

Обзорная статья | Review paper

Особенности психологической сепарации молодежи от родителей

А.А.Нестерова¹ ✉, А.В. Косолапова^{1,2}

¹ Государственный университет просвещения, Москва, Российская Федерация

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

✉ anesterova77@rambler.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психологическая сепарация-индивидуация молодежи от родителей перестает восприниматься как универсальный линейный процесс «отделения» и все чаще рассматривается как культурно вариативный и технологически модифицированный феномен, в котором автономия и связь дополняют друг друга, а не противопоставлены. **Цель работы:** провести аналитический обзор зарубежных исследований последнего десятилетия с целью реконструкции эволюции теоретических моделей сепарации и выявления современных тенденций в изучении этого процесса. **Гипотеза.** Современные зарубежные исследования все в большей степени отказываются от западноцентричной модели сепарации в пользу понимания ее как «гибридного» процесса, в котором цифровизация коммуникации и культурные традиции (индивидуалистические vs. коллективистические) определяют специфику взросления и психологической зрелости. **Методы.** Теоретический анализ и систематизация научных публикаций за 2015–2025 гг., отражающих развитие концепций сепарации-индивидуации в зарубежной психологии. **Результаты.** Показано, что классическая структурная модель объяснения сепарации сохраняет методологическую значимость, однако ее интерпретация трансформируется под влиянием цифровой среды («гибридная сепарация») и кросс-культурных данных («интегративная индивидуация» в восточных культурах). Выявлено, что дисгармоничная сепарация коррелирует с трудностями в построении партнерских отношений, межпоколенческими конфликтами и снижением профессиональной самореализации. **Выводы.** Изучение и эффективное сопровождение процесса сепарации требует учета комплекса социально-психологических факторов: типа культуры, характера детско-родительских отношений, уровня цифровой вовлеченности семьи и индивидуальных особенностей личности. Это особенно важно для разработки культурно адаптированных диагностических инструментов и практик психологического консультирования.

Ключевые слова: психологическая сепарация, детско-родительские отношения, автономность, индивидуация, молодежь, взросление

Для цитирования: Нестерова, А.А., Косолапова, А.В. (2026). Особенности психологической сепарации молодежи от родителей. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 17–26. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150102>

Characteristics of psychological separation of youth from parents

A.A. Nesterova¹ ✉, A.V. Kosolapova^{1,2}

¹ State University of Education, Moscow, Russian Federation

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

✉ anesterova77@rambler.ru

Abstract

Context and relevance. Psychological separation-individuation of youth from parents is no longer perceived as a universal, linear process of «detachment». Instead, it is increasingly understood as a culturally variable and technologically mediated phenomenon in which autonomy and connectedness are interrelated rather than mutually exclusive. **Objective.** To conduct an analytical review of international research from the past decade in order to reconstruct the evolution of theoretical models of separation and identify current trends in the study of this process. **Hypothesis.** Contemporary international research is progressively moving away from a Western-centric model of separation toward

conceptualizing it as a «hybrid» process, wherein digital communication and cultural traditions (individualistic vs. collectivistic) shape the specific pathways of maturation and psychological maturity. **Methods and materials.** Theoretical analysis and systematic synthesis of scholarly publications from 2015 to 2025 reflecting the development of separation-individuation concepts in international psychology. **Results.** The classical structural model of separation retains methodological relevance; however, its interpretation is being transformed under the influence of the digital environment («hybrid separation») and cross-cultural findings («integrative individuation» in Eastern cultures). Dysfunctional or disharmonious separation has been found to correlate with difficulties in establishing intimate partnerships, intergenerational conflicts, and reduced professional self-actualization. **Conclusions.** Effective study and support of the separation process require consideration of a complex set of socio-psychological factors, including cultural context, the quality of parent-child relationships, the family's level of digital engagement, and individual personality characteristics. This is particularly crucial for developing culturally adapted diagnostic tools and psychological counseling practices.

Keywords: psychological separation, parent-child relationships, autonomy, individuation, youth, maturation

For citation: Nesterova, A.A., Kosolapova, A.V. (2026). Characteristics of psychological separation of youth from parents. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 17–26. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150102>

Введение

Важным условием психологического благополучия, самоэффективности и жизнеспособности личности на протяжении всего жизненного пути выступает степень и характер ее психологической автономии. Достижение зрелости предполагает способность опираться на собственные ресурсы, принимать самостоятельные решения и осуществлять психологическое отделение от семьи происхождения — процесс, в ходе которого формируется эмоциональная и финансовая независимость от родителей. В период ранней зрелости именно завершение сепарации-индивидуации рассматривается как одна из центральных задач психосоциального развития (Нестерова, 2011; Pini, Milord, 2023).

Однако в условиях современности наблюдается глобальная тенденция к «растягиванию» зрелости: молодые люди все дольше остаются в образовательной среде (бакалавриат, магистратура), откладывая вступление в брак и начало трудовой деятельности, проявляют сниженную мотивацию к достижению жизненных целей и слабую вовлеченность в процессы саморазвития (Косолапова, 2023; Arnett, 2024). Одним из ключевых факторов, способствующих социальной незрелости и инфантилизации, является незавершенность или дисгармоничность процесса психологической сепарации от родительской семьи. Несбалансированное внутреннее отделение часто ведет к формированию созависимых отношений, затрудняет построение зрелых партнерских и семейных связей и воспроизводит паттерны зависимости в будущих детско-родительских отношениях. При этом сам процесс сепарации от родителей выполняет модельную функцию, определяя стратегии отделения от других значимых фигур на протяжении жизни.

В этих условиях особую актуальность приобретает анализ современных зарубежных исследований, посвященных процессам сепарации-индивидуации в период ранней зрелости. Современная психология все чаще отказывается от представления о сепарации как о линейном «отделении» от родителей в пользу понима-

ния ее как динамического баланса между автономией и связью, глубоко модифицированных цифровыми технологиями, культурными традициями и трансформацией жизненного цикла взросления.

Цель настоящего обзора — проанализировать эволюцию научного понимания психологической сепарации в зарубежной психологии за последние десятилетия через призму теоретических и эмпирических достижений. В соответствии с этой целью были сформулированы следующие **задачи**: 1) реконструировать историко-теоретическую траекторию развития концепций сепарации: от психоаналитических моделей к современным многомерным, нейрокогнитивным и кросс-культурным подходам; 2) выделить ключевые измерения сепарации, используемые в эмпирических исследованиях последнего десятилетия, и оценить их методологическую репрезентативность; 3) обобщить данные о социально-психологических факторах, влияющих на успешность сепарации (включая культурный контекст, цифровую коммуникацию и качество детско-родительских отношений), а также о последствиях дисгармоничной сепарации для межличностных отношений, профессиональной самореализации и психологического благополучия молодежи.

Гипотеза обзора состоит в том, что современные исследования все более отходят от универалистского понимания сепарации как линейного «отделения» и вместо этого акцентируют культурную вариативность и технологическую трансформацию этого процесса через концепты «гибридной сепарации» и «автономии в связности», что требует переосмысления классических представлений о взрослении и психологической зрелости.

Эволюция теоретических подходов к сепарации-индивидуации: от психоанализа к гибридным и реляционным моделям

Теоретические истоки идеи «психологической сепарации» восходят к классическому психоанализу, где процесс отделения ребенка от матери рассматри-

вался как центральный механизм формирования Я (У. Бион, П. Блос, Дж. Боулби, Д. Винникотт, О. Кернберг, М. Кляйн, Х. Кохут, М. Малер и др.). Уже в работах З. Фрейда обозначалась необходимость «отделения» либидо от объектов ранней привязанности для развития зрелой сексуальности и автономии. Однако систематическое теоретическое осмысление сепарации как многомерного процесса было предложено позже — в рамках эго-психологии и объектных отношений (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020).

Ключевой вклад в становление психоаналитической теории сепарации-индивидуации внесла Маргарет Малер, которая на основе наблюдений за младенцами и маленькими детьми разработала модель развития «сепарации-индивидуации», описывающую переход от симбиотического единства с матерью к осознанию себя как отдельного субъекта. Эта модель, изначально относящаяся к раннему онтогенезу, позже была экстраполирована на подростковый и юношеский возраст, что позволило рассматривать сепарацию не как однократное событие, а как повторяющийся и углубляющийся процесс на разных этапах жизненного цикла (Pini, Milord, 2023).

В 1970—1980-е годы в рамках *гуманистической психологии и теории психосоциального развития* акцент сместился с внутриспсихических конфликтов на социально-когнитивные аспекты автономии: формирование идентичности, принятие ответственности, дифференциацию собственных ценностей от родительских. В данной традиции описываются этапы отделения от родителей (сепарации) и формирования собственной идентичности (индивидуации). Процесс включает физическое, эмоциональное и когнитивное отделение, а также интеграцию нового понимания себя в контексте социальных и культурных норм (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020; Sugimura et al., 2023).

Это способствовало появлению операционализированных моделей, таких как *структурная модель Дж. Хоффмана*, которая ввела эмпирически валидизированные измерения сепарации (функциональную, эмоциональную, аттитюдную и конфликтную независимость) и легла в основу большинства последующих исследований (Hoffman, 1984). На основе данной теории был создан диагностический опросник — «Psychological separation inventory» (PSI), адаптированный в настоящее время для разных культур. Данная традиция не потеряла актуальности в современной зарубежной психологии, в частности, исследования последних лет описывают четыре вида сепарации:

Функциональная независимость (functional independence), представлена как способность управлять своей жизнью и делами без помощи родителей. Исследование американских коллег показало, что автономия подростков, ограничиваемая родителями, влияет на их зависимость в периоде ранней зрелости (18—25 лет). Чрезмерный контроль и ограничение свободы выбора в подростковом возрасте может привести к длительному удержанию зависимости от родителей,

что препятствует становлению самостоятельности. Молодые мужчины чаще демонстрируют зависимость в профессиональных аспектах (например, просьбы о финансовой помощи), тогда как девушки — в эмоциональных (например, чрезмерная привязанность к родительскому мнению). Общий уровень зависимости повышается, если родители игнорируют потребности в самостоятельности. В итоге, раннее ограничение автономности молодежи негативно влияет на становление независимости в более зрелом возрасте (Shah, Szwedo, Allen, 2022).

Эмоциональная независимость (emotional independence) — уменьшение зависимости от родительского одобрения или неодобрения, отсутствие чрезмерной эмоциональной привязанности к родителю. Согласно Л. Феррер-Вредер и Дж. Крогеру, эмоциональная сепарация понимается как интрапсихический процесс дифференциации индивида от родителей, включающий два ключевых компонента: преодоление инфантильных когнитивно-аффективных репрезентаций родительских фигур (самоотстранение) и осознание себя и родителей в качестве автономных субъектов с собственными границами и идентичностями (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020). Было установлено, что в начале подросткового возраста индивиды, как правило, характеризуются низким уровнем эмоциональной сепарации; в ходе онтогенетического развития они последовательно проходят этап постепенной дифференциации от инфантильных репрезентаций родительских фигур, что сопровождается возрастанием степени самоотстранения. Данный процесс выступает в качестве необходимого промежуточного звена, обеспечивающего переход к более зрелой форме автономии и психологической независимости от родителей (Beyers, Soenens, Vansteenkiste, 2024). Избегающие механизмы совладания, такие как отрицание, интеллектуальное отстранение, поведенческое избегание и употребление психоактивных веществ, в значительной степени оказались связанными с высоким уровнем психологической зависимости от родителей. При этом более активные молодые люди, опирающиеся на внутренние ресурсы и механизмы совладания, такие как планирование, позитивная реинтерпретация, принятие и активное преодоление, не были эмоционально зависимы от родителей (Bishop et al., 2019).

Аттитюдная независимость (attitudinal independence) — это разрешение себе иметь собственное мнение по разным вопросам, отличное от родительских установок и ценностей. Эмпирическое исследование, проведенное на выборке взрослеющих девушек в Израиле (N = 208), выявило, что нарушение аттитюдной сепарации от матери ассоциируется с феноменом парентификации — процессом, при котором дочь принимает на себя функции «взрослого» члена семьи, включая эмоциональную и инструментальную заботу о родителе. Установлено, что высокий уровень парентификации достоверно коррелирует с затруднениями в достижении эмоциональной и психологической автономии от мате-

ри. Подобная динамика препятствует формированию зрелой, автономной идентичности, поскольку индивид систематически подавляет собственные потребности и аффективные импульсы в угоду семейным ожиданиям. В результате нарушается процесс становления подлинной самости: девушки утрачивают внутреннюю связь с собственными ценностями, жизненными установками и целями, ориентируясь преимущественно на внешние требования и ролевые предписания, исходящие от семейной системы (Goldner et al., 2022).

Конфликтная независимость (*conflict independence*) определяется как снижение или отсутствие чувств вины, тревоги и враждебности в отношениях с родителями. Достижение конфликтной независимости связано с развитием способности к автономному функционированию и конструктивному разрешению диссонанса между личными целями и родительскими ожиданиями. Важно отметить, что завершение конфликтной фазы сепарации не предполагает разрыва эмоциональных связей; напротив, оно характеризуется сохранением близости и привязанности при одновременном утверждении психологической автономии. Согласно Дж. Хоффману, семейные конфликты могут выступать катализатором процесса индивидуации при условии, что они не подавляются и не приобретают деструктивный, эскалационный характер. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что стремление взрослого индивида соответствовать родительским ожиданиям коррелирует с пониженным уровнем субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности. Данная закономерность объясняется хроническим стрессом и внутренним конфликтом, возникающим вследствие несоответствия между личностными ценностями и внешними требованиями со стороны семейной системы (Branje, 2018; Lee et al., 2023).

Процесс сепарации от родительской семьи считается завершенным, когда человек соответствует критериям, которые интерпретируются учеными по-разному. Согласно структурной модели сепарации, успешное завершение ее этапов характеризуется следующими чертами: способностью строить отношения с противоположным полом; социальной и финансовой независимостью от родителей; активной социальной интеграцией, связанной с участием в общественной жизни и реализацией в профессии; достижением стабильности и успехов в выбранной сфере деятельности. Эти критерии подчеркивают баланс между личной автономией и активным вовлечением во внешние социальные и экономические процессы как признаками завершенного отделения (Hoffman, 1984; Lee et al., 2023; Shah, Szewdo, Allen, 2022).

Несмотря на широкое применение структурной модели сепарации в современной психологии, эта концепция имеет ряд ограничений, так как представляет сепарацию как завершенный этап взросления, тогда как современные исследования рассматривают ее как циклический, контекстуально обусловленный и пожизненный процесс, в котором баланс между автономией и

привязанностью постоянно пересматривается в зависимости от жизненных обстоятельств. Эта теория акцентирует внимание на индивидуальных психологических показателях, упуская из виду структурные факторы: социально-экономическое положение семьи, миграционный статус, гендерные нормы, а также историко-политический контекст, которые существенно модулируют возможности и формы сепарации.

В рамках современных исследований психологического развития выделяется отдельное теоретическое направление, посвященное *незавершенной или дисфункциональной сепарации* — состоянию, при котором процесс эмоционального и психологического отделения от родительской семьи либо не достигает завершения, либо протекает с выраженным нарушением. В отличие от нормативных моделей сепарации-индивидуации, акцентирующих внимание на поступательном достижении автономии, данная перспектива фокусируется на негативных исходах незавершенного отделения как факторах риска для формирования зрелой идентичности и адаптивного функционирования во взрослой жизни. Эмпирические данные свидетельствуют, что незавершенная сепарация проявляется в трех взаимосвязанных сферах.

Во-первых, наблюдаются устойчивые нарушения в межличностной сфере. Индивиды с незавершенной сепарацией демонстрируют затруднения в построении зрелых партнерских отношений, особенно с представителями противоположного пола. Их поведение характеризуется чрезмерной зависимостью от внешней оценки при принятии решений, что отражает недостаточную дифференциацию собственного Я от значимых других и низкий уровень субъективной автономии (Gler, Faraji, Arslan, 2023; Zhang, Chen, 2024). Такие лица склонны делегировать ответственность за свой выбор внешним агентам, избегая проявления инициативы и волевой саморегуляции, что, в свою очередь, обусловлено несформированностью внутренней системы ценностей и неопределенностью в отношении собственных потребностей. Дополнительно исследователями выявляются признаки эмоционального инфантилизма, пассивности, а также тенденция к руминации и избыточному самокопанию (Ignatius, 2021).

Во-вторых, незавершенная сепарация выступает значимым предиктором межпоколенческих конфликтов. Взаимодействие между взрослыми детьми и их родителями в таких случаях часто приобретает паттерн «псевдоавтономии», при которой, несмотря на формальную зрелость, ребенок остается включенным в родительскую систему как объект контроля и гиперопеки. Родители, в свою очередь, демонстрируют сопротивление процессу эмансипации детей, что интерпретируется в литературе как проявление их собственной неготовности к перестройке родительской идентичности и принятию взрослой роли ребенка (Diamond, Keefe, 2024).

В-третьих, незавершенная сепарация оказывает негативное влияние на профессиональное и финансовое развитие. Исследования показывают устойчивую

корреляцию между недостаточной автономизацией и низким уровнем профессиональной самореализации, обусловленную заниженной самооценкой, дефицитом инициативности и трудностями в принятии ответственности за последствия собственных решений (Butterbaugh, Ross, Campbell, 2020; Kamra, 2024).

Таким образом, теория незавершенной сепарации предлагает важную аналитическую линзу для понимания патогенетических механизмов, лежащих в основе ряда психологических и социальных трудностей перехода к взрослости. Она подчеркивает, что сепарация не может быть сведена исключительно к «успешному отделению», так как ее нарушение представляет собой устойчивый дезадаптивный паттерн, требующий как диагностического, так и терапевтического внимания.

В *нейропсихологической перспективе* сепарация подростков от родителей рассматривается как результат сложной перестройки нейрокогнитивных и аффективных систем в период пубертата. Ключевую роль в этом процессе играют созревание префронтальной коры, ответственной за регуляцию импульсов, планирование и принятие решений, и одновременная гиперактивность лимбической системы, в частности миндалевидного тела, что обуславливает повышенную эмоциональную реактивность и чувствительность к социальному одобрению (Clark et al., 2021). Эти нейробиологические изменения способствуют постепенному смещению ориентации подростка с родительской фигуры на сверстников, что функционально поддерживает процесс автономизации. В то же время нейровизуализационные исследования показывают, что даже в условиях стремления к независимости у подростков сохраняется активность нейронных сетей, связанных с привязанностью (например, система окситоцина и дофамина). Таким образом, сепарация выступает не как чисто психологический или социальный феномен, а как онтогенетически запрограммированный нейрокогнитивный процесс, интегрирующий эмоциональную регуляцию, социальное познание и формирование автономной идентичности (Casey, Cohen, Galvan, 2025).

Анализ эволюции теоретических подходов к сепарации-индивидуации демонстрирует переход от узко психоаналитического понимания этого процесса как внутриспсихического механизма формирования Як более сложным, мультифакторным и контекстуально обусловленным моделям.

Современные зарубежные исследования сепарации: ключевые тенденции и противоречия

Современные зарубежные исследования психологической сепарации демонстрируют переход от линейных моделей «отделения» к пониманию этого процесса как многомерного, возрастного- и культурно зависимого феномена. Общим выводом ряда работ является то, что успешная сепарация коррелирует с благоприятными детско-родительскими отношениями, финансовой

независимостью и постепенным достижением автономии в юношеском возрасте, а не в период раннего подросткового возраста (Allen et al., 2022; Dishion, Nelson, Bullock, 2004; Xiang et al., 2020). Так, А. Хауэлл показал, что пространственная близость к родителям чаще сохраняется девушками и лицами с хроническими заболеваниями, тогда как финансовая независимость способствует большей дистанции и, соответственно, более выраженной психологической сепарации (Howell, 2014; Егоров, Шаповаленко, 2017).

Возрастная динамика сепарации также устойчиво прослеживается в эмпирических данных: у младших подростков (12–16 лет) процесс часто сопровождается конфликтами, тогда как у старших (16–20 лет) — улучшением отношений и формированием зрелых, сбалансированных связей (Hadiwijaya et al., 2017). Это подтверждается как в западных (США, Нидерланды), так и в восточноазиатских (Япония) исследованиях, хотя и с культурными нюансами: в японской выборке преобладание «связанного» профиля у подростков сменяется «здоровым / независимым» профилем в юношестве, что указывает на универсальность возрастной траектории при вариативности ее проявлений (Dishion, Nelson, Bullock, 2004; Sugimura et al., 2023 и др.).

В рандомизированных исследованиях особое внимание уделяется типологии сепарации-индивидуации. В исследованиях словенских (N = 312) и австрийских (N = 440) выборок выделены четыре профиля: зависимый, тревожный, индивидуализированно-связанный и индивидуализированно-независимый. Наиболее высокие показатели психологического благополучия характерны для «индивидуализированно-связанного» типа, что ставит под сомнение дихотомию «автономия vs. зависимость» и подчеркивает ценность интегративной модели, сочетающей независимость с эмоциональной близостью (Zupan i et al., 2023).

В то же время выявляются противоречия и ограничения в теории сепарации-индивидуации. Ранняя сепарация (в пубертате) ассоциируется с дезадаптацией, тогда как чрезмерный контроль со стороны родителей (особенно матерей в условиях их стресса) препятствует индивидуализации. С другой стороны, цифровая трансформация коммуникации вносит новую сложность: постоянная связь через мессенджеры и соцсети поддерживает эмоциональную близость, но может замедлять развитие автономии. Молодые люди все чаще консультируются с родителями по повседневным вопросам, что формирует «гибридную сепарацию», когда физическая независимость сочетается с функциональной и эмоциональной зависимостью (Sun et al., 2023). Особенно ярко это проявляется в контексте «синдрома опустевшего гнезда», когда родители активизируют цифровой контакт с детьми, а те, в свою очередь, поддерживают общение, продлевая тем самым период зависимости (Meeus, 2023).

С развитием цифровых технологий традиционные концептуализации сепарации-индивидуации подвер-

гаются существенной ревизии. В частности, в серии эмпирических и теоретических работ В. Миус подчеркивает, что в условиях цифровой эпохи сепарация перестает быть линейным и однозначно направленным процессом «отделения» и вместо этого приобретает характер динамического, контекстуально обусловленного взаимодействия между стремлением к автономии и сохранением поддерживающих связей с родительской фигурой. Так, физическая дистанция, традиционно рассматривавшаяся как маркер сепарации, все чаще сосуществует с устойчивой эмоциональной близостью, поддерживаемой посредством цифровых коммуникаций (мессенджеры, видеозвонки, социальные сети). Это трансформирует классические этапы индивидуации, делая их менее дискретными. В результате формируется так называемая «гибридная модель сепарации», в которой автономия и привязанность не противопоставляются, а сосуществуют в новой конфигурации: молодые люди достигают формальной независимости, одновременно сохраняя высокий уровень эмоциональной вовлеченности в семейную систему благодаря технологически опосредованной доступности родителей (Meeus, 2023). Данная модель указывает на необходимость переосмысления сепарации не как завершенного акта отделения, а как непрерывного процесса балансировки между автономией и связью в условиях цифровой насыщенности повседневной жизни.

Таким образом, современные исследования согласуются в том, что оптимальная сепарация — это не разрыв, а перестройка отношений, но расходятся в оценке роли технологий, культурного контекста и временных границ этого процесса. Сильной стороной зарубежной научной литературы является эмпирическая насыщенность и межкультурная валидизация, однако слабостью — фрагментарность теоретической интеграции, так как отсутствует единая модель, объясняющая взаимодействие возрастных, цифровых и культурных факторов в едином аналитическом поле.

Кросскультурные особенности изучения психологической сепарации: западные и восточные культуры

В современной зарубежной психологии накоплен значительный объем эмпирических и теоретических работ, посвященных кросс-культурным особенностям сепарации-индивидуации (Beyers, Soenens, Vansteenkiste, 2024; Dinh, Kalaja, 2024). В научной литературе, однако, отсутствует консенсус относительно влияния культурно-исторического контекста на успешность сепарационного процесса. Примечательно, что исследования, проводимые в западных и восточных странах, демонстрируют существенные расхождения как в концептуализации, так и в эмпирических проявлениях сепарации. Это объяс-

няется тем, что сама идея сепарации-индивидуации исторически сформировалась в рамках западной индивидуалистической парадигмы и может быть неприменима к коллективистским культурам Востока без соответствующей адаптации. Кросс-культурные данные подтверждают, что модели сепарации в восточных обществах отличаются от западных. Так, южнокорейские участники исследований чаще стремятся соответствовать родительским ожиданиям, однако при наличии взаимного согласия между родителями и детьми относительно необходимости отделения процесс сепарации протекает успешно. В то же время у американской молодежи значимость родительских ожиданий существенно ниже, а сепарация в большей степени коррелирует с автономией в карьерном выборе (Lee et al., 2023).

Исследование Кэтрин Ха, посвященное подросткам второго поколения корейских иммигрантов в США, выявило, что подростковый возраст в этой культурной группе не воспринимается как отдельная стадия развития, а процесс сепарации откладывается до более позднего периода взросления (Nuh, 2008). Автор анализирует формирование «отдельной идентичности» (*separate identity*) в условиях межкультурного конфликта, когда родители, придерживающиеся традиционных ценностей своей культуры происхождения (академический успех, уважение к авторитету, подчинение), предъявляют высокие требования к дисциплине, что вступает в противоречие со стремлением подростков к индивидуализации в американском социокультурном контексте. В результате многие подростки либо подавляют собственные потребности, чтобы соответствовать ожиданиям семьи, либо сталкиваются с напряженностью в отношениях из-за нежелания родителей признавать их взрослость. В таких условиях сепарация принимает форму «гибридной идентичности» (сочетания элементов корейской традиционной культуры и американских ценностей), а также «компромиссной автономии», при которой подростки получают право на самостоятельность в менее значимых для родителей сферах в обмен на согласие с их установками в ключевых вопросах (Nuh, 2008).

Аналогичные паттерны выявлены в других коллективистских культурах. Например, исследование, проведенное в Индии (N = 783), показало значительную вариативность в уровне автономии от родителей в зависимости от места проживания (город/село) и пола: молодые женщины и сельская молодежь демонстрируют более низкий уровень автономии. При этом даже при наличии формальной (материальной) независимости сохраняется выраженная эмоциональная взаимозависимость с родительской семьей (Nagayanan, Sriram, 2025). В арабских семьях, проживающих в Израиле, процесс сепарации также отсрочен. Родители высоко ценят семейную репутацию и ожидают, что дети покинут дом только после вступления в брак. При этом сами родители все чаще поддерживают более позднее вступление в брак по сравнению с традицион-

ными нормами, что дополнительно отодвигает сроки отделения (Dog, 2017).

Важно, что даже в восточных культурах автономия может быть связана с положительными исходами. Так, на выборке китайских подростков ($N = 3992$) установлено, что высокий уровень функциональной независимости положительно коррелирует с академической успеваемостью и психологической адаптацией, тогда как ее дефицит оказывает негативное влияние на эти показатели в долгосрочной перспективе. При этом функциональная автономия теснее связана с академическими достижениями, чем с психологическим благополучием. Авторы делают вывод, что для молодежи в китайском контексте одинаково важны две цели: достижение автономии и сохранение связи с родителями. Баланс между этими целями определяет успешность развития (Shen et al., 2023).

Таким образом, понимание автономии принципиально различается в зависимости от культурного контекста. В индивидуалистических обществах (США, Западная Европа) она ассоциируется с личной независимостью, правом на выбор и самоопределением, тогда как в коллективистских культурах (Япония, страны Юго-Восточной Азии) автономия реализуется через гармонизацию личных стремлений с групповыми нормами и семейными обязанностями. Подростки в таких культурах могут проявлять «скрытую» автономию — достигать личных целей, не нарушая семейной гармонии, — в отличие от «открытой» сепарации, характерной для западных обществ. Эти различия оказывают влияние на карьерный выбор, межпоколенческие отношения и психологическое благополучие.

В ответ на доминирование западной парадигмы Г. Канвал предложил альтернативную модель — «интегративную индивидуацию», разработанную для описания процесса становления самости в индийской и других восточных культурах, где западный идеал автономного Я не рассматривается как маркер зрелости. Согласно этой модели, развитие личности происходит не через отделение, а через включение в реляционные сети с более гибкими границами, иными приоритетами в межличностных отношениях и повышенной терпимостью к нечеткости личного пространства. Автор концепции подчеркивает, что западные специалисты нередко патологизируют такие формы развития из-за недостатка культурной компетентности (Kanwal, 2023).

Таким образом, современные исследователи отмечают, что функциональная, аттитюдная, эмоциональная и конфликтная независимость могут быть культурно инвариантными конструктами в системе процесса сепарации-индивидуации молодежи и взрослых людей. Это необходимо учитывать психологам в процессе кросскультурного консультирования, чтобы не нарушать систему традиционных ценностей людей, принадлежащих к разным типам культуры. Также данный аспект, касающийся различий в понимании сепара-

ции/индивидуации в разных культурах подчеркивает необходимость учитывать этот факт в процессе психодиагностики и проведения исследований в мультикультурной среде.

Заключение

Теория сепарации в зарубежной психологии прошла путь от психоаналитической метафоры отделения к многомерной социально-психологической конструкции, интегрирующей когнитивные, эмоциональные, поведенческие и культурные компоненты. Современные исследования, особенно в контексте цифровизации и глобализации, продолжают развивать эту традицию, но уже в рамках реляционных, системных и кросс-культурных парадигм, подчеркивая не «разрыв», а баланс между автономией и связью между родителями и взрослеющими детьми.

Сепарация-индивидуация представляет собой фундаментальный онтогенетический процесс, в ходе которого молодой человек развивает автономию при сохранении эмоциональной связи с родителями. Этот многомерный феномен включает четыре взаимосвязанных компонента: функциональную, эмоциональную, аттитюдную и конфликтную независимость — и выступает ключевой задачей периода становящейся взрослости. Успешное прохождение сепарации способствует формированию зрелой идентичности, саморегуляции и ответственного принятия решений, тогда как ее незавершенность ассоциируется с инфантилизмом, межличностными трудностями, сниженной профессиональной мотивацией и хронической эмоциональной зависимостью от семьи.

Современные зарубежные исследования акцентируют внимание на факторах, модулирующих темп и качество сепарации: на семейной динамике, культурном контексте и, в особенности, цифровой трансформации коммуникации. Появление «гибридной модели сепарации», при которой физическая независимость сочетается с постоянной онлайн-связью с родителями, растягивает традиционные границы взросления и откладывает принятие ключевых жизненных решений. Цифровое присутствие родителей может как поддерживать, так и препятствовать развитию автономии, что требует пересмотра подходов к воспитанию и психологической поддержке молодежи.

Особую значимость в современных исследованиях приобретают кросс-культурные различия, касающиеся процесса сепарации: в индивидуалистических обществах сепарация связана с личной независимостью, тогда как в коллективистских культурах она реализуется через «интегративную индивидуацию», сохраняющую семейную гармонию. Эти различия обуславливают необходимость критического отношения к универсальности диагностических инструментов и осторожной интерпретации данных в мультикультурном консультировании и исследованиях.

Список источников / References

1. Егоров, Р.Н., Шаповаленко, И.В. (2017). Родители и взрослые дети: особенности взаимоотношений (по материалам зарубежных источников). *Современная зарубежная психология*, 6(2), 54–62. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060206>
Egorov, R.N., Shapovalenko, I.V. (2017). Parents and adult children: Special features of relationships (based on materials from foreign sources). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 6(2), 54–62. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060206>
2. Косолапова, А.В. (2023). Кросс-культурные аспекты сепарации от родителей. В: *Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева* (с. 420–423). М.: МГППУ. URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/socpsy2023/> (дата обращения: 18.02.2026).
Kosolapova, A.V. (2023). Cross-cultural aspects of separation from parents. In: *Social psychology: issues of theory and practice: Proceedings of the VIII International scientific and practical conference in memory of M.Yu. Kondratiev* (pp. 420–423). Moscow: MSUPE. (In Russ.). URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/socpsy2023/> (viewed: 18.02.2026).
3. Нестерова, А.А. (2011). Мотивация к работе в структуре жизнеспособности личности безработной молодежи. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*, 3, 64–75. URL: <https://eprints.tversu.ru/id/eprint/1841/> (дата обращения: 18.02.2026).
Nesterova, A.A. (2011). Motivation to work in structure of resilience of the person of jobless youth. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya*, 3, 64–75. (In Russ.). URL: <https://eprints.tversu.ru/id/eprint/1841/> (viewed: 18.02.2026).
4. Allen, J.P., Costello, M., Kansky, J., Loeb, E.L. (2022). When friendships surpass parental relationships as predictors of long-term outcomes: Adolescent relationship qualities and adult psychosocial functioning. *Child Development*, 93(3), 760–777. <https://doi.org/10.1111/cdev.13713>
5. Arnett, J.J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (3rd ed.)*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
6. Beyers, W., Soenens, B., Vansteenkiste, M. (2024). Autonomy in adolescence: A conceptual, developmental, and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 121–141. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
7. Bishop, D.I., Hansen, A.M., Keil, A.J., Phoenix, I.V. (2019). Parental attachment and adjustment to college: The mediating role of avoidant coping. *The Journal of Genetic Psychology*, 180(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1577797>
8. Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
9. Butterbaugh, S.M., Ross, D.B., Campbell, A. (2020). My money and me: Attaining financial independence in emerging adulthood through a conceptual model of identity capital theory. *Contemporary Family Therapy*, 42, 33–45. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09515-8>
10. Casey, B.J., Cohen, A.O., Galvan, A. (2025). The beautiful adolescent brain: An evolutionary developmental perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1546(1), 58–74. <https://doi.org/10.1111/nyas.15314>
11. Clark, E.L., Jiao, Y., Sandoval, K., Biringen, Z. (2021). Neurobiological implications of parent–child emotional availability: A review. *Brain Sciences*, 11(8), Article 1016. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081016>
12. Diamond, D., Keefe, J.R. (2024). Separation anxiety: The core of attachment and separation-individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 77(1), 251–274. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2284588>
13. Dinh, K.T., Kalaja, A. (2024). A qualitative examination of cultural influences in parent–child relationships and life satisfaction among Asian American young adults. *Asian American Journal of Psychology*, 15(2), 83–95. <https://doi.org/10.1037/aap0000331>
14. Dishion, T.J., Nelson, S.E., Bullock, B.M. (2004). Premature adolescent autonomy: Parent disengagement and deviant peer process in the amplification of problem behavior. *Journal of Adolescence*, 27(5), 515–530. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.06.005>
15. Dor, A. (2017). Prolonged co-generational living: The case of Israeli Arab parents and their emerging adult children. *World Journal of Social Science Research*, 4(4), 333–349. <https://doi.org/10.22158/wjssr.v4n4p333>
16. Ferrer-Wreder, L., Kroger, J. (2020). *Identity in adolescence: The balance between self and other (4th ed.)*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315165806>
17. Goldner, L., Jakobi, C.D., Schorr, S., Dakak, S., Shawahne, N. (2022). Keep it quiet: Mother–daughter parentification and difficulties in separation–individuation shaping daughters’ authentic/true self and self-silencing: A mediation model. *Psychoanalytic Psychology*, 39(2), 165–174. <https://doi.org/10.1037/pap0000352>
18. Güler, K., Faraji, H., Arslan, G. (2023). The role of stress coping styles in the relationship between separation individualization and sexual self-schema. *The European Research Journal*, 9(2), 416–427. <https://doi.org/10.18621/eurj.1182932>

19. Hadiwijaya, H., Klimstra, T.A., Vermunt, J.K., Branje, S.J.T., Meeus, W.H.J. (2017). On the development of harmony, turbulence, and independence in parent—adolescent relationships: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1772—1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0627-7>
20. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170—178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
21. Howell, A.J. (2014). *All in the family: Residential outcomes and family proximity: Diss. Ph.D. (Sociology)*. University of Cincinnati. Cincinnati. URL: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ucin1415283636 (viewed: 18.02.2026).
22. Huh, C.C. (2008). *What do you mean, «separate identity»? : An exploration of separation and individuation for second generation Korean American adolescents: Master's Thesis*. Smith College. Northampton. URL: <https://scholarworks.smith.edu/theses/1238/> (viewed: 18.02.2026).
23. Ignatius, C. (2021). Healthy separation & individuation is crucial in the life of every individual. *Current Research in Psychology and Behavioral Science*, 2(1), Article 1025. URL: <https://www.corpuspublishers.com/assets/articles/crpbs-v2-21-1025.pdf> (viewed: 18.02.2026).
24. Kamra, R. (2024). A correlational study between psychological separation and career indecision among young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(2), 68—135. URL: <http://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/150> (viewed: 18.02.2026).
25. Kanwal, G.S. (2023). Integrative individuation: An alternative to the separation-individuation model. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 71(3), 419—444. <https://doi.org/10.1177/00030651231182316>
26. Lee, S., Kim, M.S., Lee, D., Yon, K. J., Nelson, A.J. (2023). Living up to parental expectations, psychological separation, and life satisfaction. *Emerging Adulthood*, 11(2), 403—414. <https://doi.org/10.1177/21676968221114584>
27. Meeus, W. (2023). Fifty years of longitudinal research into identity development in adolescence and early adulthood: An overview. In: L.J. Crockett, G. Carlo, J.E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 139—157). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-009>
28. Narayanan, M., Sriram, S. (2025). An exploration of differentiation of self in Indian youth. *Human Arenas*, 8, 306—333. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00335-9>
29. Pini, S., Milrod, B. (Eds.). (2023). *Separation anxiety in adulthood: How to address it in clinical practice*. Cham: Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-37446-3>
30. Shah, E.N., Szewedo, D.E., Allen, J.P. (2022). Parental autonomy restricting behaviors during adolescence as predictors of dependency on parents in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(1), 15—31. <https://doi.org/10.1177/21676968221121158>
31. Shen, J., Jia, J., Wang, L., Fang, X. (2023). Autonomy-relatedness patterns and their association with academic and psychological adjustment among Chinese adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 52, 1272—1286. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01745-2>
32. Sugimura, K., Hihara, S., Hatano, K., Nakama, R., Saiga, S., Tsuzuki, M. (2023). Profiles of emotional separation and parental trust from adolescence to emerging adulthood: Age differences and associations with identity and life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 52, 475—489. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01716-z>
33. Sun, X., Ram, N., Reeves, B., Cho, M.-J., Fitzgerald, A., Robinson, T. N. (2023). Connectedness and independence of young adults and parents in the digital world: Observing smartphone interactions at multiple timescales using Screenomics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(4), 1126—1150. <https://doi.org/10.1177/02654075221104268>
34. Xiang, S., Liu, Y., Lu, Y., Bai, L., Xu, S. (2020). Exploring the family origins of adolescent dysfunctional separation—individuation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 382—391. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01644-w>
35. Zhang, L.R., Chen, W.-W. (2024). Is it harmful to me or to us? A dyadic analysis of Chinese young adults' dysfunctional individuation and romantic relationship satisfaction. *International Journal of Psychology*, 59(2), 279—287. <https://doi.org/10.1002/ijop.13092>
36. Zupančič, M., Sirsch, U., Lep Ž., Kavčič, T. (2023). Four types of individuation: Further evidence from two central-European countries. *Emerging Adulthood*, 11(2), 512—519. <https://doi.org/10.1177/21676968221098822>

Информация об авторах

Альбина Александровна Нестерова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>, e-mail: anesterova77@rambler.ru

Анастасия Владимировна Косолапова, аспирант кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП); старший преподаватель кафедры иностранных языков и коммуникативных технологий, Национальный исследовательский технологический университет МИСИС (ФГАОУ ВО «НИТУ МИСИС»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>, e-mail: avkosolapova@mail.ru

Information about the authors

Albina A. Nesterova, Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <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, Moscow, Russian Federation, senior lecturer at the Department of Modern Languages and Communication, University of Science and Technology MISIS, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>, e-mail: avkosolapova@mail.ru

Вклад авторов

Нестерова А.А. — идеи исследования; написание и оформление рукописи; выводы и обобщение.

Косолапова А.В. — поиск научной литературы; подбор и анализ источников; работы с зарубежными научными базами данных; перевод англоязычных источников.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Albina A. Nesterova — ideas; writing and design of the manuscript; conclusions and generalization.

Anastasia V. Kosolapova — search for scientific literature; selection and analysis of sources; work with foreign scientific databases; translation of English-language sources.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 22.01.2025

Поступила после рецензирования 05.10.2025

Принята к публикации 04.12.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.01.22.

Revised 2025.10.05.

Accepted 2025.12.04.

Published 2026.03.30.