

ПЕТРОВА
Екатерина Андреевна

бакалавриат, Петрозаводский государственный университет (Петрозаводск, Россия),
petrovaea2003@mail.ru

СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель:

Румянцева Анита
Владиславовна

Рецензент:

Сафронова Екатерина
Александровна

Статья поступила: 28.04.2026;

Принята к публикации: 27.06.2026;

Размещена в сети: 27.06.2026.

Аннотация. Переход к самостоятельной жизни в студенчестве требует завершения сепарации от родителей, которая существенно влияет на психологическое благополучие. В пилотажном исследовании установлено, что сепарация от матери и от отца вносит вклад в разные аспекты благополучия: независимость от матери связана с автономией и управлением окружением, тогда как независимость от отца – с самопринятием и общим психологическим благополучием. Полученные результаты открывают перспективы для углублённого изучения гендерных аспектов сепарации на российских выборках.

Ключевые слова: психологическая сепарация, психологическое благополучие студентов, эмоциональная независимость, функциональная независимость

Для цитирования: Петрова Е. А. Сепарация от родителей и психологическое благополучие студентов // StudArctic Forum. 2026. Т. 11, № 2. С. 136–149.

Успешность эмоционального и функционального отделения от семьи во многом определяет уровень тревожности, эмоциональной стабильности и общей удовлетворённости жизнью у молодых людей. Сложности сепарации могут проявляться в двух крайностях: избыточной зависимости от родителей, приводящей к инфантильности и страху перед самостоятельными решениями, либо в преждевременном разрыве, сопровождающемся чувством одиночества и эмоциональной неустойчивости. В обоих случаях нарушается процесс формирования здоровой автономии, что негативно сказывается на психическом состоянии студентов.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью дальнейшего эмпирического анализа взаимосвязи сепарации от родителей и психологического благополучия студентов. В недавнем исследовании Е.Д. Белинской были выявлены различия в уровнях психологического благополучия у студентов с разной степенью сепарации от отца и матери [Белинская: 165]. Настоящая работа позволяет не только фиксировать различия, но и дифференцировать вклад конкретных видов сепарации от каждого из родителей в отдельные компоненты психологического благополучия. Изучение данного феномена в социально-культурном контексте позволит выявить национальные особенности данного процесса.

Нынешнее пилотажное исследование ставит своей главной целью выявление тенденций взаимосвязи типов сепарации с психологическим благополучием для

последующей постановки более четких исследовательских вопросов. Задачами стали проведение теоретического анализа литературы по проблеме сепарации от родителей и психологического благополучия; организация исследования и подбор инструментов для изучения уровня сепарации и уровня психологического благополучия, а также проведение анализа уровня сепарации от родителей у студентов и выявление его взаимосвязи с уровнем психологического благополучия.

* * * * *

В рамках гуманистической психологии одним из основных предметов изучения является способность личности к самоактуализации, к достижению благополучия и «счастья». Действительно, феномен благополучия активно изучается в зарубежной психологии с 60-х годов прошлого века. В отечественную психологию данный аспект пришёл относительно недавно и на данный момент мало изучен [Литвинова: 50].

На данный момент в зарубежной психологии существует два основных подхода к пониманию благополучия. Первый – эвдомонический, подразумевающий стремление к полной, насыщенной, осмысленной жизни и процветанию и активно представленный в гуманистической психологии [Литвинова: 50]. Второй – гедонический, связываемый с гедонией и пассивным состоянием удовольствия. В России же изучение данного феномена представлено исследованиями психологического и субъективного благополучия [Григорова: 331]. При этом в эвдомонической теории психологи рассматривают две концепции понимания психологического благополучия. Одна из концепций, которую поддерживают, например, М. Селигман, К. Рифф, Д.А. Леонтьев, А.С. Ширяева и другие, подразумевает под психологическим благополучием совокупность психических черт, обуславливающих качественное взаимодействие личности с миром, что приводит к чувству удовлетворения. Согласно второй концепции (авторы теорий – А.В. Воронина, Н.В. Гранкина-Сазонова, А.В. Гуляева, А.А. Идобаева, И.В. Кряж, Л.С. Сердюк), психологическое благополучие понимается наоборот как «интегративная система качеств личности, которая достигается за счет полноценного функционирования на всех уровнях жизнедеятельности: биологическом, индивидуально-психологическом, социальном, духовном» [Храпко: 29].

Изучение понятий психологическое, эмоциональное и субъективное благополучие усложняется тем, что единого общепризнанного определения данных терминов, их структуры и иерархии компонентов в научном сообществе пока нет. Данная неопределённость происходит из-за различия в подходах к изучению компонентов благополучия и их разновидностей. Так некоторые авторы, такие как Н. Брэдберн, Е.Н. Панина, Е.Е. Бочарова рассматривают термины психологическое, эмоциональное и субъективное благополучие как синонимичные. Э. Динер, К. Рифф, А.Е. Созонтов, Р.М. Шамионов, Г.Л. Пучкова выстраивают иерархию, в которой эмоциональное благополучие входит в понятие субъективного благополучия, которое в свою очередь выступает как компонент благополучия психологического. В некоторых работах наоборот психологическое благополучие рассматривается как компонент субъективного [Литвинова: 51].

В рамках данного исследования было принято решение рассматривать психологическое благополучие как интегральную систему, отражающую наличие психологических черт, обуславливающих качественное взаимодействие личности с миром, ведущее к общему чувству удовлетворенности.

Термин «сепарация» был введен в середине XX века М. Малер и Дж. Боулби и в психологической литературе подразумевает «...отделение, а в аспекте межличностных отношений – расставание с человеком, с которым установлены отношения доверия» [Воеводина: 55], [Луговской: 6].

Феномен сепарации непосредственно связан с теорией привязанности Дж. Боулби. В своих работах он исследовал сепарацию как возможность ребёнка отделять себя от матери для самостоятельного познания мира [Хвостенко: 73]. Было отмечено, что дети, не сформировавшие надёжной привязанности с родителями, в раннем возрасте значительно сложнее переживают разлуку с матерью [Боулби: 26]. Это можно объяснить тем, что отсутствие надёжной привязанности не позволяет сформироваться чувству базовой безопасности. Отсутствие чувства базовой безопасности не даёт ребёнку активно исследовать окружающую среду и, как следствие, адаптироваться к этой среде. Отсюда можно сделать вывод, что сформировавшийся стиль привязанности в дальнейшем будет влиять на уровень автономии человека, его способности к адаптации и социализации, а также на стремление к самостоятельности.

Подходы к пониманию феномена сепарации можно условно разделить на три группы. Теории в рамках первой группы предполагают, что сепарация – это конечный процесс, который проходит с перестройкой детско-родительских отношений и в результате которого молодой человек формируется в зрелую, самостоятельную личность. Во второй группе считается, что сепарация – это непрерывный процесс, который происходит на внутриличностном уровне. Он служит толчком к развитию. Подходы третьей группы рассматривают сепарацию как способность отделять себя от других, действовать автономно с опорой на себя [Хвостенко: 76].

М. Боуэн рассматривает сепарацию в рамках семейной системной терапии. Он вводит понятие «семья как система». Согласно его теории, изменения в одной части семейной системы производят компенсаторные изменения в другой её части. Он выделяет 4 уровня дифференциации от семейной системы; чем выше уровень, тем успешнее человек адаптируется к стрессу и справляется с трудностями. Людям с низким уровнем дифференциации сложнее устанавливать собственные семейные отношения [Луговской: 6]. Отмечается, что люди склонны строить отношения с обладателями схожего уровня дифференциации, исходя из этого в семьях с низким уровнем дифференциации дети будут демонстрировать ещё более инфантильное поведение [Луговской: 7].

В современном мире можно заметить две противодействующие тенденции: с одной стороны, наблюдается повышение значимости самоопределения, самоактуализации, достижения профессионального успеха, с другой наблюдается тенденция к инфантилизации населения, продлению возраста детства, отсутствию автономии у молодёжи [Самохвалова: 32]. Инфантилизм понимается как расхождение биологического, психологического и социального возраста, приводящее к проблемам в социализации [Петренко: 127]. Учитывая растущую актуальность проблемы незавершённой сепарации, необходимо понимать причины её возникновения.

Один из важных аспектов определения причин инфантилизации лежит в понимании социокультурных особенностей русского общества. В исследованиях отмечается, что до конца XX века в России прослеживались четкие тенденции коллективизации [Петренко: 129]. В русской ментальности принято чувствовать себя частью целого, при этом детей с детства учат послушанию, уважению старших. Такой бытовой строй обычно подразумевает кланоподобный строй семьи, часто с женщиной во главе. Начиная со времён Первой мировой войны мужчины часто погибали насильственной смертью, женщины перенимали сложную физическую работу, обязанности по полному обеспечению семьи [Петренко: 130]. В таких условиях женщина становилась центральным элементом семейной системы. В кросскультурном исследовании взаимодействия с детьми русских и немецких матерей отмечается, что в то время как немецкие матери встраивают детей в свой привычный быт, в русских семьях с появлением ребёнка быт начинает формироваться вокруг потребностей

младенца и матери [Анерт: 26]. Русские матери в большей степени озабочены успешным воспитанием ребенка и его дальнейшим развитием. Такая озабоченность ведёт к тревожности и чувству вины у матери и как следствие к выученной беспомощности у детей [Анерт: 26]. Л.В. Сысоева и Т.В. Петренко пишут: «Сегодня типичная российская семья – это коалиция матери с детьми в центре семьи, и муж на её периферии, что является причиной формирования созависимых отношений между матерью и ребёнком» [Петренко: 131]. Нестабильная экономическая, политическая и социальная ситуация так же не способствует отделению ребёнка от родителей. Молодым людям сложнее стать финансово независимыми от родителей, что влечёт за собой и эмоциональную зависимость. Таким образом русская ментальность, культ материнства, нестабильная экономическая ситуация становятся факторами нежелания проходить процесс сепарации как со стороны ребёнка, так и со стороны матери.

Процесс сепарации приобретает особую значимость в студенческие годы, так как именно в юношеском возрасте должен проходить завершающий этап формирования самостоятельности [Луговской: 3]. При не пройденной сепарации юноша не может сформировать свою идентичность, жизненные позиции, планы на профессиональное развитие. Подразумевается, что к окончанию школы человек принимает осознанный выбор дальнейшего жизненного пути, в частности направления профессиональной деятельности. На деле на выбор школьника при поступлении часто влияют внешние факторы, такие как авторитет родителей, друзей, престижность и статусность специальности. Это происходит, если личность не является зрелой, у неё нет собственных сформированных ценностей и идеалов. Дж. Холланд описывает профессиональную идентичность как стойкое понимание своих профессиональных качеств, положительных и отрицательных черт, интересов и способностей [Сысоева: 321]. Профессиональная идентичность напрямую связана с уровнем формирования личностной идентичности.

Структурная модель Дж. Хоффмана сегодня наиболее часто встречается в исследованиях сепарации. Она включает в себя 4 вида сепарации: эмоциональную, функциональную, ценностную (или аттитюдную) и конфликтологическую. Предполагается, что сепарация пройдена при достижении личностью независимости на всех 4 уровнях [Волков: 73].

Таким образом, сепарация представляет собой способность личности к самостоятельности, автономии, независимости в эмоциональной, функциональной и ценностной сфере. На её формирование оказывает влияние как уровень, сформировавшийся в детстве привязанности, так и социально-культурные аспекты жизни человека. Уровень сепарации влияет на процесс адаптации и социализации человека, формирование межличностных отношений и собственной идентичности.

Анализируя процесс сепарации и его влияние на психологическое благополучие, необходимо понимать, что эмпирический опыт подобных исследований за рубежом может значительно отличаться от российской действительности. Как говорилось ранее, русский менталитет и социально-культурные особенности нашей страны, несомненно, оказывают влияние на особенности сепарационных процессов российской молодёжи. В связи с этим изучение закономерностей сепарации и её влияние на благополучие студентов очень важно провести на российской выборке.

В работе Ю.В. Потаповой «Влияние психологической сепарации от родителей на эмоциональное состояние студентов в период адаптации к самостоятельному проживанию» была рассмотрена взаимосвязь внешнего и психологического компонента сепарации. Под внешним компонентом сепарации Потапова понимает физическое отделение от семьи, проживание на другой территории, а под психологическим - формирование собственного

мнения, способности автономно принимать решения, отсутствие зависимости от родительского мнения. Согласно гипотезе данного исследования, можно говорить «о линейной положительной связи внутренней сепарации с благополучием эмоционального состояния в ситуации отделения от родительского дома» [Потапова: 85]. Как отмечает автор, на самом деле связь оказалась несколько сложнее, чем предполагалось. По результатам опроса студентов в возрасте от 18 до 25 лет было выявлено, что функциональная сепарация от матери благоприятно влияет на эмоциональное состояние студентов, в то время как эмоциональная сепарация провоцирует негативные эмоции. Потапова приходит к выводу о том, что формирование полной функциональной и психологической независимости у молодых людей в России идет в разрез с национальными ценностями общности и единства. Эта мысль вновь отсылает нас к необходимости изучения феномена сепарации в Российских реалиях.

В работе М.Р. Салпагарова рассматриваются особенности процесса сепарации на более юной выборке, не нуждающейся в физическом отделении от семьи. В его исследовании принимали участие учащиеся 9–11 классов в возрасте от 15 до 17 лет. Со слов автора, данная выборка потенциально укладывается в возрастной диапазон ранней юности. Результатом его исследования стал вывод о том, что молодые люди в целом «...независимы в принятии важных решений, осуществлении выборов», но также «в сложных ситуациях юноши и девушки нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны родителей» [Салпагаров: 286]. Так же было выявлено, что потребность в эмоциональной поддержке от матери более выражена, чем потребность в поддержке от отца. Это подтверждает исследования отечественных авторов о лидирующей позиции матери в семейной системе. Ценности молодых людей во многом схожи с ценностями родителей, но сепарационный процесс может быть завершён только если ценностные ориентиры были сформированы самостоятельно, а не навязаны взрослыми. Однако в ситуации расхождения мнений молодые люди показывают высокий уровень понимания и почтения к родителям, что свидетельствует о высоком уровне сформированности собственных ценностей.

Таким образом, в отечественных исследованиях прослеживается картина влияния социокультурных факторов на достижение независимости от родителей среди молодёжи. Российские юноши и девушки демонстрируют большое уважение к родительским ценностям, тенденции к перениманию ценностей родителей, потребность в одобрении значимыми взрослыми и большую степень важности эмоциональной сплочённости с близкими родственниками. Физическое отделение от семьи имеет благоприятное влияние на эмоциональное состояние молодёжи, в то время как эмоциональная независимость имеет обратный эффект.

В качестве метода исследования был выбран опрос. Для определения уровня психологической сепарации от родителей испытуемым был предложен «Опросник психологической сепарации, PSI» авторства Дж. Хоффмана (1984 г.) в адаптации В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой (2014 г.). Данная методика наиболее часто используется для определения уровня сепарации от родителей в отечественных исследованиях. Методика представляет собой список из 124 утверждений и позволяет определить уровень сепарации четырёх видов:

- конфликтологическая сепарация – определяет наличие или отсутствие неразрешённых противоречий в отношениях с матерью и отцом;
- эмоциональная сепарация – определяет уровень независимости от мнений и эмоций других людей, способности переживать и психически усваивать жизненные процессы, наличие потребности человека в одобрении родителей и постоянной их поддержке;
- ценностная (или аттитюдная) сепарация – шкала позволяет судить о наличии

собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности, выработки личных моделей поведения и независимого мнения;

- функциональная сепарация – отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких или других «значимых» людей, принимать решения, управлять своей жизнью, ставить цели и следовать им.

Методика имеет женский и мужской бланки ответов. Испытуемым предлагается выбрать один из 5 вариантов, отражающих степень того, насколько данное утверждение относится к ним.

Для определения уровня психологического благополучия испытуемым предлагалась методика «Шкала психологического благополучия Рифф, РWB» авторства К. Риффа (1987 г.) в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007 г.). Методика представляет собой список из 84 утверждений. Методика имеет женский и мужской бланки ответов. Испытуемым предлагается выбрать один из 6 вариантов, отражающих степень согласия с утверждением. В исследовании принимали участие 11 студентов ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» в возрасте от 19 до 24 лет, из них 9 девушек и 2 юношей.

На основе полученных в ходе опроса по методике «Опросник психологической сепарации, PSI» данных о сепарации от матери и от отца можно сделать несколько наблюдений. Во-первых, испытуемые имеют больший разброс значений уровня независимости от матери, чем от отца. Показатели независимости от матери могут иметь как довольно низкие значения, так и высокие. Например, конфликтологическая сепарация: $\max=4,3$; $\min=1,6$; $R=2,7$. Показатели независимости от отца имеют меньший разброс и почти не опускаются ниже среднего значения. Например, конфликтологическая сепарация: $\max=4,6$; $\min=3$; $R=1,6$. Во-вторых, в среднем уровень сепарации от отца выше, чем от матери. Средние значения по выборкам представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средний уровень независимости от матери и от отца (ср. знач., $\text{Max}=5$)

Вид сепарации	Среднее значение сепарации от матери	Среднее значение сепарации от отца
Конфликтологическая	3,2	3,8
Эмоциональная	3,4	4,1
Аттitudная	3,1	3,2
Функциональная	3,6	4,2
Общий уровень	3,3	3,8

Данные наблюдения могут свидетельствовать о том, что в среднем процесс сепарации от отца происходит быстрее и более равномерно, чем от матери. Такие закономерности могут быть связаны с лидирующим положением матери в семейной системе и формированием более сильной привязанности между детьми и матерью по сравнению с уровнем привязанности к отцу, что подтверждает выводы М.Р. Салпагарова, Л.В. Сысоевой и Т.В. Петренко.

У многих испытуемых хотя бы один вид сепарации находится на высоком уровне и лишь у одного испытуемого наблюдается уровень сепарации ниже среднего по шкале конфликтной сепарации от матери. Остальные испытуемые имеют средние значения. Как в ситуации сепарации от матери, так и в ситуации сепарации от отца наблюдается следующая картина: в среднем выборка наиболее сепарирована от родителей по функциональному

показателю сепарации, следом идёт эмоциональная сепарация, за ней конфликтологическая сепарация, и самое маленькое значение имеет уровень аттитюдной сепарации. Самые низкие значения в среднем по выборке наблюдаются у конфликтологического показателя сепарации от матери и аттитюдных показателей сепарации как от матери, так и от отца. Можно сказать, что испытуемые данной выборки в большей степени склонны перенимать точку зрения родителей, ориентироваться на их мнение, а не вырабатывать собственные взгляды на жизнь и вместе с тем склонны демонстрировать независимость от родителей через несогласие и бунт.

Результаты опроса «Шкала психологического благополучия Рифф, PWB» делятся авторами на три уровня по шкалам: низкий (от 1 до 3 стенов), средний (от 4 до 7 стенов) и высокий (от 8 до 10 стенов). Распределение результатов по уровням отражены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень шкал психологического благополучия (%)			
Шкала психологического благополучия	Низкий	Средний	Высокий
Положительные отношения с другими	27	55	18
Автономия	36	36	27
Управление окружением	55	45	0
Личностный рост	18	45	36
Цель в жизни	18	82	0
Самопринятие	36	55	9
Психологическое благополучие	27	64	9

По данным таблицы 2 можно отметить, что наибольшее количество испытуемых имеют низкий уровень по шкалам «Управление окружением» (55 %), средний уровень по шкале «Цель в жизни» (82 %) и высокий уровень по шкале «Личностный рост» (36 %). По общей шкале психологическое благополучие большинство испытуемых имеют средний уровень (64 %) и лишь 9 % имеют высокий уровень психологического благополучия.

В таблице 3 представлены данные распределения среднего уровня сепарации испытуемых с разным уровнем психологического благополучия от матери.

Таблица 3

	Уровень по шкале психологического благополучия		
	Низкий	Средний	Высокий
Положительные отношения с другими	3,58	2,91	3,71
Конфликтологическая сепарация	2,97	2,87	4,30
Эмоциональная сепарация	3,97	2,82	3,02
Аттitudная сепарация	3,43	2,90	3,20
Функциональная сепарация	3,97	3,06	4,30
Автономия	3,06	3,17	3,95
Конфликтологическая сепарация	3,13	2,98	3,50

Эмоциональная сепарация	2,80	3,15	4,57
Аттitudная сепарация	3,50	3,35	3,27
Функциональная сепарация	2,80	3,20	4,47
Управление окружением	-	3,74	2,92
Конфликтологическая сепарация	-	3,48	2,88
Эмоциональная сепарация	-	4,06	2,87
Аттitudная сепарация	-	3,22	3,00
Функциональная сепарация	-	4,2 0	2,93
Личностный рост	3,49	3,22	3,29
Конфликтологическая сепарация	3,50	3,08	3,08
Эмоциональная сепарация	3,45	3,34	3,48
Аттitudная сепарация	3,45	2,94	3,13
Функциональная сепарация	3,55	3,52	3,48
Цель в жизни	3,78	3,18	-
Конфликтологическая сепарация	3,65	3,04	-
Эмоциональная сепарация	3,90	3,30	-
Аттitudная сепарация	3,90	2,92	-
Функциональная сепарация	3,65	3,46	-
Самопринятие	3,22	3,27	3,70
Конфликтологическая сепарация	3,03	3,04	4,30
Эмоциональная сепарация	3,17	3,39	4,30
Аттitudная сепарация	3,47	3,09	2,10
Функциональная сепарация	3,20	3,56	4,10

Интересно заметить, что испытуемые, которые в среднем имеют более высокий уровень сепарации от матери, имеют высокий уровень по шкалам «Положительные отношения с другими», «Автономия» и «Самопринятие», в то время как более высокий уровень сепарации наблюдается на низком уровне по шкалам «Личностный рост» и «Цель в жизни».

В таблице 4 представлены данные распределения среднего уровня сепарации испытуемых с разным уровнем психологического благополучия от отца. Мы можем наблюдать похожее распределение уровней, как и в ситуации сепарации от матери, за исключением шкалы «Личностный рост»: чем выше уровень сепарации от отца, тем более высокий уровень личностного роста наблюдается у испытуемых. Это подталкивает нас на предположение о том, что матери способствуют ощущению личностного роста у молодых людей, в то время как зависимость от мнения отца, наоборот лишает ощущения полноценного развития. Это может быть связано с более мягкой стратегией поддержки у матерей по сравнению с отцами.

Можно предположить, что на низкий уровень по шкале «Цель в жизни» на более сепарированных испытуемых оказывает нестабильные условия жизни современной молодёжи. В ситуации сепарации от родителей юноши берут на себя ответственность за свою жизнь и самостоятельно обустривают свой быт, что может быть нелёгкой задачей в изменчивых современных условиях. В данном контексте молодым людям становится сложно строить долгосрочные планы, чувство направленности не формируется, фокус внимания

смещается на удовлетворение потребностей здесь и сейчас.

Таблица 4

Особенности сепарации от отца

	Уровень по шкале психологического благополучия		
	Низкий	Средний	Высокий
Положительные отношения с другими	3,69	3,55	4,10
Конфликтологическая сепарация	3,27	3,87	4,20
Эмоциональная сепарация	4,07	3,83	3,37
Аттitudная сепарация	3,33	2,95	4,00
Функциональная сепарация	4,10	3,54	4,85
Автономия	3,39	3,14	4,35
Конфликтологическая сепарация	3,53	3,40	3,93
Эмоциональная сепарация	3,45	4,10	4,90
Аттitudная сепарация	3,13	3,45	3,67
Функциональная сепарация	3,48	1,61	4,90
Управление окружением	-	4,13	3,55
Конфликтологическая сепарация	-	3,86	3,68
Эмоциональная сепарация	-	4,62	3,63
Аттitudная сепарация	-	3,44	3,08
Функциональная сепарация	-	4,58	3,82
Личностный рост	3,49	3,75	4,06
Конфликтологическая сепарация	3,20	3,60	4,25
Эмоциональная сепарация	3,60	4,14	4,25
Аттitudная сепарация	3,50	3,04	3,38
Функциональная сепарация	3,65	4,22	4,35
Цель в жизни	4,23	3,77	-
Конфликтологическая сепарация	3,60	3,80	-
Эмоциональная сепарация	4,20	4,06	-
Аттitudная сепарация	4,10	3,06	-
Функциональная сепарация	5,00	4,18	-
Самопринятие	3,33	3,96	4,23
Конфликтологическая сепарация	3,67	3,73	4,30
Эмоциональная сепарация	3,27	4,33	4,80
Аттitudная сепарация	3,07	3,34	3,10
Функциональная сепарация	3,33	4,44	4,70

Для выявления значимых связей уровня сепарации и психологического благополучия был проведён корреляционный анализ полученных данных. Исходя из целей исследования, взаимосвязи внутри видов сепарации и факторов психологического благополучия отдельно не рассматривались. Наиболее значимые связи представлены в таблице 5.

По результатам корреляции видно, что наибольшее влияние на психологическое

благополучие имеет эмоциональная сепарация, то есть умение ориентироваться на собственные чувства, руководствоваться собственными желаниями и не нуждаться в постоянной поддержке; функциональная сепарация – способность самостоятельно принимать решения, руководствоваться собственными ценностями и достигать целей без посторонней помощи; конфликтологическая сепарация – отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с родителями.

Таблица 5

Связь между видами сепарации и факторами психологического благополучия

	КСМ	КСП	ЭСМ	ЭСП	АСМ	АСП	ФСМ	ФСП	ПО	Авт	УО	ЛР	ЦвЖ	Само	ПБ
КСМ															
КСП	0,04														
ЭСМ	0,21	-0,17													
ЭСП	0,15	0,10	0,41												
АСМ	-0,03	-0,40	0,37	-0,12											
АСП	0,49	-0,25	0,39	0,48	0,53										
ФСМ	0,28	-0,31	0,91	0,45	0,51	0,52									
ФСП	0,10	0,01	0,23	0,94	-0,06	0,51	0,36								
ПО	0,21	0,68*	-0,01	0,08	-0,13	0,06	-0,08	0,03							
Авт	0,10	-0,07	0,82**	0,72*	0,25	0,51	0,72*	0,56	-0,02						
УО	0,45	-0,06	0,67*	0,68*	0,11	0,33	0,75*	0,58	0,07	0,62					
ЛР	-0,19	0,53	0,08	0,29	-0,07	-0,05	0,09	0,32	0,78	0,06	0,22				
ЦвЖ	-0,15	0,02	-0,25	0,26	-0,50	-0,28	-0,11	0,41	0,21	-0,22	0,17	0,55			
Само	0,24	0,28	0,47	0,83**	-0,40	0,30	0,31	0,65*	0,26	0,67	0,54	0,27	0,15		
ПБ	0,20	0,20	0,50	0,81**	-0,11	0,38	0,49	0,70*	0,52	0,65	0,69	0,60	0,37	0,79	
Связи		1	2	4			2	2							

Примечания: КСМ – конфликтологическая сепарация от матери; КСП – конфликтологическая сепарация от отца; ЭСМ – эмоциональная сепарация от матери; ЭСП – эмоциональная сепарация от отца; АСМ – аттитюдная сепарация от матери; АСП – аттитюдная сепарация от матери; ФСМ – функциональная сепарация от матери; ФСП – функциональная сепарация от отца; ПО – положительные отношения; Авт – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦвЖ – цель в жизни; Само – самопринятие; ПБ – психологическое благополучие; Связи – количество значимых связей в рамках данного исследования; * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

Взаимосвязь психологического благополучия с разными видами сепарации зависит от того, происходит ли сепарация от матери или от отца. Так, в случае сепарации от матери ключевые связи обнаруживаются между эмоциональной и функциональной сепарацией, с одной стороны, и показателями «Автономия» и «Управление окружением» с другой. При сепарации же от отца критические значения принимают связи: конфликтологическая сепарация с показателем «Положительные отношения»; эмоциональная сепарация – с показателями «Автономия», «Управление окружением», «Самопринятие», а также с общим показателем психологического благополучия; функциональная сепарация – с показателем «Самопринятие» и общим показателем психологического благополучия. Можно отметить, что определение эмоциональной сепарации сходно с пониманием автономии, определение функциональной сепарации сходно с понятием «управление окружением», также как и понятие «конфликтологическая сепарация» связана с «положительными отношениями».

Данная закономерность резонирует с выводами теоретической главы о большей значимости сепарации от матери для формирования здоровой личности. Однако полученные различия между родителями позволяют выдвинуть более тонкое предположение: разные факторы психологического благополучия чувствительны к сепарации от матери или отца в соответствии с гендерным соответствием между родителем и ребёнком. Поскольку большинство испытуемых составили девушки, выявленные связи отражают прежде всего паттерны отделения дочери. В частности, эмоциональная и функциональная независимость от отца напрямую влияет на способность девушек позитивно относиться к себе, принимая как сильные, так и слабые стороны своей личности. Соответствие же между эмоциональной и функциональной сепарацией от матери и показателями «Автономия» и «Управление окружением» может быть объяснено перениманием девушкой гендерной модели матери в процессе отделения.

Проанализировав эмпирические данные, можно сформулировать следующие выводы:

- 1) Уровень сепарации значимо связан с психологическим благополучием студентов. Эмоциональная сепарация (от матери и отца) и функциональная сепарация от матери связаны с «Автономией» и «Управлением окружением». Эмоциональная и функциональная сепарация от отца связаны с «Самопринятием» и общим показателем психологического благополучия, а конфликтологическая сепарация от отца – с «Положительными отношениями».
- 2) В среднем процесс сепарации от отца происходит по результатам выборки быстрее и более равномерно, чем от матери.
- 3) В отличие от других шкал психологического благополучия, шкала «Цель в жизни» имеет отрицательную корреляцию с уровнем сепарации от родителей.
- 4) Установление эмоциональной и функциональной независимости от отца напрямую влияет на уровень самопринятия и общее психологическое благополучие лиц женского пола, тогда как сепарация от матери (прежде всего функциональная) связана с автономией и управлением окружением. Такое распределение может отражать гендерное соответствие: перенимание модели матери обеспечивает инструментальные аспекты благополучия, а отделение от отца – личностно-смысловые.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза была частично подтверждена.

* * * * *

Таким образом, цели пилотажного исследования были достигнуты: эмпирическим путем была подтверждена взаимосвязь уровня сепарации от родителей и психологического благополучия студентов. Однако при изучении результатов исследования стало ясно, что связь сепарации и психологического благополучия более многогранна, чем предполагалось. Если при анализе литературы по проблеме сепарации был сделан вывод, что наибольшее влияние на становление здоровой личности имеют матери, то при обработке результатов стало понятно, что стоит уделить отдельное внимание особенностям отношений между разнополюми родителями и детьми. Вместе с тем сепарация от отца действительно происходит быстрее, чем от матери, что скорее всего связано с изначальным формированием уровня привязанности.

Интересным стал вывод о том, что высокий уровень сепарации от родителей не гарантирует высокого уровня цели в жизни, скорее наоборот, свидетельствуя об отсутствии направленности в жизни испытуемых. Данную тенденцию можно связать с нестабильными условиями жизни современной молодежи, не позволяющими строить долгосрочные планы. Данный аспект был бы интересен в разрезе исследования влияния современных социальных, политических и экономических условий на психологическое благополучие молодых людей.

Наличие различных неочевидных, а иногда и противоречивых выводов говорит нам о

том, что данная тема имеет в себе большой потенциал для исследований и требует более тщательного изучения.

Список литературы

Белинская Е.Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов // StudArctic Forum. 2023. Т. 8, № 4. С. 158-167.

Боулби Дж. Привязанность. Москва: [б. и.], 2003. 282 с.

Воеводина А.И. Сепарация как психологический процесс / А.И. Воеводина, Н.О. Чечётко, Н.В. Пьянова // Научные записки ОрелГИЭТ. 2021. № 4(40). С. 55-58.

Волков О.В. Феномен психологической сепарации: теоретико-методологический анализ / О.В. Волков, И.С. Хвостенко // Философия здоровья: интегральный подход: межвузовский сборник научных трудов. Иркутск: ИГМУ, 2020. Вып. 6. С. 71-78.

Григорова Ю.Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8, № 1. С. 331-334. DOI 10.26140/anip-2019-0801-0082

Кросскультурное исследование взаимодействия с детьми русских и немецких матерей / Л. Анерт, Т. Майшнер, А. Шмидт, В.А. Доскин // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 20-30.

Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3. С. 50-54. DOI 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53

Луговской В.А. Теоретические подходы к анализу проблемы сепарации в отечественной и зарубежной психологии / В.А. Луговской, Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2016. № 119. С. 539-552.

Петренко Т.В. Проблема сепарации от родителей в русской семье: социокультурный и психологический аспекты / Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 62. С. 126-134.

Потапова Ю.В. Влияние психологической сепарации от родителей на эмоциональное состояние студентов в период адаптации к самостоятельному проживанию // Человек и общество в нестабильном мире: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Омск: Омская юридическая академия, 2017. С. 83-87.

Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А.Г. Самохвалова, Н.С. Шипова, Е.В. Тихомирова, О.Н. Вишневская // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 29-48. DOI 10.17759/cpp.2022300103

Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва, 2003. 22 с.

Салпагаров М.Р. Эмпирические особенности психологической сепарации от родителей в период юности // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74. С. 283-286.

Сысоева Л.В. Успешная сепарация как необходимое условие становления профессиональной идентичности в студенческом возрасте // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сб. статей по материалам всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, 2016. С. 320-324.

Храпко А.М. Психологическое и субъективное благополучие как предмет научного анализа в психологической науке // Образовательный процесс. 2023. № 1. С. 28-32.

Ekaterina A. PETROVA

bachelor's degree, Petrozavodsk State University
(Petrozavodsk, Russia),
petrovaea2003@mail.ru

SEPARATION FROM PARENTS AND STUDENT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Scientific adviser:

Anita V. Rumyantseva

Reviewer:

Ekaterina Safronova

Paper submitted on: 04/28/2026;

Accepted on: 06/27/2026;

Published online on: 06/27/2026.

Abstract. The transition to independent student life requires complete separation from parents, which significantly affects psychological well-being. This pilot study reveals that separation from one's mother and father contributes to different aspects of well-being: independence from the mother is linked to autonomy and environmental mastery, whereas independence from the father is linked to self-acceptance and overall psychological well-being. These findings offer scope for further investigation into gender aspects of separation within Russian samples.

Keywords: psychological separation, student psychological well-being, emotional independence, functional independence

For citation: Petrova, E. A. Separation from Parents and Student Psychological Well-Being. *StudArctic Forum*. 2026, 11 (2): 136–149.

References

- Belinskaya E.D. Separation from parents: key features and impact on students' psychological well-being. *StudArctic Forum*, 2023, Vol. 8, No. 4, pp. 158–167. (In Russ.)
- Bowlby J. *Attachment*. Moscow, 2003, 282 p. (In Russ.)
- Voevodina A.I., Chechetko N.O., et al. Separation as a psychological process. *Nauchniye zapiski OrelGIET*, 2021, No. 4(40), pp. 55-58. (In Russ.)
- Volkov O.V., Khvostenko I.S. Phenomenon of psychological separation: theoretical and methodological analysis. *Philosophy of health: an integrated approach: interuniversity collection of scientific papers*. Irkutsk, Irkutsk State Medical University, 2020, Issue 6, pp. 71-78. (In Russ.)
- Grigorova Yu.B. Structure of emotional well-being. *Azimut of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2019, Vol. 8, No. 1, pp. 331-334. DOI 10.26140/anip-2019-0801-0082 (In Russ.)
- Ahnert L., Meischner T., et al. A cross-cultural study of Russian and German mothers' interaction with their children. *Voprosy psichologii*, 1994, No. 5, pp. 20-30. (In Russ.)
- Litvinova N.Yu. The relationship of the emotional, subjective and psychological in the structure of the phenomenon of personal well-being. *The World of Science, Culture and Education*, 2022, No. 3, pp. 50-54. DOI 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53 (In Russ.)
- Lugovskoy V.A., Petrenko T.V., et al. Theoretical approaches to the analysis of the problem of separation in domestic and foreign psychology. *Polythematic Online Scientific Journal of Kuban State Agrarian University*, 2016, No. 119, pp. 539-552. (In Russ.)
- Petrenko T.V., Sysoyeva L.V. The problem of separation from their parents in the Russian family: socio-cultural and psychological aspects. *Lichnost, semya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psichologii*, 2016, No. 62, pp. 126-134. (In Russ.)
- Potapova Yu.V. The influence of psychological separation from parents on the emotional state of students during adaptation to independent living. *Individual and society in an unstable world: proceedings of All-Russian scientific and practical conference with international participation*. Omsk, Omsk Law Academy, 2017, pp. 83-87. (In Russ.)
- Samokhvalova A.G., Shipova N.S., et al. Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological help. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022, Vol. 30, No. 1, pp. 29-48. DOI 10.17759/cpp.2022300103 (In Russ.)
- Puchkova G.L. *Subjective well-being as a factor of personality self-actualization*. Abstract of Candidate's

thesis (Psychology). Moscow, 2003, 22 p. (In Russ.)

Salpagarov M.R. Empirical features of psychological separation from parents during youth. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2022, No. 74, pp. 283-286. (In Russ.)

Sysoyeva L.V. Successful separation as a necessary condition for the formation of professional identity in student age. *Professional self-determination of youth in an innovative region: problems and prospects: proceedings of all-Russian scientific and practical conference*. Krasnoyarsk, 2016, pp. 320-324. (In Russ.)

Khrapko A.M. Psychological and subjective well-being as a subject of scientific analysis in psychological science. *Obrazovatelnyy protsess*, 2023, No. 1, pp. 28-32. (In Russ.)