

Научная статья

УДК 316.47

DOI: 10.18384/2949-5105-2025-2-75-90

РОЛЬ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ У МОЛОДЁЖИ

Нестерова А. А.^{1*}, Косолапова А. В.^{1,2}

¹ Государственный университет просвещения, г. Москва, Российская Федерация

² Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС», г. Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор, e-mail: anesterova77@rambler.ru

Поступила в редакцию 18.04.2025

После доработки 21.04.2025

Принята к публикации 22.04.2025

Аннотация

Цель. Проанализировать взаимосвязь между особенностями психологической сепарации от родителей и уровнем жизнеспособности личности молодых людей.

Процедура и методы. На основе теоретического и эмпирического исследований определить вклад уровня автономности от родителей взрослых детей в становление их жизнеспособности. В исследовании принимали участие 493 молодых человека в возрасте от 20 до 27 лет (252 девушки и 241 юноша), которые находятся, по определению Дж. Арнетта, в периоде «становящейся взрослости». Использовались следующие психодиагностические методики: «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой; *Опросник для изучения психологической сепарации от родителей – Psychological Separation Inventory* (PSI, Hoffman, адаптация В. П. Дзукаевой, Т. Ю. Садовниковой); «Опросник сепарации-индивидуации» (SITA) в русскоязычной адаптации Н. Н. Поскребышевой и К. В. Кривенчуцкой (Поскребышева, Кривенчуцкая, 2018); *Опросник привязанности к родителям и сверстникам (IPPA) – Inventory of Parent and Peer Attachment* (М. Гринберг, Г. Армсден, адаптация Д. В. Лифинцева и А. А. Лифинцевой). Проведён корреляционный и регрессионный анализы характера взаимосвязей между показателями жизнеспособности и психологической сепарации от родителей.

Результаты исследования демонстрируют, что успешная сепарация от родителей, особенно в поведенческой и функциональной плоскостях, способствует развитию жизнеспособности. В период становящейся взрослости аттитудная зависимость от отца и матери всё ещё является важным фактором становления жизнеспособности. Однако половые различия в потребностях молодых людей требуют дифференцированного подхода в психологической помощи. Для молодых женщин необходимо поддерживать равновесие между развитием самостоятельности и учётом семейных ценностей; молодые мужчины же должны сохранять функциональную независимость в принятии решений, но не отрицать значимость эмоциональной поддержки со стороны родителей, в первую очередь от отца.

Теоретическая и/или практическая значимость. Результаты исследования вносят вклад в понимание механизмов взросления в контексте современных социальных вызовов и могут служить основой для разработки программ поддержки молодёжи с целью развития жизнеспособности. В разработке программ психологической поддержки молодёжи необходимо учитывать гендерные различия в проявлении процесса сепарации. В практической деятельности важно формировать у молодых людей навыки преодоления сложных аспектов отделения от родителей, что способствует снижению уровня сепарационной тревоги.

Ключевые слова: психологическая сепарация, половые различия индивидуации, «становящиеся взросление», жизнеспособность, сепарационная тревога

Для цитирования: Нестерова А. А., Косолапова А. В. Роль сепарации от родителей в формировании жизнеспособности: исследование гендерных различий у молодёжи // Психологические науки. 2025. №2. С. 75–90. DOI: 10.18384/2949-5105-2025-2-75-90

Original research article

THE ROLE OF PARENTAL SEPARATION IN THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE: A STUDY OF GENDER DIFFERENCES AMONG YOUTH

A. Nesterova^{1*}, A. Kosolapova^{1,2}

¹ Federal State University of Education, Moscow, Russian Federation

² University of Science and Technology MISIS, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author, e-mail: anesterova77@rambler.ru

Received by the editorial office 18.04.2025

Revised by the author 21.04.2025

Accepted for publication 22.04.2025

Abstract

Aim. To research the relationship between the characteristics of psychological separation from parents and the level of resilience of the personality of young people.

Methodology. To determine the contribution of the level of autonomy from parents of maturing children to the development of their resilience based on theoretical and empirical research. The study involved 493 young people aged 20 to 27 (252 women and 241 men), who, according to J. Arnett, are in the period of “emerging adulthood”. The following psychodiagnostic methods were used: “Resilience of Personality” by A. A. Nesterova; Questionnaire for the Study of Psychological Separation from Parents (Psychological Separation Inventory, PSI, Hoffman, adapted by V. P. Dzukaeva and T. Yu. Sadovnikova); “Separation-Individuation Adolescent” (SITA) in the Russian-language adaptation by N. N. Poskrebysheva and K. V. Krimenchutskaya (Poskrebysheva & Krimenchutskaya, 2018); The Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) by M. Greenberg and G. Armsden, adapted by D. V. Lifintsev and A. A. Lifintseva. A correlation and regression analysis were conducted to examine the nature of the relationship between indicators of resilience and psychological separation from parents.

Results. The study results demonstrate that successful separation from parents, particularly in behavioral and functional aspects, promotes the development of resilience. During emerging adulthood, attitudinal dependence on parents (reliance on their values and opinions) remains a critical factor in fostering resilience. However, gender differences in young adults' needs necessitate a differentiated approach to psychological support. For young women, it is essential to balance autonomy development with consideration of family values; young men should maintain functional autonomy in decision-making while not dismissing emotional support from parents, especially the father.

Research implications. The results of the study contribute to understanding the mechanisms of maturation in the context of contemporary social challenges and can serve as a basis for developing programs to support youth aimed at fostering resilience. In the development of psychological support programs for youth, it is necessary to consider gender differences in the manifestation of the separation process. In practical activities, it is important to develop skills among young people to overcome complex aspects of parental separation, which contributes to reducing the level of separation-related anxiety.

Keywords: Psychological separation, gender differences in individuation, «emerging adulthood», resilience, separation anxiety.

For citation: Nesterova, A. A. & Kosolapova, A. V. (2025). The role of parental separation in the development of resilience: a study of gender differences among youth. In *Psychological sciences*, 2, 75–90. DOI: 10.18384/2949-5105-2025-2-75-90

Введение

Современный период развития российского общества, характеризующийся повышенной стрессогенностью социальной среды в связи с нестабильной политической и экономической ситуацией в стране, ставит высокие критерии развития психологической устойчивости и жизнеспособности человека. Проблема жизнеспособности достаточно активно разрабатывается современными отечественными и зарубежными учёными – особенно интересует исследователей становление жизнеспособности в период юности и ранней взрослости. Однако многие аспекты жизнеспособности, в частности, роль психологической сепарации от родителей в формировании жизнеспособности молодёжи остаются малоизученными и сегодня [4; 5; 6; 17; 18].

Большое количество людей и общество в целом разделяют заинтересованность в успешном переходе лиц юношеского возраста к взрослой жизни. Как и все переходы в социальном развитии, период «становящейся взрослости» (термин, введённый Д. Арнеттом в 2000-х годах) обозначает период особо концентрированных изменений в самих людях, их контекстах, взаимодействиях, которые могут как увеличить уязвимости и угрозы для личности, так и, наоборот, дать возможности для позитивной трансформации. Этот автор обозначает этот возраст в период с 18 до 29 лет [9]. Отечественные авторы, рассуждая о развитии молодых людей, отмечают, что с 18–20 лет начинается критический период сепарации от родительской опеки, когда гибкость семейных требований уже коррелирует с адаптивностью в новых для молодых

людей ситуациях [1]. При благоприятных условиях социализации молодёжь очень чётко обозначает признаки достаточного уровня сформированности жизнеспособности личности [6].

Жизнеспособность по-разному трактуется в современной психологии. Малазийские учёные, проведя метаанализ 21 шкалы психологической устойчивости, делают вывод, что жизнеспособность представляет собой индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, механизм управления собственными ресурсами (эмоциональная, мотивационно-волевая, когнитивная сферы) в контексте социальных, культурных норм и средовых условий. Её можно развивать, корректировать и предсказывать с помощью факторов устойчивости, таких как внешние и внутренние ресурсы личности [17].

Стоит отметить, что в последнее время этот термин не рассматривается только как черта характера: он одинаково зависит от самого индивида, от ситуации, в которой он находится, а также от более общих условий социальной и природной среды. Исследования негативного влияния на жизнеспособность неблагоприятных социально-экономических и экологических условий окружающей среды, доказывают, что эти факторы, а также наличие психопатологической симптоматики и недостаточность ресурсов (индивидуальных, семейных и контекстуальных) ослабляют жизнеспособность личности [4; 6].

На сегодняшний день не так много данных о том, как на жизнеспособность взрослого человека влияет степень его автономии и процесс сепарации от родительской семьи. Но те

малочисленные исследования, которые существуют на смежные с ней темы, показывают, что процесс сепарации-индивидуации является важнейшим фактором становления жизнеспособности личности.

Так, например, исследование коллег из Китая подчёркивает, что поддержка автономии со стороны родителей играет ключевую роль в формировании адаптивных, самостоятельных представлений о взрослости у китайской молодёжи. В то же время психологический контроль ограничивает развитие эмоциональной независимости и может привести к трудностям в социальной адаптации. Эти результаты актуальны для понимания культурных особенностей воспитания в Китае, где традиционные ожидания от семьи часто противоречат стремлению к личной самостоятельности. Отсутствие возможности для сепарации (например, использование вины, манипуляций или эмоционального давления со стороны родителей) связаны с негативными переживаниями и менее чёткими представлениями о взрослости. Участники, отметившие высокий уровень контроля, чаще испытывали конфликт с родителями и сомневались в своих способностях принимать собственные решения [10].

Исследование, проведённое в Италии на молодых людях в возрасте от 19 до 27 лет, показало: поддержка автономии со стороны родителей положительно коррелирует с психосоциальным благополучием молодых взрослых, в то время как психологический контроль негативно влияет на их эмоциональную стабильность и социальную адаптацию. Кластерный анализ уточнил, что комбинация факторов (а

не отдельные их аспекты) определяет уровень благополучия взрослеющих людей. Данное исследование подчёркивает важность семейной среды для развития устойчивости к стрессу и формирования личностной идентичности [13].

Исследуя нейробиологические основы адаптации к стрессу, учёные выяснили, что демократический стиль воспитания (с эмоциональной поддержкой и уважением к автономии ребёнка) коррелирует с усиленной нейрофизиологической реакцией человека на ошибки. Это связано, в свою очередь, с высоким уровнем жизнеспособности, так как выросшие дети лучше справляются с ошибками и адаптируются к стрессу. Авторитарный стиль (строгий контроль и низкая эмоциональная поддержка) ассоциируется со слабой нейронной активацией человека при обнаружении ошибок, что снижает устойчивость к стрессовым ситуациям и приводит к инфантильному поведению [11].

Проблему сепарации от родителей очень важно изучать с учётом кросс-культурной специфики, так как понимание психологической сепарации и автономии от родителей по-разному трактуется в культурах Запада и Востока. Например, исследование, проведённое на африканской молодёжи (18–25 лет), показало, что уровень жизнеспособности среди студентов напрямую зависит от степени родительской поддержки. Студенты, получавшие эмоциональную, социальную и финансовую поддержку от родителей, демонстрировали более высокую устойчивость к стрессу и способность преодолевать трудности. Отсутствие поддержки приводит к снижению

устойчивости, что проявляется в тревоге, депрессии и академической неуспеваемости [14]. Данные согласуются с результатами исследователей из Южной Кореи, утверждающих, что поддержка автономии не является универсально полезной для взрослеющих людей всех культур. Её эффект зависит от культурных факторов, таких как уровень социально-предписываемого перфекционизма, который должен быть ожидаемо высок в странах Востока [16].

Кроме кросскультурных факторов важно учитывать и особенности в развитии ребёнка. Так, несомненно, процесс сепарации от родителей усложняется, если ребёнок имеет какие-либо проблемы со здоровьем и нарушения в развитии. Исследования показывают, что семьи таких взрослеющих детей, ориентированных на развитие жизнеспособности и самостоятельности, чаще используют гибкость в подходах к воспитанию, поиск ресурсов (например, участие в поддержке сообщества), принятие индивидуальных особенностей ребёнка и темпа его развития. Переход в подростковый возраст усиливает потребности в автономии, что создаёт дополнительные трудности для молодых людей с нарушениями развития. Риск развития психических расстройств (депрессия, тревожность) выше в отсутствие адаптивной поддержки со стороны родительской семьи¹ [8; 15; 18].

В исследовании В. Р. Манукян показано, что переход к самостоятельной

¹ Пособие по способам реализации потенциала особого ребёнка и интеграции его в обществе / Колотилова И. В., Ефремова Г. И., Федякина Л. В., Нестерова А. А. М.: РИЦ АИМ, 2010. 124 с.

жизни усиливает субъективное восприятие взрослости, что, в свою очередь, положительно влияет на психологическое благополучие. Поддержка родителей и демократический стиль воспитания снижают конфликтность в процессе сепарации. Строгие или контролирующие родители могут вызывать тревожность и задержку развития автономности [3].

Российское исследование, проведённое на небольшой выборке, показало, что девушки демонстрируют более высокую жизнеспособность при самостоятельной жизни, в то время как юноши проявляют её в условиях семейной жизни (своей или родительской). Для девушек ключевую роль играют ориентация на достижения и морально-нравственные ценности. Для юношей важны открытость эмоций и ясность ролевых ожиданий в семье. Молодые люди, планирующие создать семью, имеют более высокие показатели жизнеспособности, чем те, кто отвергает этот путь [2].

Мы предполагаем, что необходимым условием для формирования жизнеспособности и личностной зрелости молодёжи является характер сепарации молодых людей от родителей, её стиль и завершённость. Однако исследований связи психологической сепарации от родителей и жизнеспособности личности нам найти не удалось. Роль психологической сепарации в формировании жизнеспособности упоминается лишь косвенно, в частности, отмечается, что успешно прошедшие сепарацию от родителей дети демонстрируют большую жизнеспособность, так как способны принимать самостоятельные решения и не боятся неудач.

Таким образом, **целью статьи** является представление результатов исследования связи психологической сепарации от родителей и жизнеспособности современных молодых людей.

Процедура и методы исследования

Процедура исследования. Проводился анализ взаимосвязей между показателями сепарации-индивидуации и факторами жизнеспособности молодёжи. В исследовании также учитывалась половозрастная специфика взросления и сепарации от родителей.

Диагностический инструментальный. Изучение различных факторов психологической сепарации и автономии от родителей, а также характер привязанности к матери и отцу изучались с помощью следующих методик: *Опросник для изучения психологической сепарации от родителей – Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, адаптация В. П. Дзукаевой, Т. Ю. Садовниковой)*, изучающий функциональную, конфликтологическую, эмоциональную и аттитюдную независимость взрослых детей от родителей; *«Опросник сепарации-индивидуации» (SITA) в русскоязычной адаптации Н. Н. Поскребышевой и К. В. Крименчуцкой (Поскребышева, Крименчуцкая, 2018)*, диагностирующий страх сепарации от родителей; страх потери суверенности и отрицание зависимости от родителей; *Опросник привязанности к родителям и сверстникам (IPPA) – Inventory of Parent and Peer Attachment (М. Гринберг, Г. Армсден, в адаптации Д. В. Лифинцева и А. А. Лифинцевой)*, позволяющий посмотреть на характер привязанности к матери и отцу, а имен-

но: степень доверия, интенсивность общения и отчуждения. Показатели устойчивости и жизнеспособности диагностированы с помощью методики «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой (методика изучает восемь показателей жизнеспособности и общий уровень жизнеспособности личности) [7].

Проведены корреляционный и регрессионный анализы для выявления взаимосвязей между показателями. Статистически достоверные различия между молодыми мужчинами и женщинами выявлялись с помощью *t*-критерия Стьюдента. Использовался статистический пакет Statistica 12.

Выборка исследования. Эмпирическую базу исследования составили 493 человека в возрасте 20–27 лет ($23 \pm 3,42$ лет), проживающие в городах и сёлах Москвы и Московской области. Из них 208 человек проживают с родителями, а 285 – отдельно.

Результаты и обсуждение

Описательная статистика данных по выборке показала, что уровень психологической сепарации от родителей выше в группе юношей: у них меньше страха сепарации от родителей ($t = 6,42$, при $p < 0,01$), меньше выражен страх потери суверенности ($t = 2,95$, при $p < 0,01$). У юношей выше функциональная, конфликтологическая и эмоциональная независимость от матерей, в также конфликтологическая независимость от отца. Интересно, что при этом аттитюдная независимость от отца у юношей ниже, что говорит о том, что от убеждений и установок отца, от важности его мнения юноши зависят больше, чем девушки ($t = 3,48$, при $p < 0,01$).

Показатели автономии от родителей различаются в мужской и женской выборках, поэтому мы будем проводить корреляционный анализ в двух группах испытуемых: мужской и женской (табл. 1).

Что касается женской выборки, то можно констатировать прямую связь между всеми показателями жизнеспособности и конфликтологической независимостью как от матери, так и от отца ($p < 0,01$) (табл. 1). Это может свидетельствовать о том, что те молодые женщины, кто прошёл конфликтологическую сепарацию от матери и от отца (когда уже отсутствует переживание вины, гнева, тревоги, недоверия в отношениях с родителями), обнаруживают такие качества личности, как самомотивация, активность и инициатива, позитивные установки, эмоциональный контроль, самоуважение, социальная компетентность, самоорганизация.

Между показателями аттитюдной независимости от отца и от матери и жизнеспособностью наблюдается обратная пропорциональная связь (эта связь по шкале Чеддека более слабая, но достоверная, $p < 0,05$). Значимая обратная связь наблюдается между аттитюдной независимостью и активностью и инициативой, эмоциональным контролем, самоуважением, социальной компетентностью и адаптивным стилем поведения. Независимость собственных убеждений от мнения родителей снижают уровень адаптивности и жизнеспособности в поведении девушек. Это может говорить о том, что в молодом возрасте всё-таки ещё есть необходимость опираться на какие-то родительские модели в поведении, ожидать совета от родите-

Таблица 1 / Table 1

Корреляционная взаимосвязь между показателями психологической сепарации и особенностями жизнеспособности в группе девушек (N = 252) / Correlation between indicators of psychological separation and characteristics of resilience in a group of women

Показатели	СиМ	АиИ	ЭК	ПУ	С	СК	АСП	СО	Ж
Конфликтологическая независимость (мать)	0,348	0,465	0,323	0,349	0,370	0,369	0,261	0,447	0,480
Эмоциональная независимость (мать)	-0,047	-0,036	0,026	-0,033	-0,029	-0,120	0,006	0,018	-0,031
Аттitudная независимость (мать)	-0,153	-0,203	-0,126	-0,125	-0,174	-0,185	-0,141	-0,119	-0,197
Функциональная независимость (мать)	0,069	0,089	0,155	0,057	0,094	0,004	0,123	0,092	0,112
Конфликтологическая независимость (отец)	0,159	0,293	0,212	0,175	0,129	0,167	0,171	0,289	0,263
Эмоциональная независимость (отец)	-0,057	-0,069	-0,090	-0,014	-0,036	-0,110	-0,060	0,018	-0,065
Аттitudная независимость (отец)	-0,122	-0,187	-0,201	-0,097	-0,147	-0,158	-0,165	-0,068	-0,182
Функциональная независимость (отец)	0,033	-0,021	-0,080	0,050	0,039	0,007	-0,001	0,080	0,017

Примечание: Шкалы жизнеспособности: СиМ – самомотивация и достижения; АиИ – активность и инициатива; ЭК – эмоциональный контроль; ПУ – Позитивные установки; С – самоуважение; СК – социальная компетентность; АСП – адаптивные стили поведения; СО – самоорганизация; Ж – общий уровень жизнеспособности.

Источник: данные авторов.

лей, ориентироваться на их мнение. Видимо, в период становящейся взрослости ещё необходима опора на некоторые установки обоих родителей для девушек для выстраивания в будущем своей собственной позиции.

Наши данные согласуются с результатами зарубежных исследований, которые показывают, что давление со стороны общества на молодых людей, необходимость принимать автономные решения могут стать источником тревоги, а не свободы, что нарушает уровень их жизнеспособности [16]. Таким образом, в период взросления полная сепарация в убеждениях от родителей может стать больше источни-

ком фрустрации, а не формирования жизнеспособности. Важно отметить, что в структуре жизнеспособности аттitudная зависимость от мнения отца и матери больше влияет на адаптивные показатели в структуре жизнеспособности.

Эмоциональная и функциональная независимость вообще не имела никаких статистически значимых связей с показателями жизнеспособности в группе девушек.

В группе юношей наблюдается аналогичные с девушками показатели сильной прямой связи жизнеспособности и конфликтологической сепарации от родителей. Для юношей тоже

важно не испытывать чувства вины и тревоги при отделении от отца и от матери, чтобы формировать собственные черты устойчивости.

Схожие обратно пропорциональные связи наблюдаются в отношении жизнеспособности и аттитюдной сепарации. Молодым людям важно опираться на мнение родительской семьи, чтобы формировать адаптивное поведение и формировать собственную социальную компетентность. Зависимость от мнения родителей в группе юношей связана с уровнем самоорганизации и самомотивации к достижениям (табл. 2).

Важно отметить, что в группе молодых мужчин наличие функциональной

независимости от матери, характеризующейся автономностью в принятии решений и реализации действий, взаимосвязано с высокими показателями по всем компонентам жизнеспособности. Это подразумевает отсутствие определяющего влияния матери на поведенческие стратегии сыновей или на выбор конкретных действий в различных ситуациях, что способствует повышению уровня жизнеспособности у взрослых мужчин ($r = 0,211$, при $p < 0,01$).

Было обнаружено наличие обратно пропорциональных связей между показателями жизнеспособности и эмоциональной независимостью от отца (все связи обратно пропорцио-

Таблица 2 / Table 2

Корреляционная взаимосвязь между показателями психологической сепарации и особенностями жизнеспособности в группе юношей (N = 241) / Correlation between indicators of psychological separation and characteristics of resilience in a group of men

Показатели	СиМ	АиИ	ЭК	ПУ	С	СК	АСП	СО	Ж
Конфликтологическая независимость (мать)	0,272	0,286	0,347	0,235	0,223	0,220	0,222	0,319	0,330
Эмоциональная независимость (мать)	-0,074	-0,123	0,021	-0,055	0,041	-0,040	0,027	-0,108	-0,056
Аттitudная независимость (мать)	-0,223	-0,189	-0,086	-0,188	-0,139	-0,096	-0,184	-0,267	-0,215
Функциональная независимость (мать)	0,145	0,199	0,242	0,193	0,191	0,199	0,194	0,063	0,211
Конфликтологическая независимость (отец)	0,202	0,221	0,281	0,212	0,176	0,200	0,169	0,135	0,243
Эмоциональная независимость (отец)	-0,167	-0,191	-0,027	-0,141	-0,087	-0,134	-0,102	-0,127	-0,152
Аттitudная независимость (отец)	-0,227	-0,230	-0,123	-0,247	-0,192	-0,141	-0,212	-0,197	-0,240
Функциональная независимость (отец)	-0,027	0,054	0,112	0,075	0,055	0,070	-0,009	-0,052	0,039

Примечание: Шкалы жизнеспособности: СиМ – самомотивация и достижения; АиИ – активность и инициатива; ЭК – эмоциональный контроль; ПУ – Позитивные установки; С – самоуважение; СК – социальная компетентность; АСП – адаптивные стили поведения; СО – самоорганизация; Ж – общий уровень жизнеспособности.

Источник: данные авторов.

нальные и умеренные, при $p < 0,05$). Взрослеющие мужчины для формирования жизнеспособности ещё нуждаются в эмоциональной поддержке отца или хотя бы его одобрении и принятии. Отцовское одобрение связано с такими показателями жизнеспособности, как активность и инициатива, самомотивация к достижениям, позитивные установки, социальная компетентность, самоорганизация. Взаимосвязь между аффективным компонентом сепарации и жизнеспособностью выражено в коэффициенте $r = -0,152$, при $p < 0,05$. В отечественных исследованиях так же отмечается, что отсутствие поддержки отца приводит к снижению социальной активности и рефлексии у юношей [3].

Несмотря на то, что в группе девушек показатели сепарационной тревоги и страха потери суверенности были статистически достоверно выше, характер и сила корреляционных связей были идентичны связям, полученным в группе девушек. Поэтому далее приведём корреляционные таблицы для обеих групп (табл. 3).

В исследовании были выявлены сильные обратные корреляционные связи ($p < 0,01$) между показателями жизнеспособности и такими компонентами сепарационной динамики, как страх сепарации, страх потери суверенности и отрицание зависимости от родителей. Это подтверждает, что сепарационная тревога и аффективные барьеры, связанные с ней, нега-

Таблица 3 / Table 3

Корреляционная взаимосвязь между показателями сепарации/индивидуации и особенностями жизнеспособности в группе девушек и юношей (N = 493) / Correlation between indicators of separation/individuation and characteristics of resilience in a group of women and men

Показатели	Страх сепарации	Страх потери суверенности	Отрицание зависимости
Самомотивация и достижения	-0,284	-0,309	-0,261
Активность и инициатива	-0,432	-0,429	-0,378
Эмоциональный контроль	-0,495	-0,384	-0,259
Позитивные установки	-0,382	-0,418	-0,475
Самоуважение	-0,322	-0,389	-0,393
Социальная компетентность	-0,314	-0,387	-0,501
Адаптивные стили поведения	-0,319	-0,306	-0,279
Самоорганизация	-0,303	-0,377	-0,197
Жизнеспособность	-0,449	-0,471	-0,419

Примечание: все связи достоверны при уровне значимости $p < 0,01$.

Источник: данные авторов.

тивно влияют на формирование адаптивных **черт** личности, необходимых для жизнеспособности. В частности, преобладание таких страхов парализует инициативность, самостоятельность и способность молодых людей полагаться на собственные ресурсы при решении задач, требующих эмоционального контроля, социальной компетентности и самоорганизации.

Особенности привязанности взрослых юношей и девушек также статистически достоверно не отличались в группе юношей и девушек, поэтому корреляционный анализ проводился на всей выборке (табл. 4).

Корреляционный анализ показал сильные и умеренные связи между

всеми показателями жизнеспособности и привязанностью к матери и умеренные и слабые связи с привязанностью к отцу (по шкале Чеддока). По результатам анализа корреляций можно сделать вывод, что доверие и тесное общение с матерью прямо пропорционально связаны с жизнеспособностью личности молодых людей, в то время как отчуждение от матери обратно пропорционально связано с жизнеспособностью. Характер корреляционных связей идентичен и в отношении отцов, только связи с доверием и общением с отцом являются менее сильными. Важно отметить, что отчуждение от отца может негативно влиять на становление жизнеспособности, так

Таблица 4 / Table 4

Корреляционная взаимосвязь между показателями привязанности к отцу и матери и особенностями жизнеспособности в группе девушек и юношей (N = 493) / Correlation between indicators of attachment to father and mother and characteristics of resilience in a group of women and men

Показатели	Доверие (М)	Общение (М)	Отчуждение (М)	Доверие (О)	Общение (О)	Отчуждение (О)
Самомотивация и достижения	0,311**	0,290**	-0,301**	0,080	0,138**	-0,167**
Активность и инициатива	0,364**	0,277**	-0,407**	0,092*	0,096*	-0,224**
Эмоциональный контроль	0,272**	0,142**	-0,369**	0,076	0,047	-0,246**
Позитивные установки	0,285**	0,184**	-0,369**	0,094*	0,044	-0,198**
Самоуважение	0,302**	0,234**	-0,278**	0,114*	0,117**	-0,203**
Социальная компетентность	0,335**	0,273**	-0,373**	0,110*	0,126**	-0,191**
Адаптивные стили поведения	0,245**	0,189**	-0,276**	0,074	0,100*	-0,229**
Самоорганизация	0,332**	0,252**	-0,341**	0,006	0,055	-0,1410**
Жизнеспособность	0,386**	0,290**	-0,428**	0,098*	0,111*	-0,248**

Примечание: * связи достоверны при уровне значимости $p < 0,05$;

** -связи достоверны при уровне значимости $p < 0,01$.

Источник: данные авторов.

как отец играет важную роль во взаимоотношении ребёнка с социумом. В релевантных исследованиях показано, что позитивные отношения с отцом напрямую связаны с развитием социальных навыков и устойчивости к стрессу. Отцы, проявляющие заботу, помогают в период юношества формировать психологическую безопасность, что снижает риск депрессии [12].

Проведённый регрессионный анализ на данных всей выборки позволяет представить следующее уравнение регрессии для общего уровня жизнеспособности молодёжи, определяя его через показатели психологической сепарации и автономии от родителей.

Жизнеспособность = $430,71 + 16,92$ (конфликтологическая сепарация от матери) – $9,11$ (аттитюдная независимость от матери) – $9,87$ (эмоциональная независимость от отца) – $1,45$ (страх сепарации) – $0,98$ (страх потери суверенности) – $1,32$ (отрицание зависимости) + $1,55$ (общение с матерью) – $1,03$ (отчуждение от отца).

Наибольший положительный вклад в жизнеспособность взрослеющего человека вносит конфликтологическая сепарация от матери, позитивное общение с матерью; отрицательный вклад – аттитюдная независимость от матери, страх сепарации, потери суверенности, отрицание зависимости и отчуждение отца.

Таким образом, цель исследования достигнута: была выявлена взаимосвязь между показателями психологической сепарации от родителей, автономией молодых людей от семьи происхождения и всех показателей жизнеспособности личности. Можно говорить о большем положительном влиянии поведенческой составляющей

сепарации от родителей (отсутствие нужды в постоянной родительской опеке, снижение необходимости быть рядом с родителем во взрослом возрасте, функциональной независимости, самостоятельности) и неоднозначном, более сложном влиянии аффективного и когнитивного компонентов сепарации (эмоциональной и аттитюдной независимости).

Заключение

Исследование показало взаимосвязь между психологической сепарацией от родителей и уровнем жизнеспособности молодых людей в возрасте 20–27 лет.

Показатели конфликтологической независимости от матери и отца (отсутствие переживаний вины, тревоги, недоверия) коррелируют с положительными аспектами жизнеспособности: самомотивация, активность, эмоциональный контроль, самоуважение и социальная компетентность. Это справедливо как для девушек (например, $r = 0,480$ для конфликтологической независимости от матери), так и для юношей (например, $r = 0,330$ для конфликтологической независимости от отца).

Аттитюдная сепарация отрицательно коррелирует с уровнем жизнеспособности, что свидетельствует о необходимости в период становящейся взрослости когнитивной опоры молодых людей на опыт и мнение родителей в некоторых вопросах, на их советы и установки, а также родительские ожидания. Это формирует в этом возрасте адаптивные формы поведения в социуме.

Для юношей, в отличие от девушек, важными факторами жизнеспособно-

сти являются функциональная независимость от матери, которая связана с возможностью действовать самостоятельно в решениях, связанных с собственной жизнью. При этом юноши в большей мере нуждаются в эмоциональной поддержке и принятии отца, им важно одобрение отца в первых самостоятельных поступках.

Страх сепарации, страх потери уверенности и отрицание зависимости от родителей негативно влияют на все компоненты жизнеспособности.

Роль привязанности к родителям также играет большую роль в становлении жизнеспособности молодёжи. Доверие и тесное общение с матерью положительно коррелируют с жизнеспособностью. Тёплые отношения с отцом и привязанность к отцу в меньшей степени связаны с жизнеспособностью, но при этом отчуждённые отношения с отцом снижают вероятность формирования черт, связанных с жизнеспособностью личности.

Исследование подтверждает, что психологическая сепарация – это многоуровневый процесс, включающий

поведенческие, эмоциональные и когнитивные аспекты, которые не однонаправленно влияют на формирование жизнеспособности взрослеющего человека. Гендерные различия в проявлении сепарации требуют учёта в разработке программ психологической поддержки молодёжи. С точки зрения практики необходимо развивать у молодых людей умение преодолевать проблемные аспекты сепарации, снижая сепарационную тревогу. Для девушек важно сохранять баланс между самостоятельностью и опорой на родительские ценности; для юношей – поддерживать функциональную автономию, но не отвергать эмоциональную связь с родителями, особенно с отцом.

Ограничения исследования. В исследовании не были учтены культуральные и региональные различия, что может влиять на результаты. В дальнейшем планируется изучить особенности сепарации молодых людей, проживающих в крупных городах и в маленьких сёлах, а также проживающих совместно с родителями или раздельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева А. Д., Лисичкина А. Г. Особенности внутренней позиции взрослого в контексте институциональных требований на разных этапах юношеского возраста // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. № 3. С. 114–132.
2. Кедич С. И., Гусева К. С. Жизнеспособность молодёжи в условиях сепарации от родителей // Социальная педагогика. 2022. № 3. С. 38–41.
3. Манукян В. Р. Взросление молодёжи: сепарация от родителей, субъективная зрелость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 3. С. 129–140.
4. Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность студенческой молодёжи России в условиях неопределённости // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 5. С. 90–121.
5. Махнач А. В., Сараева Н. М., Дагбаева С. Б. Сравнительный эмпирический анализ жизнеспособности русской и бурятской молодёжи // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 2. С. 66–84.

6. Нестерова А. А. Концептуализация жизнеспособности человека в современной психологии // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований: материалы методологического семинара (Москва, 18 декабря 2020 года) / под ред. Е. Ю. Бекасовой. М.: Московский педагогический государственный университет, 2021. С. 54–61.
7. Нестерова А. А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 93–108.
8. Abboud F., Easson K., Majnemer A. Psychological well-being, everyday functioning, and autonomy in emerging adults with a congenital heart defect (Психологическое благополучие, повседневное функционирование и автономия у развивающихся взрослых с врождённым пороком сердца) // The Journal of Pediatrics. 2023. № 262. P. 113.
9. Arnett J. J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (Становление взрослой жизни: извилистая дорога от позднего подросткового возраста до двадцати). N.Y.: Oxford University Press, 2024. 432 p.
10. Bao G., Gao F. Links between parental autonomy support and psychological control and Chinese emerging adults' conceptions of adulthood (Ассоциации между поддержкой родительской автономии и психологическим контролем и убеждениями молодых людей Китая о взрослости) // Journal of Research on Adolescence. 2023. Vol. 33. № 3. P. 828–840.
11. Ding X., Zheng L., Liu Y. Parenting styles and psychological resilience: The mediating role of error monitoring (Стили воспитания и психологическая устойчивость: посредническая роль мониторинга ошибок) // Biological Psychology. 2023. № 180. P. 108–117.
12. Feldman R. Father contribution to human resilience (Вклад отца в устойчивость человека) // Development and psychopathology. 2023. Vol. 35. №5. P. 2402–2419.
13. Liga F., Lo Coco A., Musso P. Parental psychological control, autonomy support and Italian emerging adult's psychosocial well-being: a cluster analytic approach (Родительский психологический контроль, поддержка автономии и психосоциальное благополучие итальянских молодых людей: кластерно-аналитический подход) // European Journal of Developmental Psychology. 2023. Vol. 17. № 1. P. 37–55.
14. Mangoh N. R., Lo-oh J. L., Brenda D. Parental support and resilient behaviour among emerging adult students in Cameroon State Universities (Родительская поддержка и устойчивое поведение среди взрослых студентов стартапов в государственных университетах Камеруна) // The American Journal of Social Science and Education Innovations. 2024. Vol. 6. № 12. P. 283–294.
15. Pyrczak-Piega M., Kutek-Sładek K. Students with Special Needs and Their Parents—Informal Participation of a Parent in the Education of an Adult Child (Студенты с особыми потребностями и их родители — неформальное участие родителей в образовании взрослых детей) // Central European Journal of Educational Research. 2023. Vol. 5. № 2. P. 44–51.
16. Seong H., Lee S., Lee S. M. Is autonomy-supportive parenting universally beneficial? Combined effect of socially prescribed perfectionism and parental autonomy support on stress in emerging adults in South Korea (Является ли самоподдерживающее родительство полностью полезным? Совместное влияние социально обусловленного перфекционизма и родительской самоподдержки на стресс у взрослых стартапов в Южной Корее) // Current Psychology. 2023. Vol. 42. № 15. P. 13182–13191.
17. Wadi M. M., Nordin N. I., Roslan N. S. Reframing resilience concept: insights from a meta-synthesis of 21 resilience scales (Переосмысление концепции устойчивости: выводы из метасинтеза 21 шкалы устойчивости) // Education in medicine journal. 2020. № 12. № 2. P. 3–22.

18. Zukerman N., Bottone E., Low M. Resilience and adolescence-transition in youth with developmental disabilities and their families: a scoping review (Устойчивость и переход у молодёжи с нарушениями развития и их семей: обзор) // *Frontiers in Rehabilitation Sciences*. 2024. № 5. P. 134–174.

REFERENCES

1. Andreeva, A. D. & Lisichkina, A. G. (2024). Features of the internal position of the growth of institutional requirements at different levels of adolescence. In: *Bulletin of the State University of Education. Series: Psychological Sciences*, 3, 114–132 (in Russ.).
2. Kedich, S. I. & Guseva, K. S. (2022). Viability of young people in conditions of separation from parents. In: *Social pedagogy*, no. 3, 38–41 (in Russ.).
3. Manukyan, V. R. (2022). Growing up of young people: separation from parents, subjective adulthood and psychological well-being at the age of 18–27. In: *Psychological Science and Education*, 27, 3, 129–140 (in Russ.).
4. Makhnach, A. V., Laktionova, A. I. & Postlyakova, Yu. V. (2022). Viability of Russian student youth in conditions of uncertainty. In: *Education and Science*, 24, 5, 90–121 (in Russ.).
5. Makhnach, A. V., Saraeva, N. M. & Dagbaeva, S. B. (2023). Comparative empirical analysis of the integrity of Russian and Buryat youth. In: *Social Psychology and Society*. 2023, 14, 2, 66–84.
6. Nesterova, A. A. (2021). Conceptualization of human resilience in modern psychology. In: *Psychology of personality integrity: scientific approaches, modern practice and research studies: methodological seminar (Moscow, December 18, 2020)*. Moscow, Moscow State Pedagogical University Publ., 54–61 (in Russ.).
7. Nesterova, A. A. (2017). Development and validation of the “Personality Viability” methodology. In: *Psychological Journal*, 38, 4, 93–108 (in Russ.).
8. Abboud, F., Isson, K. & Meinemer, A. (2023). Psychological well-being, daily functioning, and autonomy in developing adults with congenital heart disease. In: *Journal of Pediatrics*, 262, 113.
9. Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from late adolescence to the twenties*. New York, Oxford University Press. 432 pp.
10. Bao, G. & Gao, F. (2023). Associations between Parental Autonomy Support and Psychological Control and Chinese Young Adults’ Beliefs about Adulthood. In: *Journal of Adolescence Studies*, 33, 3, 828–840.
11. Ding, S., Zheng, L. & Liu, Y. (2023). Parenting Styles and Psychological Resilience: The Mediating Role of Error Monitoring. In: *Biological Psychology*, 180, 108–117.
12. Feldman, R. (2023). Father’s Contribution to Human Resilience. In: *Development and Psychopathology*, 35, 5, 2402–2419.
13. Liga, F., Lo Coco, A. & Musso, P. (2023). Parental psychological control, autonomy support, and psychosocial well-being of Italian young adults: A cluster analytic approach. In: *European Journal of Developmental Psychology*, 17, 1, 37–55.
14. Mangoh, N. R., Lo-oh J. L. & Brenda, D. (2024). Parental support and resilient behavior among startup adult students in Cameroon State Universities. In: *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 6, 12, 283–294.
15. Pyrczak-Piega, M. & Kutek-Sładek, K. (2023). Students with Special Needs and their Parents—Informal Participation of a Parent in the Education of an Adult Child. In: *Central European Journal of Educational Research*, 5, 2, 44–51.
16. Seong, H., Lee, S. & Lee, S. M. (2023). Is auto-supporting parenting ally benefits? Combined effect of social-predated perfectionism and parental auto support on stress in startup adult in South Korea. In: *Current Psychology*, 42, 15, 13182–13191.

17. Vadi, M. M., Nordin, N. I. & Roslan, N. S. (2020). Rethinking the concept of resilience: Insights from a meta-synthesis of 21 resilience scales. In: *Journal of Education in Medicine*, 12, 2, 3–22.
18. Zuckerman, N., Bottone, E., Lowe, M. (2024). Resilience and transition in youth with developmental disabilities and their families: a review. In: *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 5, 134–174.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Нестерова Альбина Александровна (г. Москва) – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и педагогической психологии Государственного университета просвещения;

<https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>; e-mail: anesterova77@rambler.ru

Косолапова Анастасия Владимировна (г. Москва) – аспирант кафедры социальной и педагогической психологии Государственного университета просвещения; старший преподаватель кафедры иностранных языков и коммуникативных технологий НИТУ МИСИС;

<https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>; e-mail: avkosolapova@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Albina A. Nesterova (Moscow) – Dr. Sci. (Psychology), Prof., Prof. Department of Social and Educational Psychology of State University of Education;

<https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>; e-mail: anesterova77@rambler.ru

Anastasia V. Kosolapova – Postgraduate student, Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education; senior lecturer at the Department of Modern Languages and Communication, University of Science and Technology MISIS

<https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>, e-mail: avkosolapova@mail.ru