

ПСИХОЛОГИЯ

DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-41-47>
УДК 159.923

Тихомирова Елена Викторовна
Костромской государственный университет
Самохвалова Анна Геннадьевна
Костромской государственный университет

СУБЪЕКТНОСТЬ И АВТОРСТВО ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: ИСПЫТАНИЕ СЕПАРАЦИЕЙ

*Исследование выполнено при финансовой поддержке госзадания
Министерства науки и высшего образования FZEW-2020-0005*

В исследовании обозначено проблемное поле, связанное с особенностями построения жизни женщинами в период среднего возраста, характеризующимися разным стилем психологической сепарации от фигуры матери. Авторы исходили из предположений, что 1) существуют отличия в показателях психологического благополучия у женщин среднего возраста с высоким и низким уровнем сепарации от матери; 2) связь между стратегиями жизни матерей и дочерей на этапе взрослости, проявляющаяся в сопряженности показателей когнитивно-поведенческих стратегий преодоления, смысловых ориентаций и восприятия временной перспективы, специфична в зависимости от типа и степени сепарации; 3) психологическая сепарация от матери определяет авторство построения жизни взрослой дочерью. В исследовании приняли участие 170 женщин г. Костромы и Костромской области, из них из них 85 взрослых дочерей ($M = 33 \pm 5,3$), 85 их матерей ($M = 58 \pm 6,7$). Основные методы: «Незаконченные предложения» (Солдатова, 2007); «Тест смысловых ориентаций» (Леонтьев, 1988); опросник «Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» (Сизова, Филиппченкова, 2002); методика «Мой жизненный путь» (Соломин, 2007); опросник «Измерение психологической сепарации от родителей PSI» Дж. Хоффмана (Садовникова, Дзукаева, 2014). Исследование выполнено на стыке номотетического и идиографического подходов. Выводы: при психологической неотделенности дочери от матери во взрослом возрасте прослеживается тесная сопряженность когнитивно-поведенческих стратегий преодоления трудных ситуаций матерей и дочерей, целевых установок и особенностей жизненного планирования, что, в свою очередь, негативно отражается на функционировании и жизнедеятельности дочери. Сепарация от матери в период средней взрослости имеет определяющее значение для реализации субъектной позиции женщины в построении и осмыслении собственной жизни, для выбора когнитивно-поведенческих стратегий при трудностях, принятия личной ответственности.

Ключевые слова: женщины, средний возраст, психологическая сепарация, стратегия жизни, когнитивно-поведенческие стратегии, жизненный путь, временная перспектива, психоэмоциональное состояние

Информация об авторах: Тихомирова Елена Викторовна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>, кандидат психологических наук, доцент, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия

E-mail: tichomirova82@mail.ru

Самохвалова Анна Геннадьевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>, доктор психологических наук, доцент, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия

E-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

Дата поступления статьи: 18.11.2020

Для цитирования: Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г. Субъектность и авторство жизни у женщин среднего возраста: испытание сепарацией // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 4. С. 41-47. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-41-47>

Yelena V. Tikhomirova
Kostroma State University
Anna G. Samokhvalova
Kostroma State University

SUBJECTIVITY AND LIFE AUTHORSHIP IN MIDDLE-AGED WOMEN: TRIAL BY SEPARATION

*The study was carried out with the financial support of the state order
of the Ministry of Science and Higher Education FZEW-2020-0005*

The problematic field related to middle-aged women's life construction features characterised by different styles of psychological separation from the mother's figure, is outlined in the study. The authors proceeded from the following assumptions. 1) There are differences in indicators of psychological well-being in middle-aged women with high and low levels of separation from the mother. 2) The connection between mothers' and daughters' life strategies during adulthood, as manifested by conjugate measures of cognitive-behavioural coping strategies, sense-behavioural orientations and time perspective perception, is type-specific and it depends on the degree of separation. 3) Psychological separation from the mother determines the authors' construction of the adult daughter's life. 170 women from Kostroma and Kostroma Region

took part in the study, of whom 85 were adult daughters ($M = 33 \pm 5.3$); and 85, their mothers ($M = 58 \pm 6.7$). The main methods included the «Unfinished Sentences» (Yelena Soldatova, 2007); Dmitriy Leont'yev's «Life-Meaning Orientation Test» (Dmitriy Leont'yev, 1988); Cognitive Behavioural Coping Strategies Questionnaire (Inessa Sizova, Svetlana Filipchenkova, 2002); Own Life Path Methodology (Igor' Solomin, 2007); the survey Psychological Separation Inventory by Jeffrey A. Hoffman (Tat'yana Sadovnikova, Veronika Dzukayeva, 2014). The study is a combination of nomothetic and idiographic approaches. Conclusions – if the daughter is not psychologically separated from her mother in adulthood, then close conjugation of the mother's and the daughter's cognitive-behavioural coping strategies, goal orientations, and life planning features is traceable, which in turn negatively affects the functioning and life functioning of the daughter. Separation from the mother during middle adulthood is crucial for the realisation of a woman's subjective position in constructing and making sense of her own life, for the choice of cognitive-behavioural strategies in difficult situations, for taking personal responsibility.

Keywords: women, middle age, psychological separation, life strategy, cognitive-behavioral strategies, life path, time perspective, psycho-emotional state

Information about authors: Yelena V. Tikhomirova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia

E-mail: tikhomirowa82@mail.ru

Anna G. Samokhvalova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia

E-mail: a_samokhvalova@ksu.edu.ru

Article received: November 18, 2020.

For citation: Tikhomirova Ye.V., Samokhvalova A.G. Subjectivity and life authorship in middle-aged women: trial by separation. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 4, pp. 41-47 (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-41-47>

Постановка проблемы

В современном мире женщина находится в сложнофункциональной системе глобальных вызовов, социальных требований и индивидуальных задач, которые носят как традиционный исторически сложившийся характер, так и выходящий за рамки социальных стереотипов о женщине как домохозяйке и хранительнице домашнего очага. Это, в свою очередь, требует особого ресурсного состояния, характеризующегося способностью самостоятельного принятия решений и личной ответственности, высоким адаптационным потенциалом, психологической готовностью к переменам, здоровой конкуренции, стратегическому планированию собственной жизни.

В этой связи в психологической науке особое внимание ученые уделяют феномену здоровой сепарации как предиктору повышения качества жизни [Павлова, Сергиенко: 48], становления субъектности, психологического благополучия и социального здоровья человека, в том числе на взрослых этапах его жизни (Хоффман, 1984; Боуэн, 1988; Витакер, 2000; Малер, 2005; Варга, 2001). Принимаемая нами модель сепарации Дж. Хоффмана [Hoffman: 170–178] показала свою состоятельность при изучении продолжающейся сепарации от родителей во взрослом возрасте. Так, было доказано влияние сепарации от родителей на текущие романтические отношения взрослого человека [Saraiva, Matos: 499] Сепарация от родительской семьи была рассмотрена и как один из важных факторов психологического благополучия женщин среднего возраста с разным брачным статусом [Чеботарева, Королева: 22].

Уровень личностной зрелости и автономии сегодня признается одним из значимых факторов

психологического благополучия человека, способности строить надежные, конструктивные отношения во взрослом возрасте [Doctors: 3–16]. При этом до сих пор имеются расхождения в представлениях об оптимальном для этого уровне сепарации. Несмотря на распространенность мнения, что для высокого уровня психологического благополучия нужна максимально возможная сепарация, нам ближе точка зрения о необходимости достижения баланса между полным слиянием с родителями и полным эмоциональным разрывом, потерей контакта и изоляцией [Leonardi, Kiosseoglou: 451].

Психологическая сепарация одновременно существует как в интрапсихическом, так и в интерпсихическом пространстве субъектов близких отношений и предстает как динамическое переживание отделенности от значимого другого и последовательное осознание взрослеющим человеком собственной автономии, целостности и зрелости. При этом сепарация не предполагает разрыв, а лишь трансформацию отношений, в рамках которой рождаются два полноценно и самостоятельно функционирующих субъекта собственного жизненного пространства, реализующих при этом развивающую стратегию взаимодействия.

Для женщины на этапе построения собственной семьи, профессиональной карьеры психологическое отделение от родителя особенно важно. Пик сепарационного процесса, приходящийся на этап взрослости, связан с развитием способности заботиться о другом, выстраивать здоровые близкие отношения, характеризующиеся сбалансированностью показателей зависимость/независимость, в основе которых лежат не идентификационные механизмы, а рефлексия и эмпатия. Проживание отделения на этом возрастном этапе позволяет вы-

страивать собственную жизнь без «слепого» воспроизведения родительского опыта [Харламенкова, Кумыкова, Рубченко: 199–201; Маленова, Потапова: 47; Литвинова: 61].

Особое место в семье имеют отношения матери и дочери, которые характеризуются, как правило, следующими состояниями: зависимости друг от друга и автономности, независимости [Харламенкова, Кумыкова, Рубченко: 236]. В становлении «я» человека участвуют оба родителя, но для дочери именно мать выступает в качестве значимой персоны, которая оказывает особое влияние на формирование ею основных жизненных принципов [Эльячефф, Эйниш: 16]. Особенно важна поддержка матери в развитии автономности дочери, ее самостоятельности и принятии ответственности при разрешении различных вопросов, что способствует ее дальнейшему отделению. При неблагоприятном варианте сепарации затрудняется процесс идентификации взрослой дочерью себя в качестве независимого субъекта уникального жизненного пути. Данное обстоятельство не может не находить отражение в жизненном видении, планировании, способах поведения, представлении о своем жизненном пути, смысложизненных ориентациях и стратегиях жизни более молодой женщины. Симбиотические, зависимые отношения со стареющей матерью могут стать потенциальным источником травматизации и невротизации личности дочери на фоне усиливающегося чувства вины и несостоятельности.

Проблемный вопрос исследования: какова специфика стратегии жизни взрослых женщин с разным характером психологической сепарации от матери. Мы исходили из *предположений*, что 1) существуют отличия в стратегии жизни у женщин среднего возраста с высоким и низким уровнем сепарации от матери; 2) связь между стратегиями жизни матерей и дочерей на этапе взрослости, проявляющаяся в сопряженности показателей когнитивно-поведенческих стратегий преодоления, смысложизненных ориентаций и восприятия временной перспективы, специфична в зависимости от характера и степени сепарации; 3) психологическая сепарация от матери определяет авторство построения жизни взрослой дочерью.

В качестве *референтов стратегии жизни* мы рассматриваем когнитивно-поведенческие стратегии преодоления, смысложизненные ориентации, чувство временной перспективы, психоэмоциональное состояние, образ жизненного пути.

Методология исследования: при рассмотрении феноменов стратегии жизни и смысложизненных ориентаций мы придерживались экзистенциального подхода (К.А. Абульханова, Д. Бюдженталь, Р. Мэй, В. Франкл) при изучении трансгенерации – неопсихоаналитического (Э. Фромм, Г. Салливан), трансгенерационного (А. Шутценбергер, Ф. Доль-

то, Н. Абрахам, М. Терек) и культурно-исторического (Л.С. Выготский) подходов, в понимании феномена сепарации опирались на воззрения Дж. Хоффмана, Н. Харламенковой.

Основой *методического инструментария* стали: методика «Незаконченные предложения» [Солдатова 2007: 218]; «Тест смысложизненных ориентаций» [Леонтьев 1988: 14–15]; опросник «Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» [Сизова, Филиппченкова 2002: 180–199]; методика «Мой жизненный путь» [Соломин 2007: 8–16]; опросник «Psychological Separation Inventory» Дж. Хоффмана [Садовникова, Дзукаева 2014: 3–20].

В исследовании приняли участие 170 женщин г. Костромы и Костромской области, из них из них 85 взрослых дочерей ($M = 33$), 85 их матерей ($M = 58$). Из числа дочерей 39 человек с более высоким показателем по шкале стиль сепарации ($M = 4,4$), 26 человек с более низкими значениями ($M = 3,2$). 20 женщин из выборки были исключены в связи с тем, что их значения по стилю сепарации соответствуют медиане ($Me = Mo = 4$).

Результаты исследования и их обсуждение

1. В ходе исследования выявлены значимые различия по следующим показателям: функциональная сепарация ($U = 323,5$; $p\text{-level} = 0,01$), цели в жизни ($U = 361,5$; $p\text{-level} = 0,05$), процесс ($U = 361,5$; $p\text{-level} = 0,05$), локус контроля жизни ($U = 335$; $p\text{-level} = 0,02$), индикаторы ресурсов, возможностей, средств ($U = 349$; $p\text{-level} = 0,02$) с преобладанием показателей в группе дочерей с благополучной сепарацией; избегание ($U = 92,5$; $p\text{-level} = 0,009$), тревога при описании образа будущего ($U = 295,5$; $p\text{-level} = 0,00$), проявление защитной агрессии в рисунках ($U = 0,00$; $p\text{-level} = 0,008$), индикаторы невротической симптоматики в изображении жизненного пути ($U = 306,5$; $p\text{-level} = 0,00$) с преобладанием у дочерей с конфликтной сепарацией.

Мы приходим к выводу, что чем благополучнее сепарирована взрослая дочь от матери, тем более ярко выражены ее способность самостоятельно и эффективно функционировать в настоящем и будущем, умение своими силами обеспечивать и реализовывать себя. Жизнь предстает перед ней более наполненной смыслом и управляемой. Такие женщины характеризуются деятельной стратегией, с ориентацией на решение задач и трудностей, а не избегание их. Женщины среднего возраста, переживающие конфликтную сепарацию от матери в настоящем, проявляют явные признаки защитно-агрессивных реакций, при этом их индикаторы находят отражение как при изображении прошлого, так и настоящего и будущего. В рисуночном отображении жизненного пути (метафорическая методика И. Соломина) это находит выражение в наличии острых выступов в рисунке, крестов, зачернений, орудий самозащиты и нападения, во-

просительной символики в зоне будущего и др. (48 % индикаторов). Высокий уровень тревожности в данном случае мы рассматриваем как способ редукации межпоколенного конфликта, средство избавления от чувства ответственности за собственную жизнь в настоящем. В свою очередь, это может опосредовать трудности социально-психологической адаптации, целобразования и выстраивания временной перспективы.

2. Приведем результаты сопоставления двух групп женщин, разделенных по критерию эмоциональной, аттитудной и функциональной сепарации.

В группах с разным уровнем эмоциональной сепарации ($M_e = 2,78$, $M_o = 3$, $n_1 = 41$; $M_1 = 3,3$; $n_2 = 42$; $M_2 = 2$) были выявлены значимые различия по следующим показателям: аттитудная сепарация ($U = 396,5$; $p\text{-level} = 0,00$), функциональная сепарация ($U = 546$; $p\text{-level} = 0,004$), идущее вниз сравнение ($U = 666,5$; $p\text{-level} = 0,05$), положение ($U = 137,5$; $p\text{-level} = 0,03$) с преобладанием значений в группе эмоционально отделенных женщин.

Результаты сопоставления групп, разделенных по аттитудной сепарации ($M_e = 2,78$, $n_1 = 42$, $M_1 = 3,5$; $n_2 = 42$, $M_2 = 2$): эмоциональная сепарация ($U = 433$; $p\text{-level} = 0,00$), функциональная сепарация ($U = 473$; $p\text{-level} = 0,00$), фокусирование на эмоциях ($U = 641,5$; $p\text{-level} = 0,03$) ярче выражены у женщин среднего возраста, которые независимы в оценках и суждениях от стареющей матери. Цели в жизни более определены у дочерей, рассуждающих в родительских категориях ($U = 597$; $p\text{-level} = 0,01$).

Схожи результаты, полученные при сопоставлении групп, разделенных по степени функциональной сепарации: эмоциональная сепарация ($U = 475,5$; $p\text{-level} = 0,00$), аттитудная сепарация ($U = 467$; $p\text{-level} = 0,00$), фокусирование на эмоциях ($U = 590$; $p\text{-level} = 0,02$), позитивное истолкование ($U = 430,5$; $p\text{-level} = 0,00$) ярче выражены у женщин среднего возраста, которые в достаточной степени самостоятельны и независимы от матери в решениях и действиях.

Анализируя полученные результаты, мы видим, что находят специфичное отображение когнитивно-поведенческие стратегии преодоления трудных ситуаций у женщин с разным доминирующим типом сепарации от матери. Чем более самостоятельна женщина в собственных суждениях, оценках происходящего, тем более она фокусируется на собственных эмоциях при разрешении трудных ситуаций. Выраженность аффективного компонента свидетельствует о включенности, естественности, авторстве изменений и решений. Здоровый эмоциональный отклик необходим для снятия внутреннего напряжения, восстановления ресурсного состояния женщины. Обращает на себя внимание показатель «Цели в жизни» у недостаточно аттитудно сепарированных женщин от зрелых матерей. Более высокие значения в этой группе

респондентов могут быть связаны с тем, что они транслируют опыт своих матерей и присваивают себе их цели и намерения.

В свою очередь, эмоционально отделенные женщины, не испытывающие ярко выраженной потребности в материнском одобрении и поддержке, более склонны использовать стратегию «Идущее вниз сравнение», предполагающую восстановление позитивного отношения к себе, чувства личного благополучия. Сравнение себя с людьми, находящимися в еще более трудном положении, у таких женщин выступает формой аутоподдержки и компенсирует отсутствие поддержки матери. При функциональной сепарированности женщина более склонна прибегать к позитивному истолкованию неудачных решений и негативного опыта и рассмотрению его в качестве возможности для дальнейшего роста, обретения ресурсов. Позитивное мышление является индикатором здоровой самости взрослой женщины.

3. У дочерей с низким уровнем по показателю стиль сепарации, то есть характеризующихся отсутствием свободы от чувства вины, тревоги, недоверия, ответственности, негодования и гнева по отношению к матери, наблюдается значимая сопряженность большинства показателей, определяющих стратегию жизни человека ($p\text{-level} \leq 0,05$): «Цели в жизни» ($R = 0,39$), «Индивидуально-личностные события» ($R = 0,57$); «Семейные события» ($R = 0,55$), «Идущее вниз сравнение» ($R = 0,72$), «Фиксированная на эмоциях стратегия» ($R = 0,7$), «Стратегия отрицания» ($R = 0,69$), «Превосходящая печаль» ($R = 0,53$), «Идущее вверх сравнение» ($R = 0,4$), «Коррекция ожиданий и надежд» ($R = 0,42$), «Изменение личностных свойств» ($R = 0,41$).

Таким образом, психологически не отделенные дочери с неблагоприятным стилем сепарации, определяемой шкалой «конфликтная сепарация», транслируют ряд когнитивно-поведенческих стратегий преодоления трудных ситуаций, которые активно применяют в своей жизни их матери. При этом, исходя из нормативных показателей и подсчета средневыборочных, следует, что они предпочитают использование относительно неконструктивных стратегий, среди которых «Коррекция ожиданий и надежд», «Идущее вниз сравнение», «Идущее вверх сравнение», «Превосходящая печаль», «Фокусированная на эмоциях стратегия», «Стратегия отрицания». При возникновении травматического события они стремятся либо отстраниться от него, блокируют негативные эмоции, вызванные данным событием, либо, наоборот, чрезмерно фокусируются на своих эмоциях, при этом занимая пассивную жизненную позицию. Дочери и матери, до сих пор находящиеся в симбиотических отношениях, одинаково редко используют в своей жизни конструктивно приспособительную

**Данные о влиянии стиля сепарации от матери
на индикаторы психоэмоционального здоровья женщин среднего возраста**

Зависимые переменные	Значение критерия β	Уровень значимости p	Процент дисперсии R^2
Функциональная сепарация (1)	0,38	0,00	0,146
Цели в жизни (2)	0,27	0,03	0,076
Процесс жизни (2)	0,32	0,00	0,105
Локус контроля – «я» (2)	0,36	0,00	0,129
Локус контроля – жизнь (2)	0,24	0,05	0,059
Осмысленность жизни (общий показатель) (2)	0,37	0,00	0,135
Тревога при описании будущего (3)	-0,33	0,00	0,109
Невротическая симптоматика в изображении жизненного пути (4)	-0,35	0,00	0,122
Защитная агрессия (4)	-0,24	0,05	0,057

* *Примечание:* 1. Опросник PSI . 2. Тест смысложизненных ориентаций. 3. Метод незаконченных предложений. 4. Метафорическая методика «Жизненный путь».

стратегию преодоления трудных жизненных событий – «Изменение личностных свойств». То есть они не стремятся примерять на себя роль волевого человека, который в силах преодолеть данную ситуацию. Женщины из данной группы больше склонны к отрицанию происходящего, веры во всевышние силы, способны также изменять ситуацию в позитивную сторону, но редко приспосабливаются и адаптируются к случившемуся.

У дочерей с высоким уровнем показателя «стиль сепарации» (благополучная сепарация), характеризующихся освобождением от психологического гнета зависимости, в меньшей степени наблюдается связь компонентов жизненной стратегии с их матерями. Так, при схожих смысложизненных ориентациях, связанных со стратегическим целеполаганием («Цели в будущем» ($R = 0,51$; $p\text{-level} \leq 0,05$) и «Осмысленность жизни» ($R = 0,43$; $p\text{-level} \leq 0,05$)), из когнитивно-поведенческих стратегий ими транслируется лишь одна, а именно «Превосходящая печаль» ($R = 0,43$; $p\text{-level} \leq 0,05$). Обращает на себя внимание показатель осмысленности жизни, который принимает достаточно высокие значения в данной группе испытуемых, что, в свою очередь, может объяснять способность вырабатывать собственный стиль, осознанно прибегать к поведенческим стратегиям в различных ситуациях без слепого воспроизведения стратегий своих матерей. При этом у психологически отделенных дочерей существует одна значимая обратная связь со своими матерями по методике «Незаконченные предложения» по критерию «Обобщенное содержание» ($R = -0,517$, $p\text{-level} \leq 0,05$). Дочери, в отличие от своих матерей, описывая те события, которые фактически должны наступить, не используют метафоры при описании своего будущего, не идеализируют его, оно не наполнено абстрактными понятиями и эйфоричными эмоциями, а максимально конкретизировано.

Мы приходим к выводу, что трансляция стратегии жизни возможна как при благополучном, так и неблагополучном стиле сепарации от матери во взрослом возрасте, но при этом наиболее воспроизводимым становится компонент, связанный со стратегическим планированием и жизненным целеполаганием, на уровне же когнитивно-поведенческих стратегий наиболее тесная связь прослеживается у дочерей, психологически неотделенных от матери, именно данная категория молодых женщин не способна принимать ответственность за построение собственной жизни, не характеризуется эффективными поведенческими паттернами.

4. Приведем результаты регрессионного анализа, где независимой переменной выступал стиль сепарации женщины среднего возраста от своей матери (табл. 1).

Результаты регрессионного анализа подтвердили, что стиль сепарации от матери во взрослом возрасте выступает у женщин предиктором наполнения смыслом своего настоящего и будущего, способности самодетерминации и осуществления контроля за ходом событий своей жизни. Чем благополучнее сепарирована взрослая женщина от своей матери, тем более ее жизнь осмыслена, переживание событий жизненного пути носит более конструктивный характер. Планы на будущее не прожектны, а имеют подкрепление в виде принятия ответственности за их реализацию. Эмоционально данные женщины более зрелы, способны эмоционально отражать, эмпатировать, обретая внутреннее и внешнее равновесие с социумом и с собой.

Выводы

Таким образом, при психологической неотделенности во взрослом возрасте прослеживается тесная сопряженность когнитивно-поведенческих стратегий преодоления трудных ситуаций матерей и дочерей, целевых установок и особенностей жизненного планирования, что, в свою очередь, нега-