

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ У МОЛОДЕЖИ

М.Х.Карамян¹ , М.М.Джураева² 

1. Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека

2. Выпускница магистратуры Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека УДК: 159.923

Mas'ul muallif: Карамян Мариэтта Хачатуровна, Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

Received: 12 Oktabr 2026

Accepted: 17 Oktabr 2026

Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Карамян, М. Х. ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ У МОЛОДЕЖИ / М. Х. Карамян, М. М. Джураева // Вухоро халқаро университети илмий ахборотномаси. — 2026. — Т. 10, № 2. — В. 146–151.

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы взаимосвязи сепарации от родителей и самореализации личности у молодежи. Представлен литературный обзор исследований, посвященных изучению сепарации от родителей, ее взаимосвязи с ценностно-смысловыми особенностями личности, психологическим благополучием, самоэффективностью. Приводятся результаты корреляционного анализа, дифференцированно отражающие особенности взаимосвязи аффективного, когнитивного, поведенческого компонентов стиля сепарации от матери и отца с показателями самореализации личности, в том числе с социально-корпоративными и субъектно-личностными установками, активностью, инертностью, отношением к социальным и личностным барьерам.

Ключевые слова: молодежь, сепарация от родителей, психологическая сепарация, самореализация личности, автономия, личностная зрелость.

YOSHLARDA SHAXSNING O'ZINI RO'YOBGA CHIQRISHI VA OTA-ONADAN SEPARATSIYASI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK

Annotatsiya. Maqola yoshlarda ota-onadan separatsiyalanish va shaxsning o'zini o'zi ro'yobga chiqarishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik muammosini ko'rib chiqishga bag'ishlangan. Unda ota-onadan separatsiyalanish, uning shaxsning qadriyat-mazmuniy xususiyatlari, psixologik farovonligi va o'z samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarning adabiy sharhi taqdim etilgan. Shuningdek, korrelyatsion tahlil natijalari keltirilgan bo'lib, ular ona va otadan separatsiyalanish uslubining affektiv, kognitiv va xulq-atvor komponentlari bilan shaxsning o'zini o'zi ro'yobga chiqarish ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik xususiyatlarini differensial tarzda aks ettiradi. Jumladan, ijtimoiy-korporativ va subyekt-shaxsiy ustanovkalar, faollik va inertlik, shuningdek, ijtimoiy hamda shaxsiy to'siqlarga munosabat bilan bog'liq xususiyatlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yoshlar, ota-onadan separatsiyalanish, psixologik separatsiya, shaxsning o'zini o'zi ro'yobga chiqarishi, avtonomiya, shaxsiy yetuklik.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REALIZATION AND SEPARATION FROM PARENTS IN YOUNG PEOPLE

Abstract. The article addresses the relationship between separation from parents and personal self-realization among young people. It presents a literature review of studies examining separation from parents and its associations with the value-semantic characteristics of personality, psychological well-being, and self-efficacy. The article also reports the results of a correlation analysis that provides a differentiated account of the relationships between the affective, cognitive, and behavioral components of separation styles from the mother and the father and indicators of personal self-realization. Particular attention is paid to socio-corporate and subject-personal attitudes, activity and inertia, as well as attitudes toward social and personal barriers.

Keywords: youth, separation from parents, psychological separation, personal self-realization, autonomy, personal maturity.

Введение. Самореализация личности представляет собой актуальную научно-исследовательскую и практическую проблему в связи с ее направленностью на раскрытие человеком собственных возможностей, определение жизненных целей и осуществление себя в личностной, социальной и профессиональной сферах. Исследование самореализации личности в психологической науке с необходимостью ставит вопрос обсуждения ее содержания и условий, определяющих ее факторов, ее гендерных и возрастных особенностей. В данном контексте интерес возникает к анализу самореализации личности в юности и молодости, так как эти периоды связаны с активным построением человеком своей

жизненной перспективы, профессиональным самоопределением, формированием устойчивой системы ценностей и переходом к более самостоятельной организации собственной жизни.

Одним из ключевых факторов, влияющих на самореализацию личности, являются семья, ее функционирование и стили взаимодействия ее членов. Значение семейной среды для личностного и профессионального роста человека закреплено в международных документах на глобальном уровне. Так, в Резолюции, принятой Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций, подчеркивается, что «семьи как основные ячейки общества являются важным фактором устойчивого развития на всех уровнях общества и что их вклад в этот процесс имеет решающее значение для его успешного осуществления» [6]. Другими словами, семья как социальный институт выполняет функции обеспечения не только общественных, но и индивидуальных потребностей. При этом в глобальном плане роль семьи раскрывается как для развития личности детей, так и молодых людей. В частности, в Преамбуле Конвенции ООН о правах ребенка семья определяется как основная ячейка общества и естественная среда «для роста и благополучия всех ее членов и особенно детей» [2]; в Международной программе действий в интересах молодежи среди ее направлений рассматриваются усиление семей, развитие отношений между поколениями и укрепление межпоколенческой солидарности [15].

В функции семьи входит не только воспитание, социальная регуляция, контроль и опека детей, но их эмоциональная поддержка и принятие, создание условий для формирования у них потребности в самовыражении, самоактуализации и самореализации. Это предполагает и развитие у детей, особенно в период перехода от подросткового возраста к молодости самостоятельности личности. По мере взросления характер отношений с родителями закономерно изменяется: зависимая позиция постепенно уступает место большей психологической автономии, способности самостоятельно определять свои ценности и жизненные цели, принимать решения и нести ответственность за их реализацию. В связи с этим в современной психологии особую значимость приобретает проблема психологической сепарации от родителей как одного из процессов, сопровождающих становление зрелой и самостоятельной личности.

Особую исследовательскую значимость проблема взаимосвязи психологической сепарации и самореализации приобретает именно в молодом возрасте. В этом возрасте человеку свойственно, с одной стороны, выстраивать иные отношения с родителями и стремиться к ценностной, эмоциональной и финансовой самостоятельности, а с другой стороны – определять свои личностные и профессиональные цели, выбирать способы реализации индивидуальных возможностей. Следовательно, психологическая сепарация может рассматриваться не как разрыв связи с родительской семьей, а как качественное преобразование этих отношений, создающее предпосылки для перехода личности к самостоятельному жизненному выбору и реализации собственного потенциала. В этой связи актуальным становится вопрос о том, каким образом особенности психологической сепарации от родителей связаны с самореализацией личности в молодом возрасте и в какой мере достижение психологической и социальной автономии способствует формированию способности самостоятельно определять направления собственной жизни и реализовывать личностный потенциал.

Целью настоящей статьи выступает анализ особенностей взаимосвязи самореализации личности и сепарации от родителей у молодежи. Реализация этой цели требует, во-первых, обсуждения проблематики изучения психологических аспектов сепарации от родителей, во-вторых, рассмотрения результатов изучения показателей личностной самореализации в их взаимосвязи с сепарацией от родителей.

Литературный обзор. Анализ научных публикаций по проблеме взаимосвязи самореализации личности и сепарации от родителей позволяет выделить 2 ключевых направления исследований: 1) рассмотрение сущности процесса сепарации от родителей в контексте становления автономии и личностной зрелости молодого человека; 2) выявление психологических особенностей взаимосвязи сепарации от родителей и самореализации личности.

В рамках первого направления исследований акцент делается на анализе сепарации как процессе отделения личности от родительской семьи и формирования автономии. В концепции сепарации-индивидуации Маргарет Малер и ее соавторов Фреда Пайна, Анни Бергман сепарация и индивидуация рассматриваются как два взаимосвязанных, но относительно самостоятельных процесса раннего психического развития ребенка [10]. Под сепарацией понимается постепенное психологическое отделение ребенка от первоначального симбиотического единства с матерью, тогда как индивидуация связана с формированием чувства собственной отдельности, индивидуальных психических характеристик и автономного функционирования. Таким образом, уже в классической концепции сепарация не сводится к физическому дистанцированию, а представляет собой внутренний процесс становления психологической самостоятельности личности.

Далее идея о том, что отделение личности не завершается в первые годы жизни, получила дальнейшее развитие в статье П.Блоса (1967) «The Second Individuation Process of Adolescence» [7]. Он ввел понятие «второй индивидуации», обозначив им качественно новый этап психологического отделения личности от родителей, происходящий в подростковом и юношеском возрасте. Если первая сепарация-индивидуация связана прежде всего с осознанием ребенком собственной физической и психологической отдельности, то вторая является периодом повторного психологического отделения от родителей, когда человек пересматривает прежние зависимости от родителей, формирует собственную идентичность, систему ценностей и способы взаимодействия с миром.

Особое значение для изучения психологической сепарации имеют работы Дж. Хоффмана, который предложил рассматривать сепарацию юношей и девушек от родительской семьи как многомерный процесс, выделяя 4 ее вида: конфликтологическую, аттитудную, эмоциональную и функциональную независимость [9]. В современной психологии данная проблематика получила развитие в работах В. П. Дзукаевой и Т. Ю. Садовниковой, которые рассматривают сепарацию не как единый и простой процесс, а как сложную систему отношений личности с матерью и отцом. Это особенно важно, поскольку сепарация от матери и сепарация от отца могут иметь разное психологическое содержание и по-разному отражаться на развитии личности. Авторы подчеркивают, что процесс сепарации в юношеском возрасте зависит от культурных, семейных и гендерных факторов. Это означает, что психологическое отделение от родителей не происходит одинаково у всех молодых людей. Оно определяется не только возрастом, но и стилем семейного воспитания, уровнем эмоциональной близости в семье, характером родительского контроля, культурными нормами, ожиданиями общества и особенностями семейной структуры [1].

Примером исследований в рамках первого направления является изучение семейных отношений как модератора эмоциональной автономии и адаптации (García-Mendoza et al. 2020). В исследовании, в котором приняли участие 1502 молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, была показана отрицательная корреляция эмоциональной автономии с поддержкой семьи и психологическим благополучием и положительная – с психологическим стрессом. Эмоциональное дистанцирование от родителей само по себе не являлось безусловно позитивным показателем взросления: его значение изменялось в зависимости от уровня воспринимаемой семейной поддержки [8]. В исследовании Sigimura и соавторов (2023), в котором приняли участие 14 428 респондентов в возрасте от 12 до 25 лет, рассматривались два параметра детско-родительских отношений – эмоциональная сепарация и доверие родителям. На их основе были выделены различные профили отношений, включая здоровую независимость, проблемную независимость, связанность и дистанцированность. Установлено, что наиболее благоприятные показатели развития идентичности наблюдались у молодых людей, сочетавших психологическую самостоятельность с сохранением доверия родителям. Кроме того, именно профили здоровой независимости и эмоциональной связанности характеризовались наиболее высоким уровнем удовлетворенности жизнью и меньшей выраженностью диффузии идентичности [14].

Таким образом, исследования свидетельствуют о важности различия конструктивной автономии и эмоционального отчуждения в процессе сепарации, который выражается в способности молодых людей воспринимать себя и родителей как самостоятельных субъектов отношений, иметь собственные взгляды и жизненные цели, принимать решения независимо от непосредственного родительского одобрения и в то же время сохранять эмоциональную привязанность, уважение и доверие.

В рамках второго направления исследований рассматриваются особенности личностной самореализации молодых людей в их взаимосвязи с автономией от родителей. Исследователи считают психологическую сепарацию от родителей условием развития целеполагания у студентов (Литвинова, 2020). Выявлено, что юношей отличает опережающий характер отделения от родителей. При этом собственно психологическая сепарация от родителей связана с ценностно-смысловыми и операционными характеристиками целеполагания у студентов [4]. К примеру, для юношей характерны большая удовлетворенность насыщенностью жизни, результативность целеосуществления и принятие ответственности за свои действия. Девушек отличает более гибкая перестройка своих планов, но в ситуации страха потери эмоционального одобрения матери они начинают больше ориентироваться на внешние критерии оценки результатов, отказываются от построения планов на будущее.

Исследователи сосредотачивают свое внимание на становлении субъективной взрослости, ценностно-смысловых аспектах сепарации молодежи от родителей [например, 3, 5]. Полученные исследовательские данные свидетельствуют о том, что поведенческие компоненты психологической сепарации от родителей выступают в качестве предикторов снижения удовлетворенности, счастья, целенаправленности жизни у молодежи. Примечательно, что чувство субъективной взрослости не имеет связи со степенью сепарированности, но высокие показатели психологического благополучия свойственны тем молодым людям, которые отличаются сформированной идентичностью взрослого [5].

Изучение психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций показывает, что сепарационная тревога ассоциируется с несформированностью смысловых ориентаций и внутренней интегрированностью в плоскости «ценность–доступность» в сферах «счастливая семейная жизнь», «материально обеспеченная жизнь», «свобода» [3]. Дифференцированно проявляются в зависимости от ценностно-смысловых особенностей сепарация от матери и от отца: незавершенная сепарация от матери коррелирует с наличием у молодых людей смысла жизни, укреплением их веры в себя и их уверенностью в достижении поставленных целей. Незавершенная сепарация от отца связана с переживанием смысловозрительного кризиса в настоящем и неуверенностью молодых людей в возможности реализовать свои планы [3].

Современные исследования также показывают, что успешность сепарации тесно связана с качеством психологической адаптации в период становящейся взрослости. Так, K. Saganić, S. Smojver-Ažić и M. Večerin (2024) рассматривают успешную вторичную сепарацию–индивидуацию как процесс, способствующий формированию дифференцированного чувства собственного Я. В исследовании молодых женщин в возрасте от 18 до 27 лет

отдельные характеристики сепарации–индивидуации выступали посредниками между опытом родительского принятия или отвержения и показателями последующей психологической адаптации [13].

Интерес представляют собой исследования, в центре которых – понимание поддержки автономии со стороны родителей. Так, L. Zeng с соавторами (2022) с позиций экосистемного подхода установили положительную связь поддержки автономии со стороны родителей с ориентированными на будущее способами совладания у студентов. При этом важную посредническую роль в данной связи выполняли временная перспектива будущего и наличие смысла жизни. Иными словами, поддерживающие автономию отношения с родителями способствуют формированию у молодых людей более выраженной ориентации на будущее и осмысленности жизненной перспективы, которые, в свою очередь, связаны с активной подготовкой к достижению будущих целей [16].

Важным аспектом изучения самореализации у молодых людей выступают профессиональное самоопределение и карьерная реализация [например, 11, 12]. К примеру, J. Ni, Y. Wang и D. Li (2022) исследовали взаимосвязи психологической сепарации от родителей, профессиональной самооэффективности и карьерной зрелости выпускников магистратуры. Карьерная зрелость рассматривалась авторами как показатель готовности и способности личности решать задачи профессионального развития. Полученные результаты показали значимость психологической сепарации для карьерной зрелости, при этом одним из механизмов этой взаимосвязи выступала профессиональная самооэффективность. В контексте проблемы самореализации данный результат представляет особый интерес: психологическая самостоятельность может быть связана с профессиональной реализацией не непосредственно, а посредством укрепления уверенности молодого человека в собственной способности успешно решать профессиональные задачи [12].

Таким образом, в современных исследованиях содержание понятия «сепарация» существенно выходит за рамки непосредственного отделения от родителей. Важным критерием конструктивности процесса сепарации от родителей становится не степень эмоциональной дистанции между родителями и детьми, а способность молодого человека сохранять собственную психологическую автономию, не разрушая при этом значимые межличностные связи. Литературный анализ свидетельствует, что сепарация от родителей включена в процессы становления автономии, субъектности и взрослой идентичности, развитие собственной системы ценностей и смыслов у молодых людей, формирование временной перспективы, профессиональное самоопределение. При этом актуальным остается изучение непосредственной взаимосвязи психологической сепарации от родителей и интегральных показателей самореализации личности в период молодости.

Методы исследования. Для изучения особенностей сепарации от родителей использовалась методика психологической сепарации Дж. Хоффмана в адаптации В. Дзукаевой, самореализации личности – многомерный опросник самореализации личности С. И. Кудинова. В качестве методов статистической обработки применен для корреляционного анализа коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 231 человек в возрасте от 18 до 30 лет (60 юношей и молодых мужчин, 135 девушек и молодых женщин). Средний возраст респондентов – $21 \pm 0,68$.

Результаты и их обсуждение. Сепарация от родителей имеет особое место в процессе личностного взросления, так как к выражению собственного мнения позиции способна исключительно самостоятельная, отделенная от родительского мнения зрелая личность. Корреляционный анализ позволил выявить особенности взаимосвязи показателей сепарации от матери и отца с компонентами самореализации личности.

Результаты исследования свидетельствуют, что показатели сепарации от матери имеют преимущественно отрицательные корреляционные связи с параметрами самореализации. Так, стиль сепарации от матери отрицательно связан с субъектно-личностными установками самореализации ($r_s = -0,201$, $p < 0,01$), инертностью ($r_s = -0,211$, $p < 0,01$), пессимистичностью ($r_s = -0,230$, $p < 0,01$), экстернальностью ($r_s = -0,219$, $p < 0,01$), социоцентрической и эгоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,185$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,230$, $p < 0,01$), деструктивностью ($r_s = -0,220$, $p < 0,01$), социальными барьерами ($r_s = -0,250$, $p < 0,01$) и личностными барьерами ($r_s = -0,228$, $p < 0,01$). Предположительно, это говорит о том, что особенности отделения от матери связаны не только с изменением направленности самореализации, но и со снижением выраженности внутренних и социальных ограничений, препятствующих личностному проявлению.

Выявлено, что аффективный компонент сепарации от матери имеет значимые отрицательные связи с показателями самореализации. В частности, он связан с экстернальностью ($r_s = -0,150$, $p < 0,05$), социоцентрической и эгоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,188$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,188$, $p < 0,01$), социальными барьерами ($r_s = -0,186$, $p < 0,01$) и личностными барьерами ($r_s = -0,156$, $p < 0,05$). Следовательно, эмоциональное отделение от матери может сопровождаться уменьшением зависимости личности от внешней оценки, снижением консервативных установок и ослаблением субъективных препятствий в процессе самореализации.

Особое значение имеет когнитивный компонент сепарации от матери. Он отрицательно связан с социально-корпоративными установками самореализации ($r_s = -0,219$, $p < 0,01$), активностью ($r_s = -0,142$, $p < 0,05$), оптимистичностью ($r_s = -0,147$, $p < 0,05$), интернальностью ($r_s = -0,131$, $p < 0,05$), социоцентрической и эгоцентрической мотивацией ($r_s = -0,190$, $p < 0,01$), а также конструктивностью ($r_s = -0,222$, $p < 0,01$). Эти данные показывают, что когнитивное отделение от матери связано с переосмыслением прежних установок, целей и способов самореализации. При этом снижение активности, оптимистичности и конструктивности может

указывать на то, что процесс самостоятельного осмысления своей позиции не всегда проходит легко и может сопровождаться внутренней неустойчивостью.

Поведенческий компонент сепарации от матери имеет значимые отрицательные связи с пессимистичностью ($r_s = -0,141$, $p < 0,05$), экстернальностью ($r_s = -0,140$, $p < 0,05$), социоцентрической и эгоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,187$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,177$, $p < 0,01$), деструктивностью ($r_s = -0,139$, $p < 0,05$), социальными барьерами ($r_s = -0,204$, $p < 0,01$) и личностными барьерами ($r_s = -0,183$, $p < 0,01$). Это позволяет предположить, что поведенческая самостоятельность в отношениях с матерью может быть связана со снижением зависимости от внешних обстоятельств, уменьшением пессимистичных и деструктивных проявлений, а также с ослаблением барьеров самореализации.

Более выраженные и многочисленные связи были выявлены между показателями сепарации от отца и самореализации личности. Стиль сепарации от отца отрицательно коррелирует с субъектно-личностными установками самореализации ($r_s = -0,334$, $p < 0,01$), инертностью ($r_s = -0,304$, $p < 0,01$), пессимистичностью ($r_s = -0,430$, $p < 0,01$), интернальностью ($r_s = -0,227$, $p < 0,01$), экстернальностью ($r_s = -0,310$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,235$, $p < 0,01$), деструктивностью ($r_s = -0,312$, $p < 0,01$), социальными барьерами ($r_s = -0,261$, $p < 0,01$) и личностными барьерами ($r_s = -0,306$, $p < 0,01$). Наиболее сильная связь обнаружена с пессимистичностью, что может говорить о значимой роли отношений с отцом в формировании эмоционального фона и уверенности личности в процессе самореализации.

Аффективный компонент сепарации от отца отрицательно связан с социально-корпоративными установками самореализации ($r_s = -0,202$, $p < 0,01$), социоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,263$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,179$, $p < 0,05$), конструктивностью ($r_s = -0,154$, $p < 0,05$) и социальными барьерами ($r_s = -0,155$, $p < 0,05$). Эти результаты, возможно, демонстрируют, что эмоциональная дистанция в отношениях с отцом может быть связана с изменением социальной направленности личности, снижением ориентации на внешние социальные нормы и уменьшением социальных ограничений.

Когнитивный компонент сепарации от отца имеет значимые отрицательные связи с социально-корпоративными установками ($r_s = -0,266$, $p < 0,01$), активностью ($r_s = -0,251$, $p < 0,01$), оптимистичностью ($r_s = -0,237$, $p < 0,01$), интернальностью ($r_s = -0,233$, $p < 0,01$), социоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,240$, $p < 0,01$), креативностью ($r_s = -0,202$, $p < 0,01$) и конструктивностью ($r_s = -0,259$, $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что когнитивное отделение от отца затрагивает не только систему жизненных взглядов, но и такие важные характеристики самореализации, как активность, уверенность в собственных возможностях, творческий подход и конструктивность поведения.

Поведенческий компонент сепарации от отца отрицательно связан с пессимистичностью ($r_s = -0,162$, $p < 0,05$), экстернальностью ($r_s = -0,177$, $p < 0,05$), социоцентрической мотивацией самореализации ($r_s = -0,239$, $p < 0,01$), консервативностью ($r_s = -0,251$, $p < 0,01$), деструктивностью ($r_s = -0,160$, $p < 0,05$) и социальными барьерами ($r_s = -0,230$, $p < 0,01$). Данные результаты позволяют говорить о том, что поведенческое отделение от отца связано со снижением внешней зависимости, уменьшением консервативных и деструктивных проявлений, а также с ослаблением социальных препятствий в самореализации.

Корреляционный анализ показал, что связи показателей самореализации с сепарацией от отца являются более многочисленными и более выраженными, чем связи с сепарацией от матери. Особенно это проявляется в показателях пессимистичности, инертности, экстернальности, деструктивности, социальных и личностных барьеров. Следовательно, сепарация от отца может играть более заметную роль в системе самореализации личности, особенно в аспекте уверенности, самостоятельности, преодоления ограничений и выбора конструктивных способов личностного развития.

Таким образом, полученные результаты подтверждают наличие значимой взаимосвязи между сепарацией от родителей и самореализацией личности. При этом сепарация от матери в большей степени связана с эмоционально-мотивационными и барьерными характеристиками самореализации, тогда как сепарация от отца обнаруживает более широкий спектр связей, затрагивая установки, активность, оптимистичность, интернальность, креативность, конструктивность и барьеры самореализации. Это позволяет рассматривать конструктивную сепарацию от родителей как один из важных факторов становления самостоятельной, зрелой и способной к самореализации личности.

Выводы и рекомендации. В целом полученные данные свидетельствуют о наличии значимой взаимосвязи между сепарацией от родителей и самореализацией личности. Установлено, что показатели сепарации от матери и отца связаны с установками, мотивацией, активностью, конструктивностью, деструктивностью, а также социальными и личностными барьерами самореализации.

Большинство выявленных связей имеет отрицательный характер, что позволяет говорить о том, что более выраженная сепарация от родителей сопровождается снижением пессимистичности, инертности, экстернальности, консервативности, деструктивности и барьеров самореализации. Это указывает на важную роль психологического отделения от родителей в развитии самостоятельности, уверенности и личностной зрелости. При этом сепарация от отца обнаруживает более многочисленные и выраженные связи с показателями самореализации по сравнению с сепарацией от матери. Это позволяет предположить, что отношения с отцом и процесс отделения от него имеют особое значение для формирования активности, автономности и способности личности преодолевать внутренние и социальные ограничения.

Практическая значимость полученных результатов заключается в необходимости включения в программы психологического сопровождения молодежи работы с детско-родительскими отношениями, развитием самостоятельности, ответственности, рефлексии и навыков конструктивной самореализации. Перспективы дальнейшего исследования связаны с более детальным изучением влияния пола, возраста, семейной ситуации и условий проживания на процесс сепарации и самореализации личности.

Список использованной литературы

- [1] 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.
- [2] Конвенция о правах ребенка. Резолюция Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций 44/25 от 20 ноября 1989 года URL : https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml?ysclid=mv8aykqpit465380473 (дата обращения: 14.10.2026).
- [3] Коренная А.В., Ральникова И.А. Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций//Консультативная психология и психотерапия. 2024. №32(1). С. 122-138.
- [4] Литвинова А.В. Психологическая сепарация от родителей как условие развития целеполагания студентов//Психолого-педагогические исследования. 2020. №12(1). С. 59-71.
- [5] Манукян В.Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная зрелость и психологическое благополучие в возрасте 18-27 лет// Психологическая наука и образование. 2022. №27(3), 129-140.
- [6] Резолюция Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций 47/237 «Международный год семьи» от 8.10.1993. URL: <https://undocs.org/ru/A/RES/47/237> (дата обращения:12.10.2026).
- [7] Blos P. The Second Individuation Process of Adolescence// The Psychoanalytic Study of the Child.1967. No. 22. P. 162-186.
- [8] García-Mendoza M. C., Parra Á., Sánchez-Queija I., & Arranz Freijo E. B. Emotional autonomy and adjustment among emerging adults: The moderating role of family relationships//Scandinavian Journal of Psychology. 2020. No. 61(3). P. 380-387.
- [9] Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, no. 2. P. 170-178.
- [10] Mahler M. S., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the human infant. Symbiosis and individuation. New York: Hutchinson & Co (Publishers) Ltd, 1975.
- [11] Ni J., Zhang J., Wang Y., Li D., Chen C. Relationship between career maturity, psychological separation, and occupational self-efficacy of postgraduates: moderating effect of registered residence type// BMC Psychology. 2023. No.11(1):246.
- [12] Ni J., Wang Y., & Li D. Influence of Psychological Separation on Master Graduates' Career Maturity: Mediating Role of Occupational Self-Efficacy// Frontiers in Psychology. 2022. 13, 833577.
- [13] Saganić K., Smojver-Ažić S., & Večerin M. The Role of Separation-Individuation in the Relationship Between Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment in Emerging Adulthood//Psihologijske teme. 2024. No. 33(3). P. 573-593.
- [14] Sugimura K., Hihara S. et al. Profiles of Emotional Separation and Parental Trust from Adolescence to Emerging Adulthood: Age Differences and Associations with Identity and Life Satisfaction// J Youth Adolesc. 2023. No. 52(3). P. 475-489.
- [15] World programme of action for youth. UN. Department of Economic and Social Affairs. New York: UN, June 2010, 75 p.