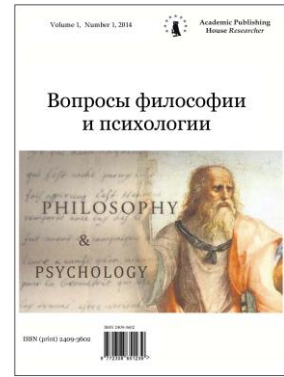


Copyright © 2016 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation
Voprosy filosofii i psikhologii
Has been issued since 1889.
ISSN 2409-3602
E-ISSN 2414-0856
Vol. 10, Is. 4, pp. 152-158, 2016

DOI: 10.13187/vfp.2016.10.152
www.ejournal20.com



Articles and Statements

UDC 159.923.2 + 159.9:316.77

The Anxiety as a Way of Regulating the Psychological Separation in Interpersonal Relationships

Anastasiya A. Dityuk

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russian Federation
Postgraduate student
E-mail: a-dityuk@yandex.ru

Abstract

The article discusses the importance of studying the phenomenon of psychological separation, explores the issue of separation anxiety as a specific form of anxiety, localized around the themes of separation and isolation, which regulates the process of psychological separation. It shows the relationship between separation anxiety with the type of interpersonal relationship, the level of dependence on the mother, used coping strategies, and the attitude towards yourself and others.

Keywords: psychological separation, separation anxiety, coping strategies, interpersonal relationships.

В культурном, а часто и в научном, контексте термин «сепарация» применительно к межличностным отношениям воспринимается скорее как «разрыв» или «завершение», своего рода «смерть отношений». Подобное восприятие данного феномена затрудняет его изучение: изучать становится нечего, разве что реакции на эту утрату, переживание горя, процесс восстановления, а также возможные последствия произошедшей потери для человека.

В культуре существует множество помогающих ритуалов, символически обозначающих создание отношений или их укрепление, но практически отсутствуют их аналоги для процессов отделения. Например, когда люди решают вступить в брак, то они устраивают брачную церемонию, где предьявляют себя в новом качестве своим близким. А последние, в свою очередь, дают напутствия, делятся опытом, эмоционально поддерживают изменившиеся отношения новоиспеченных супругов. Однако, если люди решают развестись, то какого-либо поддерживающего и разъясняющего их новые роли ритуала фактически не существует: бывшие супруги, лишь оформив документы, остаются один на один с новой реальностью. А какой-либо помогающий ритуал мог бы стать весьма полезным, например, в ситуациях, когда люди в браке успели стать родителями, ведь родительство, в отличие от супружества, – это никогда не заканчивающиеся отношения.

Аналогичная ситуация и в других сферах отношений, например, детско-родительских: люди получают множество знаний и поддержки в процессе формирования данных отношений на этапе тесной дистанции (или даже слияния, как во время беременности), однако фактически лишены помощи на этапе обособления ребенка. Скорее даже наоборот – социальные институты часто могут препятствовать психологическому отделению: всем известна практика родительских собраний, вызовов в школу, где родителей скорее отчитывают, ругают за проблемы детей, нежели разъясняют как себя вести. Родитель, в свою очередь, также как в случае с разведенными супругами, оказывается один на один с новой реальностью, часто испытывая растерянность, тревогу, вину и стыд. Очевидно, что все это негативно влияет и на отношения между родителем и ребенком, и на их личности. В современном мире психологическое консультирование начинает занимать пустующую нишу для сопровождения психологического отделения людей друг от друга, помогая сориентироваться в новой реальности отношений партнеров по сепарации, как в межличностной сфере, так и в интрапсихической. Даже в случаях разрыва отношений и реальной утраты у человека все равно остаются внутриспсихические репрезентации отношений, поэтому физического отдаления недостаточно для их завершения и многие отношения так и не заканчиваются никогда, существуя в форме внутренних диалогов, эмоциональных образов или даже невротических конфликтов. Поэтому так важно понимать истинную суть феномена сепарации (от лат. Separation – отделение, разделение), которая заключается не в «смерти отношений», а в их трансформации. Это естественное отдаление в процессе развития отношений, которое приводит к снижению их интенсивности, но не к разрыву.

Психологическая сепарация – это явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого повышается уровень личностной зрелости участников, а также происходит трансформация их отношений через достижение большей когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости от партнера (Дитюк, 2015).

Одним из важных предикторов психологической сепарации является тревога. Маргарет Малер (Mahler et al., 1975), описывая окончание симбиотического единства с матерью, обозначала страх потери неизменным спутником данного процесса. Кроме того, согласно автору, в видоизмененной форме подобное беспокойство будет оживать на каждом новом жизненном этапе (Малер, Мак-Девитт, 2005; Mahler et al., 1975). Таким образом, даже будучи взрослым, человек может испытывать особый вид тревоги, локализованной вокруг тем отделения и потери. Это взрослая форма сепарационной тревоги – ослабленный потомок младенческого ужаса утраты объекта первичной привязанности. Будучи неосознаваемой, он выразится следующими симптомами: чрезмерным беспокойством и ощущением горя в ситуациях, связанных с разлукой; стойким выраженным страхом потери значимых других; наличием нарушений сна в одиночестве; разнообразными соматическими симптомами тревоги в ситуации отсутствия объекта привязанности (Hansberg, 1980; Manicavasagar, Silove et al. 1996, 1997, 1999, 2000, 2003). Кроме того, сепарационная тревога во взрослом возрасте может модифицироваться в страх чрезмерной близости с супругами и/или своими детьми, в крайней выраженности принимая форму сепарационного расстройства (Silove et al., 1993, 1996). Предполагается существование преемственной связи детской и взрослой форм сепарационного расстройства (Puig-Antich, 1980; Shaffer et al., 1989). Люди с высоким уровнем сепарационной тревоги будут испытывать фрустрирующие ограничения из-за потребности поддерживать специфическую форму отношений – сверхблизость или эмоциональный разрыв. Данные особенности межличностного взаимодействия будут затруднять построение гармоничных отношений с другими людьми, тем самым затрудняя социальную адаптацию личности (Silove et al., 1993, 1996). В зарубежной литературе взрослая форма сепарационного расстройства описана в рамках медицинской психологии (Hansberg, 1980a, 1980b; Silove et al., 1993, 1996). Данные этих исследований говорят о специфичности сепарационной тревоги во взрослом возрасте по сравнению с другими видами тревоги.

Однако каким же образом тревога, а именно - сепарационная тревога, может регулировать процесс сепарации? В рамках системной семейной психологии межличностное взаимодействие в семье описывается через наличие видимых и неявных связей между

отдельными её членами, посредством которых осуществляется управление как социальными взаимодействиями, так и семейным гомеостазом в целом, осуществляется межпоколенческая передача паттернов отношений (Хамитова, 2003). Вероятность развития ребенком автономии, освобождения из этой паутины привязанностей зависит от реакции семьи на подобное отделение. Расставание с одним из членов семьи часто может дестабилизировать всю систему, например, уход детей из дома – обнаруживать накопившиеся проблемы в супружеских отношениях. В таких случаях импульсы отделения будут пресекаться повышением тревоги, применением к нему различных санкций. Например, отделяющаяся дочь может заплатить своим родительством за возможность осуществить сепарацию, отдавая своего ребенка на воспитание старшему поколению. В таком случае нормальная иерархия нарушается, искажается привязанность с настоящим родителем, однако семейный гомеостаз восстанавливается за счет нового ребенка, который позволяет старшему поколению искусственно продлить родительство, а настоящему родителю – детство. Таким образом, все сохраняют привычные роли и избавлены от необходимости решать актуальные жизненные задачи и искать новые смыслы в своей жизни.

Наиболее ясное представление о влиянии тревоги на психологическое отделение можно найти в теории семейных систем М. Боуэна, где психологическая сепарация в семье раскрывается через понятие «дифференциация Я», которое обозначает умение различать свои мысли и чувства, сохранять относительную независимость от эмоций других членов семьи, при этом поддерживая с ними отношения (Bowen, 1988). Автор связывает высокий уровень дифференциации Я с высокой стрессоустойчивостью и в целом лучшей адаптированностью в социуме, т.к. индивид, который может «не заражаться» семейной тревогой, легче справляется с любыми жизненными задачами.

В отечественной семейной психологии Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008) также выделяют специфический тип тревоги, затрагивающий исключительно семейные отношения: например, чрезмерная обеспокоенность здоровьем членов семьи, их местонахождением, эмоциональными реакциями и т.п. При этом индивид, «зараженный» семейной тревогой, чувствует беспомощность и неспособность повлиять на события в семье, ощущает себя незначимым в независимости от занимаемой им семейной роли.

Автором данной статьи была переведена и адаптирована на российской выборке методика измерения выраженности сепарационной тревоги ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) (Дитюк, 2016). Обнаружена более высокая выраженность сепарационной тревоги у женщин по сравнению с мужчинами, взаимосвязь уровня сепарационной тревоги с типом выстраиваемых отношений и предпочитаемых копинг-стратегий. Люди с высоким уровнем сепарационной тревоги чаще выстраивают межличностные отношения по типу деструктивного отделения, используют копинг-стратегию «бегство-избегание». Респонденты с меньшим уровнем сепарационной тревоги чаще устанавливают отношения с другими по типу здоровой зависимости, при совладании с жизненными трудностями чаще обращаются за поддержкой к другим (Дитюк, 2016)

В ходе дальнейшего исследования феномена сепарации, где субъектами сепарации выступали члены диады «родитель – взрослый ребенок», подтверждена специфичность сепарационной тревоги. С помощью корреляционного анализа обнаружено отсутствие значимых взаимосвязей с другими видами тревоги, измеренными с помощью методик: «Незаконченные предложения» (Казачкова, 1989), «Социограмма» (Никольская, Пушина, 2010) и «АСТ» (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008).

Таблица 1.

	АСТ	Незаконченные предложения	Социограмма
ASA	,146	-,155	-,184

Однако обнаружены взаимосвязи выраженности сепарационной тревоги с уровнем эмоциональной зависимости от матери (методика PSI в адапт. Дзукаевой, Садовникова

2014), адаптивностью (опросник Роджерса-Даймонда в адапт. Осницкого, 2004), отношением к семье и чувством вины (методика «Незаконченные предложения» в адапт. Казачкова, 1989), а также подтверждены ранее полученные данные о связи сепарационной тревоги с типом выстраиваемых отношений (тест Борнштейна в адапт. Макушина, 2005) и используемых копинг-стратегий (тест Лазаруса в адапт. Крюкова, Куфтяк, 2007):

Таблица 2.

	ASA-27
Деструктивная сверхзависимость	,352**
Деструктивное отделение	,252**
Здоровая зависимость	-,272**
Конфронтационный копинг	,206*
Бегство-избегание (копинг)	,247*
Эмоциональная независимость от матери	-,281**
Адаптивность	-,215*
Приятие других	-,196*
Отношение к будущему	-,238*
Отношение к семье	,219*
Вина	-,239*

*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Чем выше сепарационная тревога, тем вероятнее отношения деструктивной сверхзависимости или деструктивного отделения с объектами вторичных привязанностей, и тем меньше способность формировать отношения здоровой привязанности. Чем выше сепарационная тревога, тем ниже адаптивность и самоприятие, тем больше ощущение виноватости и более выражены негативные установки в отношении собственного будущего. Положительные установки в отношении семьи положительно коррелируют с сепарационной тревогой. Чем выше эмоциональная независимость от матери, тем ниже сепарационная тревога.

Таким образом, люди с низким уровнем сепарационной тревоги лучше адаптируются в социуме, проще устанавливаются отношения здоровой зависимости с другими людьми, более положительно относятся к себе, своему будущему и другим, испытывают меньше эмоциональной напряженности.

Полученные данные еще раз подтверждают значимость явления психологической сепарации для качества жизни человека. Сепарационная тревога, являясь своеобразным регулятором психологического отделения, может обуславливать проблемы интрапсихических изменений, связанных с процессом сепарации. Незавершенность сепарационных процессов затрудняет социально-психологическую адаптацию человека и требует дальнейшего изучения.

Литература

1. Дитюк А.А. Адаптация теста сепарационной тревоги взрослых ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) на российской выборке // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 46. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.09.2016).
2. Дитюк А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия "Психология". 2015, №3. С.98-102.

3. Дитюк А.А. Сепарационная тревога, копинг-стратегии и стиль межличностных отношений // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Сборник научных статей. М.: СВИВТ, 2016. № 9. С. 46-48.
4. Дзукаева В. П., Садовникова Т. Ю. Адаптация опросника psi (psychological separation inventory) на российской выборке // Семейная психология и семейная терапия. — 2014. № 1. С. 3–15.
5. Казачкова В.Г. Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности // Вопросы психологии. 1989. № 3. С. 154-157.
6. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3. С. 93-112.
7. Макушина О. П. Методы психологического изучения девиантного поведения. Воронеж: ВГУ, 2005.
8. Малер М., Мак-Девитт Дж.Б. [Mahler M., McDevitt J. B.] Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. Психологическая хрестоматия. Классические труды. М.: Геррус, 2005.
9. Никольская, И. М., Пушина, В. В. Семейная социограмма в психологическом консультировании / И.М. Никольская, В.В. Пушина. СПб.: Речь, 2010. 223 с.
10. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004, №1. С. 43-56.
11. Хамитова И.Ю. Межпоколенные связи. Влияние семейной истории на личную историю ребенка 2003, №4. URL: <https://psyjournal.ru> (дата обращения: 22.11.2016).
12. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
13. Bowen M., Kerr M.E. "The Emotional System" in Family Evaluation. N-Y: Norton & Company, 1988.
14. Hansberg H. Adolescent Separation Anxiety Test. NY: Krieger, 1980a.
15. Hansberg H. Adolescent Separation Anxiety: Separation Disorders. Vol. 2. NY: Krieger, 1980b.
16. Mahler M., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the human infant. London: Hutchinson & Co, 1975.
17. Manicavasagar V., Silove D. Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 1997a, №31, 299-303.
18. Manicavasagar V., Silove D., Curtis J. Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation. *Comprehensive Psychiatry Journal*, 1997b, №38, 274-282.
19. Manicavasagar V., Silove D., Wagner R., Hadzi-Pavlovic D. Parental representations associated with adult separation anxiety and panic disorder-agoraphobia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 1999, 33, 422-428.
20. Manicavasagar V., Silove D., Curtis J., Wagner R. Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 2000, 14, 1-18.
21. Manicavasagar V., Silove D., Wagner R., Drobny J. A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry Journal*, 2003, 44(2), 146-153.
22. Puig-Antich J. Affective disorders in childhood. *Psychiatric Clinics of North America*, 1980, 3, 403-424.
23. Shaffer D., Fisher P., Piacentini J., Schwab-Stone M., Wicks J. Diagnostic Interview Schedule for Children (DISC-2.1C) Child Version. NY: Department of Child Psychiatry, New York State Psychiatric Institute, 1989.
24. Silove D., Manicavasagar V., O'Connell D., Blaszczynski A., Wagner R., Henry J. The development of the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 1993, 27, 477-488.
25. Silove D., Manicavasagar V., Curtis J., Blaszczynski A. Is early separation anxiety a risk factor to adult panic disorder? A critical review. *Comprehensive Psychiatry Journal*, 1996, 37, 1-14.

References

1. Dityuk A.A. Adaptatsiya testa separatsionnoi trevogi vzroslykh ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) na rossiiskoi vyborke // Psikhologicheskie issledovaniya. 2016. T. 9, № 46. S. 6. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 12.09.2016).

2. Dityuk A.A. Psikhologicheskaya separatsiya kak fenomen mezhlichnostnykh otnoshenii: k probleme opredeleniya ponyatiya // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Psikhologiya". 2015, №3. S.98-102.
3. Dityuk A.A. Separatsionnaya trevoga, koping-strategii i stil' mezhlichnostnykh otnoshenii // Sovremennye problemy psikhologii sem'i: fenomeny, metody, kontseptsii. Sbornik nauchnykh statei. M.: SVIVT, 2016. № 9. S. 46-48.
4. Dzukaeva V. P., Sadovnikova T. Yu. Adaptatsiya oprosnika psi (psychological separation inventory) na rossiiskoi vyborke // Semeinaya psikhologiya i semeinaya terapiya. — 2014. № 1. S. 3–15.
5. Kazachkova V.G. Metod nezakonchennykh predlozhenii pri izuchenii otnoshenii lichnosti // Voprosy psikhologii. 1989. N 3. S. 154-157.
6. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. M.: 2007. № 3. S. 93-112.
7. Makushina O. P. Metody psikhologicheskogo izucheniya deviantnogo povedeniya. Voronezh: VGU, 2005.
8. Maler M., Mak-Devitt Dzh.B. [Mahler M., McDevitt J. B.] Protsess separatsii-individuatsii i formirovanie identichnosti. Psikhologicheskaya khrestomatiya. Klassicheskie trudy. M.: Gerrus, 2005.
9. Nikol'skaya, I. M., Pushina, V. V. Semeinaya sotsiogramma v psikhologicheskom konsul'tirovanii / I.M. Nikol'skaya, V.V. Pushina. SPb.: Rech', 2010. 223 s.
10. Osnitskii A. K. Opredelenie kharakteristik sotsial'noi adaptatsii // Psikhologiya i shkola. 2004, №1. S. 43-56.
11. Khamitova I.Yu. Mezhpokolennye svyazi. Vliyanie semeinoi istorii na lichnyuyu istoriyu rebenka 2003, №4. URL: <https://psyjournal.ru> (data obrashcheniya: 22.11.2016).
12. Eidemiller E.G., Yustitskis V. Psikhologiya i psikhoterapiya sem'i / E.G. Eidemiller, V. Yustitskii. SPb.: Piter, 2008. 672 s.
13. Bowen M., Kerr M.E. "The Emotional System" in Family Evaluation. N-Y: Norton & Company, 1988.
14. Hansberg H. Adolescent Separation Anxiety Test. NY: Krieger, 1980a.
15. Hansberg H. Adolescent Separation Anxiety: Separation Disorders. Vol. 2. NY: Krieger, 1980b.
16. Mahler M., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the human infant. London: Hutchinson & Co, 1975.
17. Manicavasagar V., Silove D. Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 1997a, №31, 299-303.
18. Manicavasagar V., Silove D., Curtis J. Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation. Comprehensive Psychiatry Journal, 1997b, №38, 274-282.
19. Manicavasagar V., Silove D., Wagner R., Hadzi-Pavlovic D. Parental representations associated with adult separation anxiety and panic disorder-agoraphobia. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 1999, 33, 422-428.
20. Manicavasagar V., Silove D., Curtis J., Wagner R. Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. Journal of Anxiety Disorders, 2000, 14, 1-18.
21. Manicavasagar V., Silove D., Wagner R., Drobny J. A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. Comprehensive Psychiatry Journal, 2003, 44(2), 146-153.
22. Puig-Antich J. Affective disorders in childhood. Psychiatric Clinics of North America, 1980, 3, 403-424.
23. Shaffer D., Fisher P., Piacentini J., Schwab-Stone M., Wicks J. Diagnostic Interview Schedule for Children (DISC-2.1C) Child Version. NY: Department of Child Psychiatry, New York State Psychiatric Institute, 1989.
24. Silove D., Manicavasagar V., O'Connell D., Blaszczyński A., Wagner R., Henry J. The development of the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 1993, 27, 477-488.
25. Silove D., Manicavasagar V., Curtis J, Blaszczyński A. Is early separation anxiety a risk factor to adult panic disorder? A critical review. Comprehensive Psychiatry Journal, 1996, 37, 1-14.

УДК 159.923.2 + 159.9:316.77

**Тревога как способ регуляции психологической сепарации
в межличностных отношениях**

Анастасия Александровна Дитюк

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аспирант

E-mail: a-dityuk@yandex.ru

Аннотация. В статье обсуждается значимость изучения феномена психологической сепарации, рассматривается вопрос сепарационной тревоги как специфичной формы тревоги, локализованной вокруг тем отделения и отрыва, который регулирует процесс психологической сепарации. Приводятся данные о взаимосвязи уровня сепарационной тревоги с типом межличностных отношений, уровнем зависимости от матери, используемыми копинг-стратегиями, отношением к себе и другим людям.

Ключевые слова: психологическая сепарация, сепарационная тревога, тревога отделения, копинг-стратегии, межличностные отношения.