

**Сысоева Лидия Владимировна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА СЕПАРАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема индивидуального подхода в составлении и реализации тренинга сепарации. Важность индивидуального подхода определяется тем, что в каждом конкретном случае юноша или девушка сталкиваются с определенными трудностями сепарации. На основе авторской анкеты по определению ведущего типа сепарации представлен опыт применения индивидуального подхода в тренинге, дается анализ составления индивидуального стиля сепарации, что является важным в определении средств и методов коррекции. Описываются особенности реализации тренинговой работы в зависимости от ведущего типа сепарации, определяются цели и задачи тренинга для каждого типа сепарации.*

***Ключевые слова:** тренинг сепарации, индивидуальный подход, успешный тип сепарации, конфликтный тип сепарации, противоречивый тип сепарации, кризисный тип сепарации.*

*Статья подготовлена в рамках исследования, осуществляемого при финансовой поддержке РФФИ (проект №16–16–23003 а(р)) и Администрации Краснодарского края.*

Проблема сепарации от родителей в современном обществе является весьма значимой, так как под влиянием социально-экономических, политических факторов у молодого человека неизбежно возникают трудности обретения материальной, функциональной независимости, обретения полной самостоятельности и автономности. Многие авторы подчеркивают особую значимость сепарации в студенческом возрасте, когда юноше/девушке предстоит решить важные вопросы личностного, профессионального, жизненного самоопределения,

выработать свою мировоззренческую концепцию, определить собственный путь развития (Л.С. Выготский, Е.И. Головаха, К. Левин, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, Д.Б. Эльконин).

Проведенный опрос студентов подтвердил наше предположение о том, что процесс сепарации не инициируется сам по себе, как правило, студенты не задумываются над важностью и необходимостью психологического отделения от родителей в аспекте решения задач самоопределения, личностной автономии [3]. Более того, многие из них имеют определенные установки, направленные на поддержание созависимых отношений с родителями и после окончания университета, безусловное ожидание от них материальной поддержки, помощи в трудоустройстве, в решении квартирного вопроса, бытовых трудностей. По этой причине становится важной реализация программы психолого-педагогического сопровождения студентов по вопросам сепарации и личностной автономии [3], в рамках которой может вестись психологическое просвещение по проблеме сепарации, а также тренинг сепарации. Востребованность у студентов в тренинговой работе достаточно высокая, так 79% студентов после обучающего спецкурса «Особенности сепарации от родителей в студенческом возрасте» выразили желание продолжить обучение практическим приемам, навыкам успешного решения сепарационных задач.

Однако, возникают очевидные трудности в составлении и реализации тренинга, так как в каждом конкретном случае молодой человек сталкивается с определенными проблемами сепарации. Мы разработали анкету на определение ведущего типа сепарации, результаты которой могут помочь в определении психологических особенностей процесса сепарации в каждом индивидуальном случае. Теоретический анализ [2] и анализ первичных данных анкеты [3] позволил выделить четыре основных типа сепарации, что в несколько ином аспекте рассматривается и другими учеными (В.П. Дзукаева [1], А.О. Широка [5]). Успешный тип сепарации определяется как самый благополучный для решения сепарационных задач, предполагает бесконфликтное, постепенное отделение от родителей при обоюдном детско-родительском согласии на изменения в отношениях, но при

этом сохранение эмоционально теплых, доверительных отношений. Конфликтный тип сепарации является самым напряженным, сопровождается внешними конфликтами и противоречиями в процессе отделения от родителей. Противоречивый тип сепарации определяется сохраняющейся потребностью в поддержке, эмоциональной подпитке, в то же время юноша/девушка осознает и острую необходимость в самостоятельности и независимости от близких. Кризисный тип характеризуется зависимым поведением от родителей, невозможностью дифференцировать свои чувства, мысли от чувств и мыслей матери или отца [3; 4].

Интересным решением в определении типов сепарации является, на наш взгляд, возможность на их основе составлять индивидуальный стиль сепарации в двух векторах направленности: вектор «отделение – не отделение» и вектор «противоречия – конфликтность». Причем противоречия могут являться показателем скрытой формы конфликтности, что выражено недовольством собой, ситуацией зависимости от родителей, в которой одновременно юноша/девушка проявляют готовность и не готовность отделяться.

Вектор «отделение – не отделение» определяет динамику процесса сепарации, на одном полюсе это статичность и неизменность (кризисная сепарация), на другом – активный процесс преобразований, психологического отделения (успешный тип сепарации).

Вектор «противоречия – конфликтность» определяет нагруженность отрицательными эмоциями, переживаниями по отношению к родителям, но на одном полюсе это скрытая конфликтность как недовольство сложившейся ситуацией, готовность – не готовность отделяться (противоречивый тип сепарации), на другом полюсе открытая враждебность, конфликтность (конфликтный тип сепарации). Данный вектор представлен горизонтально, так как определяет расширение зоны противоречий, конфликтов, что также способно увести молодого человека в сторону от действительного решения сепарационного кризиса.

На рисунке 1 мы можем наблюдать как пример индивидуальный конфликтно-противоречивый стиль сепарации. В данном случае респондент может сталкиваться с более существенными трудностями в решении сепарационных

задач, испытывать выраженные противоречивые чувства и переживания, находиться в открытом противостоянии, конфликте с родителями. Индивидуальный подход в психокоррекционной работе будет направлен на изучение зоны конфликта, разрешение конфликтных вопросов, выявление и коррекцию противоречивых «детских» установок и ожиданий, транслируемых в процессе взаимодействия с родителями.

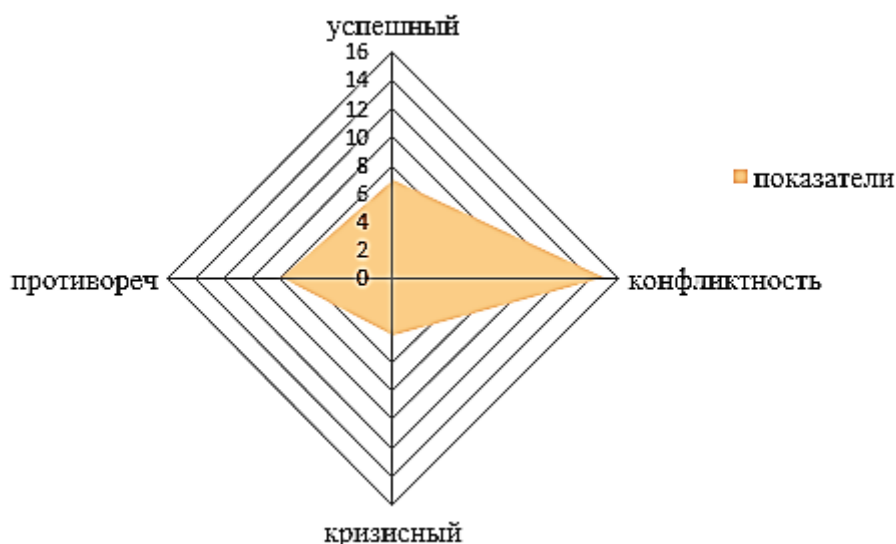


Рисунок 1. Пример индивидуального конфликтно-противоречивого стиля сепарации

Определение ведущего типа, индивидуального стиля сепарации позволяет выйти на базовую проблему в отношениях с родителями и другими окружающими людьми, что помогает определить психокоррекционные задачи тренинга, построить тренинговую программу с учетом «слабого» звена коммуникации. Так, при конфликтном типе сепарации целью тренинга будет являться работа с доверием, развитие умения идти на контакт, «чувствовать» родителей, других людей, открывать границы. При кризисном, противоречивом типе сепарации задачи кардинально будут меняться в сторону большей индивидуализации, индивидуации – осознание собственных границ, дифференциация своих убеждений, потребностей, желаний от потребностей, желаний родителей, других людей.

Такая типология позволяет, на наш взгляд определить проблему сепарации как проблему взаимодействия с родителями, окружающим миром в градации

«доверие – недоверие», «сверхблизость – отдаленность», «тревожность – спокойствие». С другой стороны, возможен индивидуальный подход в применении психотехник, тренинговых упражнений в зависимости от ведущего типа сепарации. Так, одной из важнейших задач тренинга для студентов с конфликтным типом сепарации является – достижение интеграции родительского образа в единое целое, с плюсами и минусами, достоинствами и недостатками. Важность такой интеграции обусловлена ярко выраженными процессами деидеализации родителя, что проявляется в негативной оценке его качеств, критичности восприятия. Через принятие родителя таким, какой он есть, юноша принимает и себя без максимализма, самоуничтожения, самобичевания [3]. В работе же с кризисным, противоречивым типом сепарации значимой будет работа на уравнищенность, реалистичность родительского образа, умение видеть в нем также и недостатки, минусы, понимать, что родитель может ошибаться, проявлять свои слабости. Коррекция больше связана с развитием критичности восприятия, умением видеть недостатки, минусы, преимущества отдельности, отделенности, направленность на осознанное мудрое рефлексивное «Я» [3]. Данная специфика работы определяется, как правило, сохраняющейся идеализацией родительского образа, что предполагает проблемы, трудности сепарации, так как сохраняется позиция покорности, послушания. Важным индикатором продуктивной работы со всеми негативными типами сепарации будет являться реалистичность восприятия окружающего мира, реалистичность ожиданий, оценки происходящего, отказ от идеализации или обесценивания.

В целом, такой индивидуальный подход в реализации тренинговой работы позволяет учитывать ведущий тип сепарации как в построении тренинга (выбор средств, методов воздействия), так и в возможном применении дополнительных форм работы (индивидуальное консультирование), что значительно повышает эффективность тренинга. Так, в экспериментальной группе по результатам проведенной работы выявлена положительная динамика сепарационной активности у участников тренинга, наблюдается повышение представленности успешного типа сепарации, рост самооценки и автономии [3].

### ***Список литературы***

1. 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 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva\\_diss.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva_diss.pdf)
2. Петренко Т.В. Психологическая сепарация от родителей в студенческом возрасте: теоретические аспекты: Монография [Текст] / Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева. – Краснодар: КубГАУ, 2016. – 155 с.
3. Петренко Т.В. Психологическая сепарация от родителей в студенческом возрасте: диагностика и коррекция: Монография [Текст] / Т.В. Петренко, Л.В. Сысоева. – Краснодар, КубГАУ. – 2017. – 174 с.
4. Сысоева Л.В. Тренинговая работа как эффективный инструмент решения сепарационных проблем в студенческом возрасте [Текст] / Л.В. Сысоева, Т.В. Петренко // Сборник материалов. Всероссийский психологический форум «Обучение. Воспитание. Развитие – 2017». – Сочи, 2017 – С. 95–101
5. Широка А.О. Психологические особенности сепарации в дочерне-материнских отношениях: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Текст] / А.О. Широка. – Ивано-Франковск, 2011. – 278 с.