

Взаимосвязь психологической сепарации и доверия к себе с субъективной удовлетворенностью браком (на примере женщин на 2 и 3 стадиях жизненного цикла семьи)

Научный руководитель – Бабаджанова Наргис Рамзовна

Мирхалилова Тахминахон Алишер кизи

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: mirzaulukovat@gmail.com

В современном мире, где ценность самодостаточности личности и ее независимость обрели особое значение, процесс психологической сепарации юноши или девушки от родителей является важным механизмом ее полноценного развития. Вместе с тем, построение межличностных отношений с другими людьми: в контексте дружбы, работы или романтических отношений для современного молодого человека являются важной составляющей его жизни.

Наряду с этим, пока достаточно актуальным остается вопрос созависимых отношений, когда стремление к автономии и независимости у молодых людей подменяется контрзависимыми отношениями. Только процесс сепарации-индивидуации позволяет человеку, завязывая эмоционально значимые отношения, оставаться автономной и целостной личностью, не попадая в отношения зависимости и полного слияния в другом (партнере, друге, коллеге и т.д.). В данном контексте, можно сказать, что процесс **сепарации/индивидуации** — это процесс, способствующий формированию зрелой формы автономии и независимости личности, без амбивалентности, в виде изолированности и отчужденности. Таким образом, целью сепарации является формирование способности человека к автономной самости в контексте вовлеченности в общение и отношения с окружающим миром и людьми. (Karpel, 1976) Такого рода тенденции современного мира диктуют необходимость более глубокого и научно обоснованного изучения процесса сепарации/индивидуации. **Удовлетворенность браком** – это уровень эффективности удовлетворения субъектом потребностей своего партнера. Данный феномен может служить показателем качества отношений между супругами. Удовлетворенность браком зависит от четырех классов факторов: социально-демографические; внесемейные; установки в семейных сферах; характеристики межсупружеских отношений. Удовлетворенность браком является субъективной и интегративной переменной, на которую негативное влияние оказывают как стрессоры, которые дестабилизируют семейную систему, так и факторы, которые приводят, напротив, к ее стабилизации.

Доверие к себе – феномен, связанный с предыдущим опытом субъекта. Самораскрытие, уверенность в принятии решений, активность, осознание себя и овладение собой, — все эти феномены связаны с повышением доверия к себе. Высокая степень доверия к себе является признаком самоактуализировавшейся личности.

Стадии жизненного цикла семьи выделяются большинством авторов на основе функциональных и структурных изменений семейной системы. Общепринятое разделение включает в себя 6 стадий, среди которых вторая и третья стадии интересуют нас в контексте цели нашего исследования.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение взаимосвязи психологической сепарации и доверия к себе с субъективной удовлетворенностью браком (на примере женщин на 2 и 3 стадиях жизненного цикла семьи). Была собрана выборка из 120

респондентов в возрасте от 18 до 45 лет, среди которых женщины, находящиеся в браке, а также планирующие или имеющие детей. В ходе исследования были использованы следующие опросники: 1. Субъективная удовлетворенность браком (В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко; 2. «Оценка доверия к себе» (Т.П. Скрипкина); 3. Опросник психологической сепарации (PSI) (В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова).

Результаты исследования показали, что, чем свободнее женщина от чрезмерной вины, беспокойства, недоверия, ответственности, сдержанности обида и гнева по отношению к матери и отцу, и, т.обр. ниже уровень конфликтологической независимости, тем выше уровень ее субъективной удовлетворенности браком. Показано, что с повышением уровня доверия к себе в умении строить взаимоотношения в семье, а также с детьми, возрастает уровень субъективной удовлетворенности браком. Уровень доверия к себе в отношении умения строить взаимоотношения с родителями и в отношении функциональной и эмоциональной независимости от отца выше у женщин на третьей стадии жизненного цикла по сравнению с женщинами, проживающими вторую стадию ЖЦС. Важно отметить, что полученные нами результаты исследования позволили пронаблюдать такую взаимосвязь обсуждаемых феноменов, согласно которой, вероятно на Зей стадии жизненного цикла семьи, которая знаменуется появлением в семье первенца, сепарация как длительный и многоэтапный процесс в рамках здорового сценария развития детско-родительской подсистемы семьи плавно и естественно, скорее всего, приближается к своему логическому завершению.

Вопросы доверия к себе, а также процессов сепарации в детско-родительских отношениях требуют к себе исследовательского внимания. За счет повышения доверия к себе можно работать с самооценкой, уверенностью в себе и принятием личностью себя. Доверие к себе позволит изменить эмоциональный климат в семье, поспособствует выстраиванию добрых человеческих взаимоотношений, положительно влияя на субъективную удовлетворенность браком. Таким образом, мы убеждены, что вопросы психологической сепарации, доверия к себе и удовлетворенности браком очень актуальны и имеют высокую практическую значимость.

Источники и литература

- 1) Дзукаева, В.П. Опыт использования русскоязычной версии опросника PSI (Psychological Separation Inventory) в изучении сепарации взрослых детей с родителями / В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова // Психологическая диагностика. – 2014. – №3. – С. 3-20. (1,05 п.л./0,5 п.л.).
- 2) Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2007. – 360с
- 3) Скрипкина Т. П. Кризис доверия у старшеклассников-мигрантов // Мигранты из дальнего зарубежья. Бюллетень. – М., 2005. – Вып. № 17.
- 4) Blos, P. (1979). The adolescent passage. New York: International Universities Press.
- 5) Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents // Journal of Counseling Psychology. 1984. 31. P. 170–178.