

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/68PSMN125.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кошелева, Ю. П. Развитие личности: сепарация, личностная зрелость и психологические благополучие / Ю. П. Кошелева, Д. А. Фастова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/68PSMN125.pdf>

For citation:

Kosheleva Yu.P., Fastova D.A. Personality development: separation, personal maturity and psychological well-being. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 68PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/68PSMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.923

Кошелева Юлия Павловна

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: yu.p.kosheleva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5653-2143>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=664193

Фастова Дарья Алексеевна

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия

E-mail: fastdesh@gmail.com

Развитие личности: сепарация, личностная зрелость и психологические благополучие

Аннотация. В статье рассматривается феномен психологической сепарации от родителей как ключевой фактор личностного развития и психологического благополучия в период ранней взрослости. Представлен интегративный анализ основных теоретических подходов к пониманию сепарации: психоаналитического, фокусирующегося на интрапсихических процессах отделения от инфантильных объектов; теории привязанности, исследующей трансформацию детско-родительских отношений; системного семейного подхода, изучающего структуру и динамику семейных взаимодействий. Обосновывается роль успешной сепарации в достижении личностной зрелости, проявляющейся в самодетерминации, аутентичности, способности к глубоким межличностным отношениям. Выявлена связь характера сепарации с формированием идентичности, локуса контроля, копинг-стратегий. Описаны нарушения сепарации, проявляющиеся в размытости личностных границ, эмоциональной зависимости, трудностях автономного функционирования. Особое внимание уделяется современному социокультурному контексту, характеризующемуся феноменом «удлиненного взросления», когда молодые люди дольше сохраняют зависимость от родителей. Представлены результаты эмпирических исследований, демонстрирующие вариативность индивидуальных траекторий сепарации: от здоровой автономии до дисфункциональных паттернов зависимости или псевдонезависимости. Показано влияние типа сепарации на качество супружеских отношений и психологического благополучия молодых людей. Подчеркивается значимость комплексного подхода к изучению сепарации, учитывающего как внутрисемейные факторы (особенности детско-родительских отношений, тип семейной структуры), так и социокультурные аспекты (традиционный или современный тип общества). Намечены перспективы дальнейших

исследований в области типологизации вариантов «вхождения во взрослость» и разработки программ психологической помощи молодым людям в процессе сепарации.

Ключевые слова: психологическая сепарация; личностная зрелость; автономия; психологическое благополучие; детско-родительские отношения; идентичность; эмоциональная независимость; ранняя взрослость; психологическое благополучие; межличностные отношения; личностная идентичность; локус контроля; семейная система; созависимость; социальная интеграция

Введение

Психологическая сепарация от родителей является важным условием, определяющим становление самостоятельной личности. Отделение психологического «Я» от родительских фигур, достижение автономии во взглядах, чувствах, принятии решений — необходимые условия личностной зрелости и полноценного функционирования взрослого человека. При этом наибольшую актуальность проблема сепарации приобретает в период взросления, ранней взрослости.

Современные социокультурные тенденции, такие как удлинение периода обучения, трудности профессионального самоопределения, нестабильность отношений, приводят к затягиванию сепарации у многих молодых людей. Отсутствие экономической самостоятельности, инфантильные формы поведения, созависимость с родителями затрудняют личностное развитие. Важно понимать, как разные варианты сепарации сказываются на самоощущении, качестве жизни и психологического благополучия молодого человека.

Изучением аспектами психологической сепарации занимались многие исследователи, такие как М. Малер [1], Д. Винникот [2], М. Балинт [3], в отечественной психологии — В.И. Слободчиков [4], Г.А. Цукерман [5], Е.Т. Соколова [6] и др. Однако большинство исследований сосредоточены на изучении сепарации от матери в раннем детстве, гораздо меньше данных о сепарации от родителей в юношеском и взрослом возрасте.

Актуальность данного исследования обусловлена недостаточной изученностью сепарации от родителей у молодых людей в контексте современной социокультурной ситуации. Сейчас стало нормой более позднее отделение от родителей, сохранение тесной эмоциональной и материальной зависимости от них и в период ранней взрослости.

Цель исследования — выявить особенности личностной зрелости и психологического благополучия с разным типом сепарации.

1. Материалы и методы

Теоретической основой исследования послужили труды отечественных и зарубежных ученых в области психологической сепарации от родителей, личностной зрелости и психологического благополучия, в частности работы таких авторов как: В.Р. Манукян [7], Е.Д. Белинская [8], А.В. Федорова [9], Р. Blos [10], J.A. Hoffman [11], Э. Эриксон [12], А.А. Налчаджян [13].

Методологическую базу исследования составили общенаучные методы анализа и синтеза, обобщения, сравнения.

2. Результаты и обсуждения

Психологическую сепарацию можно определить как становление психологической независимости личности, освобождения от симбиотической связи и инфантильных форм привязанности к родителям [14]. Она предполагает достижение дифференциации собственного «Я», способность к автономному функционированию и ответственности за свою жизнь.

Теоретические подходы к пониманию сепарации имеют длительную историю развития. В психоаналитическом ключе этот феномен рассматривался через призму отделения либидо от первичных объектов любви, преодоления симбиотической связи и обретения константности объекта [15]. Теория привязанности анализирует сепарацию в контексте реакции на разлучение с матерью [16], качества привязанности в детстве и взрослой форме отношений. Семейный системный подход видит цель сепарации в достижении дифференциации Я, эмоциональной зрелости и независимости молодого человека от родительской семьи [17].

Сепарация проходит несколько этапов, начиная с рождения и достигая своего пика в подростковом и юношеском возрасте. П. Блос называл подростковый возраст «второй индивидуацией», требующей освобождения от инфантильных образов родителей и обретения взрослой идентичности. Дж. Хоффман выделил четыре аспекта психологической сепарации: аттитюдная, функциональная, эмоциональная и конфликтологическая независимость от родителей.

Нарушения сепарации связаны с отсутствием ясных границ между подсистемами семьи, запутанностью ролей и правил, эмоциональной и функциональной зависимостью взрослых детей от родителей. В таких случаях родители не признают взросление ребенка, используют его для удовлетворения своих потребностей, сохраняют симбиотическое слияние [18]. С другой стороны, преждевременная сепарация без предоставления должной поддержки также нарушает развитие автономии и близости [19].

Характер сепарации тесно связан с достижением личностной зрелости. Зрелая личность самодетерминирована [20], полагается на собственный организмический опыт, осуществляет осознанный выбор, способна устанавливать глубокие межличностные отношения. Она берет на себя ответственность за свою жизнь [21], поддерживает баланс между автономией и близостью [22], открывает для себя уникальные смыслы [23].

Важным измерением личностной зрелости является сформированная эго-идентичность [24]. Она предполагает непрерывность опыта себя во времени, ощущение тождественности своих проявлений в разных жизненных ролях. Обретение идентичности требует отделения и дифференциации от значимых других, выработки собственных ценностей и целей.

Аспектом, связанным с личностной зрелостью, является психологическое благополучие. С точки зрения К. Рифф, благополучие включает самопринятие, позитивные отношения, автономию, компетентность в управлении средой, наличие целей в жизни, личностный рост. С.И. Розум подчеркивает взаимосвязь адаптированности личности и переживания благополучия [25]. Оно означает не пассивное приспособление к социуму, а активную самореализацию, опору на внутренний локус оценки.

Говоря о современной молодежи, исследователи отмечают феномен удлинённого периода взросления, получивший название «emerging adulthood». Это связано с увеличением срока обучения, экономической зависимостью от родителей, откладыванием момента вступления в брак и рождения детей. Период ранней взрослости становится временем «моратория», поиска своего места в жизни, апробации различных социальных ролей [26].

Эмпирические исследования подтверждают связь качества сепарации с показателями личностной зрелости и благополучия в период ранней взрослости. В исследовании Литвиновой А.В., посвященном изучению психологической сепарации от родителей и целеполагания студентов из полных семей, были получены данные о наличии специфики связей отдельных компонентов сепарации с такими характеристиками целеполагания как ценности, смысло-жизненные ориентации, стилевые особенности саморегуляции. При этом были отмечены и гендерные различия: у юношей структура взаимосвязей характеризовалась большей целостностью и непротиворечивостью по сравнению с девушками [27].

В работах В.Р. Манукян представлены данные эмпирических исследований возрастной идентификации взрослых людей. Было обнаружено, что идентификация со своей возрастной группой связана у молодых людей с большим психологическим благополучием, тогда как более старший субъективный возраст и ориентация на прошлое характерны для людей, оценивающих свою жизнь как менее благополучную [28].

Исследования студенческого возраста в работах О.В. Кузьменковой и Н.В. Дроздовой позволили сделать выводы об особенностях личностной зрелости у студентов, проживающих отдельно от родителей и вместе с ними. Было выявлено, что студенты, живущие отдельно, характеризуются большей автономностью и ответственностью, тогда как для студентов, проживающих с родителями, более характерна сформированность собственных ценностно-смысловых ориентиров и мировоззрения [29].

В работах Е.А. Овсяниковой и М.Ю. Худаевой обнаружены различия во взаимодействии молодых супругов в зависимости от степени их психологической сепарации от родительской семьи. Для супругов с низким уровнем сепарации были характерны такие проблемные зоны как трудности в распределении ответственности, разногласия в вопросах воспитания детей, стремление к автономии, нарушение ролевых ожиданий. Супруги с высоким уровнем сепарации демонстрировали большее взаимопонимание, эмоциональное притяжение, способность к эффективному разрешению конфликтов [30].

Р.Р. Накохова в своих исследованиях анализирует особенности сепарации от родителей в традиционных и модернизированных (современных) типах семей. Автор отмечает, что в традиционных семьях такой феномен как сепарация часто затягивается, сохраняется тесная эмоциональная и материальная зависимость взрослых детей от родителей, тогда как в современных семьях молодые люди раньше начинают самостоятельную жизнь и демонстрируют большую автономность [31].

Важным также является изучение связи психологической сепарации с асоциальным и просоциальным поведением. В исследовании Л.В. Зубовой и соавторов была выявлена связь между особенностями сепарации студентов от родителей и склонностью к нарушению социальных норм и дисциплинарных требований [32]. Авторы связывают это с недостаточной личностной зрелостью и сложностями психологического благополучия молодых людей в ситуации оторванности от семьи.

Значимым аспектом психологического благополучия молодых людей также является субъективное переживание взрослости, достижение идентичности взрослого. В исследовании Е.В. Кузнецовой было показано, что психологическое благополучие связано со спецификой личностного самоопределения у старших подростков: для благополучных подростков характерны более высокие показатели автономии, позитивных отношений, управления средой [33].

Ряд исследований посвящен анализу защитных механизмов и копинг-стратегий в психологической сепарации и психологического благополучия. По данным А.В. Косолаповой, уровень сепарационной тревоги связан с напряженностью механизмов психологической защиты и выбором пассивных, избегающих стратегий совладания со стрессом [34]. Успешная сепарация сопровождается гибкостью в выборе копингов, преобладанием активных стратегий решения проблем.

Проведенный анализ психоаналитического, системного семейного и экзистенциального подходов позволил выделить особенности таких феноменов развития личности в период ранней взрослости как психологическая сепарация от родителей, достижение личностной зрелости и переживание психологического благополучия. Несмотря на различия в теоретических основаниях и терминологии, все эти подходы подчеркивают значимость

обретения молодым человеком психологической автономии и независимости от родительских фигур для полноценного личностного становления и самореализации.

Психоаналитические концепции акцентируют внимание на глубинных интрапсихических процессах отделения либидо от инфантильных объектов любви, достижения константности Я, преодоления сепарационной тревоги.¹ Теория объектных отношений описывает линию развития от симбиотического слияния с матерью к сепарации-индивидуации, обретению аутентичного Ложного Я [35]. В теории привязанности ключевой идеей выступает постепенный переход от базовой безопасности детско-родительских отношений к автономии и «совершеннолетию» [36].

Системные семейные модели смещают фокус на структуру и динамику семейных взаимодействий, характер границ и иерархии между родительской и детской подсистемами. Нарушения сепарации связываются с размытостью или ригидностью семейных границ, невозможностью разрешить кризис «сближения-отдаления», инфантилизирующими посланиями родителей. Целью сепарации в данном подходе становится достижение эмоциональной зрелости и автономии при сохранении гибкости и проницаемости границ Я.

Экзистенциально-гуманистические концепции рассматривают сепарацию в контексте обретения личностной идентичности, открытия собственных жизненных смыслов и ценностей, принятия ответственности за свой выбор [37]. Способность быть отдельным, переносить одиночество, вступать в Я-Ты отношения выступает условием личностного роста и самоактуализации. Психологическое благополучие при этом связывается не столько с гедонистическими переживаниями счастья, сколько с полнотой самореализации, переживанием осмысленности своего бытия.

Обобщая теоретические модели, можно заключить, что психологическая сепарация является сложным многоаспектным феноменом, проходящим ряд стадий и достигающим своей кульминации в период вхождения во взрослость. В зависимости от социокультурных и семейных аспектов сепарация может принимать различные индивидуальные формы и траектории, варьируя от инфантильного слияния до ложной эмансипации. Интеграция подходов позволяет высветить разные грани этого феномена, его интрапсихические, интерперсональные и экзистенциальные измерения.

Эмпирические исследования в целом подтверждают тесную взаимосвязь психологической сепарации, уровня личностной зрелости и психологического благополучия в период ранней взрослости. По данным кросс-секционных и лонгитюдных исследований, молодые люди с высоким уровнем сепарации демонстрируют более сформированную Я-концепцию, адекватную самооценку, развитые механизмы саморегуляции, просоциальное поведение [38].

Напротив, несепарированность от родителей оказывается негативно связана с параметрами зрелости — автономией, ответственностью, толерантностью к неопределенности, способностью выстраивать близкие отношения. В ряде работ показано, что сепарация от родителей выступает надежным предиктором психологического благополучия и адаптированности студентов — их удовлетворенности жизнью, позитивного аффекта, осмысленности, личностного роста, качества социальных связей [39].

Перспективным направлением дальнейших исследований взаимосвязи сепарации, личностной зрелости и благополучия является разработка типологий индивидуальных траекторий сепарации в период вхождения во взрослость.

¹ Сытько, Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Сытько Тамара Ивановна. — Москва, 2014. — 213 с. — EDN SVBTMX.

В последние годы в эмпирических работах были выделены различные профили молодых людей, различающиеся по характеру привязанности и сепарации от родителей, уровню автономии и близости в отношениях.

Например, Дж. Хоффман с коллегами на выборке студентов колледжа эмпирически верифицировал четыре стиля сепарации: здоровый тип с высокой автономией и позитивным отношением к родителям, конфликтный с амбивалентностью и противоречивостью чувств, псевдоавтономный с ложной независимостью, зависимый с высоким контролем и цепляние за родителей. Было показано, что данные стили различаются по уровню адаптированности, зрелости защитных механизмов, сформированности идентичности.

В отечественной психологии также предпринимаются попытки типологизации вариантов «вхождения во взрослость». В частности, В.Р. Манукян на основе кластерного анализа описала четыре варианта сепарации и психологического благополучия в период ранней взрослости: ответственно-самостоятельный, инфантильно-зависимый, амбивалентный и диффузно-изолированный. Для каждого из них характерно особое сочетание параметров сепарации от родителей, субъективного переживания взрослости, осмысленности жизни, самопринятия, автономии.

Данные типологические модели позволяют лучше дифференцировать разные пути личностного развития современной молодежи, находящейся в ситуации затянувшейся сепарации от родительской семьи. Они могут служить концептуальной основой для разработки психодиагностических методик оценки сепарации в период ранней взрослости, а также для проектирования программ индивидуального и семейного психологического консультирования.

Таким образом, концептуальный синтез различных теоретических моделей и результатов эмпирических исследований позволяет раскрыть психологическое содержание и закономерности сепарации от родителей в связи с решением задач личностного развития и обретения психологического благополучия в период ранней взрослости. Сепарация выступает необходимым условием достижения зрелой автономии, самоидентичности, интернального локуса контроля, аутентичности в межличностных отношениях. В то же время конструктивный аспект сепарации связан с сохранением эмоциональной близости и доверия к родителям, отсутствием сепарационной тревоги и чувства вины.

Проведенный анализ психоаналитического, системного и экзистенциального подходов позволил выделить содержание и сути психологической сепарации как ключевой особенности личностного развития. В период ранней взрослости сепарация от родителей связана с достижением зрелости и психологического благополучия. Полноценная, успешная сепарация способствует формированию самодетерминированной, аутентичной личности, обретению уникальной идентичности, установлению глубоких межличностных связей, переживанию осмысленности своего бытия.

Нарушения сепарации в виде инфантильной зависимости, спутанности границ «Я», отсутствия внутреннего локуса контроля, напротив, ведут к трудностям в достижении зрелости, психологического благополучия, близости. При этом важно учитывать социокультурный контекст сепарации, роль традиционных или современных семейных паттернов в динамике взросления молодежи.

Обобщая существующие теоретические и эмпирические исследования, можно заключить, что психологическая сепарация от родителей является комплексным феноменом, связанным с достижением личностной зрелости и психологического благополучия в период ранней взрослости. Высокий уровень сепарации способствует формированию автономной, самоактуализирующейся личности, способной выстраивать зрелые межличностные отношения, реализовывать свой потенциал в соответствии с собственными ценностями и смыслами.

При этом динамика сепарации во многом обусловлена как внутрисемейными (особенности детско-родительских отношений, тип семейной структуры), так и социокультурными аспектами (традиционный или современный тип общества). Важную роль играют также индивидуальные личностные характеристики, такие как сепарационная тревога, идентичность, копинг-стратегии, защитные механизмы.

Прикладное значение рассматриваемой темы связано с задачами психологического консультирования и психотерапии в области детско-родительских и супружеских отношений, коррекции эмоциональной зависимости, созависимости, личностных и поведенческих девиаций, связанных с нарушениями сепарации. Понимание закономерностей сепарации также важно для разработки программ по развитию личностной зрелости, жизнестойкости, адаптивности молодежи.

В результате анализа психологической сепарации от родителей как основополагающего фактора развития личностной зрелости и психологического благополучия в ранней взрослости выявлена необходимость рассмотрения многоаспектной природы изучаемого явления. Взаимосвязь процессов психологического отделения, формирования зрелости личности и достижения психологического благополучия представляет собой комплексную систему элементов, влияющих на развитие молодого человека в период становления взрослости. Объединение подходов психоанализа, системной теории и экзистенциальной психологии формирует теоретическую основу для полноценного понимания психологической сепарации как неотъемлемой составляющей личностного развития в современных условиях меняющегося общества.

Заключение

Психологическая сепарация представляет собой сложный многоаспектный феномен, играющий ключевую роль в личностном развитии и достижении психологического благополучия в период ранней взрослости. Различные теоретические подходы (психоаналитический, теория привязанности, системный семейный) раскрывают многогранную природу сепарации, включающую интрапсихические, межличностные и социокультурные аспекты.

Успешная психологическая сепарация имеет прямую связь с формированием личностной зрелости, проявляющейся в самодетерминации, способности к осознанному выбору, развитию аутентичности и установлению глубоких межличностных отношений. Конструктивная сепарация не означает полного разрыва с родителями, а предполагает достижение баланса между автономией и сохранением эмоциональной близости.

Современные социокультурные тенденции характеризуются феноменом «удлиненного взросления». Увеличение периода обучения, экономическая зависимость от родителей, откладывание создания собственной семьи создают новые вызовы для процесса психологического отделения молодых людей от родительской семьи.

Различные типы сепарации варьируются от здоровой автономии до дисфункциональных паттернов зависимости или псевдонезависимости. Характер сепарации существенно влияет на качество супружеских отношений и общее психологическое благополучие молодых людей. Значимую роль играют внутрисемейные факторы (особенности детско-родительских отношений, тип семейной структуры) и социокультурный контекст.

Закономерности имеют важное прикладное значение для практики психологического консультирования и психотерапии. Механизмы и типы сепарации позволяют эффективно работать с проблемами эмоциональной зависимости, трудностями автономии, нарушениями личностного развития и психологического благополучия молодых людей.

Психологическая сепарация является фундаментальным фактором личностного развития в период ранней взрослости. Успешное решение задач сепарации создает основу для формирования зрелой, автономной личности, способной к самореализации и построению гармоничных отношений. Индивидуальные особенности этого процесса и более широкий социокультурный контекст влияют на характер и темпы психологического отделения от родительской семьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Mahler M.S., Pine F., Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation. New York: Basic Books, 1975. — 352 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429482915>.
2. Винникотт Д. Способность быть в одиночестве // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002. — Т. 4. — С. 39–45.
3. Balint M. Primary Love and Psychoanalytic Technique. London: Tavistock, 1952. — 288 p. URL: <https://archive.org/details/primarylovepsych0000bali/page/4/mode/2up>.
4. Слободчиков, В.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — Москва: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2013. — 400 с. — ISBN 978-5-7429-0732-9. — EDN VRRVVH.
5. Цукерман, Г.А. Диагностика критического мышления / Г.А. Цукерман, О.В. Митина // Вопросы психологии. — 2015. — № 3. — С. 15–30. — EDN VMGQSL.
6. Соколова, Е.Т. Аутодеструктивное поведение молодежи: клинико-психологические и социокультурные ракурсы проблемы / Е.Т. Соколова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2017. — Т. 17, № S2. — С. 225–226. — EDN ZSGXBV.
7. Манукян, В.Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет / В.Р. Манукян // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27, № 3. — С. 129–140. — DOI 10.17759/pse.2022270310. — EDN CFQYHW.
8. Белинская, Е.Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов / Е.Д. Белинская // StudArctic Forum. — 2023. — Т. 8, № 4. — С. 158–167. — EDN UICGKO.
9. Федорова, А.В. Психологическая готовность юношей и девушек к семейной жизни в связи с уровнем их личностной зрелости / А.В. Федорова, Т.В. Шрейбер // Семья и дети в современном мире: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22–23 апреля 2019 года / Под общей и научной редакцией В.Л. Ситникова. Том V. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 2019. — С. 955–960. — EDN BEGLKP.
10. Blos P. The Adolescent Passage: Developmental Issues. New York: International Universities Press, 1979. — 521 p. URL: <https://pep-web.org/search/document/JAA.010.0165A>.
11. Hoffman J.A. Psychological Separation of Late Adolescents from Their Parents // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. № 2. pp. 170–178.

12. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл // А.В. Толстых. М.: Прогресс. — 1996. — Т. 133.
13. Грушецкая, И.Н. Социально-психологическая адаптация талантливых молодых людей как условие их личностного и жизненного успеха / И.Н. Грушецкая, О.С. Щербина // Перспективы науки и образования. — 2024. — № 6(72). — С. 470–483. — DOI 10.32744/pse.2024.6.29. — EDN CZDXXW.
14. Гусейнов, А.Ш. Феномен эмансипации в контексте протестной активности личности / А.Ш. Гусейнов // Человек. Сообщество. Управление. — 2013. — № 1. — С. 86–99. — EDN RUSSID.
15. Гроголева, О.Ю. Психологическое благополучие студентов с различными типами сепарации и привязанности к родителям / О.Ю. Гроголева, Д.А. Прирезова // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2021. — № 3. — С. 6–17. — DOI 10.24147/2410-6364.2021.3.6-17. — EDNTNKCMZ.
16. Сабельникова, Н.В. Методы исследования привязанности в процессе возрастного развития в современной зарубежной психологии / Н.В. Сабельникова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2008. — № 3. — С. 36–47. — EDN KVNKLJ.
17. Stroebe M. The study of security and separation: An unexpected forerunner of attachment theory? // OMEGA-Journal of Death and Dying. — 2021. — Т. 84. — № 1. — С. 146–156.
18. Кириченко, Е.В. Семья с точки зрения семейной психотерапии и семейного консультирования / Е.В. Кириченко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. — 2019. — № 2. — С. 212–218. — EDN OMBYOR.
19. Cho S. et al. A phenomenological study of parentification experiences of Asian American young adults // Contemporary Family Therapy. — 2024. — С. 1–13.
20. Rice K.G., Cole D.A., Lapsley D.K. Separation-individuation, family cohesion and adjustment to college: Measurement validation and test of a theoretical model // Journal of Counseling Psychology. 1990. Vol. 37(2). pp. 195–202.
21. Rizeakou A., Kefalopoulou M. On becoming a person-centered therapist: The effect of the process of “becoming” on the person’s self-concept // Person-Centered & Experiential Psychotherapies. — 2023. — Т. 22. — № 2. — С. 154–170.
22. Рерке, В.И. Теоретико-методологическая модель понятия "психологическая зрелость" личности / В.И. Рерке, В.Б. Салахова, И.С. Бубнова // Научно-педагогическое обозрение. — 2023. — № 2(48). — С. 138–146. — DOI 10.23951/2307-6127-2023-2-138-146. — EDN VKDIES.
23. Аллахманов, Э.М. Человек в поисках смысла: концепция логотерапии В. Франкла / Э.М. Аллахманов // Инновационная наука. — 2016. — № 5-3(17). — С. 47–48. — EDN VVVYSD.
24. Мачуха, А.М. Эго-идентичность в структуре конструкта зрелости личности / А.М. Мачуха, О.С. Васильева // International Journal of Medicine and Psychology. — 2020. — Т. 3, № 4. — С. 98–104. — EDN FNRKWM.
25. Розум, С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека: теорет. и эмпирич. анализ ключевых проблем психологии социализации / С.И. Розум; С.И. Розум. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 364 с. — ISBN 5-9268-0420-5. — EDN QXODFD.

26. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(5). pp. 469–480.
27. Литвинова, А.В. Взаимосвязь психологической сепарации от родителей и целеполагания студентов из полных семей / А.В. Литвинова // *Психология и психотехника*. — 2019. — № 4. — С. 1–14. — DOI 10.7256/2454-0722.2019.4.31179. — EDN CZABTQ.
28. Манукян, В.Р. Опыт исследования возрастной идентификации взрослого человека / В.Р. Манукян // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. — 2024. — Т. 14, № 1. — С. 79–95. — EDN MTJCTY.
29. Кузьменкова, О.В. Развитие личностной зрелости у студентов в условиях отдельного проживания от родителей / О.В. Кузьменкова, Н.В. Дроздова // *Историко-педагогический журнал*. — 2022. — № 2. — С. 101–109. — EDN GXEZAF.
30. Овсяникова, Е.А. Особенности взаимодействия молодых супругов с разной степенью сепарации от родительской семьи / Е.А. Овсяникова, М.Ю. Худаева, А.С. Латышева // *Научный результат. Педагогика и психология образования*. — 2024. — Т. 10, № 1. — С. 94–108. — DOI 10.18413/2313-8971-2024-10-1-0-7. — EDN LVDKIF.
31. Накохова, Р.Р. Кросс-культурное исследование сепарации личности в традиционных и модернизированных семьях / Р.Р. Накохова // *Имидж женщины-матери как фактор интеграции многополярного мира: Материалы VIII Международного женского конгресса, Черкесск, 17–19 мая 2024 года*. — Москва: Академия имиджологии, 2024. — С. 215–224. — EDN HXZQJP.
32. Зубова, Л.В. Взаимосвязь психологической сепарации и адаптации, асоциальные проявления личности студента / Л.В. Зубова, О.С. Тронь, И.Г. Щеглова // *Вестник Оренбургского государственного университета*. — 2022. — № 1(233). — С. 16–23. — DOI 10.25198/1814-6457-233-16. — EDN BRVUUU.
33. Кузнецова, Е.В. Психологическое благополучие и самоопределение старших подростков / Е.В. Кузнецова // *Вопросы педагогики*. — 2021. — № 10-2. — С. 198–201. — EDN LBYCOE.
34. Косолапова, А.В. Кросс-культурные аспекты психологической сепарации от родителей / А.В. Косолапова // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание*. — 2023. — № 9. — С. 35–38. — DOI 10.37882/2500-3682.2023.09.05. — EDN TOWHНК.
35. Косенко, Д.А. Подходы эго-психологии и теории объектных отношений к пониманию структуры личности / Д.А. Косенко // *Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29–30 сентября 2020 года*. — Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2020. — С. 42–46. — EDN AZHFPW.
36. Заширинская, О.В. Теория привязанности в контексте психотравматизации ребенка / О.В. Заширинская, Т.А. Чернякова // *Актуальные вопросы изучения травматического стресса и психотравмы в социальной и образовательной среде: Сборник научных трудов*. — Санкт-Петербург: Автономная некоммерческая организация поддержки социальных и культурных инициатив «София», 2020. — С. 32–51. — EDN YSUBTW.

37. Хвостенко, И.С. Феномен психологической сепарации: теоретико-методологический анализ / И.С. Хвостенко, О.В. Волкова // *Философия здоровья: интегральный подход: Межвузовский сборник научных трудов / ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. Том Выпуск 6.* — Иркутск: Иркутский государственный медицинский университет, 2020. — С. 71–78. — EDN KBCDQC.
38. Фомина, О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О.О. Фомина // *Мир науки.* — 2016. — Т. 4, № 6. — С. 53. — EDN XXMCJZ.
39. Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов / А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, О.Н. Вишневская [и др.] // *Российский психологический журнал.* — 2021. — Т. 18, № 4. — С. 47–63. — DOI 10.21702/rpj.2021.4.4. — EDN QKFDLX.

Kosheleva Yulia Pavlovna

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia
E-mail: yu.p.kosheleva@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5653-2143>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=664193

Fastova Darya Alekseevna

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia
E-mail: fastdesh@gmail.com

Personality development: separation, personal maturity and psychological well-being

Abstract. The article examines the phenomenon of psychological separation from parents as a key factor in personal development and psychological well-being in early adulthood. An integrative analysis of the main theoretical approaches to understanding separation is presented: psychoanalytic approach, focusing on intrapsychic processes of separation from infantile objects; attachment theory, exploring the transformation of parent-child relationships; a systemic family approach, studying the structure and dynamics of family interactions. The role of successful separation in achieving personal maturity, manifested in self-determination, authenticity, and the ability to have deep interpersonal relationships, is substantiated. The relationship between the nature of separation and the formation of identity, locus of control, and coping strategies is revealed. Separation disorders are described, manifested in the blurring of personal boundaries, emotional dependence, and difficulties in autonomous functioning. Particular attention is paid to the modern socio-cultural context characterized by the phenomenon of «extended maturation», when young people remain dependent on their parents for a longer period of time. The article presents the results of empirical studies demonstrating the variability of individual separation trajectories: from healthy autonomy to dysfunctional patterns of dependence or pseudo-independence. The influence of the type of separation on the quality of marital relations and psychological well-being of young people is shown. The importance of an integrated approach to the study of separation, taking into account both intra-family factors (features of parent-child relations, type of family structure) and socio-cultural aspects (traditional or modern type of society), is emphasized. Prospects for further research in the field of typology of options for «entering adulthood» and the development of programs for psychological assistance to young people in the process of separation are outlined.

Keywords: psychological separation; personal maturity; autonomy; psychological well-being; parent-child relationships; identity; emotional independence; early adulthood; psychological well-being; interpersonal relationships; personal identity; locus of control; family system; codependency; social integration