

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ  
И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МОЛОДЕЖИ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Берг Ксении Сергеевны**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Психологическая сепарация от родителей играет ключевую роль в формировании самостоятельной личности. Достижение автономии в области взглядов, чувств и принятия решений, а также отделение своего психологического "Я" от родительских фигур являются необходимыми условиями для личностного созревания и полноценного функционирования взрослого индивида. Данная проблема приобретает особую значимость в периоды взросления и ранней зрелости.

Современные социокультурные процессы, включая продление образовательного цикла, сложности выбора профессионального пути и неустойчивость межличностных связей, способствуют отсрочке процесса отделения молодых людей от семьи.

Зависимость от чужого капитала, незрелые поступки и эмоциональная связь с семьей тормозят формирование личности.

Важно понимать, как разные варианты сепарации сказываются на межличностных отношениях, качестве жизни и психологическом благополучии молодых людей.

Исследование феномена психологической сепарации проводилось многими учеными, рассматривавшими его с различных позиций, такими как М. Малер, Д. Винникот, Дж. Хоффман в отечественной психологии - В.И. Слободчиков, Е.Т. Соколова, А. В. Литвинова, Е. А. Овсянникова и др. Несмотря на обилие исследований, посвященных сепарации от матери в раннем детском возрасте, изучение феномена сепарации от родителей в подростковом и взрослом периодах остается недостаточно разработанным.

Вклад в изучение межличностных отношений внести такие зарубежные ученые как, А. Ф. Лазурский, А. Адлер и отечественные – В. Н. Мясищев, А. А. Бодалев и другие.

Недостаточное изучение связи между психологической сепарацией и межличностными отношениями у молодежи делает данное исследование особенно актуальным.

**Объект исследования:** процесс психологической сепарации.

**Предмет исследования:** взаимосвязь психологической сепарации и межличностных отношений у молодежи.

**Цель исследования** – теоретически и эмпирически исследовать проблему взаимосвязи психологической сепарации и межличностных отношений у молодежи.

Цель исследования обусловили необходимость решения следующего перечня **задач:**

1. Изучить теоретические подходы к понятию психологической сепарации, включая существующие определения, терминологию, этапы, причины и формы проявления, а также проанализировать её влияние на развитие личности.

2. Описать виды и характеристики межличностных отношений, теоретически обосновать роль психологической сепарации в их формировании.

3. Установить уровень психологической сепарации у студенческой молодёжи и определить качество их межличностных отношений с помощью подобранных диагностических методик.

4. Выяснить наличие взаимосвязи между уровнем психологической сепарации и качеством межличностных отношений у молодёжи.

**Гипотеза:** существует взаимосвязь между уровнем психологической сепарации молодежи и качеством их межличностных отношений. Чем выше уровень психологической сепарации, тем более зрелыми и удовлетворительными являются межличностные отношения у молодежи.

**Методы исследования:** теоретические (анализ и обобщение научных источников по проблеме исследования) и эмпирические методы (опрос и тестирование), методы математической статистики.

**Методики:**

1. Опросник психологической сепарации, PSI (автор Дж. Хоффман, адаптирован В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовникова)

2. Опросник межличностных отношений (автор Шутц, в адаптации А.А. Рукавишников)

3. Тест на тип привязанности Т. Гибсон

4. Тест эмоционального интеллекта Н. Холла

5. Корреляционный анализ Спирмена

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых разделена на параграфы, заключения, списка использованных источников, приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

### ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ

Феномен психологической сепарации активно изучается, но до сих пор не имеет универсально принятой дефиниции и чёткой теоретической базы — интерпретации варьируются в зависимости от возрастных, контекстуальных и теоретических рамок. Проблема традиционно рассматривается в связи с понятиями привязанности, эго дифференциации и детско-родительских отношений.

М. Малер разработала концепцию «сепарации индивидуации» — поэтапного отстранения ребёнка от симбиотических связей с матерью (5–30 месяцев), закладывающего психологические границы и внутреннюю независимость.

Ж.-М. Кинод трактует сепарацию как процесс разделения в межличностных отношениях, когда один начинает воспринимать другого как автономного субъекта.

Е. Д. Белинская, О. Ю. Гроголева, А. В. Литвинова изучали сепарацию в контексте аккультурации: сегрегация как стратегия сохранения этнокультурной идентичности влияет на психологическое благополучие при условии восприятия социальной безопасности.

На основе обобщения позиций этих авторов выделена структурная организация сепарации из трёх компонентов: когнитивно-поведенческого (формирование идентичности и автономии мышления/поведения); эмоционального (преодоление тревоги и вины, развитие безопасной близости); коммуникативного (трансформация взаимодействий через признание автономии другого).

Таким образом, психологическая сепарация — это процесс отделения от значимых других с изменением характера взаимодействий и достижением когнитивной, эмоциональной и функциональной автономии.

Процесс психологической сепарации — отделения индивида от родителей — протекает поэтапно, достигая пика в подростковом и юношеском возрасте. П. Блос называл этот период «второй индивидуацией»: нужно преодолеть детскую зависимость и сформировать взрослую самоидентификацию.

Джеффри Хоффман выделил четыре аспекта отделения: аттитюдную, функциональную, эмоциональную и конфликтологическую независимость.

Ряд исследований подтверждают связь сепарации с развитием:

А. В. Литвинова выявила её взаимосвязь с целеполаганием и саморегуляцией у студентов;

В. Р. Манукян показала: идентификация с возрастной группой повышает благополучие, а ориентация на прошлое — снижает;

Р. Р. Накохова отметила: в традиционных семьях сепарация затягивается, в современных — начинается раньше;

Е. В. Кузнецова подтвердила связь благополучия подростков с автономией и контролем над средой;

А. В. Косолапова показала: успешная сепарация связана с гибкостью и активными копингами, а тревога при сепарации — с пассивными стратегиями.

Таким образом, сепарация — сложный многоэтапный процесс интеграции во взрослую жизнь, зависящий от социокультурных и семейных факторов. Он влияет на идентичность, эмоциональную зрелость, межличностные отношения и адаптацию, что подчёркивает актуальность его изучения.

Петербургская психологическая школа выделяет три категории отношений: познавательные (человек как объект изучения, по А. А. Бодалеву), эмоциональные (связанные с симпатией, по Л. Я. Гозману) и практические (направленные на воздействие, по Г. А. Ковалеву).

Г. А. Ковалев предлагает три модели взаимодействия: объектную (императивную), субъектную (манипулятивную) и субъект- субъектную (диалогическую) — последнюю он считает оптимальной, поскольку она отражает диалогическую природу психики.

В. Н. Мясищев акцентировал внимание на этических отношениях (уважение/пренебрежение) и определял отношения как осознанную психологическую связь, основанную на опыте и проявляющуюся в действиях и реакциях.

Межличностные отношения — совокупность взаимодействий, формирующих общественную иерархию; они бывают гармоничными и дисгармоничными.

Психологическая сепарация играет важную роль в формировании межличностных отношений: она создаёт основу для здоровой идентичности и эффективной коммуникации, развивает автономию и независимость, что способствует построению глубоких, устойчивых и гармоничных связей, основанных на уважении и поддержке. Успешное завершение процесса сепарации ведёт к более здоровым отношениям.

Межличностные отношения — социально- психологический феномен, основанный на персонально ощущаемых связях между людьми с учётом их психологических черт; реализуются в социальных взаимодействиях (семья, друзья, коллектив и т.д.) и делятся на формальные/неформальные, рабочие/дружеские, рациональные/эмоциональные, иерархические/равноправные.

Е. А. Овсяникова отмечает, что сепарация особенно остро проявляется в юности — при освоении новых социальных статусов (например, студента).

А. В. Фёдорова подчёркивает: успешное отделение от родителей помогает студентам адаптироваться, достичь социально- психологической, профессиональной и личностной зрелости.

Успешная сепарация — этап развития, связанный с эмоциональной и физической зрелостью: она позволяет сохранить здоровые семейные связи, предполагая независимость без отчуждения и с сохранением доверия к родителям (оптимально — без тревоги и вины).

Психологическая сепарация — многоаспектный процесс (внутриличностный, интерперсональный, социокультурный), важный для формирования личности и благополучия. Она создаёт основу для самоидентификации и крепких отношений, а понимание её механизмов помогает решать проблемы эмоциональной зависимости и сложностей самостоятельности у молодёжи.

## **ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МОЛОДЕЖИ**

Эмпирическое исследование взаимосвязи психологической сепарации и межличностных отношений у молодёжи проводилось на базе ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», в период с января 2025 года по октябрь 2025 года.

Выборка: 120 студентов (1-6 курс, магистратура), направлений подготовки – факультеты психологии, философский, экономический, юридический, компьютерных наук и информационных технологий, педагогический институт, институт искусств.

Гипотеза эмпирического исследования заключалась во взаимосвязи между уровнем психологической сепарации и межличностными отношениями у молодёжи, включая потребности в межличностных отношениях, типы привязанности и эмоциональный интеллект.

Эмпирические методы:

1. Опросник психологической сепарации (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой.

2. Опросник межличностных отношений (ОМО) В. Шутца в адаптации А.А. Рукавишниковой.

3. Тест на тип привязанности Т. Гибсон.

Методы математической статистики:

1. Корреляционный анализ Спирмена для выявления взаимосвязей между переменными.

2. Сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни для сравнения независимых групп по количественным признакам.

Первой задачей эмпирического исследования выступило определение уровня психологической сепарации от родителей. По опроснику психологической сепарации (PSI) Дж. Хоффмана состоящего из 4 компонентов: функциональная, эмоциональная, конфликтная и независимость установок.

Функциональная независимость (умение решать бытовые задачи без помощи родителей) в среднем составила 52,4 балла ( $SD=12,6$ ) — это средний уровень. То есть в целом опрашиваемые справляются с повседневными делами, но в сложных ситуациях всё ещё обращаемся к родителям. Причём чем старше курс, тем выше показатель: на 1–2-м курсе — 47,2 балла, на 3–4-м — уже 54,1, а на старших курсах и в магистратуре — 58,9 балла ( $p<0,01$ ). Логично: с опытом самостоятельность растёт.

С эмоциональной независимостью (автономностью в чувствах, независимостью от одобрения родителей) дела чуть хуже — в среднем 48,7 балла ( $SD=14,2$ ). При этом 29,2% студентов испытывают сложности: болезненно реагируют на конфликты, чувствуют вину, если не оправдывают ожиданий.

Самая проблемная зона — конфликтная независимость (умение общаться с родителями без агрессии и обид): всего 43,1 балла ( $SD=13,8$ ). Многие опрашиваемые склонны к конфликтам, не всегда умеют их решать конструктивно. При этом с возрастом показатель даже немного снижается ( $r=-0,23$ ,  $p<0,05$ ) — вероятно причина в том, что именно в студенческие годы сепарация идёт активнее всего, и разногласия с родителями — её естественная часть.

Независимость установок (способность формировать свои ценности) — 51,3 балла (SD=11,9). Больше половины находятся в процессе поиска собственных ориентиров, но родительское влияние всё ещё ощутимо.

Общий уровень сепарации (сумма всех компонентов) — 195,5 балла (SD=31,4). Большинство (51,7 %) находятся на среднем уровне, то есть активно отделяются от родителей, но полной автономии достигли лишь 20 % опрошенных. При этом все компоненты связаны между собой ( $p < 0,01$ ) — сепарация действительно комплексный процесс.

В итоге большинство (51,7 %) участников опроса на среднем этапе сепарации. Следует больше уделять внимания в части конструктивного общения с родителями: конфликтная независимость — самая слабая зона. Получается, нам важно развивать навыки разрешения разногласий, чтобы процесс автономизации проходил более гладко.

Следующим этапом эмпирического исследования является определение качества межличностных отношений у студентов с помощью трёх методик: опросника В. Шутца, теста на тип привязанности Т. Гибсон и теста эмоционального интеллекта Н. Холла. Получилось довольно полное представление о том, как опрашиваемые выстраивают отношения с окружающими.

По опроснику Шутца выяснили следующее:

Потребность во включении (стремление к общению) — на среднем уровне: умеренно активны в установлении контактов и ждут инициативы от других ( $I_e = 4,7$ ,  $SD = 2,1$ ;  $I_w = 5,2$ ,  $SD = 2,3$ ).

В плане контроля (желания влиять на других) студенты не стремятся доминировать ( $C_e = 3,8$ ,  $SD = 2,4$  — ниже среднего), а вот ожидать определённого уровня контроля от других — вполне ( $C_w = 4,1$ ,  $SD = 2,2$  — средний уровень). Ближе равноправное партнёрство, а не иерархия.

Потребность в аффекте (эмоциональной близости) — выше среднего: и проявляют активно ( $A_e = 6,3$ ,  $SD = 2,7$ ), и ждут от других ( $A_w = 6,8$ ,  $SD = 2,5$ ). В целом общий аффект — 13,1 ( $SD = 4,2$ ) — тоже выше среднего. Это нормально для

возраста участников исследования: хочется глубоких, доверительных отношений.

Корреляционный анализ подтвердил, что все эти шкалы связаны между собой ( $p < 0,01$ ) — получается целостная картина межличностного функционирования.

Тест на тип привязанности показал такое распределение:

надёжный тип — 39,2 % (47 человек): комфортно в близости, доверяют партнёру;

избегающий — 25,8 % (31 человек): предпочитают дистанцию, ценят независимость;

тревожно- амбивалентный — 24,2 % (29 человек): хотят близости, но боятся быть отвергнутыми, часто ревнуют;

дезорганизованный — 10,8 % (13 человек): противоречивое поведение, часто из- за травматического опыта.

Надёжный тип — самый распространённый. Ещё выяснились связи: надёжная привязанность связана с психологической сепарацией ( $r=0,41$ ,  $p < 0,01$ ), избегающая — с эмоциональной независимостью ( $r=0,38$ ,  $p < 0,01$ ), а тревожно- амбивалентная — с низкой конфликтной независимостью ( $r=-0,33$ ,  $p < 0,01$ ).

По тесту эмоционального интеллекта (ЭИ):

эмоциональная осведомлённость — 8,2 (SD=3,1);

управление эмоциями — 7,8 (SD=3,4);

самотивация — 9,1 (SD=2,9);

эмпатия — 10,3 (SD=3,2) — выше среднего, то есть участники неплохо понимаем чувства других;

распознавание эмоций других — 8,7 (SD=3,0).

Общий ЭИ — 44,1 (SD=12,4) — средний уровень. При этом ЭИ связан с качеством отношений: например, эмпатия коррелирует с надёжной привязанностью ( $r=0,39$ ,  $p < 0,01$ ), а управление эмоциями — с конфликтной независимостью ( $r=0,36$ ,  $p < 0,01$ ).

В итоге создали интегральный показатель качества межличностных отношений — он учитывает сбалансированность потребностей, надёжность привязанности и уровень ЭИ. И оказалось, что 59,2 % студентов имеют средний уровень качества отношений.

Вывод такой: есть потребность в близких отношениях, довольно много людей с надёжной привязанностью, средний уровень эмоционального интеллекта. Но есть куда расти, особенно в управлении эмоциями и построении ещё более качественных связей.

Психологическая сепарация положительно связана с качеством межличностных отношений. Наиболее сильные корреляции обнаружены между общим уровнем сепарации и эмоциональным интеллектом ( $r=0,48$ ), а также с потребностью в аффекте ( $r=0,42$ ).

Студенты с высокой психологической сепарацией демонстрируют лучшие показатели по всем аспектам межличностных отношений.

Эмоциональный интеллект частично опосредует связь между сепарацией и отношениями. Тип привязанности (особенно надёжный) усиливает эту связь.

Эмпирическое исследование подтвердило статистически значимую положительную связь между уровнем психологической сепарации и качеством межличностных отношений у молодёжи. Большинство студентов имеют средний уровень сепарации, что соответствует возрасту. Преобладает надёжный тип привязанности и средний уровень ЭИ. Студенты с высокой сепарацией показывают более высокие результаты в межличностных отношениях.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Психологическая сепарация — многомерный процесс, необходимый для формирования зрелых межличностных отношений. Он включает функциональные, эмоциональные, конфликтные и установочные аспекты автономизации личности, развивая идентичность, способность к интимности и навыки конструктивного взаимодействия. Ключевыми факторами, опосредующими

связь между сепарацией и качеством отношений, являются эмоциональный интеллект и тип привязанности.

Исследование выявило положительную взаимосвязь между уровнем психологической сепарации и качеством межличностных отношений у молодежи ( $r=0,48$ ,  $p<0,01$ ). Среди студентов преобладает средний уровень сепарации (51,7%). Наиболее проблемной оказалась конфликтная независимость.

Отношения характеризуются преобладанием надежного типа привязанности (39,2%), средним уровнем эмоционального интеллекта, выраженной потребностью в близости и низкой потребностью в контроле.

Выявленные взаимосвязи:

Функциональная независимость коррелирует с активностью в установлении контактов ( $r=0,35$ ) и стремлением к контролю ( $r=0,46$ ).

Эмоциональная независимость связана с высокой потребностью в аффекте ( $r=0,54$ ), отражая способность к глубоким отношениям.

Конфликтная независимость коррелирует с эмоциональным интеллектом ( $r=0,46$ ), подчеркивая роль эмоций в разрешении конфликтов.

Независимость установок связана с надежным типом привязанности и автономностью в отношениях.

Эмоциональный интеллект выступает медиатором взаимосвязи сепарации и качества отношений ( $\beta=0,34$ ,  $p<0,01$ ).

Исследование полностью достигло поставленной цели, выполнив все задачи и подтвердив выдвинутую гипотезу.