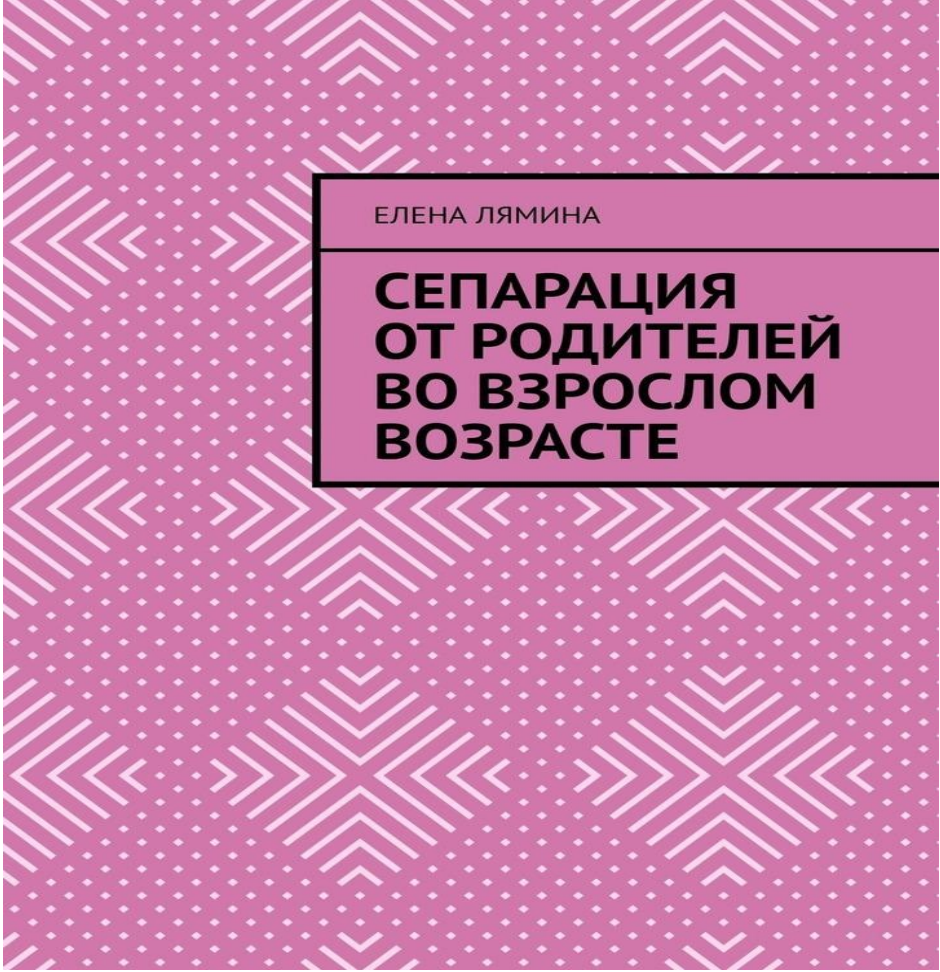


ЕЛЕНА ЛЯМИНА

СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ



ЕЛЕНА ЛЯМИНА

**СЕПАРАЦИЯ
ОТ РОДИТЕЛЕЙ
ВО ВЗРОСЛОМ
ВОЗРАСТЕ**



ЕЛЕНА ЛЯМИНА

**СЕПАРАЦИЯ
ОТ РОДИТЕЛЕЙ
ВО ВЗРОСЛОМ
ВОЗРАСТЕ**

Елена Лямина

Сепарация от родителей во взрослом возрасте

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Елена Лямина, 2021

Книга будет полезна всем, кто хочет жить счастливой, полноценной, взрослой жизнью. В мире с собой, своей семьей и своими родителями.

На примерах, которые описаны в книге, автор показывает, как можно успешно отделиться, сепарироваться от родителей.



ISBN 978-5-0053-2117-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

- 1.
- 2.
3.
 - 1.
4.
 - 1.
5.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- 6.
- 7.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

имени И.Т.ТРУБИЛИНА»

Центр дополнительного образования

ЛЯМИНА Елена Владимировна

ДОПУСКАЕТСЯ К ЗАЩИТЕ

начальник центра

дополнительного образования

_____ Г. М. Ясенко

_____ 2018 г.

Аттестационная работа на тему:

«Особенности детско-родительской сепарации у взрослых».

по программе профессиональной переподготовки

«Педагогика и психология»

Форма обучения: очная

Руководитель: канд. психол. наук, доцент

С.П.Сенющенко

Краснодар

2018

АННОТАЦИЯ

Гипотеза:

При успешной психологической сепарации в детско-родительских отношениях компромисс и сотрудничество, более характерные стили

поведения в конфликте, а избегание и приспособление, являются признаками неуспешной сепарации.

Актуальность изучения проблемы сепарации у взрослых важна и мало изучена, так как является новым и сложным процессом исследования и люди среднего возраста неохотно соглашаются на эксперименты и проводимые дополнительные опросы, особенно если на это необходимо выделить время.

Ключевые слова: *сепарация, сепарационные процессы, автономия, психологическая сепарация, межличностные и внутриличностные отношения, эмоциональное отделение, родительно-детские отношения, зрелая личность, незрелая личность, успешная и неуспешная сепарация, конфликтная личность, родительская семья, созависимость, независимость, интернализация, конфликтологический стиль поведения.*

Объект исследования: взрослые люди обоих полов
(возраст опрашиваемых составил в среднем 43 года).

Предмет исследования: конфликтологическая, эмоциональная, аттитудная, функциональная независимость от родителей (отдельно от отца и отдельно от матери), то есть сепарация и процесс ее состояния на момент исследования взрослых во взаимосвязи с предпочитаемыми стилями поведения в конфликте.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь сепарации с поведением в конфликте, выявить предпочитаемые типы поведения в конфликтной ситуации.

Задача исследования:

- изучить состояние особенностей сепарации у взрослого населения,
- осуществить подборку методик для исследования,
- провести исследование и определить уровень особенностей сепарации у взрослых людей через взаимосвязь поведения в конфликтных ситуациях и способностью независимости,

— сделать опрос взрослых людей от 35 до 55 лет, используя две подобранные методики,

— проанализировать и описать полученные результаты,

— сформулировать выводы и практические рекомендации.

В исследовании приняли участие 22 испытуемых, их них 6 мужчин и 16 женщин, в возрасте от 35—55 лет.

Теоретическую основу исследования составили труды по психологии, научные статьи и диссертации на эту тему, электронные статьи (Дзукаева В. П., Сытько Т. М., Потапова Ю. В., Сысоева Л. В. и др.).

Методологической основой исследования является:

— идея о всестороннем гармоничном развитии личности в процессе жизни, автономии личности;

— идея существования и взаимодействия людей в безконфликтном пространстве;

— теория психического здоровья.

Новизна и практическая значимость исследования заключается в рассмотрении поведения при успешной и неуспешной сепарации детско-родительских отношениях, стилей независимости поведения у взрослых и то, какое проявление имеет сепарация в конфликтных ситуациях и выявлении связи между ними.

Теоретическое значение данной работы состоит в подтверждении важности и своевременности темы отделения. Эмоциональная сепарация от родителей или других «значимых, важных» людей требует серьезной работы над собой во взрослом возрасте, для тех, кому это не удалось сделать вовремя.

Настоящая работа состоит из двух глав, введения, заключения списка литературы и приложения.

Итоговая аттестационная работа содержит: 72 печатных листа, 3 таблицы, 4 приложения, 52 использованных источника.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Здоровая личность, в ситуации развития и прогрессирующего осознания общих процессов в обществе, может полноценно существовать в нем, осознавая индивидуальность и социальную ценность. Способность к развитию и открытость к новому общению, а так же встроенность во внешнюю жизнь и внутренняя наполненность зависят от состояния личности. Физическое и психическое здоровье личности, взаимосвязь и автономия, стремление к совершенству определяют критерии и потребности ее развития.

В век информационного прогресса, предъявление высоких требований, к каждой личности отдельно и общества в целом, не обходят людей среднего поколения [17,20,22,35,36] и заставляют глубоко задумываться о том, что мы оставляем в наследство собственным детям. Противоречия в вопросах воспитания, отделение взрослой личности, эмоциональная готовность или неготовность к сепарации, поиск жизненных путей и способность выживать в этом быстротечном пространстве жизни являются факторами, подвигающими людей думать в этом направлении [1,5,21,40].

Психофизические резервы и ресурсы обычно истощаются в среднем и старшем возрасте и силы, ждать благоприятные условия заканчиваются. Достаточный уровень освящения тем по сепарации детско-родительских отношений, межличностных проблем и саморазвитие — больше исследованы зарубежными авторами [19,23,28,40,42,47].

Каким же должен быть уровень развития психологической помощи в случае сепаративной тревоги или общей напряженности индивида, его повышенной конфликтности? Простых ответов на сложные вопросы может не существовать, хотя частично можно решать проблемы по мере их поступления. И пока окончательного и конкретного ответа на этот вопрос нет, тема итоговой аттестационной работы будет актуальной. Потому что нет таких

людей, которых бы не коснулись проблемы взаимоотношений с миром вокруг и возрастное желание узнать себя, свое предназначение, духовный поиск. Индивидуально-психологические особенности, как личности, так и семьи, и государства в целом, имеют целый ряд собственных направлений, потребностей и способностей, поэтому последние исследования отечественных ученых затрагивают актуальность (анализ литературы это подтверждает) темы сепарации [9,10,13,16,32,33,34,36,37,38].

В ситуации взросления — родители — просто люди, хорошие и плохие одновременно, как все на земле с человеческими возможностями и недостатками. Они уже не всемогущие, какие были для нас в младенчестве. Перед ними не надо оправдываться, искать одобрения и ждать разрешения, бояться и стараться не огорчать, как это было раньше.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СЕПАРАЦИИ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

1.1. Понятие «сепарация»

Сепарация, как психологический термин, происходит от латинского слова «separatio», означающее отделение, выделение и разделение на составные части (Абульханова, 1999). Данное понятие используется в промышленности, в сельском хозяйстве, в политике. Общее значение сепарации — это стремление к отдельности, обособление.

Термин «сепарация» был сформулирован в середине XX века в трудах М. Малер (Малер, Пайн, Бергман, 2011) и Дж. Боулби (Боулби, 2003), которые исследовали отношения матерей с детьми младенческого возраста, и самые ранние связи детей с родителями и воспитателями, оказывающее огромное влияние на развитие детей. Психолог Мери Эйнсворд (Эйнсворд, 2015) подходила к этому вопросу со стороны качественной привязанности, и ее разной степени. В 70 г. Эйнсворд изучала привязанность маленьких детей по специальной оценочной процедуре «Незнакомая ситуация». П. Блос (Блос, 2010) рассматривал эти исследования в переносе на подростковый возраст.

М. Боуэн (Потапова, 2015) изучал взаимосвязи родителей и их детей, связывая особенности человека с конкретными условиями, в которых человек рос.

С 90-х годов XX века исследования по сепарации проходили более интенсивно. Привязанность к родителям, сравнение качеств семейных отношений, уровни выраженной депрессии и тревоги в юношеском возрасте, уровень удовлетворенности браком у молодежи — все эти проблемы рассматривались и зарубежными специалистами.

Сепарация в отечественной психологии: теоретические модели в период возрастного развития ребенка (Варга, 2014), процесс психологической сепарации (Харламенкова, Кумыкина, Рубченко, 1976).

Самостоятельная личность соглашается с тем, что родители могут жить не так как нам нравится. Выбор родителей и других людей

можно уважать. Лишь проявив уважение — полное согласие со всем, что делают другие взрослые люди: наши родители и даже взрослые дети; без эмоций и желания спасать, убегать, мстить или исправлять, спорить, доказывать, протестовать.

Опека и забота — это разные вещи. Любовь и заботу никто не отменял. Это понимание потребностей, способность прийти на помощь (не в ущерб себе и другим). Здоровая опека нужнее недееспособным, в заботе есть уважение, в больной опеке его нет. Опекая повзрослевших детей или дееспособных родителей, легко почувствовать свою силу и власть. В заботе есть спокойствие и комфорт. Так уж устроен этот мир отношений: через родителей дети получают жизнь, и не возвращая полученное, передают своим детям. В детско-родительских отношениях дети никогда не достигают равенства. В подростковом возрасте «предки» могли казаться глупыми, ограниченными, давящими или не дающими жить. Они такие, какие есть, не хорошие и не плохие — это наша предыстория. Жизнь сделала их такими. Они имеют право быть неблагородными, не интересующимися нами, эгоистичными, зависимыми, неидеальными. Возможно, они не могут любить. Чтобы сепарироваться, стать автономным необходимо это признать. Требования, ожидания, обиды, раздражение и конфликтность, скрытая или явная агрессия, желание отомстить — являются признаками неотделенности, и показывает трудности психологической сепарации.

Для родителей этот этап знаменует завершение одной из главных функций — воспитательной; актуализация, как радость за полученный результат и здесь же, как страх перед приближающимся одиночеством. У взрослеющего ребенка нет необходимости в постоянной опеке, родительские наставления считаются неуместными и не воспринимаются всерьез.

Как сказал В. Гюго, «Всякая опека, которая продолжается после совершеннолетия, превращается в узурпацию».

Жизнь, полученная от родителей способна воплотиться в следующих поколениях, планах, свершениях, идеях. Возникновение

чувства вины, за то, что долг невозможно отдать постепенно проживается, как психологическое отделение. Так как полное отделение от родителей невозможно без полного соединения с ними, а борьба, конфликтность, страх, заявление о собственных границах выявляют отсутствие полноценного взросления и не способность принимать их такими, какие они есть. Принять, что другими они не будут, видение ситуации «взрослыми глазами» и соглашение, что родители всё уже дали и больше ничего не дадут.

Процесс сепарации завершается тогда, когда человек верит, что тот, который может дать «всё», что хочется получить — это он сам. Возможно, здесь и появляется ключевой момент взросления, автономии, то есть сепарации.

Охарактеризовать, видеть себя, анализировать и развивать свою личность сложно. Наблюдать за собой и понимать что то, что происходит, необходимо для дальнейшего движения и взросления.

Должно появиться желание слышать более, чем быть услышанным, и психологически взрослея, человек воспринимает мнение другого, как равноправного объекта. Видение минусовых и плюсовых сторон своей собственной идентификации, давая себе право на ошибку и изучая этапы своей жизни не оценивая результаты, а просто приобретая опыт или оценивая их в сторону положительной точки зрения. С жизненным опытом формируется другой взгляд и способность увидеть необходимые инструменты, с помощью которых преодолевается незрелость и страх жизни. С приходом честности по отношению к себе и другим, может появиться новый взгляд на свою семью, на себя, на общество, на сепарацию в том числе. Этот процесс нужный и своевременный тогда, когда человек готов его узнать, принять и осознать, а главное больше не боится себя. Кратковременное ухудшение эмоционального состояния может нести в себе потенциал для гармонизации личностной структуры, помочь переструктурировать личностные качества, повлиять на межличностные отношения, где особую роль играет коррекция эмоционального состояния личности и приобретение социально-

приемлемого статуса, юмористическое переосмысление ситуации, углубление познаний в религии в качестве осязаемого средства успокоения. Действия, направляющие на благоприятные варианты индивидуального развития и роста человеческой души, за счет прохождения и осмысления сепарации, являются необходимым для развития личности на всех жизненных этапах. Сепарация — это не избегание родителей и игнорирование. Вмешиваться в их жизнь, решать их проблемы, откладывать из-за них свои мечты и планы, раздражаться, конфликтовать, видеть в родителях причину своей неудавшейся жизни. Отделение — это эмоционально-независимое существование. Хотя в критические моменты жизни, это нормально бросить все дела и быть, прийти на помощь. Не с помощью манипуляций, а самостоятельно делая выбор и имея способность быть прямым и автономным, но оставаться в эмоциональной связи со значимыми людьми.

В особенностях сепарации родителей от детей и детей от родителей большое значение имеет возрастной фактор.

1.2. Этапы и механизмы сепарации

Сепаративные процессы, начинающиеся с двух-трех лет (первое психологическое отделение от мамы) происходят у всех. Физическое отделение произошло при рождении. А психологическое сочетается с ментальным и длится дольше, так как человек может эмоционально и мысленно держаться за родителей или наоборот, не важно осознанно это или нет, процесс сепарации затягивается или углубляется. Без психологического отделения от родителей сложно договариваться с партнером, выстраивать хорошие семейные отношения и очень сложно общаться с собственным ребенком или детьми. Поэтому зрелые сепаративные процессы наблюдаются только у некоторых здоровых людей.

Необходимость исследования этой структуры и типов детско-родительских отношений в процессе сепарации:

— отдельные ориентиры субъекта и социума относительно роли родителей уже взрослых детей; ценность коллективизма, несформированная индивидуализация;

— понимание роли родителей в представлении несовершеннолетнего ребенка и реальностью отношения к нему;

— отношения родителей со взрослым ребенком;

— необходимость социально-психологической помощи и подборка конъюнктурных разработок для сопровождения и требующейся помощи сепарационного процесса.

По приведенным на сайте nauka-pedagogika.com данным «Структуры и типы родительско-детских отношений» приведены разработки изучаемого явления. «Научный интерес» к феномену сепарации преемственности поколения находил свое отражение в философских трудах (Бахтин М., Гуссерль Э., Левинас Э., Сартр Ж.-П., Хайдеггер М.), к амбивалентности родительского отношения и ритуала инициации — в трудах демографов и культурологов (Антонов А. И., Артемова О. Ю., Бадинтер Э., Борисов В. А., Вишневский А. Г., Коннер М., Кристалл Ф., Уэст М.). К нарушению количественных пропорций между средним и старшим поколениями — в трудах социологов (Захаров С. В., Захарова О. Д., Елизаров В. В., Иванов Е. И.), к пересмотру феномена импринтинга и уточнения понятия «родительский инстинкт» — в трудах социобиологов (Лоренц К., Нэш Э., Стернглэнц С., Триверс Р.). В социальной психологии семья рассматривается как малая группа со сложной системой отношений между ее членами (Андреева Г. М., Андриенко Е. В., Гайдукова Е. А., Коломинский А. Я., Кричевский А. Д., Попова Л. В., Рзаева Э. Н.), изучается развитие межличностных отношений (Куницина В. Н., Плугина М. И., Филиппова А. В.), социально-психологические механизмы, влияющие на поведение индивида (Воронин В. Н., Довжик Г. В., Ионцева Н. В., Крыско В. Г., Филиппов А. В., Шенцева Н. Н.), факторы, способствующие сохранению эмоциональных отношений (Антоненко И. В., Гозман Л. Я., Секач М. Ф.). Феномен сепарации

в детском и подростковом возрасте описан в работах (Кляйн М., Фрейд А., Фрейд З.), трудах эго-психологов (Малер М., Марсиа Дж., Эриксон Э.), представителей теории привязанности (Боулби Дж., Эйнсворд М.), аналитический психолог (Юнг К. Г.). В научной литературе с достаточной полнотой освещены сущностные признаки родительства и родительно-детских отношений в период их становления и реализации (Филиппова Г. Г., Хамидова И. Ю.), исследована структура родительно-детских отношений (Быкова М. В., Варга А. Я., Минияров В. М., Столин В. В., Земска М.), представлены типы родительно-детских отношений (Броди С., Варга А. Я., Гарбузов В. И., Минияров В. М., Земска М., Петровский А. В., Эйдемиллер Э. Г.).

Взросление — естественная часть жизни. Как об этом говорит В. Д. Москаленко (Москаленко, 2006), что у каждого человека есть физические границы тела, но есть и психические границы, так как четкого контура границ одного или другого человека увидеть нельзя, существует психологические понятия здоровых взаимоотношений, регулируемых словами «да» и «нет», которые служат поддержанию здоровых границ. Результатом незавершенной сепарации являются нарушенные границы.

Работы по выбору стратегий родительства проводила Сытько Т. Н. (Сытько, 2014) и Полилова И. В. (Полилова, 2003) выделяла особенности сепарации несовершеннолетних детей. Продолжением исследований по сепарации внутриличностного роста в важности материнской роли, нехватка адекватного психодиагностического инструмента выдается в отечественных исследованиях. И благодаря работам Потаповой Ю. В. (Маленова, Потапова, 2013), Дзукаевой В. П. (Дзукаева, 2015), Садовниковой Т. Ю. (Садовникова, 2009) проведены исследования по опросникам Хоффмана.

По мнению Москаленко В. Д. — сепарация от родителей является естественным природным процессом, связанным со взрослением и приобретением независимости: материальной, эмоциональной, духовной. Отделение от матери, от родителей или от лиц, замещающих

их, начинается в возрасте примерно полутора лет и завершается к окончанию подросткового возраста. Подростки много бунтуют, спорят с родителями, подвергают сомнению родительские правила, стараются выглядеть и одеваться иначе, отстаивая, таким образом, свою собственную отдельную самоидентичность.

Для родителей это также сложный период, потому что, им приходится перестраивать свою собственную жизнь, так как они уже не родители по преимуществу и должны искать новый смысл существования, но и потому что они сами не понимают в каких ситуациях опекать ребенка-подростка и настаивать на правилах, а в каких ситуациях отпускать и доверять его самостоятельному решению. В сепарации есть поэтапность. Подросток демонстрирует и чувствует потребность снова быть во власти родителей. Пройдя через это он, сопротивляясь этому желанию, научится делать другой выбор. И мысленно принимает необходимость отделения, постепенно осознавая стремление быть отличным от родителей, и спорит с ними именно с целью достижения независимости, как в суждениях, так и в действиях. Переживания будущего отделения эмоционально окрашены. Ведь и подростки, и их родители на этом этапе хотели бы вернуть, «продлить» уходящие детско-родительские отношения.

Уже при рождении человека, когда он только появляется на свет, начиная свою сепарацию, физически отделяясь, он вступает во враждебную среду. И так шаг за шагом: новые знакомства, садик, познание мира вокруг, школа, и все дальнейшие шаги отделения, и как дополнение — подростковый возраст. Таким образом, может завершиться среднестатистическое здоровое отделение примерно к 18 годам, но это тоже индивидуально. Приобретаются обычно знания о себе «кто я такой» и «куда я иду», и «где мое место».

Заниматься самопознанием: повышением собственной жизненной заинтересованности, исследованием своего внутреннего мира, потребностей, достоинств и недостатков, признанием собственных достижений и осознанием своих ошибок, принятием себя как личности, прощением себя и после проделанной работы,

соответственно, всех вокруг — помогает «дорастить» личность, которую мы знаем меньше всего, то есть себя. То есть стать самому себе любящим и поддерживающим родителем (Норвуд, 1985) и, которым необходимо восстановление целостности личности.

1.3 Типы сепарации. Типология детско-родительских отношений

Типы независимых отношений в отделении от родителей:

- 1) Эмоциональная сепарация обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;
- 2) Функциональная сепарация отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;
- 3) Аттitudная сепарация — данная шкала позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;
- 4) Конфликтологическая сепарация подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Критерием внешней успешной сепарации является возможность автономного существования и адаптированность в различных ситуациях, а внутренней — субъективное переживание дискомфорта-комфорта в отношениях с «важными» (значимыми) людьми. Результаты сепарации в сфере быта касаются: функциональной независимости, финансовой, территориальной, досуговой. Результативной сепарацией во внутриличностной сфере, направленной на развитие отношений, определяется параметрами отождествления личности с той ролью, которую она выполняет. Результат сепарационного процесса в межличностной сфере раскрывает категории удовлетворенность и неудовлетворенность. Типологии сепарации описывает зависимость от сочетания по трем параметрам: отношение к сепарации, отношение к собственной личности и отношения к ребенку (nauka-pedagogika.com).

Выделены теоретические типы межличностных (родительско-детских) отношений в процессе семейной сепарации. Основные типы

межличностных отношений составляют компоненты независимости личности (поведенческий, когнитивный и эмоциональный) (Хоффман, 1984).

1. Отношения преданные, характеризуются включением в семейные отношения относительно независимого субъекта. Если субъект не повинуетя чувству долга, то испытывает тревогу, чувство вины и напряжение, страх.

2. Отношения разорванные. Материально и территориально независимые, где факт расставания с близким может ощущаться эмоциональной опустошенностью. Более пассивный партнер испытывает одиночество, грусть, злость, отчаянье, покинутость. Более активный –разрывает отношения, не умея их поддерживать и строит «замещающую семью». Новые отношения со временем начинают походить на прежние. Привычной стратегией выбирается разрыв и уход. После нескольких таких этапов выбирается изоляция.

3. Авторитетные отношения. Приоритетное право принимать ответственные решения, давать советы, руководить процессом отдается другому. Роль «авторитета» выполняет кто-то, в случае востребованности субъект испытывает удовлетворение, или наоборот раздражение и с досадой на авторитет.

4. Отношения эксплуатирующие — обусловлены использованием партнера, его материальных благ и заботы. Проявлением эгоцентризма.

1.4. Функции сепарации

Своевременная и необходимая сепарация в более здоровом виде может проходить на разных этапах развития, от рождения и на протяжении всей жизни.

Что делать с чувством вины, почему важно отделиться от родителей, жить полноценно и как искать «золотую середину» в отношениях внутри семьи или во внешнем общении, соглашусь с Виттерберг К. (<https://www.b17.ru>), что взаимоотношения с родителями — проблема для большинства. Чтобы перестать требовать недополученную любовь и заботу или компенсацию

за пережитые страдания необходимо принять свою жизнь, выдержать всю ее правду, соглашаясь с собственной драмой и принимая ее как часть собственной жизни. Это и есть процесс отделения. Начинается он обычно с таких тем:

- почему приходит уныние после разговора с родителями,
- почему родители не хотят жить самостоятельно,
- откуда берется чувство вины, злости и неудовлетворенности в отношениях с родителями

Сепарация начинается с отделения ребенка от своих родителей и от всей семьи. Хотя семья может неосознанно сдерживать начинающиеся процессы и использовать слабые стороны внутрисемейных ресурсов. Внушение ребенку своей несостоятельности, нежизнеспособности, преувеличение опасности окружающего мира — универсальный способ привязывания ребенка и замедления его отделения.

В психологии сепарация понимается в отношении детей и родителей, и вообще, как способность личности к самостоятельному развитию. Подрастая, дети могут не двигаться в сторону отделения и не проявлять себя как взрослеющую личность. Зависит это от состояния личности и степени внутреннего роста, желания самодостаточности.

Сепарация — это экзамен на готовность семьи к общему изменению, а своевременность и гладкость протекания сепарационных процессов освещают степень готовности к самостоятельности и внутреннего созревания.

К подростковому возрасту страх сепарации, лежащий в основе детских социофобий, обостряется. Вместо того, чтобы решать основной вопрос — «Кто я и куда иду?» подросток развивает любые формы нарушенного функционирования, чтобы не отделяться от семьи. Девиантное поведение, алкоголизм, наркомания, академическая неуспеваемость — хорошие способы доказать миру свою несостоятельность и развернуть свою семью на заботу о себе (Сепарация. Что это и зачем она нужна? [электр. ресурс]).

Начало сепарации в кризисных этапах жизни подростка в дальнейшем будет способствовать принятию решений, развития способности критического осмысления событий, происходящих вокруг и своего места в мире. Завершается сепарация выходом из семьи и созданием собственной. Механизмы поддержания слитности с семьей по мнению А. Варги (Варга, Драпкина, 2001) были подробнейшим образом описаны М. Боуэном — знаменитым американским системным психотерапевтом в работах по теории дифференциации, где не может происходить полноценной сепарации. Это такой психологический механизм, при котором передается тревога от одного человека к другому. Сепарация влияет на выбор брачного партнера. И, собственно, способствует тому, что отделившись от семьи, приходится справляться самому, приобретая веру в свои силы и независимость. Это трудное испытание, потому что человек лишается поддержки семьи в сложный период и возможности разделить свои переживания. Но при собственной готовности сепарироваться, приобретается способность выдерживать это давление, и при этом оставаться в близких отношениях с родными людьми, но неизбежно бывает чувство вины и помимо того, у обеих сторон возникает чувство потери из-за утраты прежних отношений. Это очень тяжелая волна сепарации, окончательно вырывающая из детства, причиняющая боль, заставляющая плыть дальше, опираясь только на себя. Не решаясь с ней встретиться, многие взрослеющие личности избегают ее, продолжая и продолжая вести внутренние диалоги со своими родителями (и другими авторитетами), обвиняя и оправдывая, обижаясь и доказывая, оценивая каждое свое действие их глазами, даже, когда их уже давно нет в живых, как пишет в статье психолог Екатерина Зиновьева (статья предоставлена сайтом «Руку маме»). Если описывать это в форме психологического процесса, выросший «ребенок» подвергает критике вложенные в него ранее установки, составляя свое собственное мнение о процессах жизни. Это не хорошо и не плохо. Это закономерно. Собственное мнение иногда совпадает с исходным (родительским и авторитетным и т.д.), а иногда

различается. Этот взгляд на вещи и самого себя и лежит в основе нового, зрелого собственного опыта, и уже своего личного мировоззрения.

Психология рассматривает понятие сепарации, сопровождающее развод супругов. Физическая и психическая сепарация происходит по-разному, если супруги отделились друг от друга физически, но эмоционально связаны между собой. Кризисная ситуация продолжается, переживается трудно и активно влияет на новые отношения, к которым уже может стремиться и созреть человек.

Можно сделать вывод, что незрелой личности трудно сепарироваться, так как психологическая незрелость обусловлена поломками и травмами души, они индивидуальны и независимы от возраста.

У Курпатова А. (Курпатов, 2005) есть замечание: «если разобраться, то нельзя быть одинаковым, находясь в обществе разных людей. Люди усиливают и развивают это чувство. И кто тогда виноват в наших несчастьях: родители или мы сами? Мы и наши родители — навечно в одной лодке, но это не „трагедия“. Трагедия начинается там, где мы пытаемся от них отречься».

Возможно, обе стороны переживают чувства вины за отделение и реакцию за вину — злость. И тогда если слишком много вины, а злость проявлять запрещено, то результатом может быть частичный отказ от сепарации. Человек не хочет брать на себя ответственность за собственную жизнь, он не осознает своего страха и злится, не понимая, что будет происходить дальше. Потому что уже происходящее ему может быть не понятным, но знакомым, а человек обычно боится того, что еще не произошло, так как оно для него является новым и неизвестным. Все неизвестное внушает страх. И естественной реакцией становится легкий выход, возвратится в предыдущую ситуацию, пусть неприятную, но знакомую. Примером может послужить ситуация нежелания подрастающего ребенка прощаться со старыми игрушками или одеждой, когда они ему не нужны, но по внутренним причинам дороги. Так как его травмирует

расставание, то желательно, чтобы ребенок был готов прощаться со своими игрушками и вещами, спокойно оставляя их. Так же и в процессе отделения от людей и жизненных ситуаций, если есть готовность, внутренняя зрелость идти по жизни дальше, то присутствует здоровый интерес, и творческий потенциал имеет возможность проявляться. Сепарация приобретает нужное направление, когда есть готовность к ней.

В дальнейшем, осознавая идентификацию с родителями, как только подросток убедился, что он отличен от родителей и несет за себя ответственность сам, приходит интернализация важных для него родительских качеств, поскольку это дает ему возможность лучше освоить роль взрослого и начать заботиться о себе самостоятельно. Так постепенно, завершая детско-родительские отношения, развиваются равные, взаимоуважительные отношения с родителями. А если установление собственной отдельности, независимой трансформации подростка и идентификации не совершилось или не довершилось, при сильных симбиотических связях или запретах на самостоятельность (чтобы подольше быть родителями за счет ресурса собственного ребенка), то человек и во взрослом возрасте может зависеть от своих родителей эмоционально, быть незрелой личностью, иметь мнение родителей или семьи, вместо собственного.

По мнению Э. Фромма (Фромм, 1996) зрелый человек достигает такого состояния, когда он сам становится себе и матерью и отцом. Он обладает как материнским так и отцовским сознанием. Зрелый человек более не стесненный присутствием матери и отца, сам выстраивает их внутри себя. Цитирую:

«В отличие от фрейдовской концепции суперэго, он не инкорпорирует образы матери и отца в собственную психику, но развивает материнское сознание в себе, благодаря своей способности любить, а отцовское сознание — благодаря способности мыслить и судить. Более того, зрелый человек способен любить и по-матерински и по-отцовски, не смотря на видимость противоречий. Если он сохранит в себе только отцовское сознание, то станет резким

и не гуманным, если он сохранит только материнское сознание, он может утратить способность здраво судить или помешать собственному развитию или развитию других».

Многие ученые считали значимым фактором, по мнению Потаповой Ю. В. (Потапова, 2013), что развитие зрелости личности и осуществление гармоничного завершённого перехода от детской позиции к позиции взрослого является необходимым процессом, для того, чтобы человек завершил сепарацию (хотя соглашусь с Москаленко В. Д. и др. авторами, что 100% сепарации не существует). Внутренняя свобода формируется постепенно, отделяя себя от родительской семьи, и готовя свою личность к самостоятельной жизни.

Ситуация сепарации от родителей в России, оказывается малоизученной темой, а особенности сепарации во взрослом возрасте изучены еще меньше и практически рекомендации в отношении ее преодоления даются в основном психологами-практиками на основе анализа отдельных случаев.

Сепарация — это большая жизненная задача каждого человека и зависание на определенных ее стадиях способно двигать или тормозить развитие индивида, а иногда и даже пугать. В зависимости от того, как каждый решает это для себя, во многом зависит качество его дальнейшей жизни, а также удовлетворенности собой и близкими отношениями. В некоторых семьях сепарация проходит довольно положительно, но если семья имеет дисфункции, то сепарация взрослеющего ребёнка либо не наступает вовсе, либо проходит с таким напряжением, которое нарушает доброе отношение между родственниками (Форвард, 1989).

Влияние жизненных процессов на готовность личности к дальнейшему развитию, а, следовательно, к сепарации, как к новому этапу.

В своей работе Маслоу А. выявляет 15 признаков здорового человека:

1. Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с ней;
2. Принятие (себя, других, природы);
3. Спонтанность, простота, естественность;
4. Служение;
5. Отстраненность, потребность в уединении;
6. Автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность;
7. Свежий взгляд на вещи, способность радоваться обычным вещам;
8. Способность к высшим «пиковым» переживаниям;
9. Особое понимание межличностных отношений;
10. Демократичность (отсутствие дискриминации), готовность учиться у других;
11. Умение отличать средство от целей, хорошее от плохого, внутренние моральные нормы;
12. Философское чувство юмора;
13. Креативность, стремление и способность к творчеству;
14. Соппротивление влиянию культуры, трансценденция культуры;
15. Здоровая любовь (Маслоу, 1999).

Особенностями детско-родительской сепарации являются признаки незавершенной сепарации у взрослых:

- Осознанные или нет, злость и чувство вины.
- Ожидание того, что якобы не было дано в детстве, возместится родителями и что их отношения можно исправить. Появляется мысль, что если я стану лучше, родители это увидят и тоже станут лучше.
- Амбивалентные чувства по отношению к родителям: желание отдельной жизни, независимости и стремление видеть их чаще, желание прибегнуть к их помощи и защите.
- Телефонная связь, приглашение их, просьбы посоветовать, как быть в важных делах.
- Желание разорвать всяческое отношение или уехать как можно дальше от родителей.

Развитие общества проходит через постепенную смену поколений, каждое из которых, обретая зрелость, обретает силы к построению и образованию новой ячейки общества и реализации собственных потребностей и способностей, принося что-то свое в облик того или иного исторического периода. Осуществление личного свободного, значимого выбора, способность принимать самостоятельные решения, стремление к саморазвитию, независимость мышления — все это является весомыми показателями стабильности личности и психологического равновесия. Переживая сложные временные или долгие депрессионные ситуации, люди могут психологически замыкаться.

1.5. Методы изучения сепарации и эмоционального отделения

Ю. В. Потапова (Потапова, 2013) вела исследования с анализом вопросов семейной психологии личности и системных категорий, где результатами методологий отражало механизмы функционирования семейной системы. Она рассматривала детско-родительские отношения в контексте сепарации с описанием сторон, где объект — отношения между родителями и детьми, а предмет — отделение матери от взрослого ребенка. Автор опирается на учебное пособие Разумова В. И. (Разумов, 2004), которое позволяет применить методологию к сложившейся отечественной современной ситуации, как эксперимент, выводящий понимания проблем семейной психологии на новый уровень. Взрослея, и приобретая самостоятельность, заботливость и покровительство старшего поколения может восприниматься негативно, так как формируется свой взгляд на мир, а повышенная склонность к конфликтам сигнализирует о выходе из прошлой семейной системы и о завершении процесса сепарации.

Функционирование семьи происходит циклически, имеет множество периодов, этапов развития, от начальной стадии до своего логического завершения. Момент взросления не приходит ко всем в одинаковое время, слишком близкие отношения родителей и ребенка

показывают недостаточную готовность к отделению, стереотипность мышления, зависимость от чужого мнения. «Нарушенные» связи с родителями разрывают отношения «родитель-ребенок», и направлены на новые отношения «взрослый-взрослый». Характер родителей в этой ситуации, если они сами не завершили собственную сепарацию, становится уязвимым и противоречивым. Взросление детей может совпасть с кризисом среднего возраста родителя или его выходом на пенсию. В основном, как показывают исследования, отстраненные отношения детей имеют необходимый временный характер, и конфликтность помогает приобретать дистанцию, собственное мнение, самооценку, уверенность. Кроме того, могут возвратиться нерешенные прошлые проблемы в отношениях самой родительской пары, которые не были решены до появления детей или в связи с их появлением. Юноши и девушки уходят из дома после подросткового периода, в основном, спокойно переносят необходимую адаптацию к ситуации, хотя юноши более оптимистично, с восстановлением эмоционального состояния уже через 4,4 месяца, а девушки со временем не становятся более отстраненными от родителей, так как больше нуждаются в эмоциональной поддержке, общении, одобрении. Это может сказываться на оценке сепарации. Чем больше стаж эмоционального отделения, тем меньше оспариваются родительские мнения, уходят противоречия им и понижается степень конфликтологической стороны в сепарации (Потапова, 2013).

А. Ю. Маленова и Ю. В. Потапова (Маленова, Потапова, 2014) исследовали критерии зрелости личности (ответственность, гуманность, активность, отношения с окружающими, гармоничные отношения с собой, принятие и понимания себя, независимость и свободный выбор, умение противостоять влиянию и зависимости, целостность личности) выделяют теоретический анализ личностной зрелости:

- ответственность;
- просоциальная направленность;
- гармоничные отношения с собой и окружающими;

- целостность личности;
- ответственность в решение жизненных задач и независимость;
- способность делать свободный выбор.

Описываются ступени личностной зрелости испытуемых субъектов и ситуативные критерии отделения детско-родительских отношений. И упоминают термин «созависимости». Созависимость приобретает негативный характер, потребляя психические ресурсы индивидов и выделяют задачи зрелости:

1. Ответственное родительство.

2. Способность строить и развивать интимно-личностные отношения, любить и сопереживать.

3. Иметь собственное занятие, служение, приносящее пользу обществу.

4. Самоуважение, активное построение собственной личности, саморазвитие, раскрытие своего уникального предназначения и места во внутренней и внешней жизни.

Конкретного определения созависимости не существует, Зайцев С. Н. (Зайцев, 2004) предлагает такое, как отказ от себя; сконцентрированность на другом человеке; желание управлять жизнью отдельной личности, не заботясь о себе неосознанно отказываясь от удовлетворения собственных жизненно-важных потребностей.

Созависимый не принимает собственные чувства, мысли, впадая в полную зависимость от настроения и душевного состояния или болезнь другого человека. Созависимость проявляется в болезненном стремлении проконтролировать другого человека, его поведение, желание жить жизнью другого. Созависимость — это любовь, которая может быть со знаком «плюс», а может приобрести нездоровый оттенок и уйти в знак «минус», когда одни взрослые люди эмоционально привязывают к себе других. Где причина болезненного состояния любви (из-за каких-то дефектов воспитания) кроется в детстве, а часть личности созависимого теряется в подростковом возрасте. Активность, гармоничные отношения с окружающими, гармоничные отношения с собой, принятие и понимания себя,

независимость и свободный выбор, умение противостоять влияниям и зависимости, внутренняя целостность — это то к чему стоит стремиться.

Подобина О. Б. и Воронина Н. Е. пишут в своей работе о женщинах среднего возраста на этапе отделения взрослых детей от семьи и о эмоциональных трудностях в этот период. Женщины более эмоциональны и поэтому переживают этот этап более остро, чем мужчины. Хотя созависимость свойственна и мужчинам и женщинам.

Во-первых, как пишут авторы по мнению Овчаровой Р. В., возникновение ответственности — это очень важный фактор родительства. Овчарова Р. В. проводила интервью с беременными женщинами и родителями уже имеющими детей, которые упоминали ответственность как первый ассоциативный компонент «родительства». Женщины приобретают ответственность за ребенка не гипотетически как мужчины, а физиологически, проходя этот этап. И передать ребенку ответственность за его собственную жизнь необходимо, но бывает сложно. Беспокойство за судьбу ребенка перерастает в гиперопеку или повышенную тревожность, так как отделение может быть слишком болезненным и приобрести форму зависимости.

Во-вторых, появляется новая ответственность за старение родителей, происходит смена ролей и построение других отношений с родителями, которые требуют физической и психологической помощи. Здесь появляется снижение жизненного тонуса, появление реакций на стареющих родителей, которые проявляют в свою очередь депрессивность, повышается конфликтность, увеличивается агрессивность между взрослой дочерью и ее пожилыми родителями.

Третьим моментом описываются отношения с супругом, который на данном этапе больше похож на ребёнка, чем на взрослого члена семьи и не всегда бывает готов поддержать женщину. Результаты их исследований показывают, что ответственность за супружеские отношения в этот период тоже ложится на женщину.

Следующей существенной сферой ответственности женщины в современном обществе может являться ее деятельность как профессионала. Исследовались женщины, процент которых составил 40% работающих ради денег. Вторым желанием по распространенности являлась нехватка общения, статус и, наконец, заинтересованность профессиональной деятельностью. Поколение «сэндвич», так называют женщин среднего возраста, «зажатых» между двух поколений: собственными родителями и взрослыми детьми, которых пора отпустить. И те и другие хотят заботы, внимания, просят финансовой поддержки и так далее. Зашкаливает семейная ответственность, но появляется страх собственной беспомощности, теряется личностное пространство, но появляется способность удержать лидерскую роль во всех сферах семейной жизни, что является ярким показателем внутренней свободы, зрелости и способности к самореализации (Подобина, Воронина, 2013).

Победы в психологическом конфликте, это способ заставить другого делать то, что должен сделать сам человек. Фактически это проделывание работы над другими. Но зачем? Автор практик Литвак М. Е. (Литвак, 2002) пишет о том, что зрелая личность работает над собой и может управлять своей жизнью, понимает место в ней. Незрелая — хочет, чтобы ее дела устраивал кто-то другой, и пытается всеми силами управлять, контролировать «всех и вся»: всех вместе и всякого в отдельности, а зрелая — устраивает их сама.

Основные критерии терпимости и зрелости:

- позиция на равных и учет интересов другого;
- отказ от насилия и агрессии;
- осознанное отношение к себе, к людям, к обществу;
- подчинение правилам и законам (по доброй воле);
- позитивные цели (направленные на результат и выраженные позитивной лексикой);
- способность сохранять внутреннюю устойчивость, равновесие в трудных ситуациях;

— способность личностного выбора и роста (<https://www.ronl.ru/lektsii/psikhologiya/273536/>).

Способность любить и хорошо переносить одиночество — это показатель духовной зрелости личности, которая развивается и делает все возможное для своего внутреннего роста, интересуется тем, что способствует познанию и пониманию своего внутреннего мира, занимается духовными практиками, самореализуется, обращает внимание на внутренние потребности собственной личности, принимая собственные права и права других. Общается для взаимообогащающего интереса. Незрелый человек — общается, чтобы брать (трудно переносит одиночество, в котором брать духовно-эмоциональные силы не у кого). Это человек, имеющий пониженный ресурс жизни и повышенные требования к другим. Духовно зрелый человек общается, чтобы отдавать. А тот, кто все время берет, становится противен сам себе и другим. Он обычно не может жить без кого-то, кто будет «помогать» ему. Об этом феномене пишет Фромм Э. (Фромм, 2009), когда поиск «волшебного» человека заставляет искать для себя удобство в деструктивных отношениях или заменять тех, кто рядом новыми людьми. Способность и готовность к работе и созданию семьи, а также способность быть счастливым и развивающим свою личностную сферу, для потребности общества и своей внутренней жизни, как признаки здоровой личности.

1.6. Конфликтность личности

Конфликт — это способ выражения собственных трудностей, психологических особенностей, амбиций. Это переплетение внутренней напряженности внутри человека, его взаимоотношений с людьми. Конфликт содержит множественный энергетический потенциал для личного развития и движения к общности, которая помогает эффективно разрешать его. Разрешение конфликта — это способ социального познания и признания собственных положительных и отрицательных сторон. Вступление в конфликт подразумевает мужество, способность и желание, видение своей роли

в нем, как проявление духа, силы воли и стремления к самосовершенствованию, ведущему к познанию самого себя. При незавершенных признаках сепарации склонность к деструктивным конфликтам принимает форму более обостренную. И наоборот, эффективное разрешение конфликтов с использованием методов и стадий внутреннего самопознания, появляется у индивидов, когда они могут ощущать себя самостоятельными, принимать решения и брать на себя ответственность.

Особую группу конфликтов составляют конфликты родителей со взрослыми детьми. Конфликты и разногласия появляются из-за отсутствия контакта, неуважительного отношения друг к другу, с тревогой за неправильный образ жизни детей или выбор, с точки зрения родителей, отклоняющийся от социально принятых норм поведения детей (алкоголизм, наркомания, игры и так далее), с «неправильным» воспитанием внуков или другим вмешательством родителей в семейную жизнь выросших детей. Конфликт семей имеют негативный опыт, где стойкий навык отрицательных эмоций может проявляться в виде психотравм, сильно воздействующих на личность. А в итоге появляется нервно-психическое напряжение, вытекающее из ситуаций постоянного психологического давления или препятствий для проявления чувств и удовлетворение потребностей. Так может формироваться постоянный внутренний конфликт (Момот, Петрова, Кудряков, 2010), который будет искать выход на внешнем уровне для повышения собственной самооценки за счет других людей, как вариант незрелости и неотделенности. А в случае формирования здоровой оценки происходящего и принятия собственных достоинств и недостатков, а так же понимания, что каждая личность является отдельной, и у всех есть свои права и границы, склонность к конфликтности в агрессивной и предубежденной форме, приобретает более гибкие очертания или совсем уходит. Формируется навык понимания, что каждый человек не лучше и не хуже других. Уходит нездоровый дух соревновательности и осуждения.

Момот В. А., Петрова Н. П., Кудряков В. Г. описывают типы конфликтных личностей:

— демонстративный, всегда хочет быть в центре внимания, приспосабливается к различным ситуациям, не рационализирует, действует по ситуации, избегает планирования и кропотливую работу. Оказываясь источником конфликта часто не признает себя таковым;

— ригидный тип, требует подтверждения собственной значимости, часто не учитывает, то ситуации и обстоятельства меняются, идет напролом, не принимая точку зрения окружающих, малокритичен к себе, много надумывает и обижается;

— конфликтная личность неуправляемого типа плохо контролирует себя, поведение такого человека непредсказуемо, агрессивно и сверхконфликтно, так как высокий уровень притязаний не соотносится собственными поступками, целями и обстоятельствами. Отсутствует самокритика, предъявляет обвинения, забывает о последовательности и планирования своих планов и деятельности;

— сверхточный тип, конфликтной личности. Скрупулезно относится к работе, имеет завышенные требования к себе и другим, слишком чувствителен к мелочам, имеет повышенную тревожность, придирчив, переживая собственные промахи и не удачу впадает в уныние, трудно анализирует происходящее.

Выход из конфликтов связан со склонностью личности различным способам поведения в конфликте и зависит от разных факторов: личностные особенности оппонента, уровень нанесенного оппоненту ущерба и собственного ущерба, статус оппонента, наличие ресурсов, возможные последствия, значимость решаемой проблемы, длительность конфликта и другие.

Конфликтные ситуации вызывают стресс. В стрессе повышается активность или пассивность. Соперничество, компромисс, приспособление, уход, сотрудничество — это способы урегулирования конфликта.

Когда нужно перестать доказывать что-то своей семье, раздражаться, обижаться, делать наоборот, бояться родительской оценки и ждать ее или требовать помощи?

Так как развитие общества и прогресс цивилизации движется вперед, деградация человечества не останавливает свой ход. С одной стороны, с увеличением потребностей цивилизации в обществе, повышаются возможности техники, интернета, скорости движения, а с другой стороны — общество становится разрозненным, общение показным, семьи ненатуральными. Еще в прошлом веке дети были довольно взрослыми, а в настоящем времени наблюдается инфантильность взрослых людей, которые при наличии работы, жилья, возможностей к развитию, интеллекта, выросших детей не могут чувствовать себя взрослыми. Какие-то сферы их личности способны воспринимать жизнь и видеть себя, и мир вокруг, справляясь новыми жизненными задачами, а какие-то остаются незрелыми, конфликтными и требуют «доработки» (ВДА www.detki-v-setke.ru).

Спокойствие, терпимость в общении — позиция зрелой личности, самостоятельной, имеющей собственные ценности и интересы. Когда человек уже может защищать и уважать свои интересы и с уважением относится к ценностям, убеждениям и правам других людей. Толерантный человек знает себя и признает других. Понимание толерантности достигается путем сравнения её с интолерантностью — нетерпимостью.

Проявления нетерпимости, конфликтности:

— предубеждения, предрассудки, негативные стереотипы (мнение о человеке как о представителе определенной группы, культуры, национальности, расы, пола, религии и так далее) — национализм, шовинизм, расизм;

— насилие в поступках и речи — преследование, запугивание, угрозы; репрессии; геноцид; оскорбления, насмешки, ярлыки, прозвища;

— экстремизм во взглядах и поступках — терроризм, фашизм, осквернение религиозных и культурных символов;

— эксплуатация;

— дискриминация, изоляция в обществе — по половому признаку, мигрантофобия.

Конфликт — это взаимодействие двух и более сторон, объединенных действиями и контрдействиями, борьба и преодоление сопротивления. Американский социальный психолог М. Фоллет указывала на необходимость урегулирования конфликтов, а не на подавление их. Среди способов она выделила победу одной из сторон, компромисс и интеграция. Под интеграцией понималось новое решение, при котором выполняются условия обеих сторон, причем ни одна из них не несет серьезных потерь. В дальнейшем этот способ разрешения конфликтов получил название «сотрудничество» (<http://helpiks.org/4-113756.html>).

Конфликт — это способ выражения собственных трудностей, психологических особенностей, амбиций. Это переплетение внутренней напряженности внутри человека, его взаимоотношений с людьми. Конфликт содержит множественный энергетический потенциал для личного развития и движения к общности, которая помогает эффективно разрешать его. Разрешение конфликта — это способ социального познания и признания собственных положительных и отрицательных сторон.

Вступление в конфликт подразумевает мужество, способность и желание, видение своей роли в нем, как проявление духа, силы воли и стремления к самосовершенствованию, ведущему к познанию самого себя. При незавершенных признаках сепарации склонность к деструктивным конфликтам принимает форму более обостренную. И наоборот, эффективное разрешение конфликтов с использованием методов и стадий внутреннего самопознания, появляется у индивидов, когда они могут ощущать себя самостоятельными, принимать решения и брать на себя ответственность.

Как пишут в своей книге Берон Р. и Ричардсон Д.: «Хотя чаще всего взаимодействуя с другими людьми мы не ведем себя жестоко или

агрессивно, но наше поведение все равно не редко оказывается источником физических и душевных страданий наших близких.

Возникает мысль о том, что именно на современном этапе исторического развития человечества «темная сторона» человеческой натуры необыкновенно усилилась и вышла из под контроля. Однако, сведения о проявлениях насилия в другие времена и в других местах говорят о том, что в жестокости и насилии, царящих в нашем с вами мире нет ничего из ряда вон выходящего. Может ли быть конфликтная агрессия конструктивной или только деструктивной?» (Берон, Ричардсон, 1999). Они же и говорят о том, что конфликтуя, люди не ненавидят тех, на кого направляют свои гнев и злость. Внутренняя эмоциональная агрессивность и конфликтность может быть выраженной и невыраженной, и часто если не осознается, направляется внутрь человека. Деструктивно конфликтующий и агрессивный человек «по сути» не может любить других, так как он ненавидит себя. Поэтому конструктивному выходу из любого конфликта приходится учиться на протяжении всей жизни. В книге Латта Н. «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума» (<https://www.litmir.me>) говорится о внутреннем состоянии подростков, их враждебности восприятия, конфликтности и скрытой агрессивности, именно как защиты для формирования собственной автономии и независимости. Дети к подростковому возрасту усваивают интериоризируют от взрослых такую форму общения, переданную им в качестве страшного наследства. Души поражает негатив, осуждение, сравнение, предаваемые от старших к младшим. Также передается положительный образ мыслей, жизненный опыт, позитивное видение ситуаций и способность дальнейшего развития, но с положительным опытом это происходит намного дольше и труднее.

Одинаковые поведенческие ситуации могут восприниматься разными людьми и как не допустимая агрессия и как нормальная — все зависит от системы норм и ценностей конкретного индивида. Так как внутренние стандарты и убеждения могут быть у разных людей,

семей и государств совершенно разными и это норма. Возрастающее личностное самосознание оказывает влияние на поведение индивидов. И если такое поведение считается допустимым, конфликт и агрессия выплескивается на внешний уровень общения. Или сдерживается, в результате застойного самоопределения. И тогда считается недопустимым. Исследования (Берон, Ричардсон, 1999) показали, что если сравнивать мужчин и женщин, то мужчины демонстрируют более высокий уровень прямой конфликтности, а женщины — не прямой, то есть, не выражают это в физических действиях. Но дальнейшие их исследования показывают, что сравнение между уровнем гормонов и агрессивностью до сих пор остается довольно неясным.

Конфликт и легкая агрессивность могут снять возбуждение и явиться выгодной реакцией на провокацию, а в межличностном конфликте привести к уменьшению напряжения, которое необходимо убрать более мирным способом. Несмотря на то, что возбуждение при определенных условиях может приводить к раздражению и конфликту, эти обстоятельства предопределены опытом индивида, они могут привести к физиологической разрядке от возбуждения и эмоционального напряжения. Наличие взаимосвязи воспитания и характера дает соответствующие реакции на провокационные действия и обусловлены всё тем же опытом. В подростковом возрасте опыта мало, а амбиций — множество. Набираясь жизненного опыта, приобретается терпимость, толерантность, способность разрешать конфликты, уходят страх перед агрессивностью и конфликтностью в себе или других. Доброжелательное общение, слова извинений, объяснение и разговоры по «душам» — дело непростое, но выгода от подобных действий делает их стоящими фактически при любых обстоятельствах. Способность с юмором и смехом выходить из подобных ситуаций, так как они не совместимы с конфликтами, помогают найти выход из не решаемых задач. Или принимать неприятные решения более спокойно, без трагедий.

Существуют специально разработанные программы по развитию навыков такого общения, для людей с неразвитыми личностными

(конфликтными) качествами, которые нередко позволяют добиться весьма ощутимых результатов. Единственным условием является готовность человека расти, двигаться по пути познания самого себя, способность доверять и открываться новому, а главное честность перед самим собой. Как например, 12-ти шаговые сообщества (Клауд, 2013), (Анонимные Алкоголики. 2014), (Норвуд, 1985), (Литвак, 2002) и другие программы личностного роста, группы само- и взаимопомощи, психоаналитическая коррекция.

Победа в психологическом конфликте, это способ заставить другого делать то, что должен сделать сам человек. Фактически это проделывание работы над другими. Но зачем? Автор практик Литвак М. Е. (Литвак, 2002) пишет о том, что зрелая личность работает над собой и может управлять своей жизнью, понимает место в ней. Незрелая — хочет, чтобы ее дела устраивал кто-то другой, и пытается всеми силами управлять, контролировать «всех и вся»: всех вместе и всякого в отдельности, а зрелая — устраивает их сама. Конфликтные ситуации вызывают стресс. В стрессе повышается активность или пассивность. Соперничество, компромисс, приспособление, уход, сотрудничество — это способы урегулирования конфликта. Реакцией на стресс может быть уход, борьба или переговоры (диалог), как пишут в своем учебно-методическом пособии Момот В. А., Петрова Н. П., Кудряков В. Г. (Момот, Петрова, Кудряков, 2010).

Конфликтные ситуации вызывают стресс. В стрессе повышается активность или пассивность. Соперничество, компромисс, приспособление, уход, сотрудничество — это способы урегулирования конфликта. Реакцией на стресс может быть уход, борьба или переговоры (диалог), как пишут в своем учебно-методическом пособии Момот В. А., Петрова Н. П., Кудряков В. Г. (Момот, Петрова, Кудряков, 2010).

1.7. Методы урегулирования конфликтов, выделенные К. Томасом

Компромисс в желании сторон завершить конфликт частичными уступками. Компромисс подразумевает отказ от ранее выдвинутых требований, признание претензий, готовность простить, сохраняя собственные силы и время. Ощущение реальности и культуры общения — признаки способности к компромиссу, которые особо важны в практике управления.

Соперничество выражается в навязывании противоположной стороне собственного предпочтительного решения, без него не обойтись, если позитивность предлагаемого решения видна. Соперничество целесообразно в условиях непредвиденных ситуаций и экспериментальных или опасных, требующих быстрого решения, и другая сторона обречена на неудачу, и лишается ответной реакции. Это может вести к межличностным конфликтам, расстраивать морально-психологическую атмосферу в коллективе, группе, семье, способствовать отсутствию уважения и доверия.

Приспособление (уступка) применяется, когда есть необходимость отказа от борьбы, сдача своих полномочий, добровольно или вынужденно, принятие отсутствия силы бороться далее. Не уступая собственным нравственно-этическим нормам и принципам, в обход жесткой конкуренции или нанесения ущерба своими действиями, где миролюбие и равноценность ставится выше конфликта. В отношениях «начальник — подчиненный», в частности по иерархической лестнице и конфликтах организационного характера. Такой стиль применим при любом типе конфликта, если участник конфликта морально выше или не считает её существенной для себя. Приспособление помогает при усталости бороться и смириться перед ситуацией. Но этот стиль малоэффективен и малоприменим, в условиях взаимной недоброжелательности, нетерпимости, обид, неприятия, когда интересы, убеждения и цели не согласовать и не сгладить.

Избегание (уход, уклонение) решения, как попытка уйти из конфликта при минимуме затрат. К избеганию переходят от пережитых (нескольких) неудачных попыток реализовать свои устремления и цели в активной форме. Когда «острые углы» уже

обозначены, и дело движется к затуханию конфликта. Уход становится верным решением и более конструктивным, а иногда единственным, чтобы сохранить жизненные силы и время. Уклоняясь от прямого воздействия конфликта обнаруживается, что другие способы урегулирования конфликта пройдены или пока недостижимы, когда участник конфликта меняет своё мнение на противоположное, понимает свою неправоту и, не боясь собственных изменений, готов идти на примирение или сознательно избегает осложнений и т. д. Уклонение бывает вполне оправданным в межличностных конфликтах, возникших по причине субъективного, эмоционального характера. Но если почва конфликта объективна, тогда нейтралитет может способствовать усугублению ситуации, так как корневые причины уходят в глубь проблемы, а не решают её.

Сотрудничество считается наиболее эффективным стилем поведения в конфликте. Способность к обсуждению и направленность на рассмотрение другого мнения или мнений. Проявляется желание к содружеству, желание найти совместное решение, готовность пожертвовать личным интересом ради общего дела, в доверии друг к другу и понимании, уважая и принимая другую личность, как и себя. Приходит способность к оптимальному выходу из конфликта, построению новых, укреплению и продолжению уже сложившихся отношений, дружбе и взаимодействию с окружающими.

Сотрудничество приносит несомненные выгоды, но требует зрелости, времени, собранности, реальности, великодушия, мудрого и мужественного подхода к принятию решений, ответственности, умения выражать и аргументировать свою позицию, таланта дипломатии и милосердия быть наличием противоречия, выявляясь в разногласиях, как особая роль в психической жизни людей, самореализации, развитии и в отношениях с другими людьми. Что лежит в основе нравственных и моральных ценностей человека, в его правильном и неправильном поведении, его воспитанности? Зрелый человек не будет доводить ситуацию до яростного конфликта, а постарается его предупредить.

Предупреждая конфликты и осознавая отношение к собственным психологическим проблемам, включается понимание важности самоисследования, самопознания, самоизменения, свободное и осознанное принятие терпимости и толерантности, как нормы сосуществования и существования, как отдельной личности в процессе сепарации и, что не мало важно — самовоспитания. Готовность человека принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Внутреннее несогласие может порождаться внутриличностным конфликтом человека и выходить на внешний уровень, как в индивидуальном так и социальном плане. Условием профилактики этой конфликтности будет возможность перевода отношений из деструктивного русла в конструктивное (через саморегуляцию в конфликте); развитие положительных отношений с обществом (через активную позицию); овладение стратегий эффективного взаимодействия; способы разрешения и предупреждения конфликта (через конфликтологическую грамотность).

Гипотеза.

При успешной психологической сепарации в детско-родительских отношениях компромисс и сотрудничество, более характерные стили поведения в конфликте, а избегание и приспособление, являются признаками неуспешной сепарации.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ УСПЕШНОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕПАРАЦИИ И ПРЕДПОЧИТАЕМОГО СПОСОБА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ВЗРОСЛЫХ

2.1. Методы исследования особенностей сепарации у средней возрастной группы

В представленной работе приведен анализ ситуации сепарации, произведенный за счет сравнения двух переменных (стилей поведения в одном случае, независимость в отношении родителей в другом), у находящихся на этапах взрослого опыта жизненной ситуации, где средний возраст дает более спокойное отношение к жизни. Подрастают собственные дети, приходит практический навык решения внутренних и внешних задач, появляется понимание и принятие себя и мира вокруг, что обусловлено новым отношением к людям и событиям, и, уравнивает отношения с людьми на позиции «взрослый-взрослый», даже если это касается собственных повзрослевших детей. Было выявлено, что испытуемые в своих прогнозах относительно характеристик ситуации и эмоционального состояния в ней более точны в ответах и могут спокойно столкнуться с оценкой действий, осложняющих адаптацию ухода из родительской семьи своих детей, но уже готовы к новым отношениям со своими стареющими родителями, в случае, если они живы. Сепарация от родителей разного пола идет по разному, хотя раньше в отечественных исследованиях психологи-практики ссылались на прохождение сепарации и индивидуации, особенно, в отношениях только матери, роль отца как-то терялась (Потапова Ю. В., Маленова А. Ю., Сытько Т. И.) В зарубежных работах процессы индивидуации и сепарации понимаются, как взаимосвязанные между собой переменные одного процесса как в самостоятельном развитии

ребенка, так и молодого человека, а так же взрослого. Часто у зарубежных авторов встречается утверждение об отсутствии различий в сепарации (Малер М., Блос П., Хоффман Дж.).

2.2. Опросник Дж. Хоффмана

Опросник Дж. Хоффмана (см. Приложение 1) в адаптации Дзукаевой В. П., Садовниковой Т. Ю. позволяет исследовать уровень психологической сепарации от родителей и у взрослых людей.

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

1) Эмоциональная сепарация обозначает отсутствие потребности человека в одобрении родителей и постоянной их поддержке, способность переживать и психически усваивать жизненные процессы, независимость от мнений и эмоций других людей;

2) Функциональная сепарация отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, или других «значимых» людей, принимать решения, управлять своей жизнью, ставить цели и следовать им;

3) Аттitudная сепарация — данная шкала позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности, выработки личных моделей поведения и независимого мнения;

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

Результаты изучения психологической сепарации от родителей в среднем возрасте на всей выборке для выявления особенностей и паттернов психологической сепарации от родителей с использованием опросника Дж. Хоффмана (1984). Данный тест является одним из самых известных и широко применяемых во многих исследованиях психологической сепарации от родителей в основном в юношеском возрасте в разных культурах, но здесь этот опросник

использован для взрослых (Дзукаева, 2014). На этапе юношеского возраста психологическая сепарация от родителей — это сложный, нелинейный процесс трансформации отношений с родителями в сторону большего равенства, процесс перестройки функционирования всей семейной системы родительской семьи, что обуславливает достижение личностной автономии молодежи в когнитивной, аффективной и поведенческой сфере. Процесс, включающий изменение самосознания от юношеского возраста, который отражается в изменении образа Я, развитии осознания себя, как отдельной уникальной индивидуальной личности, отличного от интериоризованных образов родителей; изменении образов родителей в направлении их реалистичности («деидеализация родителей»).

Современные зарубежные и отечественные исследования и предложенные модели развития личности, к зрелому возрасту, указывают на возможности различных вариантов траекторий перестройки отношений с родителями на этапе подросткового и юношеского возраста в процессе психологической сепарации ребенка от родителей (Дзукаева, Садовникова, 2014). Опросник позволяет получить дифференцированные оценки отношения с матерью и отношения с отцом.

Исследование показало наличие влияния в основном противоположных параметров на эмоциональную и когнитивную оценку ситуацию. Сравниваются ситуации показателей в восьми подвидах, как это исследовала Дзукаева В. П., а адаптировала Потапова Ю. В. (Потапова, 2017) в виды психологической сепарации от матери и отца. Было выявлено, что эмоциональная близость к матери и мировоззренческая и функциональная к отцу способствовали улучшению ситуации в сторону положительной динамики. Выраженная поведенческая сепарация от матери, эмоциональная от отца способствовали формированию более позитивных характеристик эмоционального настроения.

В опроснике оценивались:

- конфликтологическая независимость от матери (КНМ);
- конфликтологическая независимость от отца (КНО);
- эмоциональная независимость от матери (ЭНМ);
- эмоциональная независимость от отца (ЭНО);
- аттитюдная (когнитивная) независимость от матери (АНМ);
- аттитюдная независимость от отца (АНО);
- функциональная независимость от матери (ФНМ);
- функциональная независимость от отца (ФНО).

2.3. Методика К. Томаса

Личностный опросник разработан К. Томасом в 1974 году и предназначен для изучения предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации (см. Приложение 2). В России тест адаптирован Н. В. Гришиной. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия и применена в этом исследовании для сравнения корреляционной связи сепарации у взрослых. Опросник Томаса-Килманна не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также даёт информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации. Тест Томаса-Килманна позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас и Р. Килманн применяли двухмерную модель регулирования конфликтов. Основополагающими измерениями в ней являются:

- сотрудничество в виде кооперации, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлечённых в конфликт, когда участники ситуации совместно ищут альтернативу;
- напористость в виде конкурентного соперничества, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Бесконфликтное существование людей в обществе практически невозможно. Они имеют позитивную и негативную составляющую.

Методики, направленные на диагностику поведения людей в конфликтных ситуациях, позволяют увидеть конструктивность и деструктивность их действий. Распространенная методика поведения людей в конфликтных ситуациях является опросник Кеннета Томаса «Определение способов регулирования конфликтов». Совместно с Р. Килманном он предложил двухмерную модель урегулирования конфликтов. Одно измерение которой — поведение личности, основанной на внимании к интересам других людей; второе — поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Типы конфликтологической регуляции Томаса.

— Соперничество (конкуренция) или административный тип, стремление добиться удовлетворения и желание опередить за счет другого.

— Приспособление (приспосабливание), означающее, другой полюс от конкурентного соперничества, как жертвенный уход от своих интересов в пользу интересов другого.

— Компромисс или экономический тип, как готовность самому идти на уступки с учетом интересов других сторон, но и своих тоже.

— Избегание (уход) или традиционный тип, характерность которого обуславливается отсутствием тенденций в достижении собственных целей, а так же отсутствием стремления взаимодействия и кооперации.

— Сотрудничество или корпоративный тип, когда участники ситуации находят альтернативный выход, соответствующий интересам всех сторон и удовлетворяющий их, то есть приходят к общему консенсусу, достигнув понимания в порядке общего обсуждения.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас и Р. Килманн применяли двухмерную модель регулирования конфликтов. Тест Томаса-Килманна позволяет выявить поведенческие стили в конфликте, авторы полагали, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник

оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. Другие специалисты убеждены, что *оптимальной стратегией в конфликте* считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо — имеют значения ниже 5 баллов, другие — сильно — выше 7 баллов. Затраты времени — не более 15—20 мин.

2.4. Проведение исследования

В проведении исследования участвовало 22 человека. Средний возраст мужчин (из общего числа испытуемых их количество составило 1/3) от 38 и до 54 лет, а женщины в возрасте от 34 и до 55 лет. Испытуемым предлагалось заполнить обязательно 2 опросника, в противном случае, заполнение только одного, не могло помочь. Общее время заполнения, примерно, 45 мин.

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

Каждый опросник считался индивидуально, в соответствии с приведенными у Потаповой Ю. В. ключами по стилям сепарации методики Хоффмана:

Исследования проводились как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника Хоффмана — от 25 до 35 минут. Второй опросник занимал по времени минут 15—20.

Тест при групповых исследованиях (когда стимульный материал зачитывался вслух) и индивидуальных (30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предлагалось испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку). Ряд

утверждений даются, чтобы определить некоторые особенности поведения. Ответы не претендуют на «верный» или «неверный». Имеются два варианта (А и Б), из которых выбирается один, наиболее соответствующий взглядам испытуемого. Единственная просьба, чтобы опрашиваемые отвечали сразу, не обдумывая ответы. Это простое высказывание своего мнения на данный момент. Тест позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации.

Проведение исследования шло поэтапно.

Во-первых, заполнялись опросники по мере нахождения испытуемых. Следующим этапом, проводился первый подготовительный подсчёт, по времени, 40—50 мин на каждого индивидуально, в качестве подготовки и суммирования данных, которые были необходимы для перенесения в таблицу сырых данных (см. Приложение 3), в которой одна переменная стиль поведения в конфликте, а вторая переменная — тип сепаративной независимости от матери, а затем от отца.

2.5. Обработка и обсуждение результатов исследования

По опроснику Хоффмана среднеарифметический балл, путём сложения общих показателей, в расчётах выше остальных в функциональной независимости от матери (ФНМ) 4.2 и функциональной независимости от отца (ФНО) 4.2. Исследования выявляют, что эмоциональная независимость от матери (ЭНМ) 3.5, эмоциональная независимость от отца (ЭНО) 3.4 и аттитюдная (когнитивная) независимость от матери (АНМ) составила 3.4. Конфликтологическая независимость от отца (КНО) имеет показатель 3.1 и аттитюдная независимость от отца (АНО) 3.2. Самой низкой оказалась конфликтологическая независимость от матери (КНМ) с результатом 2.9.

По полученным результатам, большинство опрошенных показало склонность к приспособлению в конфликте, как среднеарифметический подсчет:

Соперничество — 2.8

Сотрудничество — 6.3

Приспособление — 6.4

Компромисс — 6.6

Уход — 7.7

По результатам опроса видно, что общую тенденцию в поведенческом образе действий, во взрослом возрасте, можно наблюдать в склонности к уходу, избеганию в повышенной степени проявления, еще наблюдается способность к компромиссу, приспособлению и сотрудничеству, но соперничество имеет низкий уровень среднего показателя по К. Томасу.

С помощью программы IBM SPSS Statistics 23 был проведен корреляционный анализ полученных данных. Таблица с результатами корреляционного анализа приведена в Приложении 4.

Измеренные данные показывают уровень готовности к сепаративному изменению, где первая величина от 0 до 1, это 0 — отсутствие корреляции, а 1- абсолютная корреляционная связь, вторая цифра — уровень значимости.

Исследование показывает наличие значимых корреляций. Выявлена особенная склонность к соперничеству и конкурированию в жизненных ситуациях и в конфликтах при конфликтологической сепарации от отца, так как средняя положительная корреляция имеет высокий уровень значимости. Это показывает взаимосвязь в отделении от отца с помощью конфликта. Коэффициент корреляции r - Спирмена составил 0.546, а уровень значимости 0.009, это около 9%, вероятности ошибки в расчетах. В этой ситуации конфликт учит выходу из фрустраций через фиксацию на новом этапе развития личности и жизни после конфликта. Способность пережить конфликтологическую часть в общении, и как следствие получение внутренней свободы; принятия состояние скрытого или открытого конфликта, не зависая в нем. У людей с высокими показателями отделения от отца проявляется повышение склонности к соперничеству.

Сотрудничество связано с двумя переменными, оно взаимодействовало с функциональной независимостью от матери и с эмоциональной независимостью от матери. Коэффициент корреляции r - Спирмена по эмоциональной независимости от матери составил 0.489, а уровень значимости 0.024, что составляет порядка 24%. Из данных исследования видно, что возрастание уровня эмоциональной независимости от матери показывает повышение способности к сотрудничеству в конфликте (средняя положительная корреляция на достаточном уровне значимости). И это же происходит со второй переменной, где коэффициент корреляции r — Спирмена по функциональной независимости от матери составил 0.444 и уровень значимости 0.039, порядком 39%. В функциональном отделении независимости от матери при увеличивающихся показателях существенно возрастает способность сотрудничать в состоянии конфликтной ситуации (средняя положительная корреляция выражена на достаточном уровне значимости).

Избегание, как метод ситуационного выхода, тоже коррелирует с функциональной независимостью от матери только отрицательно. Чем больше функциональная независимость от матери, тем меньше в жизни человека избегания и ухода от проблем, выяснений, и соответственно, конфликтов. Этот стиль поведенческой реакции, с приходом зрелости и способности функционировать самостоятельно (то есть автономно от матери), говорит о внутреннем отсоединении и самостоятельности, которая черпается в сепарации с матерью. Коэффициент корреляции r - Спирмена составил — 0.423, и 0.05 по уровню значимости.

Общий показатель сепарации тоже коррелирует с избеганием отрицательно. Коэффициент корреляции r - Спирмена составил — 0.425 и уровень значимости составляет 0.048. Из данных исследований видно, что чем выше уровень сепарированности, тем меньше избегания (уклонения, ухода) от сложившихся конфликтных ситуаций или нового опыта. Но с другими стратегиями поведения в конфликте общая сепарация в целом не связана.

Сформированная личность, отдельная и автономная не прибегает к избеганию конфликта. У других стилей поведения, при сложении общих показателей, степень включения в конфликт примерно одинаковая, у всех стилей отделения в сепарации у взрослых людей, участвующих в опросе. То есть у кого сепарация более завершена, у этих людей выражена в большей степени потребность действий.

Исследование особенностей оценки в ситуации родительско-детской сепарации у взрослых. Эмоциональная реакция на отделение от значимых людей, событие по своей сути яркое, последовательное и часто эмоционально окрашенное — это первичная его оценка с точки зрения потенциальной возможности удовлетворить потребности определенного рода и способности видеть возможности среднего возраста без фрустрирования их. Она происходит чаще неосознанно, характеризуется быстротой и в разной степени поддается рефлексии. Ситуация сепарации содержит в себе особенности, которые запускают целую гамму эмоциональных состояний, где личность переструктурирует свой предыдущий опыт и начинает практиковать новую жизнь, впервые встретившись с самим собой. Или не отделившись уходит в фрустрации: от самых простейших (страха перед неизвестным, знакомого не только человеку, но и животному), до сложных, опосредованных социальными стереотипами и рефлексией (чувство свободы и долга). Именно поэтому изучение конфликтологической оценки ситуации сепарации позволяет определить первоначально, какой вклад она вносит в жизнь взрослых людей, переживающих трудную ситуацию отделения от взрослеющих детей, какую субъективную ценность для них она имеет. Они сопротивляются настойчивому чувству собственной ненужности и обращают внимание на своё отношение к родительской опеке, как их собственной (или отсутствие её), так опеки над ними пожилых родителей (или отсутствие таковой. Так как в здоровом варианте присутствует доверие, ответственность всех сторон и здравомыслие во взаимном общении.

В ходе исследования производилось сравнение завершенной и незавершенной сепарации в группе лиц среднего возраста. При этом каждого просили оценить их эмоции и чувства в связи с ситуацией реальной сепарации с родителями (матерью и отцом) по опроснику Дж. Хоффмана. По предположенным вопросам, отдельно оценивалась независимость от матери и отдельно от отца и опросник способов регулирования конфликтности К. Томаса. В работе рассматривались пересечения конфликтологической, эмоциональной, аттитюдной, функциональной независимости со сферой межличностных отношений по опроснику К. Томаса и какие состояния вызвала бы у них потенциальная ситуация сепарации и как это может влиять на отношения людей в семье и за пределами её. Первые этапы исследования предполагали сбор общей информации о том, какие эмоции и чувства испытывали (или потенциально будут испытывать) люди среднего возраста, пережившие отделение от родительской семьи (более завершившие сепарацию) или не завершившие её. Затем после проведения исследований между данными двух опросных методик и проведения корреляций

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными результатами исследования стало более подробное изучение темы психологической сепарации от родителей у людей взрослых. Тема исследования социально-психологической структуры и типов родительско-детских отношений обуславливается изменением института семьи. Актуальность практического семейного консультирования и привлечение внимания к тем вопросам, которые обсуждались и озвучивались во время опроса: взаимосвязь членов семьи друг с другом, выстраивание здоровых отношений на позиции «взрослый-взрослый», в семье, где дети уже выросли не всегда удаются из-за социально-психологических причин. Семейный кризис часто наслаивается на кризисы возраста детей и родителей, и обусловлен нормальным развитием семьи.

Вызывающая кратковременное ухудшение эмоционального состояния, сепарация несет в себе потенциал для качественной

перестройки отношений с окружающими и гармонизации личностной структуры, психологического отделения, созревания. В целом можно отметить, что активный, направленный на межличностные отношения поиск поддержки окружающих, доброжелательный подход, переосмысление ситуации и повышений знаний и опыта в сфере религии в качестве средства успокоения, является наиболее благоприятным вариантом поведения, способствующим росту и развитию в ситуации психологической зрелости.

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

При наличии негативного, дисфункционального опыта своей родовой семье, взрослеющие дети используют этот опыт, как перенос своих родительско — детских отношений (при наличии собственных детей или воспитанников) или переносят на отношения в социуме. Нахождение в состоянии незавершенной сепарации от родителей, непринятие себя как отдельного, независимого и полноценного объекта, это может обострять конфликтность и выявлять неспособность создать новые взаимообогащающие отношения. И наоборот, стремление изменить что-либо в отношениях с собственными взрослыми детьми, а так же способность говорить о своих желаниях и чувствах с ними, принятие своих родителей или воспитателей, ведет к отказу от старых отношений, в состоянии симбиоза, при условии своего неэффективного опыта отделения, исправляющие статистические семейные установки. После того, как в семье выросли дети, отношения со старшим поколением входит в более спокойное русло. И конфликтность между средним и старшим поколением ослабевает, появляется взаимодействие, опытным путем приобретается новый выход. Но в современном обществе, особенно в последнее время, сознание подрастающего поколения изменяется,

сфера воздействия компьютеризации и активизации инноваций в сфере психо-педагогических систем, открытый доступ к виртуальной жизни ведет к отстранению людей друг от друга и эмоциональное отделение детско-родительских и родительско-детских взаимоотношений перестает быть актуальной проблемой. Так как стремительное освоение просторов интернета, электронные возможности, предоставленные для молодежи все более и более, вычлняют общение с семьёй и с живыми людьми вообще. Люди, превращаясь в биороботов, могут забыть о проблеме сепарации в межличностном пространстве или она уйдет сама собой. Возможно, в ближайшем будущем возникнет проблема сепарации от виртуального пространства.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась частично. Подтвердилось только одно предположение из четырех, что *избегание* и *приспособление* не характерны для взрослых людей с успешной сепарацией. Предположение касательно *компромисса* и *сотрудничества* не подтвердилось и обнаружилось, что их связь с успешной сепарацией не установлена.

В заключении хочу выразить благодарность научному руководителю, близким, друзьям всем кто проявлял терпение и заботу, оказывал помощь в исследовании и поддерживал в пути. В области психологического развития личности можно прорабатывать и исследовать еще многие вопросы личного, семейного и любого интересующего всех вместе или каждого по отдельности аспекта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

— Абульханова К. А. 1999 г. «Психология и сознание личности»: изд-во Московский псих. соц. ин-та.; Воронеж НПО «МоДЭК» 224 с.

— Артемцева Р. Г. Феномен созависимости: психологический аспект:/Артемцева Н. Г.-М.: РИО МГУДТ, 2012—222с.

— Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. Академия 1998 г. 672 с.

— Блосс П. 2010 г. Психоанализ подросткового возраста. Моск. инс. общ. гум. 272 с.

— Болуби Дж. Привязанность. М.2003г. 210с.

— Братусь Б. С. Психол. аспекты нравств. развития личности. М. Знание 1977 г. 64с.

— Бэрон Р., Ричардсон, Д. Агрессия-СПб.:Издательство «Питер», 1999.-352с.

— Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия краткий лекционный курс СПб. Речь 2001 г. 144с.

— Варга А. Я. Анализ (курса) случая нарушенной сепарации. [элект. курс] 22.03.2014г.

— Воронина М. Е. Влияние качеств супружеских отношений на эмоциональное состояние матери в ситуации сепарации взрослого ребенка //материалы междунар. молодежного научного форума «Ломоносова-2013» М. Макс.2013 г.

— Виничук Н. В. 2012 г. Особенности представления психосоматических больных о счастье. [элект. курс] Психологические исследования №2 [22]

— Гришина Н. В. Психология конфликта.2-е изд.- СПб.:Питер, 2008.- 544 с.

— Дзукаева В. П., Садовникова Т. Ю. адаптация опросника PSI (Psychological Separation Inventory) на российской выборке. Семейная психология и семейная психотерапия, №1,2014. ISSN 1990—9381.

— Зайцев С. Н. созависимость — умение любить: Пособие для родных и близких наркоманов и алкоголиков.- Н. Новгород, 2004.-90 с.- Ниж.

— Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. — СПб.: Питер,2011—701с.

— Карабанова О. А. Развитие личностной автономии подростков в отношении с родителями и сверстниками. 2011.с46—47 //Вестник. Москов. универ.

— Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие.-

М.:Гардарики,2005.-320с.

— Коваль Н. А. Психология семьи и семейной дезактивности: Учеб. пособие/ Н.А.Коваль, Е. А. Калинина; Федеральное агентство по образованию Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2007.351с.

— Клауд Г. Как люди растут: Пер. с англ. Л. Сумм./Генр Клауд, Джон Таусенд.- 4-е изд.,испр. И перераб.- М.:Триада,2013.-456с.

— Курпатов А. В. 3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы.3-е издание. СПб.: Издательский Дом «Нева», 2005.-256 с.

— Литвак М. Е. Психологический вампиризм. Анатомия конфликта.2-е изд.-Ростов н/Д: Феникс,2002.

— Латта Н. «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума» (<https://www.litmir.me>)

— Манухина Н. М. 2011 г. Родители и взрослые дети. Парадокс отношений НФ класс.248с.

— Маслоу А. Г. Мотивация и личность/пер. с англ. А. М. Татлыбаевой-СПб.:Евразия,1999.-478 с.

— Малер М.,Пайн Ф.,Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуализация/под ред. М. В. Ромашкевич.-М.:Когито-Центр,2011.

— Москаленко В. Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости.-М. Психотерапия,2006.224с. («Семейная психология»)

— Момот В. А., Петрова Н. П., Кудряков В. Г. Психологические аспекты профилактики и расширения конфликтов в сфере управления. Учебно-методическое пособие. Краснодар: КубГАУ,2010.-110с.

— Маленова А. Ю. Потапова Ю. В. Феномен сепарации: определение проблемного поля исследования // Вестник Омского университета сер. Психология 2013 г.

— Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно./ Робин Норвуд -М.: «Издательство «Добрая книга», 2012.-352с.

— Палилова И. Э. Особенности отделения совершеннолетних детей от родительской семьи // Вестник общественного мнения 2003 г.

С.63—67.

— Подобина О. П., Воронина Н. Е. Жизненный стиль женщины среднего возраста на этапе отделения взрослого ребенка от семьи
Статья в журнале «Педагогика. Психология. Социальная работа. №2. 2014 г.

— Петренко Т. В., Луговский В. А., Сысоева Л. В. Теоретические подходы к анализу проблемы сепарации в отечественной и зарубежной психологии.// Научный журнал КубГАУ, №119(05),2016г./<http://ej.kubagro.ru/2016/05/pdf/39.pdf>

— Потапова Ю. В. Социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей.- Социальная психология: Омск.-2017г.

— Поскребышева Н. Н., Карабанова Щ. А. Возрастно-психологический подход в исследовании личностной автономии подростка.// Национальный психологический журнал, №1,2014, с.74—85.

— Садовникова Т. Ю. (2009) Семейные ценности и идентичность в сфере психологической интимности в юношеском возрасте// Четвертая Междунар. науч. конф. «Психологические проблемы современной семьи», 21—23 октября 20019 г. Москва: Тезисы и конф./ под ред. Е. И. Захаровой, и О.А.Кабановой. М.:Изд-во МГУ.720с.С.558—564

— Садовникова Т. Ю. Отношение родителей к взрослению подростков // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество». Материалы участников съезда. Т. III-М.: Российское психологическое общество, — 2012.- 448с., — с.151—152.

— Сытько Т. М. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации [текст]:дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук (19.00.05) /Сытько Т. И.- М.2014.-213 с.

— Сытько Т. М. Неконгуруентность родительского отношения в период семейной сепарации //Актуальные вопросы современной

психологии: Материалы междунар. заочн. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2011.- с. 108—116.

— Сатир В. Как строить себя и свою семью. Изд. М. Педагогика Пресс.1992 г.

— Толле Экхарт. Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению/Перев. с англ.- М.:ООО Книжное издательство «София», 2017.- 256с.

— Фромм Э. Психоанализ и религия. М. Аст. 2010 г. 160с.

— Фромм Э. Бегство от свободы. 2009 г. 288с.

— Фромм Э. Искусство любить. Аст Москва 2015г.

— Форвард С. Токсичные родители. 1989 Издательство АСТ 2006.

— Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. РАН. 1976 г.

— Эйнсворд М. Три стиля привязанности младенцев.- дошкольное воспитание, дошкольное обучение doshkolniki.org [электр. ресурс].

— Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы. Прогресс 1996 г.
Ялом И. Вглядываясь в солнце: жизнь без страха смерти. М. Эксмо. 2012 г. 352с.

— <https://www.b17.ru>

— <https://www.ronl.ru/lektsii/psikhologiya/273536/>

— <http://helpiks.org/4-113756.html>

— nauka-pedagogika.com. Структуры и типы родительско-детских отношений в процессе сепарации.

— Сепарация. Что это и зачем она нужна? [электр. ресурс].

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПРОСНИК ХОФФМАНА

Инструкция. Перед Вами список утверждений, которые описывают разные виды взаимоотношений с матерью и отцом. Вам нужно, используя 5-ти балльную шкалу, оценить каждое утверждение: 1 балл — совсем не обо мне; 2 балла — скорее нет, чем да; 3 балла — отчасти характерно, отчасти не характерно для меня; 4 балла — скорее да, чем нет; 5 баллов — точно обо мне. Отметьте нужный балл для каждого утверждения.

1. Иногда моя мать в тягость мне.
2. Я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своей матери.
3. Мои убеждения относительно расового равенства подобны убеждениям моей матери.
4. Желания моей матери повлияли на мой выбор друзей.
5. Я чувствую, что я постоянно в состоянии войны с матерью.
6. Я обвиняю свою мать во многих проблемах, которые у меня есть.
7. Я хочу больше доверять моей матери.
8. Мое отношение к непристойности подобно отношению моей матери к этому.
9. Когда я бываю в трудной ситуации, обычно я обращаюсь за помощью к матери.
10. Моя мать — самый важный человек в мире для меня.
11. Я должен (-а) быть осторожным, чтобы не задевать чувства матери.
12. Мое мнение относительно роли женщин подобно мнению моей матери.
13. Я часто прошу мать помочь мне в решении моих личных проблем.
14. Иногда я чувствую, что моя мама со мной грубо обращается.
15. Я бы хотел (-а), чтобы моя мать не проявляла такую чрезмерную опеку обо мне.
16. Мое мнение относительно роли мужчин подобно мнению моей матери.
17. Я не совершил (-а) бы важной покупки без одобрения моей матери.
18. Мне хочется, чтобы моя мать не пыталась управлять мной.
19. Мне хочется, чтобы моя мать не высмеивала меня.
20. Мои религиозные убеждения подобны убеждениям моей матери.

21. Желания моей матери повлияли на мой выбор учебного заведения.

22. Я чувствую, что у меня есть обязательство перед матерью.

23. Моя мать ожидает от меня слишком многого.

24. Мне бы хотелось перестать врать моей матери.

25. Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моей матери.

26. Моя мать помогает мне вести мой бюджет.

27. Мне часто хочется, чтобы моя мать смотрела на меня как на взрослого человека.

28. Честность в моей системе ценностей занимает такое же место, как у моей матери.

29. Вообще я советуюсь с матерью, когда планирую провести выходные за городом.

30. Я часто сержусь на свою мать.

31. Мне нравится обнимать и целовать мою мать.

32. Я ненавижу, когда моя мать высказывает предположения о том, что я делаю.

33. К одиночеству я отношусь так же, как и моя мать.

34. Я советуюсь с матерью по поводу формы рабочей занятости (полная/неполная).

35. Я решаю сделать что-то, только если моя мать одобрит это.

36. Даже когда у моей матери есть хорошая идея, я отказываюсь слушать ее, потому что именно она предлагает ее.

37. Когда у меня плохие результаты по учебе, я чувствую, что подвожу свою мать.

38. Мое отношение к охране окружающей среды подобно отношению моей матери к этому.

39. Я спрашиваю совета у мамы, когда я попадаю в сложную ситуацию.

40. Я бы не хотел (-а), чтобы моя мать заставляла меня принимать ее сторону.

41. Моя мать — мой лучший друг.

42. Я спорю со своей матерью по многим вопросам.
43. Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моей матери.
44. Я делаю так, как решит моя мать в большинстве возникающих вопросов.
45. Мне кажется, я ближе к своей матери, чем большинство людей моего возраста.
46. Моя мать иногда ставит меня в неловкое положение.
47. Иногда я думаю, что я слишком зависим (-а) от матери.
48. Мои представления о том, что происходит с людьми после смерти, схожи с представлениями моей матери.
49. Я прошу совет у матери, когда планирую как провести каникулы/отпуск.
50. Иногда я стыжусь своей матери.
51. Реакции моей матери имеют для меня слишком большое значение.
52. Я сержусь, когда мать критикует меня.
53. Мое отношение к интимной близости схоже с отношением моей матери к этому.
54. Мне бы хотелось получать помощь матери в выборе одежды, которую я покупаю для особых случаев.
55. Иногда я чувствую, как будто мы с моей матерью — одно целое.
56. Я чувствую себя неловко, утаивая что-либо от матери.
57. Мое отношение к защите Родины схоже с отношением матери к этому.
58. Я обращаюсь к матери всякий раз, когда что-то идет не так.
59. Мне часто приходится принимать решения за мою мать.
60. Я не уверен, смогу ли я обойтись в жизни без матери.
61. Иногда я сопротивляюсь тому, что мать говорит делать мне.
62. Мое отношение к психически больным людям схоже с отношением матери к этому.
63. Иногда мой отец в тягость мне.

64. Я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своего отца.

65. Мои убеждения относительно расового равенства подобны убеждениям моего отца.

66. Желания моего отца повлияли на мой выбор друзей.

67. Я чувствую, что я постоянно в состоянии войны с отцом.

68. Я обвиняю своего отца во многих проблемах, которые у меня есть.

69. Я хочу больше доверять моему отцу.

70. Мое отношение к непристойности подобно отношению моего отца к этому.

71. Когда я бываю в трудной ситуации, обычно я обращаюсь за помощью к отцу.

72. Мой отец — самый важный человек в мире для меня.

73. Я должен (-а) быть осторожным, чтобы не задевать чувства отца.

74. Мое мнение относительно роли женщин подобно мнению моего отца.

75. Я часто прошу отца помочь мне в решении моих личных проблем.

76. Иногда я чувствую, что мой отец со мной грубо обращается.

77. Я бы хотел (-а), чтобы мой отец не проявлял такую чрезмерную опеку обо мне.

78. Мое мнение относительно роли мужчин подобно мнению моего отца.

79. Я не совершил (-а) бы важной покупки без одобрения моего отца.

80. Мне хочется, чтобы мой отец не пытался управлять мной.

81. Мне хочется, чтобы мой отец не высмеивал меня.

82. Мои религиозные убеждения подобны убеждениям моего отца.

83. Желания моего отца повлияли на мой выбор учебного заведения.

84. Я чувствую, что у меня есть обязательство перед отцом.

85. Мой отец ожидает от меня слишком многого.
86. Мне бы хотелось перестать врать моему отцу.
87. Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моего отца.
88. Мой отец помогает мне вести мой бюджет.
89. Мне часто хочется, чтобы мой отец смотрел на меня как на взрослого человека.
90. Честность в моей системе ценностей занимает такое же место, как у моего отца.
91. Вообще я советуюсь с отцом, когда планирую провести выходные за городом.
92. Я часто сержусь на своего отца.
93. Мне нравится обнимать и целовать моего отца.
94. Я ненавижу, когда мой отец высказывает предположения о том, что я делаю.
95. К одиночеству я отношусь так же, как и мой отец.
96. Я советуюсь с отцом по поводу формы рабочей занятости (полная/неполная).
97. Я решаю сделать что-то, только если мой отец одобрит это.
98. Даже когда у моего отца есть хорошая идея, я отказываюсь слушать ее, потому что именно он предлагает ее.
99. Когда у меня плохие результаты по учебе, я чувствую, что подвожу своего отца.
100. Мое отношение к охране окружающей среды подобно отношению моего отца к этому.
101. Я спрашиваю совета у отца, когда я попадаю в сложную ситуацию.
102. Я бы не хотел (-а), чтобы мой отец заставлял меня принимать его сторону.
103. Мой отец — мой лучший друг.
104. Я спорю со своим отцом по многим вопросам.
105. Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моего отца.

106. Я делаю так, как решит мой отец в большинстве возникающих вопросов.

107. Мне кажется, я ближе к своему отцу, чем большинство людей моего возраста.

108. Мой отец иногда ставит меня в неловкое положение.

109. Иногда я думаю, что я слишком зависим (-а) от отца.

110. Мои представления о том, что происходит с людьми после смерти, схожи с представлениями моего отца.

111. Я прошу совет у отца, когда планирую, как провести каникулы/отпуск.

112. Иногда я стыжусь своего отца.

113. Реакции моего отца имеют для меня слишком большое значение.

114. Я сержусь, когда отец критикует меня.

115. Мое отношение к интимной близости схоже с отношением моего отца к этому.

116. Мне бы хотелось получать помощь отца в выборе одежды, которую я покупаю для особых случаев.

117. Иногда я чувствую, как будто мы с моим отцом — одно целое.

118. Я чувствую себя неловко, утаивая что-либо от отца.

119. Мое отношение к защите Родины схоже с отношением отца к этому.

120. Я обращаюсь к отцу всякий раз, когда что-то идет не так.

121. Мне часто приходится принимать решения за моего отца.

122. Я не уверен, смогу ли я обойтись в жизни без отца.

123. Иногда я сопротивляюсь тому, что отец говорит делать мне.

124. Мое отношение к психически больным людям схоже с отношением отца к этому.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОПРОСНИК ТОМАСА

Стимульный материал (вопросы) по Томасу.

— А) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

— Б) Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

— А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

— Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

— А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

— Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

— А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

— Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

— А) Улаживая спорную ситуацию, я всё время стараюсь найти поддержку у другого.

— Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

— А) Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

— Б) Я стараюсь добиться своего.

— А) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

— Б) Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

— А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

— Б) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

— А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

— Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

— А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

— Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

— А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

— Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

— А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

— Б) Я даю возможность другому в чём-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

— А) Я предлагаю среднюю позицию.

— Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

— А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

— Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

— А) Я мог бы постараться удовлетворить чувства другого человека и сохранить наши отношения.

— Б) Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряженности.

— А) Я стараюсь не задеть чувства другого.

— Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

— А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

— Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

— А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

— Б) Я дам возможность другому в чём-то оставаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.

— А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

— Б) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

— А) Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

— Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

— А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

— Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

— А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

— Б) Я отстаиваю свои желания.

— А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

— Б) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

— А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

— Б) Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

— А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

— Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

— А) Я предлагаю среднюю позицию.

— Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

— А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

— Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

— А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

— Б) Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

— А) Я предлагаю среднюю позицию.

— Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

— А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

— Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

Ключ к тесту Томаса типы поведения в конфликте:

Соперничество: 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А.

Сотрудничество: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30Б.

Компромисс: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 22А, 23А, 24Б, 26А, 29А.

Уход: 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 20Б, 27А, 29Б.

Приспособление: 1Б, 3Б, 4В, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 24Б, 27Б, 30А.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Испытуемый	Пол	Возраст	Хоффман								Томас				
			КНМ	КНО	ЭНМ	ЭНО	АНМ	АНО	ФНМ	ФНО	Сп	Ст	Кп	Иб	Пс
1	М	43	3.9	3.5	4.5	2.2	4.2	1	5	2.6	0	6	8	7	9
2	М	38	2.5	3.9	3.3	3.8	3.1	2.6	3.5	4.1	8	8	2	8	4
3	М	43	2.6	3.1	3	2.8	2.8	3	4.1	3.8	1	5	8	10	6
4	М	43	2.6	3.8	4.2	4.4	3.3	4	5	4.7	6	9	6	6	3
5	М	40	3.7	3.8	4.3	4.4	4.6	4.7	4.6	4.6	5	4	9	8	4
6	М	54	3.2	2.1	1.7	2.8	2.8	3.1	4.8	5	1	4	8	7	10
7	Ж	35	1.5	4.3	3.5	1.4	4.4	1	4.7	1.3	4	7	5	9	5
8	Ж	34	2.3	2.1	4	4.9	2.4	4.5	4.9	4.9	0	7	7	9	7
9	Ж	40	1.8	2.9	4.3	2.7	4.1	3.5	5	4.4	4	8	10	6	2
10	Ж	41	4.7	4.5	3.2	3.2	4.4	5	4.4	4.6	3	7	4	7	9
11	Ж	42	3.3	2.2	3.7	2.8	3.5	3.3	3.6	3.7	6	6	6	6	6
12	Ж	42	3.2	3.2	3.8	3.8	2.4	1.8	4.5	4.8	4	6	7	8	5
13	Ж	43	2.4	3.2	3	4.7	3.1	3.1	3	3.5	4	3	6	10	7
14	Ж	44	2.6	2.2	2.6	2.5	3.3	4.7	3.3	4.3	0	4	9	9	8
15	Ж	48	3.2	2.7	4.4	3.3	3.4	3.6	4.2	4.6	2	7	7	3	11
16	Ж	48	2	2.9	4.6	4.1	4.8	4.4	5	4.8	0	7	9	7	7
17	Ж	49	4.2	4.6	2.9	4.9	3.2	3.2	4	4.6	6	6	6	8	4
18	Ж	49	2.2	2.8	3.4	3.4	3.4	2.8	3.7	2.6	0	7	8	7	8
19	Ж	52	2.2	2.8	4.6	4.6	4.2	3.3	4.2	4.4	3	8	4	9	6
20	Ж	53	3.3	3	3	2.4	2.7	4	4.8	4.4	1	10	4	7	8
21	Ж	55	2.8	2.2	3	2.3	3.8	3.1	4.3	2.7	4	6	5	10	5
22	Ж	55	3.1	3.1	2.1	3.2	1.9	1.6	2.4	3.8	0	4	8	9	9

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ТАБЛИЦЫ

Тау-в Кендалла

		Соперничеств о	Сотрудничество	Компромисс
Конфликтологическая независимость от матери	Коэффициент корреляции	,231	-,167	
	Значимость	,158	,311	
Конфликтологическая независимость от отца	Коэффициент корреляции	,421*	,091	
	Значимость	,010	,582	
Эмоциональная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,146	,358*	
	Значимость	,371	,030	
Эмоциональная независимость от отца	Коэффициент корреляции	,024	,019	
	Значимость	,885	,908	
Аттитюдная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,174	,124	
	Значимость	,286	,452	
Аттитюдная независимость от отца	Коэффициент корреляции	-,165	,138	
	Значимость	,313	,401	
Функциональная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,052	,329*	
	Значимость	,751	,046	
Функциональная независимость от отца	Коэффициент корреляции	-,110	,063	
	Значимость	,506	,706	

Ро Спирмена

		Соперничество	Сотрудничество	Компр
Конфликтологическая независимость от матери	Коэффициент корреляции	,303	-,296	
	Значимость	,170	,181	
Конфликтологическая независимость от отца	Коэффициент корреляции	,546**	,106	
	Значимость	,009	,638	
Эмоциональная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,206	,479*	
	Значимость	,357	,024	
Эмоциональная независимость от отца	Коэффициент корреляции	,047	,025	
	Значимость	,834	,911	
Аттитюдная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,236	,181	
	Значимость	,290	,420	
Аттитюдная независимость от отца	Коэффициент корреляции	-,221	,183	
	Значимость	,322	,414	
Функциональная независимость от матери	Коэффициент корреляции	,063	,444*	
	Значимость	,781	,039	
Функциональная независимость от отца	Коэффициент корреляции	-,170	,135	
	Значимость	,449	,548	