

Бобровникова Наталья Сергеевна

старший преподаватель

Коликова Маргарита Алексеевна

студентка

Наместникова Мария Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФЕНОМЕН СЕПАРАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, течение которой усложняется в условиях современных социокультурных вызовов. На основе анализа работ зарубежных и отечественных психологов (М. Малер, Б. Мур, Б. Файн, А.Я. Варга, Н.Е. Харламенкова) раскрывается сущность и эволюция понятия «сепарация». Рассматривается структурная модель Дж. Хоффмана, в которой выделяются четыре аспекта независимости: конфликтологическую, аттитюдную, эмоциональную и функциональную. Делается вывод о том, что психологическая сепарация представляет собой не разрыв связей, а необходимый многогранный процесс, лежащий в основе формирования индивидуальной автономии, устойчивой самоидентичности и чувства самоэффективности.

Ключевые слова: сепарация, юношеский возраст, личность, самостоятельность, идентичность.

В современном мире исследование феномена психологической сепарации в юношеском возрасте сохраняет высокую актуальность, поскольку этот процесс играет ключевую роль в формировании автономной личности. Но быстро меняющаяся социальная и культурная среда затрудняет этот процесс. Такие факторы, как экономическая нестабильность, изменение традиционных семейных моделей и общая динамика общественной жизни, создают серьезные вызовы для молодых

людей. В этих условиях успешное завершение психологической сепарации становится не просто этапом развития, а критически важным условием для становления зрелой, самостоятельной и ответственной личности.

Юношеский возраст – это этап формирования личности человека, а также подготовка к взрослой жизни. Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, завершающей ступенью психического развития становится юношеский возраст – период, знаменующий переход от детства к взрослости. В юношеском возрасте происходит кардинальная перестройка всей системы ценностно-смысовых ориентаций, преобразования в сфере сознания и самосознания, изменение характера деятельности и системы взаимоотношений. Внутренний мир личности сосредотачивается на критическом переосмыслении установок, трансформации жизненных целей и значительном расширении системы ценностей, где центральное место занимает поиск новых смыслов [6]. Б.Г. Ананьев определяет юность как начальный этап становления зрелой личности. Согласно его взглядам, юношеский возраст – это сензитивный период, когда закладывается основа для развития важнейших социальных качеств человека. Движущей силой для реализации этого потенциала выступает познавательная и психическая деятельность, направленная на создание чего-либо. Важным аспектом социализации в этот период является профессиональное самоопределение.

В этом контексте успешное решение задачи психологической сепарации от семьи становится не просто одним из аспектов развития, а ключевым условием для формирования зрелой системы ценностей и смыслов, определяющих дальнейший жизненный путь молодого человека [7].

Понятие «сепарация от родителей» ввела венгерский врач-психиатр Маргарет Малер в 1955 году, работая с маленькими детьми, у которых были психические отклонения. Она рассматривала сепарацию, как интрапсихический процесс дифференциации и разъединения с родителем, заключающийся в выходе ребенка из симбиотической связи с матерью [1].

Согласно Б. Муру и Б. Файну, сепарация означает отделение от значимого объекта, обычно родителя или лица, выполняющего его функции, и прекращение

взаимодействия с ним. Важно отметить, что на каждом этапе развития ребенка этот процесс сопровождается решением специфических задач, связанных с формированием его автономии и независимости [3].

В отечественной психологии данный феномен рассматривала А.Я.Варга. Она описала сепарацию как длительный процесс психического отделения ребенка от семьи и выделила основные стадии процесса сепарации, выходящие за пределы рассмотрения только детского периода: появление ребенка на свет; самостоятельные переживания ребенка; посещение детских учреждений; подростковый кризис; самостоятельная взрослая жизнь [4].

Дж. Хоффман разработал структурную модель психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте. Эта модель включала в себя четыре вида сепарации: конфликтологическая независимость, аттитюдная независимость, эмоциональная независимость, функциональная независимость [2].

Конфликтологическая независимость – это способность переживать разногласия с родителями без чувства вины и страха потери. Без конфликтологической независимости любое расхождение во взглядах будет переживаться как травма, что либо приводит к постоянным ссорам, либо к подавлению собственного «Я» ради ложного спокойствия.

Аттитюдная независимость – это формирование собственной системы ценностей, которая может отличаться от родительской. Данный вид сепарации позволяет человеку жить в соответствии с собственными убеждениями, а не по навязанному сценарию, что является ключом к внутренней гармонии.

Эмоциональная сепарация – это независимость эмоционального состояния от одобрения или неодобрения родителей. Без эмоциональной сепарации человек остаётся в позиции вечного ребёнка, чья жизнь и настроение управляются извне, что приводит к тревожности, неустойчивой самооценке и трудностям в построении зрелых отношений.

Функциональная независимость – это способность самостоятельно решать практические жизненные задачи (умение управлять финансами, самостоятельное решение бытовых вопросов, организация своей жизни) без помощи родителей.

Анализ приведенных определений и видов сепарации позволяет заключить, что сепарация является ключевым фактором для личностного самоопределения. Если человек не проходит через этот этап, он может сформировать зависимость от родителей, утратив способность принимать самостоятельные решения. Его действия всегда продиктованы желанием получить их одобрение или совет; их отсутствие погружает его в состояние неопределенности.

Сепарация позволяет человеку обрести свою идентичность, определить жизненные цели и приоритеты, что в свою очередь ведет к большей самостоятельности и самоуверенности.

Н.Е.Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко в книге «Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы» выделяют следующие аспекты значимости сепарации [5].

1. Формирование индивидуальной автономии: сепарация выступает как фундаментальное условие для развития способности к автономному принятию решений и независимому существованию. При незавершенности сепарационного процесса происходит становление прочной психологической зависимости от родительских фигур, что влечет за собой формирование дезадаптивных поведенческих паттернов. Индивиды, не прошедшие данный этап развития, склонны к дезориентации и повышенному уровню тревожности в контексте ситуаций, требующих проявления самостоятельности.

2. Процесс самоидентификации и формирования ценностной системы: этот этап является ключевым для формирования устойчивой идентичности, постановки значимых жизненных целей и выработки независимой системы приоритетов. Сепарация предоставляет психологическую возможность для самоопределения, освобожденного от прямого воздействия родительских установок.

3. Развитие компетенций и самоэффективности: успешная сепарация является катализатором для развития навыков самоконтроля и принятия ответственности за свои решения. Это способствует укреплению ощущения собственной компетентности и формированию зрелой, самостоятельной самооценки, свободной от зависимости

Согласно подходу Харламенковой Н.Е. и соавторов, сепарация является системообразующим процессом для развития зрелой личности. Незавершенность этого процесса, напротив, ведет к личностной дезадаптации, проявляющейся в зависимости, тревожности и дезориентации.

Таким образом, феномен сепарации в юношеском возрасте предстает собой не простой «разрыв» с родителями, а сложный, многогранный и необходимый процесс для формирования личности. Это болезненный, но жизненно важный этап, на котором закладывается основа для будущих здоровых и равноправных отношений как с семьей, так и с окружающим миром. Успешное прохождение сепарации позволяет юноше обрести подлинную автономию, построить собственную идентичность и уверенно шагнуть во взрослую жизнь.

Список литературы

1. Салпагаров М.Р. Сепарация как объект исследования психологической науки / М.Р. Салпагаров // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74–4. – С. 308–311. EDN FVMFKF
2. Дзукаева В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте: 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: автореф. ... канд. психол. наук / В.П. Дзукаева; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М., 2016. – 22 с. EDN ZQAMMJ
3. Луговский В.А. Теоретические подходы к анализу проблемы сепарации в отечественной и зарубежной психологии / В.А. Луговский, Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева // Научный журнал КубГАУ. – 2016. – №119 (05). – С. 2–14.
4. Косолапова А.В. Психологическая сепарация от родителей: понятие, критерии и последствия / А.В. Косолапова // Человеческий капитал. – 2025. – №1 (193). – С. 77–86. DOI 10.25629/HC.2025.01.08. EDN ARBZJM

5. Харламенкова Н.Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко. – М.: Институт психологии РАН, 2015. – 367 с. EDN TVEKUZ
6. Неустроева О.В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д.Б. Эльконина и Д.И. Фельдштейна / О.В. Неустроева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-podrostkovogo-vozrasta-v-kontseptsiyah-d-b-elkonina-i-d-i-feldshteyna>.
7. Коренная А.В. Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций / А.В. Коренная, И.А. Ральникова // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. – №1 (123). – С. 122–138. DOI 10.17759/cpp.2024320106. EDN LMAKNV
8. Абдиева Г.И. Возрастные особенности юношеского периода / Г.И. Абдиева // Архивариус. – 2021. – Т. 7. №3 (57). – С. 31–33. EDN HDHUTV