

**Зубова Л.В., Тронь О.С., Щеглова И.Г.**

Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия  
E-mail: zubowa@yandex.ru; persik.83@list.ru; csheglova-ig@mail.ru

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ И АДАПТАЦИИ, АСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Предметом исследования является взаимосвязь психологической сепарации на адаптацию студентов, влияющих на просоциальную направленность личности, и включает в себя: ассертивность, адаптацию, саморегуляцию. Объектом исследования является психология личности студента 3 курса. Цель исследования: выявление взаимосвязи психологической сепарации и адаптации студента, определяющие направленность личности студента. Нами раскрывается содержание терминов «психологическая сепарация» и «социальная адаптация». Проведенное нами теоретическое исследование психологической сепарации студентов, которая многими авторами рассматривается в детско-родительских отношениях как феномен «психологической сепарации». Можно сказать, что сепарация – это один из первых процессов, который способствует становлению личности, и определяет в дальнейшем асоциальную и просоциальную направленность личности студента.

Результаты статистической обработки выявления взаимосвязи между показателями исследуемых признаков дает возможность сказать, что проблема психологической сепарации является важной для студенческого возраста, и адекватная разрешенность этой проблемы может повлиять на всю дальнейшую жизнь. Критерии: студенты, которые не живут с родителями, и имеют асоциальные проявления: дисциплинарные нарушения, наличие созависимости, сложные механизмы отношений в группе. Нами выдвинуты положения о возможности минимизации возникновения асоциальных проявлений личности. Результаты исследования свидетельствуют о том, что психологическая сепарация студентов нуждается в сопровождении для минимизации нежелательных поведенческих проявлений, так как асоциальные проявления личности возрастает с переездом детей в другой город и отрывом от родителей.

**Ключевые слова:** сепарация, психологическая сепарация, адаптация, социальная адаптация, асоциальная направленность, просоциальная направленность, асоциальные проявления, ассертивность, саморегуляция, студенты.

**Zubova L.V., Tron O.S., Shcheglova I.G.**

Orenburg State University, Orenburg, Russia  
E-mail: zubowa@yandex.ru; persik.83@list.ru; csheglova-ig@mail.ru

## **THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION AND ADAPTATION, ASOCIAL MANIFESTATIONS OF THE STUDENT'S PERSONALITY**

The subject of the study is the relationship of psychological separation on the adaptation of students who influence the prosocial orientation of the personality, and includes (assertiveness, adaptation, self-regulation). The object of the study is the psychology of the personality of a 3rd year student. The purpose of the study: to identify the relationship between psychological separation and adaptation of the student, determining the orientation of the student's personality. The author reveals the content of the terms "psychological separation" and "social adaptation". The theoretical substantiation of the relevance of the problem of psychological separation of students, which is considered by many authors in child-parent relations as a phenomenon of "psychological separation", is presented. The study of the process of psychological separation is of great importance for psychology as a science. It can be said that separation is one of the first processes that contributes to the formation of personality, and further determines the antisocial and prosocial orientation of the student's personality.

The main conclusion of the study is the results of statistical processing to identify the relationship between the indicators of the studied features. The problem of psychological separation is important for the student age, and an adequate resolution of this problem can affect the rest of his life. Criteria: students who do not live with their parents and have antisocial manifestations (disciplinary violations, the presence of codependency, complex mechanisms of relationships in the group). The scientific novelty consists in putting forward a provision on the possibility of minimizing the occurrence of antisocial manifestations of personality, and our study also indicates that the psychological separation of students needs to be accompanied to minimize undesirable behavioral manifestations, since antisocial manifestations of personality increases with the relocation of children to another city and separation from parents.

**Conclusions.** The goal has been achieved: experimental and practical work has been carried out to measure the level of psychological separation and its components and social adaptation of 3rd year students, the relationship between the phenomenon of "psychological separation" and "social adaptation" has been empirically investigated.

**Key words:** separation, psychological separation, adaptation, social adaptation, social orientation, prosocial orientation, antisocial manifestations, assertiveness, self-regulation, students.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что феномен сепарации считается феноменом психологического отрыва от двух важнейших проблем психологии, в результате которого отношения меняются, обретая когнитивную, эмоциональную и функциональную независимость друг от друга. Помимо понимания, мы считаем, что сепарация также эффективна в развитии асоциальной и просоциальной направленности личности.

Как следует из определения, независимость существует на многих уровнях: когнитивном, поведенческом, эмоциональном. Сепарированность на когнитивно-поведенческом уровне восприятия достигается за счет индивидуальной независимости. Такой человек будет иметь ценности, цели и планы работы и сможет принимать независимые решения на основе планов работы, основанных на внутренних принципах. Однако для успешного отделения необходимы небольшие изменения, в том числе преобразование внутреннего содержания сепарантов в эмоциональное. Именно это и определяет в дальнейшем направленность личности (ее асоциальность или просоциальность). Данный вопрос разными учеными трактуется по-разному. Фрейд считал, что индивидуальные переживания сепарирующегося человека проявляются в ситуации потери объекта любви, тематически рассматриваемой как потеря части эго, и эмоциональное отделение является «частью боли», и соответственно на какие-либо другие цели: учеба, работа и иные социальные переживания препятствует расходу психической энергии. Подобное везде используется в различных ситуациях, будь то развод, окончание дружеских отношений. Чтобы строить отношения с другими, необходимо отпустить психическую энергию.

Только человек, достигший эмоциональной и психологической зрелости, а также способный нести ответственность за свою жизнь может успешно адаптироваться в социуме.

Как правило, психологическую сепарацию связывают с феноменом социальной адаптации личности, адаптации индивида к окружающей среде достигается посредством анализ текущих социальных условий и способностью контролировать свое поведение в соответствии с актуальными целями. Сознательная регуляция позволяет формировать поведение, создавать и

конкретизировать цели, а затем контролировать и направлять активность личности. А.А. Налчаджян разделяет социально-психологическую адаптацию индивидуума на нормальную, девиантную и патологическую [1].

При нормальной адаптации индивидуум приспосабливается к проблемным ситуациям без ущерба для себя и с сохранением взаимодействия с той социальной группой к которой он принадлежит в данный момент. При асоциальной адаптации личность может удовлетворить собственные потребности, но фрустрирует или игнорирует потребности индивидов социальной группы. Патологическая адаптация реализуется через те формы поведения, которые приводят к формированию комплексов и служат причиной невротических и психотических реакций. В.А. Петровский это называет неадаптивностью личности, когда намерения личности не совпадают с деяниями. То есть можно сказать, что статус сепарации влияет на качество жизни человека, если сепарация не завершена, то скорее всего это может свидетельствовать о кризисе личностной идентичности и возрастании сепарационной тревоги.

Для проведения эмпирического исследования были выбраны студенты 3 курса Оренбургского педагогического университета. Всего было опрошено 54 человека (мужчины и женщины). Предметом исследования: является влияние психологической сепарации на адаптацию студентов, и включают в себя (ассертивность, адаптацию, саморегуляцию). Цель исследования: выявление взаимосвязи психологической сепарации и адаптации студента, определяющие направленность личности студента.

Для определения уровня сепарации и ее влияния на адаптацию личности, ведущих к асоциальным проявлениям у студентов были использованы следующие методики:

Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), личностный опросник, выявляющий особенности индивида и степень его социально-психологической адаптации.

Исследование стиля саморегуляции поведения (В.И. Моросанова) [2]. Цель методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделиро-

вания, программирования, оценки результатов, а показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак. Цель опросника: определение уровня асертивности личности в целом, а в частности рассматриваются такие критерии как уверенность, опора на свои силы; независимость, автономность; социальная желательность.

Опросник Роджерса-Даймонда, выявляет степень адаптированности-дезадаптированности в системе межличностных отношений.

На разных этапах исследования применялись следующие методы: анализ литературных источников; методы статистической обработки, содержащий корреляционный анализ по г-критерию Спирмена с использованием статистического пакета SPSS Statistics 17.0.

По результатам личностного опросника Роджерса-Даймонда направленного на выявление степени социально-психологической адаптации личности мы можем видеть, что чуть меньше половины испытуемых, а именно 19 студентов, что составляет 35%, низкий уровень адаптации. Таким студентам трудно дается смена обстановки, знакомство и общение с новыми людьми. Они лучше ориентируются в привычной, знакомой им среде, а неизвестность может вызывать чувство тревожности, ведущее к асоциальным проявлениям. Большая часть студентов, 65% (35 человек) имеют высокий уровень адаптации. Они хорошо ориентируются в неизвестной, новой для них обстановке, быстро реагируют в разных ситуациях, проявляют находчивость и открыты к новым знакомствам.

Высокая степень самопринятия выражена у 78% опрошенных (42 учащихся), 22% (12 учащихся) имеют низкие показатели по критерию самопринятия. Критерий самопринятия говорит о том, насколько индивид принимает себя таким какой он есть, зная их плюсы и минусы. Если индивид не осознает свою идентичность, то на самом деле у него есть только два выбора: вступить в социальный конфликт, либо уход в себя. Другими словами, он просто определяет себя как идеального человека, нашедшего путь любви и самоуважения.

Так же у большинства студентов выявлены высокие показатели по критерию «принятие

других» 84% (45 студентов), низкие показатели наблюдаются у 16% (9 студентов). Принятие других проявляется в умеренной терпимости к другим людям, их слабостям и ошибкам. Старайтесь сохранять определенную дистанцию при общении с другими людьми, как правило, оценивая их действия и характер как положительно, так и отрицательно.

Эмоционально комфортно чувствуют себя 63% опрошенных (34 студента), 37% опрошенных (20 человек) испытывают эмоциональный дискомфорт, это может выражаться в неудовлетворенности окружающей действительности, пессимистичности, чувстве тревожности, обеспокоенности и асоциальности.

Большинство опрошенных обладает внутренним контролем – 67% (36 студентов), внешний контроль преобладает у 18 студентов, что составляет 33%. Внутренний контроль отличается от внешнего требовательностью к самому себе. Человек полагается на себя и контролирует свои поступки, ориентирован на себя, а не на мнение окружающих. Студенты с внешним контролем больше следят за реакциями людей вокруг и стараются подстроиться под ситуацию.

Склонность к доминированию выявлена у 28 опрошенных, что составляет 52%. Студенты способны отстаивать свою позицию, убеждать в ней других, стараются брать лидирующие позиции. 26 студентов (49%) предпочитают занять позицию ведомого. Они уступчивы, менее инициативны, и податливы внешнему влиянию, что тоже может повлечь асоциальные проявления.

Методика «стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой выявляет степень индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

В группе студентов 3-го курса высоко развит навык планирования (61% 33 студента). Такие студенты способны самостоятельно ставить перед собой цели имеют представление о том, какие именно действия приведут к положительному результату, 26% имеют средний уровень по показателям планирования, 13% имеют низкий показатель, такие студенты характеризуются менее эффективной способно-

стью двигаться, и поддерживать цель. Студенты с высокими показателями модификации могут выделить важные условия для достижения целей, как в текущей ситуации, так и в ближайшем будущем – 28 студентов (52%).

Низкий показатель по шкале «моделирования» указывает на плохую структуру процессов моделирования, таким студентам сложно соотносить собственные силы, внутренние условия и внешние обстоятельства. Так как смоделировать ситуацию не получается, личность прибегает к фантазированию и спонтанной реакции, что в свою очередь может привести к негативному результату и асоциальным проявлениям. Низкий показатель по шкале моделирования получили 28% опрошенных (15 студентов), 20% (11 студентов) имеют средний показатель по данной шкале, что говорит о хорошей способности моделирования, но с небольшими проблемами.

Шкала программирования определяет личностное развитие сознательного программирования собственной деятельности, высокий показатель имеют 32 студента (59%). Такие студенты способны детально и развернуто разрабатывать шаги по достижению намеченных целей, самостоятельно выполнять программу и внимательно следить за ситуацией, если достигнутые результаты не соответствуют желаемым целям, тогда программа будет скорректирована. Средний показатель имеют 16 студентов (30%) опрошенных, 6 студентов (11% опрошенных) имеют низкий показатель по шкале программирования. Студенты импульсивны, они не думают заранее о действиях, которые отклоняются от результатов, они действуют методом проб и ошибок без программного исправления.

По шкале «оценивания результатов» высокие показатели имеют 36 студентов (67%) студенты адекватно оценивают результат своей деятельности, способны анализировать как положительный, так и отрицательный извлекая из него урок. Низкий показатель имеют 6 студентов (11%) опрашиваемых. Такие студенты не видят допущенных ошибок, не способны критически оценивать ситуацию. 12 студентов (22%) опрашиваемых имеют средний показатель, по шкале «оценивания результатов».

Шкала «гибкость» определяет способность саморегулирования, улучшать систему само-

регулирования по мере изменения внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по данной шкале могут легко изменить свои поведенческие планы и программы в незнакомых ситуациях. Высокий показатель имеют 29 студентов, что составляет 54%. Средний уровень гибкости имеют 31% опрашиваемых (17 студентов) и 15% (8 студентов) имеют низкий показатель. Студенты с низкими показателями не могут быстро реагировать на изменения внешних условий, с трудом привыкают к изменениям образа жизни, что тоже может повлечь к асоциальным проявлениям.

Шкала «самостоятельности» отражает развитие регуляторной автономии, высокий показатель «самостоятельности» наблюдается у 28 студентов, что составляет 52%. Студенты способны анализировать, оценивать как промежуточные, так и окончательные результаты действий. Низкий уровень «самостоятельности» наблюдается у 14 испытуемых (27%), что предполагает некоторую опору на мнения и оценки других. У них без посторонней помощи происходит организационный сбой, 12 испытуемых (21%) имеют средний уровень «самостоятельности». Это говорит о том, что личность может нести ответственность за свои действия и последствия, но в некоторых случаях ориентируется на мнение окружающих.

Общий уровень саморегуляции, представляет собой общий уровень образования индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности индивидуума. Испытуемые с высокими показателями характеризуется независимостью, гибкостью и способностью адекватно реагировать на изменяющиеся внешние обстоятельства, они сознательно ставят цели и думают, как их достичь. Когда мотивация высока, они могут создать стиль самоорганизации, который позволяет им противостоять влиянию личных качеств и черт характера, которые мешают им достичь целей. Высокий показатель по данной шкале имеют 65% опрашиваемых (35 студентов) 28% опрашиваемых имеют средний уровень «саморегуляции» (15 студентов) и низкий показатель наблюдается у 7% опрашиваемых (4 человека). У испытуемых с низкими показателями, не сформулировано потребность в осознанном построении и моделировании своего поведения. Они



не способны полагаться на себя и зависят от мнения окружающих, что тоже может служить основанием для асоциальных проявлений. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, овладение новыми видами деятельности ему дается легче, чувствует себя уверенней в новой непривычной для него обстановке, успешнее выстраивает коммуникативные связи, и адаптируется в социуме.

Для выявления уровня ассертивности в контрольной и экспериментальных группах нами была использована методика Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак.

В ходе проведения методики испытуемые разделились на 3 группы – с высоким, средним и низким уровнями ассертивности. Поскольку уровни ассертивности характеризуются определенными шкалами, то представим распределение показателей по каждой шкале. планирование

Исходя из полученных данных, мы видим, что имеются значительные отличия в каждой группе по отдельным шкалам.

В группе с высоким уровнем ассертивности самый высокий показатель мы наблюдаем по шкале «независимость, автономность». 50% опрошенных (26 человек) независимы в своих убеждениях и взглядах, но при этом могут опираться на чужое мнение, исходя из партнерской позиции, так как имеют достаточный уровень уверенности в себе. В группе с высоким уровнем ассертивности виден низкий показатель социальной желательности, что подтверждает способность ассертивных людей быть автономными, сохраняя собственное мнение без негативизма и вызывающего поведения в сторону окружающих.

В группе со средним уровнем ассертивности по шкале «уверенность, опора на свои силы» 57% опрошенных (31 человек) показали результаты выше, чем в других группах. Это говорит о том, что аффективная составляющая ассертивного поведения у этих людей развита лучше. Уверенность и опора на свои силы, в данном случае, означает доверие к себе, умение формировать собственные правила взаимодействия с другими и опираться на них. Опора также может пониматься как принятие своего собственного состояния (чувств, эмоций, настроения) без ощущения вины и стыда. Уверенность в себе – это одновременно стремление к контакту с другими без страха быть непонятым, но в то же время умение не попадать в слияние с другим человеком, оставаясь верным собственным внутренним ориентирам.

В группе с низким уровнем ассертивности был выявлен самый высокий процент социальной желательности. 69% респондентов (37 человек) показали такой результат. Люди с высокой социальной желательностью больше ориентируются на общественное мнение. Но это может происходить не всегда, а лишь в отдельных ситуациях. Например, при групповом взаимодействии, либо если в окружении есть тот, кто обладает большим авторитетом. В других ситуациях люди с высокой социальной желательностью могут действовать, опираясь на собственные убеждения.

Для выявления связи между заявленными показателями в группе мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $\rho$  Спирмена) (таблица 1).

На основании показанных результатов, изображенных в таблице, можно сделать вывод, что наличествует взаимосвязь между показателями

Таблица 1 – Результаты математической статистики  $\rho$  критерия Спирмена

	Коэффициент корреляции				
	Адаптивность/ дезадаптивность	Локус контроль	Общий уровень саморегуляции	Гибкость	Уровень ассертивности
Адаптивность/ дезадаптивность	1,000	0,34*	0,563*	0,398**	0,845***
Локус контроль	0,34*	1,000	0,871	0,43*	1,654
Общий уровень саморегуляции	0,563*	0,871	1,000	0,127	1,294
Гибкость	0,398**	0,43*	0,127	1,000	4,21
Уровень ассертивности	0,845***	1,654	1,294	4,21	1,000

\*При  $\rho$ к меньше  $p \leq 0.05$ ; \*\*При  $\rho$ к меньше  $p \leq 0.01$ ; \*\*\*При  $\rho$ к меньше  $p \leq 0.001$

адаптивности/дезадаптивность и локус контроля (0,34\*), адаптивность/дезадаптивность и общий уровень саморегуляции (0,563\*), адаптивность/дезадаптивность и гибкость (0,398\*\*), адаптивность/дезадаптивность и уровень ассертивности (0,845\*\*\*), локус контроля и гибкость (0,43\*).

Изучение уровня адаптации в группе студентов 3 курса путем применения методики «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) показало, что в целом в группе преобладает высокий уровень адаптации (65%). Но стоит отметить, что у трети части респондентов выявлен высокий уровень дезадаптации, что может повлечь асоциальные проявления у личности (35%). Предположительно это связано с индивидуальными и психологическими особенностями личности. В эпоху глобализации все больше и больше студентов, «ориентированных на науку», переезжают с целью поступления в университет либо для продолжения учебы или путем академического обмена. Данная тенденция провоцирует возникновение ряда асоциальных проблем, игнорирование которых ведет к тяжелым последствиям, в первую очередь для самих студентов. Актуальной и базовой из них является проблема адаптации студентов, поскольку адаптируется к условиям жизни студентов, к новым потребностям общества и рынка труда. Непривычный темп жизни и новая обстановка сказываются как на сам фактор социальной адаптации студента, так и на другие сферы его жизни. Находясь в родном городе, будущий студент жил с родителями и близкими. Материальная и психологическая поддержка, привычная обстановка сказывалась положительно на его самочувствии. Переезд значит для студента своеобразный выход из зоны комфорта, отдаление от родных и близких. Студенту приходится перестраиваться, менять, и принимать новый образ жизни, новые правила. Знакомится с большим количеством людей, выстраивать взаимоотношения с людьми, определять собственные границы и обозначать свою точку зрения.

Результаты диагностической методики «Исследование стиля саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), определяющий общий уровень саморегуляции и его критерии, показывает, что часть респондентов, 19 студентов

(35%) имеет низкий и средний уровень общей саморегуляции. Студенты не способны сами, без посторонней помощи ставить перед собой цели, планировать свою деятельность в соответствии с целью, свободно ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах, и оценивать свои способности адекватно целям, которых желают достичь. Большая часть студентов имеют высокий уровень саморегуляции (35 опрошенных), 65%, студенты способны легко ориентироваться в предложенных обстоятельствах, изменять поведение в зависимости от ситуации, выстраивать коммуникативные связи с окружающими которые способны помочь в достижении целей. Они самостоятельны, не зависят от мнений окружающих, четко знают, что нужно, и способны планировать свою деятельность по достижению целей.

Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак показывает, что половина опрошенных имеет высокий уровень ассертивности (31 студент, что составляет 57%). Студенты уверены в своих силах, действуют с опорой на себя, полностью независимы от родителей и мнения окружающих. Действуют в своих интересах, даже в том случае, когда их мнение расходится с мнением большинства, способны постоять за себя, обосновать свою точку зрения, комфортно чувствуют себя в социуме. Студенты с низким и средним уровнем ассертивности (43%, 23 опрошенных) нуждаются в помощи и одобрении окружающих, особенно близких людей. Они не способны действовать автономно и рассчитывать на собственные силы, больше ориентированы на мнение окружающих, не способны четко доносить свои потребности и выражать свои чувства, зависимы от оценок окружающих.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Студенту с высоким уровнем ассертивности легко адаптироваться в новом обществе, так как он способен эффективно выстраивать коммуникативные связи, способен отстаивать свою точку зрения, четко доносить свои потребности. Способен регулировать свое поведение и отвечать за него. Высокий уровень ассертивности говорит о независимости студента от оценок и суждений общества, что позволяет быстрее адаптироваться в социуме, так как в

нашем исследовании высоко коррелируют показатели уровня ассертивности и адаптивности, что говорит о тесной взаимосвязи уровня ассертивности и адаптации личности в социуме.

2. Локус контроль – показатель направленности личности на себя или на окружающих, гибкость характеризует способность человека подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства, так как в нашем исследовании показатели уровня адаптации коррелируют с уровнем гибкости и локус контролем.

При направленности личности на себя и свои возможности в совокупности с возможностью корректировать свое поведение на пути к достижению целей человеку легче адаптироваться в социуме. Если человеку трудно перестраиваться в ситуации изменения внешних обстоятельствах, или он ориентирован больше на окружающих, а не на себя, то адаптироваться сложнее.

3. В нашем исследовании показатели общего уровня саморегуляции так же коррелируют с показателями уровня адаптации. Это связано с тем, что индивиду необходимо уметь планировать свою деятельность, правильно распоряжаться своим временем, рассчитывать собственные силы соразмерно задачам, которые ему

необходимо выполнить, тогда адаптироваться в социуме будет проще. Если студент будет возлагать на себя задачи, которые ему не под силу и требовательно относиться к себе, делать то, что от него требует общество не обращая внимания на себя и свои потребности. То возможно выгорание его как личности, потеря интереса, усталость и разочарование в собственных силах, что негативно скажется на процессе адаптации.

4. Направленность на себя или на окружающих тесно связана с показателями гибкости. Если личность ориентирована больше на требования общества, то он будет тратить свои силы больше, чтобы угодить окружающим, не рассчитывая на собственные возможности. Человек, который ориентирован на свои ощущения и чувства способен отказать окружающим людям и не чувствовать вину за собой, выстраивать адекватную систему отношений с миром.

5. Проблема психологической сепарации является важной для студенческого возраста, и адекватная разрешенная эта проблема может повлиять на всю дальнейшую жизнь.

Наше исследование свидетельствует о том, что психологическая сепарация студентов нуждается в сопровождении для минимизации нежелательных поведенческих проявлений.

2.12.2021

**Список литературы:**

1. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
2. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. №4. С. 26–35.
3. Аверкиева, В. Свой путь. Дневник сепарации с родителями. Версия для взрослого ребенка / В. Аверкиева // Вариант, 2020. – 212 с. ISBN 978-5-6044653-8-7.
4. Александров, И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии / И. А. Александров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — №22 (208). — С. 283-285.
5. Ахметзянова, А.И. Феномен социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной науке: история изучения / А.И. Ахметзянова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12. №2. С. 5-10.
6. Вольтская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла / Вольтская Л.Б. // Библиотека психолога (Флинта), 2017. – 100 с.
7. Дитюк, А.А. Влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / А.А. Дитюк. – СПб.: Питер, 2018. – 181 с.
8. Дитюк, А.А. Личностная идентичность и личностная автономия как когнитивно-поведенческий компонент психологической сепарации / А.А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. – 2015. – №8. – С. 52.
9. Дитюк, А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятий / А.А. Дитюк // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2015. – Т. 8, №3. – С. 98-102.
10. Дитюк, А.А. Сепарационная тревога и социальная адаптация личности / А.А. Дитюк // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей // Материалы VI Всероссийской научно-практической (заочной) конференции, 4-5 апреля 2016 г., Санкт-Петербург. – М.: СВИБТ, 2016. – С. 248.
11. Дитюк, А. А. Сепарационная тревога, копинг-стратегии и стиль межличностных отношений / А. А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Сборник научных статей. – 2016. – №9. – С. 46.
12. Дитюк, А. А. Теоретическая и диагностическая модели психологической сепарации взрослого ребенка в детско-родительских отношениях // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, 12-14 апреля 2017 г., Санкт-Петербург. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. – С. 312.
13. Дитюк, А. А. Тревога как способ регуляции психологической сепарации в межличностных отношениях / А. А. Дитюк // Вопросы философии и психологии. – 2016. – №4. – С. 152.

14. Дзукаева, В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / В.П. Дзукаева. – М.: 2016. – 278 с.
15. Луговский, В.А. Теоретические подходы к анализу проблемы сепарации в отечественной и зарубежной психологии / В.А. Луговский, Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2016. – №119. – С. 539-552.
16. Лямина, Е. Сепарация от родителей во взрослом возрасте / Е. Лямина // Краснодар, 2018. – 70 с. ISBN: 978-5-0053-2117-6.
17. Петренко, Т.В. Возрастные этапы процесса сепарации от родителей / Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева // Акмеология. – 2016. – №4 (60).
18. Харламенкова, Н.Е. Психологическая сепарация. Подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко. // Изд-во: Институт психологии РАН, 2015. – 368 с.

**References:**

1. Nalchajyan, A. A. Psychological adaptation: mechanisms and strategies / A. A. Nalchajyan. – M.: Eksmo, 2010. – 368 p.
2. Morosanova V.I. Individual style of self-regulation in arbitrary human activity // Psychological journal. 1995. No. 4. С. 26-35.
3. Averkieva, V. His way. Diary of separation with parents. Version for an adult child / V. Averkieva // Variant, 2020. – 212 p. ISBN 978-5-6044653-8-7.
4. Alexandrov, I.A. The concept of adaptation from the point of view of psychology / I. A. Alexandrov. – Text : direct // Young scientist. — 2018. — №22 (208). — Pp. 283-285.
5. Akhmetzyanova, A.I. The phenomenon of socio-psychological adaptation in domestic and foreign science: the history of study / A.I. Akhmetzyanova // News of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences. 2018. T 12. No. 2. pp. 5-10.
6. Volynskaya, L.B. Socio-cultural and personal adaptation of a person at various stages of the life cycle / Volynskaya L.B. // Library of a psychologist (Flint), 2017. – 100 p.
7. Dityuk, A.A. The influence of psychological separation on the social adaptation of personality: dis. cand. psychological sciences: 19.00.05 / A.A. Dityuk. – St. Petersburg: Peter, 2018– – 181 p.
8. Dityuk, A.A. Personal identity and personal autonomy as a cognitive-behavioral component of psychological separation / A.A. Dityuk // Modern problems of family psychology: phenomena, methods, concepts. – 2015. – No. 8. – p. 52.
9. Dityuk, A.A. Psychological separation as a phenomenon of interpersonal relations: on the problem of defining concepts / A.A. Dityuk // Bulletin of SUSU. Series: Psychology. – 2015. – Vol. 8, No. 3. – pp. 98-102.
10. Dityuk, A.A. Separation anxiety and social adaptation of personality / A.A. Dityuk // Integrative approach to human psychology and social interaction of people // Materials of the VI All-Russian Scientific and practical (correspondence) conference, April 4-5, 2016, St. Petersburg. – M.: SVIVT, 2016. – p. 248.
11. Dityuk, A.A. Separation anxiety, coping strategies and style of interpersonal relations / A. A. Dityuk // Modern problems of family psychology: phenomena, methods, concepts. Collection of scientific articles. – 2016. – No. 9. – p. 46.
12. Dityuk, A. A. Theoretical and diagnostic models of psychological separation of an adult child in child-parent relations // Integrative approach to human psychology and social interaction of people // Proceedings of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference, April 12-14, 2017, St. Petersburg, St. Petersburg: Publishing House of A. I. Herzen State Pedagogical University, 2017. – p. 312.
13. Dityuk, A. A. Anxiety as a way of regulating psychological separation in interpersonal relationships / A. A. Dityuk // Questions of philosophy and psychology. – 2016. – No. 4. – p. 152.
14. Dzucaeva, V.P. Cultural-specific and family factors of separation from the parent family in adolescence: dis. cand. psychological sciences: 19.00.13 / V.P. Dzucaeva. – M.: 2016. – 278 p.
15. Lugovsky, V.A. Theoretical approaches to the analysis of the problem of separation in domestic and foreign psychology / V.A. Lugovsky, T.V. Petrenko, L.V. Sysoeva // Polythematic network electronic scientific journal of the Kuban State Agrarian University. – 2016. – No. 119. – pp. 539-552.
16. Lyamina, E. Separation from parents in adulthood / E. Lyamina // Krasnodar, 2018– – 70 p. ISBN: 978-5-0053-2117-6.
17. Petrenko, T.V. Age stages of the separation process from parents / T.V. Petrenko, L.V. Sysoeva // Acmeology. – 2016. – №4 (60).
18. Kharlamenkova, N.E. Psychological separation. Approaches, problems, mechanisms / N.E. Kharlamenkova, E.V. Kумыкова, A.K. Rubchenko. // Publishing house: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2015. – 368 p.

**Сведения об авторах:**

**Зубова Людмила Викторовна**, заведующий кафедрой общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета, доктор психологических наук, профессор  
E-mail: zubowa@yandex.ru

**Трость Ольга Сергеевна**, доцент кафедры общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук  
E-mail: persik.83@list.ru

**Щеглова Ирина Григорьевна**, старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета  
E-mail: csheglova-ig@mail.ru

460018, Россия, г. Оренбург, пр-т Победы, д. 13