

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

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Программа психологического консультирования по вопросам
психологической сепарации от родителей**
наименование темы выпускной квалификационной работы

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Гладко Дианы Дмитриевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
к.псих.н., доцент

должность, уч. степень,
уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
профессор, д.псих.н.,
доцент

должность, уч. степень,
уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение

Актуальность. Исторический контекст преобладающей патриархальной модели внутрисемейных отношений способствовал развитию проблемы созависимости взрослых детей от родителей. В силу отсутствия собственных точек зрения и опоры вместо этого на родительские догмы, зависимые индивиды нередко демонстрируют тенденцию реализовывать интересы родителей вместо собственных. В итоге, система отношений, в которой от человека ожидается следование предписанным правилам поведения, а также различным долженствованиям, способствовала формированию поколения людей, испытывающих сложности в самореализации. В такой системе трудности испытывают как взрослые дети, сталкивающиеся с трудностями сепарации, самореализации, выстраивании здоровой коммуникации, а также и родители взрослых детей, у которых осложнено наполнение своей жизни без активного участия в детско-родительских отношениях.

Таким образом, возрастает необходимость более глубокого исследования способов психологической сепарации взрослых детей от родителей. Эта тема на сегодняшний день обладает глобальным социальным значением, так как при высоком уровне распространения людей, испытывающих сложности с сепарацией, не так много тех, кто обращается за профессиональной психологической помощью несмотря на то, что последствиями могут являться отсутствие социальной, профессиональной, семейной, личностной самореализации. Описанная социальная проблематика делает тему исследования актуальной и востребованной.

Цель исследования: разработка и апробация программы психологического консультирования по вопросам психологической сепарации от родителей.

Поставленная цель предполагает решение теоретических, эмпирических и практико-ориентированных **задач**.

Теоретические задачи:

1. Провести анализ подходов к психологической сепарации от родителей, определить основные этапы сепарации.
2. Изучить проблему зависимости и созависимости в рамках внутрисемейных отношений.
3. Уточнить современные подходы к психологическому консультированию по вопросам сепарации.

Эмпирические задачи:

1. Изучить уровень сепарации, зависимости в межличностных отношениях, автономность до и после апробации программы психологического консультирования по вопросам психологической сепарации.
2. Исследовать взаимосвязь между уровнем сепарации от родителей и общей самостоятельностью, независимостью от влияния в межличностных отношениях.
3. Провести сравнительный анализ сепарации, зависимости в межличностных отношениях, автономность до и после апробации программы психологического консультирования по вопросам психологической сепарации.

Практико-ориентированные задачи:

1. Разработка и апробация программы психологического консультирования по вопросам психологической сепарации.

Объект исследования: психологическая сепарация во взрослом возрасте.

Предмет исследования: эффективные приемы психологического консультирования, способствующие психологической сепарации от родителей.

Гипотеза исследования: личность, имеющая высокий уровень сепарации от родителей, отличается также высоким уровнем общей самостоятельности и независимости от решений, а также влияния ближайшего окружения; личность с высокой степенью зависимости от родителей проявляет низкий уровень общей самостоятельности и высокой зависимости от мнения других.

Методы исследования. В процессе работы были использованы теоретические (теоретико-методологический анализ философской, педагогической, психологической литературы), эмпирические методы исследования методы (тестирование) и статистические методы исследования (одномерные описательные статистики, критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ Пирсона, t-критерий Стьюдента), вычисления сделаны в программах Microsoft Office Excel 2019 и IBM SPSS Statistics 26.

Тестирование включало **методики:**

1. Опросник психологической сепарации PSI Дж. Хоффмана.
2. Тест-опросник на межличностную зависимость Р. Гришфильд, адаптация О.П. Макушиной.
3. Индекс автономного функционирования, IAF, адаптация С.Н. Костроминой и др.
4. Опросник Суверенность психологического пространства (СПП-2010), С.К. Нартова-Бочавер.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- идеи представителей психоанализа на природу сепарации (З. Фрейд, М. Кляйн, А. Фрейд и др.)
- психоаналитическая теория сепарации-индивидуации (М. Малер, П. Блос);
- теория эмоциональной привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт);
- структурная модель сепарации от родителей Дж. Хоффмана;

- идеи представителей семейного системного подхода (М. Боуэн, Э.Г. Эйдемиллер, В. Сатир, А.Я. Варга, и др.);
- возрастно-психологический подход к анализу психического развития (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин);
- субъектно-бытийный подход и теория суверенности (В.И. Слободчиков, В.В. Столин, С.К. Нартова-Бочавер и др.);
- идеи об эмоциональной зависимости и автономии личности (В.Д. Москалено, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд и др.).

Эмпирическая база. В проведенном исследовании приняли участие студенты психологического факультета, 45 человек в возрасте от 20 до 53 лет, из которых 34 женщины и 11 мужчин. Экспериментальную группу составили 20 испытуемых, контрольную – 25.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что по результатам первой главы уточнены подходы к пониманию феномена психологической сепарации от родителей, ее структуры, этапов и факторов, способствующих или препятствующих формированию данного процесса. В работе проанализированы идеи о сепарации из ключевых психотерапевтических подходов, что позволило выявить, что сепарация представляет собой не единичный акт, а многоуровневый и длительный процесс, а также структурировать вклад отечественных исследователей в разработку основных понятий феномена, что расширяет представления о психологической сепарации как о непрерывном процессе становления личности. Концептуализирована проблема сепарации в контексте психологического консультирования.

Практическая ценность полученных научных результатов состоит в том, что материалы диссертационного исследования могут быть использованы в работе психолога-консультанта, направленной на повышение уровня

сепарации от родителей во взрослом возрасте. Предложенная программа группового консультирования (тренинг) включает десять полноформатных занятий и опирается на интегративный подход, сочетающий когнитивно-поведенческую и семейную системную психологию, что обеспечивает как индивидуальную, так и межличностную проработку сепарационных механизмов. Использованный диагностический инструментарий может быть применен для выявления уровней сепарации и построения индивидуального маршрута психологического консультирования.

Новизна работы заключается в целостной подходе к изучению процесса психологической сепарации во взрослом возрасте, включающем анализ представлений о сепарации, уровня сепарации, зависимости в межличностных отношениях и автономности, из различных психотерапевтических подходов, эмпирическое исследование уровней сепарации, зависимости и автономии, а также разработку и апробацию авторской программы психологического консультирования.

В рамках исследования объединены такие конструкты, как психологическая сепарация, межличностная зависимость, автономное функционирование и суверенность психологического пространства, что позволило уточнить взаимосвязи между ними у взрослых, испытывающих трудности в эмоциональном отделении от родителей.

Основное содержание работы

Во введении определена актуальность, объект, предмет, гипотеза, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также опыт апробации материалов исследования.

Первая глава содержит теоретический анализ психологических источников по исследуемой проблеме. Уточнены подходы к изучению

психологической сепарации от родителей, отражающие ее ключевые аспекты. Выяснено, что сепарация сопровождает личность на протяжении всей жизни, проявляясь по-разному в разные возрастные периоды. Обзор литературы по теме зависимости и созависимости в семейных отношениях позволил сделать вывод о том, что изначально зависимость и созависимость изучалась в основном в контексте аддиктивной личности, тогда как их родственники оставались вне фокуса исследований, со временем фокус исследователей сместился на семейные взаимоотношения, любовные связи. Выяснено, что современные подходы к консультированию по вопросам сепарации от родителей объединяет стремление помочь клиенту обрести психологическую автономию и научиться выстраивать границы.

Во второй главе представлено описание организации и характеристики методов исследования, а также результаты исследования, их обобщение и выводы. Эмпирическое исследование включало три этапа: констатирующий, развивающий и контрольный.

По результатам констатирующего этапа установлено, что до начала программы различия между группами незначительны и их результаты по уровню сепарации, зависимости, автономии, суверенности, сопоставимы.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые взаимосвязи между различными аспектами психологической сепарации от родителей и компонентами межличностной зависимости. Результаты показали закономерную и теоретически обоснованную тенденцию: более высокому уровню сепарации соответствует меньшая выраженность межличностной зависимости, и, напротив, высокие уровни зависимости связаны с недостаточной сепарацией.

Установлены значимые связи между компонентами психологической сепарации от родителей и автономным функционированием. Это подтверждает, что процесс отделения от родителей связан с формированием самостоятельности и субъектности личности.

Выявлены статистически значимые взаимосвязи между различными аспектами психологической сепарации от родителей и компонентами суверенности психологического пространства, больше всего взаимосвязей было обнаружено в отношении сепарации от матери.

Развивающий этап включал проведение группового практико-ориентированного тренинга с испытуемыми экспериментальной группы, разработанного с целью создания условий для формирования психологической автономии участников, осознания личных границ и снижения уровня эмоциональной зависимости от родителей.

На заключительном, контрольном этапе исследования изучены особенности психологической сепарации от родителей, уровня межличностной зависимости и автономии, характеристик личных границ участников контрольной и экспериментальной группы до и после апробации группового тренинга. Был проведен сравнительный анализ по методу Стьюдента для изучения различий в перечисленных показателях среди участников исследования в обеих группах.

По конфликтологической сепарации от матери выявлены достоверные различия ($t_{\text{Стьюдента}} = -7,1$, $p \leq 0,01$), что говорит о снижении напряжения, эмоциональной реактивности в отношениях с матерью. По показателю «эмоциональная сепарация от матери» обнаружены различия ($t_{\text{Стьюдента}} = -8,7$, $p \leq 0,01$), указывающее на снижение потребности в одобрении и поддержки

матери. Функциональная сепарация от матери также усилилась ($t_{\text{Стьюдента}}=-3,1$, $p\leq 0,05$), что может означать повышение способности принимать решения и справляться с бытовыми и жизненными задачами без опоры на родительскую фигуру. Конфликтологическая ($t_{\text{Стьюдента}}=-4,9$, $p\leq 0,01$) и эмоциональная сепарация от отца ($t_{\text{Стьюдента}}=-3,7$, $p\leq 0,05$) показывают сходную динамику – снижение конфликтности, напряжения в отношениях и уменьшение зависимости от поддержки со стороны отца, что также отражает динамику в сепарационном процессе. Показатель «зависимость» значительно снизился ($t_{\text{Стьюдента}}=12,3$, $p\leq 0,01$) среди испытуемых экспериментальной группы после участия в тренинге, что свидетельствует об уменьшении общей межличностной зависимости, а также росте автономии в отношениях с людьми в целом. По шкале «эмоциональная опора на других» как составляющей зависимости также наблюдаются изменения после тренинга ($t_{\text{Стьюдента}}=3,4$, $p\leq 0,05$), что говорит о снижении потребности во внешней поддержке, защите, мнении со стороны. Показатель «стремление к автономии» демонстрирует положительную динамику ($t_{\text{Стьюдента}}=-4,9$, $p\leq 0,01$), подтверждая, что участники после тренинга стали ощущать себя более самодостаточными и способными проводить время наедине с собой.

Индекс автономного функционирования стал повысился ($t_{\text{Стьюдента}}=-7,6$, $p\leq 0,01$), что отражает развитие уверенности, способности к самоорганизации и устойчивости к внешнему влиянию. Выявлено усиление заинтересованности в проживании разнообразного жизненного опыта ($t_{\text{Стьюдента}}=-3,8$, $p\leq 0,01$). Обнаружены также значимые различия в показателях шкалы «восприимчивость к контролю», ($t_{\text{Стьюдента}}=6,1$, $p\leq 0,01$), что говорит о меньшей подверженности участников экспериментальной группы к давлению извне со

стороны других людей и способности отстаивать свои интересы.

Выводы

1. Гипотеза исследования о том, что личность, имеющая высокий уровень сепарации от родителей, отличается также высоким уровнем общей самостоятельности и независимости от решений, а также влияния ближайшего окружения; личность с высокой степенью зависимости от родителей проявляет низкий уровень общей самостоятельности и высокой зависимости от мнения других, подтверждается полностью по итогам эмпирического исследования.
2. Выявлены значимые взаимосвязи между аспектами сепарации и межличностной зависимостью: эмоциональная и функциональная сепарация от родителей связаны с большей самодостаточностью и меньшей потребностью в внешней поддержке, а конфликтная сепарация от отца связана с меньшей зависимостью в целом.
3. Установлены значимые связи между сепарацией и автономным функционированием: выраженная конфликтная и эмоциональная сепарация от матери связана с более высокой автономией и меньшей восприимчивостью к давлению, а функциональная сепарация от обоих родителей связана с умением действовать в соответствии со своими ценностями.
4. Обнаружены статистически значимые связи между сепарацией от родителей и суверенностью психологического пространства, особенно в отношении сепарации от матери, включая способность отстаивать привычные формы организации жизни.
5. Проведен сравнительный анализ сепарации, зависимости в межличностных отношениях, автономность до и после апробации программы психологического консультирования по вопросам психологической

сепарации. обнаружены статистически значимые различия между результатами испытуемых экспериментальной группы до и после прохождения тренинга по показателям психологической сепарации от родителей:

- конфликтологическая и эмоциональная сепарация от матери значительно усилились после участия в тренинге, что свидетельствует о снижении конфликтности, напряженности и эмоциональной зависимости от матери;
- функциональная сепарация от матери продемонстрировала значимое повышение, что можно интерпретировать как развитие способности принимать самостоятельные решения и справляться с жизненными задачами без опоры на материнскую поддержку;
- конфликтологическая и эмоциональная сепарация от отца также показали положительную динамику. Это может свидетельствовать о снижении зависимости от поддержки и одобрения в отношениях с отцом, а также меньшей эмоциональной реактивности, напряжения в общении с ним;
- после прохождения тренинга отмечено значимое снижение уровня межличностной зависимости и уменьшение потребности во внешнем одобрении и поддержке;
- показатель «эмоциональная опора на других» также снизился, что отражает рост уверенности в себе и способности к саморегуляции в эмоционально значимых ситуациях;
- индекс стремления к автономии статистически достоверно возрос, что свидетельствует о положительной динамике в развитии автономного, зрелого функционирования личности;
- обнаружен рост общего уровня автономного функционирования, включающего способность к самоорганизации, устойчивости к внешнему

влиянию и принятию решений в соответствии со своими внутренними установками и ценностями;

- выявлено снижение показателя восприимчивости к контролю после участия в тренинге указывает на уменьшение зависимости от внешнего давления, склонности к подчинению и ориентации на авторитеты.
- 6. Разработанная и апробированная программа психологического консультирования направлена на развитие эмоциональной автономии, осознание и перестройку родительских установок, снижение сепарационной тревоги и укрепление личностных границ. Структура программы опирается на когнитивно-поведенческий и семейный системный подходы, и включает 10 последовательных занятий с проработанными упражнениями. Результаты апробации подтвердили ее эффективность в повышении уровня психологической сепарации и снижении межличностной зависимости.

Заключение обобщает основные итоги исследования, формулируются выводы о том, что гипотеза, высказывающее предположение о том, что личность, имеющая высокий уровень сепарации от родителей, отличается также высоким уровнем общей самостоятельности и независимости от решений, а также влияния ближайшего окружения; личность с высокой степенью зависимости от родителей проявляет низкий уровень общей самостоятельности и высокой зависимости от мнения других, подтверждается полностью.

Опыт апробации результатов исследования. Материалы были заслушаны на заседании кафедры общей и консультативной психологии Саратовского государственного университета, а также на XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии Саратовского государственного университета (21 февраля 2025 г., Саратов).