «аффект», представляют собой некую оценку человеком событий и явлений, происходящих в его жизни. Удовлетворенность жизнью, в свою очередь, является статичной и обобщенной когнитивной оценкой удовлетворенности различными сферами собственной жизни.

Брэтберн и Капловиц эмпирически установили, что положительный (приятный) аффект и отрицательный (неприятный) аффект формируют два независимых фактора и должны измеряться отдельно (Bradburn, и др., 1965). Такое рассмотрение указывает на высокую роль ценностных ориентаций личности в определении собственного благополучия.

Таким образом, личность является одним из самых сильных и постоянных предикторов субъективного благополучия. Свидетельство связи между личностью и субъективным благополучием подтверждено различными исследованиями (Diener E., 1999).

Б.Г. Ананьев подчеркивал, что личность является продуктом своей эпохи, современник и участник событий, которые составляют историю общества и ее собственного жизненного пути (Ананьев, 2001). Именно поэтому субъективные критерии благополучия многогранны и переплетены с существующими общественными установками. По мере развития личности, ее социальными достижениями происходит постоянная смена, корректировка представлений, ценностно-смысловых ориентировок человека, что влияет на изменение внутренних критериев благополучия.

Одна концептуальная модель связи между личностью и субъективным благополучием заключается в том, что у некоторых людей есть генетическая предрасположенность быть счастливым или несчастным, что вероятно, вызвано врожденными индивидуальными различиями в нервной системе.

Самыми убедительными доказательствами положительной взаимосвязи между темпераментом и определенным уровнем субъективного благополучия являются близнецовые исследования генетического поведения наследственности (Tellegen, 1988).

Также субъективное благополучие связано с самооценкой. Другая особенность, которую Уилсон назвал коррелятом счастья – это оптимизм (Wilson, 1967). Шейер и Карвер разработали теорию диспозиционного оптимизма, в которой характерные мысли о будущем влияют на обстоятельства, и, следовательно, на благополучия человека (Carver, 1998).

Большую роль в системе благополучия играют процессы адаптации. Тейлор и Армор обнаружили, что позитивные мысли коррелируют с успешной адаптацией к стрессовым ситуациям (Taylor, 1996).

Зейдлиц и Динер обнаружили, что счастливые люди могут помнить больше положительных событий, потому что они изначально расценивают события в позитивном ключе. Люди, которые размышляют о негативных событиях, могут иметь более низкий показатель субъективного благополучия (Seidlitz, 1993).

На качество счастья влияют такие факторы, как интенсивность настроения, эмоциональность и изменчивость настроения. Кроме того, люди по-разному расценивают эмоциональные переживания, в зависимости от их ценностей и особенностей личности (Oishi, 1988).

Также на уровень субъективного благополучия личности влияют цели, которые ставит перед собой человек. Люди положительно реагируют на достижение цели и отрицательно, когда им не удастся достичь цели, т.е. цели являются важным предиктором для системы аффектов. Однако влияние целей на субъективное благополучие сложнее, чем просто факт достижения цели. Цели должны соответствовать мотивам, потребностям и контексту жизни человека.

Д.А. Леонтьев отмечает, что корректировка ценностей социальных общностей в личностные обуславливается двунаправленным процессом:

движением от ценностей социальных групп к личностным ценностям и от структуры индивидуальной мотивации к структуре, в которой основополагающими являются ценности (Леонтьев, 2007). Таким образом, согласованность личностной мотивации и ценностей обуславливают внутреннюю согласованность личности, что становится критерием оценки удовлетворенности жизнью.

Контекстом жизни человека может являться культура, в которую погружен человек. Достижение цели наиболее влияет на уровень счастья, когда эти цели соответствуют нормам общества, в котором живет человек. Большое влияние на субъективное благополучие оказывает система взаимоотношений индивидуализма-коллективизма и самости. Чувство собственного достоинства, чувство уникальности выступают в качестве предикторов удовлетворенностью жизнью (Diener, 1984).

Уилсон говорил о том, что состояние здоровья тесно связано с субъективным благополучием. Так плохое состояние здоровья может отрицательно влиять на субъективное благополучие, потому что оно мешает достижению важных целей.

Таким образом, Э. Динер выявил положительную взаимосвязь между внутренними факторами и уровнем субъективного благополучия. В своих исследованиях он установил, что личностные особенности обуславливают от 40 до 50 % изменчивости в субъективном благополучии. С другой стороны, большое значение в оценке своей жизни играют социальные и культурные факторы (Манукян В.Р., 2016).

Ряд исследований указывают на взаимосвязь темперамента и некоторых других врожденных характеристик с субъективным благополучием. Также отсутствие материальных трудностей, удовлетворение базовых потребностей, здоровье, профессиональные достижения, качество жизни, крепкие социальные связи служат предикторами субъективного благополучия (Diener E., 1984, 1999; Carver, 1984; Taylor, 1996).

С позиции данного подхода рассматривает благополучие и Р.М. Шамионов, который определяет его как «эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья» (Шамионов Р.М., 2015, с.214).

Другой подход к исследованию благополучия носит название психологического (эвдемонистического), в соответствии с которым основной критерий благополучия – полнота самореализации. «Если субъективное благополучие направлено на удаление от проблем, то эвдемонистическое, напротив, связано с напряжением и усилием, направленных на их решение. Эвдемоническое благополучие соотносится с понятием личностного роста и самоактуализации» (Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017, с. 211).

Теоретическую базу для изучения благополучия человека в рамках эвдемонистического направления заложили теории психологического благополучия К. Рифф, эвдемонистического благополучия А.С. Ватермана и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

В отличие от Н. Брэдбурна, который рассматривал благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектом, К. Рифф заложила в свою теорию концепции, связанные с проблемой позитивного психологического функционирования (К.Г. Юнг, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон, Ш. Бюлер и др.). К. Рифф определяла психологическое благополучие как комплексное понятие, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения потенциальных возможностей (Ryff C.D., 1995).

К. Рифф разработала эвдемонистический концепт структуры психологического благополучия, с точки зрения которого благополучие человека включает в себя: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие); позитивные отношения с окружающими, способность

выполнять требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей и занятий, которые придают жизни смысл (жизненные цели); чувство постоянного развития и самореализации (личностный рост); способность следовать собственным убеждениям (автономия) (Жуковская Л.В., 2011). Рифф подчеркивает, что психологическое благополучие не статично, оно подразумевает затрату усилий, которые человек направляет на решение проблем, которые встают перед ним в жизни, тогда как субъективное благополучие характеризует актуальное состояние человека (Ryff, 2014).

Ряд исследований указывают, что на уровень психологического благополучия влияют такие характеристики личности как оптимизм, самооценка, доброжелательность, интеллигентность, эмоциональный интеллект, способность регулировать эмоции (Ferguson S.J., 2010; Gross J.J., 2003).

Э.Л. Деси и Р.М. Райан, опираясь на теорию психологического благополучия К. Рифф, разработали теорию самодетерминации, с целью решения задач рассмотрения источников благополучия с точки зрения эвдемонистических позиций. По их мнению, личностное благополучие связано, прежде всего, с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и отношении с окружающими. Удовлетворение перечисленных базовых психологических потребностей играет ключевую роль в ощущении контакта с собственным Я, целостности, жизнестойкости, психологического роста и благополучия (Рикель А.М., Туниянц А.А., 2017, с. 71).

По мнению авторов, удовлетворение фундаментальных потребностей влияет и на субъективное, и на психологическое благополучие человека. Из этого следует, что благополучие является сложным конструктом, который включает в себя как гедонистические (удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие), так и эвдемонистические (психологическое благополучие) элементы, поскольку в исследованиях они показывают сильные

корреляционные связи, оставаясь при этом самостоятельными показателями счастья и смысла (Ryan R.M. Deci E.L., 2000).

Ряд отечественных ученых подчеркивают важную роль эмоционального компонента в структуре психологического благополучия (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов и др.). Д.А. Леонтьев рассматривает счастье под углом саморегуляции, как переживание слияния желаемого и действительного (Леонтьев, 2007). В его концепции рассматриваются два вида счастья: нормативное, которое достигается через осуществление фундаментальных психологических потребностей, и эвдемоническое, которое достигается путем достижения, реализации личностью осознанно поставленных целей. Здесь в результате достижения экзистенциальных целей человек переживает эвдемоническое счастье.

В современных исследованиях прослеживается тенденция к изучению психологического благополучия и субъективного благополучия как целостной системы, в которой сохраняется важная роль эмоций и ощущения счастья одновременно с осмысленностью жизни. (Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, А.Е. Созонтов, Подольский А. И., Карабанова О.А., Иодобаева О.А. и др.)

Например, Н.А. Батурин, С.А. Башкатов указывают на необходимость создания соответствующего психологического термина для обозначения явления благополучия, который имел бы более обширный характер, чем психологическое и субъективное благополучие. Авторы предлагают термин «личностное благополучие» и описывают его как системное образование психики. Фундаментом личностного благополучия они называют, «с одной стороны, позитивное функционирование, позволяющее человеку проявлять позитивную активность в различных сферах жизнедеятельности, с другой стороны – наличие позитивных субъективных оценок внешних факторов благополучия; а следствием является субъективное благополучие как обобщенное отображение факторов всех уровней в виде эмоций, оценок и суждений, позволяющих человеку испытывать удовлетворенность жизнью» (Батурин Н. А., 2013, с. 9).

Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. предлагают использовать понятие «Психоэмоциональное благополучие», которое объединяет компоненты психологического благополучия, а также когнитивные (удовлетворенность жизнью) и аффективные компоненты субъективного благополучия (счастье, устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта), которые в совокупности представляют собой эмоционально благополучие. Эмоциональный компонент благополучия включает чувства, которые обусловлены успешным или неуспешным функционированием всех сфер жизнедеятельности личности» (Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017, с. 214). Авторы провели исследования, направленные на изучение включенности тревожности и других устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия. Результаты исследований показали, что параметры психологического благополучия и субъективного благополучия положительно взаимосвязаны между собой, но различной степени.

Таким образом, в нашем исследовании мы будем придерживаться понятия психоэмоционального благополучия как «интегральной характеристики внутреннего мира личности, отражающей взаимосвязи эвдемонистического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния» (Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017, с. 214). Данный конструкт психоэмоционального благополучия включает три блока: личностный, когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный. С помощью данного конструкта мы сможем изучить благополучие человека, включив в его оценку все описанные нами выше компоненты, а именно:

– Интегративные компоненты психологического благополучия, обозначенные К. Рифф, где реализация базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и отношении с окружающими необходима для ощущения контакта с собственным Я, целостности, жизнестойкости, психологического роста и благополучия (личностный блок).

- Различные показатели удовлетворенности жизнью и оценки текущей жизненной ситуации, которые описывал Э. Диннер (когнитивно-оценочный блок).
- Устойчивые эмоциональные состояния, переживание счастья, тревожность (эмоционально-аффективный блок).

1.2. Проблемы психологической сепарации от родителей

Чаще всего сепарация рассматривается как длительный внутриличностный процесс формирования человеком своей независимости от родителей (Потапова, 2017).

Роль сепарации в формировании личности была изучена в различных психологических концепциях – психоаналитической (З. Фрейд, П. Блос, К. Абрахам, М. Малер, Э. Фромм и др.), теории привязанности (Дж. Боулби, П. Блос, М. Эйнсфорт), теории семейных систем (А.Я. Варга, М. Боуэн, К. Бейккер).

З. Фрейд считал, что сепарационная тревога возникает у ребенка в результате неудовлетворённого либидозного влечения к родительскому объекту, которое ведет к нарушению естественного процесса сепарации ребенка. Фрейд отмечал, что идентификация с объектом является наиважнейшей в формировании личностных структур Эго и Супер-Эго. В связи с не достаточной дифференциацией Эго ребенка, регулятором тревоги становится объект привязанности ребенка. Наблюдения автора показали, что любой эпизод детства, связанный с внешней сепарацией, может указать устойчивое влияние на развитие личности и в зрелом возрасте. (Фрейд, 1998). Также ученый подчеркивал, что рождение является травмой, разрывом с объектом привязанности, в связи с этим, мы можем утверждать, что процесс сепарации начинается уже с этапа рождения ребенка.

С разработками психоаналитических теорий было связано появление теории объектных отношений, в рамках которой разрабатывалась теория внутриличностной сепарации личности. Последователь Фрейда К. Абрахам

предположил, что нарушения в либидозных сферах психики ведут к нарушениям функции Эго. После разрыва с объектом привязанности, подсознание сохраняет объект во внутреннем мире, чтобы защитить Эго от травмы разрыва (Abraham, 1924).

А.Э. Фромм отмечал, что без своевременного отделения от семьи у человека не может формироваться критическое мышление, а также в полной мере не способна проявляться свобода творчества (Фромм Э., 2010).

В работах М. Малер сепарация понимается как психологическая дифференциация ребенка от матери для достижения им большей внутриличностной автономии. Данный процесс начинается еще в младенчестве, когда ребенок выходит из симбиотических отношений с родителем, чтобы стать более автономным. Здесь автор упоминает о «чувстве идентичности» у ребенка (Mahler, 1963). Различные фазы процесса сепарации отражают колебания ребенка между необходимостью сохранять свою достигнутую независимость и автономность и желанием вновь воссоединиться со взрослым. На последнем этапе ребенок должен найти оптимальный баланс между автономностью и близким взаимодействием со взрослым. Такой баланс достигается путем идентификации и освоением норм общества. (Mahler, 1975).

В теории М. Малер ребенок в своем психическом развитии проходит три фазы: 1) нормальный аутизм (0–1 месяц); 2) нормальный симбиоз (2–5 месяцев); 3) сепарация-индивидуация (5–36 месяцев).

Анализ процесса сепарации на более поздних стадиях развития был описан в работах П. Блоса. Автор дополнил и расширил понятие сепарационного процесса, рассматривая его с интерпсихической точки зрения и с точки зрения анализа межличностных отношений (Blos, 1967).

П. Блос описал пять стадий психологической сепарации от родителей, связав их с возрастными периодами человека:

- 1) предподростковый возраст;
- 2) ранний этап подросткового возраста;

- 3) подростковый возраст;
- 4) поздний этап подросткового возраста;
- 5) юношеский возраст и период вхождения во взрослость.

Ряд авторов рассматривают понятие сепарации в рамках теории привязанности. Согласно Дж. Боулби, система привязанности представляет собой «первичную, генетически закреплённую мотивационную систему, которая активируется между первичным значимым лицом и младенцем сразу после его рождения и имеет функцию обеспечения выживания» (Дитюк А.А., 2013). В процессе сепарации и индивидуализации ребенок должен достичь чувства внутриспсихической сепарации, чтобы достичь собственной индивидуальности. Эта вновь обретенная независимость может, по крайней мере, временно восприниматься как угроза отношениям с фигурой привязанности и может вызывать чувство потери (П. Блос; М. Малер).

В теории привязанности Дж. Боулби утверждается, что то, как люди реагируют на такую угрозу потери близких отношений, зависит от моделей привязанности и личности, которые были разработаны в раннем возрасте. Те, у кого есть безопасная внутренняя рабочая модель, могут адекватно реагировать на события разделения. Напротив, ненадежно привязанные люди могут чувствовать более серьезную угрозу в связи с требованиями развития сепарации и, следовательно, могут выработать дополнительные способы справиться с этим процессом. (Дж. Боулби, 2003) Интересно, что в теории привязанности проводится различие между двумя видами небезопасной привязанности, каждый из которых может относиться по-разному к двум типам дисфункциональной сепарации-индивидуации (Kins, 2009). То есть люди с высоким уровнем тревожной привязанности не уверены в наличии привязанности. Они озабочены социальной поддержкой и очень бдительны в отношении оставления и отказа. Эти люди особенно склонны воспринимать процесс сепарации как угрозу близости в своих отношениях и могут не достичь здоровой степени разделения. Напротив, люди с высоким уровнем избегания предпочитают эмоциональную дистанцию и чувствуют себя

дискомфортно из-за близости или зависимости от других. У этих людей вероятны трудности с балансированием их сильного стремления к независимости с установлением тесных отношений. Вместо этого они могут демонстрировать чрезмерное стремление к самостоятельности и независимости, что выражается, например, в отрицании зависимости. Таким образом, тип привязанности влияет на особенность протекания процесса сепарации, на характер совладания с сепарационной тревогой.

Значительную роль в понимании феномена сепарации сыграла теория семейных систем М. Боуэна, в которой изучалось влияние дифференцированности членов семьи на особенности их взаимоотношений.

Теория семейных систем описывает возникновение в семье явных и невидимых связей между отдельными ее членами. Данные связи пронизывают всю семейную систему и управляют как социальными взаимодействиями между членами семьи, так и семейным гомеостазом в целом. Здесь от того, каким образом семейная система реагирует на автономность каждого из членов семьи, зависит то, каким образом член семьи может покинуть семейную систему. Так, развитие автономии даже одного члена семьи может грозить дестабилизацией всей семейной системы (Хамитова, 2001).

Для описания процесса сепарации, М. Боуэн вводит понятие «дифференциация Я». Данный термин обозначает способность человека быть отдельной личностью, находясь во взаимосвязи с другими людьми, то есть успешно отделиться, быть независимой личностью, оставаясь при этом в системе отношений. Другими словами, это способность сепарироваться. Боуэн пишет о важности дифференциации между чувствами и интеллектом. Уровень дифференцированности Я зависит от того, в какой мере человек может различать процессы, связанные с чувствами и процессы интеллектуальные. Чем выше уровень дифференцированности Я у человека, тем успешнее он способен различать эти процессы и тем менее процесс сепарации будет затрудняться «эмоциональными преградами». При высоком уровне дифференцированности Я интеллект автономен в достаточной степени, чтобы

человек мог принимать решения независимо от эмоционального состояния (Бейкер К., 2005).

Различия между психоаналитическим взглядом на процесс сепарации и теориями привязанности состоят в том, что психоанализ опирается на теорию влечений, а теория привязанности основывается на теории мотивационных систем. С точки зрения психоаналитических теорий, отношения матери и ребенка носят недифференцированный характер, в котором преобладают психические процессы слияния. В процессе дальнейшего развития ребенка самость ребенка должна дифференцироваться из этого слияния, чтобы стал возможен дальнейший процесс сепарации и индивидуации.

В теории систем основной акцент ставится на сепарацию во взрослом возрасте, которая выражается в понятии дифференциации Я.

Многими исследователями были разработаны различные модели сепарации от родителей.

Таким образом, Э. Кинс выделила три паттерна сепарации:

- 1) функциональная ориентация, которая характеризуется успешным правильным разрешением сепарации;
- 2) дисфункциональная зависимая ориентация, которая характеризуется постоянной потребностью в физической и эмоциональной близости;
- 3) дисфункциональная независимая ориентация, которая характеризуется самоизоляцией и эмоциональной потерей в отношениях (Kins, 2009).

Одной из наиболее известных моделей является структурная модель сепарации Дж. Хоффмана, включающая четыре компонента сепарации: конфликтный, эмоциональный, аттитюдный и функциональный. Конфликтная независимость характеризуется автором как свобода от негативных аффектов, таких как чрезмерное чувство вины, гнева, тревоги, недоверия по отношению к родителям. Эмоциональная независимость рассматривается увеличение автономии от родительского одобрения. Аттитюдная независимость

раскрывает способность разрабатывать систему собственных убеждений, позиций, взглядов и представлений, уметь оценивать окружающий мир через призму собственных категорий, а не родительских. Функциональная независимость описывается возможностью личности жить отдельно от родительской семьи, быть финансово независимым от нее, а также брать ответственность за создание и обеспечение собственной семьи.

В своем опроснике для изучения психологической сепарации от родителей в «Psychological Separation Inventory» (PSI, Hoffman, 1984) автор предлагает анализировать процесс сепарации с помощью таких структурных элементов как:

- 1) *стиль сепарации*, который по сути является аффективным проявлением сепарации. При высоком показателе характеризуется наличием негативных и/или амбивалентных переживаний в отношении с родителями, проявляющихся в ситуациях разногласий во мнениях, убеждениях (процессуальная характеристика сепарации);
- 2) *аффективный компонент сепарации*, который описывает эмоциональную составляющую сепарации. При высоком показателе свидетельствует о незначительной потребности в получении эмоциональной поддержки и одобрения со стороны родителей;
- 3) *когнитивный компонент сепарации* при высоком показателе отражает отличие собственных мнений, убеждений от родительских;
- 4) *поведенческий компонент сепарации* отражает готовность и способность самостоятельно принимать важные решения в жизни, быть ответственным за собственные выборы.

Т.Ю. Садовникова и В.П. Дзукаева, опираясь на типологию сепарации Дж. Хоффмана (эмоциональный, аттитюдный, конфликтологический, функциональный типы сепарации), выделили следующие стили сепарации

ребенка от матери и от отца: успешный, противоречивый, кризисный (Садовникова Т.Ю., Дзукаева В.П., 2014). В.Г. Петровская дополняют типологию зависимым, отделяющимся, избегающим типами сепарации, в свою очередь, (Петровская, 2017). Л.В. Сысоева и Т.В. Петренко также выделяет конфликтный тип (Сысоева Л.В., 2016).

В отечественной психологии тема сепарации начала изучаться относительно недавно. С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что путь личности к обретению способности контролировать, защищать, развивать свое психологическое пространство лежит через своевременную сепарацию ребенка от родителей (Нартова-Бочавер, 2011). Предметом изучения Т.И. Сытько стала модель процесса семейной сепарации в связи с ведущим стилем воспитания (Сытько, 2014). А.А. Дитюк в своем исследовании ссылается на сепарационную тревогу, основываясь на принципах системной семейной терапии (Дитюк, 2013).

Н.Е. Харламенкова предлагает собственную концепцию, в которой рассматривает функционирование процессов сепарации через отождествление и разотождествление человека с разными сторонами его жизнедеятельности на уровне детско-родительских отношений, возрастных кризисов, трудных жизненных ситуаций, повседневных ситуаций. В концепции автора сепарация рассматривается через призму отношений «Я – значимый другой». Харламенкова рассматривает сепарацию в категориях «внешняя» и «внутренняя» сепарация. Внешняя сепарация описывается автором с точки зрения двух полюсов. С одной стороны, она может проявляться как разделение, дистанцирование, разрыв, сопровождаемый отрицательными чувствами и эмоциями (как дисгармоничная сепарация), с другой стороны, как принятие на себя ответственности и инициативности (собственно внешняя сепарация). Между этими двумя полюсами сепарации располагаются различные варианты внешней сепарации, которым свойственны различные механизмы. Автор предлагает две группы механизмов для описания внешней сепарации: 1) механизмы, обеспечивающие дисгармоничную сепарацию

(например, эмоциональное дистанцирование, негативизм); 2) механизмы, способствующие собственно внешней сепарации (данные механизмы обеспечивают дифференциацию ролей, функций). Внутренняя сепарация также рассматривается в двух направлениях: 1) сепарация Я от внутренних объектов (Я от не-Я); 2) сепарация образа Я в настоящем от образа Я в прошлом и будущем. Здесь ключевую роль играет процесс дифференциации Я, который обеспечивает процесс личностного роста. Психологическими механизмами являются рефлексия, внутренняя независимость и принятие. Проблемными проявлениями внутренней сепарации здесь служат различные виды дедифференциации, которые влекут за собой страх изменений и сепарационную тревогу. В проблемных случаях внешней и/или внутренней сепарации будет преобладать отождествление или, напротив, разотождествление (Харламенкова Н.Е., 2015).

Вслед за М. Боуэном А.Я. Варга описывает сепарацию как «долговременный процесс психического отделения ребенка от своих родителей, семьи». Автор выделяет основные этапы сепарации, которые выходят за рамки рассмотрения только детского периода:

- 1) появление ребенка на свет;
- 2) самостоятельные переживания ребенка;
- 3) посещение детских учреждений;
- 4) подростковый кризис;
- 5) самостоятельная взрослая жизнь.

А.Я. Варга предполагает, что негармоничность и незавершенность процессов сепарации губительно влияют на формирование зрелости личности, снижают уровень жизненного функционирования человека (Бейкер К., Варга А.Я. 2005).

Характер межличностных отношений, в частности детско-родительских характеризуется явным парадоксом, состоящим в том, что «глубина и возможное развитие межличностных отношений наблюдаются только в том

случае, когда участники взаимоотношений стремятся к собственной автономности и независимости» (Харламенкова Н.Е., 2015, с. 18).

Ряд ученых считают, что успешная психологическая сепарация от родителей характеризуется балансом, является некоторой «золотой серединой» между абсолютной недифференциацией с родителями и полной изоляцией от них. Таким образом, с точки зрения ряда отечественных исследователей, сепарация рассматривается как постепенный процесс увеличения автономии и развитие индивидуальности человека при сохранении доверительных, уважительных отношений с родителями (Дитюк; А. Варга; Сысоева Л.В., Луговский В.А., 2017).

Считается, что успех людей в прохождении процесса сепарации имеет большое значение для индивидуальной адаптации и последующего развития личности. И наоборот, когда люди не могут успешно пройти процесс сепарации, считается, что они становятся уязвимыми перед различными психологическими и психическими расстройствами (Blos, 1979; Mahler, 1975).

Учитывая, что правильное разрешение процесса сепарации влечет за собой получение оптимального баланса между близостью и расстоянием в близких отношениях, следует, что нарушения процесса сепарации могут проявляться как проблемы преодоления задач психического развития в достижении независимости или как проблема совладания при необходимости оставаться во взаимосвязи с другими людьми. Когда люди не могут достичь здоровой степени независимости от других, они могут развить дисфункциональную зависимую ориентацию, где им нужна постоянная физическая и эмоциональная близость для поддержания своего благополучия. Напротив, когда люди не могут оставаться на связи с другими людьми, у них может развиться дисфункциональная независимая ориентация, где они постоянно стремятся к самообеспеченности и рассматривают любой тип вмешательства со стороны других как вторжение (Kins, 2009).

Ряд современных исследований указывают на то, что в последнее десятилетие происходит удлинение периода совместного переживания

взрослых людей со своими родителями (Patterson, 2012). Исследования подтверждают, что взрослые люди 20 – 30 лет не испытывают каких-либо негативных чувств по поводу проживания совместно со своими родителями (Kins, 2012).

1.3. Психологическая характеристика периода ранней взрослости

Общая характеристика периода взрослости.

Индивидуальное развитие человека происходит в контексте его жизненного пути. Согласно Б.Г. Ананьеву, «жизненный путь – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и поколения». Фазы жизненного пути датируются определенными историческими событиями из жизни человека. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза (Б.Г. Ананьев, 2001).

Взрослость – наиболее продолжительный отрезок жизненного пути, который характеризуется наивысшим развитием духовных, интеллектуальных и физических сторон развития человека. Взрослость является предметом исследования акмеологии – специальной отрасли возрастной психологии. С позиции акмеологии ведущей деятельностью в период взрослости является максимальная реализация личности в ходе включения в социальную жизнь общества.

Среди ученых не существует единого подхода к периодизации данного периода онтогенеза.

Б.Г. Ананьев описывает цикл взрослости четырьмя стадиями: 1) ранней взрослости (21–25 лет); 2) средней взрослости (25–40 лет); 3) поздней взрослости (40–55 лет); 4) предпенсионного возраста (55–65 лет), который является переходным к циклу старости (Б.Г. Ананьев, 2001).

Д. Б. Бромлей описывает раннюю взрослость (21–25 лет), среднюю взрослость (25–40 лет), позднюю взрослость (40–45 лет) и предпенсионный возраст (Bromley, 1966).

Э. Эриксон выделял раннюю зрелость (20–40–45 лет), среднюю зрелость (40–45–60 лет), и позднюю зрелость (свыше 60 лет).

На каждой фазе жизненного пути, складывается определенная социальная ситуация развития – своеобразное для каждого возрастного периода отношение человека и окружающей его социальной действительностью, которая, в свою очередь, определяет его пути развития (Выготский, 1983).

Таким образом, каждый возраст имеет свои ключевые задачи, а также пути и трудности их выполнения. Ключевой задачей развития для периода зрелости является достижение зрелости.

Развитие отдельных компонентов психологической зрелости происходит в соответствии с ключевыми задачами зрелости, характерными для определённого периода зрелости. Для ранней зрелости такими задачами являются: профессиональное самоопределение, построение теплых доверительных взаимосвязей с окружающими, готовность принять ответственность в значимых сферах жизни, автономность. Ключевыми приобретениями на пути психологической зрелости в средней зрелости являются духовно-нравственное развитие, расширение связей с миром, рефлексивность и осознанность, профессиональное развитие, благоприятное преодоление кризисов средней зрелости. Зрелость личности в период поздней зрелости связывается с появлением мудрости, которая развивается в процессе накопления и обобщения полученного жизненного опыта. Также в период поздней зрелости отмечаются высокие показатели самоуважения и ответственности (Л.А. Головей, 2014).

В период зрелости происходит изменение субъективной картины жизненного пути. У взрослого человека прослеживается большая способность жить настоящим, при этом увеличивается способность более полного охвата всего жизненного пути, то есть значимость прошлого, настоящего и будущего способствует развитию целостности субъективной картины жизни.

Еще одной значимой задачей на пути психологической зрелости является становление индивидуальности, которая зависит от становления зрелости всех подструктур человека.

Психологическая литература богата различными точками зрения на природу психологической зрелости взрослого человека.

Так для Г. Олпорта характерно рассматривать зрелую личность с позиции наличия у нее следующих черт: расширенное чувство Я, способность к теплым, доверительным отношениям, эмоциональную безопасность и самопринятие, реалистичное восприятие жизненных обстоятельств, а также основанные на таком восприятии притязания, способность к самопознанию и проявлению юмора, самоиронии и, наконец, цельную жизненную философию.

А.А. Реан создает структуру личностной зрелости и предлагает рассматривать зрелость интеллектуальную, эмоциональную и личностную. Автор выделяет четыре компонента или критерия личностной зрелости, являющиеся базовыми, фундаментальными, структурообразующими: ответственность, терпимость, саморазвитие, и, интегративный компонент, который охватывает все предыдущие и присутствует в каждом из них – позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир (Реан, 2007).

А.А. Бодалев пишет, что зрелая личность характеризуется способностью активно отражать и хорошо ориентироваться в окружающей действительности. Для зрелой личности характерно развитие познавательной сферы (Бодалев А.А., 2006).

По Э. Эриксону, характеристикой зрелой личности является генеративность, которая проявляется в стремлении воздействовать на последующие поколения через собственных детей, через практический или теоретический вклад в развитие общества, в потребности заботиться о окружающих близких людях, в ответственности за свою жизнь, за жизнь близких, за свои поступки, за свои выборы. Автор также указывает на то, что достигнуть зрелости человек может лишь в старости, так как именно в этот

период сформирована целостность, которая является основным качеством личностной зрелости (Эриксон, 2006).

Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс полагали, что для зрелого человека характерно стремиться к непрерывному саморазвитию и самореализации, самоактуализации. Для зрелого человека характерно обладать высокой степенью свободы благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе и осуществлении деятельности.

К. Роджерс выделил общие черты, присущие зрелому, «полноценно функционирующему» человеку: открытость к переживанию новых ситуаций, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическую свободу и креативность (Роджерс, 2001).

Специфика периода ранней зрелости. Кризис ранней зрелости.

«Ранняя зрелость – это овладение ролью взрослого человека, полное включение во все виды социальной активности своего общества». На этой стадии, как пишет Б.Г. Ананьев, «складывается собственная семья и строится свой собственный образ жизни. Развитие человека как субъекта практической (трудовой) деятельности характеризуется в достижении им трудовой и умственной зрелости». Б.Г. Ананьев рассматривал зрелость на уровнях индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности (Б.Г. Ананьев, 2001).

В психологической литературе данный возрастной период характеризуется переходом от периода юности к периоду ранней зрелости, что обуславливает его кризисные проявления, связанные с необходимостью выбора профессии и дальнейшим профессиональным самоопределением, обретением нового статуса и новых социальных ролей, вхождением в самостоятельную жизнь, уход из родительского дома и обретение собственной семьи (Манукян В.Р., 2017?).

Согласно взглядам Э. Эриксона, кризис ранней зрелости рассматривается в психологии как нормативный кризис, т. е. данный кризис

фактически неизбежен и возникает в жизни почти каждого человека, он необходим для развития личности взрослого человека. Автор подчеркивал, что результатом развития в период ранней взрослости является достижение душевной близости, доверия, понимания (Эриксон, 2006).

Главное противоречие кризиса перехода к взрослости состоит в сложности и необходимости решения задач самоопределения и принятия на себя роли взрослого, тогда как у молодого человека еще нет богатого жизненного опыта и нет необходимого уровня социальной зрелости, которые важны для принятия на себя роли взрослого.

Л.А. Головей определяет возраст 19–21 год как «пограничный» между первой и второй стадиями взрослости, так как завершается главная фаза психофизиологического развития. В.Ф. Моргун и Н.Ю. Ткачева полагают, что этот этап является переходным по отношению к молодости (24–30 лет) - начальному периоду зрелости. Авторы указывают, что именно в молодости происходит активный поиск себя, выработка индивидуальности и обретение чувства идентичности. Именно в данном возрасте складывается представление о собственном будущем.

К. Юнг пишет об этом периоде так, что молодые люди «соприкасаются здесь с внезапно прерывающимися сон детства требованиями жизни» (Юнг К., 1950, с. 193). Автор говорит о том, что в этом возрасте зачастую происходит несоответствие реальной жизни ожиданиям молодого человека, что может быть связано с недооценкой трудностей окружающего мира, с необоснованным оптимизмом или, напротив, пессимизмом. Для данного возраста характерно проявление детского эгоцентризма и инфантильности, ожиданий, что все придет к нему само в соответствии со всеми его ожиданиями.

Г.С. Абрамова рассматривает основные задачи периода взрослости через призму интимных отношений, где основными задачами в ранней взрослости, являются создание семьи, достижение близости.

О.В. Хухлаева описывает предкризисное состояние, характерное для периода ранней взрослости, которое характеризуется детским идеализмом молодых, буйством чувств и энергии, однако, постепенно данный всплеск чувств сменяется потерей интереса к активному общению, возникает ощущение пустоты, апатии, нежелания что-либо делать. Также автор делает акцент на чувстве одиночества, которое может возникнуть у молодых людей и сопровождаться размышлениями о самом себе, своих желаниях и возможностях. Здесь значимой становится тема выбора, смыслах жизни и личной ответственности за собственную жизнь (Хухлаева О.В., 2006).

С.В. Чернобровкина в своем исследовании об особенностях переживания и преодоления молодыми людьми кризиса ранней взрослости в группах студентов, работающей молодежи и студентов-заочников, отмечает, что в данный кризисный период молодые люди испытывают ярко-выраженные негативные переживания. Происходит пересмотр взглядов, молодые люди отмечают наличие чувств одиночества, неудовлетворенности настоящей жизнью. Также молодые люди отмечают недостаток свободы, что свидетельствует о их зависимости от родителей, что порождает чувство недовольства. При этом молодые люди оценивают перспективу собственного будущего положительно, прогнозируют повышение своей свободы и ответственности. Также автор указывает, что уровень духовного кризиса и экзистенциального вакуума выше у молодых людей, которые не состоят в браке и проживают с родителями. Наиболее отрицательно на благополучие молодых людей влияет неудовлетворенность финансовым положением и отношениями с родителями, которые, по мнению молодых людей ограничивают их самостоятельность и свободу (Чернобровкина С.В., 2007).

Подведя итоги рассмотрения особенностей возрастного периода ранней взрослости, можно сказать, что основным содержанием данного периода является поиск себя и своего места в жизни через принятие на себя роли взрослого, что особенно отражается в ощущении самостоятельности, свободы и сформированном чувстве идентичности, которые невозможно достичь при

отсутствии необходимой независимости и автономии от родительской семьи, т. е. психологической сепарации.

Содержание психологической сепарации в ранней взрослости.

Период ранней взрослости характеризуется не только кризисом перехода от юности ко взрослости, но и переживанием семейного кризиса, описанного в психологии как «отрыв от родительских корней (А.Я. Варга, Дж. Хоффман и др.). С этой точки зрения, условием психологической сепарации от родителей является не только полное переструктурирование взаимоотношений молодого человека с родителями, но и готовность самих родителей к отделению повзрослевших детей. Гармоничное завершение процессов сепарации от родителей связано с личностным становлением молодого человека, с развитием у него способности войти во взрослую жизнь, готовности осуществлять жизненно важные выборы, принимать решения и нести за них ответственность. Важным показателем завершения процессов психологической сепарации от родителей в ранней взрослости является достижение молодыми людьми автономии от родительских фигур на всех уровнях (аффективном, когнитивном, поведенческом), при этом важно сохранение надежного типа привязанности к обоим родителям при потребности волевого дистанцирования от них, т. е. у молодого человека должна быть потребность в автономии, самостоятельной жизни.

Исходя из описанных выше кризисных проявлений, характерных для периода ранней взрослости, можно сказать, что молодой человек, имея в своем опыте надежный тип привязанности, обладает внутренними ресурсами, способствующими преодолению кризисного периода. Такими ресурсами могут служить гармоничные отношения с близкими людьми.

Изучению особенностей сепарации взрослого человека посвящены многие исследования (Дж. Боулби, М. Мэйн, Э. Кинс, Е.В. Кумыкова, О.А. Карabanова, Маленова А.Ю., Н.Е. Харламенкова, Потапова Ю.В. и др).

Исследования Е.В. Кумыковой выявили, что у взрослых личная независимость взаимосвязана со зрелостью личностной идентичности,

свободной реализацией потребности в автономии, активностью жизненной позиции, актуализацией личностного потенциала (Кумыкова, 2011). Данные результаты играют ключевую роль в понимании особенностей психологической сепарации в период ранней взрослости, т. к. именно на данном этапе онтогенеза происходит активное развитие перечисленных характеристик.

Взрослый человек обладает сложившимися личностными характеристиками, характером, мировоззрением, системой ценностей, мотивации, целеполаганием, эмоциональным интеллектом. Если на более поздних этапах взрослости перечисленные характеристики более сформированы и интегрированы в структуру личности, то в ранней взрослости все эти качества только закладываются, более того, этот процесс достигает пика в кризисе ранней взрослости, что обуславливает остроту процесса психологической сепарации от родительских фигур. Поэтому процессы внешней и внутренней сепарации в ранней взрослости более динамичны, более интенсивны, при этом отличаются меньшей равномерностью с большим когнитивным и эмоциональным напряжением. В то же время, хотя и в ранней взрослости процесс психологической сепарации носит гетерохронный характер, у молодого человека все же просматривается четкая последовательность фаз сепарации: сепарация внутренняя задает тон и характер сепарации внешней (Харламенкова Н.Е., 2015).

Высока роль субъектности в поддержании связанности внешней и внутренней сепарации, что особенно проявляется в кризисе ранней взрослости. Внутренняя независимость позволяет распознавать и дифференцировать собственные чувства и эмоции от чувств и эмоций других людей, самостоятельно формировать свои воззрения и убеждения, быть независимым в принятии решений, формировать индивидуальный стиль поведения, обозначать и защищать свои психологические границы, поддерживать равноправные отношения.

Теория привязанности Дж. Боулби является отправной точкой для современных исследований особенностей сепарации взрослых людей.

Так, М. Мэйн с помощью разработанной методики «Интервью привязанностей взрослых», в котором взрослым людям задавали вопросы об их воспоминаниях, связанных с их отношениями в родительской семье. эмпирически установила четыре типа привязанности у взрослых.

1. Автономный тип. Взрослые люди с автономным (надежным) типом привязанности считают влияние своих родителей основополагающим для формирования собственной личности.

2. Тревожный тип. Характеризуется амбивалентным отношением к воспоминаниям о родителях. Воспоминания о родителях не описываются надежными и стабильными.

3. Дистанцированный (избегающий) тип. Люди с таким типом оценивают опыт привязанности малозначимым в становлении собственного Я. Во время исследования люди с данным типом чувствовали дискомфорт, связанный с темой взаимоотношений с родителями.

4. Дезорганизованный тип. Люди с данным типом привязанности не могут эмоционально дистанцироваться от пережитых травматических событий, связанных с воспоминаниями о взаимоотношениях с родителями (Main M., 1985).

Большинство исследователей связывают автономный (надежный) тип привязанности с психологическим здоровьем личности. Для взрослых людей, обладающих надежным типом привязанности характерен более высокий и устойчивый уровень самооценки, также им свойственно хорошо управлять своими эмоциями и чувствами, они способны самостоятельно совершать значимые выборы и упорно добиваются поставленных целей» (Сытько, 2011)

Т. Кроуфорд и В. Лайзли установили, что для разных расстройств характерны разные типы небезопасной привязанности взрослых. Для людей с пограничным и истероидным расстройствами личности характерен тревожный тип привязанности. В свою очередь, избегающий тип

привязанности характерен для шизоидного и избегающего расстройств личности (Crawford T. N., 2007).

Помимо переживания ранних привязанностей в детстве, на модель привязанности во взрослом возрасте оказывают влияние межличностные взаимодействия вне семейного круга, например, романтические отношения со сверстниками в подростковом возрасте, а также индивидуальный опыт близких межличностных отношений в молодости и зрелости.

С. Хазэн и П. Шавер отмечают, что взаимодействие между взрослыми любовными партнерами сходно с взаимодействием между детьми и их родителями (замещающими их лицами).

Исследование С. Хазэн и П. Шавер было сосредоточено на паттерне ожиданий, эмоций и поведения, связанного с романтическими отношениями. Было выявлено, что этот паттерн принимает различные формы в зависимости от индивидуальной истории развития привязанности человека (Hazan, Shaver, 1987).

В работах Д. Уайнхолд, К.Х. Бриш, Джил и Дэвида Шарф, Г. Старшенбаум, Н.М. Манухиной, Е.В. Емельяновой подчеркивается, что в случаях нарушений процессов сепарации, у человека создается когнитивно-аффективное проблемное поле, которое связано с неспособностью взрослого человека выстраивать гармоничные межличностные отношения, а также выстраивать диалог с самим собой, что может приводить к дезадаптивным стратегиям поведения. Именно нарушения процессов сепарации способны вызвать такие психические нарушения как: депрессия, различные аддикции, нарциссизм, тревожные расстройства, и др.

Проведенный анализ теоретических подходов позволяет сделать вывод о том, что достижение личностной зрелости, как интегративной характеристики личности, является ключевым направлением развития в период ранней взрослости. Перед молодым человеком встает ряд важных задач, таких как: выбор партнера и социального окружения, брак, расставание со значимыми людьми, в частности с родительской семьей, предполагаются

изменения в профессиональном статусе, рождение детей и многое другое. Все эти события, которые происходят во внешнем плане жизнедеятельности взрослого человека, связаны с глубинными внутриличностными, психическими преобразованиями. Эти изменения, в первую очередь, связаны с тем, что личность более не в состоянии обеспечивать свое единство, не пройдя процесс сепарации от прежних моделей поведения, которые, в свою очередь, являются внешним планом внутренних аффективно-когнитивных представлений о собственной идентичности, значимых межперсональных отношениях, об отношении к изменившейся жизненной ситуации и своем месте и роли в ней.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

2.1. Диагностическая модель исследования

Целью данного исследования является определение взаимосвязи психоэмоционального благополучия с особенностями психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.

Задачи:

1. Изучить выраженность показателей психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в период ранней взрослости с учетом гендерной специфики.
2. Изучить психоэмоциональное благополучие и особенности психологической сепарации от родителей в контексте семейных отношений и формирования чувства взрослости.
3. Изучить различия психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в группах студентов и работающих.
4. Изучить структурные характеристики психологической сепарации от родителей и ее взаимосвязь с хронологическим возрастом.
5. Изучить взаимосвязи между показателями психоэмоционального благополучия и компонентами психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.
6. Изучить влияние компонентов психологической сепарации от родителей на показатели психоэмоционального благополучия.

Гипотезы исследования: 1. Психологическая сепарация – это неоднородный феномен, где компоненты психологической сепарации от отца и от матери имеют разную выраженность и по-разному влияют на психоэмоциональное благополучие в ранней взрослости.

2. Субъективным критерием степени завершенности процессов сепарации может являться чувство взрослости. Молодые люди, чувствующие себя взрослыми, вероятно, имеют и более высокие показатели психоэмоционального благополучия.

Объект исследования: психоэмоциональное благополучие.

Предмет исследования: взаимосвязь психоэмоционального благополучия и психологической сепарации в ранней взрослости.

Основными методами исследования выступили: теоретико-методологический и сравнительный анализ научных концепций и литературных источников; метод опроса, с помощью которого были собраны количественные и качественные данные в соответствии с задачами исследования с применением групп диагностических методик.

2.2. Методики исследования

Авторская анкета

В авторской анкете содержатся вопросы, позволяющие получить информацию о принадлежности к полу, возрасту, типу занятости, месте проживания, типу семьи, семейном положении, финансовом обеспечении, социальной активности, привычках бытового самообслуживания, отношении к родителям, кто был главным воспитателем в семье, представлении о взрослости. Всего в анкете содержится 24 вопроса, открытого и закрытого типов.

Шкала психологического благополучия К. Рифф

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. В нашем исследовании применяется версия из 54 высказываний, адаптированная Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г., 2011).

Тест состоит из 54 высказываний, образующих шесть шкал. «Автономность» (самоопределение и независимость), «Компетентность» (чувство мастерства при осуществлении деятельности), «Личностный рост» (реализация своего потенциала), «Позитивные отношения» (теплые доверительные отношения с другими), «Жизненные цели» (чувство направленности), «Самопринятие» (позитивное отношение к себе и своему прошлому). Каждой шкале соответствует набор прямых и обратных утверждений. Также суммой оценок по шести шкалам можно получить общий показатель. Подробное описание шкал методики приведены в приложении 1. Респондентам предлагается оценить степень согласия с предложенными им утверждениями по 5-ти балльной шкале Лайкерта (5 – совершенно согласен, 4 – согласен, 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен, 2 – не согласен, 1 – категорически не согласен). Подсчет баллов выполняется суммированием баллов по каждой шкале. Полученное значение переводится в стеноны и соотносится с тестовыми нормами, характерными для определенного возраста (Таблицы 1, 2).

Таблица 1. Тестовые нормы для варианта из 54 утверждений, 20–39 лет

Шкала	Стеноны ($n = 239$)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9–21	22–24	25–26	24–27	30–31	32–33	34–36	37–38	39–45
Компетентность	9–20	21–22	23–25	26–27	28–30	31–32	33–35	36–37	39–45
Личностный рост	9–25	26–28	29–31	32–33	34–35	36–37	38–40	41–42	43–45
Позитивные отношения	9–25	26–27	28–30	31–33	34–35	36–38	39–40	41–42	43–45
Жизненные цели	9–25	26–28	29–31	32–33	34–35	36–38	39–40	41–42	43–45
Самопринятие	9–21	22–25	26–28	29–31	32–34	35–36	37–38	39–41	42–45
Общий показатель	54–157	158–169	170–180	181–192	193–203	204–214	215–222	223–232	233–324

Шкала счастья (М. Фордис)

Майкл Фордис (Fordyce, 1988) разработал Шкалу счастья (Happiness Measure), содержащую два вопроса.

Сначала респонденту предлагается выбрать один ответ, который наилучшим образом описывает его обычный уровень состояния счастья/несчастья. Предлагаются варианты ответа от «чрезвычайно

счастливым» (в восторге, ощущаю радость, чувствую себя превосходно), за что начисляется 10 баллов, до «совершенно несчастным» (крайне подавленным, в абсолютном унынии), что дает 0 баллов.

Далее респонденту необходимо распределить сто процентов своего времени на три блока: какую часть времени в среднем он чувствует себя счастливым, несчастным и в нейтральном состоянии.

Главным образом, шкала Фордиса измеряет эмоциональную составляющую психоэмоционального благополучия.

Результаты находятся в диапазоне от 0 до 10 баллов, где высокие значения указывают на более высокие уровни счастья.

Средняя оценка для взрослых $M=6,92$ ($SD=1,75$).
Средний балл по времени в процентах.

Счастливым – $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$);

Несчастливым – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$);

Нейтральном – $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$).

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Шкала удовлетворённости жизнью была разработана Э. Динером, Р.А. Эмонсом, Р.Дж. Ларсеном и С. Гриффином в 1985 году и адаптирована на русском языке Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным (Осин Е.Н., Леонтьев Д.А., 2008). В соответствии с концепцией Э. Динера, удовлетворенность жизнью является одной из основных составляющих предложенного им конструкта субъективного благополучия, ее когнитивным компонентом наряду с позитивной и негативной аффективностью личности.

Шкала измеряет степень удовлетворенности жизнью, представляет собой 5 утверждений, связанных с удовлетворённостью жизнью и чувством субъективного благополучия. Респонденту предлагается выставить баллы от 1 до 7 в соответствии со степенью своего согласия с утверждениями.

При интерпретации полученные баллы суммируются (каждый пункт оценивается от 1 до 7 баллов). На основании полученного балла определяется уровень удовлетворенности жизнью. Респондент может набрать минимум 7 и

максимум 35 баллов. Если респондент набирает от 7 до 14 баллов, то это говорит о низком уровне удовлетворенности жизнью, от 15 до 21 балла – о среднем уровне удовлетворенности жизнью, от 22 до 35 – о высоком уровне удовлетворенности жизнью.

В число методик, использованных для оценки конвергентной валидности шкал, вошли: «Шкала депрессии как состояния» Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и Ю. Карповой, «Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева, «Шкала субъективной витальности как диспозиции» Р. Райана и К. Фредерик, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко и т.д. Во всех случаях были получены теоретически прогнозируемые значимые корреляции.

Интегративный тест тревожности

Интегративный тест тревожности – оригинальная клиническая тестовая методика, созданная в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева к.пс.н. А.П. Бизюком, д.м.н. профессором Л.И. Вассерманом и к.м.н. Б.В. Иовлевым для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности, в том числе в клинике психосоматических заболеваний (Бизюк А.П., 2005).

Методика «Интегративный тест тревожности» (ИТТ) является оригинальным экспресс психолого-диагностическим инструментом для дифференцированной оценки и содержательной квалификации по 5 новым факторам (субшкалам) тревоги как неспецифического, сложного по генезу аффективного регулятора поведения личности и тревожности как личностно-типологической характеристики. В данном исследовании используется только шкала личностной тревожности. Отличительная особенность интегративного теста – пять дополнительных субшкал, чувствительных к таким компонентам тревоги, как тревожная оценка перспективы и социальной защиты, эмоциональные нарушения, астенический и фобический компоненты личности. Субшкалы: «эмоциональный дискомфорт (ЭД)», «астенический

компонент тревожности (АСТ)», «фобический компонент (ФОБ)», «тревожная оценка перспективы (ОП)» и «социальная защита (СЗ)».

Высокие значения субшкалы «Эмоциональный дискомфорт (ЭД)» напрямую или косвенно связаны с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, элементами ажитации.

Повышенные показатели субшкалы «Астенический компонент тревожности (АСТ)», свидетельствуют о преобладании в структуре тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости.

У респондентов с высокими значениями по субшкале «Фобический компонент (ФОБ)», преобладают ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие лица не всегда могут сформулировать источник своих тревог и в беседе апеллируют главным образом к феноменологии «хронических» страхов, периодически возрастающих в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

Субшкала «Тревожная оценка перспективы (ОП)» тесно связана с субшкалой «Фобический компонент (ФОБ)», но в первой более отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

Субшкала «Социальная защита (СЗ)» связана с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов или с попытками респондента рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

Методика имеет сложную процедуру обработки данных. Сырые баллы по каждой шкале соотносятся с нормативной таблицей, сообразно возрасту и полу респондента, а затем, переводятся в станайны.

Опросник состоит из 15 утверждений, описывающих определенные эмоциональные состояния. Респонденту предлагается оценить степень выраженности у него этих состояний за определенный период времени (год). Утверждения имеют следующую систему оценок: «почти никогда», «редко», «часто», «почти все время».

Типовое семейное состояние (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.)

Методика «Типовое семейное состояние» разработана и направлена на выявление психотравмирующих состояний взрослых и детей, проживающих в одной семье (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В., 1999). Она позволяет также получить данные об обстоятельствах, определяющих изучаемые состояния.

Методика состоит из трех оценочных шкал: «Общая неудовлетворенность», «Семейная тревожность», «Нервно-психическое напряжение». В каждой шкале по четыре субшкалы, которые повторяются через каждые три пункта (всего двенадцать субшкал).

Респонденту предлагается 12 субшкал, содержащих определенные эмоциональные состояния, которые он может испытывать в своей семье, ему необходимо выбрать выраженность определенного чувства, которое он испытывает в семье по 8-ми бальной шкале (от 0 до 7). Для обработки данных баллы по шкалам, обозначенным одинаковым индексом, суммируются и соотносятся с нормативами каждой шкалы. Состояние констатируется, если сумма оценок по четырем субшкалам превышает или равна по шкале «Общая неудовлетворенность» 24 баллам; по шкале «Нервно-психическое напряжение» – 25 баллам; по шкале «Семейная тревожность» – 24 баллам.

Шкала «Общая неудовлетворенность» отражает резкое расхождение между реальной жизнью семьи и ожиданиями индивида. Шкала включает в себя следующие субшкалы: «Довольный / Недовольный», «Радостный / Огорченный», «Здоровый / Больной», «Плохой / Хороший».

Шкала «Семейная тревожность» отражает состояние тревоги у члена семьи, которая проявляется в сомнениях, страхах, опасениях, касающихся прежде всего отношения внутри семьи. Шкала включает в себя четыре

субшкалы: «Спокойный / Встревоженный», «Нужный / Лишний», «Смелый / Робкий», «Ловкий / Неуклюжий».

Выраженность шкалы «Нервно-психическое напряжение» указывает на наличие психотравмирующих переживаний человека внутри семьи. Данная шкала отражают следующие субшкалы: перегруженности обязанностями, нервно-психической усталости, напряженности и расслабленности («Напряженный / Расслабленный», «Отдохнувший / Усталый», «Беззаботный / Озабоченный», «Свободный / Занятый».

Опросник для измерения психологической сепарации от родителей

Опросник Psychological Separation Inventory (PSI; Hoffman, 1984) разработан для изучения психологической сепарации от родителей. Опросник адаптирован Т.Ю. Садовниковой, В.П. Дзукаевой в 2014 году (Садовникова Т.Ю. Дзукаева В.П., 2014). Тест состоит из 124 высказываний, образующих четыре шкалы: «Стиль сепарации», «Аффективный компонент сепарации», «Когнитивный компонент сепарации» и «Поведенческий компонент сепарации».

Шкала «Стиль сепарации» отражает степень выраженности негативных и/или амбивалентных чувств в ситуации расхождения мнений с родителями в широком диапазоне – от ярко негативных («конфликтный стиль сепарации») до полного отсутствия негативных и/или амбивалентных чувств («неконфликтный, гармоничный стиль сепарации»). Характеристика «стиль сепарации», по сути, имеет аффективный характер. Примеры высказываний по субшкале «Стиль сепарации от матери»: «Иногда моя мать в тягость мне»; «Мне часто хочется, чтобы моя мать смотрела на меня как на взрослого человека»; «Я чувствую себя неловко, скрывая что-либо от матери».

Шкала «Аффективный компонент» оценивает уровень потребности человека в эмоциональной поддержке, одобрении со стороны родителей. Примеры утверждений по субшкале «Аффективный компонент сепарации от матери»: «Мне кажется, я ближе к своей матери, чем большинство людей».

моего возраста»; «Я решаю сделать что-то, только если моя мать одобрит это»; «Иногда я чувствую, как будто мы с моей матерью – одно целое».

Шкала «Когнитивный компонент» сепарации отражает степень различия представлений, взглядов на мир респондента и его родителей. Примеры высказываний по субшкале «Когнитивный аспект сепарации от матери»: «Мое мнение относительно роли мужчин в современном мире такое же, как у матери»; «Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моей матери»; «Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моей матери».

Шкала «Поведенческий компонент» сепарации характеризует способность респондента самостоятельно принимать решения, осуществлять значимые выборы. Примеры высказываний по субшкале «Поведенческий компонент сепарации от матери»: «Я делаю так, как решит моя мать в большинстве возникающих вопросов»; «Желания моей матери повлияли на мой выбор учебного заведения».

Респондентам предлагается оценить степень согласия с предложенными им утверждениями по пятибальной шкале Лайкерта (1 балл – «совсем не обо мне»; 5 баллов – «точно обо мне»). Подсчет баллов выполняется таким образом, что большее значение по шкале соответствует большей степени выраженности психологической сепарации в разных сферах. Для шкалы «Стиль сепарации» большее значение баллов означает стиль сепарации, который можно охарактеризовать как «гармоничный», а низкие баллы соответствуют «не гармоничному, конфликтному» стилю сепарации. Можно также посчитать общий показатель сепарации от родителей по четырем показателям (условием является наличие значимой связи между шкалами).

Отличием опросника PSI от многих других методик является возможность выявления психологической сепарации юноши/девушки от родителей: с матерью (62 высказываний) и отцом (62 высказываний), тогда исследователь рассматривает не четыре выше названные шкалы, а восемь субшкал, соответственно.

2.3. Математико-статистические методы обработки данных

Данные, полученные в исследовании, обработаны при помощи компьютерных программ SPSS 23.0, Excel 2010.

Использованы методы различных уровней математической статистики: анализ одномерных распределений и взаимосвязей между переменными, (критерий Хи-квадрат Пирсона), описательная статистика, Т-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по критерию Пирсона, однофакторный дисперсионный анализ, регрессионный анализ, контент-анализ.

2.4. Процедура проведения исследования

Опрос осуществлялся в онлайн-формате с помощью Гугл-формы. Заполнение всего опросника занимало примерно один час. Исследование проводилось анонимно, на добровольной основе. Для возможности получить индивидуальные результаты исследования, респонденты могли указать адрес своей электронной почты.

2.5. Характеристика выборки

Выборку данного исследования составили 73 человека в возрасте 19 – 27 лет с равномерным распределением мужского и женского пола (36 мужчин и 37 женщин). Средний возраст респондентов – 23 года. Респонденты исследования проживают в различных городах России, основными же городами проживания респондентов являются города Санкт-Петербург и Красноярск.

Характеристики респондентов, составивших выборку исследования, представлены на рисунках 1–4.

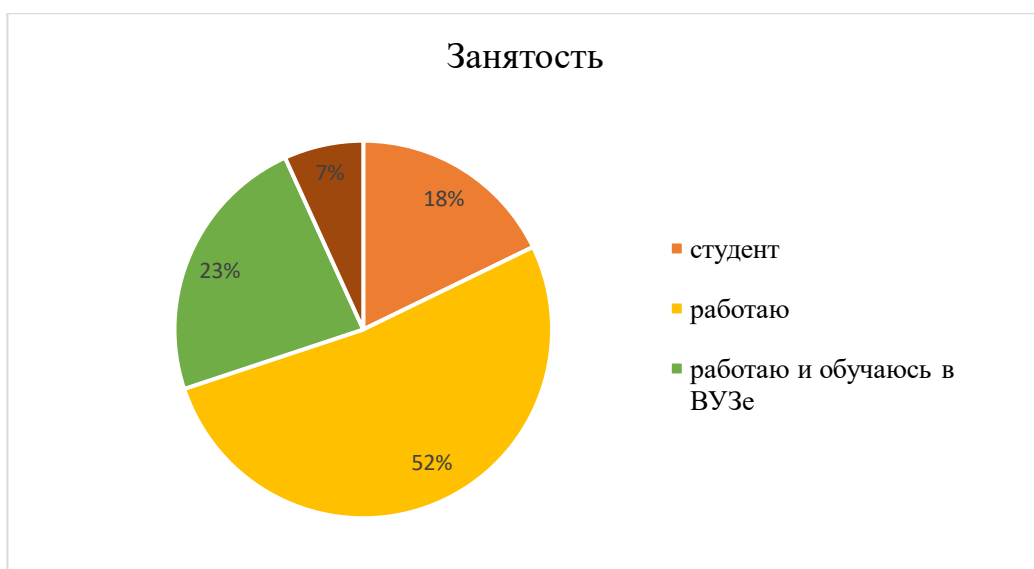


Рис. 1. Диаграмма распределения участников основной выборки по признаку занятости.

Данные, представленные на рисунке 1 указывают на то, что большая часть респондентов имеют работу или совмещают работу и обучение в ВУЗе (N=55).



Рис. 2. Диаграмма распределения респондентов по признаку «Семейное положение»

Из данных, представленных на рис. 2, следует, что большая часть респондентов состоит в близких любовных отношениях или имеют опыт продолжительных близких отношений.

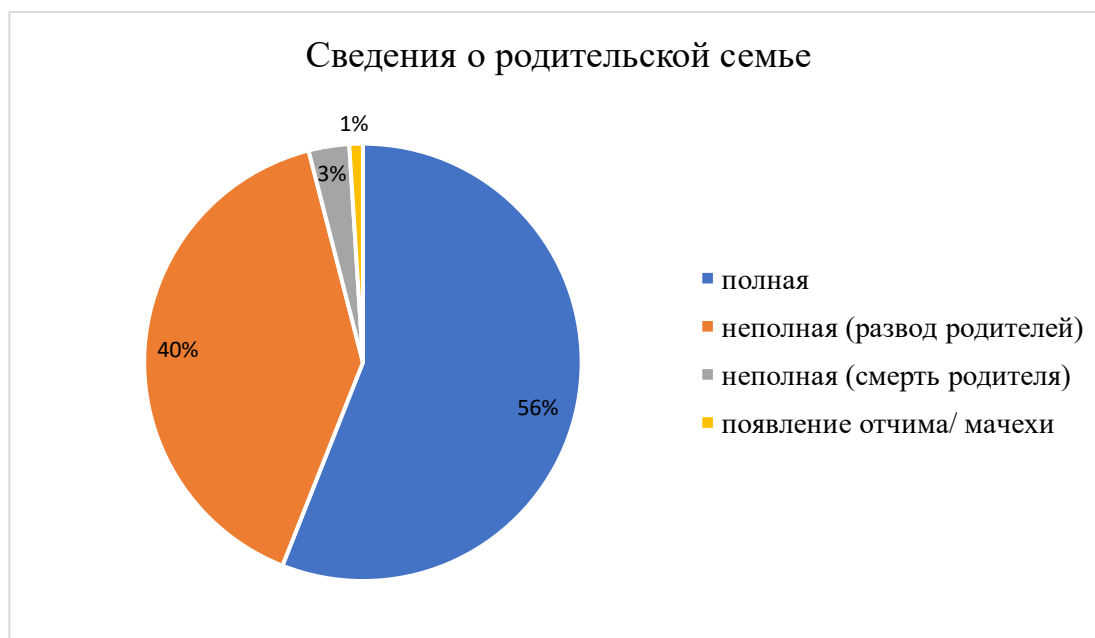


Рис. 3. Диаграмма распределения респондентов по типу родительской семьи, в которой они воспитывались

Данные, приведенные на рис. 3, указывают на то, что респонденты примерно половина респондентов выросли в полной родительской семье, тогда как вторая половина респондентов воспитывались в неполных семьях, причинами чего послужили развод родителей или смерть одного из родителей.

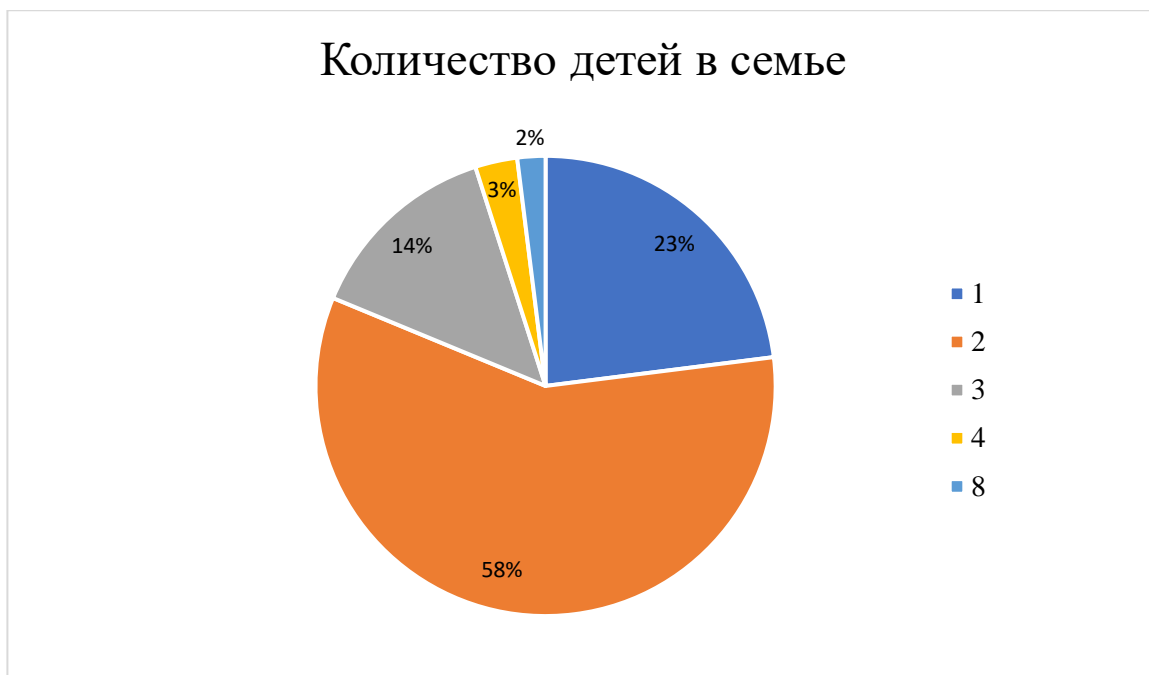


Рис. 4. Диаграмма распределения респондентов по признаку наличия у них сиблингов

Результаты анализа указывают на то, что у большинства респондентов есть братья и/или сестры. Часть респондентов из многодетных семей незначительна.

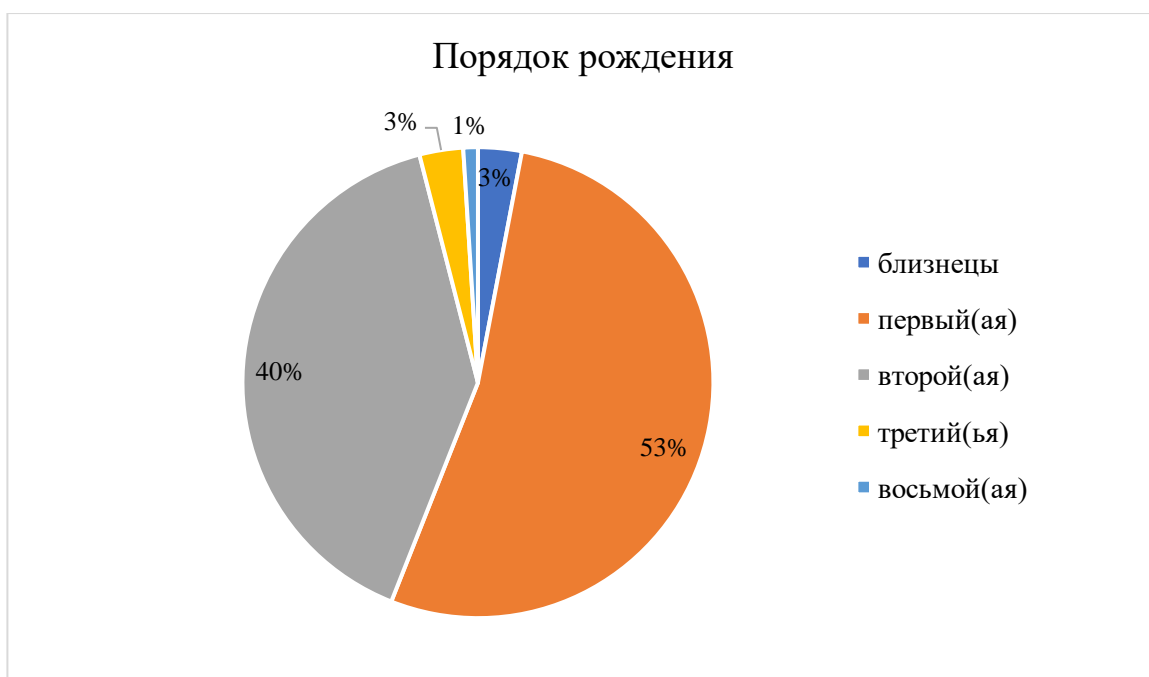


Рис. 5. Диаграмма распределения респондентов по порядку рождения в семье

Из рис. 5 видно, что более половины респондентов являются первыми по порядку рождения в семье, тогда как вторая половина респондентов имеют старших братьев или сестер.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

3.1. Общая характеристика психоэмоционального благополучия в период ранней взрослости

Психоэмоциональное благополучие в период ранней взрослости в настоящей работе исследовалось с помощью методик:

- Авторская анкета
- Шкала психологического благополучия К. Рифф;
- Шкала счастья М. Фордиса;
- Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера;
- Интегративный тест тревожности.
- Типовое семейное состояние (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В., 1987).

Результаты обрабатывались при помощи описательных статистик и сравнения средних в группах мужчин и женщин (t-критерий Стьюдента).

Результаты, приведенные в Таблице 2 указывают на то, что для выборки характерны средние значения выраженности по каждой из шкал методики, отражающей личностный блок психоэмоционального благополучия.

Таблица 2. Средние значения показателей шкал методики психологического благополучия К. Рифф

Шкала	общие для выборки (N=73)		мужчины (N=36)		женщины (N=37)		t-критерий	p – уровень значимости
	M	SD	M	SD	M	SD		
Автономность	32,73	5,149	33,97	4,557	31,51	5,455	2,087	,040
Компетентность	30,37	6,152	32,03	6,021	28,76	5,918	2,341	,022
Личностный рост	37,52	5,137	36,86	5,211	38,16	5,053	-1,083	,282

Позитивные отношения	31,53	6,033	31,28	6,139	31,78	6,001	-,356	,723
Жизненные цели	32,88	7,199	32,78	7,698	32,97	6,784	-,115	,909
Самопринятие	33,30	7,195	33,50	7,854	33,11	6,595	,231	,818
Общий показатель	198,33	26,407	200,42	27,157	196,30	25,866	,664	,509

Преобладающим показателем для респондентов оказался «Личностный рост», что указывает на выраженное чувство непрекращающегося развития и самореализации у мужчин и у женщин в ранней взрослости. Высокие значения шкалы «Личностный рост» говорят о том, что человек обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту. Минимальные показатели по выборке соответствуют показателю «Компетентность». Низкие значения данного параметра могут указывать на то, что мужчины и женщины в ранней взрослости трудно справляются с повседневными делами; чувствуют, что неспособны улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознают возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Мужчины и женщины значительно различаются по шкалам «автономность» и «компетентность». У мужчин данные показатели выше, чем у женщин. Можно предположить, что мужчины более автономны, способны противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо, регулировать свое поведение.

Результаты анализа показали, что группы мужчин и женщин значительно не различаются по остальным шкалам методики, таким образом, не обнаружено значимых различий в показателе общего уровня психологического благополучия между мужчинами и женщинами.

Из данных, приведенных в таблице 3, следует, что средний показатель обычного состояния счастья / несчастья для данной выборки равен оценке 6-7 (M=6,42), то есть, в среднем, респонденты чувствуют себя слегка счастливыми, умеренно счастливыми.

Таблица 3. Средние значения показателей шкалы счастья М. Фордис

№	Шкала	общие для выборки (N=73)		мужчины (N=36)		женщины (N=37)		t-критерий	p - уровень значимости
		M	SD	M	SD	M	SD		
1	Уровень состояния	6,42	2,01	6,39	2,10	6,46	1,94	-0,149	0,882
2	Счастливое состояние	46,37	26,22	45,70	28,40	47,03	24,28	-0,214	0,831
3	Несчастное состояние	20,02	16,04	20,09	16,79	19,95	15,51	0,039	0,969
4	Нейтральное состояние	33,85	24,34	31,65	24,06	36,00	24,76	-0,762	0,449

В данной выборке показатель счастливого состояния преобладает над нейтральным и несчастным. Полученные результаты в целом соответствуют норме для взрослой выборки.

Средние значения удовлетворенности жизнью представлены в таблице 4.

Таблица 4. Средние значения показателей шкалы удовлетворенности жизнью Э. Диннера

Шкала	общие для выборки (N=73)		мужчины (N=36)		женщины (N=37)		t-критерий	p - уровень значимости
	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3,89	1,524	3,89	1,563	3,89	1,505	-,008	0,993
2	5,15	1,340	4,94	1,472	5,35	1,184	-1,303	0,197
3	4,66	1,609	4,50	1,797	4,81	1,411	-,821	0,415
4	4,47	1,708	4,44	1,874	4,49	1,557	-,104	0,917
5	4,28	2,331	4,31	2,301	4,25	2,436	0,75	0,606
Общий показатель	4,50	1,28	4,43	1,33	4,60	1,23	- 0,553	0,515

Для респондентов ранней взрослости характерна средняя оценка удовлетворенности жизнью. Из данных, приведенных в таблице следует, что

самый высокий балл характерен для высказывания «Обстоятельства моей жизни складываются благополучно» (M=5,15). Самое низкое значение по среднему показателю соответствует высказыванию «В основном моя жизнь соответствует моему идеалу». Анализ гендерных различий не показал статистически значимых показателей.

Анализ средних показателей по выборке, представленных в таблице 5, указывает на преобладание у респондентов нормального уровня тревожности.

Таблица 5. Средние значения показателей методики Интегративного теста тревожности

№	Шкала	общие для выборки (N=73)		мужчины (N=36)		женщины (N=37)		t-критерий	p – уровень значимости
		M	SD	M	SD	M	SD		
1	Эмоциональный дискомфорт	7,01	1,550	6,78	1,726	7,24	1,342	-1,289	,202
2	Астенический компонент тревожности	6,07	2,573	5,64	3,035	6,49	1,981	-1,409	,164
3	Фобический компонент	5,89	2,601	5,44	2,823	6,32	2,322	-1,456	,150
4	Тревожная оценка перспективы	6,55	2,007	6,42	2,285	6,68	1,717	-,549	,585
5	социальная защита	4,00	2,466	4,17	2,720	3,84	2,218	,567	,573
6	Общий показатель тревожности	6,60	1,754	6,39	2,074	6,81	1,371	-1,022	,311

В целом по выборке преобладает показатель шкалы «Эмоциональный дискомфорт». Общий средний показатель превышает 7 баллов, что указывает на повышенный уровень тревожности. Данный показатель напрямую или косвенно связан с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, элементами ажитации. При этом анализ данных указывает на то, что у женщин данный показатель наиболее выражен,

что может быть связано с тенденцией более высокой тревожности женщин, что, как известно, отмечается и в литературе.

Общий средний показатель субшкалы «Социальная защита» соответствует низкому уровню тревожности, что свидетельствует об отсутствии у респондентов проявлений тревожности в сфере социальных контактов. Также данный показатель указывает на то, что социальная среда не рассматривается респондентами как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

Результат анализа данных по методике «Типовое семейное состояние», представленных в таблице 6, позволяет определить аспекты психоэмоционального благополучия, связанного с функционированием в семье, и указывает на благоприятное психологическое состояние респондентов внутри родительской семьи.

Таблица 6. Средние значения показателей шкал методики «Типовое семейное состояние»

Шкала	общие для выборки (N=73)		мужчины (N=36)		женщины (N=37)		t-критерий	p – уровень значимости
	M	SD	M	SD	M	SD		
Общая неудовлетворенность	11,08	4,206	4,206	4,907	10,62	3,394	0,948	0,346
Семейная тревожность	8,49	6,094	6,094	6,443	8,41	5,824	0,124	0,902
Нервно-психическое напряжение	11,97	4,120	4,120	4,518	12,30	3,726	-0,680	0,499

Так общий показатель (M=11) шкалы «Общая неудовлетворенность» говорит о том, что у респондентов не наблюдается резкого расхождения между реальной жизнью семьи и их ожиданиями.

Слабая выраженность шкалы «Семейная тревожность» указывает на отсутствие у респондентов состояния тревоги внутри семьи, которая проявлялась бы в сомнениях, страхах и опасениях, касающихся отношений

внутри семьи. Средний показатель данной шкалы является самым низким, что говорит о положительном психологическом состоянии респондентов внутри семьи.

Также для данной выборки характерен средний показатель шкалы «Нервно-психическое напряжение» ($M=12$), что говорит об отсутствии психотравмирующих переживаний внутри семьи у мужчин и женщин периода ранней взрослости.

Таким образом, анализ результатов описательной статистики, позволяет заключить, что психоэмоциональное благополучие в целом по выборке характеризуется как гармоничное. По каждому из показателей благополучия были выявлены результаты, соответствующие пределам нормы для респондентов периода ранней взрослости. Респонденты удовлетворены своей жизнью, компетентны, имеют чувство направленности и осознанности, ориентированы на личностный рост и непрерываемое самосовершенствование, не испытывают острых кризисных переживаний.

Гендерные различия выявлены в личностном блоке психоэмоционального благополучия по критериям «автономность» и «компетентность», что говорит о том, что мужчины могут успешнее противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо, более способны опираться на собственные суждения, менее подвержены социальному давлению. Также мужчины обладают большим чувством мастерства и компетентностью в овладении средой, более способны осуществлять разнообразные виды деятельности и видят возможности воздействия на окружающую среду для реализации собственных потребностей и интересов.

3.2. Общая характеристика психологической сепарации от родителей в ранней взрослости

Особенности психологической сепарации от родителей в период ранней взрослости в настоящей работе исследовалось с помощью методики «Опросник для изучения психологической сепарации от родителей – Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984), в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю.» и авторской анкеты.

Результаты обрабатывались при помощи описательных статистик и сравнения средних в группах мужчин и женщин (t-критерий Стьюдента).

Рассмотрим характеристики респондентов, отражающие особенности функциональной сепарации от родителей на основании анкетных данных. На рисунке 5 представлено распределение ответов респондентов на вопрос: «Переезжали ли вы за последние 3 года в другой город на постоянное место жительства?».



Рис. 6. Диаграмма распределения респондентов по вопросу смены города проживания за последние 3 года

Результаты, приведенные на рис. 6, указывают на то, что преобладающая часть выборки за последние 3 года не меняла город постоянного места жительства, что предполагает отсутствие у основной части выборки стрессового фактора, связанного со сменой города проживания, что, предположительно, могло бы отражаться на оценивании особенностей психологической сепарации в ранней взрослости.

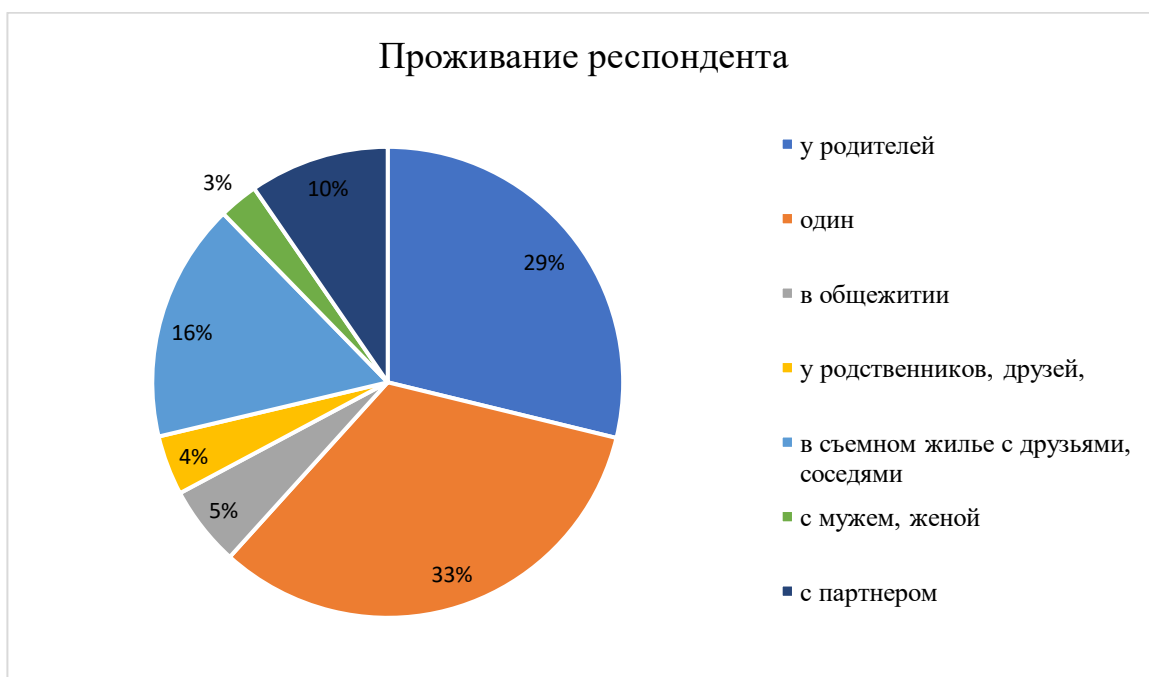


Рис. 7. Диаграмма распределения респондентов по показателю места проживания

Результаты анализа указывают на то, что большая часть выборки проживают отдельно от родителей. Почти одна треть выборки респондентов проживает с родителями, вторая треть проживают одни, тогда как остальная часть респондентов проживают с друзьями, соседями или другими

родственниками.

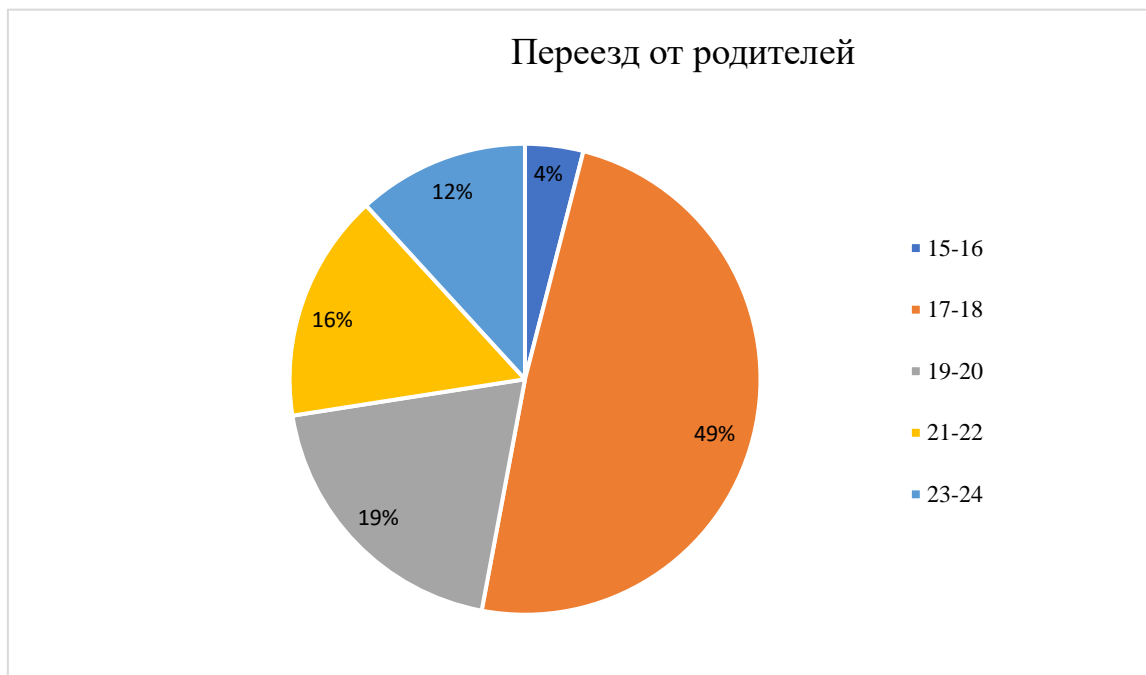


Рис. 8. Диаграмма распределения респондентов по параметру возраста переезда из родительского дома

Результаты, приведенные на рис. 8 указывают на то, что большая часть респондентов переехала из родительского дома в период 17–20 лет. К 25 годам основная часть респондентов уже не проживает в родительской семье.

По результатам анализа можно сделать вывод, что большая часть выборки осуществляют трудовую деятельность, при этом половина выборки работает не по специальности (Таблица 7).

Таблица 7. Сведения о финансовом положении и опыте работы

		Выборка (N=73)	
		N	%
Занятость	работаете по специальности	16	21,9
	работаете не по специальности	37	50,7
	не работаете, имеете опыт работы	16	21,9
	не работаете, не имеете опыт работы	4	5,5
Финансовое обеспечение	Меня полностью обеспечивают родители	8	11
	Основная часть денег поступает от родителей, однако, частично я зарабатываю сам(а)	14	19,1
	Полностью или почти полностью финансово обеспечиваю себя сам(а)	51	69,9
Первый опыт оплачиваемой трудовой деятельности	5-13	6	4,6
	14-17	46	74,5
	18-23	20	20,9

Период самостоятельного финансового обеспечения	Менее 1 года	12	19,4
	На протяжении 1-3 лет	15	24,2
	На протяжении 3-5 лет	23	37,1
	Более 5 лет	12	19,4

Лишь малая часть респондентов не работают и не имеют опыт работы. Также примерно 70% респондентов полностью или почти полностью финансово обеспечивают себя самостоятельно. Внушительная часть респондентов получили первый опыт трудовой оплачиваемой деятельности в период 14-17 лет.

Распределение респондентов относительно их социальной активности и ощущения собственной взрослости приведены в таблице 8.

Таблица 8

Отношение респондента к собственной социальной активности и взрослости		Выборка (N=44)	
		N	%
Считает ли себя респондент социально активным человеком	Да	36	20,5
	Нет, но хотелось бы	22	30,1
	Нет, не интересует	15	49,3
Считает ли себя респондент взрослым человеком	Да	40	54,8
	Нет	19	26
	Противоречивый ответ	14	19,2

Из данных таблицы можно сделать вывод о том, что примерно половина респондентов не считают себя социально активными людьми, при этом из них примерно 20% хотели бы проявлять большую социальную активность. Примерно половина респондентов указали, что считают себя взрослыми людьми, тогда как вторая часть выборки ответили, что не считают себя взрослыми людьми или указали противоречивый ответ.

Перейдем к анализу выраженности компонентов психологической сепарации от родителей в целом по выборке (таблица 9).

Таблица 9. Средние значения показателей шкал методики Psychological Separation Inventory

Шкала	общие для выборки (N=73)	мужчины (N=36)	женщины (N=37)	t-критерий	p-уровень значимости

	M	SD	M	SD	M	SD		
Стиль сепарации (от матери)	3,81	0,64	3,98	0,56	3,67	0,68	2,065	,043
Стиль сепарации (от отца)	3,97	0,74	4,05	0,75	3,90	0,74	,783	,437
Аффективный компонент (от матери)	3,47	0,87	3,78	0,69	3,18	0,93	3,056	,003
Аффективный компонент (от отца)	4,02	0,95	4,28	0,72	3,80	1,07	2,031	,047
Когнитивный компонент (от матери)	3,60	0,93	3,79	0,77	3,42	1,03	1,755	,084
Когнитивный компонент (от отца)	3,97	1,04	4,21	0,79	3,75	1,19	1,767	,083
Поведенческий компонент (от матери)	4,06	0,77	4,38	0,53	3,75	0,84	3,864	,000*
Поведенческий компонент (от отца)	4,44	0,80	4,51	0,65	4,37	0,92	,687	,495

Обнаружены различия в уровне выраженности показателей психологической сепарации от матери и отца. Мужчины и женщины, в среднем, нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны матери значительно больше, чем со стороны отца (аффективный компонент). Респонденты чаще обращаются за советом к матери в ситуациях принятия важных решений, чем к отцу (поведенческий компонент).

Анализ гендерных различий показал, что у мужчин, в среднем, наблюдаются более высокие показатели психологической сепарации от родителей, чем у женщин, по каждому из компонентов (стиль сепарации, аффективный компонент, когнитивный компонент, поведенческий компонент). Женщины значительно больше нуждаются в эмоционально-поддерживающих отношениях с родителями, чем мужчины. У мужчин в ранней взрослости быстрее, чем у женщин формируются собственные взгляды и убеждения, они в меньшей степени зависимы от одобрения со стороны родителей, а также способны принимать решения, брать на себя ответственность за собственные выборы и поступки. Можно предположить, что это связано с определенными стереотипами, имеющими место в

российском обществе, где от мужчины ожидается большая инициативность, уверенность, большая автономность.

В целом показатель «стиль сепарации от матери» у респондентов мужского и женского пола менее выражен, чем показатель сепарации от отца. У взрослых людей прослеживается большая потребность в теплых и доверительных отношениях с матерью, чем с отцом. Данные результаты могут подтверждать мнение некоторых отечественных психологов (А.Я. Варга, Т.И. Сытько) о том, что проблемы сепарации от матери наиболее характерны для России, т.к. именно мать является главным воспитателем в российской семье.

Анализ парных выборок позволил нам изучить процесс психологической сепарации от родителей как от пары по каждому из компонентов сепарации (Таблица 10).

Таблица 10. Значения и корреляция парных выборок показателей шкал методики Psychological Separation Inventory

Шкала	общие для выборки (N=63)		t-критерий	p – уровень значимости	Корреляция	p – уровень значимости корреляции
	M	SD				
Стиль сепарации (от матери)	3,85	0,59	-1,233	0,222	0,356	0,004
Стиль сепарации (от отца)	3,97	0,74				
Аффективный компонент (от матери)	3,47	0,87	-4,168	0,000	0,329	0,009
Аффективный компонент (от отца)	4,02	0,93				
Когнитивный компонент (от матери)	3,57	0,91	-3,436	0,001	0,582	0,000
Когнитивный компонент (от отца)	3,97	1,02				
Поведенческий компонент (от матери)	4,03	0,76	-4,394	0,000	0,579	0,000
Поведенческий компонент (от отца)	4,42	0,79				

Отсутствие значимых различий ($p=0,222$) по компоненту «Стиль сепарации» от отца и от матери свидетельствует о том, что, в целом, процесс сепарации от родителей в ранней взрослости происходит целостно и

согласованно. Сильные корреляционные связи между компонентами сепарации от отца и от матери также указывает на то, что несмотря на более высокие показатели сепарации от отца в ранней взрослости, в целом, процесс сепарации от родительской пары носит однонаправленный характер. Результаты статистически подтверждают вывод о том, что сепарация от отца опережает сепарацию от матери.

Таким образом, анализ результатов описательной статистики, позволяет заключить, что мужчины и женщины в ранней взрослости имеют достаточно высокие показатели по каждому из компонентов сепарации от родителей, относительно девушек и юношей более раннего возраста (Дзукаева В.П., 2016). Уровень психологической сепарации от отца, в среднем по выборке, выше, чем от матери.

Анализ гендерных различий показал, что мужчины, в среднем, достигли большей психологической сепарации от родителей, чем женщины. Также мужчины имеют более высокие показатели психологической сепарации от матери. Полученные результаты согласуются с исследованиями гендерных различий сепарации от родителей (Kins, 2012, Дзукаева В.П., 2016).

3.3. Результаты исследования особенностей семейных отношений и чувства взрослости с помощью открытых вопросов анкеты

3.3.1. Общая характеристика отношений с родителями по открытым вопросам анкеты

Психологическая сепарация является важным этапом становления взрослого человека, кроме того, сепарация протекает в тесном взаимодействии с родителями, поэтому психоэмоциональное благополучие и психологическая сепарация изучалась нами с помощью открытых вопросов.

Для проведения качественного и количественного анализа особенностей психоэмоционального благополучия в связи с психологической сепарацией в ранней взрослости были разработаны вопросы открытого типа: «Кого вы

можете назвать вашим главным воспитателем?»; «Подберите пять слов (фраз), которые максимально точно описывают ваши отношения с матерью на данный момент (Вы описали свои отношения с матерью как ... Приходит ли вам в голову какое-то определенное событие, подтверждающее это?); «Подберите пять слов (фраз), отражающих ваши отношения с отцом. (Вы описали свои отношения с отцом как ... Приходит ли вам в голову какое-то определенное событие, подтверждающее это?); «Считаете ли вы себя взрослым человеком? Почему?».

Контент-анализ ответов на вопрос «Кого вы можете назвать вашим главным воспитателем?».

Ответы на вопрос «Кого вы можете назвать вашим главным воспитателем?» позволили нам проанализировать, чье влияние респонденты считают наиболее значимым в своем личностном становлении и взрослении. В результате контент-анализа ответов 73 респондентов нами были выделены 8 категорий: родители, семья; мать; отец; бабушка; дедушка; я сам; окружающая среда; другое. Для более детальной характеристики выборки мы использовали таблицы сопряженности данных контент-анализа и сравнивали распределение ответов в связи с полом (Таблица 11).

Таблица 11. Распределение ответов респондентов на вопрос «Кого вы можете назвать вашим главным воспитателем?»

№	Категории	Общие для выборки (N=73)	Мужчины (N=36)	Женщины (N=37)
1	Родители, семья	5	2	3
2	Мать	37	19	18
3	Отец	3	2	1
4	Бабушка	8	2	6
5	Дедушка	3	2	1
6	Я сам	4	3	1
7	Окружающая среда	8	4	4

8	Другое	8	4	4
---	--------	---	---	---

В категорию «Родители, семья» относились ответы, в которых респонденты указывали, что их главными воспитателями были и мать, и отец («Мои родители», «Мама и папа»). В категорию «Я сам» относились ответы респондентов, которые указывали в качестве своего главного воспитателя себя («Я сам», «Мои наблюдения за миром»). В категорию «Окружающая среда» нами были отнесены ответы, в которых главным воспитателем указывались не конкретные люди, а составляющие окружающего мира респондентов («Интернет», «Книги»). В категорию «Другое» были отнесены ответы, которые невозможно было оценить с точки зрения обозначенных категорий, такие ответы также носили единичный характер («Ремень», «Друг»).

В результате анализа было выявлено, что для 50% респондентов главным воспитателем была мать, тогда как родители и отец в качестве главного воспитателя почти не указывались.

Контент-анализ ответов на вопрос «Подберите пять слов (фраз), которые максимально точно описывают ваши отношения с матерью на данный момент».

Ответы на открытый вопрос «Подберите пять слов (фраз), которые максимально точно описывают ваши отношения с матерью на данный момент» позволили нам проанализировать описанные чувства и эмоции, которые характерны для взаимоотношений взрослых мужчин и женщин с их матерями. В результате контент-анализа нами были выделены 4 категории, которые включают положительные, отрицательные, амбивалентные ассоциации с матерью, а также отсутствие ассоциаций (Таблица 12).

Таблица 12. Примеры кодировочных инструкций и распределение респондентов по типу ассоциаций, описывающих взаимоотношения с матерью

Категория	Утверждения	Общие для выборки (N=73)	Мужчины (N=36)	Женщины (N=37)
Ассоциации, характеризующие положительные отношения с матерью	«Любовь, понимание, принятие, дружба, переживание»; «Доверие, дружба, искренность, любовь, откровенность»; «Доверительные, уважительные, недостаточные в объеме, близкие, весёлые. Наша, даже самая обычная, встреча очень часто заканчивается чем-то весёлым и интересным».	41	21	20
Ассоциации, характеризующие отрицательные взаимоотношения с матерью	«Вызов полиции, болезнь, обязательства, необходимость». «Натянутые отношения, бессмысленная и показная забота, трата времени, непонимание, ссоры». «Зависимость, Тревожность, Недоверие, Угроза, Стабильность»	13	3	10
Ассоциации, характеризующие амбивалентные отношение с матерью	«Взаимовыручка, отстранённость, совещание, хороший баланс, необходимость»; «Дружелюбное, отстраненное, теплое, доверие, непонимание»; «Дружеские, с недопониманием из-за разных поколений».	12	8	4
Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с матерью	«Саша, я что-то нажала и всё погасло», «сына ты покушал?», «Сижу на шее, пытаюсь достичь самостоятельности»	7	4	3

В ответах категории «Ассоциации, характеризующие положительные отношения с матерью» акцентируется внимание на ярко выраженных положительных аспектах в отношении с матерью («любовь», «поддержка», «принятие», «дружба»). Данную категорию составили 56% выборки с равным распределением мужского и женского пола, что может говорить о высоком

уровне эмоциональной привязанности взрослых мужчин и женщин к своим матерям.

В ответах категории «Ассоциации, характеризующие отрицательные взаимоотношения с матерью» взаимоотношения с матерью описываются респондентами как не доверительные, тревожные, зависимые. Здесь респонденты указывали на частые ссоры и на нежелание поддерживать общение с матерью («Натянутые отношения, бессмысленная и показная забота, трата времени, непонимание, ссоры»). Такой тип взаимоотношений с матерью характерен для 18% выборки. Преобладание отрицательных ассоциаций более характерно для женщин, различие является значимым (Хи-квадрат Пирсона – 4, 356; $p=0,037$).

В категорию «Ассоциации, характеризующие амбивалентные отношение с матерью» вошли ответы, 16% от выборки, для которых характерны утверждения как положительной, так и отрицательной эмоциональной нагрузки («Дружелюбное, отстраненное, теплое, доверие, непонимание»). В ответах данной категории прослеживается тревожность, вызванная, предположительно, амбивалентностью чувств и эмоций в отношении к матери. Ответы в данной категории более характерны для мужчин.

В категорию «Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с матерью», 10% от выборки, вошли ответы, которые невозможно было присвоить к той или иной категории, в связи с отсутствием эмоциональной оценки в отношении с матерью, также в данную категорию попали пустые ответы («Саша, я что-то нажала и всё погасло», «сына ты покушал?»).

Контент-анализ ответов на вопрос «Подберите пять слов (фраз), которые максимально точно описывают ваши отношения с отцом на данный момент».

Ответы на открытый вопрос «Подберите пять слов (фраз), которые максимально точно описывают ваши отношения с отцом на данный момент» позволили нам проанализировать чувства и эмоции, которые характерны для взаимоотношений взрослых мужчин и женщин с их отцами. В результате контент-анализа нами были выделены те же 4 категории, что и для распределения ассоциаций, описывающих взаимоотношения с матерью, которые включают положительные, отрицательные, амбивалентные ассоциации, а также отсутствие ассоциаций. Дополнительная категория включает отсутствие общения с отцом (Таблица 13).

Таблица 13. Примеры кодировочных инструкций и распределение респондентов по типу ассоциаций, описывающих взаимоотношения с отцом

Категория	Утверждения	Общие для выборки (N=73)	Мужчины (N=36)	Женщины (N=37)
Ассоциации, характеризующие положительные отношения с отцом	«Любовь, нежность, забота, взаимопомощь, открытость»; «Понимание, доверие, отзывчивость, уважение, любовь»	15	6	9
Ассоциации, характеризующие отрицательные взаимоотношения с отцом	«Обида, грусть, злость, отношения не поддерживаем»; «Необщительность, непонимание, нежелание интересоваться друг другом, другие семьи с ним, обида (как с его стороны, так и с моей)»; «Сложные, болезненные, непонятные, нормального контакта нет»	16	6	10
Ассоциации, характеризующие амбивалентные отношение с отцом	«Тёплые, остро недостаточные, доверительные, скупые, волнительные. Интересные события с отцом, с моменты	16	7	9

	моего взросления, перестали происходить»; «1) любовь 2) взаимное непонимание 3) критика 4) забота 5) грусть»; «Любимый, сложный, пьющий, понимающий, жалеющий»			
Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с отцом	«Нормальные, особо не общаемся»; «Нет никакого желания как-либо контактировать»	10	7	3
Отсутствие общения с отцом	«Не общаемся»; «Отца видел лишь раз в сознательной жизни».	10	7	3

В категорию «Ассоциации, характеризующие положительные отношения с отцом» отнеслись ответы респондентов, в которых прослеживалась ярко положительная эмоциональная окраска в описании их взаимоотношений с отцом («Понимание, доверие, отзывчивость, уважение, любовь»). Данная категория составляет 20% от общего числа выборки.

Категории «Ассоциации, характеризующие отрицательные взаимоотношения с отцом» соответствует 22%. Для данной категории ответов характерны негативные эмоциональные высказывания относительно взаимодействия респондентов с отцом («Взаимная скрытность, совершенное непонимание, взаимные обиды, глупо это всё, неразрешимость»). Категория преобладает у женщин.

В категорию «Ассоциации, характеризующие амбивалентные отношение с отцом» вошли ответы, 22% от выборки, для которых характерны утверждения как положительной, так и отрицательной эмоциональной окраски («Тёплые, остро недостаточные, доверительные, скупые, волнительные. Интересные события с отцом, с моменты моего взросления,

перестали происходить»; «1) любовь 2) взаимное непонимание 3) критика 4) забота 5) грусть»).

В категорию «Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с отцом», 14% выборки, вошли ответы, в которых отсутствует какая-либо оценочная составляющая относительно взаимоотношений респондента и его отца («Нормальные, особо не общаемся», «Нет никакого желания как-либо контактировать»).

В категорию «Отсутствие общения с отцом», 14% выборки, отнесли ответы, где респонденты указывают, что не взаимодействуют с отцом по каким-либо причинам, например, развод родителей («Не общаемся»; «Отца видел лишь раз в сознательной жизни»).

Сравнивая ассоциации респондентов относительно взаимоотношений с отцом и матерью, стоит отметить, что для матери преобладают положительно окрашенные ассоциации, а для отца – отрицательные. Большинство мужчин и женщин данной выборки своим главным воспитателем считают мать.

3.3.2. Чувство взрослости и его критерии

Психологическая сепарация от родителей является значимым фактором развития зрелой, благополучной личности. В нашем исследовании чувство взрослости является важным критерием степени завершенности психологической сепарации от родителей, которое мы изучали с помощью открытого вопроса анкеты «Считаете ли вы себя взрослым человеком? Почему?»

При анализе на данный вопрос мы учитывали ответы лишь тех респондентов, которые давали точные, непротиворечивые ответы относительно того, считают ли они себя взрослыми или нет. Таким образом, анализ на данный вопрос производился на выборке 59 человек, что составляет 81% от общей выборки (Таблица 14).

Таблица 14

Распределение респондентов по ответу на вопрос, считают ли они себя
взрослыми

Показатель	Варианты ответа	Выборка (N=73)	
		N	%
Считает ли респондент себя взрослым человеком	Да	40	54,8
	Нет	19	26
	Противоречивый ответ	14	19,2

В результате обработки данных, исходя из содержания ответов респондентов, нами было выделено всего 2 категории и 7 подкатегорий (Таблица 15). Кодировочные инструкции представлены в Приложении 2.

Таблица 15

Распределение ответов респондентов относительно выделяемых ими
критериев взрослости

Категории	Подкатегории	Общие для выборки (N=73)	Мужчины (N=36)	Женщины (N=37)
Внешний показатель взрослости	Финансовое обеспечение	11	4	7
	Проживание	6	1	5
	Занятость	3	2	1
Внутренний показатель	Ответственность	16	9	7
	Самостоятельность	19	5	14
	Психологические качества личностной зрелости	13	8	5
	Неопределенная идентичность	3	2	1
Другое		9	7	2

Первая категория «Внешний показатель взрослости» позволяет нам совместить показатели взрослости, которые носят внешний, материальный характер (финансовое обеспечение, проживание, занятость).

В подкатеорию «Финансовое обеспечение» попали варианты ответов, 19% выборки, в которых респондент использовал для характеристики своей взрослости такой показатель как финансовая независимость от родителей («Нет, потому что еще **финансово завишу от мамы**»).

Подкатеория «Проживание» подразумевает ответы, 10% выборки, в которых одним из показателей взрослости указывалось отдельное проживание

от родительской семьи («Считаю, т.к. довольно давно живу отдельно от родителей в другом городе).

Подкатегория «Занятость» включает в себя ответы, 5% выборки, в которых респонденты характеризуют взрослость с точки зрения собственной занятости в учебной или трудовой деятельности («учусь и работаю»).

Вторая категория «Внутренний показатель взрослости» позволил нам совместить психологические характеристики, которые респонденты указывали в качестве оценки своей взрослости.

Подкатегория «Самостоятельность» включает в себя ответы, 32% выборки, в которых респонденты указывали, что показателем взрослости является самостоятельность, способность самостоятельно принимать важные решения, осуществлять выборы («Я полностью самостоятелен», «принимаю важные решения»).

Подкатегория «Ответственность» подразумевает ответы, 27% выборки, в которых респонденты указали ответственность одним из важнейших показателей взрослости («только я несу ответственность за свои действия»).

В подкатегию «Другие качества личностной зрелости», 22% выборки, совместила в себе ответы, подразумевающие, что взрослость включает в себя такие характеристики как самодостаточность, способность заботиться о близких, уметь полагаться на собственный жизненный опыт, быть открытым новому («Определенно. Считаю самодостаточность показателем своей взрослости»).

Подкатегория «Неопределенная идентичность», 5% выборки, включает в себя ответы, в которых респонденты указывают на то, что уверенность в завтрашнем дне, стабильность являются показателем взрослости.

В категорию «Другое» были отнесены ответы, 15% выборки, которые невозможно отнести к той или иной подкатегории («Я считаю себя взрослым человеком, потому что мне хватает мозгов понять, что в графе "Пол" не может быть 3 варианта»; «Да. Но Мамардашвили сказал, что все мы дети»).

Результаты анализа показали, что внутренние критерии взрослости, являются преобладающими для ранней взрослости. Взрослые люди оценивают свою взрослость, опираясь, в большей степени, не на внешние факторы, такие как финансовая независимость или осуществление трудовой деятельности, а на внутренние психологические характеристики: ответственность, самостоятельность, самодостаточность. Данные результаты подтверждают, что ключевой задачей взрослости является достижение личностной зрелости, которая состоит из таких компонентов как ответственность, терпимость, саморазвитие (Реан, 2007).

3.4. Анализ межгрупповых различий

3.4.1. Психоэмоциональное благополучие и психологическая сепарация от родителей в группах, считающих и не считающих себя взрослыми

С целью анализа психоэмоционального благополучия в группах, считающих, не считающих себя взрослыми и сомневающимися, был проведен однофакторный дисперсионный анализ (Таблица 16). Поправка Шеффе позволила нам проанализировать, между какими из трех групп имеются значимые различия по каждому из критериев благополучия.

Таблица 16. Показатели психоэмоционального благополучия в группах, считающих и не считающих себя взрослыми

Показатель	не считающие себя взрослыми (N=19)		считающие себя взрослыми (N=43)		сомневающиеся (N=14)		F	знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
компетентность	25,84	5,76	32,09	5,48	30,36	6,11	8,244	0,001
Жизненные цели	27,42	6,79	35,05	6,32	33,14	6,16	9,342	0,000
самопринятие	29,05	8,38	34,86	6,42	34,07	5,17	4,981	0,009
Общий показатель психологического благополучия	181,53	27	204,02	25,2	201,5	18,14	5,701	0,005
Идеал (Диннер)	3,05	1,43	4,19	1,47	4	1,41	4,097	0,021
ФОБ	133,42	62,11	86,67	70,26	107,86	57,14	3,354	0,040

СЗ	120,26	58,94	99,98	63,40	148,86	63,49	3,465	0,036
----	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

В результате анализа было выявлено, что группа респондентов, считающих себя взрослыми, значительно отличается от группы, не считающих себя взрослыми по общему показателю психологического благополучия. Так, респонденты, считающие себя взрослыми, оказались более благополучны с точки зрения реализации базовых психологических потребностей в автономии, компетентности, и отношении с окружающими людьми. Можно предположить, что для данной группы более характерно ощущение контакта с собственным Я, они более жизнестойки.

По критериям «Компетентность» и «Самопринятие» значительно различаются группы считающих и не считающих себя взрослыми. То есть группа, считающих себя взрослыми обладают большим чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляют разнообразные виды деятельности; более способны выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей. По критерию «Жизненные цели» значительно различаются друг от друга каждая из выделенных групп. Группа респондентов, которые указали, что не считают себя взрослыми, имеют более низкие показатели по выделенному критерию ($M=27,42$). Респонденты, которые не считают себя взрослыми людьми, могут испытывать недостаток целей, чувства направленности и осмысленности жизни. Чувство взрослости придает человеку уверенность в собственных убеждениях и воззрениях, которые придают их жизни смысл.

Если говорить о когнитивно-оценочном блоке психоэмоционального благополучия, респонденты, считающие себя взрослыми, значительно отличаются от группы респондентов, не считающих себя взрослыми: они показали более высокие результаты по шкале удовлетворенности жизнью.

Анализ эмоционально-аффективного блока благополучия показал, что по критерию «Фобический компонент тревожности» значительно различаются группы считающих себя взрослыми и не считающих себя взрослыми.

Респонденты, считающие себя взрослыми, имеют значительно более низкие показатели тревожности. Для этой группы менее характерно преобладание ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности в сравнении с теми взрослыми, которые не считают себя взрослыми людьми. По критерию «СЗ» значимо различаются группы «Считающие себя взрослыми» и «Сомневающиеся». Для респондентов, считающими себя взрослыми, менее характерны проявления тревожности в сфере социальных контактов или с попытками респондентов рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе. В целом, можно предположить, что именно внутренняя идентичность, ощущение себя взрослым позволяет развиваться психологическим характеристикам благополучия, а оно, в свою очередь укрепляет ощущение собственной взрослости.

В целом межгрупповой анализ психоэмоционального показал, что представители ранней взрослости, обладающие чувством взрослости, имеют более высокие показатели психоэмоционального благополучия. Ощущение взрослости позволяет человеку более позитивно оценивать себя и события собственной жизни, помогает гармонично взаимодействовать с окружающей средой, выстраивать позитивные отношения с окружающими людьми.

Анализ психологической сепарации от родителей в группах, считающих и не считающих себя взрослыми.

Анализ особенностей психологической сепарации в группах респондентов, считающих и не считающих себя взрослыми, указал на то, что более ранний переезд из родительского дома отражается на ощущении собственной взрослости (Таблица 17).

Таблица 17

Показатели психологической сепарации от родителей в зависимости от того, считают они себя взрослым человеком или нет

Показатель	не считающие себя взрослыми (N=19)		считающие себя взрослыми (N=43)		сомневающиеся (N=14)		F	знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
как давно переехал из родительского дома	12,37	9,93	16,21	7,61	8,92	10,1	3,948	0,024
Поведенческий компонент (от отца)	4,9	0,46	4,17	0,87	4,57	0,61	5,049	0,009

Так, респонденты, которые указали, что считают себя взрослыми, имеют больший опыт автономности от родителей с точки зрения отдельного проживания. Можно предположить, что пространственная сепарация способствует развитию внутриличностной автономии. Также результаты анализа указали, что респонденты, не считающие себя взрослыми, имеют более высокие показатели сепарации от отца по поведенческому компоненту. Поправка Шеффе показала, что по показателям сепарации значительно различаются группы респондентов, считающих себя взрослыми и не считающих.

С целью изучения особенностей психологической сепарации от отца в группах респондентов, считающих и не считающих себя взрослыми, был проведен анализ ассоциаций, описывающих взаимоотношения с отцом (Таблица 18).

Таблица 18

Распределение ответов респондентов, описывающих взаимоотношения с отцом между группами, считающими и не считающими себя взрослыми

Категория	не считают себя взрослым (N)	считают себя взрослым (N)	противоречивый ответ (N)	Всего (N)
Ассоциации, характеризующие положительные отношения с отцом	3	9	3	15
Ассоциации, характеризующие	5	7	4	16

отрицательные взаимоотношения с отцом				
Ассоциации, характеризующие амбивалентные отношения с отцом	4	10	2	16
Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с отцом	2	3	5	10
Отсутствие общения с отцом	4	6	0	10

Результаты анализа показали, что значение критерия Хи-Квадрат Пирсона равно 7,202 при уровне значимости 0,027, что говорит о наличии значимых различий в распределении между группами респондентов, считающих себя взрослыми, не считающих и сомневающимися по выделенной категории «Отсутствие ассоциаций, описывающих отношения с отцом». Для взрослых, испытывающих противоречивые чувства относительно собственной взрослости наиболее характерно отсутствие каких-либо ассоциаций относительно взаимоотношений с отцом. Наименьший показатель в обозначенной категории прослеживается в группе респондентов, не считающих себя взрослыми. Можно предположить, что неблагоприятный характер взаимоотношений с отцом, или отсутствие взаимоотношений с ним, отрицательно влияет на формирование чувства взрослости у молодых людей. С другой стороны, неопределенная идентичность взрослых людей относительно собственной взрослости может препятствовать объективному оцениванию отцовской фигуры и характера взаимоотношения с ней. Взрослый, испытывающий противоречивые чувства относительно своей взрослости, может также испытывать трудности в оценивании собственных отношений с отцом. В свою очередь, молодые люди, не считающие себя взрослыми, не имеют трудностей с описанием взаимоотношений с отцовской фигурой, что, предположительно, может являться результатом тесного взаимодействия с родительской семьей.

Результаты анализа выделяемых респондентами критериев взрослости в группах, считающих и не считающих себя взрослыми представлен в Таблице 19.

Таблица 19

Распределение ответов респондентов относительно выделяемых ими критериев взрослости в группах, считающих себя взрослыми и не считающих

Категории	Подкатегории	не считают себя взрослым	считают себя взрослым	противоречивый ответ	Всего
Внешний показатель взрослости	Финансовое обеспечение	3	8	0	11
	Проживание	1	5	0	6
	Занятость	0	3	0	3
Внутренний показатель	ответственность	4	11	1	16
	самостоятельность	2	16	1	19
	психологические качества личностной зрелости	2	9	2	13
	неопределенная идентичность	2	1	0	3
Другое		4	5	0	9

Анализ показал, что значение критерия Хи-Квадрат Пирсона равно 8,352 при уровне значимости 0,015, что говорит о наличии значимых различий в распределении между группами респондентов, считающих себя взрослыми, не считающих и сомневающимися по выделенной подкатегории «Психологические качества зрелой личности». Для респондентов, считающих себя взрослыми, наиболее характерно оценивать свое чувство взрослости психологическими качествами личностной зрелости, такими как самодостаточность, уверенность в завтрашнем дне, целенаправленность. Личностная зрелость предполагает наличие и непрерывное развития таких психологических качеств как ответственность, терпимость, саморазвитие, а также позитивное отношение к миру (Реан, 2007). Развитие указанных качеств способствует становлению психологической независимости взрослого человека, положительно влияет на ощущение собственной взрослости.

3.4.2. Психоэмоциональное благополучие и психологическая сепарация от родителей в группах студентов и работающих

С целью сравнения показателей психоэмоционального благополучия в группах студентов, работающих и работающих студентов, был проведен однофакторный дисперсионный анализ (Таблица 20).

Таблица 20

Значимые различия в психоэмоциональном благополучии в группах студентов и работающих

Показатель	студент (N=13)		работаю (N=41)		работаю и обучаюсь в вузе (N=17)		F	знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
уровень состояния счастья (Фордис)	7,54	1,198	6,46	1,832	6,12	2,205	5,049	0,003
Идеал (Диннер)	5,08	1,115	3,63	1,529	3,82	1,286	4,506	0,006
Удовлетворенность жизнью (Диннер)	5,69	1,032	4,32	1,680	4,71	1,448	2,945	0,039

Полученные в ходе анализа результаты указывают на то, что для студентов характерен более высокий уровень ощущения счастья. Также у студентов, по сравнению с работающими, наблюдается более высокий показатель удовлетворенностью жизнью. С точки зрения характеристики эмоциональной составляющей психоэмоционального благополучия, студенты также оказались более счастливыми. В целом результаты свидетельствуют о том, что для студентов характерен более высокий показатель оценки текущей жизненной ситуации, чем для работающих взрослых. Поправка Шеффе показала, что значимо между собой различаются группы работающих и не работающих респондентов.

Психологическая сепарация в группах студентов и работающих

Для анализа компонентов психологической сепарации в группах студентов работающих взрослых, был проведен однофакторный дисперсионный анализ (Таблица 21).

Таблица 21

Значимые различия в выраженности компонентов психологической сепарации в группах работающих и студентов

Показатель	студент (N=13)		работаю (N=41)		работаю и обучаюсь в вузе (N=17)		F	знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
Стиль сепарации (от отца)	3,76	0,58	4,24	0,72	3,77	0,67	4,125	0,010
Когнитивный компонент (от матери)	3,02	1,14	3,79	0,8	3,76	0,88	2,938	0,039
Когнитивный компонент (от отца)	3,17	1,15	4,18	0,87	4,24	0,9	4,178	0,010

При анализе значимых различий выраженности психологической сепарации в ранней взрослости, было выявлено, что работающие взрослые имеют более высокие показатели психологической сепарации, чем студенты по следующим компонентам: стиль сепарации от отца, когнитивный компонент от матери и от отца.

В каждой из групп существенно отличаются показатели когнитивного компонента сепарации от отца и от матери, то есть студенты и работающие взрослые более автономны от отцов, чем от матерей с точки зрения различия своих представлений, взглядов на мир от родительских. Осуществление трудовой деятельности, расширение социальных связей, финансовая независимость, отдельное проживание от родителей способствует тому, что взрослые люди более независимы от установок и воззрений родителей. Также принятие на себя ответственности, функций взрослого человека способствует выстраиванию гармоничных отношений с отцом.

3.4.3 Анализ психологической сепарации от родителей в группах респондентов из полных и неполных семей

При анализе показателей сепарации в полных и неполных семьях, были выявлены значимые различия в стиле сепарации, аффективном и когнитивном компонентах сепарации от отца (Таблица 22).

Таблица 22

Значимые различия в компонентах психологической сепарации от родителей

в полных и неполных семьях

показатель	полная семья (N=40)		неполная семья (N=21)		t	знач
	M	SD	M	SD		
Стиль сепарации (от отца)	3,73	0,62	4,34	0,77	- 3,128	0,04
Аффективный компонент (от отца)	3,82	0,90	4,43	0,85	-2,634	0,012
Когнитивный компонент (от отца)	3,75	0,93	4,38	1,04	-2,295	0,028

Результаты анализа показали, что взрослые люди, которые выросли в ситуации развода родителей имеют более высокие показатели сепарации от отца по аффективному и когнитивному компонентам. Указанная группа взрослых более независима от установок и мнений отца, также они менее нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении отца. В целом взрослым людям, которые воспитывались отцами, сложнее удастся достичь независимости от отцовской фигуры.

Респонденты из неполных семей оказались более автономны от отцов, что, предположительно, связано с тем, что при разводе родителей дети остаются с матерями, следовательно, контакт с отцами у респондентов был недостаточным, что и могло повлиять на более высокие показатели сепарации от отцовской фигуры.

Значимых различий в компонентах сепарации от матери в выделенных группах не было обнаружено.

3.5. Анализ взаимосвязей

3.5.1. Анализ взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия и типового семейного состояния

Корреляционный анализ связей психоэмоционального благополучия и типового семейного состояния показал наибольшее количество связей между шкалой типового семейного состояния «Семейная тревожность» и шкалами психологического благополучия (рис. 9). Высокозначимая отрицательная связь между шкалой «Семейная тревожность» и общим показателем психологического благополучия ($r=-0,308$) указывает на то, что для взрослых людей с низким психологическим благополучием свойственны сомнения, страх и опасения, которые проявляются прежде всего в отношениях в семье. Верно также и то, что семейная тревожность препятствует формированию психологического благополучия личности. Обратная связь со шкалой «личностный рост» ($r= -0,271$) свидетельствует о том, что при переживании чувства реализации собственного потенциала, открытости новому опыту, заинтересованности своей жизнью человек чувствует себя в семье спокойным и нужным. С другой стороны, тревожная атмосфера в семье не способствует ощущениям личностного роста.

Прослеживается высокозначимая обратная связь шкалы «Позитивные отношения» с показателем «Общая неудовлетворенность» ($r=-0,318$) и слабая обратная связь с показателем «Семейная тревожность» ($r=-0,295$). Молодые люди, которым свойственно выстраивать позитивные отношения, получать удовлетворение от теплых и доверительных отношений с окружающими вне семейных отношений чувствуют себя в общении со своими родителями более довольными, радостными и здоровыми. Фактически, способность выстраивать позитивные контакты с окружающими позволяют молодым людям не чувствовать сильного расхождения между реальной жизнью семьи и

собственными ожиданиями. С другой стороны, семейная ситуация, где молодой человек испытывает тревожность и неудовлетворенность, отрицательно влияет на его умение выстраивать благополучные взаимоотношения с окружающими людьми.

Аналогичным образом связана самооценка молодых людей и чувства, которые они испытывают, находясь в ситуации взаимодействия со своими родителями. Тревожность, испытываемая внутри семьи, препятствует формированию положительного образа Я в ранней взрослости. Верно также и то, что если молодой человек позитивно относится к себе, адекватно оценивает свои положительные и отрицательные качества, то ему менее свойственно проявление чувства тревоги при взаимодействии со своими родителями.

В ходе анализа была выявлена одна положительная связь между шкалой психологического благополучия «Автономность» и шкалой «Общая неудовлетворенность» типового семейного состояния ($r=0,298$). Если молодой человек чувствует неудовлетворенность семейными отношениями, он вероятно, пытается дистанцироваться от них и сформировать собственные взгляды и установки, т.е. становится более автономным. Данные результаты можно объяснить и тем, что взрослый человек, чьи личные убеждения сформировались, будет чувствовать себя неудовлетворенно под давлением родителей, которые не готовы принять независимость своего взрослого ребенка. Также, неудовлетворенность молодого человека при общении с родителями может возрастать в связи с резким расхождением собственных ожиданий, сформированных в результате личного жизненного опыта и реальной жизнью своей семьи.

В целом, анализ взаимосвязей психоэмоционального благополучия и типового семейного состояния показал, что семейная тревожность и общая неудовлетворенность, испытываемая при взаимодействии с родительской семьей, могут отрицательно влиять на психоэмоциональное благополучие в ранней взрослости. С другой стороны, и высокие показатели психологического благополучия способствуют тому, что молодые люди

чувствуют себя во взаимодействии со своими родителями более радостными, довольными, здоровыми, спокойными и нужными.

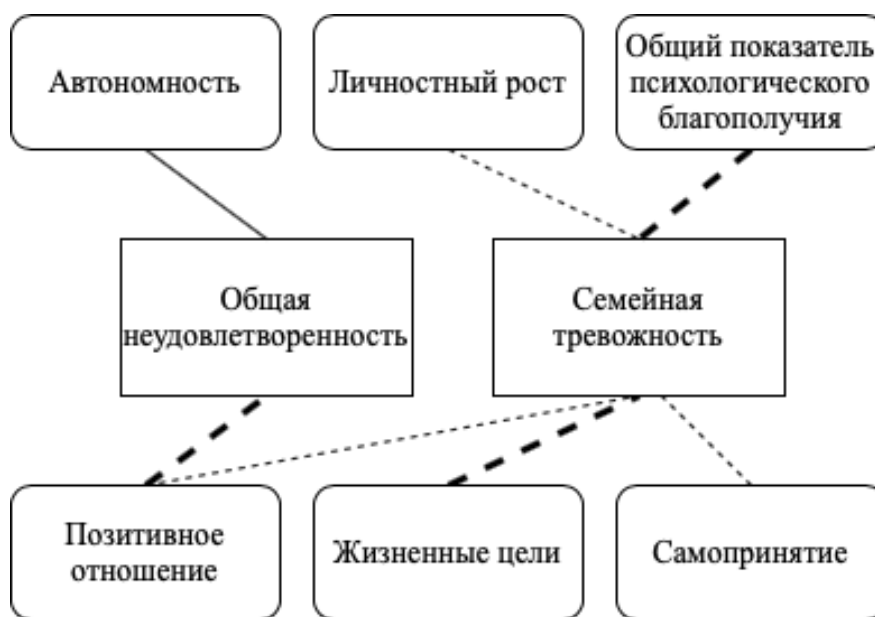


Рис. 9. Корреляции между показателями психоэмоционального благополучия и типового семейного состояния (где — - $p = 0,01$; - - - - $p = 0,05$).

3.5.2. Анализ взаимосвязей компонентов психологической сепарации

Для изучения взаимосвязей компонентов сепарации, был проведен корреляционный анализ показателей сепарации от родителей: матери и отца. Показатели по шкалам «Когнитивный компонент сепарации», «Аффективный компонент сепарации» и «Поведенческий компонент сепарации» от матери связаны между собой на значимом уровне ($p=0,000$), что свидетельствует о том, что увеличение показателей сепарации по этим трем сферам происходит согласованно (рис. 10). Выявлено отсутствие связей между шкалой «Стиль сепарации от матери» с остальными шкалами сепарации от матери. Независимость во взглядах и убеждениях, самостоятельность в принятии решений и эмоциональная автономность от матери не связана с отрицательным или положительным характером отношений с матерью в ранней взрослости. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что взаимоотношения с матерью имеют наиболее глубинную структуру, они носят менее осознаваемый характер. Также это может быть связано с более низкими

показателями психологической сепарации от матери, чем от отца у респондентов ранней взрослости, т.е. отношения с матерью на данном этапе имеют более синкретический характер. Шкала «Стиль сепарации от матери» положительно связана со шкалой «Стиль сепарации от отца», что указывает на согласованность процесса сепарации от родителей как от пары. Благоприятные отношения с родителями в ранней взрослости развиваются синхронно.

В отношениях с отцом степень выраженности аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов сепарации у взрослых также происходит целостно и согласованно. Независимость во взглядах и убеждениях, отсутствие острой потребности в одобрении отца связана со способностью принимать важные жизненные решения и опираться на собственные силы.

Наличие значимых связей компонента «Стиль сепарации» с остальными шкалами сепарации от отца (когнитивный, аффективный и поведенческий) свидетельствует о том, что позитивные отношения с отцовской фигурой необходимы для благополучного протекания всего процесса сепарации от отца.

Корреляционный анализ показал, что компоненты психологической сепарации «Стиль сепарации», «Когнитивный компонент», «Аффективный компонент» и «Поведенческий компонент» от матери и соответствующие показатели сепарации от отца связаны между собой на значимом уровне. Независимость от убеждений и одобрения, самостоятельность в принятии важных решений, осуществление значимых выборов, свобода от эмоциональных реакций в ранней взрослости от обоих родителей развиваются согласованно, как целостный процесс.

В целом корреляционный анализ показал, что процесс психологической сепарации от родителей в ранней взрослости происходит гармонично как внутри взаимоотношений с каждым из родителей, так и в отношении родителей как пары. Однако, компонент сепарации «Стиль сепарации» от

обоих родителей неоднозначно связаны с остальными шкалами психологической сепарации. Так, компонент «Стиль сепарации» от отца положительно связан лишь с компонентами сепарации от отца: «Аффективный» ($r=0,425$), «Когнитивный» ($r=0,285$), «Поведенческий» ($r=0,276$). Благополучные отношения с отцом необходимы для расширения независимости от него во взглядах и убеждениях, эмоциональной автономии и самостоятельности. Шкала «Стиль сепарации от матери» имеет лишь одну прямую сильную связь со шкалой «Стиль сепарации от отца» ($r=0,366$), что подчеркивает большую независимость отношений с матерью от процесса сепарации от нее (отношения остаются стабильными независимо от протекания процесса сепарации), а также целостность отношения к родителям как к паре у молодых людей.

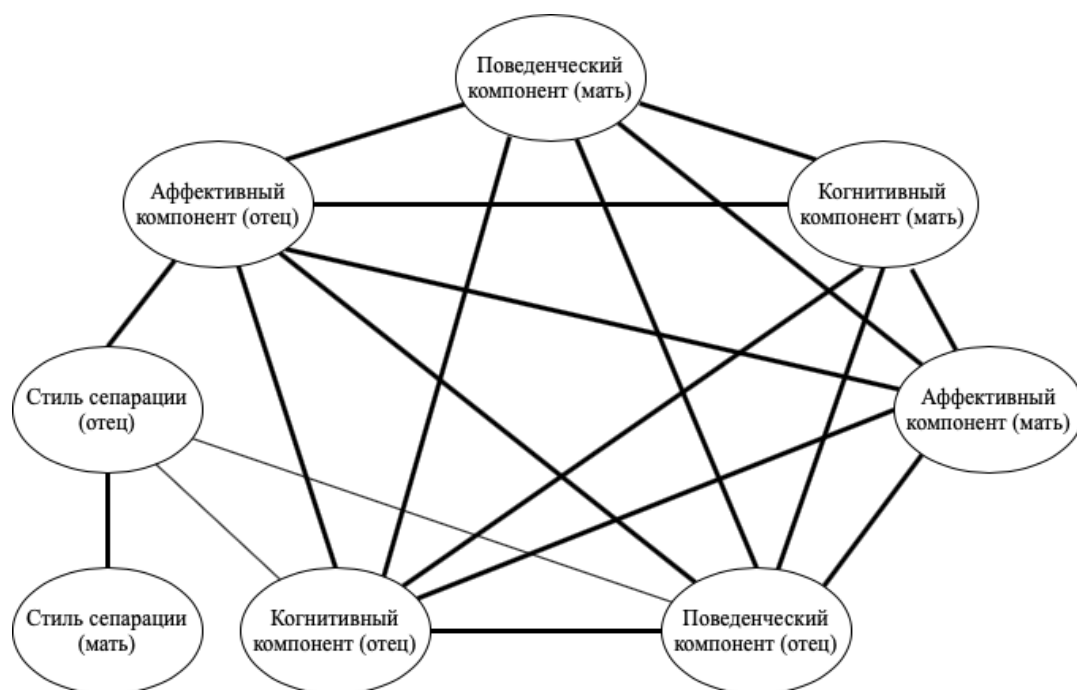


Рис. 10. Корреляции между компонентами психологической сепарации (где — - $p = 0,01$; - - - - $p = 0,05$)

3.5.3. Анализ взаимосвязи возраста и компонентов психологической сепарации

Корреляционный анализ показал сильные связи между возрастом и поведенческим компонентом сепарации от матери ($r=0,391$) и от отца ($r=0,355$), что свидетельствует о том, что с возрастом у респондентов увеличивается способность осуществлять важные выборы и действовать самостоятельно, независимо от родителей. Также анализ показал, что для более старшего возраста характерно осуществлять привычки бытового самообслуживания самостоятельно ($r=0,306$) (рис. 11).

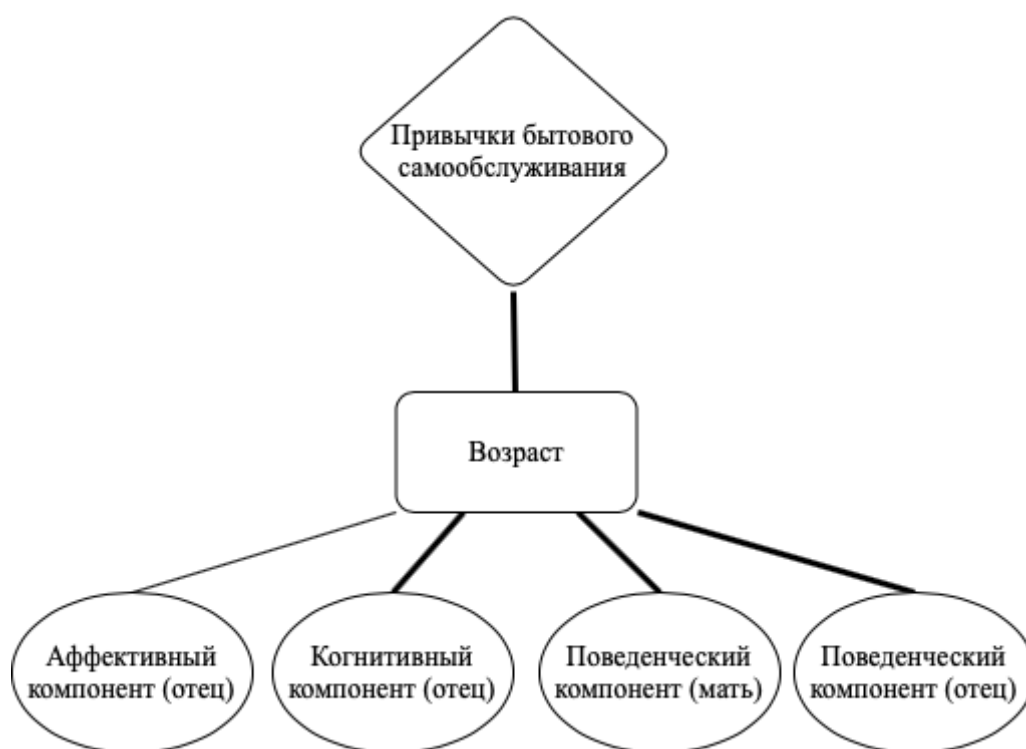


Рис. 11. Корреляции между компонентами психологической сепарации от родителей и среднего показателя уровня бытового самообслуживания с возрастом (где — - $p = 0,01$; — - $p = 0,05$).

В целом, положительные связи возраста и всех компонентов сепарации от отца: аффективного ($r=0,310$), когнитивного ($r=0,336$) и поведенческого ($r=0,355$) указывают на то, что уровень сепарации от отцовской фигуры увеличивается с возрастом. В процессе взросления происходит гармоничное отделение от отцовской фигуры в становлении собственных убеждений,

взглядов на мир, происходит формирование независимости в принятии важных жизненных решений, снижается острая потребность в одобрении и эмоциональной поддержке со стороны отца. Если рассматривать результаты исследования психологической сепарации на более ранних возрастных этапах, то можно отметить, что несмотря на характер взаимоотношений с отцом, на этапе ранней взрослости происходит увеличение независимости от отцовской фигуры по всем компонентам сепарации (Дзукаева В.П., 2016).

3.5.4. Взаимосвязи между показателями психоэмоционального благополучия и компонентами психологической сепарации от родителей

Для изучения взаимосвязи психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в ранней взрослости был проведен корреляционный анализ Пирсона. Перед нами стояла задача проанализировать связи между блоками психоэмоционального благополучия (личностный, когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный) и компонентами психологической сепарации от отца и от матери (стиль сепарации, аффективный, когнитивный, поведенческий).

Анализ взаимосвязей психоэмоционального благополучия и психологической сепарации показал, что наибольшее количество связей (шесть) с компонентами сепарации имеет показатель удовлетворенности жизнью (рис. 12). Так, показатель удовлетворенности жизнью имеет отрицательные связи с Аффективным компонентом сепарации от отца ($r=-0,276^*$), от матери ($r=-0,310^{**}$) и Поведенческим компонентом от отца ($r=-0,368^{**}$), от матери ($r=-0,314^{**}$). Можно предположить, что при достижении психологической независимости от родителей в сфере жизнедеятельности, принятия важных решений (поведенческий компонент), удовлетворенность жизнью будет снижаться, а высокий уровень эмоциональной поддержки и одобрения родителей может положительно влиять на оценку респондентом субъективного благополучия. Также отрицательная связь с когнитивным

компонентом от матери ($r=-0,301^*$) может свидетельствовать о том, что процесс самостоятельной выработки мнений, убеждений и представлений, отличных от материнских (когнитивный компонент сепарации), может отрицательно влиять на удовлетворенность жизнью.

В целом корреляционный анализ показал, что высокие показатели выраженности компонентов психологической сепарации от родителей отрицательно связаны с оценкой респондентами текущей жизненной ситуации, за исключением компонента «Стиль сепарации от отца». Здесь анализ показал, что гармоничность протекания сепарации, отсутствие негативных и/или амбивалентных чувств по отношению к отцу положительно связаны с ощущением счастья ($r=0,368$) и удовлетворенностью жизнью ($r=0,272$).

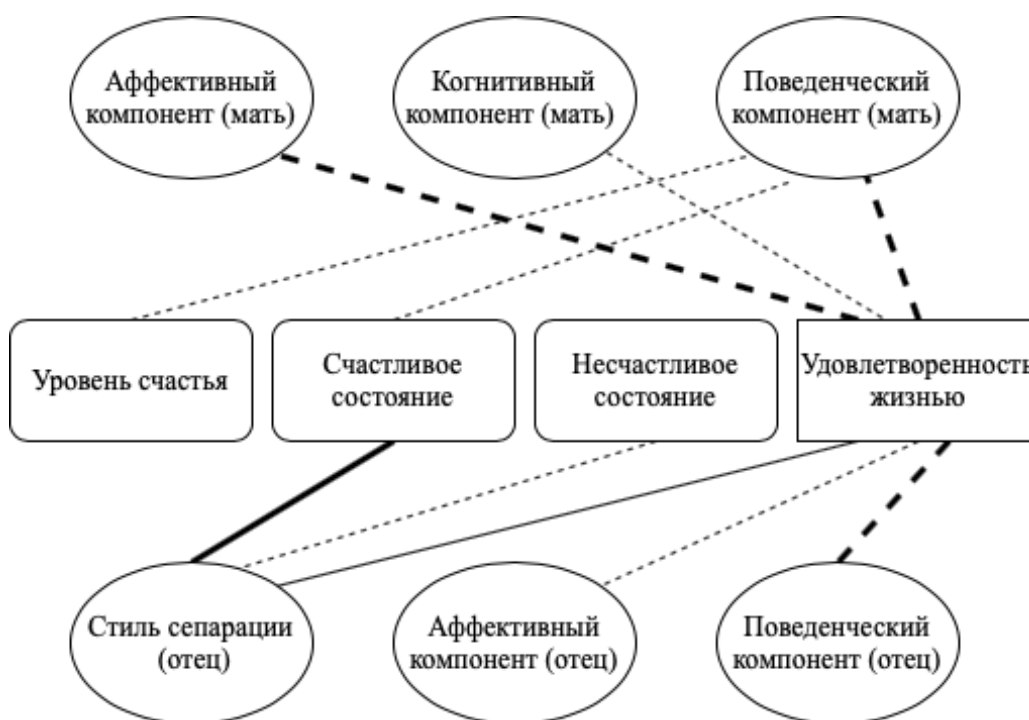


Рис. 12. Корреляции между показателями шкалы счастья, удовлетворенности жизнью и компонентами психологической сепарации от родителей в ранней взрослости (где — - $p = 0,01$; — - $p = 0,05$; - - - - $p = - 0,01$; - $p = - 0,05$)

Далее были проанализированы взаимосвязи семейного благополучия и сепарации. Корреляционный анализ показал, что шкала типового семейного

состояния «Общая неудовлетворенность» имеет положительные связи со всеми компонентами психологической сепарации (рис. 13): аффективный от матери ($r=0,549^{**}$) и от отца ($r=0,317^*$), когнитивный от матери ($r=0,418^{**}$) и от отца ($r=0,340^{**}$), поведенческий от матери ($r=0,392^{**}$) и от отца ($r=0,262^*$), что свидетельствует о том, что при высоких показателях психологической сепарации, происходит резкое расхождение между реальной жизнью семьи и ожиданиями респондента, когда он включен во взаимодействие с родителями. Также, вероятно, снижение удовлетворенности семейной ситуацией способствует психологической сепарации от родителей.

Показатель «Семейная тревожность» также имеет сильную связь с аффективным компонентом сепарации от матери ($r=0,581$), от отца ($r=0,331$), когнитивным от матери ($r=0,527$), от отца ($r=0,373$) и поведенческим от матери ($r=0,441$), от отца ($r=0,343$), что может говорить о наличии у респондента состояния тревоги, которая проявляется в сомнениях, страхах, опасениях, касающихся прежде всего отношения внутри родительской семьи, когда респондент уже не имеет высокого уровня зависимости от их эмоциональной поддержки, установок и влияния, а также независим в принятии важных решений. Вместе с тем тревожность, переживаемая в семье, способствует психологическому отделению от родителей.

Показатель «Нервно-психическое напряжение» имеет положительные связи с аффективным ($r=0,395$), когнитивным ($r=0,388$) и поведенческим ($r=0,260$) компонентами сепарации от матери, что может указывать на наличие психотравмирующих переживаний, ощущений переизбытка ответственности у респондента внутри семьи при высоких показателях сепарации от матери, а отрицательная связь со стилем сепарации от матери ($r=-0,238$) может свидетельствовать о повышении уровня нервно-психического напряжения, если у респондента имеются отрицательные и/или амбивалентные чувства относительно своей матери.

В целом увеличение уровня автономии от родителей по когнитивному, аффективному и поведенческому компонентам сепарации от родителей

способствует снижению уровня удовлетворенности жизнью и ощущения счастья, происходит повышение семейной тревожности, чувства неудовлетворенности и нервно-психического напряжения, возникающих у молодых людей в ситуации взаимодействия с родительской семьей. С другой стороны, анализ показал, что благополучные взаимоотношения с родителями (стиль сепарации) повышают уровень ощущения счастья и снижают нервно-психическое напряжение.

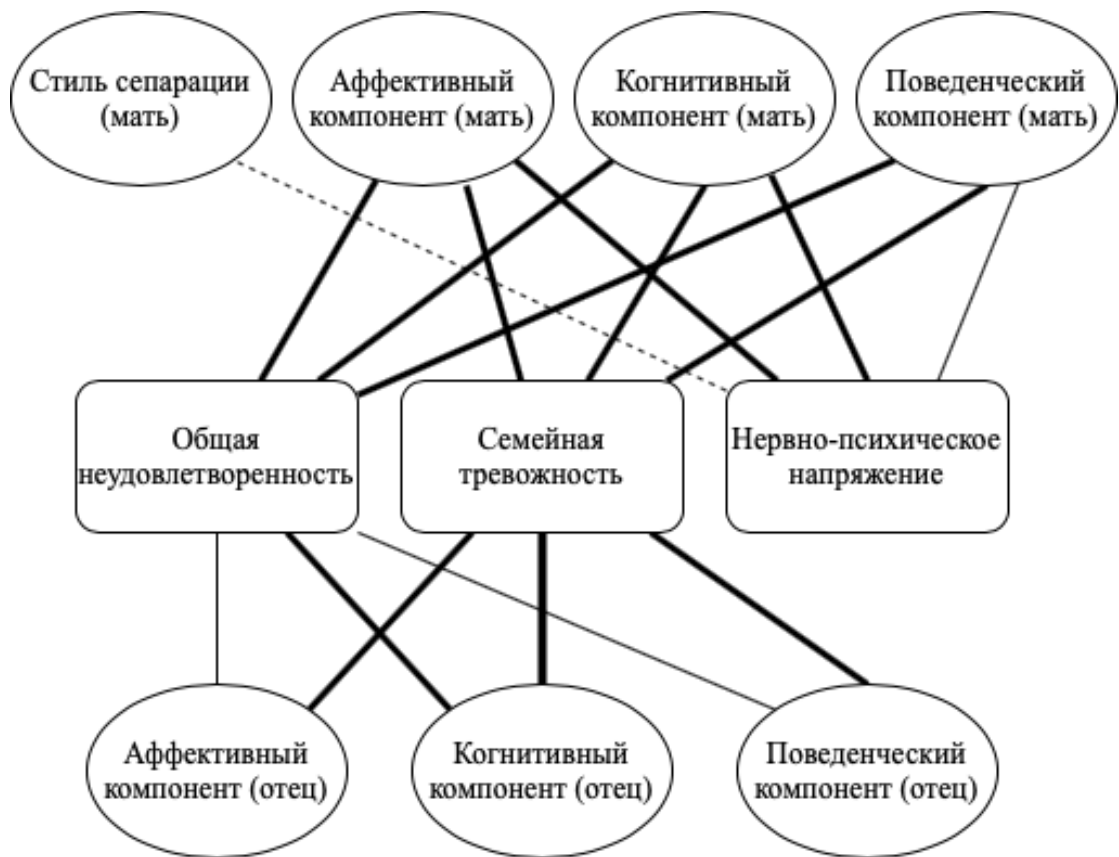


Рис. 13. Корреляции между показателями типового семейного состояния и компонентами психологической сепарации от родителей (где — - $p = 0,01$; - - - - $p = 0,05$; - $p = -0,05$)

3.6. Психологическая сепарация от родителей как предиктор психоэмоционального благополучия

Для изучения степени влияния компонентов психологической сепарации от родителей на психоэмоциональное благополучие взрослых был проведен регрессионный анализ.

В качестве зависимых переменных выступали показатели психоэмоционального благополучия, а предикторов – компоненты психологической сепарации. В данном исследовании мы рассматриваем результаты регрессионного анализа с объяснительной дисперсией более 12 %.

В группе респондентов было выявлено четыре модели с удовлетворительной объяснительной дисперсией.

Удовлетворенность жизнью описывается регрессионной моделью, объясняющей 50% общей дисперсии (Таблица 23).

Таблица 23

Модель связи удовлетворенности жизнью и психологической сепарации от родителей

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (Динер)	0,50	Стиль сепарации от отца	0,391	0,001
		Поведенческий компонент от отца	-0,431	0,002

Анализ обнаружил два противоположных по знаку предиктора: с отрицательным знаком компонент «Стиль сепарации от отца» ($\beta=0,391$; $p=0,001$) и с положительной – «Поведенческий компонент» сепарации от отца ($\beta=-0,431$; $p=0,002$). При благоприятном характере протекания сепарации, при наличии теплых, доверительных и положительных отношениях с отцом прослеживается повышение удовлетворенности собственной жизнью в ранней взрослости. Отсутствие теплых, доверительных отношений с отцом может вызывать у взрослых тенденцию негативно оценивать обстоятельства собственной жизни. Отрицательная связь удовлетворенности жизнью с поведенческим компонентом сепарации от отца может свидетельствовать о том, что необходимость самостоятельно принимать жизненно важные решения, брать на себя ответственность за собственную жизнь не зависимо от отца, способствует снижению чувства собственной значимости,

удовлетворенностью происходящими событиями собственной жизни в ранней взрослости.

Частота переживания счастья как один из показателей психоэмоционального благополучия описывается регрессионной моделью, объясняющей 26% общей дисперсии (Таблица 24).

Таблица 24

Модель связи частоты переживания счастья и психологической сепарации от родителей

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Частота переживания счастья (Фордис)	0,26	Стиль сепарации от отца	0,420	0,001
		Поведенческий компонент от матери	-0,384	0,002

Согласно полученной модели, стиль сепарации от отца является положительным предиктором частоты переживанием счастья в ранней взрослости ($\beta=0,420$; $p=0,001$). Гармоничность протекания психологической сепарации, наличие положительных чувств к отцовской фигуре позволяют взрослому человеку чувствовать себя более счастливым, тогда как ситуации, требующие принимать важные решения, не опираясь на материнский опыт снижают чувство счастья. Фактически, ситуации, где необходимо проявить самостоятельность, действовать, опираясь на собственный жизненный опыт, не прибегая к совету и помощи матери, отрицательно сказываются на аффективном блоке психоэмоционального благополучия.

Личностный блок психоэмоционального благополучия описывается двумя регрессионными моделями (Таблица 25).

Таблица 25

Модели связи личностного блока психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Позитивные отношения	0,12	Стиль сепарации от матери	0,348	0,007

Жизненные цели	0,14	Поведенческий компонент от отца	-0,368	0,004
----------------	------	---------------------------------	--------	-------

Стиль сепарации от матери является положительным предиктором компонента психоэмоционального благополучия «Позитивные отношения» ($\beta=0,348$; $p=0,007$). Успешная сепарация от матери при наличии теплых отношений с ней, позволяют взрослым выстраивать гармоничные и доверительный отношения с окружающими. Безопасный тип привязанности к матери, сформировавшийся на ранних этапах детско-родительских отношений, позволяет во взрослом возрасте благополучно выстраивать отношения с окружающими.

Вторая модель указывает на отрицательное влияние поведенческого компонента сепарации от отца на критерий «Жизненные цели» ($\beta=-0,368$; $p=0,004$). Когда молодой человек, в ситуациях принятия важных решений, не ориентируется на помощь отца, у него происходит снижение чувства осмысленности, теряется чувство направленности, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

Результаты регрессионного анализа показали, что поведенческий компонент сепарации и стиль сепарации являются наиболее сильными предикторами психоэмоционального благополучия в ранней взрослости. Благополучные отношения с родителями (стиль сепарации) положительно влияют на личностный, когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный блоки психоэмоционального благополучия, тогда как увеличение уровня сепарации по поведенческому компоненту снижают уровень удовлетворенности жизнью, частоту переживания счастья, чувство направленности (жизненные цели) в ранней взрослости.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Учитывая цели, задачи и гипотезы исследования, проанализируем полученные результаты.

Согласно первой гипотезе нашего исследования, мы предполагали, что психологическая сепарация – это неоднородный феномен, где компоненты психологической сепарации от отца и от матери имеют разную выраженность и по-разному влияют на психоэмоциональное благополучие в ранней взрослости.

Психологическую сепарацию от родителей в ранней взрослости мы анализировали с точки зрения трех ее компонентов, описанных Дж. Хоффманом: аффективного, когнитивного и поведенческого. Также изучался стиль сепарации, который отражает характер взаимоотношений молодых людей и их родителей с точки зрения аффектов (степень конфликтности) в ситуации расхождения во взглядах и убеждениях.

Результаты исследования показали в среднем, что молодые люди имеют более высокие показатели психологической сепарации от родителей по аффективному, когнитивному и поведенческому компоненту относительно девушек и юношей 17 – 21 лет в исследовании В.П. Дзукаевой (Дзукаева В.П., 2016). Несмотря на характер взаимоотношений и уровень автономии от родителей на более ранних возрастных этапах, в ранней взрослости независимость молодых людей от родителей возрастает. Данный факт также подтверждает проведенный нами корреляционный анализ, который показал сильные положительные связи между возрастом и показателями психологической сепарации.

Осуществление поведенческой сепарации происходит быстрее относительно аффективной и когнитивной в ранней взрослости. Фактически, молодые люди относительно независимы от родителей с точки зрения своего поведения, осуществления повседневных задач, однако нуждаются в советах и эмоциональной поддержке со стороны родителей. Несмотря на высокий уровень самостоятельности молодых людей, они все же действуют, опираясь

на установки и воззрения родителей, так как поведенческая автономия от родителей все же опережает когнитивную и аффективную. Данные результаты созвучны с результатами исследований психологической сепарации в подростковом возрасте Н.Н. Поскребышевой (Поскребышева Н.Н., 2010) и юношеском возрасте В.П. Дзукаевой (Дзукаева В.П., 2016). Таким образом, мы можем проследить динамику личностной автономии от родителей, опираясь на развитие психологической сепарации в трех возрастных этапах. Можно заключить, что в российском обществе наблюдается тенденция глубокой эмоциональной связи между родителями и детьми, которая сохраняется даже к концу периода ранней взрослости. В частности, данная эмоциональная связь имеет наиболее яркое проявление внутри взаимоотношений матери и ребенка, что также отражено в результатах нашего исследования. Уровень психологической сепарации от отца, в среднем, выше, чем от матери в ранней взрослости. Данные результаты подтверждают, что главным воспитателем в российских семьях является мать, с которой, очевидно, складываются более тесные и крепкие эмоциональные связи. В современной психотерапии прослеживается тенденция выделять эмоциональную сепарацию от матери в качестве одной из главных задач взросления. Более высокие показатели сепарации от отца, чем от матери могут быть результатом несформированности образа отца у молодых людей. Результаты контент-анализа показали, что 50% ответов, описывающих взаимоотношения с отцом, характеризуются отсутствием общения, амбивалентностью отношений или отсутствием каких-либо ассоциаций, связанных с отцом. С другой стороны, Н.Е. Харламенкова и О.Г. Калина отмечают, что современные отцы оказывают поддерживающую и облегчающую функцию в процессе отделения ребенка от семьи.

Анализ гендерных различий показал, что мужчины имеют более высокие показатели по аффективному, когнитивному и поведенческому компонентам сепарации. Полученные результаты созвучны с отечественными и зарубежными исследованиями гендерных различий сепарации от родителей

(Kins, 2012, Дзукаева В.П., 2016). Данную тенденцию можно объяснить стереотипом, характерным для нашего общества, где от мужчин ожидается большее проявление самостоятельности и решительности, как в детстве, так и в более зрелом возрасте. Также женщины значимо более зависимы от матери по каждому из компонентов сепарации, что, на наш взгляд, может быть связано с формированием личности женщины, принятием на себя роли будущей матери.

Отсутствие значимых различий по компоненту «Стиль сепарации» от отца и от матери в ранней взрослости свидетельствует о том, что характер протекания психологической сепарации с точки зрения конфликтности, аффективной оценки взаимоотношений происходит целостно и согласованно. Несмотря на различный характер взаимоотношений с каждым родителем, процесс сепарации, похоже, носит целостный характер от родителей как от пары. Сильные корреляционные связи между компонентами сепарации от отца и от матери указывает на то, что несмотря на более высокие показатели сепарации от отца, процесс сепарации от родительской пары носит однонаправленный характер. Полученные данные противоречат результатам исследований психологической сепарации от родителей на более ранних возрастных этапах, где различия сепарации от отца и от матери имели более выраженный характер. Данное противоречие можно объяснить тем, что с возрастом молодые люди все меньше включены в тесные взаимодействия с родителями, это обусловлено пространственной сепарацией, изменением социального положения молодых людей, таким образом, чувства, связанные с отличием установок и жизненных принципов от родительских воззрений, уже с меньшей силой влияют на характер взаимоотношений с родителями, происходит стабилизация выраженности компонентов сепарации от родителей как от пары.

Психоэмоциональное благополучие мы анализировали с точки зрения трех блоков: личностный, субъективно-оценочный и эмоционально-аффективный.

Результаты исследования показали, что выраженность компонентов психологической сепарации отрицательно связана с субъективно-оценочным и эмоционально-аффективным блоками психоэмоционального благополучия. Можно предположить, что увеличение уровня независимости от родителей по аффективному, когнитивному и поведенческому компонентам способствует снижению удовлетворенности жизнью, ощущения счастья повышению семейной тревожности, чувства неудовлетворенности и нервно-психического напряжения, возникающих у молодых людей в ситуации взаимодействия с родительской семьей.

Результаты регрессионного анализа показали, что поведенческий компонент сепарации и стиль сепарации являются наиболее сильными предикторами психоэмоционального благополучия в ранней взрослости. Благополучные отношения с родителями (стиль сепарации) положительно влияют на личностный, когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный блоки психоэмоционального благополучия, тогда как увеличение уровня сепарации по поведенческому компоненту снижают уровень удовлетворенности жизнью, частоту переживания счастья, чувство направленности (жизненные цели) в ранней взрослости.

Анализируя отрицательный характер взаимосвязей сепарации и выделенных блоков благополучия, можно предположить, что в период активного формирования независимости от воззрений, одобрения и эмоциональной поддержки со стороны родителей и пространственного отделения психоэмоциональное благополучие молодых людей снижается. По нашему мнению, полученные результаты можно объяснить удлинением периода взросления современных молодых людей, которое отмечают ряд отечественных и зарубежных авторов (К.Н. Поливанова, А.А. Реан, А.Л. Венгер, J.Arnett). Соответственно, процессы психологической сепарации, которые наиболее остро могли бы проявляться в ранних периодах, проявляются и в ранней взрослости. Можно предположить, что

психологическая сепарация от родителей может продолжаться и в более позднем возрасте, например, в период средней зрелости.

Таким образом, гипотеза о том, что психологическая сепарация – это неоднородный феномен, где компоненты психологической сепарации от отца и от матери имеют разную выраженность и по-разному влияют на психоэмоциональное благополучие в ранней зрелости подтвердилась.

Согласно второй гипотезе нашего исследования, субъективным критерием степени завершенности процессов сепарации может являться чувство зрелости. Молодые люди, чувствующие себя взрослыми, вероятно, имеют и более высокие показатели психоэмоционального благополучия.

Психологическая сепарация от родителей является значимым фактором развития зрелой, благополучной личности. В нашем исследовании чувство зрелости является важным критерием степени завершенности психологической сепарации от родителей, которое мы изучали с помощью открытого вопроса анкеты «Считаете ли вы себя взрослым человеком? Почему?»

Результат изучения субъективного чувства зрелости позволил нам разделить выборку на три группы: считающие себя взрослыми, не считающие себя взрослыми и сомневающиеся. В выделенных группах мы изучали критерии зрелости, которые указывали респонденты в своих ответах.

Межгрупповой анализ показал, что для респондентов, считающих себя взрослыми, наиболее характерно оценивать свое чувство зрелости психологическими качествами личностной зрелости. Респонденты, обладающие чувством зрелости, имеют более высокие показатели в личностном блоке психоэмоционального благополучия. Данные результаты подтверждают, что ключевой задачей зрелости является достижение личностной зрелости, которая состоит из таких компонентов как ответственность, терпимость, саморазвитие (Реан, 2007). Также выделенная группа имеет больший опыт автономности от родителей с точки зрения отдельного проживания. Возможно, пространственная сепарация

способствует развитию внутриличностной автономии. Для взрослых, испытывающих противоречивые чувства относительно собственной взрослости наиболее характерно отсутствие каких-либо ассоциаций относительно взаимоотношений с отцом. Можно предположить, что несформированный образ отца отрицательно влияет на формирование чувства взрослости у молодых людей.

Таким образом, вторая гипотеза о субъективном чувстве взрослости, как показателе психологической сепарации от родителей в ранней взрослости и его возможной взаимосвязи с психоэмоциональным благополучием также подтвердилась.

ВЫВОДЫ

1) По результатам описательной статистики показателей психоэмоционального благополучия выявлено, что в личностном блоке психоэмоционального благополучия самым выраженным оказался показатель «Личностный рост», самым не выраженным – «Компетентность». Молодые люди обладают чувством продолжающегося развития, открыты новому опыту, однако, испытывают трудности в изменении окружающей ситуации и не осознают свои возможности. Эмоционально-аффективный блок характеризуется доминированием счастливого состояния, наряду с выраженным показателем «Эмоциональный дискомфорт», что свидетельствует об эмоциональной напряженности. Когнитивно-оценочный блок характеризуется средними значениями показателей удовлетворенности жизнью. Средние значения шкал типового семейного состояния указывают на благоприятное психологическое состояние респондентов внутри родительской семьи.

2) Анализ средних значений компонентов сепарации показал, что для выборки характерны высокие показатели по каждому из компонентов сепарации (стиль сепарации, когнитивный, аффективный, поведенческий). Доминирующий компонент психологической сепарации – поведенческий. Молодые люди более автономны с точки зрения независимости своего поведения от родителей, самостоятельны в принятии важных жизненных решений. Самые низкие значения соответствуют аффективному компоненту сепарации от матери.

3) Анализ внутрипарных различий компонентов психологической сепарации выявил, что уровень сепарации от отца значимо выше по всем компонентам, то есть сепарация от отца опережает сепарацию от матери. Отсутствие значимых различий по компоненту «Стиль сепарации» от отца и от матери свидетельствует о том, что процесс сепарации от родителей происходит целостно и согласованно. Высокозначимые корреляционные связи между компонентами сепарации от отца и от матери указывают на то,

что несмотря на более высокие показатели сепарации от отца, процесс сепарации от родительской пары носит однонаправленный характер. Анализ взаимосвязи типового семейного состояния и сепарации показал, что шкалы семейного благополучия «Общая неудовлетворенность», «Семейная тревожность», «Нервно-психическое напряжение» имеют высокозначимые связи со всеми компонентами психологической сепарации. Увеличение уровня независимости от родителей способствует повышению семейной тревожности, чувства неудовлетворенности и нервно-психического напряжения, возникающих у молодых людей в ситуации взаимодействия с родительской семьей.

4) Гендерные различия выявлены в личностном блоке психоэмоционального благополучия по критериям «автономность» и «компетентность», мужчины оказались более благополучны по выделенным критериям. Мужчины, в среднем, достигли большей психологической сепарации от родителей, чем женщины по каждому из компонентов психологической сепарации. Женщины менее автономны по когнитивному, аффективному, поведенческому компонентам и по стилю сепарации от матери.

5) Контент-анализ ответов на открытые вопросы анкеты позволил нам изучить характер ассоциаций молодых людей относительно родителей. Анализ показал, что для матери преобладают положительно окрашенные ассоциации, а для отца – отрицательные. Большинство мужчин и женщин ранней взрослости своим главным воспитателем считают мать.

6) Результат изучения субъективного чувства взрослости позволил нам разделить выборку на три группы: считающие себя взрослыми (55%), не считающие себя взрослыми (26%) и сомневающиеся (19%). В выделенных группах мы изучали критерии взрослости, которые указывали респонденты в своих ответах. Межгрупповой анализ показал, что для респондентов, считающих себя взрослыми, наиболее характерно оценивать свое чувство взрослости, опираясь на психологические качества личностной зрелости.

Респонденты, обладающие чувством взрослости, имеют более высокие показатели в личностном блоке психоэмоционального благополучия. Также выделенная группа имеет больший опыт автономности от родителей с точки зрения отдельного проживания. Для взрослых, испытывающих противоречивые чувства относительно собственной взрослости наиболее характерно отсутствие каких-либо ассоциаций относительно взаимоотношений с отцом.

7) Анализ межгрупповых различий показал, что значимо между собой различаются группы работающих и неработающих респондентов. Для студентов характерен более высокий уровень ощущения счастья и удовлетворенности жизнью. Работающие взрослые имеют более высокие показатели психологической сепарации, чем студенты по следующим компонентам: стиль сепарации от отца, когнитивный компонент сепарации от матери и от отца. В каждой из групп существенно отличаются показатели когнитивного компонента сепарации от отца и от матери, то есть студенты и работающие взрослые более автономны от отцов, чем от матерей с точки зрения различия своих представлений, взглядов на мир от родительских.

8) С помощью корреляционного анализа были изучены структурные характеристики психологической сепарации от родителей. Компонент сепарации «Стиль сепарации» от отца имеет положительные связи с когнитивным, аффективным и поведенческим компонентами сепарации от отца – благополучные отношения с отцом необходимы для расширения независимости от него во взглядах и убеждениях, эмоциональной автономии и самостоятельности. Шкала «Стиль сепарации от матери» имеет лишь одну положительную взаимосвязь со шкалой «Стиль сепарации от отца», что подчеркивает большую независимость отношений с матерью от процесса сепарации от нее, а также целостность отношения к родителям как к паре у молодых людей.

9) С возрастом у респондентов увеличивается способность осуществлять важные выборы и действовать самостоятельно, независимо от родителей.

Несмотря на характер взаимоотношений с отцом, на этапе ранней взрослости происходит увеличение независимости от отцовской фигуры по всем компонентам сепарации.

10) Изучение взаимосвязей между показателями психоэмоционального благополучия и компонентами психологической сепарации от родителей показало, что высокие показатели выраженности компонентов психологической сепарации от родителей (когнитивный, аффективный, поведенческий) отрицательно связаны с оценкой респондентами текущей жизненной ситуации и с уровнем счастья. Компонент сепарации «Стиль сепарации» положительно связан с уровнем удовлетворенности жизнью, проживанием счастливого состояния и снижением нервно-психического напряжения, то есть, несмотря на уровень выраженности сепарации по каждому из компонентов сепарации, благополучным отношениям с родителями соответствует повышение в когнитивно-оценочном и эмоционально-аффективном блоках психоэмоционального благополучия.

11) Изучение компонентов психологической сепарации как предикторов психоэмоционального благополучия с помощью регрессионного анализа позволяет говорить, что поведенческий компонент сепарации и стиль сепарации являются наиболее сильными предикторами психоэмоционального благополучия в ранней взрослости. Причем, благополучные отношения с родителями (стиль сепарации) положительно влияют на личностный, когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный блоки психоэмоционального благополучия, тогда как увеличение уровня сепарации по поведенческому компоненту снижают уровень удовлетворенности жизнью, частоту переживания счастья, чувство направленности (жизненные цели) в ранней взрослости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной работе предметом является взаимосвязь психоэмоционального благополучия и психологической сепарации в ранней взрослости.

Значимым фактором развития зрелой, благополучной личности является осуществление гармоничного перехода от позиции ребенка к позиции взрослого, данный переход осуществляется постепенным отделением себя от родительской семьи и переходом к самостоятельной жизни. Такой переход в психологии обозначается понятием «сепарация». Психологическая сепарация от родителей является одной из основных задач ранней взрослости. И хотя процесс сепарации запускается с момента рождения человека, он не всегда завершается даже в более поздних возрастных периодах.

Обращение к данной теме обусловлено отсутствием исследований, направленных на изучение психоэмоционального благополучия с точки зрения психологической сепарации от родителей в ранней взрослости.

В нашем исследовании приняли участие 73 респондента периода ранней взрослости (19 – 27 лет) из разных городов России с равным распределением мужского и женского пола.

Гипотезами нашего исследования послужили следующие предположения: 1) Психологическая сепарация – это неоднородный феномен, где компоненты психологической сепарации от отца и от матери имеют разную выраженность и по-разному влияют на психоэмоциональное благополучие в ранней взрослости. 2) Субъективным критерием степени завершенности процессов сепарации может являться чувство взрослости. Молодые люди, чувствующие себя взрослыми, вероятно, имеют и более высокие показатели психоэмоционального благополучия.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что поведенческая сепарация опережает аффективную и когнитивную, уровень психологической сепарации от отца, в среднем, выше, чем от матери в ранней взрослости.

Несмотря на характер протекания сепарации, молодые люди остро нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны матери.

Заслуживающим внимание является результат, свидетельствующий о необходимости благополучных отношений с отцом для расширения независимости от него во взглядах и убеждениях, эмоциональной автономии и самостоятельности, тогда как отношения с матерью остаются стабильными независимо от протекания процесса сепарации, также результаты подчеркивают целостность отношения к родителям как к паре у молодых людей.

Важным результатом нашего исследования является изучение компонентов сепарации как предикторов психоэмоционального благополучия. Стил сепарации от отца положительно влияет на когнитивно-оценочный и эмоционально-аффективный блоки психоэмоционального благополучия, стил сепарации от матери положительно влияет на личностный блок. Поведенческая сепарация от отца снижает уровень удовлетворенности жизнью и жизненные цели, а от матери – частоту переживания счастья.

По данным нашего исследования была установлена взаимосвязь показателей психологической сепарации от родителей (стил сепарации, аффективный компонент, когнитивный компонент, поведенческий компонент, субъективное чувство взрослости) и показателей психоэмоционального благополучия. Так, молодые люди, обладающие чувством взрослости, оказались более благополучными с точки зрения оценки личностного блока психоэмоционального благополучия. Также выделенная группа имеет больший опыт пространственной сепарации от родителей.

Таковы общие характеристики взаимосвязи психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей в ранней взрослости, обнаруженных в нашем исследовании. Наше исследование ограничивалось рассмотрением таких объективных факторов как пол, возраст, состав семьи, трудовой статус. Однако можно предположить и наличие других

факторов, отражающих взаимосвязь благополучия и психологической сепарации от родителей, таких как сиблинговая позиция, стили семейного воспитания и привязанности, наличие поддерживающих отношений вне семьи. Дальнейшие исследования в данной теме могут быть направлены на изучение роли этих характеристик. Полученные нами результаты указывают на то, что перспективой дальнейших исследований по данной теме может служить изучение взаимосвязи психоэмоционального благополучия и психологической сепарации от родителей на более поздних этапах взрослости. Также перспективными могут оказаться исследования, направленные на изучение гендерных особенностей психологической сепарации.

Список использованной литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: [б.н.], 2001. – 288 с.
2. Батурин Н. А. Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. 2013 г. №4 : Т. 6. С. 4–14.
3. Бейкер К. Варга А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр, 2005. – 496 с.
4. Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ). СПб. 2005
5. Бодалев А.А. Личность и общение. М. 2006. – 272 с.
6. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардирики, 2003.
7. Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике. М.: Когито-Центр, 2012.
8. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005 г. №21. С. 142–147.
9. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. С. 5–328.
10. Головей Л.А. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Рыкман Л.В., Данилова М.В. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми // Консультативная психология и психотерапия. 2019 г. №2: Т. 27. С. 27–49.
11. Дзукаева В.П. Культурно-исторические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте. М. 2016. 278 с.
12. Дитюк А.А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2013 г. №7. С. 49–59.

13. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях: Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004.
14. Жуковская Л.В. Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. СПб.: [б.н.], 2011 г. №2 : Т. 32. С. 82–93.
15. Кумыкова Е.В. Полоролевая идентичность внутренне независимых женщин молодого и зрелого возраста // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. Краснодар: КубГУ, 2011 г. №4. С. 13–25.
16. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: [б.н.], 2007. – 511 с.
17. Маленова А.Ю. Потапова Ю.В. Эмоциональное благополучие студентов и их родителей в ситуации сепарации // Клиническая и специальная психология. - 2018 г. №2 : Т. 7. С. 83–96.
18. Манукян В.Р. Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. Пермь : [б.н.], 2016. С. 77–85 .
19. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 2001.
20. Нартова-Бочавер С.К. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. - [б.м.] : Генезис, 2011. – 320 с.
21. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс- оценки субъективного благополучия. В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008
22. Петровская В.Г. Оптимизация психологической сепарации лиц юношеского возраста от родительских семей средствами тренинговой работы // Мир науки, культуры, образования. 2017 г. - №3 : Т. 64. С. 305–307.
23. Подольский А. И. Карabanова О. А., Иодобаева О. А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт

- международного исследования // Вестн. Московского ун-та. Серия 14. Психология. 2011 г. №2.С. 9–20.
24. Потапова Ю.В. Сепарационный статус и стаж как факторы когнитивной оценки ситуации сепарации с родителями в студенческом возрасте. // Изв. Саратов. ун-та. нов. сер. Сер. Философия, Психология. Педагогика. - 2017 г. - 2 : Т. 17. С. 207–210.
25. Психозэмоциональное благополучие: интегративный подход / под ред. Л. А. Головей. – СПб. : Нестор-История, 2020. – 360 с., ил.
26. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2007. – 480 с.
27. Рикель А.М. Туниянц А.А., Батырова Н.Р. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.. - 2017 г. - №2. С. 65–82.
28. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М. : Эксмо, 2001.
29. Садовникова Т.Ю. Дзукаева В.П. Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект // Национальный психологический журнал. 2014 г. - №4 : Т.16. С. 52–63.
30. Сысоева Л.В. Петренко Т.В. Проблема сепарации от родителей в русской семье: социокультурный и психологический аспекты // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016 г. - №62. С. 126–134.
31. Сысоева Л.В. Луговский В.А. Изучение взаимосвязи ведущего типа сепарации от родителей с типом привязанности к ним в юношеском возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. №3.
32. Сытько Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис.канд.псих.наук. - М : [б.н.], 2014. – 213 с.

33. Сытько М.В. Эмоциональная привязанность в структуре значимых отношений личности // Молодой ученый. 2011 г. 11 : Т. 2. С. 119–122.
34. Трошихина Е.Г. Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоземotionalного благополучия // Вестник СПбГУ: Психология и педагогика, 2017 г. - Вып. 3 : Т. 7. С. 210–222.
35. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. - М. : Владос, 1998.
36. Фромм Э. Психоанализ и религия. М : Аст, 2010. – 160 с.
37. Хамитова И.Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001 г. - №3.
38. Харламенкова Н.Е. Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. - М : Институт психологии РАН, 2015. – 367 с.
39. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М.: Академия. 2006. – 368 с.
40. Чернобровкина С.В. Кризис ранней взрослости: особенности его переживания и преодоления молодыми людьми с различными социально-демографическими характеристиками // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2007. №2. С. 27–36.
41. Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. - Саратов : [б.н.], 2015 г. - Т. 4, вып 3. С. 213–218.
42. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. 1999. – 671 с.
43. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб. : Ленато, 2006. 592 с.
44. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1966. – 208 с.
45. Юнг. К. Проблемы души нашего времени. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.

46. Abraham K. Versuch einer Entwicklungsgeschichte der Libido. - [б.м.] : Leipzig, Wien, Zurich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1924.
47. Blatt S. J. Homann E. Parent–child interaction in the etiology of depression. // *Clinical Psychology Review*. - 1992. - 12. C. 47–91.
48. Blos P. The second individuation process of adolescence // *Psychoanalytic Study of the Child*. 1967. 22. C 162–186.
49. Bradburn N M и Caplovitz D Reports on happiness. - Chicago : Aldine, 1965. – 195 с.
50. Bradburn N. M., & Caplovitz, D. Reports of happiness. - Chicago : Aldine, 1965.
51. Bromley D.B. The psychology of human ageing. - L. : Penguin Books, 1966.
52. Carver C. S., & Scheier, M. F. On the self-regulation of behavior. - New York : Cambridge University Press, 1998.
53. Crawford T. N. Livesley W. J., Jang K. L., Shaver P. R., Cohen P., Ganiban J. Insecure attachment and personality disorder: a twin study of adults // *European Journal of Personality*. 2007 г. 21. C. 191–208.
54. Diener E. Subjective well-being [Статья] // *Psychological Bulletin*. - 1984. 95. C. 542–575.
55. Diener E. Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. C. 276–302.
56. Ferguson S.J. Goodwin A.D. Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control // *International Journal of Aging and Human Development*. 2010. 71 (1). C. 43–68.
57. Gross J.J. John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85 (2). C. 348–362.
58. Hazan C. Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 52. C. 511–524.

59. Kins E. Parental psychological control and dysfunctional separation–individuation: A tale of two different dynamics // *Journal of Adolescence* XXX. - 2012. C. 1–11.
60. Kins E., Beyers, W., Soenens, B., Vansteenkiste, M. Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. // *Developmental Psychology*. - 2009. 45. C. 1416–1429.
61. Mahler M. S. Thoughts about development and individuation // *Psychoanalytic Study of the Child*. 1963. 18. C. 307–324.
62. Mahler M., Pine, F., Bergman, A. *The psychological birth of the human infant*. New York : NY: Basic Books, 1975.
63. Main M. Kaplan N., Cassidy J. Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation // I. Bretherton, E. Waters (Eds). *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for research in child development*. 1985. 50. C. 66–104.
64. Oishi S., Schimmack, U., & Diener, E. Dynamic relations between emotional experiences and life satisfaction: Beyond the nomothetic approach to subjective well-being. // *Manuscript submitted for publication*. - [б.м.] : University of Illinois at Urbana-Champaign, 1988.
65. Patterson A.V. *Emerging adulthood as a unique stage in Erikson’s psychosocial development theory: incorporation v impudence*. PhD dissertation. Texas : [б.н.], 2012. – 193 с.
66. Ryan R.M. Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychology*. - 2000. № 55. C. 68–78.
67. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1995. №69. C. 719–727.
68. Ryff C.D. *Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice*. // *Psychotherapy and Psychosomatic*. 2014. - 83 (1). C. 10–28.

69. Seidlitz L., & Diener, E. Memory for positive versus negative events: Theories for the differences between happy and unhappy persons // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. 64. C. 654–664.
70. Taylor S. E., & Armor, D. A. Positive illusions and coping with adversity. // *Journal of Personality*. 1996 г. T. 64. C. 873–898.
71. Tellegen A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. Personality similarity in twins reared apart and together // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. T. 54. C. 1031–1039.
72. Wilson W. Correlates of avowed happiness // *Psychological Bulletin*. 1967. 67. C. 294–306.

Приложения

Приложение 1. Описание шкал методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Высокие значения шкалы «*Автономность*» (самоопределение и независимость) указывают на то, что респондент способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; сам регулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов. Низкие значения шкалы означают, что человек озабочен ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опирается на суждения других людей; его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Высокие значения шкалы «*Компетентность*» указывают на то, что человек обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляет разнообразные виды деятельности; способен выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей. Низкие значения шкалы означают, что человек трудно справляется с повседневными делами; чувствует, что неспособен улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Высокие значения шкалы «*Личностный рост*» говорят о том, что человек обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту. Низкие значения шкалы указывают на чувство личностной стагнации; у респондента отсутствует ощущение улучшения и экспансии со временем; чувство скуки и незаинтересованности в жизни; чувствует себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения.

Шкала «*Позитивное отношение*» при высоких значениях говорит о том, что человек получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими. При низких значениях шкалы респондент испытывает недостаток близких, доверительных отношений с другими; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях.

Высокие значения шкалы «Жизненные цели» указывают на то, что человек имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель. Низкие значения шкалы говорят о том, что у человека нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

Шкала «Самопринятие» при высоких значениях указывает на то, что человек позитивно относится к себе и своему прошлому; осознает и принимает свои разные стороны, включая как положительные, так и отрицательные качества. При низком значении человек не удовлетворён собой; разочарован своим прошлым; обеспокоен определенными личностными качествами.

Приложение 2. Кодировочная инструкция к вопросу «Считаете ли вы себя взрослым человеком. Почему?»

Категории	Подкатегории	Утверждения
Внешний показатель взрослости	Финансовое обеспечение	«Нет, потому что еще финансово завишу от мамы »; «Считаю, т.к. довольно давно живу отдельно от родителей в другом городе, осознанном учусь и работаю , самостоятельно обеспечиваю себя »
	Проживание	
	Занятость	
Внутренний показатель	ответственность	«Я полностью самостоятелен , и только я несу ответственность за свои действия »; «Определенно. Считаю самодостаточность показателем своей взрослости »; «Давно нашёл свой путь , не от кого не завишу »; «Нет. Нет должной ответственности для взрослого человека»
	самостоятельность	
	психологические качества личностной зрелости	
	неопределенная идентичность	«Нет. Считаю что быть взрослым это значит остепениться , иметь стабильность . Я к этому не готов »; «мне все же не хватает понимания , куда и

		зачем я иду, не умею заглядывать в будущее».
Другое		«Я считаю себя взрослым человеком, потому что мне хватает мозгов понять, что в графе "Пол" не может быть 3 варианта»; «Да. Но Мамардашвили сказал, что все мы дети))»