

Жизнеспособность молодёжи в условиях сепарации от родителей

Светлана Игоревна Кедич,

доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии Петербургского государственного университета путей сообщения, Санкт-Петербург

Кристина Сергеевна Гусева,

ведущий психолог клинической больницы «РЖД-медицина», Санкт-Петербург

Начало самостоятельной жизни отдельно от родителей завершает процесс сепарации детей. Молодые люди учатся управлять своей жизнью, здоровьем, благополучием. Важно, чтобы этот процесс сопровождался формированием жизнеспособной личности. Данная статья рассматривает особенности жизнеспособности юношей и девушек, начинающих самостоятельную жизнь.

• жизнеспособность • юноши • девушки • сепарация от родителей • социальный климат в семье

Жизнеспособность — это принятие ответственности за свою жизнь. Это понятие сразу приводит нас к мысли о том, что воспитание, идущее от родных — самый важный элемент в способности жить. Родитель должен обучить ребёнка справляться самому с возникшими проблемами.

Жизнеспособность личности — это интегральное качество, определяющее процессы саморегуляции, интеграции, позитивной адаптации личности в трудной жизненной ситуации, детерминированное сформированной системой целеполагания, иерархией смысловых ценностей, системой продуктивного защитно-совладающего поведения, навыками позитивной саморефлексии, антиципации и активного поиска социальной поддержки и путей выхода из кризиса [4, 5].

Сепарация от родителей — важный этап в становлении личности человека. К этому периоду взросления можно смело отнести понятие жизнеспособности личности. В это время человек учится доверять только себе самому, не завися при этом от мнения своих родителей. А. Я. Варга анализирует сепарационный кризис через системную семейную психотерапию, являющуюся адаптацией теории М. Боуэна о семейных системах. Она отмечает всю важность прохождения сепарационного периода для гармонизации личности [1].

В этой работе рассматривался только один аспект сепарации — начало самостоятельной жизни отдельно от родительской семьи.

В исследовании приняло участие 111 человек, из которых 66 — девушек и 45 юношей в возрасте от 18 до 29 лет. Выборка исследования предоставлена студентами Петербургского

государственного университета путей сообщения Императора Александра I, а также студентами Петербургского горного университета.

В ходе исследования использовались следующие методики: 1) для оценки компонентов жизнеспособности — опросник «Жизнеспособность личности» (А. А. Несетерова) [3]; 2) для оценки социального климата в семье — Шкала семейного окружения (Методика Family Environment Scale (FES). R. N. Moos, адаптация С. Ю. Куприянова) [2]; 3) анкета, уточняющая особенности сепарации респондентов от родителей. Обработка результатов исследования осуществлялась с помощью статистического пакета SPSS Statistics, Version 22.

Дисперсионный анализ позволил определить особенности жизнеспособности юношей и девушек в период их сепарации от родителей:

1. Вопрос из анкеты «С кем сейчас проживаете?» выделил 4 подгруппы: 1) с родителями или родственниками; 2) с мужем/женой (официальный или гражданский брак); 3) с соседями; 4) один/одна.

Позитивные установки и гибкость достаточно выражены у девушек, которые живут отдельно от родителей ($F = 4,409, p < 0,007$). Это указывает на то, что молодые девушки полны сил и энергии на различные свершения (среднее значение 54,500). Способность мыслить позитивно — главная особенность их осознанности. Что касается тех, кто всё ещё живёт с родителями, то они показывают большую ригидность, недоверие к людям, они всё ещё не определились в жизни и имеют неосознанные страхи новых впечатлений (среднее значение 48,042).

Кроме того значимые различия выявлены по шкале «эмоциональный контроль и саморегуляция» ($F = 4,648, p < 0,005$). Этот показатель более выражен у тех девушек, которые живут с соседями (среднее значение 48,176). Они проявляют большее спокойствие, эмоциональный контроль, самообладание, терпеливость, стрессоустойчивость. Близкие показатели у девушек, которые живут самостоятельно разделяя дом ни с соседями, ни с родственниками (среднее значение 46,154). Это может значить, что жизнь одному достаточно нелёгкая задача, но это новый этап жизни, и девушки

полны сил на борьбу с тревожностью, на способность регулировать свой эмоциональный настрой. Существенно ниже показатели у тех, кто всё ещё живёт с родителями (среднее значение 40,375) или создал собственную семью (среднее значение 38,500). Жизнь с родителями, порождает у девушек тенденцию тревожиться за свою несостоятельность, а создавая свою семью, они сталкиваются с трудностями семейной жизни.

У юношей значимые различия выявились по показателю «Активность и инициатива» ($F = 3,059, p < 0,039$). В отличие от девушек, большую жизнеспособность показывают юноши, создавшие свою собственную (среднее значение 51,286) и продолжающие жить с родителями (среднее значение 49,500). Эти юноши более самостоятельны, инициативны, чаще проявляют активность и творчество. Самые низкие показатели у юношей, которые проживают с соседями (среднее значение 42,273). У них нет необходимости доказывать своё лидерство и независимость.

2. Вопрос из анкеты «Если вы живёте не с родителями, то как давно?» также выделил 4 подгруппы: 1) живу с родителями; 2) живу отдельно менее 1 года; 3) живу отдельно 1 – 2 года; 4) живу отдельно более 2-х лет.

У девушек с разным сроком сепарации от родителей выявлены значимые различия по шкалам: Позитивные установки и гибкость ($F = 6,064, p < 0,001$), самоуважение ($F = 2,761, p < 0,049$). Позитивные установки и гибкость в большей степени выражена у девушек, которые уже как один-два года живут отдельно от родителей (среднее значение 55,750). Девушки, которые решают начать самостоятельную жизнь отдельно от родителей оказываются более оптимистичными, гибкими, они просоциально настроены и больше доверяют окружающим, чем девушки, которые живут с родителями (среднее значение 47,095). После 2-х лет самостоятельной жизни этот показатель несколько снижается (среднее значение 53,731), но всё равно остаётся значимо выше, чем у сверстниц, остающихся в родительской семье.

Самоуважение несёт в себе такую же тенденцию. Пока девушки живут с родителями (среднее значение 46,238), у них не возникает потребности трезво оценивать свои

способности по борьбе с жизненными трудностями. Но те, кто переехал от родителей не так давно, начинают ценить себя в большей мере, чем прежде, в большей степени ощущают уверенность в себе (среднее значение 50,818). Но такой уровень самоуважения по давности переезда всё-таки имеет тенденцию уменьшаться (среднее значение 49,846).

Для юношей этот показатель не имеет значения, срок сепарации от родителей, как и её отсутствие не влияет на их жизнеспособность.

3. Следующий вопрос анкеты «Хотите ли вы создать семью в будущем?» выявил значимые различия у девушек по показателям самомотивация и достижения ($F = 7,290$, $p < 0,001$), позитивные установки и гибкость ($F = 4,704$, $p < 0,012$), а также самоорганизация и планирование будущего ($F = 3,473$, $p < 0,037$). У юношей значимые различия по показателям позитивные установки и гибкость ($F = 3,959$, $p < 0,027$) и адаптивные стили поведения ($F = 5,678$, $p < 0,007$).

Девушки и юноши, которые создали свою семью или намерены создать её в будущем, имеют более чёткие цели, настойчивы и целеустремлённы (среднее значение у девушек 47,870, у юношей — 49,867), чем их сверстники, нежелающие посвящать свою жизнь семье (среднее значение у девушек 35,200, у юношей — 38,333).

Девушки, настроенные на семейную жизнь, более гибки, и имеют более выраженные просоциальные установки (среднее значение 53,239), чем девушки, не желающие создавать семью (среднее значение 43,400). Ориентация на создание семьи делает жизнь девушек более осмысленной, придаёт ей перспективу, организованность (среднее значение 44,652). Девушки, настроенные на жизнь без семьи, менее интернальны, целостны, организованны (среднее значение 34,600).

Юноши, создавшие семью или собирающиеся создать её в будущем, имеют конструктивные жизненные стратегии, более адаптивны, умеют справляться со сложными жизненными ситуациями (среднее значение 49,067) по сравнению со сверстниками, отрицающими семейную перспективу (среднее значение 34,667).

Девушки и юноши, не определившиеся с перспективами семейной жизни, по всем показателям занимают среднее положение.

Корреляционный анализ показал связи показателей жизнеспособности девушек и юношей с социальным стилем, принятым в родительской семье. У всех девушек главным показателем семейных взаимоотношений, повышающим их жизнеспособность, является ориентация родительской семьи на достижения. Эта шкала имеет связи со всеми показателями жизнеспособности. Ориентация семьи на активный отдых формирует у девушек коммуникабельность, умение взаимодействовать с другими ($r = 0,354$, $p < 0,01$), самообладание и стрессоустойчивость ($r = 0,372$, $p < 0,01$), самоорганизацию и умение планировать ($r = 0,332$, $p < 0,01$). Важным для формирования жизнеспособности оказывается строгость в семейной организации, правила семьи и взаимный контроль, которые связаны с позитивными установками ($r = 0,417$, $p < 0,01$), эмоциональным контролем и самообладанием ($r = 0,359$, $p < 0,01$ ($r = 0,350$, $p < 0,01$). Все эти особенности семейных отношений, а также сплочённость семьи являются основой для ощущения самооценности и самоуважения девушек ($r = 0,348$, $p < 0,01$).

У девушек, которые решают жить самостоятельно, адаптивные стили поведения лучше формируются, если в родительской семье разрешалось открыто действовать и выражать свои чувства ($r = 0,314$, $p < 0,05$). У девушек, которые продолжают жить с родителями или родственниками, адаптивные стили поведения связаны с открытыми проявлениями гнева и конфликтных взаимоотношений ($r = 0,452$, $p < 0,05$) и с активностью членов семьи в социальной, интеллектуальной или культурной сферах ($r = 0,513$, $p < 0,01$). Наличие перспектив и осмысленность жизни... Сплочённость семьи ($r = 0,462$, $p < 0,05$), степень семейного уважения к этическим и нравственным ценностям ($r = 0,464$, $p < 0,05$).

Структура связей жизнеспособности со стилями семейных отношений у юношей принципиально отличается от связей у девушек. Ориентация на достижения, имеет меньше связей, чем у девушек. Видимо, завышенные требования и ожидания успешности для

части юношей приводят к обратному эффекту, снижая у них уверенность в себе, стрессоустойчивость и оптимизм. Наряду с ориентацией на достижения и взаимным контролем в семье больше всего связей с показателями жизнеспособности у всех юношей имеет экспрессивность. Открытость в действиях и выражениях чувств в родительской семье способствует развитию доверия, оптимизма и гибкости мышления ($r = 0,585, p < 0,01$), адаптивности и конструктивным жизненным стратегиям ($r = 0,579, p < 0,01$), настойчивости, самореализации ($r = 0,496, p < 0,01$), уверенности в себе и самоуважению ($r = 0,431, p < 0,01$).

У юношей, начинающих самостоятельную жизнь, структурирование семейной деятельности, финансовое планирование, ясность и определённости семейных правил и обязанностей в родительской семье связаны с более высоким уровнем целеустремлённости и настойчивости ($r = 0,460, p < 0,05$), а также независимостью и самостоятельностью ($r = 0,398, p < 0,05$). Для юношей, живущих в родительской семье, умение взаимодействовать с другими связано, с одной стороны, с открытым решением конфликтов в семье и выражением недовольства ($r = 0,522, p < 0,05$), с другой, с уважением этических и нравственных ценностей и норм поведения ($r = 0,494, p < 0,05$).

Выводы

Процесс сепарации от родителей по-разному связаны с жизнеспособностью юношей и девушек: юноши оказываются более жизнеспособными при наличии семьи (как своей собственной, так и живя с родителями), а более жизнеспособные девушки, наоборот, строят жизнь самостоятельно.

Как юноши, так и девушки, создавшие семью или планирующие её создание, имеют более высокие показатели жизнеспособности, чем их сверстники, не имеющие в планах семейной жизни.

Стиль взаимоотношений в родительской семье по-разному влияет на формирование жизнеспособности юношей и девушек. Для девушек основным источником жизнеспособности являются ориентация семьи на достижения и активный отдых, а также уважение к морально-нравственным аспектам. Для юношей самым важным является возможность открытого проявления чувств и действий и ориентация на достижения. Как у юношей, так и у девушек жизнеспособность связана с чёткими семейными традициями и иерархией в родительской семье.

Список использованных источников:

1. Варга А. Я. Семейная системная психотерапия: краткий лекционный курс / А. Я. Варга, Т. С. Дробкина. СПб.: Речь, 2001. 144с.
2. Диагностика семейных дисфункций в приёмной семье: методическое пособие // сост. Е. С. Арбатская, Дичина Н. Ю., Ангарск-Иркутск: УМЦ РСО, 2017. 44 с.
3. Нестерова А. А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» / А. А. Нестерова // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 93 – 108.
4. Нестерова А. А. Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» / А. А. Нестерова // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 71 – 87.
5. Рыльская Е. А. Типы жизнеспособности человека / Е. А. Рыльская // Психология. Психофизиология. 2009. № 30. С. 24 – 30.