

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ПОПОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

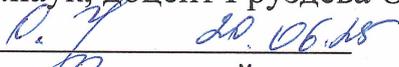
**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

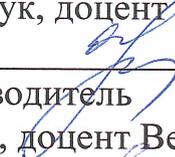
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Психология семьи и семейное консультирование»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд.психол.наук, доцент Груздева О.В.


Руководитель магистерской программы
канд.психол.наук, доцент Груздева О.В.


Научный руководитель
канд.биол.наук, доцент Вербианова О.М.

Дата защиты

Обучающийся

Попова Н.В.

Оценка 

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ	10
1.1. Психологическое благополучие в юношестве в условиях адаптации к вузовскому обучению	10
1.2. Сепарация от родителей и ее особенности в юношеском возрасте	17
1.3. Содержательные и организационные возможности обеспечения психологического благополучия студентов-первокурсников	24
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	34
2.1. Организация эмпирического исследования	34
2.2. Анализ результатов изучения взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников	38
2.3. Рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей	50
Выводы по главе 2	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	81

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация на тему: «Взаимосвязь психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников» содержит 111 страниц, 8 рисунков, 6 таблиц, 79 использованных источников, 7 приложений.

Цель исследования: выявить наличие и характер взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников. Данные сведения позволят сформулировать рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Объекты исследования: психологическое благополучие и сепарация от родителей студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников (девушек, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по теме работы, классификация и систематизация.

2. Эмпирические: опрос. Методики: Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой; К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

3. Методы количественной и качественной обработки данных: использование методов статистического анализа (корреляционный анализ).

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Апробация диссертации. Участие в XXVI Международной научно-практической конференции им. проф. В.А. Ковалевского «Психология и педагогика детства: обеспечение психологического здоровья детей и взрослых» 29-30 марта 2024 г.; в декаднике науки института психолого-педагогического образования «НАУЧНЫЙ ПОРТАЛ – 2024», посвященному 100-летию со дня рождения В.П. Астафьева «Система педагогического образования – ресурс развития общества»; в XXVIII Международной научно-практической конференции им. проф. В.А. Ковалевского «Психология и педагогика детства: феномены развития личности и социального взаимодействия детей» 27-28 марта 2025 г.

Научные статьи:

1. Вербианова О.М., Попова Н.В. Обеспечение психологического благополучия студентов-первокурсников // Психология и педагогика детства: обеспечение психологического здоровья детей и взрослых: сборник статей в 2 ч. / отв. за вып. О.В. Груздева / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2024. С. 398-403.

2. Вербианова О.М., Попова Н.В. Обеспечение психологического благополучия студентов в вузе // Психология и педагогика детства: феномены развития личности и социального взаимодействия детей: сборник статей: в 2 ч. [Электронный ресурс] / отв. за вып. О.В. Груздева. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2025. С. 182-183.

3. Вербианова О.М., Попова Н.В. Особенности психологической сепарации от родителей студентов-первокурсников // Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики: психологическая и методическая поддержка субъектов образования в современных реалиях: сб. статей по итогам Всероссийской конференции (с международным участием) школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 24-26 апреля 2024 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. О.В. Груздева; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2024. С. 95-97.

ABSTRACT

Master's thesis on the topic: "The relationship between psychological well-being and separation from parents of first-year students" contains 111 pages, 8 figures, 6 tables, 79 references, 7 appendices.

Purpose of the study: to identify the presence and nature of the relationship between psychological well-being and separation from parents of first-year students. This information will allow us to formulate recommendations for ensuring the psychological well-being of students, taking into account the characteristics of their separation from parents.

Objects of the study: psychological well-being and separation from parents of students.

Subject of the study: the relationship between psychological well-being and separation from parents of first-year students (girls studying in the direction 44.03.02 Psychological and Pedagogical Education).

Research methods:

1. Theoretical: analysis, synthesis, comparison and generalization of psychological and pedagogical literature on the topic of the work, classification and systematization.
2. Empirical: survey. Methods: J. Hoffman "Psychological Separation Inventory" (Psychological Separation Inventory, PSI) adapted by V.P. Dzukaeva, T.Yu. Sadovnikova; K. Riff "Psychological Well-Being Scale" adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko.
3. Methods of quantitative and qualitative data processing: use of statistical analysis methods (correlation analysis).

The practical significance of the study lies in the development of recommendations for ensuring the psychological well-being of first-year students, taking into account the peculiarities of their separation from their parents.

Approbation of the dissertation. Participation in the XXVI International Scientific and Practical Conference named after prof. V.A. Kovalevsky

"Psychology and Pedagogy of Childhood: Ensuring Psychological Health of Children and Adults" on March 29-30, 2024; in the decade of science of the Institute of Psychological and Pedagogical Education "SCIENTIFIC PORTAL - 2024", dedicated to the 100th anniversary of the birth of V.P. Astafiev "The system of pedagogical education is a resource for the development of society"; in the XXVIII International Scientific and Practical Conference named after prof. V.A. Kovalevsky "Psychology and Pedagogy of Childhood: Phenomena of Personality Development and Social Interaction of Children" on March 27-28, 2025.

Scientific articles:

1. Verbianova O.M., Popova N.V. Ensuring psychological well-being of first-year students // Psychology and pedagogy of childhood: ensuring psychological health of children and adults: a collection of articles in 2 parts / responsible for the issue O.V. Gruzdeva / Krasnoyarsk state ped. university named after V.P. Astafieva. Krasnoyarsk, 2024. Pp. 398-403.

2. Verbianova O.M., Popova N.V. Ensuring psychological well-being of students at the university // Psychology and pedagogy of childhood: phenomena of personality development and social interaction of children: a collection of articles: in 2 parts. [Electronic resource] / responsible for the issue O.V. Gruzdeva. - Electronic data / Krasnoyarsk state ped. university named after V.P. Astafieva. Krasnoyarsk, 2025. P. 182-183.

3. Verbianova O.M., Popova N.V. Features of psychological separation from parents of first-year students // Phenomena and trends in the development of modern psychology, pedagogy: psychological and methodological support for educational entities in modern realities: collection of articles following the results of the All-Russian conference (with international participation) of schoolchildren, students, young scientists. Krasnoyarsk, April 24-26, 2024 [Electronic resource] / ed. O.V. Gruzdeva; editorial staff - Electronic data / Krasnoyarsk state ped. university named after V.P. Krasnoyarsk, 2024. P. 95-97.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в ситуации реформирования системы образования повышаются требования к подготовке специалистов в вузах. В качестве условий успешной профессиональной деятельности отмечается не только уровень развития профессиональных компетенций, но и уровень личностной готовности к профессиональной деятельности. Можно выделить ряд значимых личностных качеств и интегративных характеристик, которые должны быть у работника в сфере образования. Психологическое благополучие можно рассматривать в качестве одной из таких интегративных характеристик личности.

В зарубежной и отечественной психологии можно выделить ряд ученых, которые занимались и занимаются изучением психологического благополучия. За рубежом изучением психологического благополучия занимались Н. Бредберн, Э. Динер, К. Рифф, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт и другие. Среди российских исследователей данной темы стоит выделить таких ученых, как Д.А. Леонтьев, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.А. Идобаева.

Приведем определение понятия «психологическое благополучие». К. Рифф определяла психологическое благополучие как комплексное понятие, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения потенциальных возможностей [78]. Разработанная автором теория психологического благополучия послужила основой для создания опросника, получившего широкое признание и применение в изучении психологического благополучия.

К. Рифф является автором одной из самых распространенных структур психологического благополучия. В структуре выделяется 6 параметров психологического благополучия: 1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост [79]. Опора на

данные параметры позволяет отслеживать развитие профессионально-значимых личностных качеств у студентов.

Психологическое благополучие имеет определенное значение в учебной деятельности, самоопределении и готовности к профессиональной деятельности. Зарубежные исследования показали, что у студентов с высокими показателями психологического благополучия относительно более высокие способности к принятию решения, более эффективное взаимодействие с другими людьми и более высокая успеваемость [32].

Было проведено исследование роли субъективных факторов в психологическом благополучии молодежи в ситуации профессионального самоопределения. Исследователи пришли к выводу, что молодые люди в период профессионального самоопределения находятся в состоянии полной или частичной неудовлетворенности жизнью, это позволяет констатировать недостаточную психологическую устойчивость молодых людей к кризисной ситуации самоопределения [71]. Представленные факты свидетельствуют о значимости психологического благополучия для учебной и профессиональной деятельности и, одновременно, о необходимости поддержания данного феномена в условиях профессионального самоопределения молодежи.

Большинство студентов 1 курса – выпускники 11 классов общеобразовательных организаций. На 1 курсе среди главных трудностей периода адаптации студенты выделяют: организацию вузовского обучения, особенности школьной подготовки, перемену места жительства, отношения с преподавателями и др. [72]. Выпускники 11 классов сталкиваются с изменениями подачи материала, ритма работы, шкалы оценивания, системы отношений, своего социального статуса.

Кроме того, часть студентов-первокурсников переезжают от родителей к месту учебы, расстаются с родителями, утрачивают типичный уклад жизни, изменяется характер отношений с родителями. Студенты-первокурсники переживают период адаптации в условиях сепарации от родителей.

Феномен сепарации понимается в психологии как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов [19]. Часто сепарация рассматривается как длительный внутриличностный процесс формирования человеком своей независимости от родителей [49].

Изучением понятия «сепарация» и особенностей этого процесса за рубежом занимались З. Фрейд, К. Абрахам, М. Малер, Дж. Боулби, П. Блос, М. Эйнсворт, М. Боуэн, К. Бейкер, Дж. Хоффман. В нашей стране данную тему начали изучать относительно недавно, но уже можно отметить несколько выдающихся ученых: А.Я. Варга, С.К. Нартова-Бочавер, Т.И. Сытько, А.А. Дитюк, Н.Е. Харламенкова.

Широко известна структурная модель психологической сепарации от родителей Дж. Хоффмана, которая включает стиль сепарации, а также когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты сепарации [77]. Исходя из данной модели, процесс сепарации от родителей предполагает изменение функционирования семейной системы родительской семьи, юноши и девушки достигают автономии в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах. Они обособляются от родителей, становятся взрослыми и самостоятельными членами общества, имеют возможность создать свою семью.

В юношеском возрасте происходит переход от детства к взрослости, завершается физическое созревание, появляется социальная зрелость. Однако достижение социальной зрелости невозможно без психологической сепарации от родителей, без достижения автономности, индивидуализации. По мнению Ю.В. Потаповой, сепарация от родителей представляет собой процесс постепенного формирования независимости подрастающего поколения от своей семьи в разных сферах жизнедеятельности, имеющий важное значение для формирования и развития зрелой личности [50].

В настоящее время можно найти статьи по вопросам психологического благополучия современной молодежи, а также статьи, раскрывающие особенности процесса сепарации [3; 16; 21; 23; 38; 56; 59]. Однако связь между психологическим благополучием и сепарацией от родителей недостаточно раскрыта в научной литературе. Рассмотрение этой взаимосвязи позволит разработать рекомендации для организации психолого-педагогической работы со студентами по обеспечению их психологического благополучия с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Таким образом, первокурсники сталкиваются с трудностями процесса адаптации, дополнительно накладывается процесс сепарации от родителей и создает «двойную нагрузку» на первокурсников. Нередко это становится причиной низкой успеваемости, слабой вовлеченности в профессиональные интересы студентов, а в некоторых случаях приводит к отчислению студентов. Важно на первых этапах обучения максимально помочь студенту обеспечить его психологическое благополучие с учетом особенностей его сепарации от родителей.

Цель исследования – выявить наличие и характер взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников. Данные сведения позволят сформулировать рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Объекты исследования – психологическое благополучие и сепарация от родителей студентов.

Предмет исследования – взаимосвязь психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников (девушек, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование).

Гипотеза исследования: предполагается, что между показателями психологического благополучия и показателями сепарации от родителей

студентов-первокурсников будет прямая значимая связь. Чем выше показатели сепарации респондентов от родителей, тем выше показатели психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Теоретически изучить:
 - вопросы психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников в условиях адаптации к вузовскому обучению;
 - особенности психологического благополучия и процесса сепарации в юношеском возрасте (17-18 лет).
2. Эмпирически изучить:
 - характер взаимосвязи компонентов психологического благополучия первокурсников и типов сепарации от родителей в юношеском возрасте (на примере обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование).
3. Разработать рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов (17-18 лет) с учетом особенностей сепарации от родителей.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Зарубежные и российские исследования в области изучения психологического благополучия (К. Рифф, К. Роджерс, Г. Олпорт, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.А. Идобаева).
2. Зарубежные и российские исследования процесса психологической сепарации от родителей (М. Боуэн, К. Бейккер, Дж. Хоффман, А.Я. Варга, С.К. Нартова-Бочавер, Т.И. Сытько, А.А. Дитюк).
3. Положения современных исследований особенностей психологического благополучия и процесса сепарации от родителей в юношеском возрасте (М.В. Рославцева, В.С. Новикова, Л.В. Зубова, М.Р. Салпагаров, В.Р. Манукян).

4. Теоретические основы организации психолого-педагогического сопровождения (О.А. Бокова, С.И. Тарахов, К.В. Минина, С.Н. Мальцева, А.В. Воронцова, М.А. Райкина).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по теме работы, классификация и систематизация.

2. Эмпирические: опрос. Методики: Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой [18]; К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко [70].

3. Методы количественной и качественной обработки данных: использование методов статистического анализа (корреляционный анализ).

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева.

Выборка. В исследовании приняло участие 40 студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Теоретическая значимость исследования состоит в представлении анализа вопросов психологического благополучия молодежи в условиях адаптации к вузовскому обучению, особенностей процесса сепарации в юношеском возрасте, а также в раскрытии содержательных и организационных возможностей обеспечения психологического благополучия студентов с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей их сепарации от родителей.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 114 страниц текста, проиллюстрированного 8 рисунками, 6 таблицами и 7 приложениями. Количество использованных источников – 79.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

1.1. Психологическое благополучие в юношестве в условиях адаптации к вузовскому обучению

К понятию «благополучие» в психологии на сегодняшний день существуют различные подходы. Благополучие – многоаспектный феномен. Исследователи рассматривают «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «эмоциональное благополучие», обсуждают понятия и структурные компоненты. Рассмотрим подробнее представления исследователей о психологическом благополучии в России и за рубежом.

В психологию понятие «психологическое благополучие» ввел Н. Бредберн. Автор определял его как субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью [75]. Автор определил данный феномен как баланс между позитивными и негативными эмоциями.

Э. Динер ввел понятие «субъективное благополучие». Под понятием автор подразумевал широкую категорию явлений, которая включает эмоциональные реакции людей, удовлетворение предметной области и глобальные суждения об удовлетворенности жизнью [76]. Таким образом, в структуре автор выделил 3 компонента: наличие положительного аффекта, отсутствие отрицательного аффекта и удовлетворенность жизнью.

К. Рифф определяла психологическое благополучие как комплексное понятие, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения потенциальных возможностей [78]. Автор выделяла в структуре психологического благополучия 6 параметров: 1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост [79]. На основе данных параметров был разработан опросник.

А. Маслоу считал, что объективным ощущением благополучия человека наполняет психологическое здоровье [40]. Исходя из этого, психологическое благополучие можно рассматривать в связи с психологическим здоровьем человека.

К. Роджерс выделил общие черты, присущие «полноценно функционирующему» человеку. В качестве таких черт автор выделил открытость к переживанию новых ситуаций, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическую свободу и креативность [55].

В рамках исследования психологического благополучия также представляет интерес теория Г. Олпорта. Автор выделил 6 критериев психологической зрелости личности: 1) широкие границы «Я»; 2) способность к дружеской интимности и сочувствию; 3) эмоциональная устойчивость и самовосприятие; 4) реалистическое восприятие и уровень притязаний; 5) способность к самопознанию и наличие чувства юмора; 6) цельная жизненная философия [46]. Таким образом, Г. Олпорт, как и К. Роджерс, подразумевает под благополучием наличие у человека определенных черт.

В отечественной психологии также существуют различные представления о понятии «благополучие». Д.А. Леонтьев писал, что благополучие можно рассматривать как одномерный, неразложимый на составные части количественный показатель, дающий максимально обобщенную, интегральную оценку субъективного качества жизни и счастья [31].

И.А. Джидарьян писал, что эмоциональное самочувствие и субъективное благополучие человека, чувство его удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью является выражением меры психологической вписанности человека в свой социум [17]. Таким образом, в исследованиях качества жизни важно делать акцент на субъективных ощущениях самих людей с позиций их внутреннего благополучия.

Л.В. Куликов выделил психологическое благополучие в составе субъективного благополучия. Автор обозначил, что субъективное благополучие включает в себя состояние психологического благополучия, комфорта, принятия содержания своей жизни [30].

П.П. Фесенко ввел представление об актуальном и идеальном психологическом благополучии, о различии их структур. Автор отмечал, что «актуальное психологическое благополучие» представляет собой степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования, а «идеальное психологическое благополучие» является степенью направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования [66].

Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко отмечали, что структурные компоненты психологического благополучия могут достигать разной степени выраженности, благодаря этому можно определить уникальность структуры психологического благополучия у каждого человека [70]. Рассмотрев психологическое благополучие каждого члена группы, можно сделать вывод о психологическом благополучии и психологической атмосфере группы в целом.

О.А. Идобаева отмечала взаимосвязь психологического благополучия и психологических особенностей возрастного периода. Автор писала, что индивидуально-психологические особенности личности, соответствующие возрасту психологические новообразования, ведущий тип деятельности, механизмы психологической защиты и адаптационный ресурс интегративно будут проявляться как психологическое благополучие или неблагополучие личности [24].

А.А. Кулик и В.А. Наумова проанализировали подходы к понятию «психологическое благополучие» и пришли к выводу, что наиболее общее определение психологического благополучия в различных концепциях связано с пониманием счастья как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и

эффективного функционирования личности [29]. Авторы также отметили, что в настоящее время недостаточно изучены аспекты психологического благополучия. Поэтому не теряют своей актуальности исследования в области психологического благополучия в разных возрастных группах.

Юношеский возраст представляет собой период жизни между подростковым возрастом и взрослостью. В возрастной психологии границы юности условны и различны в существующих периодизациях. Психологический возраст не всегда совпадает с биологическим возрастом, то есть с числом прожитых лет.

В возрастной периодизации Л.С. Выготского период от 14 до 17-18 лет обозначен как пубертатный возраст. По Б.Г. Ананьеву юношеский возраст от 17 до 20 лет. В теории психосоциального развития Э. Эриксона период юности длится от 13 до 19 лет.

В 1965 году Академия педагогических наук СССР приняла возрастную периодизацию. По данной возрастной периодизации для юношеского возраста выделяют 2 периода в зависимости от пола: от 17 до 21 года – для юношей, от 16 до 20 лет – для девушек.

Д.Б. Эльконин предложил периодизацию психического развития, в которой обозначал период от 15 до 17-18 лет как старший школьный возраст или раннюю юность. Данная возрастная периодизация стала широко распространена и общепризнана отечественными психологами.

Для юношеского возраста характерен ряд психологических особенностей. В.С. Мухина отметила, что юноши и девушки могут сохранять в себе позиции подростка, одно лишь стремление к взрослости без изменения взаимодействия с социальной ситуацией не приводит к обретению взрослости [42]. В то же время в юношеском возрасте социальная ситуация меняется и содействует расширению сфер возможного выбора значимой деятельности.

В юношеском возрасте ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность. В качестве основного мотива

познавательной деятельности можно выделить стремление приобрести профессию. Именно решение задач профессионального самоопределения и вступление во взрослую жизнь создает новую социальную ситуацию развития.

На 1 курс приходят выпускники общеобразовательных организаций в 17-18 лет и выпускники средних профессиональных образовательных организаций в 19-20 лет. Особый интерес представляет группа выпускников общеобразовательных организаций. В средних профессиональных образовательных организациях условия обучения схожи с условиями вузовского обучения, этим выпускникам будет проще адаптироваться к новой образовательной организации. В общеобразовательных организациях условия обучения значительно отличаются от условий вузовского обучения, в связи с этим их выпускников ожидает не такой простой процесс адаптации.

Адаптация студента-первокурсника к условиям в вузе включает в себя приспособление: 1) к новым условиям обучения; 2) к новой группе сверстников, педагогам; 3) к учебной деятельности; 4) к профессиональной деятельности. З.А. Гагиева отметила, что с точки зрения психологического благополучия слабой стороной студентов является неспособность четко планировать учебную деятельность [13]. Это негативно влияет на адаптацию и на образовательный процесс в целом.

Отдельного внимания заслуживает процесс адаптации иногородних студентов. Они вынуждены адаптироваться не только к условиям обучения, но и к новым условиям жизни. Это влияет на психологическое благополучие и процесс психологической сепарации от родителей. В исследовании особенностей адаптации иногородних студентов к условиям обучения в вузе было отмечено, что у иногородних студентов наряду с общими тенденциями возникают специфические трудности адаптации. Данные трудности сопровождаются проявлениями такими субъективного неблагополучия, как неудовлетворенность собой, переживание одиночества, пессимизм и другими [6].

Проживающие в городе студенты по возможности и по желанию также могут жить отдельно от родителей, в то же время иногородние студенты вынужденно начинают жить самостоятельно, отдельно от родителей. Можно отметить 3 основные группы трудностей студентов, живущих отдельно от родителей: 1) бытовые трудности в связи с необходимостью самостоятельно вести хозяйство; 2) социально-психологические трудности как следствие взаимодействия с соседями по комнате, ощущение одиночества, преобладание пессимистических тенденций, тревожность, подавленность; 3) трудности саморегуляции в связи с отсутствием родительского контроля выражаются в нарушении режима, появлении вредных привычек, отсрочке выполнения заданий.

Стоит обращать внимание именно на первокурсников. Т.А. Липская отразила в статье результаты исследования, согласно которым у студентов на завершающем этапе обучения показатели психологического благополучия выше, чем у студентов первого курса [33]. Это подчеркивает необходимость проведения психолого-педагогической работы с первокурсниками.

Л.Б. Козьмина отмечала, что при переходе студентов с первого курса на второй курс наблюдается положительная динамика всех показателей психологического благополучия личности кроме автономии [26]. Студенты первого и второго курса не имеют субъективных, независимых критериев взгляда на жизнь, на оценку своего и чужого поведения.

В другой своей работе Л.Б. Козьмина сделала акцент на специфике психологического благополучия студентов-психологов. Автор описала следующие особенности: открытость к восприятию нового опыта и способность его интегрировать, ориентированность на свое личностное развитие в процессе учебы, большая реалистичность в восприятии аспектов человеческого бытия, стремление к саморазвитию, интерес к жизни [27]. Таким образом, низкий уровень психологического благополучия личности может негативно сказаться на личностной готовности студентов к выбранной профессии и на эффективности будущей профессиональной деятельности.

Е.И. Огарева и Д.А. Никитенко отметили, что для успешной работы специалист данного профиля должен научиться помогать не только клиенту, но и себе, проработать свою удовлетворенность жизнью, научиться принимать и позитивно оценивать себя, ориентироваться на развитие и познание нового, быть независимым и автономным [45]. Таким образом, студентам-психологам особенно важно обращать внимание на свое психологическое благополучие.

Реализация профессиональной деятельности предполагает соответствие высоким требованиям к психологическим качествам, к уровню психологического благополучия и жизнеспособности специалистов. На это необходимо обращать внимание на этапе профессиональной подготовки. А.В. Горбушина отметила, что психологическое благополучие является внутренним ресурсом человека, который помогает справляться с жизненными трудностями, обеспечивает сбалансированное взаимодействие с окружающим миром, переживание внутреннего удовлетворения и успех во внешнем мире [14].

Е.С. Плотникова сделала акцент на значимости самоэффективности в процессе профессионального становления студентов. Самоэффективность определяет успешность самореализации, удовлетворенность жизнью в целом и психологическое благополучие [48].

С.А. Филиппова и Н.А. Степанова провели исследование среди студентов разных факультетов гуманитарного вуза в возрасте 17-24 лет. Авторы отметили, что состояния психологического неблагополучия варьируются от состояний легкой обеспокоенности разного рода ситуативными жизненными проблемами, до состояний, требующих врачебной помощи [67].

Таким образом, в психологии существует несколько теоретически обоснованных подходов, по-разному определяющих сущность понятия «психологическое благополучие». Но в последнее время наблюдается

тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению благополучия.

На психологическом благополучии студентов-первокурсников так или иначе отражаются психологические особенности юношеского возраста, а также условия адаптации к вузу, эмоциональное состояние в период адаптации и в процессе сепарации от родителей. Можно сделать вывод о необходимости исследования особенностей психологического благополучия студентов на 1 курсе, чтобы вовремя оказать необходимую психологическую поддержку.

1.2. Сепарация от родителей и ее особенности в юношеском возрасте

Термин «психологическая сепарация» был введен М. Малер. Автор определяла сепарацию как психологическое отделение ребенка от матери с целью развития автономии. При этом сепарация не воспринимается негативно, как ситуация разлуки, которая разрушает личность ребенка, а представляет собой стадию нормального развития ребенка [36].

З. Фрейд рассматривал сепарацию с точки зрения сепарационной тревоги. Автор выделял неудовлетворенное влечение к родительскому объекту в качестве причины возникновения у ребенка сепарационной тревоги. Это неудовлетворенное влечение ведет к нарушению естественного процесса сепарации ребенка. З. Фрейд также подчеркнул, что любой эпизод детства, связанный с внешней сепарацией, может оказать устойчивое влияние на развитие личности и в зрелом возрасте [68].

К. Абрахам предполагал, что нарушения в либидозных сферах психики ведут к нарушениям функции Эго. При этом автор отмечал, что после разрыва с объектом привязанности, подсознание сохраняет объект во внутреннем мире, чтобы защитить Эго от травмы разрыва [73].

В рамках исследования сепарации от родителей представляет интерес теория привязанности Дж. Боулби. Автор отмечал, что в связи с

требованиями развития сепарации люди с ненадежным типом привязанности могут чувствовать серьезную угрозу и из-за этого могут вырабатывать дополнительные способы для того, чтобы справиться с этим процессом [8].

М. Эйнсворт, как и Дж. Боулби, рассматривала формирование крепкой, надежной в терминах привязанности младенца к матери. Дж. Боулби указывал, что привязанность способствует эмоциональному благополучию младенца и является залогом успеха в установлении отношений с другими людьми в будущем [9]. Необходимо отметить важность надежной привязанности. Привязанность не сформируется или сформируется в патологических формах при слишком ранней сепарации. При необходимости сепарации в условиях ненадежной привязанности процесс сепарации происходит медленнее и труднее. М. Эйнсворт продолжила изучение феномена, подключив кросскультурный компонент: проводила исследования как в развитых странах, так и в странах «третьего мира», где еще сохранилась традиция жить племенами.

П. Блос рассматривал процесс сепарации в подростковом возрасте. По мнению автора, задача подросткового этапа заключается в том, чтобы отделиться от родителей как от основных объектов любви и начать поиск новых любовных объектов [5]. Автор выделял 5 стадий психологической сепарации от родительской семьи. Юношеский возраст и период вхождения во взрослость представляет собой последний, 5 этап сепарации.

М. Боуэн писал, что отрыв от родителей в определенной мере необходим для возможности самостоятельного, автономного сосуществования взрослых детей и родителей, для создания в будущем своей семьи [74]. В теории системной семейной психотерапии автор изучал сепарацию во взаимосвязях родителей с их детьми юношеского возраста. М. Боуэн также известен как автор методики диагностики семейных отношений в виде генограммы. Генограмма представляет собой структурированную диаграмму системы внутрисемейных взаимоотношений в 3-4 поколениях.

К. Бейкер придерживался взглядов М. Боуэна. Автор отмечал, что взаимосвязь между дифференцированностью «я» и процессом сепарации: чем выше уровень дифференцированности «я» у человека, тем менее будет затрудняться «эмоциональными преградами» процесс сепарации. При высоком уровне дифференцированности «я» интеллект автономен в достаточной степени, чтобы человек мог принимать решения независимо от эмоционального состояния [2].

Дж. Хоффман понимает психологическую сепарацию как достижение психологической независимости. Автор разработал опросник психологической сепарации из 4 шкал: конфликтологическая, когнитивная, аффективная и поведенческая независимость [77]. Данная структурная модель стала широко известной и часто используемой в исследованиях психологической сепарации от родителей.

В отечественной психологии также существуют разные подходы к понятию «сепарация». Обратимся к работам отечественных авторов и рассмотрим их представления о данном понятии.

С.К. Нартова-Бочавер рассматривала сепарацию как завершение отношений или уход в контексте отделения ребенка от родителя, семьи. По мнению автора, суверенность является одним из результатов позитивно пройденной сепарации и автономного поведения и способствует контролю, защите и развитию собственного психологического пространства [43].

Т.И. Сытько изучала социально-психологическую структуру и типы детско-родительских отношений в процессе семейной сепарации. Автор понимала под сепарацией многогранный процесс изменения детско-родительских отношений из-за взросления ребенка, который включает в себя переживания и принятие факта взросления всеми членами семьи [63].

А.А. Дитюк определяла сепарацию как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов

[19]. Таким образом, психологическая сепарация подразумевает изменение отношений детей и родителей.

Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко проанализировали различные теории, подходы и модели относительно психологической сепарации. Авторы выделили 3 основания, на которых построена конструктивная сепарация: ощущение своей самости, понимание своей самости и реализация своей самости [69]. Человеку важно научиться рассказывать о себе, быть собой, отстаивать свои взгляды, излагать свою позицию.

А.Я. Варга определяла сепарацию как процесс обретения чувства собственного «я» и ощущение себя как независимого человека, обладающего свободой выбора. Автор также отметила отрицательное влияние незавершенного процесса сепарации на решение основных возрастных задач юношеского периода [11]. Таким образом, одна из задач развития в юношеском возрасте – решение трудностей, связанных с процессом психологической сепарации от родителей.

В.И. Слободчиков выделил в качестве главных новообразований юношеского возраста саморефлексию, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, а также появление установки на сознательное построение собственной жизни [61]. Если юноши и девушки достигли личностной автономии и идентичности, научились брать на себя ответственность в личной и профессиональной сфере, можно считать, что задачи юношеского возраста успешно решены.

В юношеском возрасте происходят значительные изменения в общении с родителями. В.А. Кручинин отметил, что происходит не только эмоциональное подростковое, но и реальное отделение от родителей, которое необходимо для осуществления юношами индивидуальной взрослой жизни [28]. После успешного прохождения критического периода эмоциональной

эмансипации отношения между родителями и повзрослевшим ребенком становятся партнерскими.

Н.Р. Дышенина и К.А. Корзун рассматривали сепарацию от родителей как социопсихологический феномен. Авторы сделали вывод о необходимости равномерного протекания процесса сепарации для минимизации рисков личностных деформаций [21]. Таким образом, процесс сепарации влияет на личностные характеристики молодых людей. И лучше, чтобы при этом процесс психологической сепарации от родителей был плавным.

Процесс сепарации от родителей может быть разделен на этапы в соответствии с возрастными кризисами. Т.В. Петренко и Л.В. Сысоева отметили, что разрешение сепарационных противоречий на каждом возрастном этапе способствует своевременному взрослению, формированию личностной автономии, способности к сепарации в отношениях с другими и успешной социализации [47].

Ю.Р. Сенжапова провела исследование особенностей психологической сепарации от родителей среди студентов педагогического института им. В.Г. Белинского ПГУ. В результате исследования было выявлено опережающее развитие конфликтологического компонента сепарации по сравнению с эмоциональным, аттитюдным и функциональным компонентами [60]. То есть можно утверждать, что у студентов нет значительных неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом. Над развитием других компонентов нужно работать.

Л.В. Зубова, О.С. Тронь, И.Г. Щеглова исследовали взаимосвязь психологической сепарации и адаптации студентов. Авторы обозначили сепарацию в качестве одного из первых процессов, который способствует становлению личности, и определяет в дальнейшем асоциальную и просоциальную направленность личности студента [23]. В понятии «просоциальная направленность личности» выделяли асертивность,

адаптацию и саморегуляцию. То есть процесс сепарации влияет не только на адаптацию, но и на асертивность и саморегуляцию студентов.

М.Р. Салпагаров рассматривал эмпирические особенности психологической сепарации от родителей в период юности. Автор также отметил важность процесса сепарации в процессе адаптации. Было выявлено, что сепарация от родителей в юношеском возрасте помогает успешно адаптироваться к учебе, профессиональной деятельности, к личной жизни и созданию собственной семьи [59]. Таким образом, процесс сепарации отражается на многих сферах жизни молодых людей.

Можно выделить еще одну причину для изучения особенностей психологической сепарации в юношеском возрасте. А.В. Литвинова отметила, что сепарация влияет на становление ценностно-смысловой и операционной сферы целеполагания студентов [34]. Результаты исследования позволят разрабатывать программы оказания психологической помощи молодым людям в конструктивном преодолении препятствий выхода из зоны семейного комфорта, раскрытии своего потенциала, в постановке и достижении жизненных целей в рамках учебно-профессиональной и профессиональной деятельности.

М.Р. Салпагаров в другой своей работе отметил, что значимым условием психологического отделения молодых людей от родителей выступает готовность не только юношей и девушек, но и готовность родителей к перестройке детско-родительских отношений [58]. Родители не всегда готовы отпустить своих детей во взрослую самостоятельную жизнь. Причиной может быть гиперопека со стороны родителей, сильная привязанность, созависимые отношения, мать или отец не сепарировались от своих родителей. Кроме того, когда молодой человек покинет родительскую семью, родители будут вынуждены пересмотреть и перестроить систему отношений в семье.

Т.Ю. Садовникова и В.П. Дзукаева исследовали роль родителей в развитии индивидуации молодых людей юношеского возраста. Было

выявлено, что развитие индивидуации юношей и девушек проходит более трудно в отношениях с матерью, чем в отношениях с отцом [57]. Это может быть связано с тем, что главным воспитателем чаще всего является мать. При том отношения с отцом обычно имеют большее влияние на развитие самостоятельности детей.

М.В. Рославцева и В.С. Новикова исследовали факторы сепарации московской молодежи от родительской семьи. Авторы выделили несколько факторов, которые влияют на процесс сепарации на микроуровне: семейная ситуация (характер отношений в семье, ее состав, материальные и жилищные условия), пол, возраст, ведущая деятельность (работа/обучение) [56]. В качестве факторов, влияющих на сепарацию на макроуровне, авторы обсуждали предпосылки смены приоритетов в молодежной среде с сохранения семейного образа жизни на рост независимости.

Важная роль в эффективной сепарации принадлежит не только родителям, но и информационной политике со стороны профильных государственных структур, которая должна стимулировать процессы становления самостоятельной личности [22]. Информационная среда должна ориентировать подростков и молодых людей на необходимость личностного, интеллектуального и трудового развития. Это может способствовать уменьшению функциональной зависимости от семьи и формированию у подростков и молодых людей собственной персонифицированной траектории жизненного пути.

Таким образом, психологическая сепарация является многоаспектным феноменом. Зарубежные и отечественные психологи с разных аспектов рассматривали сущность понятия «психологическая сепарация» и продолжают исследовать особенности процесса сепарации. Данный процесс является важной и необходимой частью в развитии личности, развитии автономности.

Особенности психологической сепарации в юношеском возрасте связаны в частности с возрастными особенностями и требованиями социума.

Процесс сепарации может вызывать негативные или противоречивые эмоциональные переживания. Это в свою очередь может оказывать влияние на психологическое благополучие. Поэтому необходимо исследовать особенности психологической сепарации от родителей студентов 1 курса.

1.3. Содержательные и организационные возможности обеспечения психологического благополучия студентов-первокурсников

Автономность – один из компонентов психологического благополучия. Процесс сепарации от родителей завершается с достижением автономности. Для обеспечения психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей их сепарации необходима системная психолого-педагогическая работа, то есть сопровождение. Для поддержки автономности и обеспечения процесса автономизации важно реализовывать психолого-педагогическое сопровождение. Субъектная позиция обучающегося может рассматриваться в качестве показателя эффективности сопровождения.

Понятие «сопровождение» является достаточно распространенным термином и применяется в разных сферах деятельности, в том числе в сфере образования. К.Д. Быкадоров отметил, что широкое представление сопровождения с практической точки зрения является плюсом, но с теоретической точки зрения это осложняет выработку общего подхода к определению понятия «сопровождение» [10]. В сфере образования можно выделить 4 вида сопровождения: психолого-педагогическое, медико-педагогическое, валеолого-педагогическое, социально-педагогическое.

К.В. Адушкина и О.В. Лозгачева отметили, что программа психолого-педагогического сопровождения позволяет решать широкий спектр психологических и педагогических задач [1]. При этом программа должна быть разработана с учетом специфики образовательной организации, на основании анализа информации о субъектах образования и их актуальных проблемах и потребностях. Таким образом, в рамках вуза также

представляется возможным разработать программу психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия студентов.

О.А. Бокова и С.И. Тарахов изучали теоретическую сторону понятия «психолого-педагогическое сопровождение». Авторы также сделали важное замечание, что в условиях современных реалий главной целью образования становится формирование личности профессионально и социально компетентной, способной к творчеству и самоопределению в условиях меняющегося мира, обладающей развитым чувством ответственности и стремлением к созиданию [7]. Обеспечение психолого-педагогического сопровождения на всех ступенях обучения позволяет создать благоприятную среду для гармоничного развития личности каждого обучающегося.

В.И. Долгова, Н.В. Крыжановская и Н.А. Непомнящая рассматривали актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности. Авторы отметили ценность личного выбора человека и его самоопределения в значимых жизненных ситуациях в качестве основного принципа психолого-педагогического сопровождения [20]. Психолого-педагогическое сопровождение обсуждают на ступени начального общего, основного общего и среднего общего образования. Однако некоторые студенты на ступени профессионального образования также нуждаются в сопровождении, поддержке. Сопровождение можно завершать, когда человек достиг автономности.

Г.А. Уланова, Н.В. Ключева и И.Г. Назарова отметили, что на организационном уровне в образовании формируется тенденция к развитию подхода к сотрудничеству субъектов образовательной организации, в основе которого лежит партнерство, диалог, разделяемые ценности и цели, согласование интересов [64]. Данный подход необходим для организации психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся.

К.В. Минина рассматривала основные направления организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников. На 1 курс в

вуз приходят старшеклассники, им только предстоит освоить новую социальную роль «студент». Поэтому в вузе на основе направлений сопровождения старшеклассников может быть разработана программа сопровождения студентов-первокурсников. К.В. Минина выделила в психолого-педагогическом сопровождении старшеклассников следующие направления:

- ориентирующие в спектре профессиональных выборов;
- оказывающие поддержку и помощь в выборе имеющихся в школе профильных направлений обучения;
- формирующие коммуникативные и социальные навыки сотрудничества и взаимодействия, развивающие коммуникативные компетенции;
- способствующие преодолению имеющихся проблем старшеклассников, в первую очередь, учащихся «группы риска», а также учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- осуществляющие тьюторскую поддержку в выработке жизненных целей, развитии лидерских качеств, в самовоспитании и саморазвитии [41].

Первые два направления возможно модифицировать в соответствии со спецификой вуза. Остальные направления не теряют своей актуальности для студентов-первокурсников.

С.Н. Мальцева изучала вопросы психолого-педагогического сопровождения студентов в процессе профессионального обучения. Автор обозначила, что в соответствии с личностным и деятельностным принципами психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса имеет главную задачу в формировании условий для личностного развития, обучению целеполаганию, организации деятельности, самоконтролю [37]. Психолого-педагогическое сопровождение в вузе может быть направлено на формирование профессиональной структуры личности студентов, в первую

очередь ценностно-мотивационной сферы, совершенствование профессиональных планов, развитие критического мышления.

Т.Н. Мартынова и А.А. Пфетцер изучали теоретические и прикладные аспекты психолого-педагогического сопровождения профессионально-личностного развития студентов в условиях цифровой образовательной среды вуза. Авторы пришли к выводу, что цифровая образовательная среда вуза может служить основой для совершенствования и интенсификации процесса психолого-педагогического сопровождения профессионально-личностного развития студентов [39].

А.В. Воронцова и М.А. Райкина проанализировали практики психолого-педагогического сопровождения в вузе. Анализ показал наличие следующих форм сопровождения:

- кураторство;
- функционирование психологической службы и центров психологического консультирования;
- функционирование системы студенческого самоуправления;
- наличие обучающих курсов и курсов дополнительного образования;
- разработка индивидуальных маршрутов профессионального становления [12].

Можно выделить 4 наиболее распространенные концепции психолого-педагогического сопровождения: 1) как технология (Овчарова Р.В.); 2) как процесс (Битянова М.Р.); 3) как метод (Глуханюк Н.С.); 4) как комплекс мероприятий (Маклаков А.Г.). Рассмотрим подробнее каждую концепцию.

Р.В. Овчарова определяла сопровождение как технологию профессиональной деятельности психолога. Автор обозначила, что технология психологического сопровождения – это комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными технологиями, которые осуществляются всеми субъектами целостного педагогического процесса в целях обеспечения оптимальных социально-

психологических условий для сохранения психического здоровья и полноценного развития личности ребенка [44]. Главной целью сопровождения является гуманизация воспитательно-образовательного процесса в семье, дошкольной образовательной организации и общеобразовательной организации.

М.Р. Битянова определяла сопровождение как систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [4]. Во взаимодействии обучающийся и психолог занимают разные позиции: обучающийся в активной позиции, психолог – в позиции сопровождающего. Активная позиция обучающегося заключается в его самостоятельном выборе путей, педагоги и родители ориентируют его. Позиция сопровождающего заключается в создании условий для продуктивного движения обучающегося по выбранным обучающимся путям.

Н.С. Глуханюк определял сопровождение как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [15]. В данной концепции в качестве цели психолого-педагогического сопровождения выступает развитие и саморазвитие профессионала. Методологическим основанием для создания системы психологического сопровождения является концепция свободного выбора как условия развития.

А.Г. Маклаков определял психолого-педагогическое сопровождение как комплекс мероприятий по социально-психологическому изучению и углубленному психологическому обследованию студентов, а также коррекции их состояния в процессе обучения в вузе [35]. В основе данной концепции лежат положения концепции личностного адаптационного потенциала. Целью проведения комплекса мероприятий является повышение эффективности учебной деятельности с учетом адаптационных возможностей личности.

Таким образом, для каждой концепции характерны отличительные особенности. На основе этих особенностей можно выбрать конкретную концепцию, наиболее подходящую под заданные условия и поставленные задачи.

В условиях вузовского обучения представляется возможным использовать концепцию сопровождения, предложенную А.Г. Маклаковым. Автор рассматривал сопровождение со стороны студентов. Данная концепция психолого-педагогического сопровождения выглядит более эффективной в случае необходимости обеспечения психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей их сепарации от родителей.

На базе КГПУ им. В.П. Астафьева работает Университетская психологическая служба. В качестве одной из основных целей деятельности психологической службы выделяется обеспечение психологического сопровождения (информационное, методическое, научно-практическое), а также обеспечение профессионального самоопределения, обучения и развития личности обучающихся вуза.

И.В. Макарова и И.Б. Умняшова писали, что мониторинг уровня психологического благополучия студентов является важным источником информации для обоснования необходимости психологической службы, ее расширения и развития [51]. В мониторинг может входить проведение диагностических методик, оценка заинтересованности и готовности студентов обратиться к психологу в вузе. Представления о проблемах студентов, с которыми они бы пошли к психологу, позволят определить приоритетные направления деятельности психологической службы.

О.Ю. Гроголева и Д.А. Прирезова сопоставили группы студентов с разными уровнями психологического благополучия по типу сепарации. Авторы отметили, что наиболее психологически благополучными являются те студенты, которые проживают самостоятельно, финансово себя обеспечивают, совмещают работу и учебу без ущерба для каждого из этих

видов деятельности, имеют сформированные бытовые привычки. [16]. То есть психологическое благополучие выше у студентов, которые более сепарированы от родителей.

Е.Д. Белинская проводила исследование психологического благополучия и сепарации от родителей среди 27 студентов. Автор проанализировала результаты выборки по «Опроснику психологической сепарации» Дж. Хоффмана и пришла к выводу, что в юношеском возрасте более выражена сепарация от отца, чем от матери, по всем 4 видам сепарации [3]. При этом было отмечено, что более низкое психологическое благополучие характерно для студентов, которые более сепарированы от отца.

В.Р. Манукян провела исследование на выборке из 126 студентов 18-27 лет. Исходя из полученных результатов, был сделан вывод, что внешняя сепарация является болезненным и трудным процессом для молодых людей, но преодоление этих трудностей ведет к росту психологического благополучия и формированию субъективной зрелости [38]. Таким образом, психологическую сепарацию от родителей можно рассматривать в качестве неотъемлемой части процесса взросления и условия повышения психологического благополучия.

О.Ю. Стрижицкая и М.Д. Петраш рассматривали межпоколенные отношения как фактор психологического благополучия студентов. Авторы пришли к выводу, что для формирования психологического благополучия важнее опыт установления контакта и понимания со старшим поколением, нежели наличие постоянной совместной деятельности [62]. То есть межпоколенные отношения в семье и вне ее оказывают влияние на психологическое благополучие молодых людей.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение студентов-первокурсников возможно реализовать в рамках Университетской психологической службы КГПУ им. В.П. Астафьева. В качестве основы

можно использовать концепцию сопровождения как комплекса мероприятий (А.Г. Маклаков).

Исследователи рассматривали психологическое благополучие и психологическую сепарацию в комплексе, получали разные результаты и не делали выводов о взаимосвязях компонентов данных феноменов. Данные феномены нуждаются в дополнительном исследовании.

Психологическое благополучие и процесс сепарации занимают важные места в юношеском возрасте. Процесс сепарации – двусторонний процесс, выстраивать работу с родителями студентов может быть практически невозможно по ряду причин. Но есть возможности работать над обеспечением психологического благополучия студентов с учетом особенностей процесса сепарации от родителей. В этом может помочь психолого-педагогическое сопровождение. Если данные феномены взаимосвязаны, то изменение в компонентах психологического благополучия повлияет на компоненты процесса психологической сепарации от родителей.

Выводы по главе 1

На основе анализа литературы отечественных и зарубежных исследователей по теме магистерской диссертации можно сделать вывод, что тема актуальна и нуждается в дополнительном изучении. Современные ученые продолжают изучать понятия «психологическое благополучие» и «психологическая сепарация».

Из ряда определений понятий «психологическое благополучие» и «психологическая сепарация», выделим ключевые определения, которые будут лежать в основе работы. Психологическое благополучие будем рассматривать как комплексное понятие, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения потенциальных возможностей (К. Рифф). Психологическую сепарацию от родителей будем определять как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов (А.А. Дитюк).

Психологическое благополучие и психологическая сепарация от родителей являются многоаспектными феноменами. В юношеском возрасте особенности психологического благополучия и психологической сепарации от родителей связаны, прежде всего, с возрастными особенностями, новыми условиями обучения и требованиями социума.

На 1 курсе студенты сталкиваются с необходимостью адаптироваться к условиям обучения в вузе, проходить последний этап процесса сепарации от родителей. Таким образом, важно обсуждать тему взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей относительно студентов-первокурсников. Исследовать взаимосвязь феноменов необходимо через компоненты, представляющие структуру каждого феномена. На основе результатов исследования можно разработать методические рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с

учетом особенностей их психологической сепарации от родителей. Психолого-педагогическое сопровождение позволит корректировать, поддерживать психологическое благополучие и развивать автономность у студентов-первокурсников.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

2.1. Организация эмпирического исследования

Для выявления особенностей сепарации от родителей и психологического благополучия студентов-первокурсников было проведено эмпирическое исследование. Были подобраны две диагностические методики:

1. Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой (Приложение А);
2. К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко (Приложение Б).

При подборе методик особое внимание было уделено диагностической цели, содержанию и шкалам.

Диагностическая цель опросника Дж. Хоффмана заключается в исследовании уровня сепарации от родителей в юношеском возрасте. Опросник состоит из 124 утверждений: по 62 утверждения о матери и об отце. Студентам необходимо выразить степень своего согласия по пятибалльной шкале, где 1 означает «совсем не обо мне», а 5 – «точно обо мне».

Методика включает 4 шкалы:

1. Конфликтологическая сепарация – подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом;
2. Эмоциональная сепарация – обозначает отсутствие потребности человека в одобрении родителей и постоянной их поддержке, способность переживать и психически усваивать жизненные процессы, независимость от мнений и эмоций других людей;

3. Аттitudная сепарация – позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности, выработки личных моделей поведения и независимого мнения;

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

По каждой шкале студенты могут набрать от 1 до 5 баллов. Низкие баллы свидетельствуют о психологической зависимости от родителей и нужде в их одобрении, поддержке и помощи. Чем выше баллы по шкалам, тем более респондент независим от родителей. Таким образом, методика позволяет оценить уровень психологической сепарации от родителей по 4 компонентам сепарации: конфликтологическому, эмоциональному, аттitudному и функциональному.

Диагностическая цель опросника К. Рифф заключается в определении уровня психологического благополучия и характера соотношения его компонентов. Опросник содержит 84 утверждения. Студентам необходимо выразить степень своего согласия по шестибальной шкале, где 1 означает «абсолютно не согласен», а 6 – «абсолютно согласен».

Методика включает 6 шкал:

1. Позитивные отношения с окружающими.

Высокие и нормативные значения. Наличие близких, приятных, доверительных отношений с окружающими. Желание проявлять заботу о других людях. Способность к эмпатии, любви и близости. Умение находить компромиссы во взаимоотношениях.

Низкие значения. Отсутствие достаточного количества близких, доверительных отношений. Трудности в проявлении теплоты, открытости и заботы о других людях. Переживание собственной изолированности и фрустрированности. Нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

2. Автономия.

Высокие и нормативные значения. Независимость. Способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках. Возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов.

Низкие значения. Озабоченность ожиданиями и оценками других. Ориентация на мнение других людей при принятии важных решений. Неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

3. Управление средой.

Высокие и нормативные значения. Чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами. Способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства. Умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям.

Низкие значения. Неспособность справляться с повседневными делами. Ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни. Чувство бессилия в управлении окружающим миром.

4. Личностный рост.

Высокие и нормативные значения. Чувство непрерывного саморазвития. Отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени. Реализация своего потенциала.

Низкие значения. Переживание личностной стагнации. Отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени. Скука и незаинтересованность жизнью. Ощущение неспособности усваивать новые навыки.

5. Цели в жизни.

Высокие и нормативные значения. Наличие целей в жизни и чувства осмысленности жизни. Ощущение, что настоящее и прошлое осмысленны. Присутствие убеждений, придающих цели жизни.

Низкие значения. Отсутствие целей в жизни и чувства осмысленности жизни. Отсутствие ощущения, что настоящее и прошлое осмысленны. Отсутствие убеждений, придающих цели жизни.

б. Самопринятие.

Высокие и нормативные значения. Поддержание позитивного отношения к себе. Признание и принятие всего собственного личностного многообразия, включающего свои как хорошие, так и плохие качества. Позитивная оценка своего прошлого.

Низкие значения. Недовольство самим собой. Разочарование в собственном прошлом. Обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности, неприятие себя. Желание быть другим, не таким, каков есть на самом деле.

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

- низкий: 0-301 баллов;
- средний: 302-370 баллов;
- высокий: 371-504 баллов.

Исследование было проведено на базе института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева. В исследовании приняло участие 40 студентов-первокурсников (17-18 лет). Результаты исследования были представлены в виде диаграмм для наглядности.

2.2. Анализ результатов изучения взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников

Результаты по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой и Т.Ю. Садовниковой представлены в таблице 5 (Приложение В).

По методике Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой были получены индивидуальные результаты респондентов и средние значения по выборке. Чтобы определить, являются ли изучаемые средние показатели сепарации относительно высокими либо относительно низкими, вычислялись средние значения общего показателя психологической сепарации от родителей, а также средние значения отдельных показателей по 4 шкалам. Результаты вычисления средних значений представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Средние значения показателей психологической сепарации от родителей студентов-первокурсников

Средние значения конфликтологической и функциональной независимости выше значения общего показателя психологической

сепарации. Средние значения эмоциональной и аттитюдной независимости ниже значения общего показателя психологической сепарации.

Высокие значения показателя «Конфликтологическая независимость», свидетельствуют о высоком уровне готовности к изменениям во взаимоотношениях как у студентов-первокурсников, так и у их родителей. Можно сделать вывод, что в обследованной выборке преобладает гармоничный стиль сепарации.

Функциональная независимость опережает в развитии эмоциональную и аттитюдную независимость. Это позволяет говорить о зависимости от эмоций родителей, потребности в одобрении с их стороны, а также о зависимости от их мнения, их взглядов на жизнь. При этом студенты считают, что они уже могут самостоятельно принимать решения, управлять своей жизнью, ставить цели и следовать им.

Проведем сравнительный анализ полученных респондентами баллов по каждой шкале психологической сепарации от матери и от отца. Результат представлен на рисунке 2.

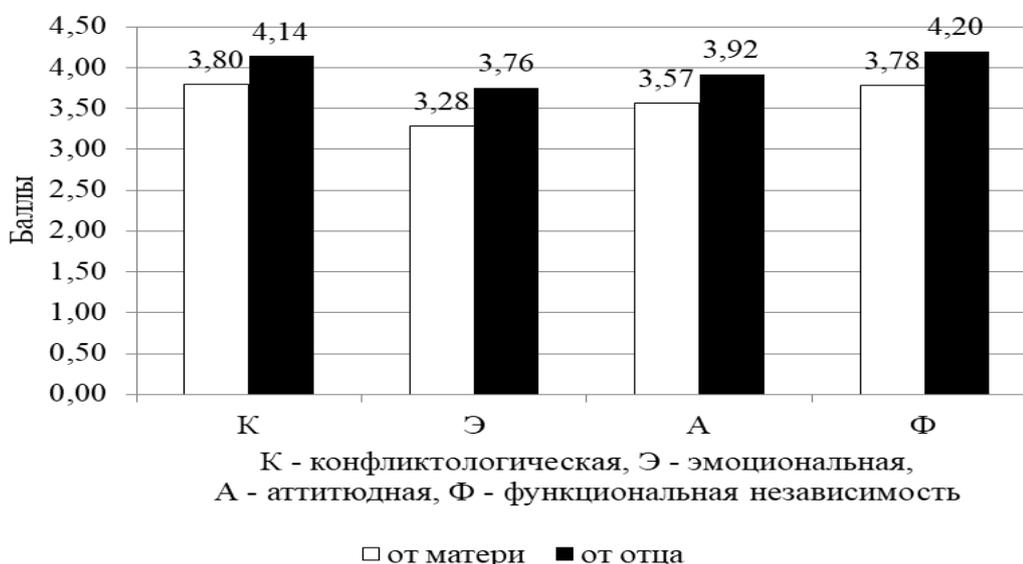


Рисунок 2. Средние значения показателей психологической сепарации студентов-первокурсников от матери и от отца в сравнении

Можно отметить, что независимость от отца выражена сильнее, чем независимость от матери по всем показателям сепарации. Это может быть

связано с особенностями воспитания в семье, распределением ролей между супругами и полом респондентов (девушки).

Для проектирования дальнейшей работы со студентами-первокурсниками и расставления приоритетов в направлении повышения психологического благополучия и повышения независимости от родителей рассмотрим особенности психологической сепарации от матери и от отца с помощью сравнения результатов респондентов с общим средним показателем психологической сепарации. На рисунке 3 представлен результат сравнительного анализа в ситуации сепарации от матери.

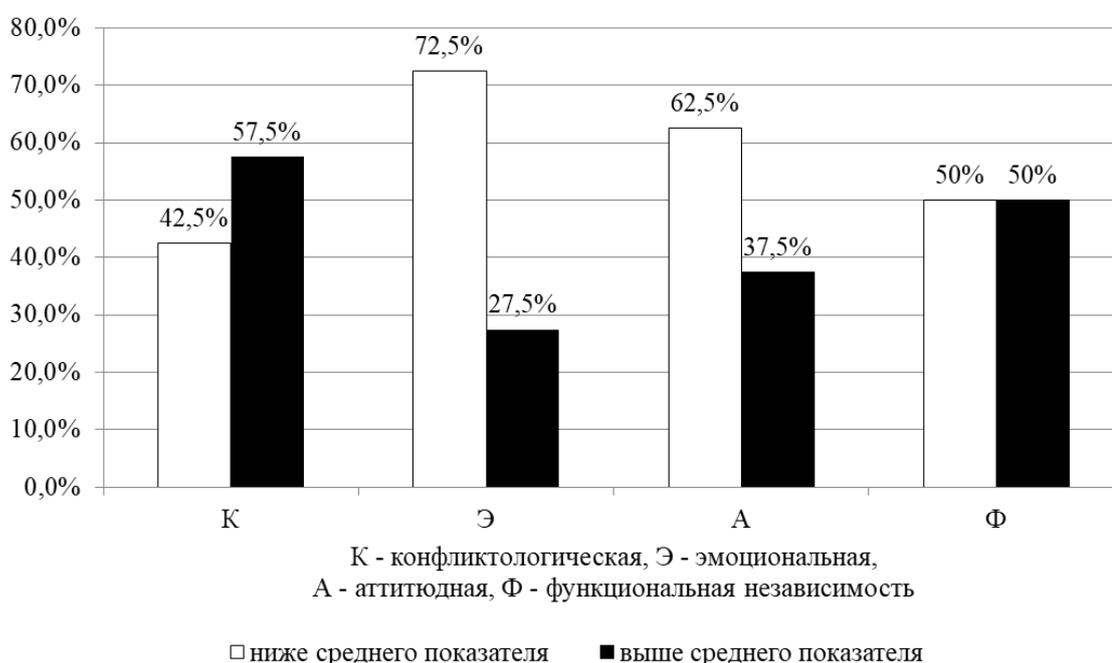


Рисунок 3. Особенности психологической сепарации от матери студентов-первокурсников

По шкале «Конфликтологическая независимость» у 57,5% респондентов в отношениях с матерью нет неразрешенных противоречий. Однако у другой части респондентов (42,5%) такие противоречия есть.

По шкалам «Эмоциональная независимость» и «Аттитюдная независимость» 72,5 и 62,5% респондентов соответственно испытывают потребность в одобрении и поддержке матери, зависят от ее мнения и эмоций. Можно говорить о том, что большинство респондентов не имеют

собственного взгляда на различные стороны жизни, независимого от матери, у них не выработаны личные модели поведения.

По шкале «Функциональная независимость» выборка разделилась поровну. Половина респондентов имеет трудности в самостоятельном принятии решений, управлении своей жизнью, без помощи матери. У другой половины респондентов таких трудностей нет.

На рисунке 4 представлен результат сравнения результатов респондентов с общим средним показателем психологической сепарации при анализе особенностей сепарации от отца.

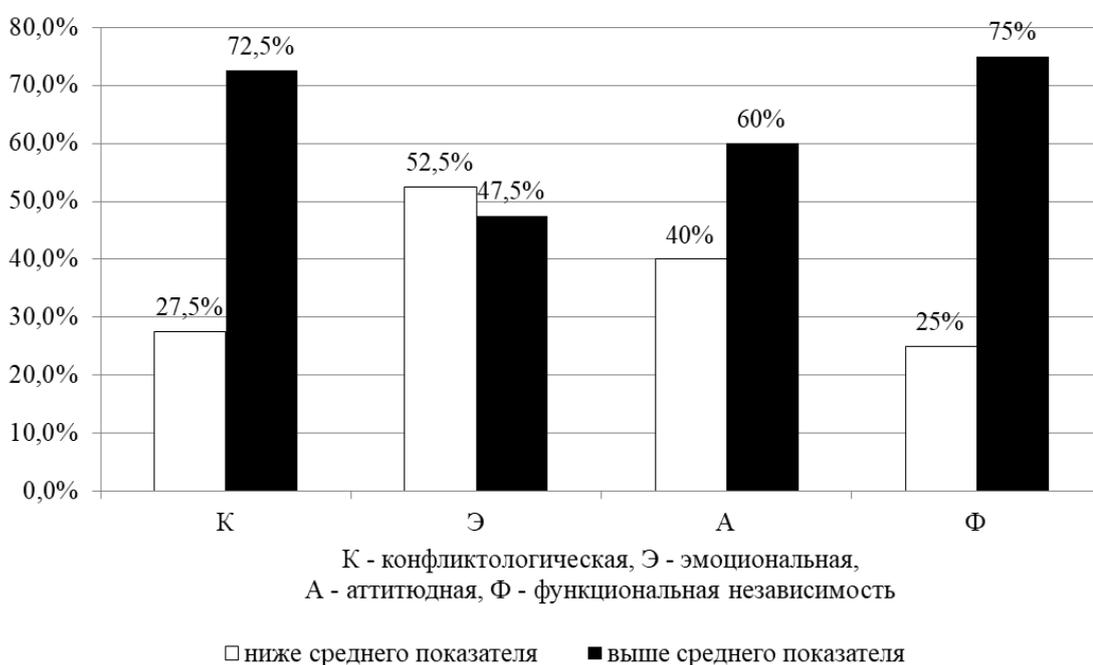


Рисунок 4. Особенности психологической сепарации от отца студентов-первокурсников

По шкале «Конфликтологическая независимость» у 72,5% нет неразрешенных противоречий, остальные 27,5% имеют трудности в отношениях с отцом. По шкале «Эмоциональная независимость» 47,5% процентов не зависят от эмоций отца, однако 52,5% респондентов испытывают потребность в одобрении и поддержке отца.

По шкале «Аттitudная независимость» у 60% респондентов есть независимые от отца взгляды на разные стороны жизни, выработаны личные

модели поведения, однако 40% зависимы от взглядов отца на жизнь и не имеют выработанных личных моделей поведения. По шкале «Функциональная независимость» 75% респондентов считают себя способными без помощи отца принимать решения и управлять своей жизнью, остальные 25% респондентов испытывают потребность в помощи отца при решении проблем и управлении своей жизнью.

Далее анализировались результаты по изучению психологического благополучия студентов-первокурсников. В таблице 6 (Приложение Г) представлены результаты по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

На рисунке 5 представлены общие результаты, полученные с помощью методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

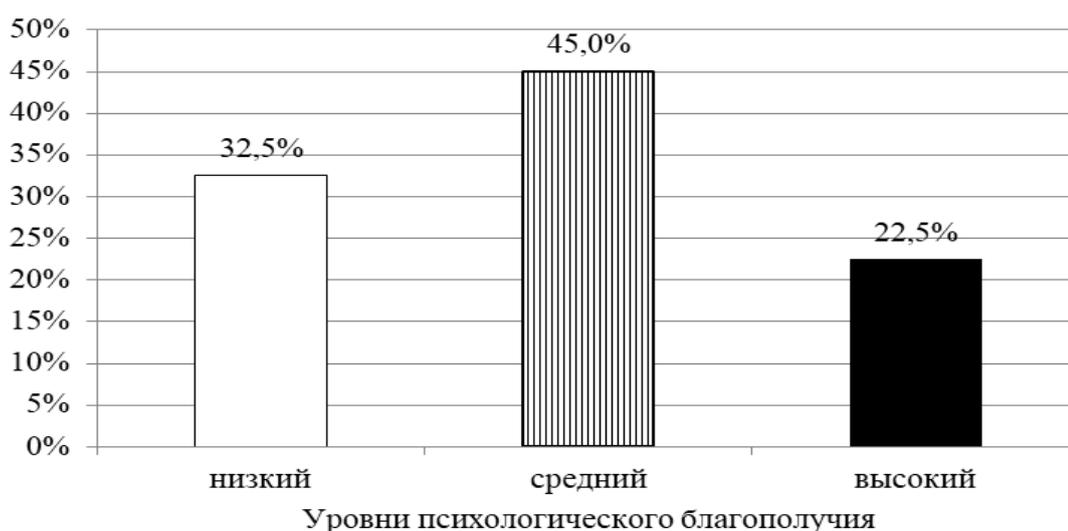


Рисунок 5. Распределение выборочной совокупности по уровням психологического благополучия студентов-первокурсников

В изучаемой выборке преобладает средний уровень психологического благополучия (45%). Однако почти треть респондентов (32,5%) имеет низкий уровень психологического благополучия.

Проведем более подробный анализ результатов по 6 параметрам психологического благополучия. Результаты представлены на рисунке 6.

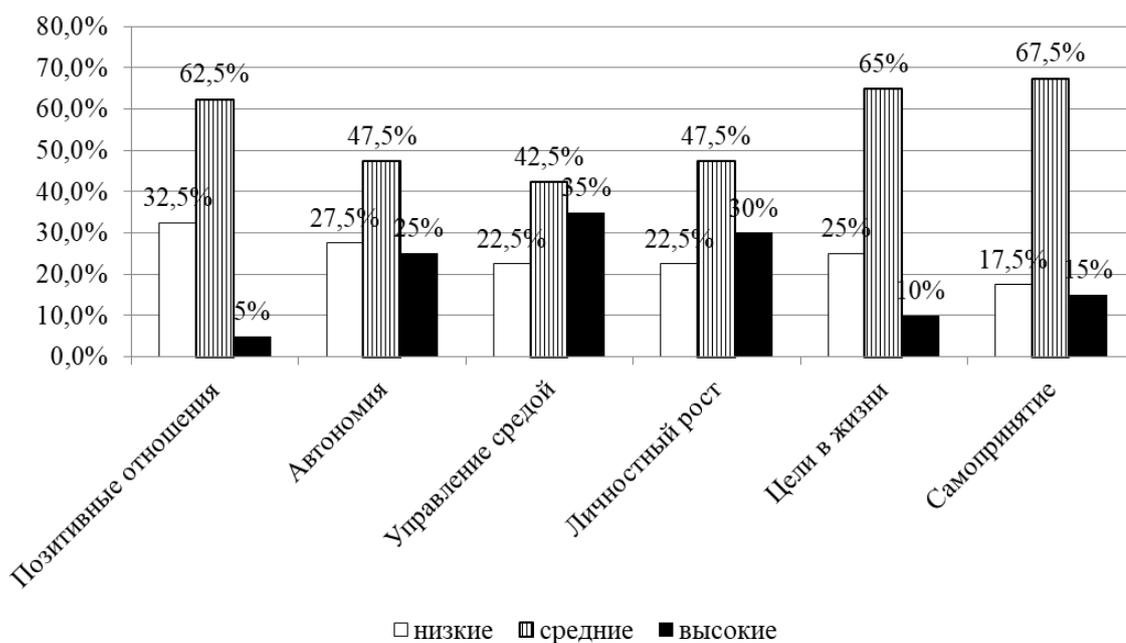


Рисунок 6. Результаты изучения показателей психологического благополучия студентов-первокурсников

По шкале «Позитивные отношения» почти треть респондентов (32,5%) испытывают трудности в установлении доверительных отношений, чувствуют себя изолированными.

По шкале «Автономия» для 27,5% респондентов характерны переживания из-за ожиданий и оценок других людей. Они прислушиваются к чужому мнению при принятии важных решений, не умеют противостоять социальному давлению.

По шкалам «Управление средой» и «Личностный рост» 35 и 30% респондентов соответственно считают себя способными справляться с повседневными делами, изменить или улучшить условия своей жизни. Они ощущают и отслеживают процесс своего развития, личностного роста. Однако 22,5% респондентов испытывают трудности в управлении средой и отслеживании личностного роста.

По шкале «Цели в жизни» для четверти респондентов (25%) характерно отсутствие цели в жизни, они не стремятся к осмыслению прошлого и

настоящего. Это ставит под вопрос будущее респондентов в выбранной профессии.

По шкале «Самопринятие» 17,5% респондентов недовольны собой, своими личностными чертами. Им не нравится то, какие они есть, хочется быть другими.

Респондентов с низкими значениями по одной или нескольким шкалам можно выделить в качестве группы риска, которой особенно нужна психолого-педагогическая помощь. Низкие значения по данным параметрам психологического благополучия могут негативно сказываться на личной жизни, на учебной и профессиональной деятельности респондентов.

Таким образом, почти треть студентов-первокурсников (32,5%) имеет низкий уровень психологического благополучия. Для обеспечения поддержки студентов-первокурсников с низким уровнем благополучия важно было проанализировать особенности сепарации от родителей. Данные особенности относительно общего среднего показателя сепарации от родителей по выборке наглядно представлены на рисунке 7.

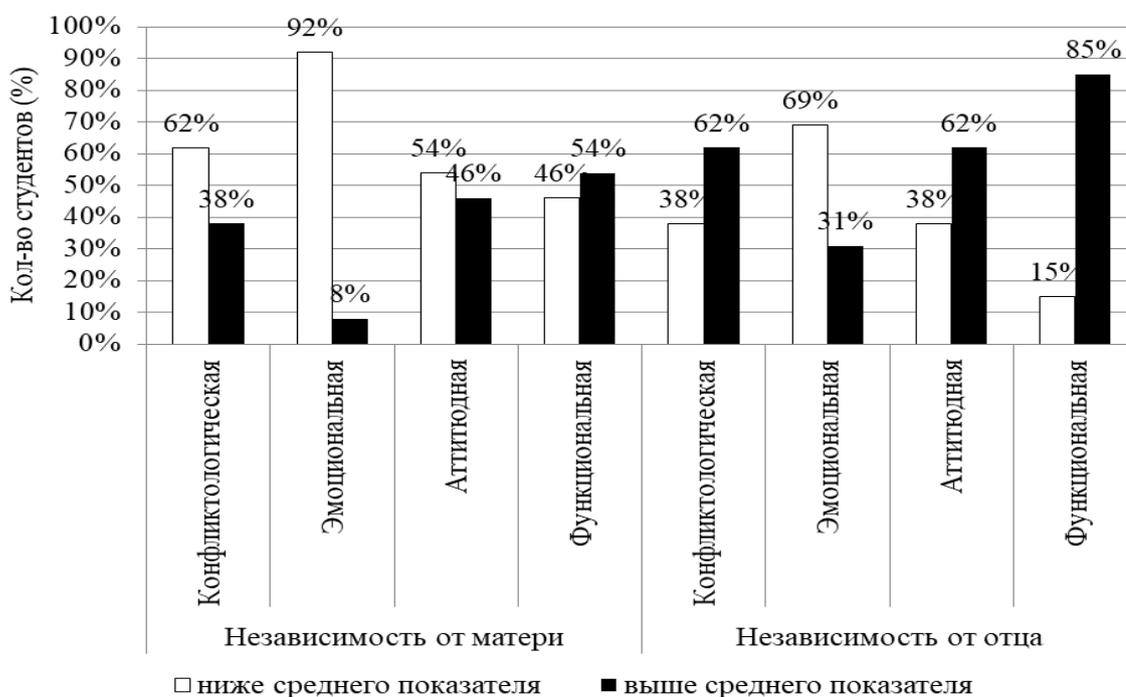


Рисунок 7. Особенности сепарации от родителей студентов-первокурсников с низким уровнем психологического благополучия

В этой группе студентов: ярко выражена конфликтологическая и эмоциональная зависимость респондентов от матери (62 и 92% соответственно), аттитюдная зависимость от матери (54%), а также эмоциональная зависимость от отца (69%). Выявленные особенности позволяют конкретизировать методические рекомендации по обеспечению психологического благополучия и способствовать развитию психологической независимости от родителей.

Теоретический анализ [3; 16; 38; 56; 59] косвенно или прямо указывает о возможной взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников. Данная гипотеза нуждается в объективных доказательствах. Очевидно, что определение характера взаимосвязи изучаемых параметров позволит более результативно выстроить процесс обеспечения психологического благополучия первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей.

Для оценки взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников необходимо провести корреляционный анализ. Выдвинем статистические гипотезы.

Нулевая гипотеза (H_0): Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и психологической сепарации от родителей значимо не отличается от 0.

Альтернативная гипотеза (H_1): Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и психологической сепарации от родителей значимо отличается от 0, она не случайна.

В связи с малым объемом выборки нельзя однозначно сказать о согласии выборки с нормальным распределением. Значения по показателям психологического благополучия и психологической сепарации от родителей сильно различаются, есть точки выброса. В данном случае следует использовать критерий Спирмена для оценки взаимосвязи. Данный критерий является непараметрическим и свободным от распределения.

Для определения наличия взаимосвязи используется уровень значимости, относительно которого принимаются гипотезы о неслучайности выявленной взаимосвязи. Данный показатель рассматривается как надежность.

По таблице критических значений корреляции Спирмена находим критические значения для $n=40$: $r_{s\text{ кр}}=0,312$ при уровне достоверности $p \leq 0,05$; $r_{s\text{ кр}}=0,403$ при уровне достоверности $p \leq 0,01$.

Сравним эмпирические значения с табличными и проанализируем. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников

Показатели психологического благополучия	Показатели психологической сепарации							
	от матери				от отца			
	К	Э	А	Ф	К	Э	А	Ф
Позитивные отношения	0,134	0,081	-0,129	-0,070	0,139	0,071	-0,048	-0,091
Автономия	0,352**	0,059	-0,140	0,006	0,167	0,191	0,180	-0,027
Управление средой	0,356**	0,203	-0,245	0,037	0,208	0,241	-0,043	0,047
Личностный рост	0,121	0,227	-0,191	0,157	0,205	0,257*	0,131	0,053
Цели в жизни	0,328**	0,098	-0,199	-0,022	0,165	0,209	0,030	0,056
Самопринятие	0,411***	0,194	-0,167	0,074	0,260*	0,252*	-0,040	0,050
Общий показатель	0,366**	0,140	-0,239	-0,014	0,236	0,231	0,034	0,002

Примечание: К – конфликтологическая независимость; Э – эмоциональная независимость; А – аттитюдная независимость; Ф – функциональная независимость.

* – тенденция к значимой связи; ** – значимая связь на уровне $p \leq 0,05$; *** – значимая связь на уровне $p \leq 0,01$.

Выявленные значимые связи между изучаемыми параметрами сепарации от родителей и психологического благополучия наглядно представлены на рисунке 8.

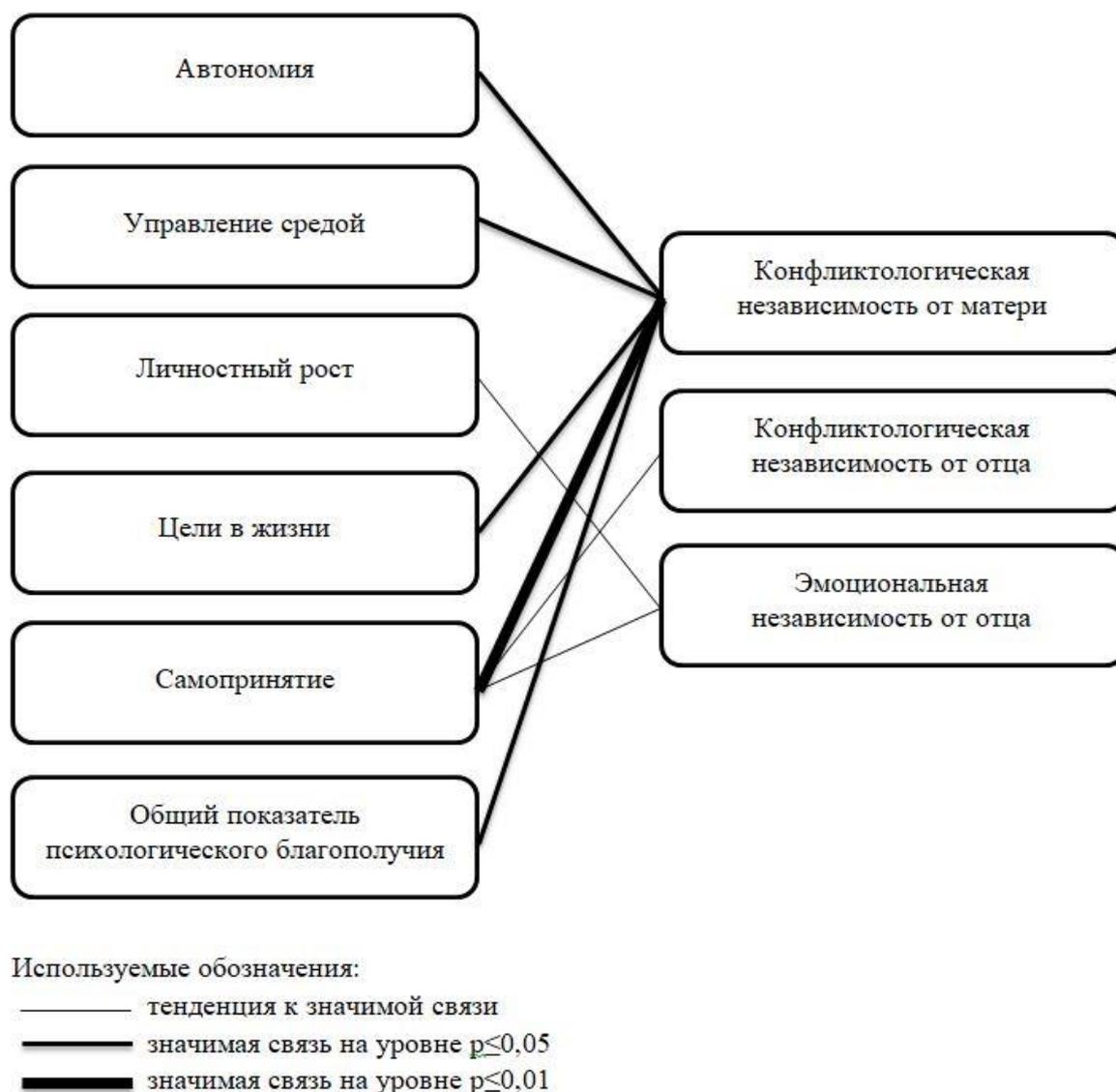


Рисунок 8. Корреляционный граф: связь показателей психологического благополучия и психологической сепарации от родителей студентов-первокурсников

Аттitudная и функциональная независимость от родителей не связана ни с одним из показателей психологического благополучия. Следовательно, наличие независимого от родителей своего взгляда на разные стороны жизни и способность без помощи родителей принимать решения и управлять своей жизнью не является достаточным и необходимым условием для среднего и высокого уровня психологического благополучия.

С показателями психологической сепарации от родителей не связан лишь один показатель психологического благополучия «Позитивные отношения с другими людьми». Это может означать, что на данный показатель психологического благополучия влияют другие социальные и/или личностные факторы.

Наиболее высокий коэффициент корреляции между самопринятием и конфликтологической независимостью от матери. Прямая связь позволяет сделать вывод, что чем выше значения конфликтологической независимости от матери, тем выше значения самопринятия. Если в отношениях девушки с матерью нет неразрешенных противоречий, то девушка принимает свои черты личности, позитивно относится к себе и позитивно оценивает свое прошлое. Это может рассматриваться как признак психологического благополучия.

Наблюдается прямая значимая связь между конфликтологической независимостью от матери и автономией, управлением средой и целями в жизни. Если у девушек нет неразрешенных конфликтов с матерью, то девушки ощущают свою независимость, способность противостоять давлению со стороны социума, регулировать и оценивать свое поведение. Можно сделать вывод, что при наличии конфликтов с матерью девушки хуже справляются с повседневными делами и с трудом формулируют жизненные цели.

С общим показателем психологического благополучия значимая связь также только у конфликтологической независимости от матери. На основе выявленной значимой связи можно отметить, что у девушек при отсутствии неразрешенных конфликтов с матерью отмечается средний и высокий уровень психологического благополучия. Скорее всего, неразрешенность конфликтов с матерью оказывает негативное влияние на психологическое благополучие девушек.

При изучении корреляции между показателями психологического благополучия и показателями сепарации от отца не было выявлено значимых

связей. Это может быть связано с тем, что выборку преимущественно составляют девушки. Другим возможным фактором, повлиявшим на результат, могло быть распределение ролей в супружеской паре, если ответственность за воспитательную функцию была на женщине, матери. В связи с этим привязанность к отцу сформировалась не такая сильная, как к матери, поэтому независимость от отца выражена в большей степени. Процесс сепарации от матери протекает у данной группы респондентов сложнее.

Однако отец также играет свою роль в психологическом благополучии девушек. Отмечается тенденция к значимой связи между личностным ростом и эмоциональной независимостью от отца. Чем больше девушки ощущают свою независимость от одобрения и постоянной поддержки отца, тем больше они ощущают и отслеживают процесс своего развития, личностного роста.

Также присутствует тенденция к значимой связи между самопринятием и конфликтологической и эмоциональной независимостью от отца. Для поддержания позитивного отношения к себе и принятия себя девушкам необходимо отсутствие противоречий в отношениях с отцом. У девушек с потребностью в постоянном одобрении и поддержке отца присутствует недовольство собой, чертами своей личности.

Таким образом, выявлена прямая зависимость между некоторыми показателями психологического благополучия и психологической сепарации от родителей:

- Значимая связь на уровне $p \leq 0,01$ между самопринятием и конфликтологической независимостью от матери;
- Значимая связь на уровне $p \leq 0,05$ между автономией, управлением средой, целями в жизни, общим показателем психологического благополучия и конфликтологической независимостью от матери;
- Тенденция к значимой связи между самопринятием и конфликтологической независимостью от отца;

- Тенденция к значимой связи между самопринятием, личностным ростом и эмоциональной независимостью от отца.

Наличие выявленных связей позволяет говорить о том, что достижение психологического благополучия студентов возможно при оптимизации процесса сепарации от родителей. Возможно, часть студентов, у которых выявлен низкий уровень психологического благополучия, нуждается в психологической поддержке по вопросам сепарации от родителей.

Полученные сведения дают основания для разработки методических рекомендаций по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников (17-18 лет) с учетом особенностей их сепарации от родителей.

2.3. Рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей

В настоящее время отмечается, что целенаправленная, системная, своевременная и последовательно организованная психологическая работа со студентами и иными субъектами образования в направлении предотвращения и разрешения психологического неблагополучия является залогом результативности психологического сопровождения, в том числе в контексте получения высшего профессионального образования [52]. За последнее десятилетие произошло множество изменений в системе образования. Цели и потребности современного общества, ориентируемые на благополучие личности и обучающихся, в частности, определяют образовательную политику государства [25]. Однако, несмотря на постепенность проведения реформы образования, обучающиеся склонны испытывать напряжение и стресс в условиях новых подходов и условий реализации образовательного процесса.

Для обучающихся юношеского возраста характерен ряд психологических особенностей, связанных с задачами развития в данном возрасте. Х. Ремшмидт выделяет следующие задачи развития в юношеском возрасте:

- достижение большей волевой независимости;
- изменение целей на основе ценностных представлений;
- смена гедонистических мотивов более отдаленными целями, направленными на достижение определенного статуса;
- возрастание способности к действиям;
- принятие на себя моральной ответственности с учетом общественных ценностей [54].

В юношеском возрасте особенности психологического благополучия и психологической сепарации от родителей связаны, прежде всего, с данными задачами развития, новыми условиями обучения и требованиями социума. Таким образом, актуальность методических рекомендаций обоснована наличием характерных для студентов-первокурсников трудностей периода адаптации, а также возрастными психологическими изменениями, изменением социального статуса, изменением отношений с родителями.

В настоящее время можно констатировать большой научный интерес к феномену сепарации, однако ситуация отделения молодых людей от родителей в России все еще остается недостаточно изученной темой, и в основном психологи-практики дают рекомендации по прохождению процесса сепарации на основе анализа отдельных случаев [50]. В основу представленных в работе методических рекомендаций были положены выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия и выделенные Дж. Хоффманом типы психолого-педагогической сепарации от родителей. Также при разработке рекомендаций опирались на теоретические положения концепции психолого-педагогического сопровождения А.Г. Маклакова.

В результате анализа полученных сведений была выявлена взаимосвязь и тенденция к взаимосвязи между показателями конфликтологической независимости от матери, конфликтологической и эмоциональной независимости от отца и почти всеми показателями психологического благополучия, за исключением показателя «позитивные отношения».

В группе студентов с низким уровнем психологического благополучия была отмечена конфликтологическая и эмоциональная зависимость от матери (62 и 92% соответственно), аттитюдная зависимость от матери (54%), а также эмоциональная зависимость от отца (69%).

На основе анализа результатов проведенного исследования были разработаны и обоснованы методические рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом типов сепарации от родителей, а также обучающихся 10-11 класса общеобразовательных организаций. Данные методические рекомендации могут быть использованы сотрудниками Университетской психологической службы КГПУ им. В.П. Астафьева и психологическими службами общеобразовательных организаций.

Методические рекомендации разработаны на основе изучения современных работ отечественных авторов и авторских коллективов:

1. Теоретические сведения о сущности психологической сепарации и психологическом благополучии в юношеском возрасте [3; 16; 26; 38; 49; 62];
2. Программы создания благоприятных психолого-педагогических условий, влияющих на успешную адаптацию студентов, разработанной Редько Л.Л. и Лобейко Ю.А. [53];
3. Программы адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе, разработанной к.п.н. В.Г. Федотовой [65].

В методических рекомендациях прописан ряд мероприятий, главными участниками являются студенты-первокурсники (17-18 лет), преподаватели и родители обучающихся 10-11 классов. На базе образовательной организации

высшего образования организацией и проведением мероприятий могут заниматься сотрудники Университетской психологической службы КГПУ им. В.П. Астафьева, а также кураторы и преподаватели учебного подразделения. К участию в организации и проведении мероприятий также могут быть привлечены студенты старших курсов. На базе общеобразовательных организаций организацией и проведением мероприятий могут заниматься сотрудники психологической службы и классные руководители.

Преподавателям (кураторами) необходимы совместные обсуждения по работе с современными студентами-первокурсниками с разработкой плана мероприятий по обеспечению психологического благополучия студентов с учетом их типичных проблем процесса сепарации от родителей.

Работа с родителями первокурсников по гармонизации сепарационного процесса на базе образовательной организации высшего образования затруднительна, так как достаточно много иногородних обучающихся. Выявленные трудности с сепарацией от родителей среди студентов-первокурсников указывают на необходимость работы с этим феноменом уже на уровне среднего общего образования. В общеобразовательных организациях делают акцент на профориентационной работе, однако для перехода в вуз и прохождения адаптации также важно сделать акцент на характере психологической сепарации от родителей. Так как процесс сепарации является двусторонним процессом, были разработаны мероприятия рекомендательного характера для работы психологических служб общеобразовательных организаций с родителями обучающихся и самими обучающимися 10-11 классов.

Показатели психологического благополучия связаны с показателями психологической сепарации от родителей, поэтому в рамках психологического просвещения и профилактики следует предусмотреть ряд мероприятий консультативного характера с родителями обучающихся:

- 1) семинар-практикум «Юность: трудности и пути решения»;

2) консультация с элементами тренинга «Психологическое благополучие детей и родителей»; 3) вебинар «Как смириться с тем, что ребенок стал взрослым»; 4) индивидуальные психолого-педагогические консультации (по запросу).

Мероприятия могут способствовать не только оптимизации процесса сепарации от родителей, но и успешному протеканию социально-психологической адаптации первокурсников, предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации. В свою очередь, это обеспечит становление компонентов психологического благополучия студентов, формированию устойчивого интереса к избранной профессии, а также формированию социальной активности.

Цель комплекса мероприятий: обеспечить психологическое благополучие студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей.

Основную цель следует реализовывать в 2 направлениях:

1. Снижение трудностей сепарации студентов-первокурсников в части развития конфликтологической, эмоциональной и аттитюдной независимости от матери и от отца;
2. Обеспечение психологического благополучия первокурсников в части развития коммуникативных навыков, автономии, управления средой, личностного роста, целей в жизни и самопринятия.

Реализация выделенных направлений подразумевает решение следующих задач:

1. Просвещать родителей обучающихся 10-11 классов о возрастных особенностях периода юности и особенностях процесса психологической сепарации от родителей;
2. Способствовать развитию навыков целеполагания, коммуникации, рефлексии и саморегуляции у обучающихся 10-11 классов и студентов-первокурсников;

3. Способствовать психологическому благополучию посредством снятия проблем сепарации от родителей;

4. Участвовать психологической службе университета в разработке стратегии воспитательной работы преподавателей (кураторов) со студентами-первокурсниками с учетом особенностей их психологического благополучия и сепарации от родителей;

5. Оказывать родителям обучающихся 10-11 классов и преподавателям (кураторам) студентов-первокурсников психолого-педагогическую поддержку по вопросам адаптации, воспитания, развития, обучения.

Ведущие направления работы: развивающее и консультативное. В методических рекомендациях разработаны мероприятия просветительского и профилактического характера.

Формы работы:

- семинар-практикум;
- вебинар;
- групповые занятия с элементами тренинга;
- индивидуальные консультации (по запросу).

Основные требования к специалистам, реализующим мероприятия:

- 1) психолого-педагогическое образование, педагогическое образование;
- 2) уверенная, грамотная, четкая речь;
- 3) навыки индивидуальной и групповой работы с обучающимися;
- 4) умение оценивать навыки группового взаимодействия;
- 5) нацеленность на результат.

Основные принципы:

- принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе (добровольное согласие и осознание необходимости участия в программе);

- принцип учета индивидуальных особенностей личности (создание условий, в которых каждый участник программы вовлечен в процесс работы в соответствии со своими индивидуальными особенностями);

- принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах).

Периодичность мероприятий: на усмотрение образовательной организации. Рекомендуется проводить мероприятия: для студентов-первокурсников – в 1 семестре 1-2 раза в месяц; для родителей обучающихся 10-11 классов – минимум 3 раза в течение учебного года (сентябрь, январь, май).

Методические рекомендации включают в себя комплекс мероприятий консультативного характера. Структура каждого мероприятия включает 3 этапа: 1) вводный; 2) основной; 3) заключительный.

На вводном этапе происходит знакомство с участниками мероприятия (на последующих мероприятиях – ритуал приветствия), с участниками разрабатываются правила взаимодействия (на последующих мероприятиях – напоминание о разработанных правилах), озвучиваются цели и задачи мероприятия.

На основном этапе реализуется содержание мероприятия.

На заключительном этапе подводится итог мероприятия, формулируются выводы, проводится рефлексия и ритуал прощания.

Для родителей обучающихся 10-11 классов мероприятия могут проходить в классе или актовом зале (по усмотрению образовательной организации). Для студентов-первокурсников мероприятия могут проводиться в рекреационной зоне или в аудитории, при этом до начала рекомендуется создать определенные условия:

- распределить обязанности между организаторами мероприятия;
- подготовить пространство (проветрить помещение, при необходимости включить освещение, отодвинуть столы, организовать полукруг или круг из стульев, убрать препятствия взаимодействию участников, подготовить доску и мел/маркеры);

- принести необходимые материально-технические ресурсы и методические материалы.

Проект комплексной работы по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей психологической сепарации от родителей включает в себя 3 блока:

1. Психолого-педагогическая работа с родителями обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций;
2. Психолого-педагогическая работа со студентами-первокурсниками и обучающимися 10-11 классов в рамках профориентационной работы;
3. Психолого-педагогическая работа с преподавателями (кураторами) студентов-первокурсников.

План мероприятий для работы психологических служб общеобразовательных организаций с родителями обучающихся 10-11 классов представлен в таблице 2.

Таблица 2

План консультативной работы с родителями обучающихся 10-11 классов по обеспечению успешности психологической сепарации выпускников от родителей в условиях общеобразовательных организаций

Мероприятия и консультации	Задачи	Фокус работы	Содержание работы	Срок проведения
1	2	3	4	5
Семинар-практикум «Юность: трудности и пути решения»	Просвещать родителей обучающихся 10-11 классов о возрастных особенностях периода юности и особенностях процесса психологической сепарации от родителей	Психологическое благополучие и психологическая сепарация от родителей	Просвещение о возрастных особенностях периода юности, значимости этого периода в становлении личности; обсуждение трудностей и путей решения	Сентябрь

1	2	3	4	5
Консультация с элементами тренинга «Психологическое благополучие детей и родителей»	Просвещать родителей обучающихся 10-11 классов о возрастных особенностях периода юности и особенностях	Психологическое благополучие	Обсуждение необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком	Январь
Вебинар «Как смириться с тем, что ребенок стал взрослым» (Приложение Д)	процесса психологической сепарации от родителей	Конфликтологическая, эмоциональная и аттитюдная независимость	Обсуждение с родителями проблемы психологической сепарации, общих рекомендаций по решению данной проблемы	Май
Психолого-педагогическое консультирование родителей по запросам	Оказывать родителям обучающихся 10-11 классов психолого-педагогическую поддержку по вопросам адаптации, воспитания, развития, обучения	Психологическая сепарация от родителей как основа благополучия студента в вузе	Оказание родителям психолого-педагогической поддержки по вопросам адаптации, воспитания, развития, обучения будущих студентов-первокурсников, а также по другим личным вопросам родителей	В течение учебного года

Реализация цели обеспечения психологического благополучия может осуществляться сотрудниками центра психологической службы вуза, а также кураторами студентов первого курса. Рекомендуемые мероприятия предполагают организацию работы с выявленными у студентов типичными трудностями сепарации.

План консультативной работы со студентами-первокурсниками и обучающимися 10-11 классов по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей представлен в таблице 3.

План консультативной работы со студентами-первокурсниками по
обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с
учетом особенностей сепарации от родителей

Мероприятия и консультации	Задачи	Фокус работы	Содержание	Срок проведения	Ответственные
1	2	3	4	5	6
Консультация с элементами тренинга	Способствовать развитию навыков коммуникации студентов-первокурсников; Способствовать психологическому благополучию посредством снятия проблем сепарации от родителей	Позитивные отношения с окружающими; Конфликтологическая независимость	Знакомство с ведущими, целями и задачами мероприятий; знакомство участников друг с другом и сплочение как коллектива	Сентябрь	Кураторы студентов 1 курса, сотрудники психологической службы вуза
Консультация с элементами тренинга «Психологический портрет коллектива»			Развитие навыков коммуникативной культуры в отношениях с одноклассниками и родителями, моделирование ситуаций общения с родителями, снятие эмоциональной напряженности в отношениях с родителями	Сентябрь	

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
Консультация с элементами тренинга «Межличностное взаимодействие: проблемы и пути решения»	Способствовать развитию навыков коммуникации студентов-первокурсников; Способствовать психологическому благополучию посредством снятия проблем сепарации от родителей	Позитивные отношения с окружающими; Конфликтологическая независимость	Профилактика конфликтов в группе, переосмысление своего поведения в конфликтах с родителями и ближайшим окружением; обозначение способов решения конфликтов и мер по улучшению межличностного взаимодействия внутри группы и с родителями	Октябрь	Кураторы студентов 1 курса, сотрудники психологической службы вуза
Консультация с элементами тренинга «Моя жизненная цель»	Способствовать развитию навыков целеполагания, рефлексии студентов-первокурсников; Способствовать психологическому благополучию посредством снятия проблем сепарации от родителей	Цели в жизни; Личностный рост; Аттитюдная независимость	Создание условий для выявления участниками собственных жизненных целей, разделение своих целей от навязанных родителями, определение путей и индивидуальных возможностей достижения собственных целей	Ноябрь	

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5	6
Консультация с элементами тренинга «Как стать звездой»	Способство вать развитию навыков рефлексии и саморегуляции студентов-первокурсников; Способство вать психологическому благополучию посредством снятия	Самопринятие; Автономия; Эмоциональная независимость	Расширение знаний участников о себе, повышение самооценки и ее независимости от мнения родных и посторонних людей, формирование сознательной положительной «Я-концепции»	Ноябрь	Кураторы студентов 1 курса, сотрудник и психологической службы вуза
Консультация с элементами тренинга «Эмоции и саморегуляция» (Приложение Е)	проблем сепарации от родителей	Эмоциональная независимость	Обучение навыкам саморегуляции, повышение уверенности в себе и ощущения независимости от эмоционального состояния родителей	Декабрь	
Консультация с элементами тренинга «Контакт с собой» (завершающее занятие)	Способство вать развитию навыков целеполагания, рефлексии и саморегуляции студентов-первокурсников; Способство вать психологическому благополучию посредством снятия проблем сепарации от родителей	Управление средой; Аттитюдная независимость	Развитие способности самоанализа и чувства ответственности перед самим собой; подведение итогов и получение обратной связи о результатах мероприятий	Январь	Кураторы студентов 1 курса, сотрудник и психологической службы вуза

План консультативной работы с преподавателями (кураторами) студентов-первокурсников по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей представлен в таблице 4.

Таблица 4

План консультативной работы с преподавателями (кураторами) студентов-первокурсников по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей

Мероприятия и консультации	Задачи	Фокус работы	Содержание	Срок проведения	Ответственные
1	2	3	4	5	6
Участие в педагогическом совете института	Обеспечить единство действий педагогического коллектива и психологической службы вуза по обеспечению психологического благополучия студентов первокурсников с учетом особенностей их сепарации от родителей	Психологическое благополучие и психологическая сепарация от родителей	Ознакомление преподавателей с результатами проведенного исследования	Сентябрь	Сотрудники психологической службы вуза
Методический семинар по работе с современными студентами-первокурсниками, рекомендации кураторам студентов-первокурсников (Приложение Ж)			Ознакомление преподавателей с планом мероприятий по обеспечению благополучия с учетом их типичных проблем процесса сепарации от родителей		

1	2	3	4	5	6
Психолого-педагогическое консультирование преподавателей по запросам	Оказывать преподавателям (кураторам) студентам-первокурсникам психолого-педагогическую поддержку по вопросам обеспечения психологического благополучия с учетом типичных проблем сепарации от родителей	Психологическое благополучие и психологическая сепарация от родителей	Оказание преподавателям психолого-педагогической поддержки (по запросу)	В течение 1 семестра	Сотрудники психологической службы вуза

Ожидаемые результаты:

- родители обучающихся 10-11 классов приобретут знания о возрастных особенностях и путях решения трудностей периода юности, получат рекомендации по решению проблемы психологической сепарации и по установлению равноправных взаимоотношений с ребенком;
- студенты сформируют личностные умения, позволяющие благополучно пережить процесс сепарации от родителей;
- студенты приобретут навыки целеполагания, коммуникации, рефлексии и саморегуляции посредством участия в мероприятиях с элементами тренинга;
- преподаватели (кураторы) разработают стратегию воспитательной работы со студентами-первокурсниками с целью обеспечения психологического благополучия с учетом выявленных типичных особенностей их психологического благополучия и сепарации от родителей.

На достижение результатов программы могут оказать влияние следующие факторы:

- желание и готовность студентов участвовать в мероприятиях, взаимодействовать и сотрудничать друг с другом и с ведущими мероприятий;
- наличие у отдельных обучающихся симптомов других психологических проблем или нахождение в трудной жизненной ситуации;
- уровень развития взаимодействия между администрацией общеобразовательного учреждения, педагогическим коллективом, родителями и обучающимися;
- согласованность действий специалистов, реализующих программу мероприятий;
- готовность участников мероприятий принять участие в рекомендуемых мерах.

Для выявления и оценки динамики компонентов психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников рекомендуется реализовать комплекс рекомендуемых мер в вузе и провести повторную психолого-педагогическую диагностику с помощью диагностического инструментария:

1. Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой;
2. К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

Качественная и количественная оценка достижения ожидаемых результатов от реализации мероприятий будет проводиться посредством анализа результатов мониторинга: сравнения результатов психолого-педагогической диагностики до и после мероприятий. Также возможно проведение анкетирования студентов, родителей и преподавателей с целью получения обратной связи, анализа эффективности проведенных мероприятий.

Выводы по главе 2

Цель эмпирического исследования заключалась в выявлении наличия и характера взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников. Исследование было проведено на базе института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева среди 40 студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Для исследования уровня сепарации от родителей использовалась методика Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой. Для определения уровня психологического благополучия и характера соотношения его компонентов использовалась методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

По результатам используемых методик среди респондентов психологическая независимость от отца выражена сильнее, чем независимость от матери по всем показателям сепарации. Отмечен высокий уровень психологического благополучия у 22,5% респондентов, средний – 45%, низкий – 32,5%. В группе респондентов с низким уровнем психологического благополучия выражена конфликтологическая и эмоциональная зависимость от матери (62 и 92% соответственно), аттитюдная зависимость от матери (54%), а также эмоциональная зависимость от отца (69%).

Для оценки взаимосвязи показателей психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников был проведен корреляционный анализ, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлена значимая связь между самопринятием и конфликтологической независимостью от матери (на уровне $p \leq 0,01$); между автономией, управлением средой, целями в жизни, общим показателем

психологического благополучия и конфликтологической независимостью от матери (на уровне $p \leq 0,05$). Также была отмечена тенденция к значимой связи между самопринятием и конфликтологической независимостью от отца; между самопринятием, личностным ростом и эмоциональной независимостью от отца. Был сделан вывод о необходимости разработки методических рекомендаций по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей.

На основе полученных результатов были разработаны направления и содержание работы консультативного характера. Рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников включают в себя 3 блока: 1) психолого-педагогическая работа с родителями обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций; 2) психолого-педагогическая работа со студентами-первокурсниками и обучающимися 10-11 классов в рамках профориентационной работы; 3) психолого-педагогическая работа с преподавателями (кураторами) студентов-первокурсников. Ведущие направления работы: развивающее и консультативное.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена проблеме взаимосвязи психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников.

Работа основана на 2 определениях:

1. Психологическое благополучие как комплексное понятие, отражающее оценку и восприятие человеком собственного функционирования с точки зрения потенциальных возможностей (К. Рифф);
2. Психологическая сепарация от родителей как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов (А.А. Дитюк).

Рассмотрев понимание психологического благополучия и психологической сепарации от родителей отечественными и зарубежными исследователями, сделан вывод об актуальности темы и необходимости ее дополнительного изучения. Современные ученые продолжают изучать понятия «психологическое благополучие» и «психологическая сепарация».

Психологическое благополучие рассматривалось относительно 6 показателей: 1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост (К. Рифф). А также выделялся общий показатель психологического благополучия. В качестве показателей психологической сепарации от родителей рассматривались: конфликтологическая, эмоциональная, аттитудная и функциональная независимость от матери и от отца (Дж. Хоффман).

Теоретический анализ прямо или косвенно указал на возможную взаимосвязь психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников. На 1 курсе студентам необходимо

адаптироваться к условиям обучения в вузе и проходить последний этап процесса сепарации от родителей. В юношеском возрасте особенности психологического благополучия и психологической сепарации от родителей связаны, прежде всего, с возрастными особенностями, новыми условиями обучения и требованиями социума.

Эмпирическое исследование было проведено на базе института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева. В исследовании приняло участие 40 студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

По результатам исследования было выявлено, что психологическая независимость респондентов от отца выражена сильнее, чем независимость от матери по всем показателям сепарации. У трети респондентов отмечен низкий уровень психологического благополучия, для них характерна конфликтологическая, эмоциональная и аттитюдная зависимость от матери, а также эмоциональная зависимость от отца.

Для оценки взаимосвязи показателей психологического благополучия и сепарации от родителей студентов-первокурсников был проведен корреляционный анализ, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлена значимая связь между самопринятием и конфликтологической независимостью от матери (на уровне $p \leq 0,01$); между автономией, управлением средой, целями в жизни, общим показателем психологического благополучия и конфликтологической независимостью от матери (на уровне $p \leq 0,05$). Также была отмечена тенденция к значимой связи между самопринятием и конфликтологической независимостью от отца; между самопринятием, личностным ростом и эмоциональной независимостью от отца.

Подтвердилась гипотеза о наличии прямой значимой связи между показателями психологического благополучия и показателями сепарации от родителей студентов-первокурсников. Чем выше показатели сепарации

респондентов от родителей, тем выше были показатели психологического благополучия.

На основе полученных результатов исследования были разработаны методические рекомендации по обеспечению психологического благополучия студентов-первокурсников с учетом особенностей сепарации от родителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина К.В., Лозгачева О.В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования: учеб. пособие. Урал. гос. пед. ун-т, Екатеринбург: [б. и.], 2017. 163 с.
2. Бейкер К., Варга А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М. : Когито-центр, 2008. 496 с.
3. Белинская Е.Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов // StudArctic forum. 2023. Т. 8, № 4. С. 158-167.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1998. 298 с.
5. Блос П. Психоанализ подросткового возраста. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2010. 272 с.
6. Боденова О.В., Власова Л.П. Особенности адаптации иногородних студентов к условиям обучения в вузе // Развитие образования. 2020. № 4 (10). С. 53-58.
7. Бокова О.А., Тарахов С.И. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной среде: современные теоретические предпосылки исследования // МНКО. 2019. № 5 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenieobuchayuschihsva-v-obrazovatelnoy-srede-sovremennye-teoreticheskiepredposylki> (дата обращения: 19.01.2024).
8. Боулби Дж. Привязанность. Пер. с англ. Н.Г. Григорьевой и Г.В. Бурменской; Под ред. Г.В. Бурменской. М. : Гардарики, 2003. 480 с.
9. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М. : Академ. проект, 2004. 232 с.

10. Быкадоров К.Д. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения субъектов образования: сборник трудов конференции // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 20 сент. 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. Чебоксары: ИД «Среда», 2022. С. 273-275.

11. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. М. : Когито-Центр, 2009. 74 с.

12. Воронцова А.В., Райкина М.А. Особенности построения жизненных стратегий студентами: психолого-педагогическое сопровождение в образовательной среде вуза // Вестник НГПУ. 2023. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-postroeniya-zhiznennyh-strategiy-studentami-psiologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-v-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 19.01.2024).

13. Гагиева З.А. Особенности успешной адаптации студентов к условиям вуза // Научен вектор на Балканите. 2019. № 3 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-uspeshnoy-adaptatsii-studentov-k-usloviyam-vuza> (дата обращения: 11.01.2024).

14. Горбушина А.В. Достижение психологического благополучия и социального успеха личности: ключевые аспекты концепции // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 08 (август). С. 94-103.

15. Глуханюк Н.С. Психология профессионализации педагога. 2-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 261 с.

16. Гроголева О.Ю., Прирезова Д.А. Психологическое благополучие студентов с различными типами сепарации и привязанности к родителям // ОмГУ. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-s-razlichnymi-tipami-separatsii-i-privyazannosti-k-roditelyam> (дата обращения: 15.01.2024).

17. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
18. Дзукаева В.П., Садовникова Т.Ю. Опыт использования русскоязычной версии опросника PSI (Psychological Separation Inventory) в изучении сепарации взрослых детей с родителями // Психологическая диагностика: научно-методический и практический журнал. 2014. № 3. С. 3-20.
19. Дитюк А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия // Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. 2015. Т. 8. № 3. С. 98-102.
20. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Непомнящая Н.А. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности // Научнометодический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 1-8.
21. Дышенова Н.Р., Корзун К.А. Сепарация от родителей как социопсихологический феномен // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 11-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/separatsiya-ot-roditeley-kak-sotsiopsihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 19.01.2024).
22. Железняков С.С., Подосинников Е.Ю., Новосельский С.О. Реализация государственной информационной политики на муниципальном уровне // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2016. № 7 (17). С. 96-106.
23. Зубова Л.В., Тронь О.С., Щеглова И.Г. Взаимосвязь психологической сепарации и адаптации, асоциальные проявления личности студента // Вестник ОГУ. 2022. № 1 (233). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-psihologicheskoy-separatsii-i-adaptatsii-asotsialnye-proyavleniya-lichnosti-studenta> (дата обращения: 16.01.2024).

24. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 52 с.

25. Кетова А.В. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студенческой молодежи // Вестник Российско-Армянского (Славянского) университета (серия: гуманитарные и общественные науки). 2024. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 18.08.2024).

26. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе // Теория и практика общественного развития. 2013. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov-psihologov-v-period-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 13.01.2024).

27. Козьмина Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов // ИСОМ. 2013. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoотношение-i-samoотsенка-kak-prediktory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-studentov-psihologov> (дата обращения: 13.01.2024).

28. Кручинин В.А. Психология развития и возрастная психология : учебн. пос. для вузов / В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. 219 с.

29. Кулик А.А., Наумова В.А. Взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). С. 103-113.

30. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.

31. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14-37.

32. Лесовская М.И., Лесовская Л.В. Удовлетворенность процессом обучения в вузе как прогноз удовлетворенности будущей работой // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. № 3. 2012. С. 53-56.

33. Липская Т.А. Особенности психологического благополучия студентов на начальном и завершающем этапах обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 78-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov-na-nachalnom-i-zavershayuschem-etapah-obucheniya> (дата обращения: 10.01.2024).

34. Литвинова А.В. Влияние психологической сепарации от родителей на целеполагание студентов из неполных семей // Психология и психотехника. 2020. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihologicheskoy-separatsii-ot-roditeley-na-tselepolaganie-studentov-iz-nepolnyh-semey> (дата обращения: 19.01.2024).

35. Маклаков А.Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2009. № 2 (Психология). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-organizatsii-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-studentov-obuchayuschih-sya-v-vuze> (дата обращения: 19.01.2024).

36. Малер М., Мак-Девитт Д. Процесс сепарации-индивидуации и формирования идентичности // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / под ред. М. В. Ромашкевича. М. : Геррус. 2005. С. 158-172.

37. Мальцева С.Н. Методологические принципы психолого-педагогического сопровождения студентов в процессе профессионального

обучения // Бюллетень науки и практики. 2023. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-printsipy-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-studentov-v-protssesse-professionalnogo-obucheniya> (дата обращения: 19.01.2024).

38. Манукян В.Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18-27 лет // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 3. С. 129-140.

39. Мартынова Т.Н., Пфетцер А.А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития студентов в условиях цифровой образовательной среды вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. № 1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-professionalno-lichnostnogo-razvitiya-studentov-v-usloviyah-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 19.01.2024).

40. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб: Питер, 2008. 352 с.

41. Минаева К.В. Основные направления организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в образовательных организациях // Вестник науки. 2019. № 5 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyie-napravleniya-organizatsii-psihologopedagogicheskogo-soprovozhdeniya-starsheklassnikov-v-obrazovatelnyhorganizatsiyah> (дата обращения: 19.01.2024).

42. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2006. 608 с.

43. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. М. : Генезис, 2011. 315 с.

44. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М. : Издательский центр «Академия», 2003. 448 с.

45. Огарева Е.И., Никитенко Д.А. Психологическое благополучие в связи профессиональной мотивацией студентов (на примере студентов-психологов) // Телескоп. 2022. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-v-svyazi-professionalnoy-motivatsiey-studentov-na-primere-studentov-psihologov> (дата обращения: 14.01.2024).

46. Олпорт Г. Личность в психологии. СПб. : Ювента, 1998. 345 с.

47. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Возрастные этапы процесса сепарации от родителей // Акмеология. 2016. № 4 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnyye-etapy-protssessa-separatsii-ot-roditeley> (дата обращения: 19.01.2024).

48. Плотникова Е.С. Самоэффективность студентов вуза как фактор их психологического благополучия // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2023. № 4 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoeffektivnost-studentov-vuza-kak-faktor-ih-psihologicheskogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 14.01.2024).]

49. Потапова Ю.В. Сепарационный статус и стаж как факторы когнитивной оценки ситуации сепарации с родителями в студенческом возрасте. // Изв. Саратов. ун-та. нов. сер. Сер. Философия, Психология. Педагогика. 2017. Т. 17. С. 207-210.

50. Потапова Ю.В. Социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Омск. 2017. 23 с.

51. Психологическая служба университета: реальность и перспективы: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 27–28 октября 2017 г. / отв. ред. И.Б. Умняшова, И.В. Макарова. М. : ФГБОУ ВО МГППУ. НИУ ВШЭ, 2017. 424 с.

52. Психологическое благополучие студентов и направления психологического сопровождения образования / Т.Л. Худякова [и др.].

Профессиональное образование в современном мире. 2024. № 14 (1). С. 146-154.

53. Редько Л.Л., Лобейко Ю.А. Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе. М. : Илекса, 2008. 296 с.

54. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. Пер. с нем. Г.И. Лойдиной; Под ред. Т.А. Гудковой. М. : Мир, 1994. 319 с.

55. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М. : Эксмо, 2001. 416 с.

56. Рославцева М.В., Новикова В.С. Факторы сепарации московской молодежи от родительской семьи // ДЕМИС. Демографические исследования. 2023. Т. 3, № 3. С. 43-56.

57. Садовникова Т.Ю., Дзукаева В.П. Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект // Национальный психологический журнал. 2014. № 4 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-materi-i-otsta-v-razvitii-individuatsii-yunoshey-i-devushek-kross-kulturnyy-aspekt> (дата обращения: 18.01.2024).

58. Салпагаров М.Р. Сепарация как объект исследования психологической науки // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/separatsiya-kak-obekt-issledovaniya-psihologicheskoy-nauki> (дата обращения: 16.01.2024).

59. Салпагаров М.Р. Эмпирические особенности психологической сепарации от родителей в период юности // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskie-osobennosti-psihologicheskoy-separatsii-ot-roditeley-v-period-yunosti> (дата обращения: 18.01.2024).

60. Сенжапова Ю.Р., Лукьянова Е.А. Особенности психологической сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2020. № 39 (329). С. 62-64. URL: <https://moluch.ru/archive/329/73744/> (дата обращения: 13.01.2024).

61. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М. : Школьная пресса, 2000. 416 с.
62. Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д. Межпоколенные отношения как фактор психологического благополучия студентов: опосредующая роль временной перспективы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 4. С. 472-486.
63. Сытько Т.И. Организация эмпирического исследования семейной сепарации // Вестник университета. 2011. № 6. С. 100-101.
64. Уланова Г.А., Ключева Н.В., Назарова И.Г. Социально-психологическое и организационно-управленческое сопровождение психологического благополучия обучающихся школ // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-i-organizatsionnoupravlencheskoe-soprovozhdenie-psihologicheskogo-blagopoluchiyaobuchayuschihshkol> (дата обращения: 19.01.2024).
65. Федотова В.Г. Программа адаптации студентов первокурсников к обучению в вузе – филиале ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в городе Новороссийске. Новороссийск, 2015. 55 с.
66. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.
67. Филиппова С.А., Степанова Н.А. Оценка психического здоровья и благополучия студенческой молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 5 (219). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 14.01.2024).
68. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. М. : Владос, 1998. 368 с.

69. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 367 с.

70. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

71. Эйдельман Г.Н., Сергиенко Е.А. Роль субъективных факторов в психологическом благополучии молодежи в ситуации профессионального самоопределения // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 50. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/413> (дата обращения: 07.11.2023).

72. Юрченко И.В., Демидченкова А.И. Особенности психолого-педагогического сопровождения студентов первокурсников в период адаптации к вузу// Векторы развития науки: сборник статей студентов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей. Уфа: АЭТЕРНА, 2015. / в 2 ч. Ч.1. С. 228-230.

73. Abraham K. Versuch einer Entwicklungsgeschichte der Libido. Leipzig, Wien, Zurich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1924. 96 p.

74. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. New York: Jason Aronson, 1978. 565 p.

75. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.

76. Diener E. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. P. 276-302.

77. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J.A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. P. 170-178.

78. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719-727.

79. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. № 65. P. 14-23.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой

Инструкция: Перед Вами список утверждений, которые описывают разные виды взаимоотношений студентов с матерью и отцом. Вам нужно, используя 5-ти балльную шкалу, оценить каждое утверждение: 1 – совсем не обо мне; 2 – скорее нет, чем да; 3 – отчасти характерно, отчасти не характерно для меня; 4 – скорее да, чем нет; 5 – точно обо мне.

Текст опросника

1. Иногда моя мать в тягость мне.
2. Я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своей матери.
3. Мое отношение к людям разной национальности подобно отношению моей матери.
4. Желания моей матери повлияли на мой выбор друзей.
5. Я чувствую, что я постоянно в состоянии войны с матерью.
6. Я обвиняю свою мать во многих проблемах, которые у меня есть.
7. Я хочу больше доверять моей матери.
8. Мое отношение к непристойности подобно отношению моей матери к этому.
9. Когда я бываю в трудной ситуации, обычно я обращаюсь за помощью к матери.
10. Моя мать – самый важный человек в мире для меня.
11. Я должен быть осторожным, чтобы не задевать чувства матери.
12. Мое мнение относительно роли женщин подобно мнению моей матери.
13. Я часто прошу мать помочь мне в решении моих личных проблем.

14. Иногда я чувствую, что моя мать со мной грубо обращается.
15. Я бы хотел, чтобы моя мать не проявляла такую чрезмерную опеку обо мне.
16. Мое мнение относительно роли мужчин подобно мнению моей матери.
17. Я не совершил бы важной покупки без одобрения моей матери.
18. Мне хочется, чтобы моя мать не пыталась управлять мной.
19. Мне хочется, чтобы моя мать не высмеивала меня.
20. Мои религиозные убеждения подобны убеждениям моей матери.
21. Желания моей матери повлияли на мой выбор учебного заведения.
22. Я чувствую, что у меня есть обязательство перед матерью.
23. Моя мать ожидает от меня слишком многого.
24. Мне бы хотелось перестать врать моей матери.
25. Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моей матери.
26. Моя мать помогает мне вести мой бюджет.
27. Мне часто хочется, чтобы моя мать смотрела на меня как на взрослого человека.
28. Честность в моей системе ценностей занимает такое же место, как у моей матери.
29. Вообще я советуюсь с матерью, когда планирую провести выходные за городом.
30. Я часто сержусь на свою мать.
31. Мне нравится обнимать и целовать мою мать.
32. Я ненавижу, когда моя мать высказывает предположения о том, что я делаю.
33. К одиночеству я отношусь так же, как и моя мать.
34. Я советуюсь с матерью по поводу формы рабочей занятости (полная/неполная).

35. Я решаю сделать что-то, только если моя мать одобрит это.
36. Даже когда у моей матери есть хорошая идея, я отказываюсь слушать ее, потому что именно она предлагает ее.
37. Когда у меня плохие результаты по учебе, я чувствую, что подвожу свою мать.
38. Мое отношение к охране окружающей среды подобно отношению моей матери к этому.
39. Я спрашиваю совета у матери, когда я попадаю в сложную ситуацию.
40. Я бы не хотел, чтобы моя мать заставляла меня принимать ее сторону.
41. Моя мать – мой лучший друг.
42. Я спорю со своей матерью по многим вопросам.
43. Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моей матери.
44. Я делаю так, как решит моя мать в большинстве возникающих вопросов.
45. Мне кажется, я ближе к своей матери, чем большинство людей моего возраста.
46. Моя мать иногда ставит меня в неловкое положение.
47. Иногда я думаю, что я слишком зависим от матери.
48. Мои представления о том, что происходит с людьми после смерти, схожи с представлениями моей матери.
49. Я прошу совет у матери, когда планирую как провести каникулы/отпуск.
50. Иногда я стыжусь своей матери.
51. Реакции моей матери имеют для меня слишком большое значение.
52. Я сержусь, когда мать критикует меня.

53. Мое отношение к интимной близости схоже с отношением моей матери к этому.
54. Мне бы хотелось получать помощь матери в выборе одежды, которую я покупаю для особых случаев.
55. Иногда я чувствую, как будто мы с моей матерью – одно целое
56. Я чувствую себя неловко, утаивая что-либо от матери.
57. Мое отношение к защите Родины схоже с отношением матери к этому.
58. Я обращаюсь к матери всякий раз, когда что-то идет не так.
59. Мне часто приходится принимать решения за мою мать.
60. Я не уверен, смогу ли я обойтись в жизни без матери.
61. Иногда я сопротивляюсь тому, что мать говорит делать мне.
62. Мое отношение к психически больным людям схоже с отношением матери к этому.
63. Иногда мой отец в тягость мне.
64. Я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своего отца.
65. Мое отношение к людям разной национальности подобно отношению моего отца.
66. Желания моего отца повлияли на мой выбор друзей.
67. Я чувствую, что я постоянно в состоянии войны с отцом.
68. Я обвиняю своего отца во многих проблемах, которые у меня есть.
69. Я хочу больше доверять моему отцу.
70. Мое отношение к непристойности подобно отношению моего отца к этому.
71. Когда я бываю в трудной ситуации, обычно я обращаюсь за помощью к отцу.
72. Мой отец – самый важный человек в мире для меня.
73. Я должен быть осторожным, чтобы не задевать чувства отца.

74. Мое мнение относительно роли женщин подобно мнению моего отца.
75. Я часто прошу отца помочь мне в решении моих личных проблем.
76. Иногда я чувствую, что мой отец со мной грубо обращается.
77. Я бы хотел, чтобы мой отец не проявлял такую чрезмерную опеку обо мне.
78. Мое мнение относительно роли мужчин подобно мнению моего отца.
79. Я не совершил бы важной покупки без одобрения моего отца.
80. Мне хочется, чтобы мой отец не пытался управлять мной.
81. Мне хочется, чтобы мой отец не высмеивал меня.
82. Мои религиозные убеждения подобны убеждениям моего отца.
83. Желания моего отца повлияли на мой выбор учебного заведения.
84. Я чувствую, что у меня есть обязательство перед отцом.
85. Мой отец ожидает от меня слишком многого.
86. Мне бы хотелось перестать врать моему отцу.
87. Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моего отца.
88. Мой отец помогает мне вести мой бюджет.
89. Мне часто хочется, чтобы мой отец смотрел на меня как на взрослого человека.
90. Честность в моей системе ценностей занимает такое же место, как у моего отца.
91. Вообще я советуюсь с отцом, когда планирую провести выходные за городом.
92. Я часто сержусь на своего отца.
93. Мне нравится обнимать и целовать моего отца.
94. Я ненавижу, когда мой отец высказывает предположения о том, что я делаю.
95. К одиночеству я отношусь так же, как и мой отец.

96. Я советуюсь с отцом по поводу формы рабочей занятости (полная/неполная).
97. Я решаю сделать что-то, только если мой отец одобрит это.
98. Даже когда у моего отца есть хорошая идея, я отказываюсь слушать ее, потому что именно он предлагает ее.
99. Когда у меня плохие результаты по учебе, я чувствую, что подвожу своего отца.
100. Мое отношение к охране окружающей среды подобно отношению моего отца к этому.
101. Я спрашиваю совета у отца, когда я попадаю в сложную ситуацию.
102. Я бы не хотел, чтобы мой отец заставлял меня принимать его сторону.
103. Мой отец – мой лучший друг.
104. Я спорю со своим отцом по многим вопросам.
105. Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моего отца.
106. Я делаю так, как решит мой отец в большинстве возникающих вопросов.
107. Мне кажется, я ближе к своему отцу, чем большинство людей моего возраста.
108. Мой отец иногда ставит меня в неловкое положение.
109. Иногда я думаю, что я слишком зависим от отца.
110. Мои представления о том, что происходит с людьми после смерти, схожи с представлениями моего отца.
111. Я прошу совет у отца, когда планирую, как провести каникулы/отпуск.
112. Иногда я стыжусь своего отца.
113. Реакции моего отца имеют для меня слишком большое значение.
114. Я сержусь, когда отец критикует меня.

115. Мое отношение к интимной близости схоже с отношением моего отца к этому.

116. Мне бы хотелось получать помощь отца в выборе одежды, которую я покупаю для особых случаев.

117. Иногда я чувствую, как будто мы с моим отцом – одно целое.

118. Я чувствую себя неловко, утаивая что-либо от отца.

119. Мое отношение к защите Родины схоже с отношением отца к этому.

120. Я обращаюсь к отцу всякий раз, когда что-то идет не так.

121. Мне часто приходится принимать решения за моего отца.

122. Я не уверен, смогу ли я обойтись в жизни без отца.

123. Иногда я сопротивляюсь тому, что отец говорит делать мне.

124. Мое отношение к психически больным людям схоже с отношением отца к этому.

Обработка результатов

Конфликтологическая независимость от матери: $(144 - (\text{№}1 + \text{№}5 + \text{№}6 + \text{№}7 + \text{№}11 + \text{№}14 + \text{№}15 + \text{№}18 + \text{№}19 + \text{№}22 + \text{№}23 + \text{№}24 + \text{№}27 + \text{№}30 + \text{№}32 + \text{№}36 + \text{№}40 + \text{№}42 + \text{№}46 + \text{№}50 + \text{№}52 + \text{№}56 + \text{№}59 + \text{№}61))/24$

Конфликтологическая независимость от отца: $(144 - (\text{№}63 + \text{№}67 + \text{№}68 + \text{№}69 + \text{№}73 + \text{№}76 + \text{№}77 + \text{№}80 + \text{№}81 + \text{№}84 + \text{№}85 + \text{№}86 + \text{№}89 + \text{№}92 + \text{№}94 + \text{№}98 + \text{№}102 + \text{№}104 + \text{№}108 + \text{№}112 + \text{№}114 + \text{№}118 + \text{№}121 + \text{№}123))/24$

Эмоциональная независимость от матери: $(66 - (\text{№}2 + \text{№}10 + \text{№}31 + \text{№}35 + \text{№}37 + \text{№}41 + \text{№}45 + \text{№}47 + \text{№}51 + \text{№}55 + \text{№}60))/11$

Эмоциональная независимость от отца: $(66 - (\text{№}64 + \text{№}72 + \text{№}93 + \text{№}97 + \text{№}99 + \text{№}103 + \text{№}107 + \text{№}109 + \text{№}113 + \text{№}117 + \text{№}122))/11$

Аттитюдная независимость от матери: $(84 - (\text{№}3 + \text{№}8 + \text{№}12 + \text{№}16 + \text{№}20 + \text{№}25 + \text{№}28 + \text{№}33 + \text{№}38 + \text{№}43 + \text{№}48 + \text{№}53 + \text{№}57 + \text{№}62))/14$

Аттитюдная независимость от отца: $(84 - (\text{№}65 + \text{№}70 + \text{№}74 + \text{№}78 + \text{№}82 + \text{№}87 + \text{№}90 + \text{№}95 + \text{№}100 + \text{№}105 + \text{№}110 + \text{№}115 + \text{№}119 + \text{№}124))/14$

Функциональная независимость от матери: $(78 - (\text{№}4 + \text{№}9 + \text{№}13 + \text{№}17 + \text{№}21 + \text{№}26 + \text{№}29 + \text{№}34 + \text{№}39 + \text{№}44 + \text{№}49 + \text{№}54 + \text{№}58))/13$

Функциональная независимость от отца: $(78 - (\text{№}66 + \text{№}71 + \text{№}75 + \text{№}79 + \text{№}83 + \text{№}88 + \text{№}91 + \text{№}96 + \text{№}101 + \text{№}106 + \text{№}111 + \text{№}116 + \text{№}120))/13$

К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации

Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Выберите ответ, который лучше всего отражает степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением: 1 – абсолютно не согласен, 2 – не согласен, 3 – скорее не согласен, 4 – скорее согласен, 5 – согласен, 6 – абсолютно согласен.

Текст опросника

1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.

12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом, я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.

32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но: «все, что не делается, все к лучшему».
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.

51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.

69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.

70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.

71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.

72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.

73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.

74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.

75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.

76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.

77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.

78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.

79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.

80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие

81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.

82. Старого пса не научить новым трюкам.

83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.

84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.

Обработка результатов

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчет сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-301 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

302-370 баллов – средний уровень психологического благополучия;

371-504 баллов – высокий уровень психологического благополучия.

Результаты, полученные студентами-первокурсниками по методике Дж. Хоффман «Опросник психологической сепарации» (Psychological Separation Inventory, PSI) в адаптации В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой

Участники	Независимость от матери				Независимость от отца			
	К	Э	Ат	Ф	К	Э	Ат	Ф
А	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4,9	4,5	5,0	4,2	4,7	4,8	5,0	4,8
2	4,4	3,1	2,4	3,6	3,7	2,9	2,8	3,1
3	3,9	2,9	3,9	3,2	4,0	5,0	5,0	5,0
4	3,9	3,3	4,4	2,7	4,0	3,3	5,0	3,6
5	4,8	3,9	2,1	3,4	4,5	3,7	1,6	2,8
6	2,7	4,7	4,1	5,0	3,9	2,1	3,7	2,8
7	1,8	4,0	4,4	4,6	5,0	5,0	5,0	5,0
8	3,1	3,1	3,9	3,1	4,0	3,8	3,4	4,1
9	4,2	3,3	4,6	3,5	4,8	4,3	5,0	4,7
10	2,6	3,8	3,0	4,1	5,0	5,0	5,0	5,0
11	4,3	2,5	2,6	2,5	4,3	3,0	2,1	2,9
12	4,4	1,8	3,2	2,5	3,9	2,9	3,5	4,5
13	3,8	3,1	4,1	4,0	4,3	3,1	4,4	4,2
14	3,5	2,2	3,7	3,8	3,1	2,9	4,7	4,0
15	4,3	2,6	3,8	3,7	5,0	5,0	5,0	5,0
16	3,6	5,0	3,7	4,8	5,0	5,0	5,0	5,0
17	4,3	3,1	3,4	3,7	4,2	4,5	4,1	4,9
18	3,9	2,3	2,9	3,6	4,0	2,5	1,8	4,0

Окончание таблицы 5

А	1	2	3	4	5	6	7	8
19	3,8	2,3	3,6	2,5	4,1	3,1	3,7	4,2
20	3,3	3,1	2,6	3,6	4,8	3,6	2,5	4,2
21	4,0	4,9	4,5	4,8	3,8	4,5	4,0	4,5
22	3,3	2,0	2,9	3,2	3,1	2,5	2,5	3,4
23	4,3	3,4	4,7	3,8	3,8	5,0	5,0	4,8
24	3,2	4,3	4,3	4,5	3,6	3,5	3,0	3,9
25	3,0	3,4	4,4	3,5	4,1	4,9	4,8	5,0
26	4,2	4,3	3,6	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0
27	4,5	3,8	3,9	4,3	4,0	4,0	4,5	4,2
28	4,3	3,6	3,4	4,2	4,8	4,7	4,4	5,0
29	3,2	3,7	2,9	4,6	3,3	3,2	4,1	4,5
30	4,8	3,8	1,6	3,2	4,5	3,5	1,8	3,2
31	3,7	2,8	3,1	3,5	4,0	3,0	3,2	3,8
32	3,5	3,3	3,7	3,9	3,0	4,2	4,4	5,0
33	4,3	2,8	4,1	4,1	4,8	3,2	3,7	4,5
34	2,9	2,6	4,3	3,7	3,7	3,2	4,7	4,0
35	4,1	3,6	3,5	4,8	3,3	4,1	4,5	4,9
36	4,5	3,5	3,4	4,3	4,6	3,1	3,9	4,2
37	3,6	2,7	3,1	4,2	5,0	5,0	5,0	5,0
38	4,1	3,0	3,1	3,2	3,9	3,0	3,2	2,6
39	3,1	3,6	4,4	3,9	3,4	3,8	4,2	4,4
40	3,9	1,5	2,3	2,7	3,6	1,4	2,5	2,1
Средние значения	3,80	3,28	3,57	3,78	4,14	3,76	3,92	4,20

Примечание: К – конфликтологическая независимость; Э – эмоциональная независимость; Ат – аттитюдная независимость;

Ф – функциональная независимость.

Результаты, полученные студентами-первокурсниками по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия»
в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко

Участники	ПО		Ав		УС		ЛР		ЦЖ		С		ПБ	Уровень ПБ
А	1		2		3		4		5		6		7	
1	70	средние	62	средние	58	средние	69	средние	70	средние	70	средние	399	средний
2	66	средние	47	низкие	66	высокие	73	высокие	72	средние	65	средние	389	средний
3	55	низкие	55	средние	65	средние	74	высокие	74	высокие	57	средние	380	средний
4	74	высокие	83	высокие	62	средние	79	высокие	70	средние	55	средние	423	высокий
5	65	средние	67	высокие	81	высокие	74	высокие	79	высокие	75	высокие	441	высокий
6	73	средние	54	средние	61	средние	73	высокие	61	средние	58	средние	380	средний
7	55	низкие	47	низкие	51	средние	61	средние	38	низкие	42	низкие	294	низкий
8	62	средние	46	низкие	49	низкие	60	средние	52	низкие	57	средние	326	низкий
9	61	средние	52	средние	61	средние	57	низкие	61	средние	66	средние	358	средний
10	58	средние	56	средние	60	средние	71	средние	59	средние	55	средние	359	средний
11	67	средние	73	высокие	70	высокие	68	средние	67	средние	77	высокие	422	высокий
12	36	низкие	23	низкие	28	низкие	44	низкие	29	низкие	22	низкие	182	низкий
13	54	низкие	49	низкие	49	низкие	59	средние	53	низкие	55	средние	319	низкий
14	43	низкие	64	средние	41	низкие	57	низкие	50	низкие	41	низкие	296	низкий
15	67	средние	82	высокие	76	высокие	78	высокие	76	высокие	76	высокие	455	высокий
16	64	средние	75	высокие	74	высокие	81	высокие	71	средние	71	высокие	436	высокий
17	66	средние	56	средние	54	средние	63	средние	62	средние	58	средние	359	средний
18	68	средние	54	средние	72	высокие	72	высокие	79	высокие	66	средние	411	высокий

Окончание таблицы 6

A	1		2		3		4		5		6		7	
19	67	средние	55	средние	64	средние	71	средние	69	средние	70	средние	396	средний
20	67	средние	49	низкие	64	средние	70	средние	70	средние	65	средние	385	средний
21	59	средние	46	низкие	67	высокие	70	средние	57	средние	59	средние	358	средний
22	68	средние	58	средние	69	высокие	71	средние	67	средние	63	средние	396	средний
23	67	средние	65	средние	70	высокие	62	средние	68	средние	65	средние	397	средний
24	59	средние	57	средние	58	средние	70	средние	69	средние	66	средние	379	средний
25	63	средние	44	низкие	51	средние	57	низкие	54	низкие	51	низкие	320	низкий
26	55	низкие	54	средние	66	высокие	72	высокие	67	средние	57	средние	371	средний
27	55	низкие	68	высокие	61	средние	73	высокие	68	средние	71	высокие	396	средний
28	70	средние	65	средние	70	высокие	68	средние	71	средние	69	средние	413	высокий
29	57	средние	45	низкие	56	средние	58	низкие	59	средние	55	средние	330	низкий
30	67	средние	77	высокие	67	высокие	66	средние	59	средние	66	средние	402	средний
31	52	низкие	54	средние	48	низкие	57	низкие	51	низкие	46	низкие	308	низкий
32	49	низкие	60	средние	60	средние	61	средние	65	средние	62	средние	357	средний
33	50	низкие	49	низкие	51	средние	53	низкие	50	низкие	52	средние	305	низкий
34	55	низкие	56	средние	46	низкие	60	средние	57	средние	54	средние	328	низкий
35	81	высокие	74	высокие	80	высокие	79	высокие	68	средние	72	высокие	454	высокий
36	44	низкие	57	средние	50	низкие	58	низкие	56	средние	54	средние	319	низкий
37	68	средние	74	высокие	61	средние	83	высокие	67	средние	70	средние	423	высокий
38	60	средние	74	высокие	70	высокие	65	средние	55	низкие	60	средние	384	средний
39	53	низкие	42	низкие	36	низкие	57	низкие	36	низкие	39	низкие	263	низкий
40	62	средние	51	средние	45	низкие	63	средние	64	средние	41	низкие	326	низкий

Примечание: ПО – позитивные отношения; Ав – автономия; УС – управление средой; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цели в жизни; С – самопринятие; ПБ – психологическое благополучие (общий показатель).

Вебинар для родителей обучающихся 10-11 классов «Как смириться с тем,
что ребенок стал взрослым»



Как смириться с тем, что ребенок стал взрослым?

Магистрант: Попова Наталья Владимировна

Направление подготовки:

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Психология семьи и семейное консультирование

Динамика семьи



Мультфильм



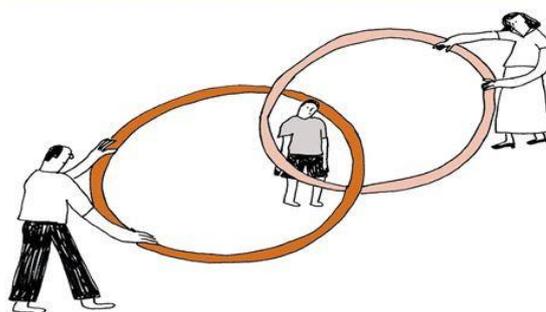
Что такое «сепарация»

- Сепарация - многогранный процесс изменения детско-родительских отношений из-за взросления ребенка, который включает в себя переживания и принятие факта взросления всеми членами семьи.



Признаки незавершенной сепарации

Повзрослевший ребенок	Родитель
<ul style="list-style-type: none"> • Не умеет самостоятельно принимать решения. • Не имеет собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности. • Испытывает потребность в одобрении родителей и постоянной их поддержке. • Многого ожидает от других и часто разочаровывается. • Не понимает, чего хочет. Или вообще не хочет ничего. 	<ul style="list-style-type: none"> • Постоянно переживает и думает о том, что и как с ребенком. • Пытается контролировать. • Звонит несколько раз в день. • Испытывает страх одиночества. • Занимается решением всех проблем ребенка.



Причины незавершенности сепарации

Повзрослевший ребенок	Родитель
<ul style="list-style-type: none"> • Сильная эмоциональная привязанность к родителям. • Нежелание взрослеть. • Нежелание брать на себя ответственность. • Стремление к комфорту за счет родителей. 	<ul style="list-style-type: none"> • Страх потерять контроль. • Тревожность. • Собственная нереализованность в значимых сферах жизни. • Слияние с ребенком. • Неуверенность родителей в себе. • Страх разочарования.



Типичные ошибки при решении проблемы

- ✗ Резко поменять отношения или прекратить общение.
- ✗ Резко лишить карманных денег.
- ✗ Выгнать из дома.
- ✗ Устроить скандал.
- ✗ Манипулировать.
- ✗ Ставить ультиматумы.



Рекомендации

- Сделать процесс сепарации плавным, без резких изменений.
- Не давать категоричных советов.
- Доверять своему повзрослевшему ребенку.
- Позаботиться о себе.
- Проработать обиды на своих родителей (если они есть).



Контакты

- **Психологическая служба КГПУ
им. В.П. Астафьева**



адрес: г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 100

- **Школа успешного родителя**
сообщество VK:



Консультация с элементами тренинга «Эмоции и саморегуляция» для
студентов-первокурсников

1. Ритуал приветствия.

Сегодня мы поговорим об эмоциях и саморегуляции.

Эмоции как целесообразные приспособительные реакции человека служат одновременно нескольким целям: они позволяют судить о состоянии удовлетворения потребностей; стимулируют и регулируют его деятельность; выполняют определенную роль в общении людей, сигнализируя им о психологическом состоянии друг друга. Эмоции отражают как состояние организма, так и состояние психики или сознания человека.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Дыхательную гимнастику успешно можно применять в

учебном процессе. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, в начале контрольной работы, коллоквиума, зачета, экзамена, перед публичным выступлением, на студенческой конференции. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания. Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

2. Перейдем к практике.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. После выполнения упражнений – проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

Упражнение 1 «Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2 «Сосредоточение на ощущениях»

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 3 «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

- Сосредоточьтесь на внутренней речи.
- Остановите внутреннюю речь.
- Сосредоточьтесь на настроении.
- Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

– А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

- Выходите из состояния релаксации.
- Оцените ваше эмоциональное состояние.

3. Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании

образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение 1 «Саморазвивающиеся представления»

Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всмотритесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?.. Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?.. Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение 2 «Вызов эмоций»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т.д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с окружающими.

4. Дыхательные упражнения

Упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

5. Успешная сепарация от родителей – обязательное условие взросления. Не отделившись от них, человек находится в состоянии эмоциональной зависимости, отчего некоторые его психические свойства остаются незрелыми. Благополучная сепарация от родителей завершается освобождением от эмоциональной зависимости и трансформацией отношений в привязанность, уважение, возможно дружбу. В идеале это отношения, в которых людям хорошо друг с другом, предполагающие сохранение любви с приобретением самостоятельности и зрелости.

Эмоциональная независимость – способность принимать решения, исходя из своих желаний и собственных представлений о необходимости чего-либо, преодоление чувства вины перед родителями или обиды на них.

Помните, что задача – не только отделиться от родителей, но и не испортить с ними отношения. При этом во время целенаправленной работы по отделению от родителей неизбежно будут всплывать обиды, вина, злость и прочие негативные чувства. Не только с их стороны, но и с вашей.

Может показаться, что создавать дистанцию неправильно, что близкие нуждаются в постоянном внимании и заботе. Разум легко придумывает сотни причин, почему стоит отложить процесс сепарации или вовсе отказаться от него.

Однако важно помнить: чувство вины в данном случае – эмоция, которая сопровождает любые перемены, особенно те, которые затрагивают глубоко укоренившиеся семейные сценарии.

Развивайте навыки саморегуляции и самоконтроля. Учитесь распознавать свои эмоции: «Что я сейчас чувствую? Почему?». Практикуйте техники, которые помогают справляться с сильными эмоциями: глубокое дыхание, медитация, физическая активность. Учитесь делать паузу перед реакцией: «Прежде чем ответить, я подумаю, как это сделать конструктивно».

Развивайте эмпатию и понимание других. Учитесь ставить себя на место других людей, включая родителей. Это помогает строить более здоровые и уважительные отношения. Понимайте, что родители могут не сразу принять вашу самостоятельность, и это нормально.

Будьте собой и выражайте свои мысли открыто. Не стесняйтесь делиться своим мнением с родителями. Возможно, и родителям станет проще отпустить вас, если они почувствуют ваше доверие и открытость.

Проводите время отдельно от родных. Найдите время для себя. Позаботьтесь о своем физическом и эмоциональном благополучии — первое время будет непросто. Тем не менее, не стоит совсем забывать о родителях: навещайте близких, если чувствуете эту встречу желанной для вас и для них.

Обсудите свои чувства. Если у вас возникают проблемы или недопонимания с родителями, поговорите об этом с ними. Не бойтесь критики или осуждения: конфликт возможен, но попробовать открыться все-таки стоит. Искренний разговор может все изменить.

6. Подведение итогов и рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Рекомендации для кураторов студентов-первокурсников

1. Информировать студентов о вариантах внеучебной деятельности, о возможностях самореализации (сообщения об участии в жизни ВУЗа, социума, о достижениях, о друзьях);
2. Предоставьте студентам возможность участвовать в планировании внеучебного взаимодействия с одногруппниками, другими группами и кураторами;
3. Учите студентов планировать свой досуг без участия родителей и одногруппников;
4. Замечайте во время обсуждения на занятиях негативные установки студентов о жизни, родителях, семье: после занятия рекомендуется обсудить их или направить на консультацию в психологическую службу вуза;
5. Создавайте благоприятную психологическую атмосферу в коллективе для возможности установления позитивных взаимоотношений между одногруппниками;
6. Учите способам саморегуляции, способам поведения в конфликте, путям решения конфликтов;
7. Обращайте внимание студентов на их эмоциональное состояние;
8. Поддерживайте стремление студентов к самореализации;
9. Обращайте внимание студентов на их «Я», учите разделять личные и навязанные ценности, установки, цели;
10. Постарайтесь стать для каждого студента наставником в мир самостоятельности и ответственности за себя;
11. На кураторских часах обсуждайте вопросы отношения к родителям, к созданию своей семьи;

12. Для облегчения процесса сепарации способствуйте расширению представлений студентов о чувствах родителей, у которых дети стали студентами, о способах поддержания отношений;

13. Способствуйте формированию у студентов навыков самопрезентации и выстраивания личных границ разными способами, при необходимости можно моделировать и проигрывать конкретную ситуацию для практики;

14. Объясняйте студентам о вреде крайностей, что нет необходимости проводить все свободное время вместе с родителями и нет необходимости полностью прекращать общение с ними, необходимо найти золотую середину.