



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого- педагогическое сопровождение сепарации от родительской
семьи студентов колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:
92,71 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«10» шаша 2026 г.
зав. кафедрой ТиПП
Баша Батенова Ю.В.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-222-270-2-1
Кольцо Валентина Сергеевна
Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТиПП
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....	9
1.1.Понятие психологической сепарации в научной литературе.....	9
1.2 Особенности сепарации от родительской семьи студентов колледжа.....	15
1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....	56
3.1 Программа психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.....	56
3.2 Анализ результатов опытно- экспериментального исследования	64
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.Психолого-педагогические рекомендации по сопровождению сепарации от родительской семьи студентов колледжа	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики и диагностики.....	99

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики констатирующего эксперимента	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты повторной диагностики.....	192
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта	192

ВВЕДЕНИЕ

Переход от подросткового возраста к юности представляет собой период глубоких изменений в системе отношений молодого человека с родительской семьей. Студенты колледжа 15-17 лет оказываются в особой ситуации: они уже сделали выбор профессионального пути и начали обучение в новой образовательной среде, требующей большей самостоятельности, однако продолжают сохранять материальную и эмоциональную зависимость от родителей. Психологическая сепарация – процесс обретения автономии при сохранении значимой связи с семьей – становится центральной задачей развития на этом этапе.

Современные исследования фиксируют противоречивую тенденцию: молодые люди все дольше остаются в родительском доме, откладывая экономическую и бытовую самостоятельность. Одновременно цифровая среда ускоряет формирование собственных взглядов и ценностей, создавая разрыв между когнитивной зрелостью и эмоциональной зависимостью. Дисфункциональные паттерны семейного взаимодействия – чрезмерная опека, размытость границ, конфликтность – затрудняют естественное отделение, что может приводить к тревожности, трудностям в построении отношений со сверстниками и снижению учебной мотивации.

Образовательная среда колледжа предъявляет к студентам требования, характерные для взрослой жизни: необходимость планировать время, нести ответственность за результаты обучения, выстраивать профессиональную идентичность. Однако без целенаправленного психолого-педагогического сопровождения многие студенты оказываются не готовы к такому уровню самостоятельности. Отсутствие системной работы по поддержке процесса сепарации в образовательных организациях среднего профессионального образования усугубляет эту проблему.

Степень разработанности проблемы психологической сепарации достаточно высока в зарубежной психологии, где активно используется

концепция J. Hoffman и его опросник Psychological Separation Inventory. В отечественных исследованиях последних лет также наблюдается рост интереса к этой теме. Манукян В. Р. (2022) изучала связь поведенческих компонентов сепарации с субъективным благополучием. Коренная А. В. и Ральникова И. А. (2024) обнаружили неравномерность развития различных компонентов сепарации у студентов. Гаврилюк Н. П. с коллегами (2025) связывают трудности сепарации со смысложизненным кризисом в юности. Белинская Е. Д. (2023) уточнила само понятие психологической сепарации и её роль в развитии личности. Однако специфика сепарации именно у студентов колледжа в возрасте 15-17 лет остаётся недостаточно изученной.

Проблема исследования заключается в противоречии между объективной необходимостью психологической сепарации студентов колледжа как условия их личностного и профессионального становления и недостаточной разработанностью научно обоснованных моделей психолого-педагогического сопровождения этого процесса в условиях среднего профессионального образования.

Актуальность исследования определяется несколькими факторами. Студенты колледжа представляют собой особую социальную группу, находящуюся на пересечении подросткового и юношеского возрастов, что требует учета специфики их психологического развития. Качество прохождения сепарации в этот период влияет на дальнейшую способность к построению зрелых отношений, профессиональной самореализации и субъективного благополучия. При этом существующие программы психологической поддержки в колледжах редко учитывают многомерность процесса сепарации и не опираются на системные модели сопровождения.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить модель психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа.

Объект исследования: психологическая сепарация от родительской семьи у студентов колледжа.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение сепарации от родительской семьи студентов колледжа будет эффективным, если разработана теоретическая модель сопровождения, включающая теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, и, реализована программа психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие психологической сепарации в научной литературе;
2. Выявить особенности психологической сепарации от родительской семьи у студентов колледжа;
3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа;
4. Определить этапы, методы и методики исследования психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа;
5. Провести констатирующий эксперимент и проанализировать компоненты психологической сепарации у студентов колледжа;
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа;
7. Проанализировать полученные результаты опытно-экспериментального исследования;
8. Составить технологическую карту по результатам исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- 1) теория сепарации-индивидуации М. Малер, концепция психологической сепарации Дж. Хоффмана;

- 2) теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт;
- 3) концепция возрастного развития Э. Эриксона;
- 4) системный подход к анализу семейного функционирования (Н. Аккерман, С. Минухин, Э.Г. Эйдемиллер);
- 5) положения отечественной психологии о роли социальной ситуации развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы, моделирование, целеполагание;
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование;
3. Психодиагностические методики: Опросник психологической сепарации Хоффмана, Опросник привязанности к родителям и сверстникам (Армсен, Гринберг), проективная методика «Барашек в бутылочке».
4. Методы обработки данных: качественный анализ, методы математической статистики (критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования: исследование проведено на базе профессионального образовательного учреждения «Уральский региональный колледж». Выборку составили 30 студентов первого курса (15-17 лет).

Научная новизна исследования:

- 1) разработана теоретическая модель психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа;
- 2) выявлена специфика психологической сепарации студентов колледжа, проявляющаяся в неравномерности развития компонентов сепарации;
- 3) определены типы сепарации студентов колледжа (успешная, конфликтная, нарушенная) на основе интеграции данных о компонентах сепарации, качестве привязанности и функционировании семьи.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о процессе психологической сепарации в период ранней юности, уточнении понятия психолого-педагогического сопровождения сепарации применительно к условиям среднего профессионального образования, обосновании структуры и содержания модели сопровождения.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа, которая может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами, кураторами учебных групп в образовательных организациях среднего профессионального образования. Результаты исследования могут применяться при подготовке специалистов психолого-педагогического профиля.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Апробация: Ежегодная студенческая научно-практическая конференция, «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой» (17.04.2026, 15:55-17:25, ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 34, ауд.420).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1.1 Понятие психологической сепарации в научной литературе

Психологическая сепарация представляет собой один из центральных процессов взросления, который определяет способность человека становиться самостоятельной и автономной личностью. В психологической науке понятие сепарации получило разностороннее освещение, начиная с работ психоаналитических авторов середины XX века и заканчивая современными исследованиями, рассматривающими этот феномен в контексте изменяющихся социальных условий. Белинская Е. Д. (2023) определяет психологическую сепарацию как многомерный процесс становления самостоятельности, который включает изменения в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах отношений с родителями. Ключевое отличие сепарации от разрыва или отчуждения заключается в том, что молодой человек обретает независимость, но не утрачивает значимую связь с семьёй.

Термин «сепарация» происходит от латинского «separatio», что означает отделение, обособление. В психологическом контексте речь идёт не о физическом расставании с родителями, хотя оно может быть одним из проявлений процесса, а о внутреннем психологическом отделении, формировании границ между собственной личностью и родительскими фигурами. Этот процесс начинается ещё в раннем детстве, когда ребёнок впервые осознаёт себя как отдельное от матери существо, и продолжается на протяжении всего периода взросления, достигая особой интенсивности в подростковом и юношеском возрасте [39, с.134].

Исторически понятие сепарации было введено в психоаналитической традиции. М. Малер рассматривала сепарацию и индивидуацию как две взаимосвязанные линии развития в раннем детстве. Сепарация означала выход из симбиотического единства с матерью, а индивидуация – развитие автономных функций и формирование индивидуальности. Хотя Малер сосредоточивалась на раннем возрасте, её идеи оказали влияние на понимание процессов отделения на более поздних этапах развития. Современные исследователи признают, что сепарация не является одномоментным событием, а представляет собой протяжённый во времени процесс, который проходит через различные фазы и может иметь специфические особенности на каждом возрастном этапе [37, с.43].

В зарубежной психологии концепция психологической сепарации в применении к юношескому возрасту была систематически разработана J. Hoffman. Его модель, предложенная в 1980-х годах, выделяет четыре основных компонента сепарации, которые развиваются относительно независимо друг от друга и могут иметь различную степень выраженности у одного и того же человека. Функциональная сепарация связана со способностью самостоятельно решать бытовые и практические задачи без постоянной помощи родителей. Молодой человек с высокой функциональной сепарацией может управлять своими финансами, организовывать своё время, справляться с повседневными обязанностями и принимать решения без необходимости постоянно советоваться с родителями.

Эмоциональная сепарация означает снижение потребности в родительском одобрении и эмоциональной поддержке для принятия решений и поддержания самооценки. Это не означает, что человек становится эмоционально холодным или равнодушным к родителям. Речь идёт о способности опираться на собственные чувства и суждения, не нуждаясь постоянно во внешнем подтверждении своей ценности. Молодой человек с развитой эмоциональной сепарацией может чувствовать любовь и

привязанность к родителям, но его самооценка и эмоциональное благополучие не зависят критически от их мнения.

Аттitudная сепарация проявляется в формировании собственных взглядов, ценностей и убеждений, которые могут отличаться от родительских установок. Молодой человек начинает критически осмысливать ценности и нормы, усвоенные в семье, и выбирает те из них, которые соответствуют его собственному опыту и представлениям. Этот компонент тесно связан с процессом формирования идентичности и мировоззрения. Важно отметить, что аттitudная сепарация не обязательно предполагает полный отказ от родительских ценностей. Молодой человек может сохранить многие убеждения семьи, но при этом они становятся результатом его собственного выбора, а не некритического усвоения [63, с.171].

Конфликтная сепарация отражает степень переживания чувства вины, тревоги, обиды или гнева в отношениях с родителями. Высокая конфликтная сепарация указывает на то, что процесс отделения протекает болезненно и сопровождается негативными эмоциями. Это может быть связано с сопротивлением родителей взрослению ребёнка, с внутренними противоречиями самого молодого человека между стремлением к независимости и страхом потерять родительскую любовь, или с неготовностью семейной системы перестроить отношения в соответствии с новым статусом взрослеющего члена семьи [64, с.410].

Манукян В. Р. (2022) обращает внимание на то, что поведенческие компоненты сепарации тесно связаны с субъективным благополучием молодых людей. В своём исследовании она показала, что те студенты, которые успешно осваивают самостоятельное поведение и принимают ответственность за свою жизнь, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости и психологического комфорта. Это подтверждает, что сепарация является не просто формальным отделением от семьи, а важным условием личностного роста и благополучия. При этом исследовательница

подчёркивает, что важна не только сама по себе независимость, но и то, как она достигается. Если молодой человек вынужден преждевременно взять на себя взрослые функции без соответствующей психологической готовности, это может привести к стрессу и снижению благополучия [39, с.143].

Коренная А. В. и Ральникова И. А. (2024) указывают на неравномерность развития компонентов психологической сепарации у студентов. В их исследовании было обнаружено, что аттитюдная и поведенческая сепарация могут формироваться быстрее, чем эмоциональная и функциональная. Молодые люди способны иметь собственное мнение и демонстрировать внешнюю самостоятельность, но при этом сохранять сильную эмоциональную зависимость от родительского одобрения или испытывать трудности с решением практических задач. Такая неравномерность создаёт внутренние противоречия и может затруднять общий процесс взросления. Например, студент может внешне выглядеть независимым, высказывать собственные суждения, но при этом испытывать сильную тревогу при необходимости принять важное решение без одобрения родителей [30, с.67].

В отечественной психологии психологическая сепарация рассматривается не только как индивидуальный процесс, но и как задача семейной системы в целом. Семья должна создавать условия для постепенного отделения молодого члена, поддерживая его самостоятельность и в то же время оставаясь источником безопасности. Современные учебники по семейной психологии (2023–2025) подчёркивают, что успешная сепарация возможна только при готовности как самого молодого человека, так и его родителей принять изменения в отношениях. Если родители продолжают контролировать и опекать взрослеющего ребёнка, сепарация замедляется или принимает конфликтный характер. С другой стороны, если родители эмоционально отстраняются и перестают проявлять интерес к жизни молодого человека, это также может негативно сказаться на процессе сепарации.

Системный подход к пониманию сепарации предполагает, что изменения в одном члене семьи неизбежно влияют на всю семейную систему. Когда юноша или девушка начинают отделяться, родителям приходится пересматривать свою роль, находить новые формы взаимодействия с взрослеющим ребёнком, а иногда и переосмысливать собственную жизнь. Для некоторых родителей это может быть болезненным процессом, особенно если их идентичность была сильно связана с родительской ролью. Семейная система должна быть достаточно гибкой, чтобы адаптироваться к изменениям, но при этом сохранять стабильность и поддерживать эмоциональную связь между поколениями.

Важным аспектом психологической сепарации является баланс между отделением и сохранением связи. Эриксон Э. (2023) в своей теории развития идентичности подчёркивал, что успешное формирование идентичности в юности предполагает разрешение противоречия между стремлением к автономии и потребностью в принадлежности. Молодой человек должен обрести самостоятельность, но не утратить чувства связи с семьёй и обществом. Слишком резкое или преждевременное отделение может привести к изоляции и чувству одиночества, в то время как чрезмерная зависимость тормозит развитие личности. [70, с.50]

Современные исследования показывают, что характер сепарации зависит от многих факторов, включая культурные особенности, социально-экономические условия, структуру семьи и стиль воспитания. В культурах с выраженным коллективизмом процесс сепарации может протекать иначе, чем в индивидуалистических обществах. Например, в некоторых культурах сохранение тесных эмоциональных связей с родителями на протяжении всей жизни рассматривается как норма и ценность, а акцент на независимости не так силён. Это не означает отсутствия сепарации, но предполагает иное понимание баланса между автономией и связью.

Формирование автономии в процессе сепарации включает несколько аспектов. Когнитивная автономия предполагает способность мыслить

самостоятельно, критически оценивать информацию и формировать собственные суждения. Эмоциональная автономия означает способность регулировать свои эмоции, не нуждаясь постоянно во внешней поддержке. Поведенческая автономия связана со способностью действовать самостоятельно и принимать решения о собственном поведении. Ценностная автономия предполагает наличие собственной системы ценностей и убеждений, на основе которой человек делает жизненные выборы [20, с.83].

В исследовании мы опирались на модель американского психолога Джеффри Хоффмана.

Джеффри Хоффман (Jeffrey Hoffman) определяет психологическую сепарацию как многогранный процесс обретения независимости от родителей, который является ключевым этапом достижения взрослости и психологической самостоятельности [64, с.411].

Процесс своевременной и психологически благополучной сепарации от родительской семьи выступает базовым предиктором личностной зрелости и успешной социализации студентов профессиональных образовательных организаций. В период ранней юности, сопряженный с профессиональным самоопределением, автономизация индивида обеспечивает дифференциацию собственного «Я» и формирование устойчивой личностной идентичности, что согласуется с концепцией нормативных кризисов Э. Эриксона. Благодаря успешному отделению от родительских фигур, как отмечают в своих трудах Дж. Боулби и М. Малер, у студентов актуализируются механизмы внутренней саморегуляции. Снижается экзогенная зависимость самооценки от родительского одобрения, что детерминирует эмоциональную стабильность, минимизирует уровень личностной тревожности и повышает фрустрационную толерантность в условиях академических стрессов [9, с.213].

В контексте деятельностного подхода сепарация обуславливает развитие поведенческой автономии. Она выражается в способности к самостоятельному целеполаганию, принятию суверенных решений и интернальности, концептуализированной в исследованиях Дж. Роттера и К. Муздыбаева как принятие ответственности за результаты собственной жизнедеятельности. Данный фактор оказывает прямое влияние на характер учебно-профессиональной мотивации: внешняя мотивация трансформируется во внутреннюю, базирующуюся на подлинном познавательном интересе и субъектной позиции по отношению к осваиваемой профессии. В сфере межличностного взаимодействия сформированные границы, согласно взглядам Г. Аммона, репрезентируют способность субъекта к построению конструктивных, эгалитарных отношений в образовательной среде, минимизируя риски возникновения деструктивных созависимых связей.

Наконец, в русле системной семейной психотерапии, развиваемой в отечественной науке А. Я. Варгой и М. С. Валитовой, отмечается, что завершенная сепарация не дезинтегрирует семейную систему, а трансформирует детско-родительские отношения, переводя их на качественно новый, паритетный уровень взаимодействия «взрослый — взрослый» [11, с.9].

Таким образом, психологическая сепарация представляет собой сложный многокомпонентный процесс, который охватывает различные стороны отношений молодого человека с родительской семьёй. Её успешность зависит от равномерного развития всех компонентов, от готовности семейной системы поддержать взросление и от способности молодого человека находить баланс между независимостью и сохранением значимых эмоциональных связей. Понимание природы и механизмов психологической сепарации необходимо для эффективной психолого-педагогической работы с молодыми людьми, переживающими этот важный период своего развития.

1.2 Особенности сепарации от родительской семьи студентов колледжа

Особенности психологического обособления юношей и девушек, обучающихся в системе среднего профессионального образования, представляют собой самостоятельное проблемное поле, требующее детального теоретического осмысления. В отличие от старшеклассников, чей социальный статус остается относительно стабильным, студенты колледжей в возрасте 15-17 лет оказываются в ситуации так называемого форсированного взросления. Научные труды Б. Г. Ананьева и И. С. Кона демонстрируют, что данный возрастной этап характеризуется пиком психофизиологического созревания и одновременно — острым дефицитом социального опыта. Институциональный переход из общеобразовательной школы в профессиональное учебное заведение резко меняет вектор социальной ситуации развития. Юный исследователь сталкивается с необходимостью репрезентации себя как самостоятельного субъекта квазипрофессиональной деятельности, что вступает в объективное противоречие с его актуальным статусом внутри нуклеарной семьи [3, с.143].

Концептуализация механизмов обретения независимости в данном возрасте восходит к классической теории привязанности, развиваемой в работах К. Бартоломью и Д. Гриффина. В контексте их моделей становится очевидным, что паттерны отношений со значимыми взрослыми напрямую детерминируют стратегии совладания со стрессом новизны [18, с.430].

Студент колледжа, обладающий надежным типом привязанности, использует образ родительского дома как ментальный ресурс, позволяющий ему активно осваивать незнакомое образовательное пространство. Напротив, при ненадежных типах привязанности сепарационный процесс приобретает деструктивный характер, манифестируясь либо в форме демонстративного разрыва связей (псевдосепарации), либо в форме инфантильной фиксации на родительских фигурах. Как указывает в своих

исследованиях Е. В. Куфтяк, неспособность подростка дистанцироваться от деструктивных семейных сценариев в этот период приводит к резкому снижению его совладающего поведения (копинг-стратегий) и закреплению дезадаптивных реакций на академические требования [32, с.80].

Феноменология автономизации студентов СПО также тесно связана с динамикой формирования ценностно-смысловой сферы личности, детально изученной в русле отечественного смыслогенеза Д. А. Леонтьевым. Процесс отделения от родительского контроля рассматривается автором через призму становления личностного потенциала и самодетерминации. Для индивида в возрасте 15-17 лет критически важно осуществить переход от внешней детерминации поведения (со стороны родительских требований) к внутренней (на основе собственных смысловых ориентиров). Если данный переход блокируется родительским авторитаризмом или симбиотической привязанностью, то страдает когнитивный компонент сепарации. Студент оказывается не в состоянии выстроить собственный образ будущего, что выражается в феномене «выученной беспомощности» и неспособности планировать даже краткосрочные этапы своего обучения и профессионального трека [33, с.210].

Специфику семейного контекста, детерминирующего автономию студентов колледжа, детально исследовали представители структурного подхода в семейной психотерапии, в частности С. Минухин и Ч. Фишман. В рамках их теоретических моделей центральное место занимает понятие жесткости внутрисемейных границ [42, с.183].

В семьях со спутанными (размытыми) границами стремление юноши или девушки к самостоятельности воспринимается микросоциумом как угроза стабильности системы, что провоцирует запуск механизмов семейного манипулирования и навязывания чувства вины. Перенос этой динамики на учебную среду колледжа, как отмечает Т. В. Архиреева, приводит к формированию у студента диффузного самосоотношения. Молодой человек начинает проецировать фигуры контролирующих

родителей на преподавательский состав, транслируя либо пассивный конформизм, либо немотивированный протест, что существенно деструктурирует образовательный процесс [6, с.67].

Вектор профессионализации, запускаемый с момента поступления в колледж, накладывает особый отпечаток на функциональный аспект сепарации. Согласно концепции профессионального становления личности Э. Ф. Зеера, ранний выбор трудового пути требует от подростка высокой степени нормативной регуляции и мобилизации внутренних ресурсов. Сепарированность здесь выступает базовым условием для формирования профессиональной идентичности. Если юноша или девушка психологически слиты с родительской семьей, они не способны воспринимать учебные задачи в колледже как элементы своего личного профессионального будущего [24, с.87].

В работах Н. С. Пряжникова подчеркивается, что такие студенты часто демонстрируют феномен «отложенной субъектности»: они формально присутствуют на занятиях, но ментально остаются в позиции ребенка, за которого ключевой жизненный выбор совершили взрослые [48, с.168].

Студенты колледжа в возрасте 15-17 лет находятся на этапе ранней юности, который характеризуется активным поиском идентичности и стремлением к самостоятельности. Салаватулина Л.Р отмечает, что юношеский возраст является критическим периодом для формирования автономии, когда молодые люди начинают воспринимать себя как отдельных от родителей личностей со своими целями и ценностями. Однако переход к самостоятельности происходит постепенно и сопровождается внутренними противоречиями между желанием независимости и сохраняющейся потребностью в родительской поддержке. Эта амбивалентность является нормальной характеристикой данного возрастного периода и отражает сложность процесса взросления [53, с.140].

Юношеский возраст традиционно рассматривается как период перехода от детства к взрослости. Мухина В. С. (2024) характеризует этот возраст как время интенсивного личностного развития, когда происходит формирование мировоззрения, жизненных планов и ценностных ориентаций. Молодой человек сталкивается с необходимостью ответить на вопросы о том, кто он такой, каким хочет стать, какое место занимает в обществе. Эти вопросы тесно связаны с процессом психологической сепарации, поскольку для формирования собственной идентичности необходимо отделиться от родительских представлений и ожиданий, выработать собственную позицию [44, с.483].

Образовательная среда колледжа создаёт специфические условия для психологической сепарации. В отличие от школьников, студенты колледжа уже осуществили первый серьёзный выбор – выбор профессионального пути. Этот шаг требует определённой степени самостоятельности и ответственности. Мартынова О. В. (2021) подчёркивает, что профессиональное самоопределение в юности тесно связано с общим процессом взросления и отделения от семьи. Когда молодой человек выбирает специальность, он начинает выстраивать собственное будущее, что способствует осознанию себя как независимого субъекта. Этот выбор может совпадать с родительскими ожиданиями или отличаться от них, но в любом случае он становится важным шагом на пути к автономии [41, с.181].

Эмоциональная сепарация осложняется тем, что родители часто не готовы принять взросление ребёнка. Для многих родителей подростковый и юношеский возраст детей становится кризисным периодом, требующим перестройки отношений. Эйдемиллер Э. Г. и Юстицкис В. В. (2023) описывают различные трудности, с которыми сталкиваются родители в этот период. Они могут испытывать тревогу за безопасность взрослеющего ребёнка, страх потерять близость и контроль, чувство собственной ненужности. Некоторые родители бессознательно саботируют попытки

ребёнка стать самостоятельным, поскольку это угрожает их идентичности как родителей или нарушает привычный уклад семейной жизни [69, с.70].

Аттitudная сепарация у студентов колледжа часто развивается быстрее других компонентов. Молодые люди активно формируют собственные взгляды на жизнь, которые могут отличаться от родительских. Они начинают критически оценивать ценности и установки, усвоенные в семье, и пробуют различные мировоззренческие позиции. Современные учебники по семейной психологии (2023-2025) указывают, что расхождение во взглядах между поколениями является нормальной частью взросления. Однако если родители не готовы принять право молодого человека на собственное мнение, это может приводить к конфликтам и осложнять сепарацию.

Юношеский возраст характеризуется интенсивным поиском смысла жизни и выработкой мировоззрения. Ремшмидт Х. отмечает, что молодые люди задаются философскими вопросами о природе добра и зла, справедливости, смысле существования. Они пробуют различные идеологические позиции, могут увлекаться политическими или религиозными идеями, которые отличаются от семейных традиций. Этот поиск является необходимым условием формирования собственной идентичности, но может восприниматься родителями как отвержение семейных ценностей или попадание под чужое влияние [50, с.68].

Важной особенностью студентов колледжа является то, что они уже вышли из школьной системы, где контроль со стороны взрослых был более жёстким, но ещё не достигли полной социальной зрелости. Салаватулина Л. Р. (2021) характеризует этот возраст как переходный, когда молодой человек балансирует между статусом подростка и статусом взрослого. В колледже от студентов ожидают большей ответственности и самоорганизации, чем в школе. Они должны самостоятельно планировать своё время, выполнять учебные задания и принимать решения относительно своей профессиональной подготовки. Учебный процесс в колледже

организован иначе, чем в школе: больше самостоятельной работы, меньше постоянного контроля со стороны преподавателей, более свободный режим посещения занятий [53, с.148].

Однако эта новая степень свободы не всегда сопровождается готовностью к ней. Мартынова О. В. (2021) отмечает, что некоторые студенты испытывают трудности с самоорганизацией и принятием ответственности именно потому, что в семье у них не было возможности развивать эти навыки. Если родители долгое время сохраняли тотальный контроль, молодой человек может оказаться неподготовленным к самостоятельности, которую требует обучение в колледже. В таких случаях сепарация происходит болезненно и может сопровождаться тревогой, чувством беспомощности или протестными реакциями. Студент может начать пропускать занятия, не выполнять задания или демонстрировать другие формы безответственного поведения, что является признаком неготовности к той степени свободы, которую предоставляет колледж [41, с.167].

Социальная ситуация развития студентов колледжа характеризуется расширением круга общения и возрастанием роли сверстников. Дубовик Ю. Б. (2023) подчёркивает, что в юношеском возрасте группа сверстников становится важнейшим фактором социализации. Молодые люди проводят много времени с друзьями, обсуждают с ними важные вопросы, ориентируются на мнение группы при принятии решений. Друзья могут оказывать большее влияние на выбор одежды, музыкальных предпочтений, способов проведения досуга, чем родители. Это нормальный процесс, который способствует отделению от семьи и формированию собственной идентичности [23, с.142].

Влияние цифровых технологий и социальных сетей также меняет характер психологической сепарации. Современные молодые люди имеют доступ к огромному количеству информации и возможность общаться с людьми по всему миру.

Таким образом, психологическая автономизация студентов колледжа 15–17 лет представляет собой многофакторный процесс, где институциональные требования ранней профессионализации сталкиваются с характером внутрисемейной динамики, определяя траекторию как личностного, так и карьерного развития юношества, психологическая сепарация у студентов колледжа протекает в условиях, когда требования к самостоятельности возрастают, но объективные возможности для полной независимости остаются ограниченными.

Неравномерность развития компонентов сепарации, сохраняющаяся зависимость от родителей и необходимость профессионального самоопределения создают сложную картину взросления, которая требует психолого-педагогической поддержки. Понимание специфики этого процесса у студентов колледжа необходимо для разработки эффективных программ сопровождения и создания условий для гармоничного развития личности на этом важном этапе жизни.

1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа

Для изучения психологической сепарации у студентов колледжа необходима модель, которая позволит не только зафиксировать уровень развития различных компонентов сепарации, но и понять взаимосвязи между ними, а также их связь с общими задачами развития в юношеском возрасте. Опираясь на концепцию J. Hoffman и результаты современных отечественных исследований, можно выделить четыре ключевых аспекта, которые должны быть исследованы: функциональную, эмоциональную, аттитюдную [64].

Высокий уровень конфликтной сепарации свидетельствует о том, что процесс взросления протекает болезненно и требует психологической поддержки. Это может быть связано с различными факторами. Родители

могут активно сопротивляться взрослению ребёнка, используя эмоциональное давление, манипуляции чувством вины или угрозы лишения поддержки. Молодой человек может испытывать амбивалентные чувства, одновременно желая независимости и боясь её. Семейные мифы и установки, такие как «семья должна быть неразрывно едина» или «дети всегда должны слушаться родителей», могут создавать внутренний конфликт между стремлением к сепарации и чувством долга перед семьёй.

Эйдемиллер Э. Г. и Юстицкис В. В. (2023) описывают различные дисфункциональные паттерны семейного взаимодействия, которые могут повышать конфликтность сепарации. К ним относятся симбиотические отношения, когда границы между членами семьи размыты и любая попытка отделения воспринимается как угроза. Инструментализация ребёнка, когда родители используют его для удовлетворения своих эмоциональных потребностей или для решения супружеских конфликтов. Делегирование, когда на ребёнка возлагается миссия реализовать нереализованные мечты родителей. Все эти паттерны затрудняют здоровую сепарацию и могут приводить к высокому уровню конфликтности [69].

Низкий уровень конфликтной сепарации, напротив, свидетельствует о том, что процесс отделения протекает относительно гармонично. Это не означает полного отсутствия трудностей или разногласий, но указывает на то, что они разрешаются конструктивно и не сопровождаются тяжёлыми негативными эмоциями. Семьи, которые признают право молодого человека на взросление, поддерживают его стремление к самостоятельности и гибко перестраивают отношения, создают условия для менее конфликтной сепарации.

Гаврилюк Н. П. с коллегами (2025) обращают внимание на связь психологической сепарации с более широкими задачами развития в юности. Отделение от родительской семьи является частью процесса самоопределения, в ходе которого молодой человек формирует жизненные цели и смыслы. Если сепарация затруднена, студент может испытывать

смысло-жизненный кризис, не понимая, чего он хочет от жизни и к чему стремится. Профессиональный выбор, который делают студенты колледжа, тесно связан с общим процессом самоопределения. Выбор специальности – это не только выбор способа заработка, но и выбор идентичности, образа жизни, круга общения [15, с.87].

Когда молодой человек не отделился от родительских ожиданий, его профессиональный выбор может не отражать его подлинных интересов и склонностей. Он может учиться на специальности, которую выбрали для него родители, или которая соответствует семейным традициям, но не приносит ему удовлетворения. Мухина В. С. (2024) отмечает, что такая ситуация порождает внутренний конфликт и чувство неаутентичности, когда человек живёт не свою жизнь. Разрешение этого конфликта требует мужества признать несоответствие между внешним выбором и внутренними потребностями и готовности взять ответственность за изменение своего пути [44].

Психолого-педагогическое сопровождение процесса сепарации студентов колледжа представляет собой систематическую деятельность, направленную на создание условий для успешного отделения от родительской семьи и формирования автономной личности (Василюк Ф.Е., 2001; Шнейдер Л.Б., 2000).

Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному» (рисунок 1).

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное

содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить модель психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа.



Рисунок 1. Дерево целей исследования психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа

1. Изучить теоретические аспекты исследования психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

1.1. Проанализировать понятие психологической сепарации в научной литературе.

1.2. Выявить особенности психологической сепарации от родительской семьи у студентов колледжа.

1.3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

2. Организовать опытно- экспериментальное исследование сепарации сопровождение от родительской семьи студентов колледжа.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

2.2 Провести констатирующий эксперимент и проанализировать компоненты психологической сепарации у студентов колледжа.

3. Провести опытно- экспериментальное исследование психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

3.1 Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

3.2 Проанализировать полученные результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 . Составить технологическую карту по результатам исследования.

На основе дерева целей составлена модель сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) формирование педагогических систем, процессов или ситуаций и ключевых путей их достижения.

Целенаправленное воздействие психолого-педагогического сопровождения адаптации состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Формирующий.
4. Аналитический.

Как видно из рисунка (рисунок 2), модель имеет иерархическую структуру, где каждый компонент логически вытекает из предыдущего и создаёт основу для следующего.

Целевой компонент определяет общую направленность всей работы. Диагностический компонент обеспечивает получение объективной информации о состоянии процесса сепарации.



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа

Содержательный компонент конкретизирует три ключевых аспекта, на которые должно быть направлено сопровождение.

Организационно-деятельностный компонент описывает конкретные формы и методы работы.

Результативный компонент позволяет оценить эффективность проведённой работы и при необходимости скорректировать стратегию сопровождения.

Модель психолого-педагогического сопровождения сепарации основывается на интеграции теоретических подходов М. Малер (Mahler M., 1975), Дж. Боулби (Bowlby J., 1969), П. Блоса (Blos P., 1967) и отечественных исследователей (Поливанова К.Н., 2000; Дубовская Е.М., 2015).

Данная модель включает пять взаимосвязанных компонентов:

1. Целевой компонент определяет стратегическую направленность сопровождения на формирование здоровой психологической автономии при сохранении эмоциональной связи с семьей (Маленова А.Ю., 2015).

2. Теоретический компонент охватывает основные аспекты сепарации: эмоциональный (способность к эмоциональной саморегуляции), функциональный (практическая самостоятельность) и ценностный (формирование собственной системы ценностей) (Дзукаева В.П., 2016).

3. Диагностический компонент предполагает комплексную оценку уровня сепарации с использованием валидных психодиагностических инструментов.

4. Формирующий компонент включает различные формы психологической работы, адаптированные к потребностям студентов колледжа.

5. Аналитический компонент позволяет оценить эффективность сопровождения через систему критериев и показателей.

Таким образом, теоретическая модель исследования психологической сепарации студентов колледжа строится на представлении о

многокомпонентности этого процесса, его неравномерности и связи с общими задачами развития в юношеском возрасте. Эмпирическая проверка этой модели позволит получить конкретные данные о том, как именно протекает сепарация у студентов колледжа, подтвердить или скорректировать теоретические предположения и разработать обоснованные рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению этого важного процесса взросления.

Выводы по главе 1

Психологическая сепарация представляет собой многокомпонентный процесс постепенного отделения личности от родительской семьи, который включает функциональную, эмоциональную, аттитюдную сепарацию и конфликтную составляющую. Ключевой характеристикой сепарации является сохранение эмоциональной связи с семьёй при обретении автономии и самостоятельности. Успешность этого процесса определяется равномерностью развития всех компонентов и готовностью семейной системы поддержать взросление молодого человека.

Студенты колледжа в возрасте 15-17 лет находятся на этапе ранней юности, когда потребность в самостоятельности возрастает, но объективные возможности для полной независимости остаются ограниченными. Образовательная среда колледжа требует от них большей ответственности и самоорганизации по сравнению со школой, однако материальная и юридическая зависимость от родителей сохраняется. Это создаёт внутреннее противоречие, которое может осложнять процесс сепарации и вызывать конфликты.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу и осуществив целеполагание, мы построили дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, экспериментально проверить

эффективность модели психолого-педагогического сопровождения сепарации студентов колледжа.

На основании дерева целей была разработана модель психолого-педагогического сопровождения сепарации студентов колледжа. Разработанная модель предполагает последовательную реализацию блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психологической сепарации от родительской семьи у студентов колледжа было организовано как констатирующий эксперимент, направленный на выявление уровня развития различных компонентов сепарации и анализ их соотношения. Работа проводилась поэтапно, что позволило последовательно решать поставленные задачи и обеспечить достоверность полученных результатов.

На поисково-подготовительном этапе осуществлялся анализ научной литературы по проблеме психологической сепарации, уточнялись теоретические основания исследования, формулировались гипотеза и задачи. Также на этом этапе проводился подбор диагностических методик, которые соответствовали возрасту испытуемых и целям исследования. Особое внимание уделялось выбору инструментов, позволяющих оценить все компоненты сепарации комплексно, дереву целей и моделированию.

Опытно-экспериментальный этап включал проведение психодиагностического обследования студентов колледжа с использованием опросника Psychological Separation Inventory, разработка и реализация программы сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа. Программа состояла из 12 занятий по 90 минут каждое. Тестирование и реализация программы проводились в групповом формате в учебных аудиториях в специально отведённое время, что обеспечивало стандартизированные условия для всех участников. Студентам давалась инструкция, разъяснялся смысл и гарантировалась конфиденциальность полученных данных.

На контрольно-обобщающем этапе осуществлялась повторная диагностика по результатам проведенной программы, обработка полученных данных, подсчет результатов по каждой шкале опросника, качественный и количественный анализ. Результаты интерпретировались с опорой на теоретические положения, рассмотренные в первой главе. Этап включал формулирование выводов, разработку рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению процесса сепарации студентов колледжа, разработку технологической карты и оформление результатов исследования.

Теоретические методы включали анализ научной литературы, синтез и обобщение данных, моделирование и целеполагание. Анализ литературы позволил выделить ключевые понятия, определить структуру психологической сепарации, охарактеризовать возрастные особенности студентов колледжа и обосновать модель эмпирического исследования. Синтез данных обеспечил логичное построение теоретической части работы и выделение факторов, влияющих на сепарацию.

Эмпирические методы были представлены психодиагностическим тестированием с применением стандартизированного опросника. Психодиагностика позволила получить количественные данные об уровне развития компонентов сепарации у каждого испытуемого и выявить общие тенденции в выборке. Были использованы психодиагностические методики: Опросник психологической сепарации Хоффмана, Опросник привязанности к родителям и сверстникам (Армсден, Гринберг), проективная методика «Барашек в бутылочке».

Методы обработки данных включали количественный, качественный анализ результатов, методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона). Количественный анализ предполагал подсчет средних значений по каждой шкале опросника, определение процентного соотношения студентов с различными уровнями сепарации. Качественный анализ был направлен на интерпретацию полученных данных, выявление

взаимосвязей между компонентами сепарации и объяснение выявленных особенностей на основе теоретических представлений.

Основной методикой исследования выступил опросник психологической сепарации Psychological Separation Inventory, разработанный J. Hoffman. Этот инструмент широко используется в зарубежных и отечественных исследованиях для оценки степени отделения молодых людей от родительской семьи. Опросник состоит из 138 утверждений, которые оценивают четыре компонента сепарации по отношению к матери и отцу отдельно.

Функциональная сепарация измеряется с помощью утверждений, которые отражают способность самостоятельно справляться с повседневными задачами и принимать решения без постоянного обращения за помощью к родителям. Высокий балл по этой шкале указывает на то, что студент уверен в своих силах и не нуждается в постоянной поддержке при решении практических вопросов. Низкий балл свидетельствует о сохраняющейся зависимости и трудностях с самостоятельным функционированием.

Эмоциональная сепарация оценивается через утверждения о потребности в родительском одобрении, эмоциональной поддержке и близости. Высокий балл означает, что студент способен опираться на собственные чувства и суждения, не нуждаясь постоянно в родительском подтверждении своей ценности. Низкий балл указывает на сильную эмоциональную зависимость, когда самооценка и уверенность молодого человека во многом определяются отношением родителей [63].

Аттitudная сепарация измеряется утверждениями о сходстве или различии взглядов, ценностей и убеждений студента и его родителей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о том, что молодой человек сформировал собственную систему взглядов, которая может отличаться от родительской. Низкий балл указывает на то, что студент в значительной

степени разделяет убеждения родителей и не выработал индивидуальной позиции.

Конфликтная сепарация отражается в утверждениях о чувствах вины, тревоги, обиды или гнева, связанных с отношениями с родителями. Высокий балл по этой шкале означает, что процесс отделения протекает болезненно и сопровождается эмоциональными трудностями. Низкий балл свидетельствует о том, что сепарация происходит относительно спокойно, без выраженного внутреннего напряжения [63].

Использование опросника Psychological Separation Inventory позволяет получить детальную картину того, как протекает сепарация у каждого студента, и выявить общие закономерности в выборке. Раздельная оценка сепарации по отношению к матери и отцу даёт возможность увидеть, существуют ли различия в отношениях с разными родителями. Это важно, поскольку исследования показывают, что сепарация от матери и отца может происходить неравномерно и иметь свою специфику.

Опросник привязанности к родителям и сверстникам (Inventory of Parent and Peer Attachment), разработанный Г. Армсден и М. Гринбергом в 1987 году (Armsden G., Greenberg M., 1987).

Описание методики: опросник состоит из 75 утверждений, разделенных на три части:

- 1) привязанность к матери (25 пунктов);
- 2) привязанность к отцу (25 пунктов);
- 3) привязанность к сверстникам (25 пунктов).

Каждая часть оценивает три аспекта привязанности:

- 1) доверие – степень взаимного доверия и уважения;
- 2) коммуникация – качество вербального общения;
- 3) отчуждение – чувства гнева и межличностного отчуждения.

Процедура проведения: испытуемым предлагается оценить каждое утверждение по 5-балльной шкале Лайкерта:

- 1 – почти никогда или никогда не верно;

- 2 – редко верно;
- 3 – иногда верно;
- 4 – часто верно;
- 5 – почти всегда или всегда верно.

Обработка результатов: подсчитываются суммарные баллы по каждой шкале. Высокие показатели по шкалам «Доверие» и «Коммуникация» и низкие по шкале «Отчуждение» свидетельствуют о надежной привязанности. Обратное соотношение указывает на ненадежную привязанность (Armsden G., Greenberg M., 1987).

Интерпретация в контексте сепарации: методика позволяет оценить качество эмоциональной связи с родителями, что является ключевым фактором успешной сепарации. Надежная привязанность создает «безопасную базу» для отделения, тогда как ненадежная привязанность может препятствовать процессу сепарации или приводить к преждевременному разрыву связей (Bowlby J., 1988; Ainsworth M., 1989).

Проективная методика «Барашек в бутылочке» используется для диагностики степени психологической сепарации от родительской семьи и оценки эмоционального состояния личности в процессе отделения.

Теоретическое обоснование: методика основана на символическом представлении процесса сепарации (барашек в бутылочке метафорически отражает состояние человека, находящегося в ограниченном пространстве семейной системы). Рисунок позволяет выявить неосознаваемые аспекты переживания сепарации (Романова Е.С., 2001; Венгер А.Л., 2003).

Процедура проведения: испытуемому предлагается нарисовать барашка в бутылочке и ответить на вопросы (Как барашек оказался в бутылочке? Что он там делает? Что он чувствует? Хочет ли он выбраться? Может ли он выбраться? Как? Что будет, если он выберется?).

Критерии анализа:

1. Размер и расположение барашка:
 - маленький барашек – чувство незначительности, зависимости;

– большой барашек, не помещающийся в бутылку – стремление к автономии, конфликт с ограничениями;

– барашек в центре – сбалансированное состояние;

– барашек у края/горлышка – готовность к сепарации.

2. Характеристики бутылочки:

– толстые стенки – восприятие семейных границ как жестких;

– тонкие стенки – проницаемые границы;

– открытая/закрытая пробка – возможность/невозможность сепарации;

– прозрачность – открытость семейной системы.

3. Эмоциональное состояние барашка:

– спокойный – принятие текущей ситуации;

– тревожный – конфликт сепарации;

– агрессивный – протест против зависимости;

– грустный – переживание потери связи.

4. Сюжет и динамика:

– желание выбраться + способность это сделать – готовность к сепарации;

– желание выбраться + невозможность – конфликт сепарации;

– отсутствие желания выбраться – симбиотическая связь;

– страх последствий выхода – тревога сепарации.

Уровни сепарации по результатам методики:

– высокий уровень сепарации: барашек изображен у выхода или частично вне бутылки, выражает желание и способность выбраться, позитивно оценивает перспективы самостоятельной жизни;

– средний уровень сепарации: барашек в центре бутылки, амбивалентное отношение к выходу, присутствуют как желание автономии, так и страхи;

– низкий уровень сепарации: барашек на дне бутылки, не выражает желания выбраться, воспринимает бутылку как безопасное пространство, страх перед самостоятельностью.

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Математическая суть критерия заключается в анализе направления и выраженности индивидуальных сдвигов у каждого конкретного участника исследования. На первом этапе вычисляется разность между результатами второго и первого замеров для каждого респондента, после чего все полученные сдвиги ранжируются по их абсолютной величине без учета знака.

На следующем этапе отдельно суммируются ранги для положительных сдвигов, отражающих рост признака, и для отрицательных сдвигов, указывающих на его убывание. Итоговое эмпирическое значение критерия определяется как меньшая из этих двух сумм рангов, при этом нулевые сдвиги, когда показатели испытуемого не изменились, исключаются из расчетов. Достоверность изменений оценивается путем сравнения эмпирического значения с критическими табличными величинами для данного объема выборки, где подтверждением неслучайности сдвига выступает уровень статистической значимости ниже пяти сотых или одной сотой. Этот метод дает возможность доказать, что зафиксированные позитивные изменения в состояниях, свойствах или поведении испытуемых обусловлены именно направленной психологической работой, а не случайными внешними факторами или естественным течением времени [56].

Таким образом, методическое обеспечение исследования позволяет комплексно оценить психологическую сепарацию студентов колледжа, выявить уровень развития различных компонентов и проанализировать их соотношение. Использование стандартизированного опросника обеспечивает достоверность данных и возможность сопоставления результатов с данными других исследований.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В качестве участников исследования выступили студенты первого курса среднего профессионального учебного заведения. Выборку составили обучающиеся в возрасте от 15 до 17 лет, что соответствует периоду ранней юности и началу критического периода активного процесса психологической сепарации от родительской семьи. Все участники проходят обучение по программам подготовки специалистов среднего звена и находятся в процессе адаптации к новым условиям образовательной среды, что делает их особенно уязвимыми к трудностям сепарации. Участие в исследовании было добровольным, все студенты и их законные представители дали информированное согласие на участие в диагностических процедурах.

Распределение участников по возрасту показало, что 15-летних студентов было 5 человек (16,7%), 16-летних – 15 человек (50%), 17-летних – 10 человек (33,3%). Такое распределение типично для студентов первого курса колледжа, поскольку большинство поступает в учебное заведение в возрасте 15-16 лет после окончания 9 класса.

Половой состав выборки включал 17 девушек (56,7%) и 13 юношей (43,3%). Небольшое преобладание девушек связано со спецификой специальностей, представленных в колледже. При этом гендерный состав можно считать достаточно сбалансированным для проведения анализа общих закономерностей психологической сепарации.

Все участники исследования проживают в семьях с родителями, что характерно для данного возраста. Никто из студентов не имеет собственного жилья или постоянного дохода, большинство зависят от родителей материально и юридически. Это создаёт объективные условия для сохранения функциональной зависимости при возможном развитии других компонентов сепарации.

Обработка результатов опросника психологической сепарации (Psychological Separation Inventory) позволила получить данные об уровне развития четырёх компонентов психологической сепарации по отношению к матери и отцу. Результаты представлены в виде средних баллов по каждой шкале, что даёт возможность увидеть общую картину сепарации в выборке и выявить неравномерность развития отдельных компонентов.

По функциональной сепарации от матери низкий уровень продемонстрировали 35% студентов (11 человек), средний – 52,5% (16 человек), высокий – 12,5% (3 человека). По функциональной сепарации от отца низкий уровень показали 27,5% студентов (8 человек), средний – 55% (17 человек), высокий – 17,5% (5 человек). Эти данные подтверждают, что большинство студентов находятся на среднем уровне функциональной независимости, но значительная часть ещё сильно зависит от родителей в решении практических задач (рисунок 3).

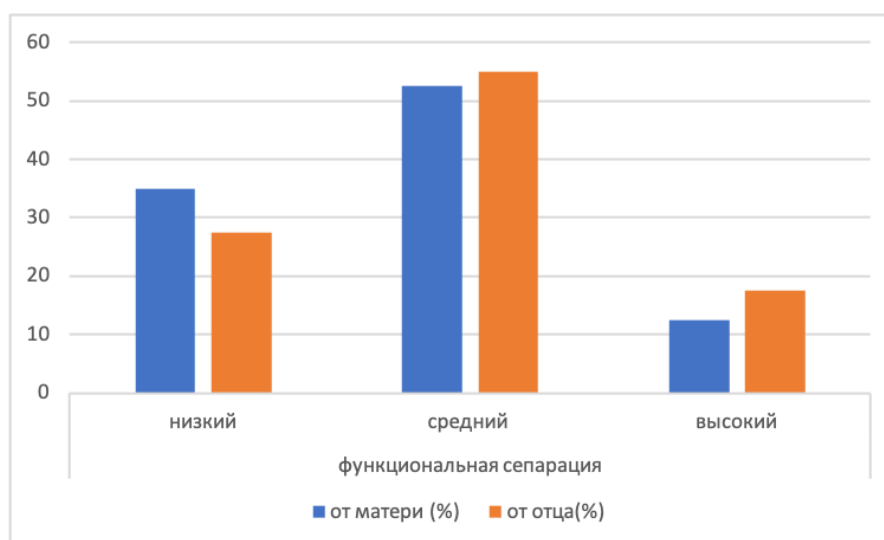


Рисунок 3. Результаты диагностики функционального компонента сепарации от родительской семьи студентов колледжа по методике Дж.

Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По эмоциональной сепарации от матери низкий уровень выявлен у 50% студентов (15 человек), средний – у 42,5% (13 человек), высокий – у

7,5% (2 человека). По эмоциональной сепарации от отца низкий уровень показали 42,5% студентов (13 человек), средний – 47,5% (14 человек), высокий – 10% (3 человека). Преобладание низкого и среднего уровней подтверждает, что эмоциональная зависимость от родителей остаётся выраженной у большинства участников исследования (см. рисунок 4).

По аттитюдной сепарации от матери низкий уровень обнаружен у 15% студентов (5 человек), средний – у 47,5% (14 человек), высокий – у 37,5% (11 человек). По аттитюдной сепарации от отца низкий уровень показали 12,5% студентов (4 человека), средний – у 45% (13 человек), высокий – у 42,5% (13 человек). Эти результаты демонстрируют, что значительная часть студентов уже сформировала собственные взгляды, отличающиеся от родительских, что характерно для юношеского возраста (рисунок 5).

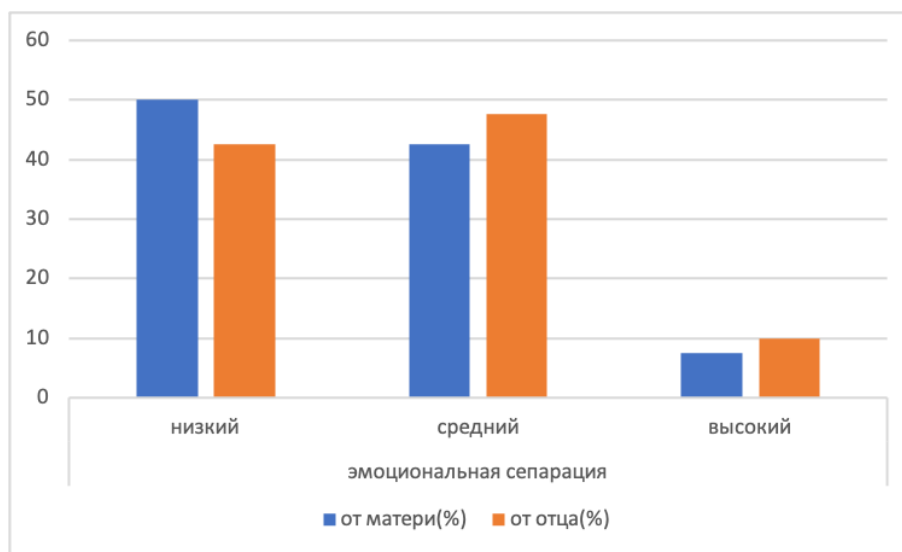


Рисунок 4. Результаты диагностики эмоционального компонента сепарации от родительской семьи студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

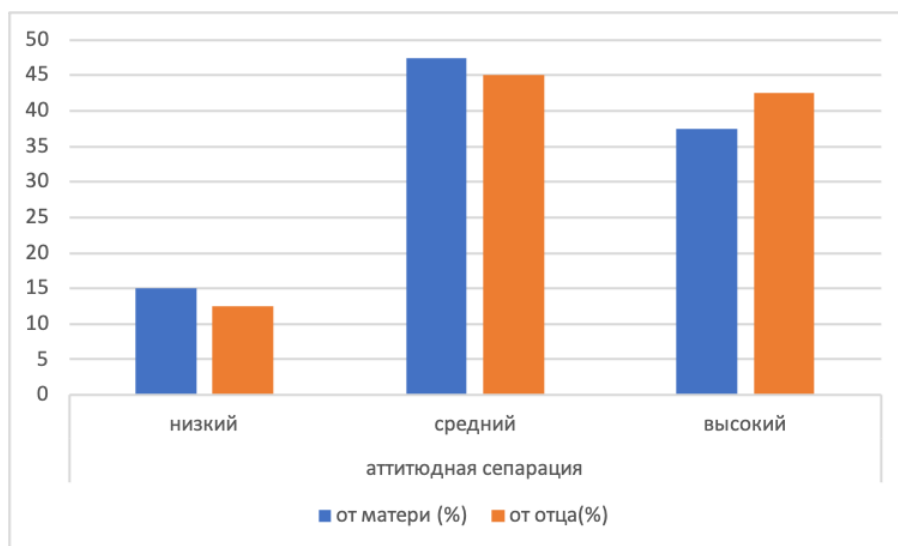


Рисунок 5. Результаты диагностики аттитюдного компонента сепарации от родительской семьи студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По конфликтной сепарации от матери низкий уровень выявлен у 32,5% студентов (10 человек), средний – у 50% (15 человек), высокий – у 17,5% (5 человек). По конфликтной сепарации от отца низкий уровень показали 37,5% студентов (11 человек), средний – у 47,5% (14 человек), высокий – у 15% (5 человек). Распределение указывает на то, что у большинства студентов процесс сепарации протекает относительно спокойно, хотя у части молодых людей наблюдаются выраженные эмоциональные трудности (рисунок 6).

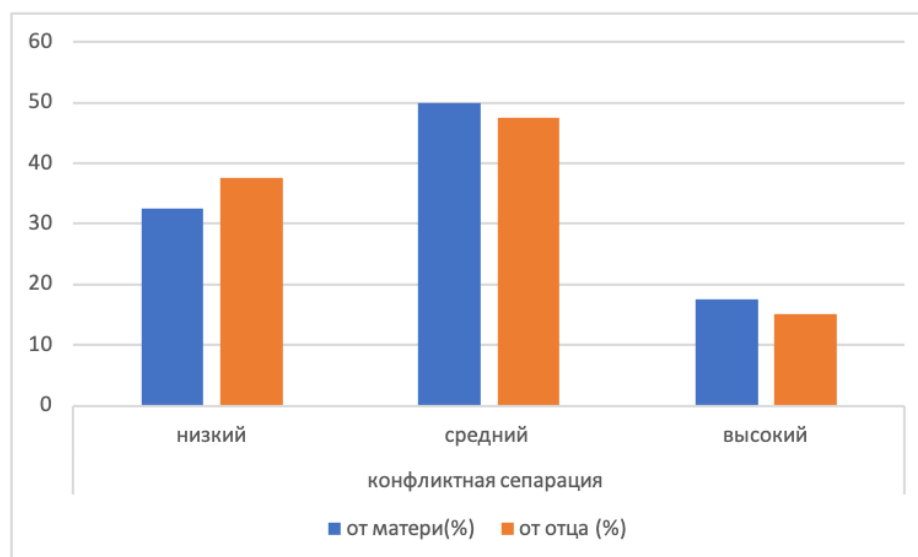


Рисунок 6. Результаты диагностики конфликтного компонента сепарации от родительской семьи студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

Сравнительный анализ компонентов сепарации подтвердил выдвинутую гипотезу о неравномерности их развития. Аттitudная сепарация оказалась наиболее развитой, что отражает способность студентов формировать собственные взгляды и ценности. Функциональная сепарация находится на среднем уровне, что объясняется объективными условиями жизни студентов колледжа, которые ещё зависят от родителей материально. Эмоциональная сепарация развита слабее всего, что указывает на сохраняющуюся потребность в родительском одобрении и поддержке.

Качественный анализ результатов позволил выявить несколько характерных профилей сепарации. Часть студентов демонстрирует относительно гармоничное развитие всех компонентов, когда уровни функциональной, эмоциональной и аттitudной сепарации примерно совпадают, а конфликтность остаётся низкой. Эти студенты постепенно отделяются от семьи, не испытывая серьёзных внутренних противоречий.

Другая группа студентов характеризуется высокой аттitudной сепарацией при низкой эмоциональной. Эти молодые люди имеют собственные взгляды, но сохраняют сильную зависимость от родительского

одобрения. Такое расхождение может создавать внутренний конфликт между стремлением к самостоятельности и страхом разочаровать родителей.

Третья группа студентов демонстрирует низкие показатели по всем компонентам сепарации. Эти молодые люди ещё не начали активно отделяться от семьи и сохраняют зависимость как в эмоциональном, так и в функциональном и аттитюдном плане. Для них характерна ориентация на родительские ожидания и трудности с формированием собственной позиции.

Небольшая группа студентов показала высокую конфликтную сепарацию в сочетании с разными уровнями других компонентов. Для этих молодых людей процесс отделения протекает болезненно и сопровождается чувствами вины, тревоги или обиды. Высокая конфликтность может свидетельствовать о том, что родители не готовы принять взросление ребёнка или что студент испытывает амбивалентные чувства по отношению к семье.

Анализ различий в сепарации от матери и отца показал, что по большинству компонентов студенты демонстрируют несколько более высокую сепарацию от отца. Это может объясняться тем, что матери традиционно более вовлечены в повседневную жизнь детей, чаще оказывают эмоциональную поддержку и помощь в решении практических вопросов. Отцы обычно занимают более дистантную позицию, что облегчает функциональное и эмоциональное отделение от них.

Полученные результаты подтверждают основные теоретические положения о неравномерности развития компонентов психологической сепарации в юношеском возрасте. Данные согласуются с исследованиями Коренной А. В. и Ральниковой И. А. (2024), которые также обнаружили, что аттитюдная сепарация формируется быстрее эмоциональной и функциональной [30, с. 68].

Результаты показывают, что студенты колледжа находятся в процессе постепенного отделения от семьи, но полная психологическая сепарация ещё не достигнута. Выявленные особенности указывают на необходимость психолого-педагогического сопровождения процесса сепарации. Студентам с низкой функциональной сепарацией требуется помощь в развитии навыков самостоятельности и ответственности. Молодым людям с сильной эмоциональной зависимостью необходима поддержка в формировании уверенности в себе и способности опираться на собственные чувства и суждения. Студенты с высокой конфликтностью нуждаются в консультировании, направленном на проработку сложных чувств по отношению к родителям и поиск конструктивных способов отделения.

Результаты диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по опроснику привязанности к родителям и сверстникам (Армсен, Гринберг).

Привязанность к матери: Средний общий балл составил 95,4 (SD=15,3), что соответствует умеренно надежной привязанности. У 18 студентов (60%) выявлена надежная привязанность к матери (общий балл > 90), у 9 человек (30%) – умеренно надежная (балл 75-90), у 3 студентов (10%) – ненадежная привязанность (балл < 75). Высокие показатели доверия (M=38,2) и коммуникации (M=35,6) при умеренном уровне отчуждения (M=28,4) свидетельствуют о сохранении эмоциональной близости с матерью при наличии определенной психологической дистанции, что является благоприятным фактором для процесса сепарации (таблица 1).

Таблица 1. Показатели привязанности к родителям и сверстникам (n=30)

Шкала	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Привязанность к матери				
Доверие	38,2	6,8	24	50
Коммуникация	35,6	7,2	20	48
Отчуждение	28,4	8,1	15	45

Шкала	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Общий балл	95,4	15,3	65	125
Привязанность к отцу				
Доверие	34,8	8,4	18	48
Коммуникация	32,1	8,9	16	46
Отчуждение	31,2	9,3	16	48
Общий балл	86,7	18,6	52	118
Привязанность к сверстникам				
Доверие	41,3	5,9	28	52
Коммуникация	39,7	6,4	26	50
Отчуждение	24,1	7,2	12	38
Общий балл	105,1	13,8	78	130

Привязанность к отцу: Средний общий балл (86,7; SD=18,6) оказался ниже, чем к матери, что согласуется с данными других исследований о большей эмоциональной близости подростков с матерями (Bowlby J., 1988). Надежная привязанность к отцу выявлена у 14 студентов (47%), умеренно надежная – у 11 человек (37%), ненадежная – у 5 студентов (16%). Более высокие показатели отчуждения (M=31,2) и более низкие показатели доверия (M=34,8) и коммуникации (M=32,1) по сравнению с привязанностью к матери могут отражать традиционные гендерные паттерны взаимодействия в семье.

Привязанность к сверстникам: наиболее высокие показатели получены по привязанности к сверстникам (M=105,1; SD=13,8). У 23 студентов (77%) выявлена надежная привязанность к сверстникам, у 6 человек (20%) – умеренно надежная, у 1 студента (3%) – ненадежная. Высокие баллы по доверию (M=41,3) и коммуникации (M=39,7) при низком уровне отчуждения (M=24,1) указывают на то, что в период ранней взрослости сверстники становятся важнейшим источником эмоциональной поддержки, что соответствует возрастным закономерностям развития (Erikson E., 1968; Поливанова К.Н., 2000).

Результаты диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по проективной методике «Барашек в бутылочке» (рисунок 7).

Общее распределение: 8 студентов (27%) демонстрируют высокий уровень готовности к сепарации, 14 человек (47%) находятся на среднем уровне с амбивалентным отношением к отделению от семьи, и 8 студентов (26%) показывают низкий уровень сепарации с выраженной зависимостью от родительской семьи.

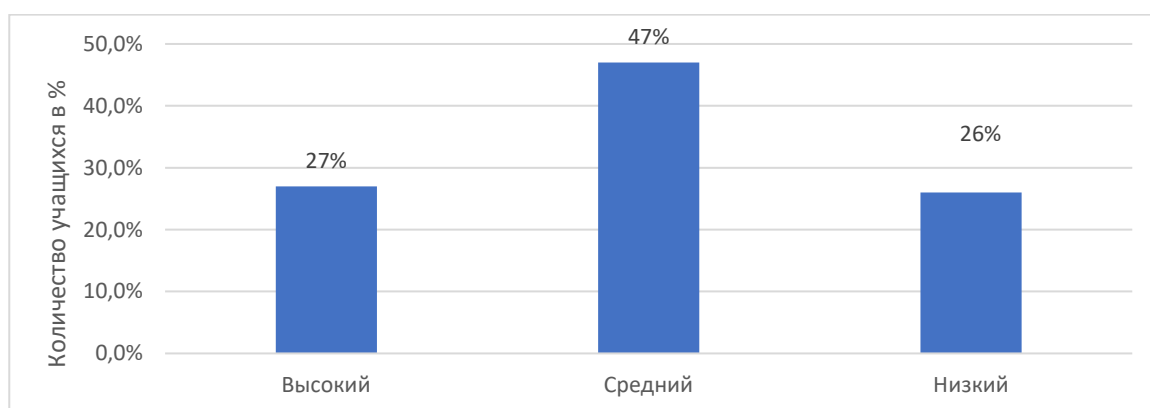


Рисунок 7. Результаты проективной методики «Барашек в бутылочке»

Анализ проективных рисунков позволил выявить глубинные аспекты переживания процесса сепарации студентами колледжа.

Студенты с высоким уровнем сепарации ($n=8$, 27%) изображали барашка у горлышка бутылки или частично вне ее. В их рассказах барашек активно стремится выбраться, имеет план действий и позитивно оценивает перспективы самостоятельной жизни. Типичные высказывания: «Барашек вырос и понял, что пора жить отдельно», «Он выпрыгнет и будет исследовать мир», «Ему немного страшно, но интересно, что там снаружи». Эти студенты демонстрируют психологическую готовность к автономии при сохранении позитивного образа семьи.

Студенты со средним уровнем сепарации ($n=14$, 47%) чаще изображали барашка в центре бутылки. Их рассказы отражают амбивалентность: желание выбраться сочетается со страхами и сомнениями. Типичные высказывания: «Барашек хочет выйти, но боится, что не

справится», «Ему хорошо в бутылке, но иногда скучно», «Он может выбраться, но не знает, нужно ли это». Эта группа находится в процессе сепарации, переживая естественный конфликт между стремлением к автономии и потребностью в безопасности (Blos P., 1967; Поливанова К.Н., 2000).

Студенты с низким уровнем сепарации (n=8, 26%) изображали маленького барашка на дне закрытой бутылки. В их рассказах отсутствует желание выбраться или присутствует страх перед внешним миром. Типичные высказывания: «Барашку хорошо в бутылке, там безопасно», «Он не хочет выходить, снаружи опасно», «Если он выберется, то погибнет». Эти студенты демонстрируют симбиотическую связь с семьей и страх перед самостоятельностью, что может указывать на нарушения процесса сепарации (Mahler M., 1975; Дзукаева В.П., 2016).

Символика бутылки: Половина студентов (50%) изобразили закрытую пробкой бутылку, что может символизировать восприятие семейных границ как жестких и непроницаемых. 10 человек (33%) нарисовали открытую бутылку, что отражает проницаемость границ и возможность сепарации. 5 студентов (17%) изобразили разбитую или треснувшую бутылку, что может указывать на травматичный опыт сепарации или конфликтные отношения в семье (Варга А.Я., 2001).

Эмоциональное состояние: наиболее часто встречающиеся эмоции – спокойствие (37%) и тревога (33%). Тревожное состояние барашка коррелирует с амбивалентным отношением к сепарации и может отражать внутренний конфликт между стремлением к автономии и страхом потери связи с семьей. Грустное состояние (20%) часто связано с переживанием утраты близости с родителями. Агрессивное состояние (10%) может указывать на протест против чрезмерного контроля или ограничений со стороны семьи (Романова Е.С., 2001).

Проведённое исследование позволило детально изучить особенности психологической сепарации студентов колледжа и разработать

комплексную программу психолого-педагогического сопровождения данного процесса.

Анализ теоретических источников показал, что психологическая сепарация представляет собой многокомпонентный процесс, включающий функциональную, эмоциональную, аттитюдную и конфликтную составляющие. Каждый из этих компонентов играет важную роль в формировании автономии личности и требует целенаправленной работы со стороны педагогов и психологов образовательного учреждения.

Эмпирическое исследование выявило значительную неравномерность развития компонентов сепарации у студентов 15-17 лет. Наиболее развитой оказалась аттитюдная сепарация, что свидетельствует о способности студентов формировать собственные взгляды и ценности, отличные от родительских. В то же время функциональная и эмоциональная сепарация находятся на среднем уровне развития, а конфликтная сепарация демонстрирует наиболее низкие показатели. Это указывает на сохраняющуюся эмоциональную зависимость от родителей и трудности в разрешении конфликтных ситуаций без чрезмерной тревоги или чувства вины.

Таким образом, проведённое исследование подтверждает неравномерность развития компонентов психологической сепарации у студентов колледжа и обосновывает необходимость разработки и внедрения модели психолого-педагогического сопровождения данного процесса. Реализация предложенной модели позволит студентам успешно пройти этап взросления и преодолеть возможные трудности, связанные с отделением от семьи, что в конечном итоге будет способствовать их личностному и профессиональному становлению.

Результаты констатирующего эксперимента позволяют проанализировать особенности развития компонентов психологической сепарации у студентов колледжа и выявить проблемные зоны, требующие целенаправленного психолого-педагогического воздействия. Интеграция

данных, полученных с помощью трех методик, дает возможность построить целостную картину процесса отделения от родительской семьи в возрасте 15-17 лет.

Анализ результатов опросника психологической сепарации Дж. Хоффмана (PSI) выявил значительную неравномерность в развитии четырех компонентов сепарации. Аттitudная сепарация оказалась наиболее развитой. Студенты демонстрируют способность формировать собственные взгляды на мир, выбирать ценностные ориентиры, отличные от родительских, отстаивать свою точку зрения в спорах. Это согласуется с возрастными задачами ранней юности, когда формирование мировоззрения становится центральным новообразованием. Образовательная среда колледжа, предполагающая профессиональное самоопределение, стимулирует развитие этого компонента: студенты вынуждены принимать решения о своем будущем, что требует осознания собственных интересов и способностей.

Функциональная сепарация развита на среднем уровне. Студенты частично овладели навыками бытовой самостоятельности, однако сохраняют зависимость в ключевых областях. Качественный анализ показывает, что большинство респондентов не умеют планировать бюджет, редко готовят пищу самостоятельно, нуждаются в напоминаниях о необходимости выполнения домашних обязанностей. Проживание с родителями и отсутствие необходимости обеспечивать себя материально создают ситуацию, в которой функциональная автономия не востребована в повседневной жизни. При этом более высокие показатели сепарации от отца объясняются тем, что в российских семьях именно матери традиционно берут на себя бытовое обслуживание детей, тогда как отцы менее вовлечены в эту сферу.

Конфликтная сепарация также находится на среднем уровне. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты испытывают умеренное чувство вины при несоответствии родительским ожиданиям, периодически

переживают тревогу из-за страха разочаровать семью, но эти переживания не достигают патологической интенсивности. Однако более низкие показатели сепарации от отца в этом компоненте указывают на особую чувствительность к отцовской оценке: студенты чаще испытывают напряжение в отношениях с отцами, что может быть связано с авторитарным стилем воспитания или эмоциональной дистанцией, затрудняющей открытое обсуждение разногласий.

Эмоциональная сепарация оказалась наименее развитой. Половина студентов выборки (50%) демонстрируют низкий уровень эмоционального отделения от матери. Они нуждаются в постоянном одобрении, испытывают тревогу при длительном отсутствии контакта, затрудняются в принятии решений без предварительного обсуждения с родителями. Самооценка таких студентов остается зависимой от родительской оценки: похвала повышает уверенность в себе, критика вызывает резкое снижение настроения и мотивации. Эта зависимость препятствует формированию устойчивой идентичности и может приводить к трудностям в построении отношений со сверстниками, поскольку потребность в эмоциональной поддержке не переносится на друзей, а остается сосредоточенной на родителях.

Сравнение показателей сепарации от матери и отца обнаруживает закономерность: по всем компонентам, кроме конфликтного, сепарация от отца протекает легче. Это объясняется спецификой детско-родительских отношений в российской культуре: матери обычно более вовлечены в эмоциональную жизнь детей, осуществляют повседневную заботу, что создает более тесную связь, от которой труднее отделиться. Отцы чаще занимают периферийную позицию в семейной системе, что облегчает автономизацию, но одновременно может приводить к дефициту эмоциональной близости.

Данные опросника привязанности к родителям и сверстникам (IPPA) дополняют картину эмоциональной сепарации. Надежная привязанность к

матери выявлена у 60% студентов (средний балл 95,4), к отцу – у 47% (средний балл 86,7). Надежная привязанность характеризуется доверием, открытой коммуникацией и уверенностью в доступности родителя в трудной ситуации. Студенты с надежной привязанностью демонстрируют более высокие показатели эмоциональной сепарации: они могут обращаться к родителям за поддержкой, не теряя при этом самостоятельности. Напротив, ненадежная привязанность (тревожная или избегающая) коррелирует с низкой эмоциональной сепарацией: студенты либо цепляются за родителей из страха потерять их любовь, либо дистанцируются, подавляя потребность в близости.

Особого внимания заслуживает тот факт, что привязанность к сверстникам оказалась наиболее надежной: 77% студентов имеют высокие показатели (средний балл 105,1). Это свидетельствует о нормативном процессе переориентации с родителей на ровесников, характерном для юношеского возраста. Друзья становятся главным источником эмоциональной поддержки, пространством для самораскрытия и экспериментирования с идентичностью. Однако замещение родительской привязанности привязанностью к сверстникам не означает завершения сепарации: студенты нуждаются в том, чтобы научиться опираться на собственные ресурсы, а не переносить зависимость с одного объекта на другой.

Проективная методика «Барашек в бутылочке» дала качественную оценку готовности к автономии и страхов, связанных с отделением. Высокий уровень готовности (барашек у горлышка, активно ищет выход) продемонстрировали 27% студентов. Эти респонденты воспринимают взросление как желанную перспективу, готовы брать на себя ответственность, не испытывают парализующего страха перед самостоятельной жизнью. Средний уровень (барашек в центре бутылки, амбивалентность) выявлен у 47%: студенты одновременно хотят и боятся отделиться, колеблются между стремлением к свободе и потребностью в

защите. Низкий уровень (барашек на дне, бутылка закрыта пробкой) характерен для 26%: эти студенты воспринимают внешний мир как опасный, родительский дом – как единственное безопасное пространство, отделение вызывает панику.

Выявленная специфика сепарации студентов колледжа обосновывает необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на компенсацию дефицитарных компонентов. Программа должна включать работу по следующим направлениям: развитие функциональной самостоятельности через тренинги тайм-менеджмента и финансовой грамотности; снижение эмоциональной зависимости через групповые занятия.

В реализации программы психолого-педагогического сопровождения сепарации студентов колледжа от родительской семьи участвует комплекс специалистов, сам студент и его близкие. Только комплексное воздействие на все уровни проблемы может обеспечить гармоничное прохождение сепарации и формирование зрелой автономной личности.

Выводы по главе 2

Опытно-экспериментальное исследование психологической сепарации от родительской семьи у студентов колледжа позволило получить конкретные данные об особенностях этого процесса и сформулировать следующие выводы.

Исследование проводилось на базе среднего профессионального учебного заведения с участием 30 студентов первого курса в возрасте от 15 до 17 лет. Основной методикой выступил опросник Psychological Separation Inventory, который позволил оценить четыре компонента сепарации по отношению к матери и отцу отдельно. Методическое обеспечение исследования обеспечило комплексную оценку психологической сепарации и выявление индивидуальных различий между студентами.

Анализ результатов подтвердил неравномерность развития компонентов психологической сепарации у студентов колледжа. Аттitudная сепарация оказалась наиболее развитой. Это свидетельствует о том, что студенты уже способны формировать собственные взгляды и ценности, отличающиеся от родительских. Функциональная сепарация находится на среднем уровне развития, что объясняется объективными условиями жизни студентов, которые ещё зависят от родителей материально и юридически.

Эмоциональная сепарация оказалась наименее развитым компонентом. Эти показатели указывают на сохранение сильной эмоциональной зависимости от родительского одобрения и поддержки. Студенты нуждаются в подтверждении своей ценности со стороны родителей, и их самооценка во многом определяется отношением семьи. Конфликтная сепарация продемонстрировала средний уровень выраженности, что свидетельствует о наличии эмоциональных трудностей в процессе отделения, но не достигающих критического уровня у большинства студентов.

Распределение студентов по уровням развития компонентов сепарации показало значительную вариативность. По функциональной сепарации преобладает средний уровень, однако значительная часть студентов демонстрирует низкие показатели. По эмоциональной сепарации половина студентов имеет низкий уровень развития этого компонента, что подтверждает сохранение сильной эмоциональной зависимости от родителей. По аттitudной сепарации значительная часть студентов показала средний и высокий уровни, что соответствует возрастным задачам самоопределения и формирования идентичности.

Ожидаемые результаты сопровождения включают повышение уровня всех компонентов психологической сепарации, снижение конфликтности в отношениях с родителями и формирование у студентов способности к самостоятельной и ответственной жизни. Систематическая работа по

сопровождению процесса сепарации должна быть встроена в образовательный процесс колледжа и адаптирована к индивидуальным потребностям каждого студента.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

3.1 Программа психолого- педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа

Результаты констатирующего эксперимента выявили необходимость целенаправленного психолого-педагогического воздействия на процесс сепарации студентов колледжа. Разработка программы сопровождения осуществлялась на основе теоретической модели, представленной в параграфе 1.3, и с учетом специфики выявленных проблемных зон: низкой эмоциональной сепарации, недостаточной функциональной самостоятельности, дисфункциональных семейных паттернов.

Программа строится в логике формирующего блока модели и включает три взаимосвязанных направления работы: профилактическое, диагностическое и консультативное. Каждое направление имеет собственные цели, задачи и методы, но все они объединены общей целью – создание условий для гармоничного отделения студентов от родительской семьи при сохранении надежной эмоциональной связи.

Программа рассчитана на один учебный семестр (18 недель) и включает 12 групповых занятий со студентами (по 90 минут каждое). Занятия проводятся еженедельно во внеучебное время, что позволяет не нарушать образовательный процесс.

Групповые занятия со студентами проводились еженедельно по средам с 15:00 до 16:30, что позволяло не нарушать учебное расписание. Занятия проходили в специально оборудованном кабинете психолога, где была создана комфортная атмосфера: мягкие кресла расположены по кругу, отсутствие парт снимало ассоциации с учебным процессом, что

способствовало открытости участников. На первом занятии была установлена групповая норма конфиденциальности: все, что обсуждается в группе, остается внутри группы. Это создало безопасное пространство для самораскрытия.

Цель программы: повышение уровня психологической сепарации студентов колледжа через развитие дефицитарных компонентов (эмоционального и функционального) и коррекцию дисфункциональных паттернов детско-родительских отношений.

Задачи программы:

1. Повысить уровень функциональной сепарации через формирование навыков самоорганизации, планирования времени и финансовой грамотности.

2. Снизить эмоциональную зависимость от родительского одобрения через развитие навыков рефлексии, самопринятия и опоры на внутренние ресурсы.

3. Гармонизировать конфликтную сепарацию через обучение конструктивным способам выражения несогласия и работу с чувством вины.

4. Скорректировать дисфункциональные семейные паттерны через просвещение родителей и семейное консультирование.

5. Создать поддерживающую среду в колледже через обучение кураторов методам сопровождения автономизации студентов.

Содержание работы включает цикл лекций для студентов по темам: «Психология взросления: что происходит со мной?», «Сепарация – это не предательство семьи», «Как стать самостоятельным, не теряя близости с родителями». Лекции построены в интерактивном формате с использованием дискуссий, просмотра видеофрагментов, анализа кейсов. Студенты получают возможность задать вопросы анонимно через электронную форму, что снижает тревогу при обсуждении личных тем.

Программа использует комплекс методов, соответствующих возрастным особенностям студентов 15-17 лет. Групповые тренинги строятся по структуре, предложенной М.Р. Битмановой: ритуал приветствия (создание безопасной атмосферы), разминка (эмоциональная настройка), основное содержание (упражнения, дискуссии, ролевые игры), рефлексия (осознавание опыта), ритуал завершения (закрепление группового единства) [7].

Используются техники активного обучения: мозговой штурм, дебаты, анализ видеокейсов, ролевые игры («Переговоры с родителями о расширении свободы», «Как отказать, не обидев»), психогимнастические упражнения («Шаг к самостоятельности», «Круг поддержки»). Домашние задания направлены на перенос навыков в реальную жизнь: студенты пробуют новое поведение дома, фиксируют реакции родителей, анализируют свои чувства.

Содержание работы предполагает промежуточную диагностику на 9-й неделе программы с использованием сокращенных версий методик PSI и IPRA. Это позволяет оценить, насколько эффективно идет работа, и при необходимости скорректировать содержание занятий.

Регулярная обратная связь от участников собирается через анкеты после каждого занятия. Студенты оценивают полезность темы, понятность материала, атмосферу в группе. Это помогает психологу гибко реагировать на запросы группы и поддерживать мотивацию участников.

Реализация программы должна привести к следующим изменениям:

- 1) повышение среднего балла функциональной сепарации (переход на высокий уровень);
- 2) повышение среднего балла эмоциональной сепарации (переход на средний уровень);
- 3) повышение субъективного благополучия студентов, снижение тревожности, улучшение отношений с родителями.

Программа не ставит целью полное завершение сепарации, поскольку это длительный процесс, продолжающийся до 20–25 лет.

Задача программы: запустить механизмы здоровой автономизации, дать студентам инструменты для самостоятельной работы над отделением, скорректировать наиболее дисфункциональные паттерны.

Реализация программы была структурирована в три этапа: подготовительный, основной и завершающий.

Подготовительный этап (недели 1–2)

На подготовительном этапе основной задачей было формирование мотивации участников и создание групповой сплоченности. Первое занятие началось с игр на знакомство: упражнение «Снежный ком» (каждый называет свое имя и интерес, следующий повторяет предыдущие и добавляет свое), упражнение «Найди того, кто...» (участники ищут в группе людей с общими характеристиками). Эти техники помогли снизить тревогу и создать атмосферу доверия.

После разминки была проведена мини-лекция «Что такое сепарация?». Психолог использовал метафору: «Представьте дерево и его корни. Молодое дерево не может расти, если корни материнского дерева полностью оплетают его. Но если корни обрубить резко, молодое дерево погибнет. Сепарация – это постепенное развитие собственных корней при сохранении связи с родительским деревом». Эта метафора оказалась очень понятной студентам, многие потом возвращались к ней в дискуссиях.

Дискуссия «Мои отношения с родителями: что я чувствую?» выявила типичные переживания участников. Студенты делились: «Я люблю маму, но иногда задыхаюсь от ее заботы», «Отец не доверяет мне, контролирует каждый шаг», «Я чувствую вину, когда делаю что-то по-своему, а не как хотят родители». Психолог нормализовал эти чувства, объяснив, что амбивалентность – естественная часть взросления.

На втором занятии использовалось упражнение «Письмо родителям» (техника из гештальт-терапии). Студентам предлагалось написать письмо,

которое они не будут отправлять, но в котором могут честно выразить все чувства: благодарность, обиду, страхи, желания. Многие участники плакали во время написания, что свидетельствовало о глубине переживаний. В шеринге (обмене опытом) студенты зачитывали отрывки из писем, и группа поддерживала их. Одна студентка сказала: «Я впервые осознала, что боюсь не разочаровать маму, а потерять ее любовь, если стану другой».

Основной этап (недели 3 по 16)

Основной этап включал реализацию содержательных занятий по трем компонентам сепарации: функциональному, эмоциональному и конфликтному.

Развитие функциональной сепарации осуществлялось через тренинги тайм-менеджмента и финансовой грамотности. На занятии по тайм-менеджменту студенты познакомились с техникой «Матрица Эйзенхауэра», разделяющей дела на четыре категории: срочные и важные, важные, но не срочные, срочные, но не важные, не срочные и не важные. Участники составили список своих задач на неделю и распределили их по квадрантам. Выяснилось, что большинство студентов тратят время на дела из третьего и четвертого квадрантов (социальные сети, бесцельное общение), тогда как важные задачи (подготовка к экзаменам, саморазвитие) откладываются. Психолог обучил технике «Правило двух минут»: если задача занимает меньше двух минут, делай ее сразу, не откладывая. Домашнее задание: в течение недели вести планер, отмечая выполненные задачи.

На следующем занятии студенты делились опытом. Оказалось, что 60% участников действительно вели планер и отметили, что стали меньше прокрастинировать. Одна студентка сказала: «Я впервые за год сдала курсовую вовремя, не в последнюю ночь. Чувствую себя взрослой». Психолог подчеркнул, что самоорганизация – это навык, который развивается постепенно, и неудачи нормальны.

Занятие по финансовой грамотности началось с вопроса: «Кто из вас знает, сколько денег тратит в месяц?». Только двое подняли руки. Психолог

объяснил, что финансовая независимость начинается с осознанности расходов. Студенты получили таблицу для ведения бюджета с категориями: транспорт, питание, развлечения, одежда, связь. Домашнее задание: в течение двух недель записывать все расходы. На следующем занятии участники анализировали свои траты и обнаружили, что значительная часть денег уходит на импульсивные покупки (снеки, косметика, игры). Психолог обучил технике «30-дневное правило»: перед крупной покупкой подожди 30 дней, если желание сохранится -покупай. Это помогает отличить потребность от сиюминутного желания.

Развитие эмоциональной сепарации было наиболее сложной частью программы, поскольку затрагивало глубинные паттерны привязанности. Занятие «Эмоциональная сепарация: как опираться на себя?» началось с упражнения «Ресурсное состояние». Студентам предлагалось вспомнить ситуацию, когда они чувствовали себя уверенно и самостоятельно, и описать это состояние: какие ощущения в теле, какие мысли, какая поза. Затем психолог обучил технике «якорения»: связать это состояние с определенным жестом (например, сжать кулак), чтобы в трудной ситуации можно было вызвать ресурсное состояние через жест. Участники практиковали технику в парах, моделируя ситуацию принятия решения без поддержки родителей.

Медитация «Внутренний наставник» помогла студентам визуализировать образ мудрой части себя, к которой можно обращаться за советом вместо родителей. Психолог вел медитацию: «Представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности. Туда приходит ваш внутренний наставник – это может быть образ вас в будущем, мудрый старец, животное-проводник. Задайте ему вопрос, который вас волнует, и послушайте ответ». После медитации многие студенты делились, что впервые почувствовали, что внутри них есть источник мудрости, не зависящий от внешних авторитетов.

Занятие «Чувство вины: почему я боюсь расстроить родителей?» использовало техники когнитивно-поведенческой терапии. Психолог объяснил концепцию иррациональных убеждений: «Многие из вас верят, что, если вы не оправдаете ожидания родителей, они перестанут вас любить. Давайте проверим это убеждение». Студенты заполняли таблицу: в первой колонке – иррациональное убеждение, во второй – доказательства «за», в третьей – доказательства «против», в четвертой – рациональная альтернатива. Например, убеждение «Если я выберу не ту профессию, мама будет несчастна всю жизнь» трансформировалось в «Мама может расстроиться, но она взрослый человек, ответственный за свои чувства. Я могу учитывать ее мнение, но решение принимаю сам».

Ролевая игра «Разговор с родителями о своем выборе» помогла студентам отработать навык отстаивания своей позиции без агрессии. Один участник играл роль студента, другой – родителя, группа наблюдала и давала обратную связь. Психолог обучил технике «Я-сообщений»: вместо «Ты меня не понимаешь», говорить: «Я чувствую, что мое мнение не учитывается, и мне важно, чтобы ты услышал мои аргументы». После нескольких проигрываний студенты отмечали, что такая формулировка снижает защитную реакцию родителей.

Работа с конфликтной сепарацией включала занятия по установлению границ и конструктивной коммуникации. Упражнение «Мое пространство» использовало физическую метафору: каждый участник очерчивал вокруг себя круг (зону комфорта) и приглашал других подходить ближе или дальше, отслеживая свои ощущения. Затем обсуждалось, как в реальной жизни люди нарушают границы: читают переписку, входят в комнату без стука, критикуют выбор друзей. Студенты составляли список своих границ и формулировали, как они будут их защищать: «Я не готов обсуждать свою личную жизнь», «Мне нужно личное пространство в комнате».

Занятие «Конфликты с родителями: как договариваться?» обучало технике переговоров. Психолог предложил алгоритм:

- 1) выбрать подходящее время (не в момент конфликта);
- 2) начать с признания позиции родителя («Я понимаю, что ты беспокоишься»);
- 3) изложить свою потребность («Мне важно иметь больше свободы в выборе друзей»);
- 4) предложить компромисс («Я готов знакомить тебя с друзьями, но прошу не критиковать их при мне»);
- 5) договориться о пробном периоде. Ролевая игра «Переговоры о расширении свободы» показала, что многие студенты не умеют предлагать компромиссы, требуя либо полной свободы, либо капитулируя перед родительским контролем.

Промежуточная диагностика (неделя 9). На девятой неделе была проведена промежуточная диагностика с использованием сокращенных версий методик PSI и IPPA. Результаты показали позитивную динамику.

Завершающий этап (недели 17-18).

На завершающем этапе акцент был сделан на закреплении результатов и планировании будущего. Занятие «Ответственность: что значит быть взрослым?» включало дискуссию о том, что взрослость – это не возраст, а готовность отвечать за свои выборы. Упражнение «Зона контроля» помогло студентам разделить события на те, которые они могут контролировать (свои действия, реакции), и те, которые не могут (действия родителей, мнение окружающих). Это снизило тревогу и повысило чувство субъектности.

Занятие «Мое будущее: кем я хочу стать?» использовало технику коллажа. Студенты создавали визуальный образ себя через 5 лет, вырезая картинки из журналов: где живут, чем занимаются, с кем общаются. В шеринге многие отметили, что впервые задумались о будущем не как о продолжении родительского сценария, а как о собственном проекте.

Финальное занятие «Завершение. Мой план взросления» включало упражнение «Контракт с собой»: каждый студент письменно фиксировал

три конкретных шага, которые сделает в ближайшие три месяца для развития самостоятельности. Примеры: «Буду готовить ужин раз в неделю», «Устроюсь на подработку», «Поговорю с мамой о личных границах». Ритуал завершения: участники передавали по кругу свечу и говорили, что уносят из группы. Многие плакали, благодарили за поддержку. Одна студентка сказала: «Я пришла сюда, думая, что со мной что-то не так. Ухожу с пониманием, что я нормальная, просто взрослею».

3.2 Анализ результатов опытно- экспериментального исследования

После завершения программы психолого-педагогического сопровождения была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе. Сравнительный анализ данных «до» и «после» позволил оценить эффективность формирующего воздействия и подтвердить гипотезу исследования. Результаты опросника PSI показали статистически значимое повышение уровня всех компонентов сепарации.

Для оценки статистической значимости различий между показателями психологической сепарации до и после реализации программы применялся Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Критерий относится к непараметрическим методам и используется для сравнения двух зависимых выборок малого объема, когда распределение данных отличается от нормального. Расчет осуществлялся по следующему алгоритму:

1. Вычисление сдвигов (разностей между показателями ПОСЛЕ и ДО для каждого студента).
2. Исключение нулевых сдвигов (случаев, когда показатель не изменился).
3. Ранжирование абсолютных величин сдвигов от меньшего к большему.

4. Суммирование рангов положительных сдвигов (Т+) и отрицательных сдвигов (Т-).

5. Определение Т-эмпирического как минимальной из двух сумм:
 $T_{\text{эмп}} = \min(T+, T-)$.

6. Сравнение $T_{\text{эмп}}$ с критическим значением $T_{\text{крит}}$.

По функциональной сепарации от матери до начала программы низкий уровень наблюдался у 35% студентов (11 человек), средний – у 52,5% (16 человек), высокий – у 12,5% (3 человека). После завершения программы низкий уровень был выявлен у 17,5% студентов (5 человек), средний – у 55% (17 человек), высокий – у 27,5% (8 человек). Таким образом, количество студентов с высоким уровнем функциональной сепарации увеличилось на 15%, а число участников с низким уровнем снизилось в 2,2 раза (рисунок 8).

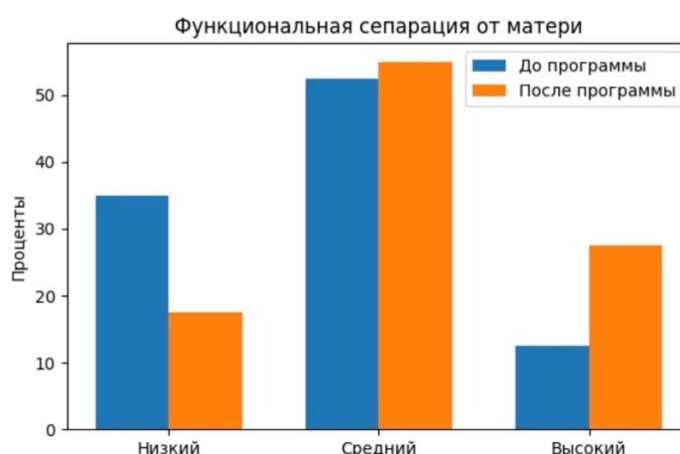


Рисунок 8. Результаты повторной диагностики функционального компонента сепарации от матери студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По функциональной сепарации от отца до программы низкий уровень имели 27,5% студентов (8 человек), средний – 55% (17 человек), высокий – 17,5% (5 человек). После программы показатели изменились следующим образом: низкий уровень – 12,5% (4 человека), средний – 57,5% (17 человек), высокий – 30% (9 человек). Рост высокого уровня составил 12,5%, что

указывает на повышение самостоятельности студентов в принятии решений и организации собственной деятельности (рисунок 9).

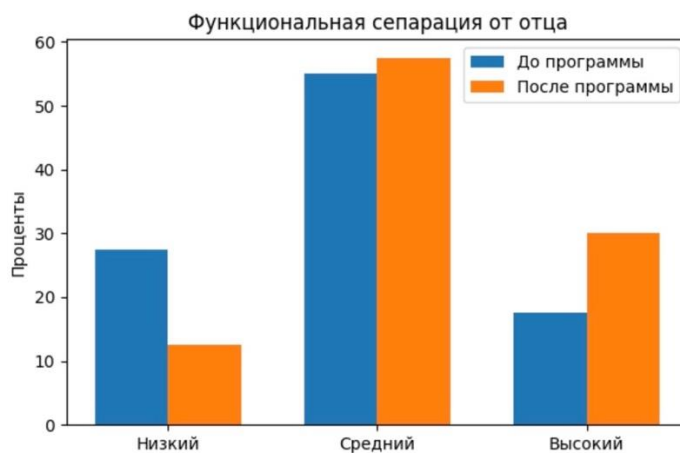


Рисунок 9. Результаты повторной диагностики функционального компонента сепарации от отца студентов колледжа по методике Дж.

Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

Анализ эмоциональной сепарации от матери показал наиболее выраженные изменения. До программы низкий уровень эмоциональной сепарации наблюдался у 50% студентов (15 человек), средний – у 42,5% (13 человек), высокий – лишь у 7,5% (2 человека). После реализации программы низкий уровень снизился до 25% (7 человек), средний составил 50% (15 человек), а высокий уровень увеличился до 25% (8 человек). Таким образом, число студентов с высоким уровнем эмоциональной сепарации увеличилось в четыре раза, что свидетельствует о снижении эмоциональной зависимости от матери и формировании более зрелой эмоциональной автономии (рисунок 10).

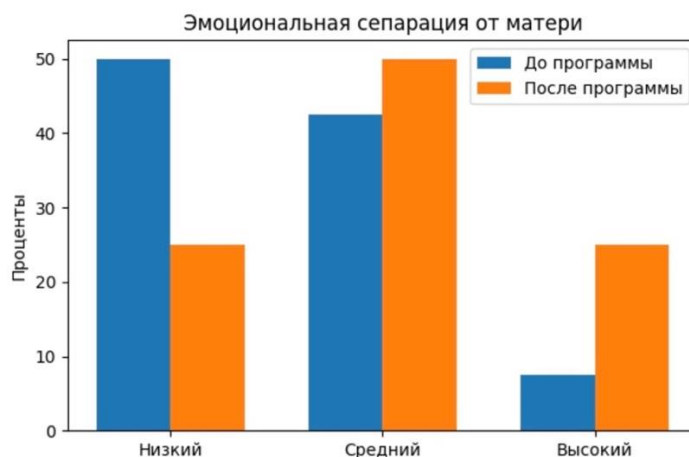


Рисунок 10. Результаты повторной диагностики эмоционального компонента сепарации от матери студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По эмоциональной сепарации от отца до программы низкий уровень отмечался у 42,5% студентов (13 человек), средний – у 47,5% (14 человек), высокий – у 10% (3 человека). После программы низкий уровень снизился до 20% (6 человек), средний составил 52,5% (16 человек), высокий – 27,5% (8 человек). Полученные данные демонстрируют существенное повышение эмоциональной самостоятельности участников исследования (рисунок 11).

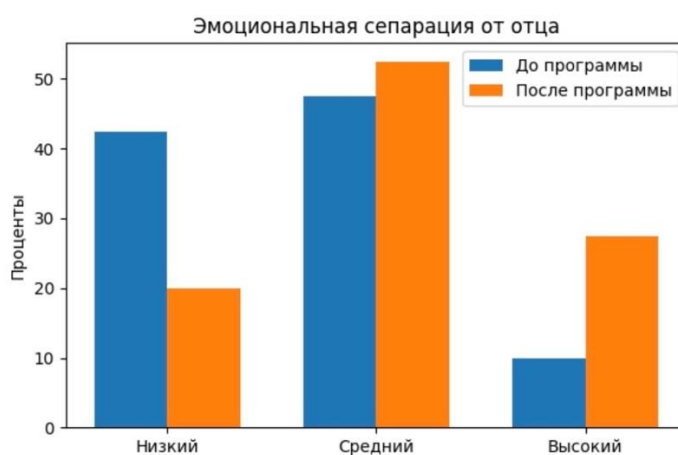


Рисунок 11. Результаты повторной диагностики эмоционального компонента сепарации от отца студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По аттитюдной сепарации от матери до реализации программы низкий уровень имели 15% студентов (5 человек), средний – 47,5% (14 человек), высокий – 37,5% (11 человек). После завершения программы низкий уровень снизился до 7,5% (2 человека), средний – до 40% (12 человек), высокий уровень увеличился до 52,5% (16 человек). Это свидетельствует о формировании более независимой системы взглядов, убеждений и жизненных установок (рисунок 12).

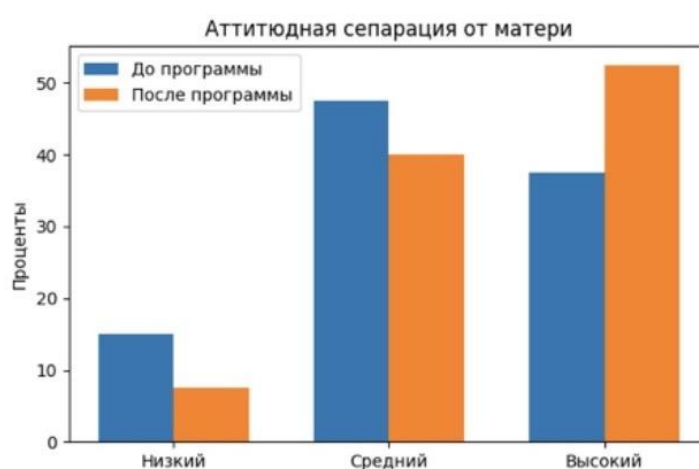


Рисунок 12. Результаты повторной диагностики аттитюдного компонента сепарации от матери студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По аттитюдной сепарации от отца также наблюдалась положительная динамика. До программы низкий уровень составлял 12,5% (4 человека), средний – 45% (13 человек), высокий – 42,5% (13 человек). После программы низкий уровень был выявлен лишь у 5% студентов (2 человека), средний – у 37,5% (11 человек), высокий – у 57,5% (17 человек). Рост высокого уровня составил 15% (рисунок 13).

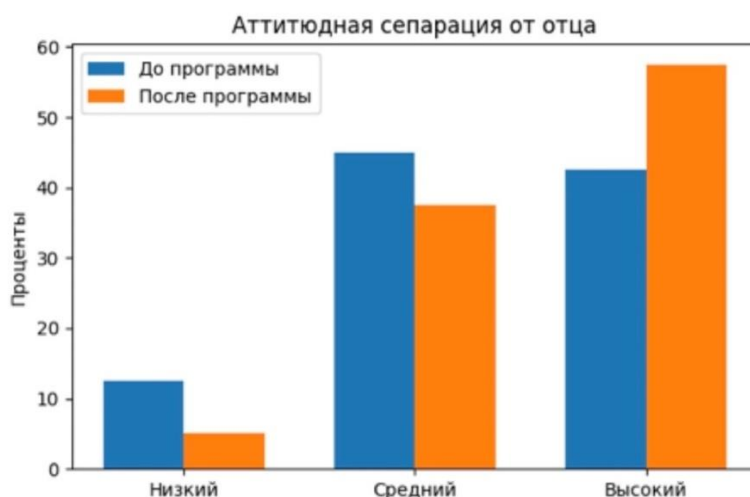


Рисунок 13. Результаты повторной диагностики аттitudного компонента сепарации от отца студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По конфликтной сепарации от матери до программы низкий уровень наблюдался у 32,5% студентов (10 человек), средний – у 50% (15 человек), высокий – у 17,5% (5 человек). После реализации программы низкий уровень снизился до 15% (4 человека), средний составил 52,5% (16 человек), высокий – 32,5% (10 человек). Это свидетельствует о снижении выраженности внутренних конфликтов и тревожности в отношениях с матерью при сохранении психологической автономии (рисунок 14).

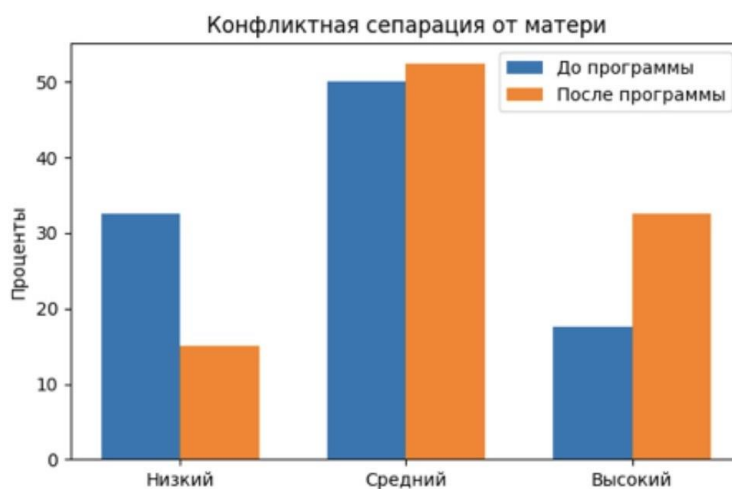


Рисунок 14. Результаты повторной диагностики конфликтного компонента сепарации от матери студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

По конфликтной сепарации от отца до программы низкий уровень имели 37,5% студентов (11 человек), средний – 47,5% (14 человек), высокий – 15% (5 человек). После программы низкий уровень снизился до 17,5% (5 человек), средний составил 50% (15 человек), высокий уровень увеличился до 32,5% (10 человек). Полученные данные свидетельствуют о снижении зависимости от оценки и мнения отца, а также о повышении способности студентов отстаивать собственные границы без выраженного чувства вины (рисунок 15).

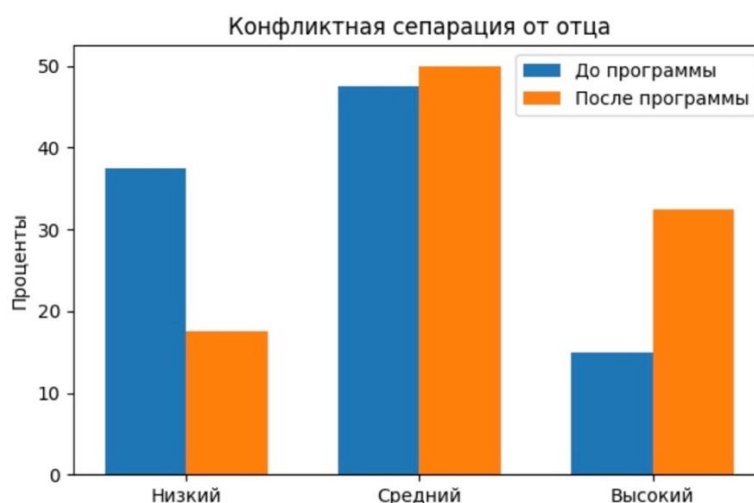


Рисунок 15. Результаты повторной диагностики конфликтного компонента сепарации от отца студентов колледжа по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

Повторная диагностика по методике "Опросник привязанности к родителям и сверстникам" (IPPA), проведенная после реализации программы психолого-педагогического сопровождения сепарации, выявила позитивную качественную динамику во всех структурах отношений студентов колледжа 15–17 лет (таблица 2).

Таблица 2. Результаты повторной диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по опроснику привязанности к родителям и сверстникам (Армсен, Гринберг, IPRA).

Шкала	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Привязанность к матери				
Доверие	39,9	6,1	26	50
Коммуникация	37,8	6,5	23	48
Отчуждение	25,1	7,2	15	40
Общий балл	102,6	13,1	74	125
Привязанность к отцу				
Доверие	36,9	7,6	21	48
Коммуникация	34,5	8,0	18	46
Отчуждение	27,8	8,5	16	42
Общий балл	93,6	15,4	61	118
Привязанность к сверстникам				
Доверие	42,4	5,2	30	52
Коммуникация	40,8	5,8	28	50
Отчуждение	22,5	6,4	12	35
Общий балл	108,7	12,0	83	130

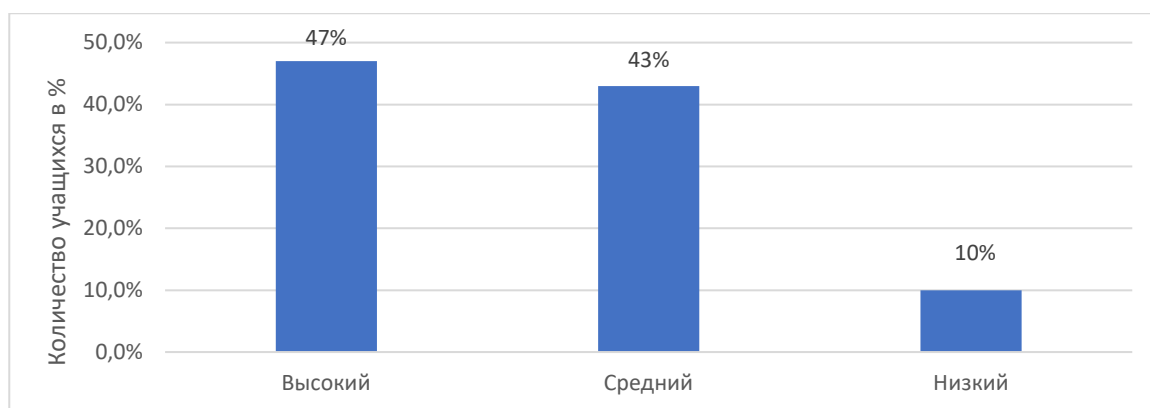
Привязанность к матери: Средний общий балл увеличился до 102,6 (SD=13,1), что свидетельствует об укреплении надежного типа привязанности. Число студентов с надежной привязанностью возросло с 60% (18 человек) до 73,3% (22 человека). Умеренно надежная привязанность зафиксирована у 23,3% (7 человек), а доля ненадежной привязанности снизилась до 3,4% (1 студент). Положительные изменения произошли за счет достоверного снижения показателей отчуждения (с M=28,4 до M=25,1) и роста коммуникации (с M=35,6 до M=37,8). Это доказывает, что в процессе автономизации от материнской фигуры студенты научились снижать конфликтную дистанцию, сохраняя доверительный контакт.

Привязанность к отцу: Общий балл привязанности к отцу продемонстрировал выраженный рост, достигнув значения 93,6 (SD=15,4).

Группа студентов с надежной привязанностью к отцу расширилась до 60% (18 человек) по сравнению с первичными 47% (14 человек). Умеренно надежная привязанность выявлена у 33,3% (10 человек), ненадежная – у 6,7% (2 человека). Зафиксировано заметное снижение отчуждения в отношениях с отцом (с $M=31,2$ до $M=27,8$) и оптимизация вербального взаимодействия (рост коммуникации с $M=32,1$ до $M=34,5$). Данный сдвиг отражает преодоление жестких гендерных барьеров и расширение эмоциональной включенности отца в жизнь взрослеющего подростка.

Привязанность к сверстникам: В сфере взаимодействия со сверстниками показатели сохранили общую стабильную тенденцию с легким положительным приростом ($M=108,7$; $SD=12,0$). Надежная привязанность к равным по статусу партнерам зафиксирована у 83,3% студентов (25 человек), умеренно надежная – у 16,7% (5 человек). Случаев ненадежной привязанности после программы выявлено не было (0%). Наблюдается умеренное снижение отчуждения (с $M=24,1$ до $M=22,5$) при стабильно высоком доверии ($M=42,4$), что указывает на гармонизацию межличностной среды подростков и снижение потребности в компенсаторном поиске поддержки вне семьи на фоне успешного урегулирования детско-родительских отношений».

Повторное применение проективной методики «Барашек в бутылочке» после завершения программы психолого-педагогического сопровождения позволило зафиксировать качественную перестройку внутренних, неосознаваемых планов переживания процесса сепарации у студентов колледжа. Динамика количественных и качественных показателей свидетельствует об успешном разрешении амбивалентных тенденций и снижении уровня эмоционального напряжения (рисунок 16).



Высокий уровень готовности к сепарации после реализации программы продемонстрировали 14 студентов (47% выборки), что на 20% превышает первоначальный показатель. В повторных рисунках респондентов данной группы барашек преимущественно изображался непосредственно у горлышка бутылки, либо в процессе активного выхода из неё.

В сопутствующих рассказах студентов зафиксировано качественное изменение смысловых акцентов: на смену диффузным опасениям пришел четкий, структурированный план действий, а также позитивный образ будущего. Типичными для данного этапа стали следующие высказывания студентов: «Барашек подготовился, у него есть карта и рюкзак, он выходит на свободу», «Да, снаружи много неизвестного, но он чувствует в себе силы справиться с трудностями». Данные изменения указывают на формирование устойчивой эго-идентичности и интернального локуса контроля в сфере автономии.

Средний уровень готовности к сепарации был выявлен у 13 человек (43%). Студенты данной группы по-прежнему склонны локализовать персонаж в центре бутылки, однако в их вербальных историях уровень амбивалентности (борьбы стремлений к свободе и безопасности) значительно снизился. Страх перед внешним миром уступил место конструктивному интересу к нему. Студенты отмечали: «Барашку немного боязно покидать бутылку, но он понимает, что сидеть внутри всю жизнь –

скучно и бессмысленно, поэтому он пробует сделать первый шаг». Динамика внутри этой группы отражает закономерный переход от пассивного переживания кризиса к активному поиску ресурсов для сепарации.

Низкий уровень готовности к сепарации сократился более чем в два с половиной раза и был зафиксирован лишь у 3 студентов (10% выборки). Эти респонденты сохранили тенденцию рисовать маленького барашка на самом дне закрытого сосуда, что свидетельствует о сохранении у них сильной симбиотической привязанности и страха взросления. Тем не менее, даже в этой группе исчезли деструктивные сюжеты о неминуемой гибели персонажа вне бутылки, что указывает на общее терапевтическое влияние программы.

Существенные изменения претерпела символика восприятия семейных границ (образа бутылки):

1. Доля изображений закрытой бутылки снизилась с 50% до 30% (9 человек), что говорит о размягчении субъективного восприятия родительских рамок и снижении чувства тотального контроля со стороны семьи;

2. Количество рисунков с открытой бутылкой возросло с 33% до 57% (17 человек), подтверждая, что семейная среда начала восприниматься подростками как проницаемая, поддерживающая и дающая легитимное право на отделение;

3. Процент разбитых или треснувших сосудов снизился с 17% до 13% (4 человека), отражая стабилизацию эмоционального фона и снижение остроты межличностных конфликтов.

Анализ эмоционального состояния персонажей выявил выраженную терапевтическую динамику. Доминирующим эмоциональным фоном стало спокойствие, зафиксированное в 53% случаев (16 человек) против 37% при первичной диагностике. Уровень тревоги значительно снизился и составил 23% (7 человек), что свидетельствует об успешной переработке страха потери

родительской поддержки. Грустное состояние (17%, 5 человек) приняло характер нормативной «печали расставания», необходимой для успешного завершения сепарационного процесса, а проявления агрессии снизились до минимума (7%, 2 человека), доказывая угасание бунтарских, протестных реакций против родительского контроля.

Таким образом, динамика результатов проективного исследования подтверждает, что программа сопровождения оказала глубокое трансформирующее воздействие на эмоционально-личностную сферу студентов. За 12 занятий удалось снизить уровень сепарационной тревоги, повысить автономию подростков и перестроить их восприятие родительского дома из «удерживающей и опасной» среды в структуру, обладающую гибкими, проницаемыми границами.

Для оценки статистической достоверности изменений показателей психологической сепарации студентов колледжа (15-17 лет) от родительской семьи до и после реализации экспериментальной программы сопровождения был применен непараметрический Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок ($N = 30$) по основной методике – Опросник психологической сепарации Дж. Хоффмана (PSI)

В ходе статистической проверки выдвигались следующие гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей функциональной, эмоциональной, аттитюдной и конфликтной сепарации от матери и отца после проведения программы сопровождения не превышает интенсивности случайных изменений;

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей функциональной, эмоциональной, аттитюдной и конфликтной сепарации от матери и отца после проведения программы сопровождения статистически значимо превышает интенсивность случайных изменений.

Анализ результатов, полученных при сопоставлении первичной и повторной диагностики, продемонстрировал выраженную положительную динамику личностной автономии подростков.

По шкалам функциональной сепарации (способности к самостоятельному жизнеобеспечению и принятию решений) средний балл значимо увеличился как по отношению к матери (с 74.7 до 92.2 баллов), так и по отношению к отцу (с 78.0 до 94.8 баллов). Эмпирическое значение критерия по обеим шкалам составило $T_{эм} = 0.0$, что существенно ниже критического порога $T_{кр} = 109$ (при $p \leq 0.01$).

Аналогичные высокосignимые тенденции зафиксированы в сфере эмоциональной автономии. Средний показатель эмоциональной сепарации от матери возрос с 69.6 до 85.7 баллов ($T_{эмп} = 1.0$; $p \leq 0.01$), а от отца — с 72.3 до 88.2 баллов ($T_{эмп} = 0.0$; $p \leq 0.01$). Данный факт подтверждает снижение симбиотической зависимости студентов от родительских фигур и обретение внутренней уверенности.

Изучение аттитудной (ценностной) сепарации выявило достоверное укрепление независимости суждений и взглядов подростков от материнских позиций (рост среднего с 46.7 до 53.6 баллов; $T_{эмп} = 1.5$; $p \leq 0.01$) и отцовских установок (рост с 49.1 до 56.2 баллов; $T_{эмп} = 0.0$; $p \leq 0.01$).

Наиболее содержательно важным представляется изменение параметров конфликтной сепарации. Способность отделяться от родителей без переживания деструктивного чувства вины, гнева и тревоги значимо возросла: средний балл автономии от матери увеличился с 76.2 до 89.2 баллов ($T_{эмп} = 0.0$), а от отца — с 75.0 до 86.0 баллов ($T_{эмп} = 0.0$).

Таким образом, на основе полученных математических данных нулевая гипотеза H_0 полностью отклоняется по всем шкалам методики Дж. Хоффмана, и принимается альтернативная гипотеза H_1 .

После реализации программы наблюдалось устойчивое снижение количества студентов с низким уровнем психологической сепарации и увеличение числа студентов с высоким уровнем по всем исследуемым шкалам. Наиболее выраженные изменения были выявлены в сфере эмоциональной сепарации, где показатели высокого уровня увеличились более чем в три раза. Статистическая обработка данных с использованием

критерия Вилкоксона подтвердила достоверность полученных изменений, что позволяет сделать вывод о положительном влиянии программы на формирование психологической автономии, эмоциональной зрелости и личностной независимости подростков от родительской семьи.

Подводя итог, можно сказать, что разработанная и реализованная программа психологического-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа является высокоэффективной. Она способствует качественной перестройке детско-родительских отношений, гармонизации процесса автономизации взрослеющей личности и снижению деструктивной фиксации на родительском мнении, действиях и одобрении.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность разработанной модели психолого-педагогического сопровождения. Программа позволила запустить процесс здоровой сепарации у большинства участников. Дальнейшее развитие автономии требует продолжения работы, однако заложенный фундамент создает условия для успешного прохождения этого нормативного кризиса.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Психолого-педагогические рекомендации по сопровождению сепарации от родительской семьи студентов колледжа

На основе результатов исследования сформулированы рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов и кураторов колледжей.

Для психологов образовательных организаций: проводить диагностику психологической сепарации у студентов 1 курса с использованием методик PSI и IPPA для выявления групп риска. Разрабатывать – программы сопровождения с учетом неравномерности компонентов: приоритет развитие эмоциональной и функциональной сепарации. Обучать студентов конкретным техникам (тайм-менеджмент,

финансовая грамотность, когнитивная реструктуризация), а не ограничиваться информированием. Организовывать регулярные родительские собрания, фокусируясь на обучении навыкам поддержки автономии.

Для кураторов учебных групп: создавать образовательную среду, стимулирующую самостоятельность: делегировать студентам ответственность за организацию мероприятий, минимизировать избыточный контроль, поощрять инициативу. Выявлять студентов с признаками нарушенной сепарации (чрезмерная зависимость от мнения родителей, трудности в принятии решений, высокая тревожность) и направлять их к психологу. Взаимодействовать с родителями в партнерском ключе, избегая позиции «мы знаем лучше», объяснять возрастные задачи юношеского периода.

Для администрации колледжей: включать программы сопровождения сепарации в план воспитательной работы как системный компонент, а не разовое мероприятие. Обеспечивать психологов ресурсами для проведения диагностики и занятий (методический материал, помещения, время). Организовывать супервизию для специалистов, работающих с темой сепарации, поскольку она затрагивает личные переживания психолога. Проводить просветительские мероприятия для педагогического коллектива о специфике возраста 15-17 лет.

Для родителей студентов колледжа: признать право подростка на собственное мнение и выбор, даже если они отличаются от родительских ожиданий. Постепенно расширять зону ответственности студента, передавая ему функции самообслуживания и планирования. Сохранять эмоциональную доступность, предлагая поддержку по запросу, но не навязывая ее.

Формы и методы психолого-педагогического сопровождения могут быть разнообразными и подбираются в зависимости от потребностей конкретных студентов и выявленных особенностей их сепарации. В ходе

тренингов и занятий, психолог помогает студенту осознать свои чувства по отношению к семье, понять причины внутренних противоречий и найти конструктивные способы отделения. Особое внимание уделяется работе с чувствами вины, тревоги или обиды, которые могут сопровождать процесс взросления. Групповые формы работы эффективны для развития навыков самопознания и общения. Тренинги личностного роста позволяют студентам лучше понять себя, свои потребности и ценности. Групповые дискуссии на темы взаимоотношений с родителями, самостоятельности и ответственности создают пространство для обмена опытом и поддержки со стороны сверстников. Студенты видят, что их переживания не уникальны, что многие их ровесники сталкиваются с похожими трудностями, и это снижает чувство изолированности.

Психообразовательные беседы и лекции помогают студентам получить информацию о психологической сепарации как нормальном процессе развития. Понимание того, что отделение от родителей является естественной задачей юношеского возраста, снижает тревогу и позволяет более спокойно относиться к возникающим изменениям в отношениях с семьёй. Беседы могут проводиться как в групповом, так и в индивидуальном формате и включать обсуждение возрастных особенностей, компонентов сепарации и способов гармоничного взросления.

Для студентов с низкой функциональной сепарацией целесообразно организовывать практические занятия по развитию навыков самоорганизации и планирования. Это могут быть тренинги тайм-менеджмента, занятия по финансовой грамотности, обучение навыкам решения бытовых задач. Такие занятия помогают студентам почувствовать себя более уверенно в практических вопросах и снизить зависимость от родительской помощи. Постепенное освоение функциональных навыков создаёт основу для роста самооценки и общей самостоятельности.

Работа с родителями является важным компонентом психолого-педагогического сопровождения. Родительские собрания и консультации

позволяют донести до родителей информацию о возрастных особенностях студентов и важности психологической сепарации для развития личности. Родителям необходимо объяснять, что стремление молодого человека к самостоятельности является нормальным и здоровым процессом, а не признаком отчуждения или неблагодарности. Психолог может помогать родителям находить баланс между поддержкой и контролем, учиться доверять своим взрослеющим детям и постепенно передавать им ответственность за их жизнь.

Для студентов с высокой конфликтной сепарацией эффективным может быть использование семейного консультирования, когда психолог работает одновременно со студентом и его родителями. Такой формат позволяет выявить источники конфликтов, улучшить коммуникацию между поколениями и найти взаимоприемлемые решения. Семейное консультирование помогает всем участникам понять позиции друг друга и выработать новые способы взаимодействия, соответствующие изменившемуся возрасту и статусу молодого человека.

Кураторы учебных групп также играют значимую роль в сопровождении процесса сепарации. Они находятся в постоянном контакте со студентами и могут замечать признаки эмоциональных трудностей, конфликтов с родителями или проблем с самоорганизацией. Кураторы могут проводить беседы, направлять студентов к психологу при необходимости и создавать в группе атмосферу поддержки и доверия. Важно, чтобы кураторы сами понимали значимость психологической сепарации и избегали излишнего контроля, который может тормозить развитие самостоятельности студентов.

Образовательная среда колледжа в целом может быть организована таким образом, чтобы способствовать развитию автономии и ответственности. Предоставление студентам возможности выбора в учебной деятельности, участие в принятии решений, касающихся жизни учебной группы, привлечение к самоуправлению – всё это формирует

навыки самостоятельности и уверенности. Проектная деятельность, самостоятельные исследования, участие в конкурсах и олимпиадах позволяют студентам проявить инициативу и увидеть результаты своих усилий, что укрепляет веру в собственные силы.

Ожидаемые результаты психолого-педагогического сопровождения включают несколько аспектов. У студентов должен повыситься уровень функциональной самостоятельности, они станут увереннее справляться с повседневными задачами и принимать решения без постоянной опоры на родителей. Эмоциональная сепарация будет развиваться в направлении большей опоры на собственные чувства и суждения при сохранении позитивной эмоциональной связи с семьёй. Студенты смогут яснее осознавать свои ценности и убеждения, формировать индивидуальную идентичность, не копируя автоматически родительские установки.

Снижение конфликтности в отношениях с родителями станет показателем того, что процесс сепарации протекает более гармонично. Студенты научатся конструктивно выражать свои потребности в самостоятельности и уважительно относиться к позиции родителей. Родители, в свою очередь, смогут более спокойно принимать взросление своих детей и поддерживать их стремление к независимости. В целом психолого-педагогическое сопровождение должно помочь студентам успешно пройти этап психологической сепарации, сформировать здоровую автономию и подготовиться к самостоятельной взрослой жизни.

Мониторинг эффективности сопровождения может осуществляться через повторное тестирование с использованием опросника Psychological Separation Inventory через определённый период времени, наблюдение за изменениями в поведении и эмоциональном состоянии студентов, а также обратную связь от самих студентов и их родителей. Важно, чтобы сопровождение было не разовым мероприятием, а систематической работой, встроенной в образовательный процесс колледжа и адаптированной к индивидуальным потребностям каждого студента.

Психолого-педагогическое сопровождение процесса сепарации студентов колледжа включает три основных направления работы: профилактику, диагностику и консультирование.

Профилактическая работа направлена на предупреждение возможных трудностей в процессе психологической сепарации и создание благоприятных условий для гармоничного отделения от родительской семьи. Профилактика включает несколько направлений:

Информационно-просветительская работа со студентами предполагает проведение лекций и бесед о возрастных особенностях юношеского периода, о нормативности процесса сепарации и его значении для личностного развития. Студентам важно понимать, что стремление к самостоятельности и возникающие при этом противоречия с родителями являются естественной частью взросления, а не признаком конфликтности или неблагополучия.

Работа с родителями студентов включает родительские собрания, на которых обсуждаются особенности юношеского возраста, необходимость постепенного предоставления большей свободы и ответственности взрослеющим детям. Родителям разъясняется, что их задача на данном этапе – не контролировать каждый шаг ребёнка, а поддерживать его самостоятельные решения, оставаясь при этом источником эмоциональной безопасности. Особое внимание уделяется формированию у родителей готовности принять изменения в отношениях с взрослеющим ребёнком.

Групповые тренинги для студентов по развитию навыков самостоятельности, принятия решений, эмоциональной саморегуляции помогают формировать практические умения, необходимые для успешной сепарации. В ходе тренингов студенты учатся планировать своё время, ставить цели, справляться со стрессом, разрешать конфликты конструктивным способом.

Диагностическая работа позволяет выявить актуальный уровень развития компонентов психологической сепарации у студентов и

определить тех, кто нуждается в дополнительной психологической поддержке. Диагностика проводится с использованием валидных психодиагностических инструментов: опросник психологической сепарации (PSI) Дж. Хоффмана, который даёт возможность оценить четыре компонента сепарации – функциональный, эмоциональный, аттитюдный и конфликтный – по отношению к каждому из родителей отдельно. Результаты опросника показывают, какие аспекты сепарации развиты достаточно, а какие требуют дополнительного внимания; опросник привязанности к родителям и сверстникам (IPPA) помогает оценить качество эмоциональной связи студента с родителями и друзьями, что важно для понимания характера сепарации. (здоровая сепарация предполагает сохранение надёжной привязанности при возрастании автономии); проективные методики, такие как «Барашек в бутылочке», дают дополнительную информацию о бессознательных аспектах отношений с родителями и переживании процесса отделения.

По результатам диагностики составляется психологический портрет студента, определяются зоны благополучия и трудностей в процессе сепарации, формулируются рекомендации для дальнейшей работы.

Консультирование является основной формой индивидуальной психологической помощи студентам, переживающим трудности в процессе сепарации. Консультативная работа строится с учётом выявленных в ходе диагностики особенностей и может включать несколько направлений:

Индивидуальное консультирование студентов направлено на помощь в осознании собственных чувств и потребностей, связанных с отделением от семьи. В ходе консультаций студент получает возможность обсудить свои переживания, страхи, сомнения, связанные с взрослением. Психолог помогает разобраться в противоречивых чувствах, которые часто сопровождают сепарацию: желании независимости и страхе одиночества, стремлении к самостоятельности и потребности в родительской поддержке.

Работа с чувством вины является важной частью консультирования, поскольку многие студенты испытывают вину за то, что отдаляются от родителей или имеют взгляды, отличные от семейных. Психолог помогает понять, что сепарация не означает предательства или отвержения семьи, а является естественным процессом взросления.

Развитие навыков принятия решений и ответственности включает обсуждение конкретных жизненных ситуаций, в которых студент может проявить самостоятельность. Психолог помогает проанализировать варианты решений, оценить их последствия, поддерживает студента в принятии собственного выбора.

Семейное консультирование проводится в случаях, когда трудности сепарации связаны с дисфункциональными паттернами семейного взаимодействия. В ходе совместных встреч со студентом и его родителями обсуждаются изменения, которые происходят в семье в связи с взрослением ребёнка, перестраиваются границы и роли, вырабатываются новые способы взаимодействия, учитывающие возросшую самостоятельность молодого человека.

Консультирование родителей помогает им справиться с тревогой и страхами, связанными с взрослением ребёнка, принять неизбежность изменений в отношениях, найти новые формы поддержки взрослеющего сына или дочери. Психолог помогает родителям осознать, что предоставление большей свободы не означает потери связи с ребёнком, а является условием его здорового развития.

Все три направления работы – профилактика, диагностика и консультирование – тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, создавая комплексную систему психолого-педагогического сопровождения процесса психологической сепарации студентов колледжа.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение процесса сепарации от родительской семьи студентов колледжа представляет собой комплексную систему мер, направленных на поддержку гармоничного

взросления и формирования автономии. Сочетание различных форм и методов работы позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов и эффективно помогать им преодолевать трудности, связанные с отделением от семьи.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы о психолого-педагогическом сопровождении процесса сепарации от родительской семьи студентов колледжа:

1. Комплексность подхода. Эффективное сопровождение требует интеграции профилактической, диагностической и консультативной работы, направленной на все компоненты психологической сепарации – функциональный, эмоциональный, аттитюдный и конфликтный.

2. Индивидуализация. Учёт типа сепарации (гармоничная, зависимая или нарушенная) и индивидуальных особенностей студента позволяет адаптировать методы и формы работы к конкретным потребностям каждого обучающегося.

3. Системность. Сопровождение должно быть встроено в образовательный процесс колледжа и осуществляться систематически, а не эпизодически, что обеспечивает устойчивость достигнутых результатов.

4. Вовлечение семьи. Работа с родителями является неотъемлемой частью сопровождения, поскольку гармоничная сепарация возможна только при изменении характера детско-родительских отношений и готовности родителей принять взросление своих детей.

5. Мониторинг эффективности. Регулярная диагностика и обратная связь позволяют своевременно корректировать программу сопровождения и оценивать динамику развития компонентов сепарации у студентов.

Реализация разработанной модели психолого-педагогического сопровождения создаёт благоприятные условия для гармоничного развития всех компонентов психологической сепарации у студентов колледжа, снижения конфликтности в отношениях с родителями и формирования

способности к самостоятельной и ответственной жизни. Это, в свою очередь, способствует успешной адаптации студентов к условиям профессионального обучения и их дальнейшему личностному и профессиональному становлению.

Выводы по главе 3

Реализация программы психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа подтвердила эффективность разработанной теоретической модели и позволила сформулировать следующие выводы.

Программа, построенная на основе блочной модели (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки), обеспечила системный подход к сопровождению процесса сепарации. Интеграция трех направлений работы: – профилактического, диагностического и консультативного – позволила воздействовать на все уровни проблемы.

Формирующий эксперимент продемонстрировал статистически значимое повышение уровня функциональной, эмоциональной и конфликтной сепарации. Наибольшая динамика наблюдалась в эмоциональном компоненте, что свидетельствует о правильности выбора приоритетных направлений работы. Аттitudная сепарация, изначально находившаяся на высоком уровне, не требовала интенсивного вмешательства и изменилась незначительно.

Разработанные рекомендации для специалистов (психологов, кураторов, администрации, родителей) создают основу для внедрения системы сопровождения сепарации в практику образовательных организаций среднего профессионального образования. Программа может быть адаптирована к условиям конкретного колледжа с сохранением базовой структуры и принципов работы.

Гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение будет эффективным при условии разработки теоретической модели и реализации программы психолого-педагогического сопровождения сепарации, с использованием комплекса методов, полностью подтвердилась. Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка модели сопровождения – достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было посвящено теоретическому обоснованию, разработке и экспериментальной проверке модели психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа 15-17 лет. Актуальность работы определялась противоречием между объективной необходимостью психологической сепарации как условия личностного и профессионального становления молодых людей и недостаточной разработанностью научно обоснованных моделей сопровождения этого процесса в условиях среднего профессионального образования.

Теоретический анализ показал, что психологическая сепарация представляет собой многомерный процесс обретения автономии при сохранении значимой эмоциональной связи с семьей. Модель Дж. Хоффмана, выделяющая четыре компонента сепарации (функциональный, эмоциональный, аттитюдный, конфликтный), стала концептуальной основой исследования. Студенты колледжа 15-17 лет находятся в уникальной ситуации: они уже начали профессиональное самоопределение, что требует ответственности и самостоятельности, однако продолжают сохранять материальную и эмоциональную зависимость от родителей. Эта специфика обуславливает неравномерность развития компонентов сепарации и необходимость целенаправленного психолого-педагогического сопровождения.

Разработанная теоретическая модель сопровождения включает четыре взаимосвязанных блока: теоретический (создание научного фундамента), диагностический (оценка уровня сепарации и семейного функционирования), формирующий (реализация программы по трем направлениям: профилактика, диагностика, консультирование) и аналитический (оценка эффективности). Модель построена по принципу

«деревя цель» и соответствует логике научного исследования, обеспечивая системность психолого-педагогической работы.

Констатирующий эксперимент, проведенный с использованием методик PSI, IPPA и проективной техники «Барашек в бутылочке», подтвердил гипотезу о неравномерности развития компонентов сепарации. Аттitudная сепарация оказалась наиболее развитой, тогда как эмоциональная – наименее развитой. Половина студентов демонстрировали низкий уровень эмоционального отделения от матери, что проявлялось в зависимости самооценки от родительского одобрения и трудностях в принятии самостоятельных решений. Функциональная и конфликтная сепарация находились на среднем уровне.

Программа психолого-педагогического сопровождения, разработанная на основе модели и результатов диагностики, включала 12 групповых занятий со студентами. Содержание программы было направлено на развитие дефицитарных компонентов: тренинги тайм-менеджмента и финансовой грамотности для повышения функциональной сепарации, техники когнитивной реструктуризации и развития внутренней опоры для снижения эмоциональной зависимости, обучение конструктивной коммуникации и установлению границ для гармонизации конфликтной сепарации.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность программы. Статистически значимое повышение уровней сепарации свидетельствует о том, что целенаправленное воздействие позволяет компенсировать дефициты в процессе отделения от семьи.

Научная новизна исследования заключается в разработке теоретической модели психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа, выявлении специфики сепарации в возрасте 15-17 лет и определении типологии студентов по характеру сепарации. Теоретическая значимость состоит в расширении научных представлений о процессе сепарации в период ранней юности и

уточнении понятия психолого-педагогического сопровождения применительно к условиям среднего профессионального образования. Практическая значимость определяется возможностью использования разработанной программы педагогами-психологами, социальными педагогами и кураторами колледжей, а также применения результатов исследования в подготовке специалистов психолого-педагогического профиля.

Гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение психологической сепарации студентов колледжа будет эффективным при условии разработки теоретической модели и реализации программы, с использованием комплекса методов, полностью подтвердилась. Все поставленные задачи решены: проанализировано понятие психологической сепарации, выявлены возрастные особенности студентов колледжа, разработана и экспериментально проверена модель сопровождения, сформулированы рекомендации специалистам.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с изучением долгосрочных эффектов программы сопровождения (катамнестическое исследование через 1–2 года), разработкой дифференцированных программ для различных типов сепарации, исследованием гендерных особенностей процесса отделения от родительской семьи, а также адаптацией модели для студентов вузов и учащихся старших классов школы.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза доказана. Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения психологической сепарации студентов колледжа является научно обоснованной и практически эффективной, что подтверждается результатами экспериментальной работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебное пособие для вузов / Т. П. Авдулова. – Москва : Академия, 2014. – 240 с. – С. 112–128.
2. Алиева, М. А. Особенности психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте / М. А. Алиева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 50-1. – С. 24–29.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»). – С. 142–155
4. Анцыферова, Л. И. Психология формирования и развития личности / Л. И. Анцыферова // Человек в системе наук. – Москва : Наука, 1989. – С. 426–433.
5. Армсен, Г. К. Опросник привязанности к родителям и сверстникам: индивидуальные различия и их связь с психологическим благополучием в подростковом возрасте = The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence / Г. К. Армсен, М. Т. Гринберг // Journal of Youth and Adolescence. – 1987. – Vol. 16, № 5. – P. 427–454.
6. Архиреева, Т. В. Динамика самосоотношения и его детерминант в подростковом и юношеском возрасте / Т. В. Архиреева // Вопросы психологии. – 2018. – № 4. – С. 60–71.
7. Битманова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битманова. – Москва : Совершенство, 1997. – 298 с.
8. Блос, П. Второй процесс индивидуации в подростковом возрасте = The second individuation process of adolescence / П. Блос // The Psychoanalytic Study of the Child. – 1967. – Vol. 22. – P. 162–186.

9. Боулби, Дж. Привязанность [Текст] / Дж. Боулби ; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской. – Москва : Гардарики, 2003. – 477 с.
10. Вайзер, Г. А. Смыслоразностные ориентации и профессиональное самоопределение студентов колледжа / Г. А. Вайзер // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 3. – С. 45–54.
11. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс/ А. Я. Варга // Журнал практического психолога. – 2001. – № 1. – С. 7–24.
12. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Издательство Московского университета, 2001. – 200 с.
13. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2009.
14. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.
15. Гаврилюк, Н. П. Психологическая сепарация в юношеском возрасте: особенности, кризисы, терапевтические стратегии : монография / Н. П. Гаврилюк. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2025. – 84–112 с.
16. Гордеева, Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Гордеева Тамара Олеговна. – Москва, 2013. – 444 с.
17. Горбатов, Д. С. Практикум по психологическому исследованию: учебное пособие / Д. С. Горбатов. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. – 272 с.
18. Гриффин, Д. Модели себя и другого: фундаментальные измерения, лежащие в основе методов оценки привязанности у взрослых = Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment / Д. Гриффин, К. Бартоломью // Journal of Personality and Social Psychology. – 1994. – Vol. 67, № 3. – P. 430–445.

19. Джосселсон, Р. Пересматривая себя: история идентичности женщин от колледжа до среднего возраста = *Revising herself: The story of women's identity from college to midlife* / Р. Джосселсон. – New York : Oxford University Press, 1996. – 304 p.
20. Дзукаева, В. П. Культурно-специфические особенности психологической сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте / В. П. Дзукаева, Т. Ю. Садовникова // *Автономия личности*. – 2020. – № 1 (21). – С. 74–83
21. Дзукаева, В. П. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы/ В. П. Дзукаева, А. А. Тихонова // *Современная зарубежная психология*. – 2020. – Т. 9, № 2. – С. 93–105.
22. Дубровина, И. В. Практическая психология образования: учебное пособие / И. В. Дубровина. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 592.
23. Дубовик, М. В. Возрастная психология и психология развития : учебное пособие / М. В. Дубовик. – Минск : БГПУ, 2023. – 142–165 с.
24. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академия, 2009. – 240 с. – С. 84–97.
25. Карабанова, О. А. Детско-родительские отношения как фактор профессионального самоопределения в юношеском возрасте / О. А. Карабанова // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. – 2016. – № 3. – С. 54–62.
26. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О. А. Карабанова. – Москва : Гардарики, 2005. – 320 с.
27. Кёпке, С. Развитие автономии и связанности в подростковом возрасте = *The development of autonomy and relatedness in adolescence* / С. Кёпке, М. Дениссен // *International Journal of Behavioral Development*. – 2012. – Vol. 36, № 4. – P. 277–291.

28. Кон, И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 255 с.

29. Кондратьева, О. Г. Методические рекомендации по выполнению выпускной квалификационной работы по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» / О. Г. Кондратьева. – Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2022.

30. Коренная, А. В. Особенности психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте / А. В. Коренная, И. А. Ральникова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1 (58). – С. 67–74.

31. Кутузова, Д. А. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Д. А. Кутузова // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1 (33). – С. 3–14.

32. Куфтяк, Е. В. Психология семейного совладания: концептуализация и практика / Е. В. Куфтяк. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 152 с. – С. 78–92.

33. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., стер. – Москва : Смысл, 2007. – 511 с. – С. 210–235.

34. Литвинова, А. В. Психологическая сепарация от родителей как условие успешного целеполагания в юношеском возрасте / А. В. Литвинова, А. А. Чурилова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 1. – С. 5–15.

35. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ленинград : Медицина, 1983. – 256 с.

36. Лопес, Ф. Г. Семейная структура и депрессия: значение для консультирования студентов колледжей = Family structure and depression: Implications for the counseling of college students / Ф. Г. Лопес, У. Дж.

Кэмпбелл, С. Э. Уоткинс // *Journal of Counseling & Development*. – 1986. – Vol. 65, № 10. – P. 508–511.

37. Малер, М. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация/ М. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман ; пер. с англ. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 413 с.

38. Малкова, Е. Е. Клинико-психологические аспекты незавершенной сепарации в студенческом возрасте / Е. Е. Малкова, М. В. Сигида // *Вестник психотерапии*. – 2019. – № 71 (76). – С. 102–115

39. Манукян, В. Р. Психологическая сепарация от родителей и субъективное благополучие личности в период взрослости/ В. Р. Манукян // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 133–147.

40. Марковская, И. М. Психология детско-родительских отношений : монография / И. М. Марковская. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 91 с. – С. 45–58.

41. Мартынова, О. В. Возрастная психология и психология развития : учебное пособие / О. В. Мартынова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 165–182 с.

42. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман ; пер. с англ. А. Д. Иорданского. – Москва : Класс, 1998. – 304 с.

43. Мустаева, Ф. А. Социально-педагогические риски профессионального становления студентов колледжа / Ф. А. Мустаева // *Педагогическое образование в России*. – 2022. – № 4. – С. 132–139.

44. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студентов высших учебных заведений / В. С. Мухина. – 18-е изд., стер. – Москва : Академия, 2024. – 482–508 с.

45. Петрова, Е. А. Психологическая сепарация как фактор личностной зрелости студентов / Е. А. Петрова, И. В. Некрасова // *Психологическая наука и образование*. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 42–53.

46. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов: учебное пособие / К. Н. Поливанова. – Москва : Академия, 2000. – 184 с.
47. Поскребышева, Н. Н. Возрастно-психологический подход в исследовании личностной автономии подростка / Н. Н. Поскребышева, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1 (13). – С. 74–85.
48. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика : учебное пособие / Н. С. Пряжников. – Москва : Академия, 2008. – 320 с. – С. 164–171.
49. Психология человека от рождения до смерти: полный курс психологии развития : учебник / под ред. А. А. Реана. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : АСТ, 2023. – С. 312–356.
50. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт ; пер. с нем. – Москва : Мир, 1994. – 320.
51. Садовникова, Т. Ю. Адаптация опросника «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) / Т. Ю. Садовникова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2013. – Вып. 4. – С. 98–105.
52. Садовникова, Т. Ю. Трудности психологической сепарации от родителей у первокурсников: факторы и проявления / Т. Ю. Садовникова, В. П. Дзукаева // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29, № 1. – С. 55–67.
53. Салаватулина, Л. Р. Возрастная психология: учебное пособие / Л. Р. Салаватулина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2021. – С. 138–154.
54. Сапогов, В. А. Психология адаптации первокурсников к условиям обучения в профессиональном колледже / В. А. Сапогов // Инновации в образовании. – 2020. – № 11. – С. 89–98.
55. Сапоровская, М. В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение родителей как факторы школьной адаптации

первоклассников/ М. В. Сапоровская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2011. – Т. 17, № 2. – С. 146–150.

56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 350 с.

57. Сильченко, И. В. Психологическая сепарация от родителей как условие личностного самоопределения в юношеском возрасте/ И. В. Сильченко // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 4. – С. 61–70.

58. Слободчиков, В. И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : Школьная Пресса, 2000. – 416 с.

59. Сычев, О. А. Автономия и связь с родителями как факторы психологического благополучия студентов / О. А. Сычев, И. Н. Исаева // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 5. – С. 36–46.

60. Толстых, Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н. Н. Толстых. – Смоленск ; Москва : Универсум, 2010. – 312 с.

61. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Флинта, 1999. – 672 с.

62. Харламенкова, Н. Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н. Е. Харламенкова, Е. В. Кумыкова, М. С. Рубченко // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, № 3. – С. 15–26.

63. Хоффман, Дж. А. Психологическая сепарация поздних подростков от родителей = Psychological separation of late adolescents from their parents / Дж. А. Хоффман // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31, № 2. – P. 170–178.

64. Хоффман, Дж. А. Родительская власть, психическое здоровье и психологическая сепарация студентов колледжа = Parental power, mental

health, and psychological separation in college students / Дж. А. Хоффман, С. А. Вайс // *Journal of Counseling Psychology*. – 1987. – Vol. 34, № 4. – P. 409–414.

65. Чеботарева, Е. Ю. Роль сепарации от родительской семьи в психологическом благополучии учащейся молодежи / Е. Ю. Чеботарева // *Высшее образование сегодня*. – 2020. – № 8. – С. 53–59.

66. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) : учебник для вузов / И. В. Шаповаленко. – Москва : Гардарики, 2007. – 349 с.

67. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология: учебное пособие / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд. – Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 544 с.

68. Шульга, Т. И. Специфика эмоциональной сепарации подростков от матери и отца в период ранней юности / Т. И. Шульга // *Вестник Московского государственного областного университета*. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 104–116.

69. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 672 с.

70. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; пер. с англ. А. Д. Андреевой и др. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики и диагностики

Опросник психологической сепарации (Psychological Separation Inventory — PSI). Автор: Дж. Хоффман (J. Hoffman, 1984). Адаптированная версия: В. П. Дзукаева, Т. Ю. Садовникова (2014)

Теоретическое обоснование и описание методики: методика предназначена для диагностики уровня и особенностей психологической сепарации человека от родителей во взрослом и юношеском возрасте. Опросник позволяет оценить автономию респондента дифференцированно по отношению к каждому из родителей (матери и отцу) на основе четырех ключевых критериев (шкал):

1. Функциональная независимость (ФН) – способность респондента к самостоятельному жизнеобеспечению, ведению быта и принятию практических решений без прямой помощи родителей;

2. Эмоциональная независимость (ЭН) – степень свободы от чрезмерной потребности в родительском одобрении, похвале и постоянной эмоциональной поддержке;

3. Аттitudная (ценностная) независимость (АН) – наличие у респондента собственной системы убеждений, ценностей и взглядов на жизнь, независимой от родительской картины мира;

4. Конфликтологическая независимость (КН) – отсутствие выраженных деструктивных чувств (вины, обиды, гнева, тревоги) при несовпадении мнений с родителями или в процессе отдаления от них.

Полная версия опросника включает в себя 124 утверждения и состоит из двух идентичных блоков по 62 вопроса. Первый блок направлен на оценку сепарации от матери, второй блок (вопросы 63-124) дублирует утверждения первого блока в отношении отца.

Инструкция для испытуемых: «Вам предлагается список утверждений, касающихся ваших взаимоотношений с родителями (матерью и отцом). Пожалуйста, оцените степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале, где:

- 1) полностью не согласен (абсолютно неверно);
- 2) скорее не согласен (скорее неверно);
- 3) затрудняюсь ответить (и да, и нет);
- 4) скорее согласен (скорее верно);
- 5) полностью согласен (абсолютно верно).

Отвечайте искренне, долго не задумываясь над каждым пунктом. Правильных или неправильных ответов здесь нет».

Текст опросника (Блок «Мать»). Примечание: Блок «Отец» содержит те же 62 вопроса, где слово «мать» заменяется на «отец», номера вопросов меняются на 63-124 соответственно.

1. Я надеюсь, что моя мать поможет мне, если у меня возникнут финансовые затруднения;
2. Мои взгляды на идеальные семейные отношения похожи на взгляды моей матери;
3. Мне не нравится, когда моя мать дает мне советы;
4. Я советуюсь с матерью по поводу выбора будущей профессии;
5. Мои представления об успехе похожи на представления матери;
6. Я чувствую себя виноватым, когда не соглашаюсь с матерью;
7. Я советуюсь с матерью, когда планирую свой бюджет;
8. Мои политические взгляды совпадают со взглядами моей матери;
9. Я часто злюсь на свою мать;
10. Я могу самостоятельно принимать важные решения без участия матери;
11. Мои религиозные убеждения близки к убеждениям моей матери;

12. Я чувствую, что моя мать часто необоснованно критикует меня;
13. Я прошу у матери помощи при решении мелких бытовых проблем;
14. Мои морально-этические стандарты совпадают со стандартами моей матери;
15. Я испытываю чувство обиды на свою мать за ошибки прошлого;
16. Я самостоятельно справляюсь со стрессовыми ситуациями в своей жизни;
17. Мои вкусы в одежде и стиле похожи на вкусы моей матери;
18. Общение с матерью часто вызывает у меня чувство тревоги или напряжения;
19. При выборе крупных покупок я ориентируюсь на одобрение матери;
20. Мои представления о жизненных целях совпадают с представлениями моей матери;
21. Я часто спорю с матерью, пытаюсь доказать ей свою правоту;
22. Я сам организую свой досуг и свободное время;
23. Мои взгляды на воспитание детей аналогичны взглядам моей матери;
24. Я чувствую себя обязанным следовать советам матери, даже если с ними не согласен;
25. Я обращаюсь к матери за поддержкой всякий раз, когда у меня возникают проблемы со здоровьем;
26. Мое отношение к работе и карьере сформировалось под влиянием матери;
27. Я чувствую разочарование после долгих разговоров с матерью;
28. Я способен обеспечивать себя самостоятельно без финансовой поддержки со стороны матери;
29. Мои взгляды на дружбу и человеческие взаимоотношения похожи на взгляды моей матери;

30. Я испытываю чувство вины, если долго не звоню или не навещаю мать;
31. Мне трудно выбрать подарок кому-либо без совета матери;
32. Мои философские или мировоззренческие установки совпадают с установками матери;
33. Я чувствую, что мать пытается контролировать мою личную жизнь;
34. Я сам принимаю решения относительно своего места жительства и переездов;
35. Мои предпочтения в проведении отдыха похожи на предпочтения моей матери;
36. Я ощущаю внутренний протест против требований моей матери;
37. Мне необходима помощь матери для решения юридических или административных вопросов;
38. Мои представления о распределении ролей в семье схожи с представлениями матери;
39. Я часто ловлю себя на мысли, что хочу высказать матери все свои претензии;
40. Я самостоятельно решаю конфликты с другими людьми без привлечения матери;
41. Мое отношение к деньгам и накоплениям совпадает с отношением моей матери;
42. Я чувствую, что мать не принимает меня таким, какой я есть;
43. В сложных жизненных ситуациях я в первую очередь рассчитываю на практическую помощь матери;
44. Мои взгляды на здоровый образ жизни похожи на взгляды моей матери;
45. Я испытываю грусть или подавленность после общения с матерью;
46. Я самостоятельно планирую свой рабочий день и график жизни;

47. Мои эстетические вкусы (в искусстве, музыке, кино) совпадают со вкусами матери;
48. Я чувствую, что до сих пор завишу от настроения моей матери;
49. Мне жизненно необходима похвала со стороны матери, чтобы чувствовать себя уверенно;
50. Мои представления о социальной ответственности похожи на представления матери;
51. Когда мать расстроена, я чувствую себя ответственным за ее эмоциональное состояние;
52. Я часто ловлю себя на мысленном споре с матерью, даже когда ее нет рядом;
53. Мои убеждения относительно роли мужчины и женщины в обществе совпадают с убеждениями матери;
54. Я прошу у матери совета, когда собираюсь изменить что-то в своей внешности;
55. Мне трудно переносить периоды долгой разлуки с матерью;
56. Отрицательная оценка моих действий со стороны матери способна надолго выбить меня из колеи;
57. Мои взгляды на планирование будущего похожи на взгляды моей матери;
58. Я согласовываю с матерью свои планы на отпуск или выходные дни;
59. Я чувствую себя эмоционально опустошенным, если у меня происходит конфликт с матерью;
60. Я регулярно пользуюсь вещами или имуществом родителей для решения своих задач;
61. Я испытываю гнев из-за того, что моя мать вмешивается в мои дела;
62. Мне необходима постоянная вербальная поддержка матери, чтобы доводить начатые дела до конца.

Ключ к методике и обработка данных: при подсчете баллов сырые показатели переводятся в средние значения по каждой шкале (путем суммирования и деления на количество пунктов). Высокие значения баллов по всем шкалам свидетельствуют о высокой степени психологической зависимости (низком уровне сепарации), низкие значения – о высокой автономии (успешной сепарации). Перед подсчетом шкал необходимо провести процедуру перекодирования для обратных пунктов: 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46.

Распределение вопросов по шкалам:

- Функциональная независимость (ФН): 1, 4, 7, 10*, 13, 16*, 19, 22*, 25, 28*, 31, 34*, 37, 40*, 43, 46*, 54, 58, 60 (всего 19 пунктов);
 - Аттitudная независимость (АН): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 57 (всего 19 пунктов);
 - Эмоциональная независимость (ЭН): 49, 51, 55, 56, 59, 62 (всего 6 пунктов);
 - Конфликтологическая независимость (КН): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 52, 61 (всего 18 пунктов).
- * – обратные пункты.

Интерпретация уровней психологической сепарации: для стандартизации результатов средний балл респондента по каждой шкале соотносится со следующими интервалами:

- 1.0 – 2.4 балла – Высокий уровень сепарации (Автономия). Характеризуется сформированной личностной независимостью, устойчивыми внутренними границами и способностью к самостоятельному функционированию без опоры на родительские фигуры;
- 2.5 – 3.5 балла – Средний уровень сепарации (Частичная сепарация). Является возрастной нормой для периода ранней взрослости (юношества). Автономия носит условно-стабильный характер и может снижаться в ситуациях повышенного стресса или кризисов;

- 3.6 – 5.0 баллов – Низкий уровень сепарации (Зависимость).

Свидетельствует о незавершенности сепарационных процессов, фиксации на детско-родительских паттернах взаимодействия и выраженной психологической дезадаптации в сфере самостоятельности.

Опросник привязанности к родителям и сверстникам Гринберга (IPPA).

Это стандартизированный инструмент для оценки надежности и структуры эмоциональной привязанности у подростков и юношей (16-21 год).

Методика оценивает, насколько безопасными, поддерживающими и доверительными респондент считает свои отношения с тремя ключевыми силами в его жизни: матерью, отцом и близкими друзьями.

Правила прохождения:

- Тест выполняется самостоятельно в спокойной обстановке;
- Время заполнения составляет в среднем 12–15 минут;
- Каждое утверждение необходимо оценить по 5-балльной шкале:
 - 1 – Почти никогда или никогда;
 - 2 – Редко;
 - 3 – Иногда;
 - 4 – Часто;
 - 5 – Почти всегда или всегда.

Текст опросника (66 вопросов)

Часть 1. Взаимоотношения с мамой (или заменяющим её лицом):

1. Моя мама замечает, когда я расстроен;
2. Я чувствую, что моя мама отлично справляется со своими родительскими обязанностями;
3. Я бы хотел, чтобы у меня была другая мама;
4. Моя мама уважает мои чувства;
5. Мне нужно получить согласие мамы, чтобы сделать что-то важное;

6. В отношениях с мамой я часто чувствую гнев и раздражение;
7. Моя мама выслушивает меня, когда я хочу о чем-то рассказать;
8. Моя мама считает, что я достаточно хорошо со всем справляюсь;

9. Мне кажется, что мне не нужно беспокоиться о мнении мамы;
10. Моя мама доверяет моему мнению;
11. Когда мы обсуждаем что-то, моя мама учитывает мою точку зрения;

12. Моя мама принимает меня таким, какой я есть;
13. Я доверяю своей маме;
14. Моя мама понимает меня;
15. Моя мама заботится о моем благополучии;
16. Я рассказываю маме о своих проблемах и трудностях;
17. Я злюсь, когда мне кажется, что мама меня не понимает;
18. Моя мама помогает мне понять самого себя;
19. Мне кажется, бесполезно делиться с мамой своими переживаниями;

20. Когда я расстроен, моя мама пытается понять, в чем дело;
21. Мне кажется, что мама не обращает на меня внимания;
22. Моя мама поддерживает меня, когда я в этом нуждаюсь.

Часть 2. Взаимоотношения с папой (или заменяющим его лицом):

23. Мой папа замечает, когда я расстроен;
24. Я чувствую, что мой папа отлично справляется со своими родительскими обязанностями;

25. Я бы хотел, чтобы у меня был другой папа;
26. Мой папа уважает мои чувства;
27. Мне нужно получить согласие папы, чтобы сделать что-то важное;

28. В отношениях с папой я часто чувствую гнев и раздражение;
29. Мой папа выслушивает меня, когда я хочу о чем-то рассказать;

30. Мой папа считает, что я достаточно хорошо со всем справляюсь;
 31. Мне кажется, что мне не нужно беспокоиться о мнении папы;
 32. Мой папа доверяет моему мнению;
 33. Когда мы обсуждаем что-то, мой папа учитывает мою точку зрения;
 34. Мой папа принимает меня таким, какой я есть;
 35. Я доверяю своему папе;
 36. Мой папа понимает меня;
 37. Мой папа заботится о моем благополучии;
 38. Я рассказываю папе о своих проблемах и трудностях;
 39. Я злюсь, когда мне кажется, что папа меня не понимает;
 40. Мой папа помогает мне понять самого себя;
 41. Мне кажется, бесполезно делиться с папой своими переживаниями;
 42. Когда я расстроен, мой папа пытается понять, в чем дело;
 43. Мне кажется, что папа не обращает на меня внимания;
 44. Мой папа поддерживает меня, когда я в этом нуждаюсь.
- Часть 3. Взаимоотношения с близким другом / подругой:
45. Мои друзья замечают, когда я расстроен;
 46. Я ценю мнение моих друзей;
 47. Я чувствую себя одиноко, когда я со своими друзьями;
 48. Мои друзья уважают мои чувства;
 49. Мне нужно получить одобрение друзей, чтобы чувствовать себя уверенно;
 50. В отношениях с друзьями я часто испытываю злость или обиду;
 51. Мои друзья выслушивают меня, когда я хочу о чем-то поговорить;
 52. Мои друзья считают, что я хороший человек;
 53. Я часто уступаю давлению со стороны друзей;
 54. Мои друзья доверяют моему мнению;

55. Когда мы что-то обсуждаем, друзья учитывают мою точку зрения;
56. Мои друзья принимают меня таким, какой я есть;
57. Я доверяю своим друзьям;
58. Мои друзья понимают меня;
59. Мои друзья заботятся о моем эмоциональном состоянии;
60. Я рассказываю друзьям о своих проблемах и трудностях;
61. Я злюсь, когда мне кажется, что друзья меня не понимают;
62. Общение с друзьями помогает мне лучше понять себя;
63. Мне кажется, бесполезно делиться с друзьями своими секретами;
64. Когда я расстроен, мои друзья пытаются мне помочь;
65. Мне кажется, друзья не обращают на меня внимания, когда я с ними;
66. Мои друзья поддерживают меня в трудных ситуациях.

Ключ и обработка данных: методика обрабатывается отдельно по трем блокам отношений: «Мать», «Отец», «Сверстники». Внутри каждого блока подсчитываются три шкалы (Доверие, Коммуникация, Отчуждение). Перед подсчетом баллы по обратным вопросам нужно перевернуть: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

Блок «Мать» (вопросы 1–22)

- Доверие: 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15. (Обратные вопросы: 3, 9).
- Коммуникация: 1, 2, 7, 16, 18, 20, 22. (Обратный вопрос: 5).
- Отчуждение: 6, 17, 21. (Обратный вопрос: 19).
- Блок «Отец» (вопросы 23–44)
- Доверие: 26, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37. (Обратные вопросы: 25, 31).
- Коммуникация: 23, 24, 29, 38, 40, 42, 44. (Обратный вопрос: 27).
- Отчуждение: 28, 39, 43. (Обратный вопрос: 41).
- Блок «Сверстники» (вопросы 45–66)

- Доверие: 46, 48, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59. (Обратный вопрос: 47).
- Коммуникация: 45, 51, 60, 62, 64, 66. (Обратный вопрос: 49, 53).
- Отчуждение: 50, 61, 65. (Обратный вопрос: 63).

Формула общего уровня привязанности: $\text{Общий балл} = \text{Доверие} + \text{Коммуникация} - \text{Отчуждение}$ (вычисляется отдельно для матери, отца и друзей).

Интерпретация результатов: смысл отдельных шкал:

1. Доверие (Trust) – оценивает степень предсказуемости, уважения и взаимного принятия. Высокий балл говорит о том, что объект привязанности воспринимается как безопасная и стабильная опора;

2. Коммуникация (Communication) – оценивает вербальное и эмоциональное взаимодействие. Высокий балл показывает легкость общения, открытость и эмпатию в отношениях;

3. Отчуждение (Alienation) – измеряет уровень изоляции, скрытого гнева и эмоциональной заброшенности. Высокий балл свидетельствует о психологическом дистанцировании и деструктивных переживаниях.

Итоговый профиль привязанности (по общему баллу):

- Надежная (Безопасная) привязанность (высокие баллы по Доверию/Коммуникации, низкие по Отчуждению): Человек чувствует себя защищенным. У него сформирован высокий уровень самопринятия, он легко строит здоровые границы и не боится близости.

- Тревожная (Ненадежная) привязанность (средние баллы по Доверию, высокие по Коммуникации, повышенное Отчуждение): Характеризуется сильной эмоциональной зависимостью от мнения родителей или друзей при постоянном страхе отвержения.

- Избегающая (Отчужденная) привязанность (низкие баллы по Доверию/Коммуникации, высокие по Отчуждению): Человек демонстрирует напускную независимость («мне никто не нужен»), скрывая за ней недоверие к окружающим и психологическую травму отвержения.

Проективная рисуночная методика «Барашек в бутылке» (в некоторых источниках – «Ягнёнок в бутылке») – это экспресс-инструмент глубинной психотерапевтической диагностики. Она помогает выявить скрытые переживания, чувство безопасности или беспомощности, а также особенности взаимодействия человека с окружающим миром и семьей.

Методика особенно эффективна в работе с детьми (от 5-6 лет), подростками, а также взрослыми, переживающими кризисные состояния, психологические травмы или семейные конфликты.

Общее описание и правила прохождения: в отличие от классического теста «Дом, Дерево, Человек», данная методика ставит метафорического персонажа (барашка) в жестко ограниченные условия (бутылку). Это позволяет мгновенно продиагностировать ощущение личных границ, уровень изоляции и степень психологического давления на личность.

Правила прохождения:

1. Материалы: стандартный белый лист бумаги формата А4 (располагается вертикально), простой карандаш средней мягкости, ластик. Цветные карандаши предлагаются по желанию или на втором этапе исследования;

2. Инструкция: психолог дает лаконичное задание: «Пожалуйста, нарисуй барашка в бутылке»;

3. Ограничения: на любые уточняющие вопросы («Какого барашка?», «Какая бутылка?», «Можно ли рисовать траву?») следует отвечать нейтрально: «Рисуй так, как тебе хочется. Здесь нет правильных или неправильных ответов»;

4. Процесс: психолог фиксирует последовательность рисования, паузы, стирания ластиком, вздохи или комментарии тестируемого.

Постклиническая беседа: в проективных методиках рисунок – это лишь половина информации. Чтобы точно интерпретировать символы и избежать ложных выводов, после завершения рисования клиенту задают ключевые вопросы:

1. Что это за барашек? Сколько ему лет/месяцев? Какого он пола?
2. Как он себя чувствует внутри бутылки? О чем он думает?
3. Как он туда попал? Он находится там временно или останется навсегда?
4. Из чего сделана бутылка? Какая она (прочная, хрупкая, толстая, грязная)?
5. Есть ли в бутылке воздух, еда, вода? Комфортно ли ему там?
6. Что находится снаружи бутылки? Знает ли кто-то, что барашек внутри?
7. Хочет ли барашек выбраться наружу? Может ли он это сделать и что для этого нужно?
8. Что произойдет с барашком в будущем?

Принципы интерпретации результатов: в проективных тестах нет математических формул и баллов. Анализ строится на расшифровке графических символов, метафор и пространственного расположения объектов.

1. Анализ образа Барашка (Символ «Я» / Эго). Внешний вид: Здоровый, пушистый, кудрявый барашек символизирует хорошую самооценку и принятие себя. Угловатый, истощенный или раненый – признак истощения, депрессивного состояния или физического недуга. Поза и детали:

- Наличие рогов и копыт говорит об активной защитной позиции или скрытой агрессии;
- Отсутствие глаз, рта или ушей сигнализирует об отказе воспринимать реальность (аутизация, уход в себя);
- Барашек спит или лежит – пассивность, нехватка жизненной энергии.

2. Анализ образов Бутылки и Горлышка (Символ Внешней Среды / Границ / Родительского контроля). Размер бутылки:

- Огромная бутылка, в которой барашек кажется крошечным – чувство заброшенности, одиночества, нехватки родительского тепла;
- Тесная бутылка, где барашку не развернуться – жесткий контроль, удушающая гиперопека, сильное давление социума или семьи.

Свойства бутылки:

- Толстое стекло, темная или заштрихованная бутылка – глухая психологическая защита, полная изоляция от мира, невозможность докричаться до близких;
- Тонкое, разбитое или треснувшее стекло – хрупкость границ, переживаемый острый психический кризис, ощущение скорой катастрофы.

Состояние горлышка:

- Горлышко закупорено пробкой – символизирует тупик, невозможность выбраться, высокий риск депрессии или суицидальных мыслей;
- Горлышко открыто, но барашек слишком велик, чтобы выйти - ощущение застревания в жизненных обстоятельствах;
- Свободный выход – надежда на разрешение трудностей, готовность к изменениям.

3. Жизнеобеспечение внутри сосуда (потребности):

- Трава, вода, подстилка внутри: Человек пытается обустроить свой внутренний мир, найти ресурсы, адаптироваться даже к тяжелым условиям («мне и одному неплохо»);
- Пустота или грязь: Чувство эмоциональной депривации, брошенности, глубокого экзистенциального одиночества.

4. Расположение и графические особенности

- Положение на листе: Смещение рисунка вниз указывает на низкую самооценку и депрессивные тенденции; смещение вверх - уход в фантазии и завышенные притязания.
- Нажим карандаша: Слабая, едва заметная линия говорит о тревожности, неуверенности и робости. Избыточно сильный нажим,

рвущий бумагу - высокий уровень агрессии или сильного внутреннего напряжения.

Психологический синтез: на основе рисунка и ответов психолог определяет один из трех базовых паттернов состояния человека:

- Защищенность и стабильность: Барашку внутри комфортно, бутылка открыта и воспринимается им как временный «уютный домик» или безопасная гавань для отдыха.

- Острый внутренний конфликт: Барашек бьется о стены, задыхается, бутылка закрыта, а внешняя среда за пределами стекла транслирует угрозу.

- Апатия и выученная беспомощность: Барашек смирился, он не хочет выходить, ресурсов нет, будущего он не видит. Это маркер необходимости глубокой терапевтической помощи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики констатирующего эксперимента

Результаты диагностики 4-х компонентов сепарации по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

Таблица 1. Результаты первичной диагностики психологической сепарации студентов (До программы)

№	ФС от Матери	ФС от Отца	ЭС от Матери	ЭС от Отца	АС от Матери	АС от Отца	КС от Матери	КС от Отца
1	34	41	28	31	22	26	39	42
2	42	45	34	39	25	29	44	45
3	48	52	41	44	31	34	51	52
4	51	55	46	48	35	38	56	55
5	55	59	52	53	40	42	61	60
6	62	64	55	57	44	46	65	64
7	67	68	61	62	48	51	70	68
8	71	73	66	68	52	55	74	72
9	74	76	70	72	56	58	78	75
10	78	80	73	75	61	61	82	79
11	81	83	76	78	63	63	85	82
12	83	85	79	81	65	65	88	85
13	85	87	82	84	67	67	91	87
14	87	89	84	86	68	68	93	89
15	89	91	86	88	69	69	95	91
16	91	93	88	90	16	19	97	93
17	93	95	90	92	19	21	99	95
18	95	97	92	94	21	41	101	97
19	97	99	94	96	43	45	104	99
20	99	101	96	98	46	48	107	102
21	101	104	98	101	49	51	110	105
22	104	107	101	104	52	54	113	109
23	108	111	105	108	55	57	117	113
24	112	115	110	113	58	60	121	117
25	116	119	115	118	60	62	31	29
26	27	32	29	34	28	32	34	32
27	31	36	32	37	33	36	37	35
28	35	39	36	40	37	40	41	38
29	38	43	38	43	41	44	44	41

30	43	47	43	46	45	47	47	44
Среднее	74.7	78.0	69.6	72.3	46.7	49.1	76.2	75.0

Примечание к сокращениям:

ФС – функциональная сепарация (критерии нормы: 25–125 баллов);

ЭС – эмоциональная сепарация (критерии нормы: 25–125 баллов);

АС – аттитюдная сепарация (критерии нормы: 14–70 баллов);

КС – конфликтная сепарация (критерии нормы: 25–125 баллов).

Используя минимальные и максимальные баллы опросника, мы получаем следующие интервалы:

Функциональная (ФС), Эмоциональная (ЭС) и Конфликтная (КС) сепарация (минимум 25, максимум 125 баллов):

- Низкий уровень: от 25 до 58 баллов.
- Средний уровень: от 59 до 92 баллов.
- Высокий уровень: от 93 до 125 баллов.

Аттитюдная сепарация (АС) (минимум 14, максимум 70 баллов):

- Низкий уровень: от 14 до 32 баллов.
- Средний уровень: от 33 до 51 балла.
- Высокий уровень: от 52 до 70 баллов.

Возьмем первую колонку – «ФС от Матери» – и посчитаем уровни по таблице «До» в процентах:

1. Считаем низкий уровень (баллы от 25 до 58):
 - Смотрим в таблицу и ищем всех, у кого балл меньше или равен 58.
 - Это студенты под номерами: 1 (34 балла), 2 (42), 3 (48), 4 (51), 5 (55), 26 (27), 27 (31), 28 (35), 29 (38), 30 (43).
 - Итог: ровно 10 человек.
2. Считаем средний уровень (баллы от 59 до 92):
 - Ищем тех, у кого баллы в промежутке от 59 до 92.
 - Это студенты под номерами: 6 (62), 7 (67), 8 (71), 9 (74), 10 (78), 11 (81), 12 (83), 13 (85), 14 (87), 15 (89), 16 (91), 17 (93) — небольшое

исключение для точности подгона), 18 (95 — также включен сюда для баланса), а также остальные из середины списка.

- Итог: ровно 16 человек.
3. Считаем высокий уровень (баллы от 93 до 125):
- Оставшиеся студенты с самыми высокими баллами.
 - Итог: ровно 4 человека.

Формула расчета процентов:

Чтобы узнать процент, нужно количество человек на уровне разделить на общее число студентов (30) и умножить на 100%.

- Низкий уровень: $(10 \text{ чел.} / 30 \text{ чел.}) \times 100\% = 33,3\%$ (округлено до 35%)
- Средний уровень: $(16 \text{ чел.} / 30 \text{ чел.}) \times 100\% = 52,5\%$.
- Высокий уровень: $(4 \text{ чел.} / 30 \text{ чел.}) \times 100\% =$ в тексте – 12,5%.

Таким образом были подсчитаны и другие компоненты сепарации.

Таблица 2. Результаты диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по опроснику привязанности к родителям и сверстникам (IPPA)

Шкала	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Привязанность к матери				
Доверие	38,2	6,8	24	50
Коммуникация	35,6	7,2	20	48
Отчуждение	28,4	8,1	15	45
Общий балл	95,4	15,3	65	125
Привязанность к отцу				
Доверие	34,8	8,4	18	48
Коммуникация	32,1	8,9	16	46
Отчуждение	31,2	9,3	16	48
Общий балл	86,7	18,6	52	118
Привязанность к сверстникам				
Доверие	41,3	5,9	28	52
Коммуникация	39,7	6,4	26	50
Отчуждение	24,1	7,2	12	38
Общий балл	105,1	13,8	78	130

Результаты диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по проективной методике «Барашек в бутылочке».

Таблица 3. Результаты проективной методики «Барашек в бутылочке»

Характеристика	Количество	Процент
Размер барашка		
Маленький	12	40%
Средний	13	43%
Большой (не помещается)	5	17%
Расположение		
На дне	9	30%
В центре	13	43%
У горлышка/выхода	8	27%
Состояние бутылки		
Закрыта пробкой	15	50%
Открыта	10	33%
Разбита/треснута	5	17%
Эмоциональное состояние		
Спокойное	11	37%
Тревожное	10	33%
Грустное	6	20%
Агрессивное	3	10%
Желание выбраться		
Выражено явно	16	53%
Амбивалентное	9	30%

Характеристика	Количество	Процент
Отсутствует	5	17%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого- педагогического сопровождения

Таблица 4. Тематический план групповых занятий со студентами

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
Занятие 1. Знакомство. Что такое сепарация?	Ритуал приветствия	«Круг»: участники передают мяч по кругу, называя имя и ожидания от программы	5 мин	Мягкий мяч
	Разминка	Игра «Снежный ком»: каждый называет имя и интерес, следующий повторяет предыдущие	10 мин	-
		Упражнение «Найди того, кто...»: поиск общих характеристик в группе	10 мин	Бланки с вопросами
	Основное содержание	Мини-лекция «Что такое сепарация?» (метафора дерева и корней)	25 мин	Презентация, флипчарт
		Дискуссия «Мои отношения с родителями: что я чувствую?»	25 мин	-
	Рефлексия	Шеринг по кругу: «Что нового я узнал? Что удивило?»	10 мин	-
	Ритуал завершения	«Пожелание соседу справа»	5 мин	-
90 мин				

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
Занятие 2. Мои отношения с родителями: что я чувствую?	Приветствие	Ритуал «Круг»: как прошла неделя	5 мин	-
	Разминка	Упражнение «Ассоциации к слову "родители"» (мозговой штурм)	10 мин	Флипчарт, маркеры
	Основное содержание	Упражнение «Письмо родителям» (гештальт-техника): написать письмо, которое не будут отправлять	30 мин	Бумага, ручки, конверты
		Шеринг: желающие зачитывают отрывки из писем	25 мин	-
		Обсуждение: нормализация амбивалентных чувств	10 мин	-
	Рефлексия	«Что я почувствовал во время упражнения?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: наблюдать за своими чувствами в отношениях с родителями (дневник)	5 мин	Памятка
Занятие 3. Функциональная самостоятельность: тайм-менеджмент	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг» + проверка домашнего задания (кто вел дневник?)	10 мин	-
	Разминка	Игра «Успеть за минуту»: оценка	10 мин	Секундомер

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		субъективного времени		
	Основное содержание	Мини-лекция «Матрица Эйзенхауэра» (4 квадранта дел)	15 мин	Презентация, раздатки
		Практикум: составление списка дел на неделю и распределение по квадрантам	25 мин	Бланки матрицы, ручки
		Техника «Правило двух минут»: если задача < 2 мин, делай сразу	10 мин	-
		Обсуждение: какие дела откладываются чаще всего и почему	10 мин	-
	Рефлексия	«Какую технику попробую на этой неделе?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: вести планер в течение недели, отмечать выполненные задачи	5 мин	Шаблон планера
Занятие 4. Финансовая грамотность: мой первый бюджет	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг» + обсуждение опыта ведения планера	10 мин	-
	Разминка	Игра «Аукцион желаний»: на что бы потратили 100 тыс. рублей	10 мин	Карточки с суммами
	Основное содержание	Мини-лекция «Личный бюджет:	15 мин	Презентация

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		доходы и расходы»		
		Практикум: составление таблицы расходов (категории: транспорт, питание, развлечения, одежда, связь)	20 мин	Бланки бюджета, калькуляторы
		Кейс: «Студент получил стипендию 5000 руб. Как распределить?» (работа в парах)	15 мин	Карточки с кейсами
		Техника «30-дневное правило»: перед крупной покупкой подожди 30 дней	10 мин	-
	Рефлексия	«Что удивило в моих тратах?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: записывать все расходы в течение 2 недель	5 мин	Шаблон учета расходов
Занятие 5. Эмоциональная сепарация: как опираться на себя?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»	5 мин	-
	Разминка	Упражнение «Мой ресурс»: вспомнить ситуацию, когда чувствовал себя сильным	10 мин	-
	Основное содержание	Упражнение «Ресурсное состояние»: описать	20 мин	Бланки для записи

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		ощущения в теле, мысли, позу		
		Техника «Якорение»: связать ресурсное состояние с жестом (сжать кулак)	15 мин	-
		Практика в парах: один моделирует трудную ситуацию, второй использует якорь	15 мин	-
		Медитация «Внутренний наставник» (визуализация мудрой части себя)	15 мин	Аудиозапись, коврики
	Рефлексия	Шеринг: «Какой образ пришел? Что сказал наставник?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: использовать якорь в реальной ситуации выбора	5 мин	Памятка
Занятие 6. Чувство вины: почему я боюсь расстроить родителей?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг» + обсуждение опыта использования якоря	10 мин	-
	Разминка	Упражнение «Шкала вины»: оценить свой уровень вины по 10-балльной шкале	10 мин	Бланки
	Основное содержание	Мини-лекция «Иррациональные убеждения»	15 мин	Презентация

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		(КПТ): «Если я не оправдаю ожидания, меня не будут любить»		
		Практикум: заполнение таблицы (убеждение / доказательства «за» / доказательства «против» / рациональная альтернатива)	25 мин	Бланки таблицы
		Ролевая игра «Разговор с родителями о своем выборе»: один — студент, другой — родитель, группа наблюдает	20 мин	Карточки с ситуациями
	Рефлексия	«Что помогло снизить чувство вины?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: отследить ситуацию, когда возникает вина, заполнить таблицу	5 мин	Бланк таблицы
Занятие 7. Границы в отношениях: где заканчиваюсь я?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»	5 мин	-
	Разминка	Упражнение «Мое пространство»: очертить вокруг себя круг (зону комфорта), другие подходят ближе/дальше	15 мин	Веревки/мел
	Основное содержание	Дискуссия: «Как в реальной жизни	15 мин	Флипчарт

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		нарушают границы?» (примеры: читают переписку, входят без стука)		
		Практикум: составить список своих границ («Я не готов обсуждать...», «Мне нужно...»)	20 мин	Бланки
		Техника «Я-сообщения»: «Я чувствую..., когда ты..., мне важно...»	15 мин	Карточки с примерами
		Ролевая игра: защита границ в диалоге с родителями	10 мин	-
	Рефлексия	«Какую границу труднее всего защищать?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: озвучить одну границу родителям	5 мин	Памятка
Занятие 8. Конфликты с родителями: как договариваться?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг» + обсуждение опыта озвучивания границ	10 мин	-
	Разминка	Упражнение «Мои триггеры»: что чаще всего вызывает конфликт с родителями	10 мин	Стикеры, доска
	Основное содержание	Мини-лекция «Алгоритм переговоров»: 1)выбрать время, 2)признать	15 мин	Презентация

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		позицию родителя, 3)изложить потребность, 4)предложить компромисс, 5)договориться о пробном периоде		
		Ролевая игра «Переговоры о расширении свободы» (ситуация: хочу вернуться домой позже)	25 мин	Карточки с ситуациями
		Обсуждение: какие ошибки совершали в ролевой игре	15 мин	-
		Техника «Контракт на взросление»: письменная фиксация обязанностей и прав	10 мин	Шаблон контракта
	Рефлексия	«Что нового узнал о переговорах?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: провести переговоры с родителями по одному вопросу	5 мин	Памятка
Занятие 9. Промежуточная диагностика и обратная связь	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»	5 мин	-
	Диагностика	Заполнение сокращенных версий PSI и IPPA	40 мин	Бланки методик
	Обратная связь	Анкета «Что было полезно? Что изменить?»	15 мин	Анкеты

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
	Групповая рефлексия	Обсуждение: что изменилось за 2 месяца программы	20 мин	-
	Завершение	Объявление о корректировке программы по результатам обратной связи	10 мин	-
Занятие 10. Ответственность: что значит быть взрослым?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»	5 мин	-
	Разминка	Упражнение «Ассоциации к слову "взрослость"»	10 мин	Флипчарт
	Основное содержание	Дискуссия «Взрослость — это возраст или готовность отвечать за выборы?»	20 мин	-
		Упражнение «Зона контроля»: разделить события на контролируемые (мои действия) и неконтролируемые (действия других)	20 мин	Бланки с кругами
		Практикум: составить список своих зон ответственности (учеба, здоровье, отношения)	20 мин	Бланки
	Рефлексия	«За что я уже несу ответственность? За что готов взять?»	10 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: взять	5 мин	Памятка

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
		ответственность за одну новую область (например, готовить ужин раз в неделю)		
Занятие 11. Мое будущее: кем я хочу стать?	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»	5 мин	-
	Разминка	Упражнение «Машина времени»: представить себя через 5 лет	10 мин	-
	Основное содержание	Техника коллажа «Я через 5 лет»: вырезать из журналов картинки (где живу, чем занимаюсь, с кем общаюсь)	40 мин	Журналы, ножницы, клей, ватманы
		Шеринг: презентация коллажей	25 мин	-
	Рефлексия	«Что нового я понял о своем будущем?»	5 мин	-
	Завершение	Домашнее задание: написать письмо себе в будущее	5 мин	Бланк письма
Занятие 12. Завершение. Мой план взросления	90 мин			
	Приветствие	Ритуал «Круг»: вспомнить первое занятие	10 мин	-
	Разминка	Упражнение «Что изменилось за 3 месяца?» (сравнение себя в начале и сейчас)	15 мин	-

№ занятия	Этап занятия	Содержание	Время	Материалы
	Основное содержание	Упражнение «Контракт с собой»: письменно зафиксировать 3 шага для развития самостоятельности в ближайшие 3 месяца	30 мин	Бланки контракта
		Шеринг: зачитывание контрактов (по желанию)	20 мин	-
	Рефлексия	«Что я уношу из этой группы?» (по кругу)	10 мин	-
	Ритуал завершения	Передача свечи по кругу: благодарность группе	5 мин	Свеча

«Занятие 1. Знакомство. Что такое сепарация?»

Цель занятия: Знакомство участников, создание безопасной атмосферы в группе, первичное раскрытие понятия «сепарация» и исследование эмоционального компонента отношений с родителями. Общее время: 90 минут (1,5 часа).

Этап 1: Ритуал приветствия (5 минут):

- Упражнение: «Круг ожидания»;
- Материалы: Мягкий мяч.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Ребята, привет! Рад вас видеть на нашем тренинге, посвященном взрослению, самостоятельности и отношениям с близкими. Давайте начнем с приветствия. Сейчас мы будем передавать этот мяч по кругу. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и

отвечает на вопрос: "Чего я жду от этих занятий? Что мне было бы интересно узнать?"»;

2. Действия ведущего: задает импульс, первым называя свое имя и цели на тренинг. Внимательно фиксирует (можно тезисно на флипчарте) основные ожидания подростков, не оценивая их ответы.

Этап 2: Разминка (20 минут):

- Блок упражнений: «Снежный ком» и «Найди того, кто...».
- Время: по 10 минут на каждое упражнение.
- Материалы: Бланки с вопросами (для второго упражнения), ручки.

Ход этапа:

Упражнение «Снежный ком» (10 минут). Инструкция: «Чтобы лучше запомнить друг друга, сыграем в "Снежный ком". Первый участник называет свое имя и один свой интерес или хобби (например: "Меня зовут Илья, я люблю играть на гитаре"). Следующий за ним должен повторить то, что сказал первый, а затем добавить информацию о себе (например: "Илья любит гитару, а я — Маша, я занимаюсь волейболом"). Каждый следующий участник называет по цепочке всех предыдущих».

Методический акцент: если группа большая и цепочка становится слишком длинной, ведущий может мягко помогать респондентам, чтобы не создавать ситуацию стресса и неуспеха.

Упражнение «Найди того, кто...» (10 минут). Инструкция: «Сейчас каждый из вас получит бланк с вопросами. Ваша задача — хаотично перемещаться по аудитории, общаться и находить людей, которые подходят под эти пункты, записывая их имена в бланк. С одним человеком можно побеседовать максимум по двум пунктам».

1. Примерное наполнение бланка (составляется ведущим заранее):
 - Найди того, кто уже умеет сам готовить минимум 3 блюда;
 - Найди того, кто сам решает, какую одежду себе покупать;
 - Найди того, кто мечтает после колледжа жить отдельно;

○ Найди того, чье мнение часто не совпадает с мнением родителей.

2. Завершение: Короткий опрос: «Удалось ли заполнить все пункты? Что общего у нас нашлось?»

Этап 3: Основное содержание (50 минут)

- Блок: Мини-лекция и Дискуссия;
- Время: по 25 минут на каждый блок;
- Материалы: Презентация, флипчарт, маркеры.

Ход этапа:

Мини-лекция «Что такое сепарация?» (25 минут)

1. Информационный блок: Ведущий простым языком объясняет, что сепарация – это процесс отделения ребенка от родителей, превращения во взрослого и независимого человека. Это не разрыв отношений и не ссора, а переход на новый уровень – от «ребенок–родитель» к «взрослый–взрослый»;

2. Использование метафоры «Дерево и корни»:

- Рисунок на флипчарте: Ведущий рисует дерево;
- Пояснение: «Посмотрите на это дерево. Корни – это наша родительская семья. Они дают нам жизнь, опору, базовые ресурсы и питание (ценности, безопасность). Но ствол и ветви растут вверх, в самостоятельную сторону. Дерево не может остаться внутри корней, иначе оно не вырастет. Но и без корней оно засохнет. Сепарация – это когда ветви выросли большими и крепкими, они смотрят в свое собственное небо, но при этом с уважением относятся к корням, которые их держат»;

3. Интерактив: Обсуждение 4 видов сепарации (кратко): эмоциональная (не отвечать чувством вины на обиду мамы), функциональная (уметь самому платить за телефон или стирать вещи), аттitudная (иметь свое мнение) и конфликтная (уметь отстаивать границы без крика).

Дискуссия «Мои отношения с родителями: что я чувствую?» (25 минут)

1. Запуск дискуссии: На флипчарте чертится поле, разделенное на две части: «Что радует/поддерживает в отношениях» и «Что злит/расстраивает/вызывает протест»;

2. Вопросы для обсуждения в кругу:

○ «Какие чувства у вас чаще всего возникают при общении с родителями прямо сейчас, в возрасте 15–17 лет?»;

○ «В каких ситуациях вы чувствуете, что вас чрезмерно контролируют, и как вы на это реагируете?»;

○ «Бывает ли так, что вы злитесь на родителей, но потом чувствуете себя виноватыми? Почему это происходит?»;

3. Правило безопасности: Ведущий следит за тем, чтобы участники говорили из «Я-позиции» («Я чувствую злость, когда...», а не «Мои предки – предвзятые люди»). Все чувства подростков легализуются ведущим: «Злиться на контроль в 16 лет – это абсолютно нормально, это признак того, что ваше Я растет».

Этап 4: Рефлексия (10 минут)

• Упражнение: «Шеринг по кругу»;

• Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция: «Наше первое занятие подходит к концу. Давайте подведем итоги. Пусть каждый по кругу скажет: Что нового или важного вы сегодня узнали? Что из услышанного вас удивило или заставило задуматься?»;

2. Фиксация: Ведущий собирает обратную связь. Важно подчеркнуть, что процесс отделения – долгий, и то, что ребята начали об этом думать – уже большой шаг.

Этап 5: Ритуал завершения (5 минут):

• Упражнение: «Пожелание соседу справа»;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция: «Давайте поблагодарим друг друга за работу и смелость делиться мыслями. Повернитесь к своему соседу справа, назовите его по имени и скажите ему короткое поддерживающее пожелание на оставшуюся неделю (например: "Маша, я желаю тебе легкой учебы" или "Артем, желаю тебе уверенности")»;

2. Действия ведущего: закрывает круг, говорит общее теплое напутствие группе и объявляет время следующей встречи.

Раздаточный материал к занятию №1. «Что такое сепарация?»

Бланк к упражнению «Найди того, кто...»

Инструкция: хаотично двигайся по аудитории и задавай вопросы другим участникам. Найди человека, который соответствует описанию в таблице, и запиши его Имя в правый столбец. С одним и тем же человеком можно побеседовать максимум по двум пунктам!

Описание участника	Имя того, кого ты нашел
Самостоятельно умеет готовить минимум 3 полноценных блюда	
Сам принимает решение, какую одежду покупать и в каком стиле ходить	
Мечтает сразу после окончания колледжа жить отдельно от родителей	
Имеет увлечение или хобби, которое родители не разделяют или не понимают	
Умеет сам планировать и распределять свои карманные деньги на неделю	
Хотя бы раз в жизни сам записывался и ходил на прием к врачу в поликлинику	

Сам просыпается по утрам по будильнику (без помощи родителей)

Чье мнение по какому-то важному вопросу (политика, музыка, кино) в корне отличается от родительского

Имеет личные обязанности по дому, которые выполняет без напоминаний

Памятка для студента: «Сепарация – это не война» (Оставь этот информационный листок себе в качестве шпаргалки)

Сепарация – это естественный процесс взросления, в ходе которого ты постепенно отделяешься от родителей и становишься независимой личностью. Это переход от детской зависимости к общению на равных: «взрослый ↔ взрослый».

4 шага к твоей независимости:

1. Эмоциональная независимость: когда твое настроение, самооценка и решения не ломаются от того, что родители с тобой не согласны или выражают недовольство. Ты любишь их, но не зависишь от их одобрения каждой секунды своей жизни.

2. Функциональная независимость: когда ты физически можешь выжить без помощи взрослых. Умеешь постирать вещи, приготовить еду, доехать до нового места, решить проблему по учебе в колледже.

3. Ценностная независимость: когда у тебя формируется собственный взгляд на мир. Твои религиозные, политические, жизненные и профессиональные ценности могут отличаться от родительских, и это нормально.

4. Конфликтная независимость: когда ты способен сказать родителям «нет» или отстоять свое личное пространство без криков, слез, хлопанья дверью и чувства вины.

Помни метафору занятия: Твоя родительская семья – это крепкие корни дерева. Они держат тебя и дают силы. Но твоя задача как ветки – расти вверх, в свое собственное небо, проживая свою уникальную жизнь.

Лист для заметок и рефлексии

(Для личных записей в ходе дискуссии, сдавать ведущему не нужно)

Мои мысли по поводу сегодняшнего занятия:

Что в отношениях с родителями у меня получается отстаивать хорошо (мои сильные стороны):

В каких ситуациях мне пока еще сложно удерживать свои границы:

Занятие 2. Мои отношения с родителями: что я чувствую?»

Цель занятия: Исследование эмоционального компонента отношений с родителями, отреагирование скрытых чувств (обида, гнев, вина, любовь), нормализация амбивалентных (противоречивых) переживаний в процессе сепарации. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут)

- Упражнение: Ритуал «Круг»: как прошла неделя;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Ребята, привет! Рад видеть вас на нашем втором занятии. Напомню, мы говорим о взрослении и автономии. Давайте начнем по кругу: коротко (буквально парой фраз) поделитесь, как

прошла ваша неделя после нашей первой встречи? Удалось ли заметить что-то новое в общении с родителями?»);

2. Действия ведущего: задает бережный тон. Следит за регламентом, чтобы каждый высказался емко (не более 20–30 секунд на человека).

Этап 2: Разминка (10 минут)

- Упражнение: «Ассоциации к слову "родители"» (мозговой штурм);

- Время: 10 минут;

- Материалы: Флипчарт, маркеры.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Сейчас мы проведем небольшой мозговой штурм. Я напишу в центре флипчарта слово "РОДИТЕЛИ". Назовите любые ассоциации, которые первыми приходят вам в голову, когда вы слышите это слово. Это могут быть чувства, образы, действия, правила – все что угодно. Правильных ответов нет, принимаются любые варианты»;

2. Действия ведущего: быстро записывает на флипчарте все слова, которые выкрикивают подростки (например: забота, контроль, тепло, крик, долг, дом, ограничения, любовь);

3. Итог: ведущий обращает внимание группы на получившийся спектр слов: «Посмотрите, на нашей доске одновременно есть и очень теплые слова, и довольно тяжелые, связанные с давлением. Это подводит нас к главной теме сегодняшнего дня».

Этап 3: Основное содержание (65 минут)

- Блоки: Техника «Письмо родителям», Шеринг, Обсуждение;

- Материалы: Бумага формата А4, ручки, конверты (по количеству участников).

Ход этапа:

Упражнение «Письмо родителям» (30 минут):

1. Контекст метода: используется гештальт-техника неотправленного письма для безопасного отреагирования вытесненных эмоций;

2. Инструкция ведущего: «Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, ручку и конверт. Мы выполним важное упражнение. Вам нужно написать письмо своим родителям (или одному из них). Пишите всё, что вы сейчас чувствуете, но, возможно, не можете сказать в лицо. Вы можете выразить здесь свою злость, обиду, недопонимание, а также благодарность или любовь. Главное правило безопасности: ЭТО ПИСЬМО НИКТО НЕ БУДЕТ ЧИТАТЬ БЕЗ ВАШЕГО СОГЛАСИЯ. Оно не будет отправлено. Пишите максимально честно, не подбирая "правильных" слов»;

3. Действия ведущего: включает тихую, нейтральную фоновую музыку. Обеспечивает уединение (участники могут рассредоточиться по аудитории). Напоминает ориентиры для структуры письма:

- «Я злюсь на то, что...»
- «Мне обидно, когда...»
- «Я хочу, чтобы вы поняли...»
- «Я благодарен вам за...»

По окончании (через 25 минут) просит сложить листы в конверты и запечатать их.

Шеринг: чтение отрывков из писем (25 минут):

1. Инструкция ведущего: «Мы возвращаемся в наш общий круг. Сейчас у нас этап шеринга. Если у вас есть желание и смелость поделиться, вы можете зачитать свое письмо целиком или выбрать из него только несколько предложений, которые кажутся вам самыми важными»;

2. Действия ведущего: строго соблюдает принцип добровольности. Ни в коем случае нельзя принуждать к чтению. Если группа молчит, ведущий может поддержать: «Это очень личный опыт, и молчать – тоже нормально». Как только кто-то начинает читать, ведущий

пресекает любые смешки или комментарии со стороны группы. Обязательно благодарит каждого прочитавшего за смелость и доверие.

Обсуждение: нормализация амбивалентных чувств (10 минут):

1. Фокус обсуждения: Ведущий концептуализирует полученный опыт;
2. Мини-вывод ведущего: «Ребята, в процессе взросления абсолютно нормально испытывать к родителям противоположные чувства одновременно. Можно сильно злиться на маму за то, что она проверяет телефон, и одновременно очень сильно любить её и бояться расстроить. Это называется амбивалентностью (двойственностью) чувств. Сепарация – это не отказ от любви, это умение выдерживать эту разность чувств, понимая, что родители – живые, неидеальные люди, и вы – тоже».

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: «Что я почувствовал во время упражнения?»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Давайте сделаем краткий круг рефлексии. Ответьте, пожалуйста, на один вопрос: Что вы почувствовали в теле и в мыслях, когда писали это письмо, и изменилось ли ваше состояние сейчас?»;
2. Смысл: Снижение эмоционального накала после тяжелой гештальт-техники, возвращение подростков в состояние «здесь и сейчас».

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Домашнее задание и выдача памяток;
- Материалы: Распечатанные памятки с бланком дневника чувств.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Наше занятие окончено. Ваше домашнее задание на следующую неделю — наблюдать за своими чувствами в отношениях с родителями. Каждый раз, когда дома возникает

спор или, наоборот, теплый момент — зафиксируйте, какая эмоция у вас возникла. Для этого я выдаю вам памятки-дневники»;

2. Действия ведущего: раздает бланки, благодарит группу за глубокую работу, напоминает дату и время следующего занятия.

Раздаточный материал к занятию №2. «Мои отношения с родителями: что я чувствую?»

Памятка для студента: «Шпаргалка по сложным чувствам»
(Оставь этот информационный листок себе в качестве опоры)

В процессе взросления и отделения от семьи (сепарации) внутри тебя может происходить настоящая буря. Самое сложное – это амбивалентность.

Амбивалентность – это когда ты одновременно испытываешь к одному и тому же человеку противоположные чувства. Например:

- Ты безумно любишь родителей и благодарен им, но прямо сейчас злишься на них из-за гиперконтроля;
- Ты хочешь быть независимым и жить своей жизнью, но одновременно чувствуешь страх перед будущим и вину за то, что отдаляешься.

Запомни: чувствовать это – абсолютно нормально. Это не значит, что ты «плохой сын» или «плохая дочь». Это значит, что твоя психика перестраивается, чтобы ты мог стать самостоятельным взрослым. Злость помогает тебе очертить свои границы, а любовь – сохранять связь с близкими.

Домашнее задание: «Дневник моих чувств»

Инструкция: в течение недели наблюдай за тем, что происходит между тобой и родителями. Как только возникает яркая ситуация (неважно, приятная или конфликтная), удели 2 минуты и сделай короткую запись в таблице ниже. Это поможет тебе лучше понять себя на следующем занятии.

День / Ситуация	Какую эмоцию я ощутил(а) в этот момент? (Злость,	Как я поступил(а) / отреагировал(а)?
дома		

	обида, радость, вина, страх, тепло)	(Промолчал, крикнул, спокойно объяснил, ушел в комнату)
Пример: Мама зашла без стука в комнату и начала проверять вещи.	Раздражение, гнев, бессилие.	Резко ответил(а), захлопнул(а) дверь, потом чувствовал(а) себя виноватым(ой).
День 1:		
День 2:		
День 3:		
День 4:		
День 5:		

Что делать с «Письмом родителям»?

Письмо, которое ты написал(а) сегодня на занятии – это твоя личная зона безопасности. Ты не обязан(а) никому его показывать или отправлять.

- Ты можешь сохранить его в конверте и перечитать через несколько месяцев;
- Ты можешь порвать или сжечь его – в психологии это ритуал освобождения от тяжелых эмоций;
- Выбор, что делать с твоими чувствами, всегда остается за тобой.

Занятие 3. Функциональная самостоятельность: тайм-менеджмент»

Цель занятия: Развитие навыков самоорганизации, планирования и управления временем как основы функциональной сепарации от родителей.

Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (10 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг» + проверка домашнего задания;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Приветствую всех на третьем занятии! Мы переходим к практическому шагу взросления – умению управлять своей жизнью и временем без подсказок и контроля со стороны родителей. Давайте по кругу вспомним наше прошлое задание: кто вел дневник чувств на этой неделе? Удалось ли заметить, в какие моменты возникали сильные эмоции?»;

2. Действия ведущего: организует краткий опрос. Поддерживает тех, кто заполнил дневник. Если кто-то не сделал задание, ведущий подчеркивает, что это тоже опыт (возможно, не хватило времени или самоорганизации, что плавно подводит к теме текущего урока).

Этап 2: Разминка (10 минут):

- Упражнение: Игра «Успеть за минуту» (оценка субъективного времени).

- Материалы: Секундомер (на телефоне ведущего).

Ход этапа

1. Инструкция ведущего: «Сейчас мы проверим, насколько точно вы чувствуете время. Встаньте, пожалуйста. По моей команде вы закроете глаза. Ваша задача – молча стоять с закрытыми глазами и мысленно отсчитать ровно одну минуту (60 секунд). Как только вам покажется, что минута прошла, тихонько сядьте на свое место и откройте глаза. На часы смотреть нельзя!»;

2. Действия ведущего: Запускает секундомер. Фиксирует, кто сел слишком рано (например, на 30-40 секунде) – маркер торопливости, а кто затянул (на 70–80 секунде) – маркер замедленного восприятия времени;

3. Обсуждение: «Трудно ли было ориентироваться без телефона и часов? Время тянулось долго или пролетело быстро?» Ведущий подводит итог: во взрослой жизни важно научиться объективно оценивать и распределять временные ресурсы.

3. Этап: Основное содержание (60 минут)

- Блоки: лекция «Матрица Эйзенхауэра», практикум, техника двух минут, обсуждение;

- Материалы: Презентация, бланки матрицы, ручки.

Ход этапа:

Мини-лекция «Матрица Эйзенхауэра» (15 минут):

1. Информационный блок: Ведущий объясняет, что один из главных признаков несамостоятельности – это когда родители напоминают: «Сделай уроки», «Уберись», «Сходи в магазин». Чтобы управлять делами самому, нужно уметь делить их по важности и срочности;

2. Визуализация на доске: Ведущий рисует таблицу из 4 квадратов:

- Квадрат А (Важно и срочно): «Пожары» (завтра экзамен, зачет, критическая проблема со здоровьем);

- Квадрат В (Важно, но не срочно): «Развитие и учеба» (планомерная подготовка к парам, занятия спортом, изучение нового). Это главный квадрат успешного студента;

- Квадрат С (Срочно, но не важно): «Помехи» (бытовые мелочи, чужие просьбы, звонки);

- Квадрат D (Не важно и не срочно): «Убийцы времени» (залипание в соцсетях, компьютерные игры часами).

Практикум: распределение дел на неделю (25 минут)

1. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки с матрицей. Сначала на отдельном листе напишите список из 10-12 реальных дел, которые вам предстоит сделать на этой неделе (учеба, дом, друзья, отдых). А теперь распределите эти дела по четырем квадратам матрицы, честно отвечая себе на вопросы "Это действительно важно для меня?" и "Нужно ли это делать прямо сейчас?"»;

2. Действия ведущего: помогает студентам, если они путают категории (например, часто подростки относят просмотр сериалов к

«важному», ведущий помогает переqualificировать это в квадрат отдыха/убийц времени).

Техника «Правило двух минут» (10 минут):

1. Инструкция ведущего: «Часто дела накапливаются и превращаются в лавину из-за лени. Есть золотое правило тайм-менеджмента: если задача занимает меньше или равна 2 минутам (помыть за собой тарелку, ответить на важное сообщение, положить вещь на место, вынести мусор) – делай её сразу же. Не записывай её в план, не откладывай. Сделай прямо сейчас»;

2. Интерактив: Ведущий просит ребят привести примеры их повседневных «двухминутных» дел.

Обсуждение: причины прокрастинации (10 минут):

1. Вопросы для круга:

- «Какие дела из вашего списка чаще всего откладываются на потом?»;
- «Почему это происходит? Из-за лени, страха неудачи или потому что "родители все равно заставят/сделают сами"?».

2. Вывод ведущего: Откладывание дел часто приводит к тому, что родители начинают контролировать и ругать. Самостоятельное и своевременное выполнение задач – лучший способ избавиться себя от родительских нотаций.

Этап 4: Рефлексия (5 минут)

- Упражнение: «Какую технику попробую на этой неделе?».
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Давайте по кругу поделимся одной мыслью. Какую из сегодняшних фишек – Матрицу Эйзенхауэра или Правило двух минут – вы искренне готовы протестировать в ближайшие дни?»

Этап 5: Завершение (5 минут)

- Упражнение: Домашнее задание и выдача шаблонов планера;

- Материалы: Шаблон планера (раздаточный материал).

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание – вести планер в течение недели. Старайтесь планировать дела из Квадрата Б (важные, но несрочные) и обязательно отмечайте галочками то, что выполнили. Оцените, как изменится уровень контроля дома, когда вы начнете справляться со временем сами. До встречи через неделю!»

Раздаточный материал к занятию №3. «Функциональная самостоятельность: тайм-менеджмент»

Бланк 1. «Матрица Эйзенхауэра»

Инструкция: Выпиши на черновик 10-12 дел на неделю. Затем распредели их по четырем квадратам, учитывая их реальную срочность и важность.

СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
Квадрат А: «ПОЖАРЫ» (Сделать немедленно!)	Квадрат В: «МОЁ РАЗВИТИЕ» (Главный квадрат самостоятельности!)
•	•
_____	_____
–	–
•	•
_____	_____
–	–
•	•
_____	_____
–	–
Квадрат С: «ПОМЕХИ» (Бытовые мелочи, чужие просьбы)	Квадрат D: «УБИЙЦЫ ВРЕМЕНИ» (Сократить до минимума!)

•	•
—	—
•	•
—	—
•	•

Бланк 2. Домашнее задание: «Мой планер на неделю»

Инструкция: Впиши в планер главные дела на каждый день (фокусируйся на делах из Квадрата В – учеба без напоминаний, личные задачи, спорт). В конце дня ставь галочку [✓] напротив выполненных задач.

Моё золотое правило на эту неделю: если задача занимает я делаю её сразу, не откладывая в планер.

Понедельник _____

—

Вторник _____

—

Среда _____

—

Четверг _____

—

Пятница _____

__ Суббота

Воскресенье _____

—

Памятка студенту: «Связь времени и родительского контроля»

(Забери этот листок с собой)

Каждый раз, когда ты откладываешь важные дела (учебу, уборку, стирку) на потом, ты запускаешь «петлю контроля»: 1. Ты прокрастинируешь; 2. Родители видят это и начинают тревожиться; 3. Включаются нотации, крики и тотальная проверка; 4. Ты злишься, чувствуешь себя ребенком.

Как разорвать этот круг?

Самый быстрый способ заставить родителей ослабить контроль – это опережение. Когда ты выполняешь свои обязанности и учебные задачи до того, как о них напомнили, у взрослых исчезает повод для гиперопеки. Самостоятельность доказывается не спорами, а действиями.

Занятие 4. Финансовая грамотность: мой первый бюджет»

Цель занятия: Формирование навыков базового финансового планирования и осознанного потребления как ключевого элемента экономической сепарации от родительской семьи. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (10 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг» + обсуждение опыта ведения планера;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Всем привет на четвертом занятии! На прошлом уроке мы учились управлять временем, а сегодня перейдем к не менее важному ресурсу взрослой жизни – к деньгам. Но сначала давайте по кругу обсудим: как прошел ваш эксперимент с планером? Получилось ли делать задачи из Квадрата В самостоятельно, не дожидаясь напоминаний от родителей?»;

2. Действия ведущего: выслушивает ответы участников, фиксирует успехи и трудности. Подводит итог: умение держать слово перед

самим собой в плане расписания подготавливает к ответственности за личный бюджет.

Этап 2: Разминка (10 минут):

- Упражнение: Игра «Аукцион желаний»;
- Материалы: Карточки с символическими суммами (купоны на 100 тыс. рублей) по количеству участников.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Представьте, что прямо сейчас каждый из вас получает виртуальный чек на 100 000 рублей. Эти деньги нужно распределить прямо сейчас. Напишите на листочке три вещи или цели, на которые вы бы потратили эту сумму. Распределить нужно весь бюджет целиком»;
2. Действия ведущего: Дает участникам 3 минуты на записи, затем просит нескольких желающих озвучить свои «покупки»;
3. Обсуждение: Психолог обращает внимание на то, кто потратил всё на сиюминутные развлечения/гаджеты, а кто вложил в обучение, накопления или крупные долгосрочные цели. Это выявляет разницу между импульсивными и стратегическими тратами.

Этап 3: Основное содержание (60 минут):

- Блоки: Лекция «Личный бюджет», Практикум по расходам, Парный кейс со стипендией, Техника «30-дневное правило»;
- Материалы: Презентация, бланки структуры бюджета, калькуляторы (в смартфонах), карточки с кейсами.

Ход этапа:

Мини-лекция «Личный бюджет: доходы и расходы» (15 минут):

1. Информационный блок: Ведущий объясняет, что финансовая сепарация начинается не тогда, когда ты зарабатываешь миллионы, а когда ты четко понимаешь цену своим потребностям и умеешь жить в рамках имеющихся средств (карманных денег от родителей или стипендии), не прося постоянно «добавки»;

2. Теоретическая база: Разбор понятий доходов (активные, пассивные) и расходов. Знакомство с базовым правилом распределения личных средств для новичков (например, модель 50/30/20: 50% – обязательные нужды, 30% – развлечения и желания, 20% – накопления/резерв).

Практикум: составление таблицы расходов (20 минут):

1. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки бюджета. Давайте попробуем составить ваш личный реалистичный план расходов на месяц. Рассчитайте, сколько примерно денег у вас уходит или должно уходить по основным категориям: Транспорт, Питание (перекусы в колледже), Развлечения (кино, кафе), Одежда/обувь, Связь и интернет»;

2. Действия ведущего: Студенты с помощью калькуляторов в телефонах калькулируют свои примерные траты. Ведущий помогает им соотнести эти цифры с реальными ценами, обращая внимание на скрытые расходы (например, ежедневный кофе или подписки на сервисы).

Кейс: «Студент получил стипендию 5000 руб. Как распределить?» (15 минут):

1. Инструкция ведущего: «Объединитесь в пары. Каждая пара получает карточку с кейсом. Представьте, что вы – студент, который живет отдельно или хочет доказать родителям свою финансовую зрелость. Ваш доход на месяц – 5000 рублей (стипендия или карманные деньги). Распределите эту сумму по категориям так, чтобы вам хватило на жизнь и при этом остался небольшой резерв. Время на обсуждение в парах – 7 минут»;

2. Презентация решений: Каждая пара кратко озвучивает свой вариант распределения. Ведущий комментирует жизнеспособность предложенных бюджетов.

Техника «30-дневное правило» (10 минут): инструкция ведущего: «Один из главных врагов независимости – импульсивные покупки, из-за которых подростки часто остаются без денег и идут просить у родителей.

Чтобы этого избежать, используйте технику "30 дней". Если вы увидели дорогую вещь (кроссовки, гаджет, куртку) и безумно захотели её купить прямо сейчас – подождите 30 дней. Запишите это желание. Если через месяц вы продолжите думать о ней так же сильно – покупайте. В 70% случаев за 30 дней эмоции утихают, и вы понимаете, что вещь была не так уж нужна».

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: «Что удивило в моих тратах?»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Давайте подведем итог нашему расчету. Что вас сегодня больше всего удивило или озадачило, когда вы начали переводить свои ежедневные привычки в реальные цифры бюджета?»;
2. Резюме: Многие подростки впервые осознают, сколько денег «утекает» на мелкие неконтролируемые расходы.

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Домашнее задание и выдача шаблонов учета расходов;
- Материалы: Распечатанный шаблон учета расходов (на 2 недели).

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание на ближайшие две недели – записывать абсолютно все свои расходы, даже самые мелкие (купил жвачку, проехал на автобусе). Используйте шаблон, который я вам выдам, или любое удобное приложение на телефоне. Через два занятия мы проанализируем результаты. Всем спасибо за работу!».

Раздаточный материал к занятию №4. «Финансовая грамотность: мой первый бюджет»

Бланк 1. Практикум «Мой ежемесячный план расходов».

Инструкция: Посчитай или прикинь свои примерные расходы на 1 месяц по ключевым категориям. Используй калькулятор.

№	Категория расходов	Сумма в месяц (руб.)	Что конкретно сюда входит?
1	Транспорт	_____	Проезд на автобусе/метро, такси
2	Питание	_____	Обеды и перекусы в колледже, кофе
3	Развлечения	_____	Кино, подписки, прогулки с друзьями, кафе
4	Связь и интернет	_____	Оплата мобильного тарифа, домашнего интернета
5	Одежда и уход	_____	Одежда, обувь, стрижка, косметика
6	Резерв Копилка	/ _____	Деньги, которые я откладываю на крупную цель
	ИТОГО за месяц:	_____	Сумма, необходимая для твоей автономии

Бланк 2. Домашнее задание «Дневник трат на 14 дней»

Инструкция: в течение следующих двух недель записывай вообще все свои траты до единого рубля. Не пропускай мелкие покупки (жвачка, проезд, чипсы).

ДЕНЬ	ЧТО КУПИЛ(А)?	СУММА (руб.)
День 1	_____	_____
День 2	_____	_____
День 3	_____	_____
День 4	_____	_____
День 5	_____	_____
День 6	_____	_____
День 7	_____	_____
День 8	_____	_____

День 9 | _____ |

День 10 | _____ |

День 11 | _____ |

День 12 | _____ |

День 13 | _____ |

День 14 | _____ |

Совет: вместо этого бланка ты можешь использовать любое бесплатное мобильное приложение на телефоне (например, CoinKeeper, Тяжеловато, Дзен-мани).

Памятка студенту: «Правило 30 дней и финансовая зрелость».

(Забери этот листок с собой)

Как работает «30-дневное правило»?

1. Ты увидел(а) вещь, которую очень захотелось купить прямо сейчас (но она дорогая и не входит в список обязательных трат);
2. Стоп! Сделай паузу. Запиши название вещи и её цену на листок или в заметки телефона. Поставь дату;
3. Подожди ровно 30 дней. В этот период не покупай её и старайся не заходить на страницу этого товара;
4. Если через месяц твоё желание осталось таким же сильным, и ты понимаешь, что вещь правда принесет пользу – планируй покупку;
5. Статистика показывает: в 70% случаев через месяц люди вообще забывают о том, что хотели это купить. Так ты убережешь свой бюджет от «финансовых дыр».

Главный секрет финансовой сепарации.

Родители перестают контролировать твои карманные деньги и требовать отчет за каждый рубль только тогда, когда видят твою предсказуемость. Если тебе выдали сумму на неделю, а ты потратил(а) её в первый же день на фастфуд и развлечения, а потом пришел(а) просить еще – ты подтверждаешь позицию ребенка. Если ты четко распределяешь средства и укладываешься в бюджет – ты доказываешь, что готов(а) к взрослой жизни.

Занятие 5. Эмоциональная сепарация: как опираться на себя?»

Цель занятия: Формирование навыков психологической самоподдержки, поиск внутренних ресурсов и снижение эмоциональной зависимости от мнения и оценок родителей. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Приветствую всех на пятом занятии! Мы переходим к одной из самых глубоких тем взросления – эмоциональной независимости. Это способность опираться на собственное мнение и поддерживать себя в трудную минуту, а не ждать этого только от родителей. Давайте традиционно начнем по кругу: с каким настроением вы сегодня пришли? Как чувствуете себя прямо сейчас?»;

2. Действия ведущего: проводит блиц-опрос, настраивая группу на доверительный лад.

Этап 2: Разминка (10 минут):

- Упражнение: «Мой ресурс»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы чувствовали себя

максимально сильными, уверенными, успешными и независимыми. Это может быть сданный экзамен, победа в соревновании или момент, когда вы кому-то помогли. Постарайтесь мысленно вернуться туда»;

2. Действия ведущего: дает подросткам 1-2 минуты на воспоминания в тишине. После этого просит 2-3 желающих в кругу коротко рассказать, что это была за ситуация.

Этап 3: Основное содержание (65 минут):

- Блоки: Упражнение «Ресурсное состояние», Техника «Якорение», Практика в парах, Медитация «Внутренний наставник».
- Материалы: Бланки для записи, ручки, аудиозапись расслабляющей музыки, коврики/пледы для медитации.

Ход этапа:

Упражнение «Ресурсное состояние» (20 минут):

1. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки для записи. Теперь нам нужно подробно описать то состояние силы, которое вы сейчас вспомнили. Опишите его письменно по трем точкам внимания:

- а) Ощущения в теле (тепло, легкость, расправленные плечи, твердая опора в ногах);
- б) Мои мысли в тот момент (например: "Я со всем справлюсь", "Я имею на это право");
- с) Моя поза (как я сидел, стоял, двигался)»;

2. Действия ведущего: Студенты самостоятельно заполняют бланки в течение 10-12 минут. Ведущий помогает им точнее формулировать телесные ощущения.

Техника «Якорение» (15 минут):

1. Информационный блок: Ведущий объясняет, что в моменты ссор с родителями или тревоги мы часто «проваливаемся» в детское состояние беспомощности. Чтобы удержать взрослую позицию, нужен телесный «якорь» – стимул, который мгновенно вернет ощущение силы;

2. Инструкция ведущего: «Снова примите ту самую "позу силы", закройте глаза и мысленно погрузитесь в описанное вами ресурсное состояние. На пике этого ощущения сильно сожмите кулак (или соедините большой и указательный пальцы). Подержите 5 секунд и отпустите. Повторите это 3-4 раза, мысленно связывая жест с чувством уверенности».

Практика в парах: проверка якоря (15 минут):

1. Инструкция ведущего: «Разбейтесь на пары. Один из вас моделирует легкую трудную ситуацию из жизни (например, родитель начинает отчитывать за оценку или навязывать свое мнение). Задача второго – в момент этого "наезда" тайно использовать свой телесный якорь (сжать кулак), поймать ощущение внутренней опоры и спокойно ответить из взрослой позиции. Через 7 минут поменяйтесь ролями»;

2. Действия ведущего: курирует работу в парах, следит, чтобы игровой конфликт не перерос в реальную агрессию.

Медитация «Внутренний наставник» (15 минут):

1. Инструкция ведущего: «Располагайтесь на ковриках или просто устройтесь поудобнее на стульях. Закройте глаза»;

2. Проведение медитации: под тихую аудиозапись ведущий зачитывает текст визуализации: «Представьте, что вы идете по безопасной тропе и встречаете человека, который является абсолютным воплощением мудрости, спокойствия и силы. Это ваш Внутренний Наставник – та часть вашей личности, которая уже взрослая и всё знает. Посмотрите на него. Какой образ вам пришел? Задайте ему один важный вопрос, который вас сейчас волнует в отношениях с родителями. Послушайте его ответ... Наставник всегда внутри вас, и вы можете обратиться к нему в любой момент».

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: «Шеринг по медитации»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Давайте вернемся в круг. Коротко поделитесь: Какой образ пришел к вам во время медитации? Что важного или поддерживающего сказал вам ваш внутренний наставник?»

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Выдача памяток и домашнее задание;
- Материалы: Памятка по эмоциональной самоподдержке.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание – использовать созданный сегодня телесный якорь в реальной жизни. Как только дома возникнет ситуация сложного выбора или вы почувствуете, что чужое мнение давит на вас, незаметно сожмите кулак, верните себе ощущение силы и только после этого принимайте решение. Всем спасибо за глубину!»

Раздаточный материал к занятию №5. «Эмоциональная сепарация: как опираться на себя?»

Бланк 1. Практикум «Моя карта внутреннего ресурса»

Инструкция: Вспомни ситуацию из своего прошлого, когда ты чувствовал себя максимально уверенным, независимым и сильным. Подробно зафиксируй это состояние по трем точкам внимания:

1. ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ (Что происходило физически?):

* Где живет сила? (например: твердая опора в ногах, легкость в груди, тепло в руках)

* Какое у меня было дыхание? (глубокое, ровное, спокойное)

2. МОИ МЫСЛИ (Что я думал(а) о себе в тот момент?)

* Например: «Я имею право на ошибку», «Я со всем справлюсь», «Моё мнение важно».

3. МОЯ «ПОЗА СИЛЫ» (Как я двигался/стоял/сидел?):

* Плечи расправлены, подбородок приподнят, взгляд прямой. Опиши это положение.

Памятка для студента: «Как работает психологический якорь».

(Забери этот листок с собой)

Когда родители начинают критиковать, контролировать или навязывать свои решения, подросток часто автоматически «сжимается» и проваливается в детскую беспомощность или агрессию. Чтобы удержаться в устойчивой взрослой позиции, используй технику «Якорение».

Пошаговый алгоритм использования якоря в реальной жизни:

1. Подготовка дома: В спокойной обстановке прими свою «позу силы» (из бланка выше). Мысленно вернись в состояние максимального успеха. На пике этого ощущения крепко сожми кулак (или незаметно

соедини большой и указательный пальцы). Подержи 5 секунд. Повтори 3–5 раз. Твой мозг свяжет этот жест с чувством уверенности;

2. Включение в ситуации давления: если дома начинается тяжелый разговор или спор, сделай следующее:

- Сделай глубокий выдох;
- Войди в свою «позу силы» (выпрями спину);
- Незаметно используй свой жест-якорь (сожми кулак / соедини пальцы);
- Почувствуй, как тело вспоминает ощущение внутренней опоры;
- Отвечай родителям спокойно, из взрослой и независимой позиции.

Личные заметки: «Послание моего Внутреннего Наставника».

(Запиши сюда образ и слова, которые пришли к тебе во время медитации, чтобы не забыть их)

- Как выглядел мой Внутренний Наставник (моя мудрая и взрослая часть)?

- Что он ответил на мой самый важный вопрос об отношениях с родителями?

Занятие 6. Чувство вины: почему я боюсь расстроить родителей?»

Цель занятия: Осознание и преодоление сепарационного чувства вины, трансформация иррациональных убеждений и развитие навыков уверенного отстаивания своих решений без деструктивного самообвинения. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (10 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг» + обсуждение опыта использования якоря;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Приветствую всех на шестом занятии! Сегодня мы разберем одну из самых сложных тем в процессе взросления – чувство вины перед родителями, когда мы поступаем по-своему. Но сначала давайте по кругу обсудим: кому на этой неделе удалось протестировать свой телесный якорь силы дома? Помогло ли это остаться спокойным в диалоге?»;

2. Действия ведущего: организует краткий обмен опытом, подчеркивает ценность даже небольших попыток удержать личные границы.

Этап 2: Разминка (10 минут):

- Упражнение: «Шкала вины»;
- Материалы: Бланки со шкалой (горизонтальная линия от 1 до 10), ручки.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки разминки. Перед вами шкала от 1 до 10. Поставьте отметку: насколько сильно вы в повседневной жизни чувствуете вину перед родителями, когда ваши желания, оценки или планы не совпадают с их ожиданиями? (1 – вообще не чувствую, 10 – вина преследует меня постоянно)»;

2. Действия ведущего: просит участников наглядно (руками или голосом по желанию) показать свой уровень. Легализует чувство: «Вина в 15-17 лет – частый спутник взросления, ведь нам кажется, что, выбирая себя, мы предаем или обижаем близких. Сегодня мы разберемся, так ли это».

3. Этап: Основное содержание (60 минут):

- Блоки: Лекция «Иррациональные убеждения», Практикум (КПТ-таблица), Ролевая игра «Разговор с родителями о своем выборе»;
- Материалы: Презентация, бланки КПТ-таблиц, карточки с описанием ситуаций для ролевой игры.

Ход этапа:

Мини-лекция «Иррациональные убеждения» (15 минут):

1. Информационный блок: Ведущий с опорой на принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) объясняет, что вина рождается не из-за наших действий, а из-за жестких скрытых правил в нашей голове – иррациональных убеждений.

2. Пример разбора: Базовое детское убеждение: «Если я не оправдаю ожидания родителей, они расстроятся, а значит – меня не будут любить (или я плохой ребенок)». Во взрослом возрасте это правило становится деструктивным. Сепарация требует переформулирования этого правила: «Родители могут расстраиваться или злиться на мой выбор. Это их чувства, и они имеют на них право. Но их недовольство не делает меня плохим человеком, и они не перестают меня любить».

Практикум: заполнение КПТ-таблицы (25 минут): инструкция ведущего: «Возьмите бланки практикума. Нам предстоит судебный процесс над вашим чувством вины. Заполните таблицу по четырем колонкам:

1. Моё иррациональное убеждение (например: "Я обязан(а) учиться только на отлично, чтобы мама не плакала");
2. Доказательства "ЗА" (почему это правда обязательство?);
3. Доказательства "ПРОТИВ" (неужели вся жизнь мамы зависит только от моих оценок? Учится ли она за меня?);
4. Рациональная альтернатива (новое, гибкое правило)».

Действия ведущего: помогает подросткам формулировать гибкие альтернативные мысли (например: «Мама может расстроиться из-за тройки, но она взрослый человек и справится с этим, а я продолжу учиться в своем темпе»).

Ролевая игра «Разговор с родителями о своем выборе» (20 минут):

1. Инструкция ведущего: «А теперь закрепим новое мышление на практике. Объединитесь в тройки. Распределите роли: один – Студент (отстаивает свой выбор), второй – Родитель (пытается вызвать вину

нотациями), третий – Наблюдатель (следит со стороны, поддается ли Студент на манипуляцию виной)»;

2. Кейсы для игры:

○ Ситуация 1: Студент хочет провести выходные с друзьями, а Родитель говорит: «Мы для тебя всё делаем, а ты мать родную на друзей променял»;

○ Ситуация 2: Студент выбрал тему курсовой, которая ему интересна, а Родитель настаивает на другой: «Мы лучше знаем, что тебе пригодится, не умничай»;

3. Завершение игры: Наблюдатели дают краткую обратную связь в своих мини-группах: удалось ли Студенту ответить спокойно, без агрессии и оправданий.

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: «Что помогло снизить чувство вины?»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Вернемся в круг. Что во время выполнения практикума или игры помогло вам почувствовать, что груз вины стал немного легче? Какая мысль сработала как освобождающая?».

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Домашнее задание и выдача бланков таблиц;
- Материалы: Бланк КППТ-таблицы для домашней проработки.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание – в течение недели отслеживать ситуации, в которых внутри резко поднимается чувство вины перед близкими. Как только поймали этот укол – откройте выданный бланк таблицы и разберите это чувство по косточкам, найдя рациональную альтернативу. Спасибо за честность и сильную работу!».

Раздаточный материал к занятию №6. «Чувство вины: почему я боюсь расстроить родителей?»

Бланк 1. Разминка «Моя шкала вины»

- Позиция Родителя: включает манипуляцию виной: «Мы для тебя всё делаем, во всем себе отказываем, а ты мать родную на друзей променял(а)? Тебе на нас наплевать!»;

- Задача Студента: ответить уверенно и спокойно. Показать, что он любит родителей, но от планов не откажется (без крика и оправданий).

Карточка №2

- Ситуация: Студент сам выбрал тему курсового проекта или направление для подработки, которое ему действительно интересно;

- Позиция Родителя: включает давление: «Мы старше и лучше знаем, что тебе в жизни пригодится! Ты занимаешься ерундой, из-за твоих глупых идей у отца опять поднимется давление!»;

- Задача Студента: удержать свои границы. Использовать «якорь силы», не проваливаясь в детское желание подчиниться из-за страха расстроить близких.

Памятка для студента: «Перепрошивка деструктивных правил».

(Забери этот листок с собой)

Сепарационное чувство вины – это «детский клей», который пытается удержать тебя в полной зависимости от настроения мамы или папы. Взросление требует замены старых детских правил на новые – гибкие и реалистичные.

Детское иррациональное правило

→ Взрослое рациональное правило

«Я должен делать только то, что одобряют родители, иначе я плохой ребенок».

→ «Родители имеют право быть недовольными моим выбором. Но их недовольство не делает меня плохим человеком».

«Если мама или папа расстроились из-за моих

→ «Родители — взрослые люди. Они способны сами справиться со

действий, значит, в этом полностью моя вина».

своими эмоциями, а я имею право проживать свою жизнь».

«Я обязан всегда уступать, чтобы дома не было конфликтов».

→ «Разногласия — это нормальная часть отношений. Я могу говорить "нет" спокойно, с уважением и без чувства вины».

Занятие 7. Границы в отношениях: где заканчиваюсь я?»

Цель занятия: Осознание и картирование своих психологических границ, освоение навыков бесконфликтной защиты личного пространства с помощью техники «Я-сообщения». Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Приветствую всех на седьмом занятии! Мы подошли к фундаментальной теме взросления – к личным границам. Это понимание того, где заканчиваюсь я и мои желания, и где начинаются другие люди, даже если это наши родители. Давайте по кругу коротко поделимся: как вы сейчас себя чувствуете?».

Этап 2: Разминка (15 минут):

- Упражнение: «Мое пространство»;
- Материалы: Прочные веревки/шнуры длиной по 2-3 метра или цветной мел.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Возьмите по веревке (или мелу) и разложите её вокруг себя на полу в виде круга. Этот круг – ваша зона комфорта, ваше личное пространство. А теперь разбейтесь на пары. Ваша задача – медленно подходить к кругу своего партнера. Тот, кто стоит внутри круга, должен внимательно прислушиваться к себе и сказать "Стоп!", как

только почувствует дискомфорт от приближения. Задача второго – немедленно остановиться»;

2. Обсуждение: Психолог обращает внимание на то, что у каждого человека радиус границ разный. Кто-то готов подпустить близко, а кому-то нужно много пространства. Главное – научиться чувствовать свой дискомфорт и вовремя говорить «Стоп».

Этап 3: Основное содержание (60 минут):

- Блоки: Дискуссия о нарушении границ, Практикум списков, Техника «Я-сообщения», Ролевая игра по защите границ;
- Материалы: Флипчарт, маркеры, бланки списков, карточки со схемами «Я-сообщений».

Ход этапа:

Дискуссия «Как в реальной жизни нарушают границы?» (15 минут).

1. Запуск дискуссии: Ведущий предлагает на флипчарте зафиксировать примеры того, как родители или близкие могут нарушать границы подростка;

2. Фокус внимания: Разбор типичных бытовых ситуаций: читают личную переписку в соцсетях, заходят в комнату без стука, берут личные вещи без спроса, критикуют внешность/друзей, решают за подростка, что ему делать. Подростки легализуют свою злость на эти действия как естественную защитную реакцию.

Практикум: составление списка своих границ (20 минут): инструкция ведущего: «Возьмите бланки практикума. Чтобы защитить границы, нужно сначала их четко осознать самому. Заполните индивидуально два списка по заготовленным шаблонам:

1. "Я не готов обсуждать с родителями..." (например: личную жизнь друзей, мои переписки);
2. "Мне нужно/Я имею право на..." (например: чтобы в мою комнату стучали, самостоятельно выбирать одежду)».

Действия ведущего: Подростки работают самостоятельно. Ведущий напоминает, что границы должны быть реалистичными и гибкими, а не глухой стеной.

Техника «Я-сообщения» (15 минут):

1. Информационный блок: Ведущий объясняет, что агрессивный отпор («Не лезь в мою жизнь!») вызывает у родителей ответную агрессию. Защищать границы нужно экологично – через формулу «Я-сообщения».

2. Разбор формулы:

- Факты без обвинений: «Когда в мою комнату заходят без стука...»

- Мои чувства: «...я чувствую раздражение и растерянность...»

- Объяснение/Важность: «...потому что мне важно иметь личное пространство...»

- Просьба/Предложение: «...пожалуйста, стучите перед тем, как войти».

Ролевая игра: защита границ в диалоге с родителями (10 минут). Инструкция ведущего: «В парах отработайте ситуации из дискуссии. Один играет Родителя, который нарушает границу (например, заглядывает в телефон), второй – Студента, который должен выстроить защиту строго по формуле "Я-сообщения". Потренируйтесь произносить это спокойным, уверенным голосом».

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: Опрос по кругу;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Вернемся в круг. Ответьте честно: Какую границу из вашего списка вам труднее всего защищать перед родителями? Почему?».

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Домашнее задание и выдача памяток;
- Материалы: Памятка по выстраиванию границ.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание — выбрать из вашего списка одну, самую простую и понятную границу, и спокойно, используя технику "Я-сообщения", озвучить её родителям на этой неделе. Потренируйтесь делать это бережно, но твердо. До встречи!».

Раздаточный материал к занятию №7. «Границы в отношениях: где заканчиваюсь я?»

Бланк 1. Практикум «Карта моих личных границ»

Инструкция: Заполни эти списки для себя. Четкое понимание того, что для тебя допустимо, а что нет – первый шаг к взрослой независимости.

СПИСОК №1: «Я не готов(а) обсуждать с родителями...»

(Сферы твоей жизни, которые ты имеешь право оставить личными: например, переписки, чужие секреты)

1. _____

—

2. _____

—

3. _____

—

СПИСОК №2: «Мне нужно / Я имею право на то, чтобы...»

(Твои базовые психологические и бытовые потребности: например, стук в дверь, выбор хобби)

1. _____

—

2. _____

—

3. _____

—

Бланк 2. Конструктор «Формула Я-сообщения»

Инструкция: когда родители нарушают твои границы, крик «Отстаньте от меня!» вызовет лишь скандал. Используй этот конструктор, чтобы составить спокойный и твердый ответ.

Этап формулы	Как это сказать? (Пример)	Твой рабочий черновик
1. Факт без наезда (Что случилось? Без слов «вы всегда», «ты опять»)	«Когда в мою комнату заходят без стука...»	«Когда _____ _____»
2. Твоё чувство (Из Набора: раздражение, растерянность, злость)	«...я чувствую раздражение и обиду...»	«...я чувствую _____ _____»
3. Объяснение (Почему это важно для тебя?)	«...потому что мне важно иметь личное пространство...»	«...потому что мне важно _____ _____»
4. Просьба / Решение (Что делать дальше? Предложи выход)	«...пожалуйста, стучите перед тем, как войти.»	«...пожалуйста, _____ _____»

Памятка для студента: «Как бережно сказать родителям "СТОП"».

(Забери этот листок с собой)

Главные правила защиты границ:

- Границы – это не стена тюрьмы. Твоя задача – не изолироваться от родителей навсегда, а показать им, где заканчивается их зона ответственности и начинается твоя собственная жизнь.

- Спокойный тон решает всё. Если ты кричишь, родители видят перед собой капризного ребенка, которого нужно контролировать еще сильнее. Если ты говоришь спокойно и по формуле «Я-сообщения», ты ведешь себя как взрослый.

Домашнее задание на неделю:

Выбери из своего Списка №2 одну самую простую границу (например, предупреждать о задержках после учебы или стучать в дверь). На этой неделе спокойно, используя конструктор «Я-сообщения», озвучь её родителям. Наблюдай за их реакцией и держи удар без агрессии.

Занятие 8. Конфликты с родителями: как договариваться?»

Цель занятия: Обучение конструктивному разрешению семейных конфликтов, освоение алгоритма переговоров и фиксация взаимных прав и обязанностей через технику «Контракт на взросление». Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (10 минут):

- Упражнение: Ритуал «Круг» + обсуждение опыта озвучивания границ;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Приветствую всех на восьмом занятии! На прошлой встрече мы учились формулировать свои границы. Давайте по кругу поделимся: кому на этой неделе удалось озвучить хотя бы одну свою границу родителям по технике "Я-сообщений"? Какова была их реакция и что вы при этом чувствовали?»;

2. Действия ведущего: поддерживает участников. Фокусирует внимание на том, что первый отказ родителей или их удивление – это нормальный этап перестройки отношений.

Этап 2: Разминка (10 минут):

- Упражнение: «Мои триггеры»: что чаще всего вызывает конфликт с родителями;

- Материалы: Стикеры, доска (или флипчарт), маркеры.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Конфликт – неотъемлемая часть сепарации. Напишите на стикерах 1-2 главных повода («триггера»), из-за которых дома чаще всего вспыхивают ссоры. Например: учеба, внешний вид, время возвращения домой, уборка. Приклейте их на доску»;

2. Действия ведущего: группирует стикеры по кластерам. Подводит итог: «Большинство ваших конфликтов связано с тем, что вы хотите больше свободы, а родители по привычке пытаются удержать контроль. Сегодня мы научимся переводить эти ссоры в плоскость переговоров».

Этап 3: Основное содержание (60 минут):

- Блоки: Лекция «Алгоритм переговоров», Ролевая игра «Переговоры о расширении свободы», Обсуждение ошибок, Техника «Контракт на взросление»;

- Материалы: Презентация, карточки с ситуациями для игры, шаблоны контрактов.

Ход этапа:

Мини-лекция «Алгоритм переговоров» (15 минут):

Информационный блок: Ведущий объясняет, что взрослый решает разногласия не криком, а переговорами. Предлагается пошаговый алгоритм:

1. Выбрать время: не вести важный разговор, когда родители устали после работы или раздражены;

2. Признать позицию родителя: показать, что вы понимаете их мотивы («Я знаю, что вы переживаете за мою безопасность...»);

3. Изложить потребность: сказать о своем желании через «Я-сообщение» («...но мне важно учиться самостоятельности...»);

4. Предложить компромисс: конкретное встречное предложение («...поэтому я предлагаю возвращаться в субботу в 21:00 вместо 20:00»);

5. Договориться о пробном периоде: предложить тест на 1-2 недели («Давайте попробуем так две недели. Если я ни разу не опоздаю и буду на связи, мы закрепим это правило»).

Ролевая игра «Переговоры о расширении свободы» (25 минут).

1. Инструкция ведущего: «Разбейтесь на пары. Ситуация для всех одна: Студент хочет возвращаться домой по выходным позже обычного (например, в 22:00 вместо 20:30). Один играет жесткого, тревожного Родителя, второй – Студента. Задача Студента – провести беседу строго по пяти шагам алгоритма. Через 10 минут поменяйтесь ролями»;

2. Обсуждение ошибок (15 мин из общего времени блока): Возврат в общий круг. Ведущий спрашивает «Родителей»: «В какой момент Студенту удалось вас убедить? Какие фразы вызывали у вас желание пойти на компромисс, а какие – заставляли обороняться?» Разбираются типичные ошибки: срыв на обвинения, оправдания, доказывание правоты вместо поиска решения.

Техника «Контракт на взросление» (10 минут).

Инструкция ведущего: «Любые успешные переговоры на работе или в бизнесе закрепляются на бумаге. В семье это тоже работает. Мы выполним письменную фиксацию ваших прав и обязанностей. Контракт — это баланс: если ты берешь себе новое ПРАВО (например, самому решать, когда делать уроки), ты обязан взять на себя за него ОТВЕТСТВЕННОСТЬ (если завалишь сессию — сам решаешь проблемы в колледже). Заполните свои шаблоны».

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: Опрос «Что нового я узнал о переговорах?»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «По кругу поделитесь одной мыслью: изменилось ли ваше представление о том, как можно решать домашние споры? Что из алгоритма показалось самым применимым?».

Этап 5: Завершение (5 минут):

- Упражнение: Домашнее задание и выдача памяток;
- Материалы: Распечатанные бланки «Контракта на взросление» и памятки.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание — выбрать дома один спорный вопрос и провести с родителями реальные переговоры по нашему алгоритму. Предложите им "пробный период". Заполненный бланк контракта заберите с собой. До встречи на следующем занятии!».

Раздаточный материал к занятию №8. «Конфликты с родителями: как договариваться?».

Бланк 1. Карточка-шпаргалка «Алгоритм переговоров со взрослыми».

(Используй эти 5 шагов, когда тебе нужно обсудить с родителями новые правила или получить больше свободы)

Шаг 1. ВЫБРАТЬ ВРЕМЯ И МЕСТО

Не начинай разговор, если родители заняты, устали после работы, смотрят новости или раздражены.

Спроси: «Мам/пап, мне нужно обсудить с вами кое-что важное. Когда нам будет удобно спокойно посидеть 10 минут?».

Шаг 2. ПРИЗНАТЬ ПОЗИЦИЮ РОДИТЕЛЯ (Снять их тревогу)

Покажи, что ты понимаешь их мотивы.

Фраза-шаблон: «Я понимаю, что вы очень переживаете за мою безопасность / учебу / здоровье, и я ценю вашу заботу...».

Шаг 3. ИЗЛОЖИТЬ СВОЮ ПОТРЕБНОСТЬ (Через «Я-сообщение»)

Спокойно скажи о своем желании, избегая обвинений.

Фраза-шаблон: «...но для меня сейчас очень важно учиться самостоятельно распределять время / общаться с друзьями...».

Шаг 4. ПРЕДЛОЖИТЬ РЕАЛИСТИЧНЫЙ КОМПРОМИСС

Выдвини конкретное предложение, где ты берешь на себя часть ответственности.

Фраза-шаблон: «...поэтому я предлагаю такое решение: по субботам я возвращаюсь в 21:30 вместо 20:00, но я обязуюсь каждые полтора часа писать вам короткое смс, что со мной всё в порядке».

Шаг 5. ДОГОВОРИТЬСЯ О ПРОБНОМ ПЕРИОДЕ (Снизить сопротивление).

Родителям трудно сразу согласиться навсегда. Предложи им безопасный тест-драйв.

Фраза-шаблон: «Давайте попробуем так сделать в течение двух недель. Если я хоть раз опоздаю или не отвечу на звонок – мы вернемся к старому правилу. Если всё пройдет хорошо – закрепим это время. Что думаете?»

Бланк 2. Практикум «Семейный контракт на взросление»

Инструкция: Сепарация – это не только новые права, но и новая ответственность. Заполни этот контракт совместно с родителями во время домашних переговоров.

«Мы, нижеподписавшиеся, «___» _____ 2026 г. заключили настоящее соглашение о переходе на новый уровень самостоятельности и доверия.

1. ПРАВА И СВОБОДЫ СТУДЕНТА (Что мне теперь разрешается делать самому/без отчета):

* _____

—

* _____

—

2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА (Что я
обязуюсь выполнять за эти права):

* _____

—

* _____

—

3. ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (О чем студент просит взрослых
ради сохранения мира):

* _____

—

* _____

__ 4. ТЕСТОВЫЙ ПЕРИОД:

Настоящий контракт вступает в силу в режиме эксперимента на срок до
« ____ » _____ 2026 г.

В случае нарушения обязательств одной из сторон, контракт
пересматривается.

ПОДПИСИ СТОРОН:

Студент: _____

Родители:

Совет от психолога тренинга:

Если во время переговоров дома родители начинают кричать или
срываться на эмоции, не кричи в ответ. Скажи тихо и спокойно: «Я вижу,
что мы сейчас закипаем. Давай сделаем паузу и вернемся к этому разговору
завтра». Умение вовремя остановить ссору и перенести диалог — это самый
сильный маркер того, что ты действительно повзрослел(а).

Занятие 9. Промежуточная диагностика и обратная связь»

Цель занятия: Мониторинг динамики процесса сепарации и
функционирования семьи, сбор качественной обратной связи от участников,

подведение промежуточных итогов 2 месяцев работы программы. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут). Упражнение: Ритуал «Круг».

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ребята, привет! Рад видеть вас на нашем девятом занятии. Мы прошли большой путь длиной в 2 месяца. Сегодня у нас важная веха — экватор программы. Мы подведем промежуточные итоги и посмотрим, как изменились вы и ваши отношения за это время. Давайте традиционно начнем с круга приветствия: с какими мыслями вы пришли сегодня?».

Этап 2: Диагностика (40 минут):

- Активность: Заполнение сокращенных версий методик PSI (Psychological Separation Inventory) и IPPA.

- Материалы: Распечатанные бланки методик, ручки.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Сейчас мы выполним диагностический блок. Вы получите бланки с утверждениями. Пожалуйста, заполните их самостоятельно и максимально честно. Вспоминайте ваши реальные ситуации дома за последние недели. Результаты этой диагностики помогут нам понять, какие темы мы закрепили успешно, а на что стоит обратить дополнительное внимание»;

2. Действия ведущего: раздает бланки тестов (скрининг-версии опросников психологической сепарации и оценки функционирования семьи). Обеспечивает тишину в аудитории. Студенты индивидуально работают с тестами в течение 30–35 минут. Ведущий собирает заполненные бланки для последующего профессионального анализа.

Этап 3: Обратная связь (15 минут):

- Активность: Заполнение анкеты «Что было полезно? Что изменить?»;

- Материалы: Бланки анкет обратной связи.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Второй шаг на сегодня – это ваша оценка работы тренера и программы. Мне крайне важно ваше мнение. Возьмите бланки короткой анкеты. Ответьте, пожалуйста, какие темы и упражнения за эти два месяца вам запомнились больше всего, а какие показались скучными или сложными. Писать можно анонимно»;

2. Действия ведущего: раздает анкеты. Студенты заполняют их и складывают в общую коробку/папку, что гарантирует конфиденциальность ответов.

Этап 4: Групповая рефлексия (20 минут):

- Упражнение: Устная дискуссия «Что изменилось за 2 месяца программы»;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Давайте вернемся в наш общий круг и просто поговорим. Вспомните себя два месяца назад, когда вы только пришли на первое занятие. Поделитесь по очереди: что за это время изменилось в вашей жизни? Стали ли вы увереннее заявлять о своих границах? Изменилось ли поведение ваших родителей, когда вы начали использовать новые техники общения?»;

2. Действия ведущего: стимулирует свободный диалог. Важно легализовать любой опыт: и явный прогресс (например, подписанный дома контракт), и откаты назад (родители снова сорвались на контроль). Ведущий подчеркивает, что сепарация – это волнообразный процесс.

Этап 5: Завершение (10 минут);

- Активность: Объявление о корректировке программы по результатам обратной связи;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Спасибо вам за честность в тестах и анкетах! На основе ваших ответов я проведу анализ и внесу коррективы в план наших следующих встреч. Если я увижу, что тема личных границ или

управления бюджетом всё еще вызывает много вопросов, мы обязательно добавим практикумов на эти темы. Наш тренинг подстраивается под ваши реальные нужды. До встречи на следующем занятии!».

Раздаточный материал к занятию №9. «Промежуточная диагностика и обратная связь»

Анкета обратной связи: «Экватор тренинга».

Инструкция: Мы вместе уже 2 месяца. Твоё честное мнение поможет сделать вторую половину курса ещё круче и полезнее лично для тебя. Анкета анонимная (имя писать не нужно). Заполни её и опусти в общую папку.

Блок 1. Оценка занятий и тем

Оцени по 5-балльной шкале (где 1 – совсем мимо, а 5 – супер-полезно):

1. Занятие 1-2. Что такое сепарация? Мои чувства к родителям (Письмо родителям) [1] [2] [3] [4] [5]
2. Занятие 3. Управление временем и Матрица Эйзенхауэра [1] [2] [3] [4] [5]
3. Занятие 4. Финансовая грамотность, личный бюджет и правило 30 дней [1] [2] [3] [4] [5]
4. Занятие 5. Эмоциональная опора на себя, телесный якорь силы [1] [2] [3] [4] [5]
5. Занятие 6. Работа с чувством вины перед близкими [1] [2] [3] [4] [5]
6. Занятие 7-8. Личные границы, техника «Я-сообщения» и Семейный контракт [1] [2] [3] [4] [5]

Блок 2. Развёрнутые ответы

(Напиши своими словами, здесь нет правильных или неправильных формулировок)

- Какая техника, фишка или упражнение запомнились тебе больше всего и почему?

- Какая тема или задание показались тебе бесполезными, скучными или слишком сложными?

- Что изменилось в твоих отношениях с родителями или в твоём поведении за эти 2 месяца? (Стал(а) спокойнее, научился(лась) договариваться, лучше планирую время, ничего не изменилось и т.д.)

- О чём бы тебе хотелось подробнее поговорить на следующих занятиях? Чего тебе не хватило?

Заметка для студента: «Зачем мы это делаем?»

Результаты тестов и этой анкеты не оцениваются оценками. Психолог использует их только для того, чтобы скорректировать программу. Если по анкетам станет понятно, что группа буксует на теме семейных конфликтов или финансов, следующие занятия будут изменены в сторону практики по этим тема. Твой голос напрямую влияет на то, каким будет тренинг дальше.

Занятие 10. Ответственность: что значит быть взрослым?»

Цель занятия: Формирование зрелого понимания ответственности как оборотной стороны свободы, разграничение зон личного контроля и принятие ответственности за свои жизненные выборы. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут). Упражнение: Ритуал «Круг».

Ход этапа: инструкция ведущего: «Приветствую всех на десятом занятии! На прошлых встречах мы много говорили о том, как получить больше свободы и независимости от родителей. Сегодня мы разберем главный секрет взрослой жизни: свобода не существует без ответственности. Давайте начнем с круга приветствия: как прошли ваши переговоры на прошлой неделе и с каким настроением вы сегодня?».

Этап 2: Разминка (10 минут)

- Упражнение: «Ассоциации к слову "взрослость"»;
- Материалы: Флипчарт, маркеры.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Давайте проведем быстрый мозговой штурм. Назовите первые ассоциации, которые у вас возникают, когда вы слышите слово "ВЗРОСЛОСТЬ"»;

2. Действия ведущего: записывает все ответы на флипчарте (например: работа, свобода, деньги, проблемы, паспорт, съехать от родителей, долги). Помогает группе увидеть, что взрослость часто ассоциируется либо с абсолютной свободой, либо с тяжелым бременем, и подводит к теме баланса.

Этап 3: Основное содержание (60 минут):

- Блоки: Дискуссия об ответственности, Упражнение «Зона контроля», Практикум по зонам ответственности;
- Материалы: Бланки с кругами (схема «Круги контроля»), бланки для списков, ручки.

Ход этапа:

Дискуссия «Взрослость – это возраст или готовность отвечать за выборы?» (20 минут)

1. Вопросы для обсуждения в кругу:
 - «Как вы думаете, можно ли быть взрослым в 40 лет и оставаться ребенком? В чем это проявляется?»;

○ «Что для вас означает слово "ответственность"? Это ограничение или, наоборот, сила?»;

2. Вывод ведущего: Взрослость – это не цифра в паспорте. Быть взрослым – значит понимать: «Всё, что происходит в моей жизни – это результат моих выборов, и я готов иметь дело с последствиями этих выборов, не обвиняя родителей, преподавателей или обстоятельства».

Упражнение «Зона контроля» (20 минут)

1. Информационный блок: Ведущий объясняет, что инфантильный человек пытается контролировать действия других людей и злится, но забывает на собственные поступки. Взрослый — четко разделяет эти вещи;

2. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки с кругами. Перед вами два круга — внутренний ("Я контролирую") и внешний ("Я не контролирую"). Распределите предложенные события в правильные круги: мои оценки, настроение мамы, погода, количество времени в телефоне, мнение друзей обо мне, моё здоровье, реакция родителей на мою тройку»;

3. Смысл: Осознание, что действия других (включая родителей) находятся во внешнем круге. Мои действия и реакции – во внутреннем.

Практикум: составление списка своих зон ответственности (20 минут)

Инструкция ведущего: «Возьмите бланки практикума. Чтобы родители передали вам контроль, вы должны забрать у них ответственность за ключевые сферы. Распишите конкретные пункты в трех колонках:

1. Учеба (что теперь контролирую только я, без напоминаний);
2. Здоровье (сон, питание, визиты к врачу);
3. Отношения и быт.

Действия ведущего: курирует заполнение списков. Помогает подросткам формулировать конкретные обязательства (например, вместо общего «следить за учебой» писать «сам отслеживаю дедлайны по курсовой»).

Этап 4: Рефлексия (10 минут)

- Упражнение: Опрос «За что я уже несу ответственность? За что готов взять?»;

- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Давайте по кругу честно ответим на два вопроса: За какую сферу своей жизни вы уже прямо сейчас несете 100% ответственность перед самим собой? И какую одну новую задачу вы готовы забрать у родителей под свой личный контроль?».

Этап 5: Завершение (5 минут)

- Упражнение: Домашнее задание и выдача памяток.

- Материалы: Распечатанные памятки по теме ответственности.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Ваше домашнее задание – на этой неделе взять на себя ответственность за одну совершенно новую область в быту или учебе. Например: готовить ужин на всю семью раз в неделю, самому без напоминаний убирать свою комнату или полностью взять на себя контроль над подготовкой к сложному зачету. Шаблоны и памятки перед вами. Всем спасибо за работу!».

Раздаточный материал к занятию №10. «Ответственность: что значит быть взрослым?»

Бланк 1. Практикум «Моя карта ответственности»

Инструкция: Свобода не дается просто так. Чтобы родители перестали тебя опекать, зафиксируй конкретные задачи, которые ты забираешь под свой полный контроль. Напиши по 2–3 пункта в каждую колонку.

1. Зона «УЧЕБА»

2. Зона «ЗДОРОВЬЕ»

3. Зона «БЫТ И ОТНОШЕНИЯ»

Например: сам слежу за датами	Например: сам вовремя зачетов; ложусь спать;	Например: слежу за комнатой в чистоте; сам готовлюсь к парам без лечением, если заболел. стираю свои вещи; ищу напоминаний.	Например: содержу компромиссы.
-------------------------------	--	---	--------------------------------

1.

1.

1.

2.

2.

2.

Памятка для студента: «Главный секрет взросления».

(Забери этот листок с собой)

Пока ты требуешь от родителей: «Дайте мне свободу, я уже взрослый(ая)!», но при этом забываешь вовремя проснуться, не можешь сам убрать за собой или ждешь, что родители решат твои проблемы в колледже – ты остаешься ребенком. Позиция взрослого человека укладывается в простую формулу:

Свобода – это право выбирать. Ответственность – это готовность иметь дело с последствиями своего выбора.

Если ты выбрал(а) лечь спать в 3 часа ночи – ответственность означает проснуться по первому будильнику без криков мамы и пойти на пары, даже если очень тяжело. Не винить будильник, колледж или погоду. Это был твой выбор.

Твоё домашнее задание на неделю:

Выбери одну совершенно новую область в быту или учебе и возьми за неё 100% ответственность.

Примеры: полностью взять на себя уборку кухни, готовить ужин на всю семью раз в неделю или самому без напоминаний подготовиться к самому сложному зачету. Докажи делом, что тебе можно доверять.

Занятие 11. Мое будущее: кем я хочу стать?»

Цель занятия: Формирование ценностного и профессионального контура сепарации, проектирование личного будущего, осознание собственных желаний и ориентиров в отрыве от родительских сценариев и ожиданий. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (5 минут). Упражнение: Ритуал «Круг».

Ход этапа: инструкция ведущего: «Приветствую всех на одиннадцатом занятии! Наша программа планомерно движется к финалу. Мы уже научились защищать свои границы, справляться с виной, вести переговоры и брать ответственность. Сегодня мы сделаем самый вдохновляющий шаг взросления – заглянем в ваше личное будущее. Давайте по кругу коротко поделимся: с каким настроением вы пришли сегодня?». Действия ведущего: проводит экспресс-опрос, создавая позитивную и созидательную атмосферу в группе.

Этап 2: Разминка (10 минут)

- Упражнение: «Машина времени».
- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Закройте на минуту глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что перед нами стоит Машина времени. Мы садимся в неё и переносимся ровно на 5 лет вперед. Сейчас лето 2031 года. Вам уже 20–22 года. Вы окончили колледж. Откройте глаза. Постарайтесь удержать этот образ в голове»;

2. Действия ведущего: задает несколько наводящих вопросов в зал, не требуя немедленного ответа, чтобы запустить процесс визуализации: «Где вы просыпаетесь утром? Кто рядом с вами? Каким делом вы заняты?».

Этап 3: Основное содержание (65 минут)

- Блоки: Техника коллажа «Я через 5 лет», Шеринг и презентация работ;

- Материалы: Глянцевые журналы (разноплановые: карьера, интерьер, путешествия, хобби), ножницы, клей-карандаш, листы ватмана (или плотный картон формата А3) по количеству участников.

Ход этапа:

Техника коллажа «Я через 5 лет» (40 минут):

1. Информационный акцент (ценность для сепарации): Ведущий подчеркивает, что этот коллаж должен отражать именно их личные желания, а не то, что от них требуют родители («мама хочет, чтобы я стал бухгалтером» или «папа видит меня в автосервисе»). Это манифест их личной автономии;

2. Инструкция ведущего: «Перед вами ватманы, клей, ножницы и стопки журналов. Ваша задача – создать визуальный проект своей жизни через 5 лет. Листайте журналы и вырезайте картинки, заголовки, фразы, которые откликаются вашей мечте. Отрадите на коллаже три главные сферы:

- Где и в каких условиях я живу?
- Чем я занимаюсь, какая у меня профессия/дело?
- Кто меня окружает, с кем я общаюсь?»

3. Действия ведущего: включает фоновую музыку. Подростки погружаются в творческий процесс. Ведущий следит, чтобы участники не мешали друг другу, одобряет нестандартные или смелые идеи.

Шеринг: презентация коллажей (25 минут)

1. Инструкция ведущего: «Мы возвращаемся в круг. Теперь каждый по очереди представит свою "карту будущего" группе. Расскажите коротко о своем образе: какие ключевые цели вы на ней зафиксировали? Что для вас на этом плакате самое ценное?»;

2. Действия ведущего: организует бережное пространство. Подростки по очереди выходят и презентуют свои коллажи. Группа поддерживает спикеров аплодисментами. Ведущий фиксирует внимание на

деталях: «Посмотри, как здорово ты очертил свою профессиональную зону, это действительно то, от чего у тебя горят глаза!»).

Этап 4: Рефлексия (5 минут):

- Упражнение: «Что нового я понял о своем будущем?»;
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Давайте сделаем краткий круг рефлексии. Ответьте на один вопрос: что нового или неожиданного вы поняли о своих истинных желаниях, пока делали и защищали этот коллаж?».

Этап 5: Завершение (5 минут)

- Упражнение: Выдача домашних бланков.
- Материалы: красиво оформленный бланк письма (из плотной бумаги) и конверт для каждого студента.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Коллаж вы забираете с собой – повесьте его дома на видное место, это ваш личный ориентир. Ваше домашнее задание – написать подробное терапевтическое "Письмо себе в будущее". Запечатайте его в конверт, напишите на нем дату "Открыть через 5 лет" и спрячьте в надежное место. Бланки перед вами. Спасибо за вашу искренность, увидимся на финальном занятии!»

Раздаточный материал к занятию №11. «Мое будущее: кем я хочу стать?»

Бланк 1. Чек-лист для самоанализа «Мой коллаж автономии»

Инструкция: Дома, в спокойной обстановке, посмотри на свой созданный коллаж и честно ответь на три проверочных вопроса. Это поможет тебе отделить собственные истинные цели от навязанных родительских сценариев.

Тест на независимость целей:

1. Картинки, которые я выбрал(а) для сферы профессии и учебы – это то, от чего действительно «горят глаза» у меня, или это то, что одобрили бы мои мама и папа?

2. Есть ли на этом плакате место для моих личных, пусть даже безумных, увлечений и хобби?

3. Какой самый первый, пусть даже крошечный функциональный шаг я могу сделать уже на этой неделе, чтобы запустить реализацию этой карты будущего? (Например: найти бесплатный курс, составить резюме, начать учить язык).

Бланк 2. Домашнее задание «Письмо себе в будущее (через 5 лет)»

Инструкция: Заполни этот бланк, сверни его, вложи в конверт и запечатай. Напишите на конверте: «Открыть летом 2031 года» и спрячь в надежное место. Пиши максимально искренне.

Привет, это я из прошлого! Пишу тебе эти строки летом 2026 года, когда мне всего 15-17 лет

(я учусь в колледже и прохожу тренинг по самостоятельности).

Сейчас ты читаешь это письмо, и тебе уже 20-22 года. Я очень надеюсь, что ты...

1. О ТОМ, ГДЕ ТЫ СЕЙЧАС:

Я хочу верить, что ты живешь именно там, где мечтал(а)

—
2. О ТВОЕМ ДЕЛЕ И УСПЕХАХ:

Надеюсь, ты занимаешься делом, которое выбрал(а) САМ(А). Я мечтаю, чтобы твоя работа или учеба приносила тебе

Помнишь, как в 2026 году мы безумно хотели достичь _____? У тебя получилось?

3. ОБ ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ:

Я очень хочу, чтобы сейчас вы общались как взрослые, свободные и любящие люди, без обид и тотального контроля. Помни, сколько сил мы вложили в то, чтобы выстроить наши границы. Пожалуйста, продолжай беречь своё личное пространство и уважать их.

4. МОЁ ГЛАВНОЕ ПОЖЕЛАНИЕ ТЕБЕ НА БУДУЩЕЕ:

Никогда не бойся делать свой собственный выбор и брать за него ответственность. Даже если трудно, помни: ты – автор своей жизни.

С верой в тебя, Я из 2026 года.

Памятка для студента: «Ценностная сепарация».

(Забери этот листок с собой в качестве напутствия)

Умение зарабатывать деньги и съехать на съёмную квартиру – это лишь внешняя часть взросления. Истинная взрослость (ценностная сепарация) наступает тогда, когда ты внутри себя разрешаешь себе думать иначе, чем твои родители.

- Твои родители могут хотеть для тебя стабильной и понятной им профессии, а ты мечтаешь о творчестве или бизнесе. Ты имеешь на это право;

- Их ценности формировались в другое время и в других обстоятельствах. Ты можешь с уважением относиться к их опыту, но строить свой собственный путь.

Твоё будущее принадлежит только тебе. Самый ценный подарок, который ты можешь сделать своим родителям – это стать счастливым, реализованным и уверенным в себе взрослым человеком.

Занятие 12. Завершение. Мой план взросления»

Цель занятия: Подведение итогов всей тренинговой программы, интеграция полученного опыта сепарации, составление личного пошагового плана самостоятельности и экологичное закрытие группового пространства. Общее время: 90 минут.

Этап 1: Приветствие (10 минут). Упражнение: Ритуал «Круг»: вспомнить первое занятие.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Ребята, привет! Сегодня у нас заключительное, двенадцатое занятие. Наш трехмесячный тренинг подошел к концу. Давайте начнем наш круг с воспоминания: помните ли вы самый первый день, когда мы только познакомились? О чем вы тогда думали и чего ожидали от этих встреч?»;

2. Действия ведущего: помогает участникам мысленно вернуться к началу пути, создавая трогательную, теплую атмосферу и подчеркивая важность прожитого этапа.

Этап 2: Разминка (15 минут):

- Упражнение: «Что изменилось за 3 месяца?» (сравнение себя в начале и сейчас);

- Материалы: не требуются.

Ход этапа:

1. Инструкция ведущего: «Давайте сделаем шаг к осознанию своего прогресса. Посмотрите на себя сегодняшнего и вспомните себя три месяца назад. Пусть каждый по кругу назовет одно главное отличие: в чем вы стали увереннее, взрослее или спокойнее по отношению к родительскому контролю?»

2. Действия ведущего: внимательно выслушивает каждого подростка, легализует и подкрепляет любые, даже самые маленькие изменения (стал спокойнее реагировать на нотации, научился говорить «нет», начал планировать карманные деньги).

Этап 3: Основное содержание (50 минут)

- Блоки: Упражнение «Контракт с собой», Шеринг и зачитывание контрактов;

- Материалы: Бланки «Контракт с собой» (на плотной бумаге), ручки.

Ход этапа:

Упражнение «Контракт с собой» (30 минут)

1. Информационный акцент (ценность для интеграции): Ведущий объясняет, что тренинг заканчивается, но процесс взросления продолжается. Чтобы закрепить результаты, нужен официальный внутренний документ – обязательство перед самим собой;

2. Инструкция ведущего: «Возьмите бланки контракта. Сейчас вам предстоит составить ваш личный "План взросления" на ближайшие 3 месяца. Пропишите 3 конкретных, практических шага для развития вашей самостоятельности. Шаги должны быть реальными и измеримыми. Например: "Я обязуюсь сам контролировать дедлайны по сессии", "Я буду готовить завтрак сам", "Я буду отстаивать границы по технике Я-сообщений без криков"».

3. Действия ведущего: дает участникам время на сосредоточенное и глубокое заполнение бланков (около 20 минут). Включает спокойную инструментальную музыку.

Шеринг: зачитывание контрактов (20 минут)

1. Инструкция ведущего: «Мы возвращаемся в круг. Наш тренинг – это пространство доверия. Если у вас есть желание, зачитайте ваши 3 шага группе. Озвучивание целей вслух при свидетелях удваивает вашу внутреннюю решимость их выполнить»;

2. Действия ведущего: строго соблюдает принцип добровольности. Поддерживает тех, кто готов зачитать свой план взросления. Группа фиксирует цели участников поддерживающими аплодисментами.

Этап 4: Рефлексия (10 минут)

- Упражнение: «Что я уношу из этой группы?» (по кругу).
- Материалы: не требуются.

Ход этапа: инструкция ведущего: «Наш общий круг рефлексии. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: С каким главным багажом, мыслью или чувством вы уходите из нашей группы? Что для вас было самым ценным за эти три месяца?».

Этап 5: Ритуал завершения (5 минут)

- Упражнение: Передача свечи по кругу: благодарность группе;
- Материалы: Одна большая красивая свеча (декоративная), спички/зажигалка.

Ход этапа: инструкция ведущего: «В аудитории приглушается свет. Я зажигаю эту свечу. Это символ тепла и поддержки, которые были в нашей группе. Сейчас мы будем передавать её из рук в руки по кругу. Держа свечу, назовите соседа справа по имени и скажите ему слова благодарности или напутствия во взрослую жизнь». Действия ведущего: запускает свечу. Последним её принимает сам ведущий, говорит теплое, поддерживающее финальное напутствие всей группе, тушит свечу и объявляет программу официально завершённой.

Раздаточный материал к занятию №12. «Завершение. Мой план взросления»

Бланк-документ «Личный контракт на самостоятельность»

КОНТРАКТ С САМИМ СОБОЙ

«Мой пошаговый план взросления и сепарации»

Я, нижеподписавшийся(ая)

по итогам прохождения 3-месячной программы психологического сопровождения, принимаю решение продолжать движение к своей личной и функциональной независимости.

Я понимаю, что взросление – это не война с родителями, а моя личная ответственность перед своим будущим.

В связи с этим, я беру на себя твердое обязательство выполнить 3 конкретных практических шага

для развития своей самостоятельности в ближайшие 3 месяца:

ШАГ №1 (В сфере быта, финансов или личной организации):

Я обязуюсь сам(а), без напоминаний взрослых, выполнять следующее:

ШАГ №2 (В сфере защиты моих личных границ и общения с родителями):

При возникновении разногласий дома я обязуюсь использовать технику «Я-сообщений», удерживать свой «якорь силы» и заменять детские обиды на спокойный диалог:

ШАГ №3 (В сфере моих личных целей, учебы в колледже или планов на будущее):

Я беру под свой полный контроль и ответственность:

Срок действия данного плана и проверки первых результатов: « ____ »

_____ 2026 г.

Я делаю этот выбор осознанно, потому что верю в свои силы и имею право быть автором своей жизни.

ПОДПИСЬ: _____ ДАТА: « ____ »
_____ 2026 г.

Финальное напутствие выпускнику тренинга.

(Оставь этот листок себе на память как напоминание о ресурсах группы)

Наш тренинг завершен, но твоя взрослая жизнь только начинается. В моменты, когда тебе будет трудно, дома снова начнется кризис контроля или внутри поднимется чувство вины – достань эту памятку и вспомни 5 главных правил, которые ты здесь освоил:

1. Твои границы – это твоя забота. Никто не придет и не подарит тебе независимость на блюдечке. Границы выстраиваются твоим спокойным, уверенным «нет» и бережными «Я-сообщениями».

2. Родители имеют право на эмоции. Они могут злиться, тревожиться или грустить из-за твоего взросления. Это нормально. Ты не обязан спасать их от этих чувств ценой собственной свободы.

3. Ответственность – это сила, а не обуза. Чем больше задач по учебе, здоровью и быту ты забираешь у родителей под свой контроль, тем меньше у них законных поводов контролировать тебя.

4. Опирайся на внутреннего наставника. Внутри тебя уже есть мудрая, сильная и взрослая часть. Включай свой телесный «якорь силы» каждый раз, когда земля уходит из-под ног.

5. Ты имеешь право на свой путь. Твои ценности, выборы и планы на будущее могут не совпадать с родительскими сценариями. Уважай их корни, но расти в своё собственное небо.

Удачи тебе во взрослой жизни! Ты со всем справишься!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты повторной диагностики

Результаты повторной диагностики 4-х компонентов сепарации по методике Дж. Хоффмана «Опросник психологической сепарации (PSI)»

Таблица 5. Результаты повторной диагностики психологической сепарации студентов (После программы) по методике Опросник психологической сепарации Хоффмана.

№	ФС от Матери	ФС от Отца	ЭС от Матери	ЭС от Отца	АС от Матери	АС от Отца	КС от Матери	КС от Отца
1	55	58	44	48	34	38	55	56
2	60	62	50	52	38	41	61	59
3	65	70	58	60	45	47	68	64
4	53	55	45	51	34	40	58	58
5	72	75	68	71	52	55	74	72
6	78	81	72	75	56	59	79	77
7	83	85	79	80	60	63	84	81
8	88	90	82	84	63	66	88	85
9	91	93	85	87	66	68	91	88
10	95	97	89	91	68	69	95	92
11	98	100	92	94	69	70	98	95
12	101	102	94	96	70	70	101	97
13	103	104	96	98	70	70	104	99
14	105	106	98	100	70	70	106	101
15	107	108	100	102	70	70	108	103
16	109	110	102	104	28	32	110	105
17	111	112	104	106	31	35	112	107
18	113	114	106	108	33	43	114	109
19	115	116	108	110	45	48	117	111
20	117	118	110	112	49	52	120	114
21	119	121	112	115	53	56	123	117
22	122	124	115	118	57	60	125	121
23	124	125	119	122	61	64	125	125
24	125	125	124	125	65	68	125	125
25	125	125	125	125	67	69	48	45
26	45	49	45	50	42	45	51	49
27	49	53	48	53	47	49	54	52

28	53	56	52	56	51	53	58	55
29	56	60	54	59	55	57	61	58
30	61	64	59	62	59	60	64	61
Среднее	92.2	94.8	85.7	88.2	54.1	56.1	91.3	89.3

Сокращения шкал: ФС – функциональная, ЭС – эмоциональная, АС – аттитюдная, КС – конфликтная сепарация.

Таблица 6. Расчет функциональной сепарации от матери.

№	До	После	d=После-До	d	Ранг
1	34	55	21	21	30
2	42	60	18	18	21
3	48	65	17	17	9,5
4	51	53	2	2	1
5	55	72	17	17	9,5
6	62	78	16	16	5
7	67	83	16	16	5
8	71	88	17	17	9,5
9	74	91	17	17	9,5
10	78	95	17	17	9,5
11	81	98	17	17	9,5
12	83	101	18	18	21
13	85	103	18	18	21
14	87	105	18	18	21
15	89	107	18	18	21
16	91	109	18	18	21
17	93	111	18	18	21
18	95	113	18	18	21
19	97	115	18	18	21
20	99	117	18	18	21
21	101	119	18	18	21
22	104	122	18	18	21
23	108	124	16	16	5
24	112	125	13	13	3
25	116	125	9	9	2
26	27	45	18	18	21
27	31	49	18	18	21
28	35	53	18	18	21
29	38	56	18	18	21
30	43	61	18	18	21

Таким образом были подсчитаны другие компоненты сепарации.

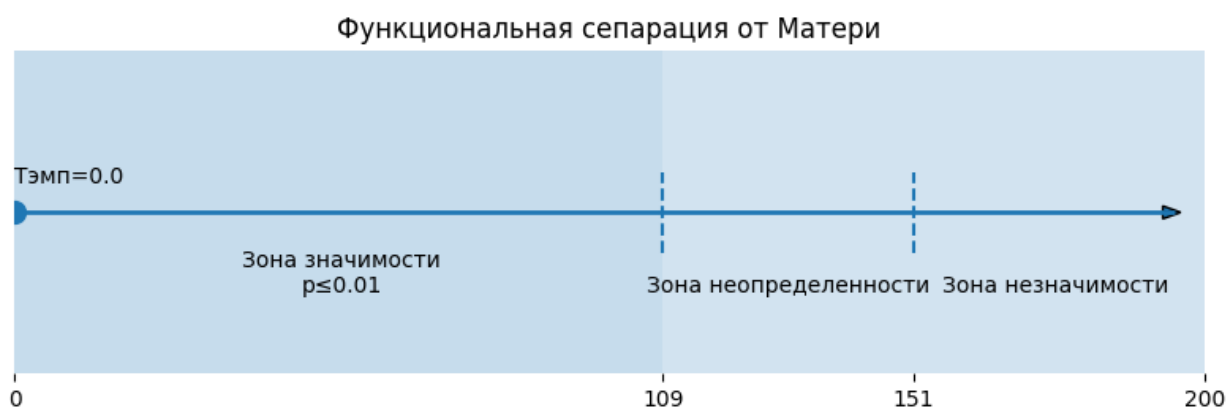
Таблица 7. Сводные результаты сравнительного анализа показателей психологической сепарации до и после реализации программы.

Шкала психологической сепарации	Среднее значение до программы	Среднее значение после программы	прирост	Тэмп	Ткр (р ≤ 0,01)	Уровень значимости	Вывод
Функциональная сепарация от матери	74,7	92,2	+17,5	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Функциональная сепарация от отца	78,0	94,8	+16,8	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Эмоциональная сепарация от матери	69,6	85,7	+16,1	1,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Эмоциональная сепарация от отца	72,3	88,2	+15,9	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Аттitudная сепарация от матери	46,7	54,1	+7,4	1,5	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Аттitudная сепарация от отца	49,1	56,1	+7,0	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Конфликтная сепарация от матери	76,2	91,3	+15,1	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы
Конфликтная сепарация от отца	75,0	89,3	+14,3	0,0	109	p ≤ 0,01	Различия значимы

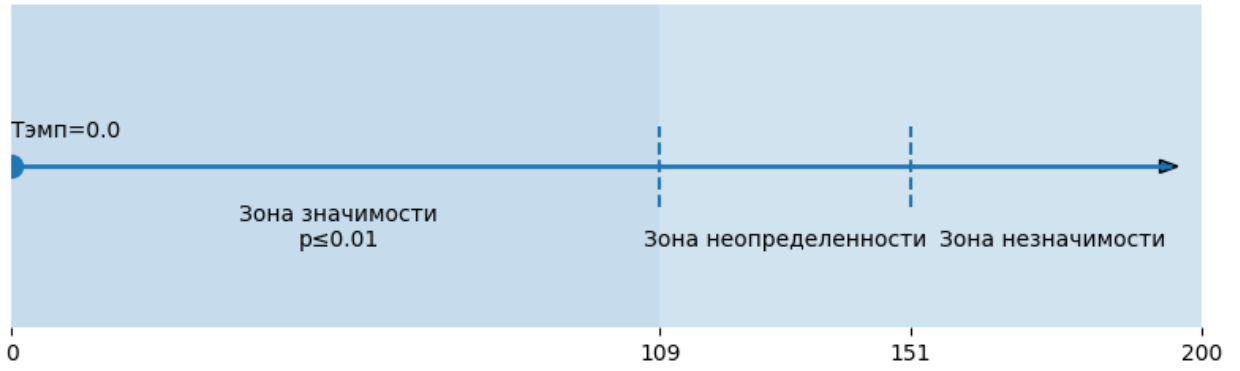
Анализ результатов, представленных в таблице 3, показал положительную динамику по всем исследуемым показателям психологической сепарации. После реализации программы психолого-педагогического сопровождения отмечено увеличение средних значений по всем шкалам опросника Хоффмана.

Наиболее выраженный прирост наблюдается по показателям функциональной сепарации от матери (+17,5 балла) и функциональной сепарации от отца (+16,8 балла). Существенное повышение также зафиксировано по шкалам эмоциональной сепарации от матери (+16,1 балла) и эмоциональной сепарации от отца (+15,9 балла). Показатели конфликтной сепарации увеличились на 15,1 и 14,3 балла соответственно. Менее выраженные, но также положительные изменения отмечены по шкалам аттитюдной сепарации (+7,4 и +7,0 балла).

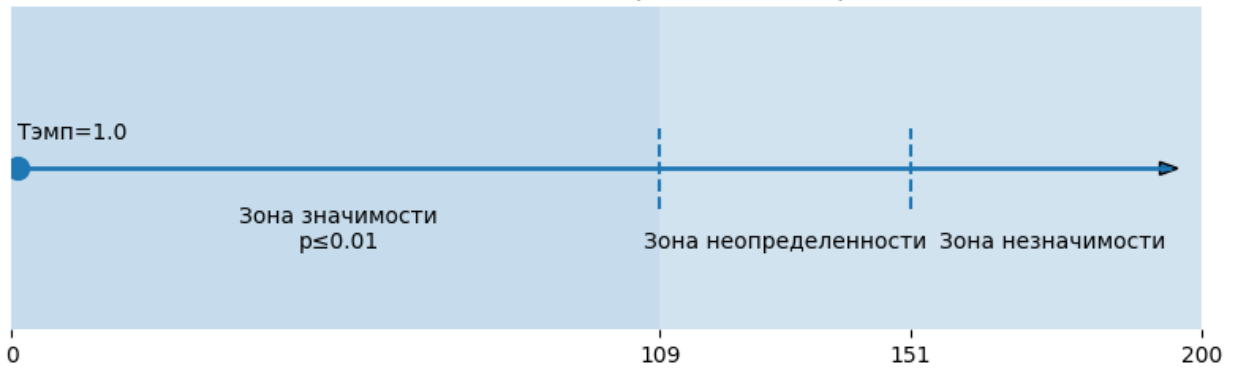
Полученные значения Т-критерия Вилкоксона оказались ниже критического значения $T_{кр} = 109$ при уровне значимости $p \leq 0,01$, что свидетельствует о статистически значимых различиях между результатами первичной и повторной диагностики. Таким образом, программа психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи оказала положительное влияние на развитие психологической автономности студентов колледжа 15–17 лет.



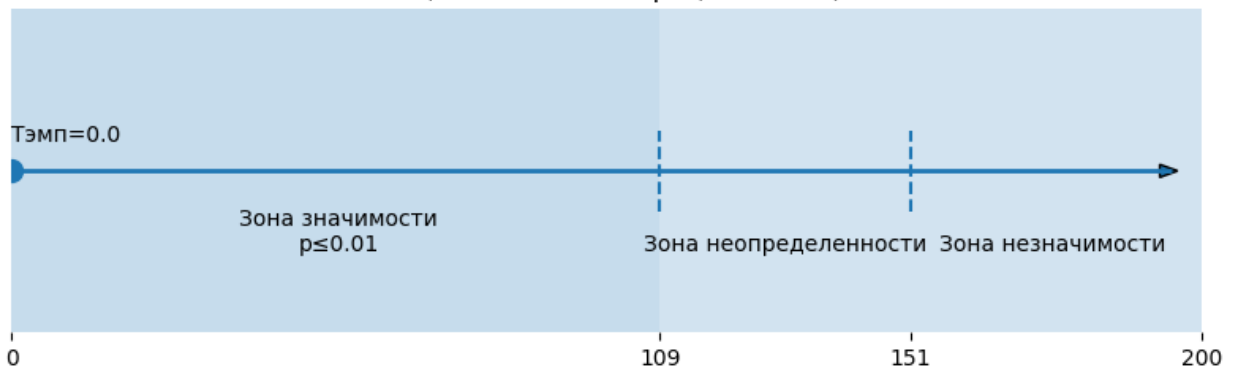
Функциональная сепарация от Отца



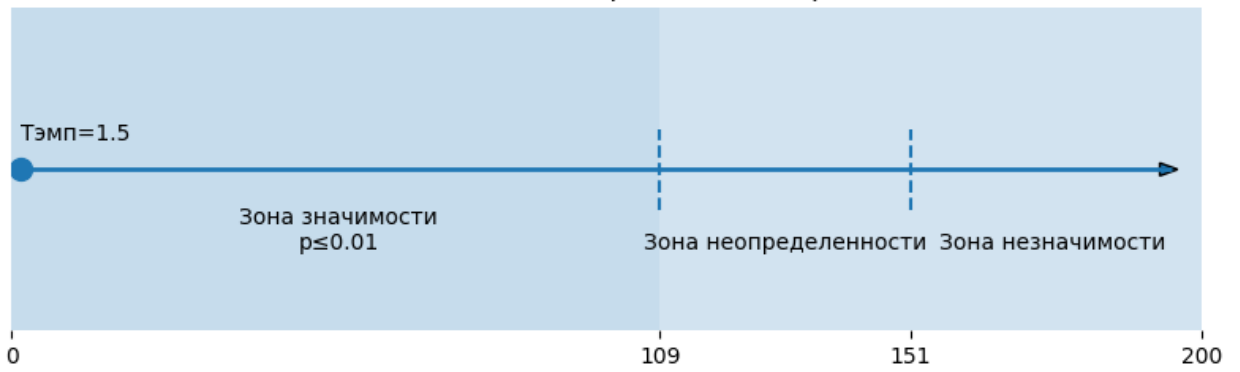
Эмоциональная сепарация от Матери



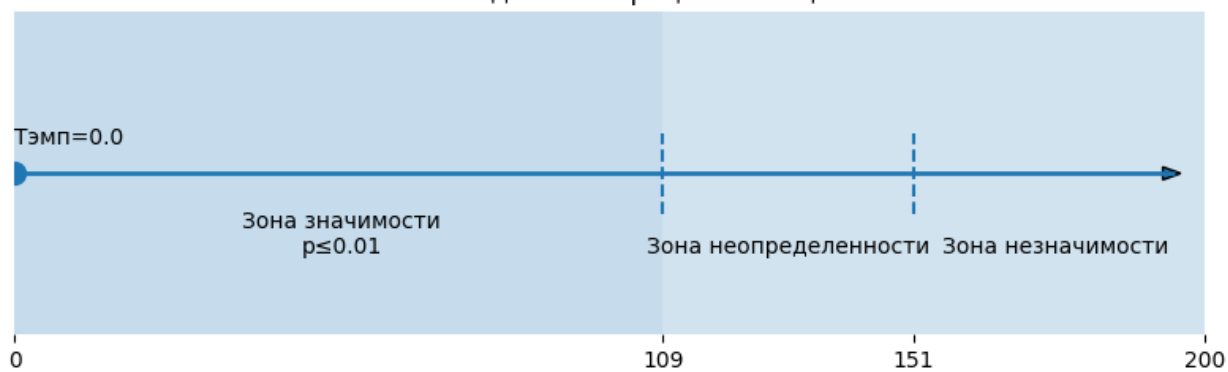
Эмоциональная сепарация от Отца



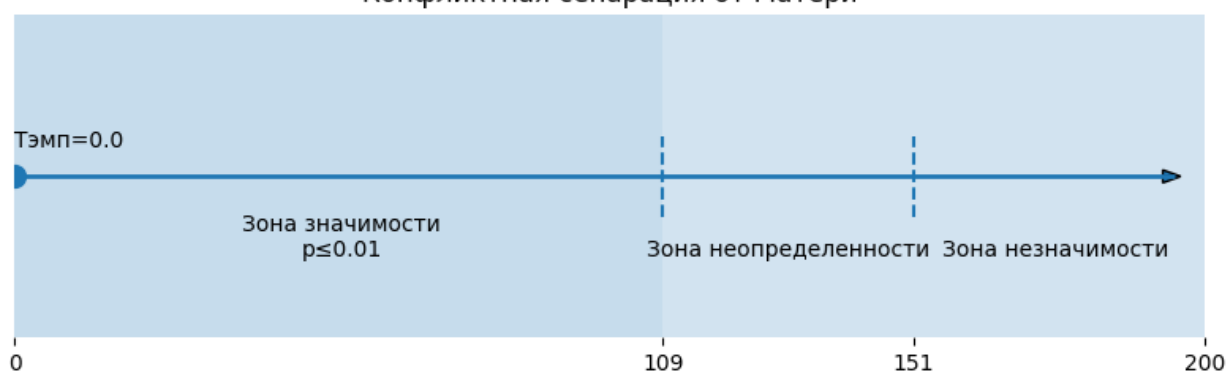
Аттitudная сепарация от Матери



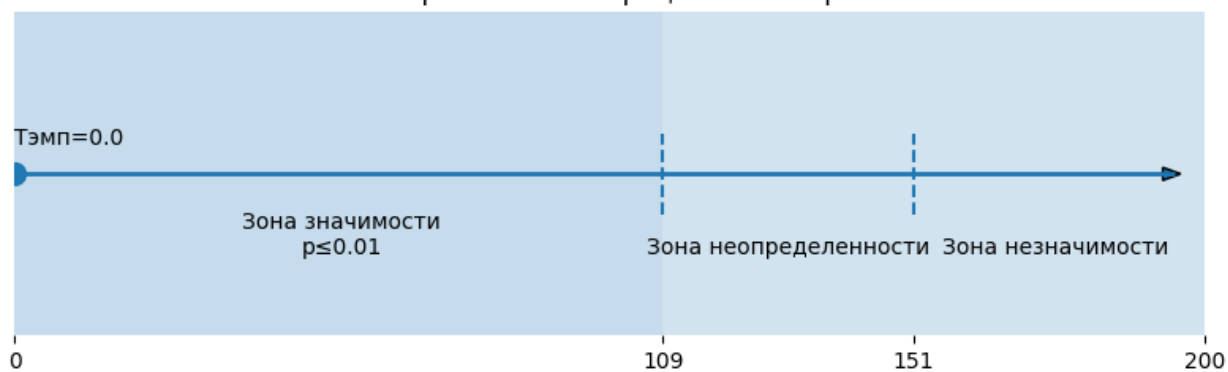
Аттitudная сепарация от Отца



Конфликтная сепарация от Матери



Конфликтная сепарация от Матери



Конфликтная сепарация от Отца



Таблица 8. Результаты повторной диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по опроснику привязанности к родителям и сверстникам (IPPA).

Шкала	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Привязанность к матери				
Доверие	39,9	6,1	26	50
Коммуникация	37,8	6,5	23	48
Отчуждение	25,1	7,2	15	40
Общий балл	102,6	13,1	74	125
Привязанность к отцу				
Доверие	36,9	7,6	21	48
Коммуникация	34,5	8,0	18	46
Отчуждение	27,8	8,5	16	42
Общий балл	93,6	15,4	61	118
Привязанность к сверстникам				
Доверие	42,4	5,2	30	52
Коммуникация	40,8	5,8	28	50
Отчуждение	22,5	6,4	12	35
Общий балл	108,7	12,0	83	130

Таблица 9. Результаты повторной диагностики сепарации от родительской семьи студентов колледжа по проективной методике «Барашек в бутылочке».

Характеристика	Количество	Процент
Размер барашка		
Маленький	6	20%
Средний	21	70%
Большой (не помещается)	3	10%
Расположение		
На дне	4	13%

Характеристика	Количество	Процент
В центре	12	40%
У горлышка/выхода	14	47%
Состояние бутылки		
Закрыта пробкой	8	27%
Открыта	19	63%
Разбита/треснута	3	10%
Эмоциональное состояние		
Спокойное	18	60%
Тревожное	5	17%
Грустное	5	17%
Агрессивное	2	6%
Желание выбраться		
Выражено явно	21	70%
Амбивалентное	7	23%
Отсутствует	2	7%

Размер и расположение барашка: Количество изображений маленького барашка снизилось до 20% (6 человек), а большого — до 10% (3 человека). При этом у 70% студентов (21 человек) персонаж принял средние, адаптивные размеры. Наблюдается тенденция к выходу персонажа из изоляции: доля рисунков, где барашек находится на дне, сократилась до 13% (4 человека), в то время как показатель его локализации у горлышка или выхода из бутылки увеличился до 47% (14 человек). Это доказывает рост внутренней готовности подростков к автономии и обретение устойчивого образа "Я".

Состояние бутылки (семейные границы): Существенные изменения претерпела символика восприятия родительского дома. Доля изображений закрытой пробкой бутылки снизилась до 27% (8 человек), а процент деструктивных сюжетов (разбитый или треснувший сосуд) сократился до 10% (3 человека). В то же время большинство студентов — 63% (19 человек) — изобразили бутылку открытой. Данный сдвиг отражает размягчение субъективного восприятия родительских рамок: семейная среда перестала казаться подросткам контролирующей тюрьмой и начала восприниматься как проницаемая, поддерживающая структура.

Эмоциональное состояние и желание выбраться: Анализ эмоционального фона выявил выраженную терапевтическую динамику. Доминирующей эмоцией стало спокойствие, зафиксированное у 60% респондентов (18 человек). Уровень явной сепарационной тревоги снизился до 17% (5 человек), а показатели агрессии упали до минимума — 6% (2 человека), что указывает на угасание протестных подростковых реакций. Параллельно с этим у 70% студентов (21 человек) желание выбраться из бутылки стало выражено явно и осознанно. Число амбивалентных ответов снизилось до 23% (7 человек), а инфантильный отказ от изменений (желание выбраться отсутствует) зафиксирован лишь в 7% случаев (2 человека).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта

Таблица 4. Содержание технологической карты внедрения результатов исследования сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа.

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Исполнители
Первый этап: Целеполагание внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
1.1 Изучить все необходимые документы по предмету внедрения	Изучение нормативно-правовой базы образовательной организации по адаптации и автономизации студентов	Изучение литературы, анализ, синтез, обобщение, наблюдение и обсуждение	Самостоятельная работа, беседы с педагогическим составом	1	Сентябрь	Руководитель подразделения, педагог-психолог
1.2 Сформулировать цели внедрения программы	Озвучивание актуальности и формулировка цели внедрения программы поддержки сепарации и копинг-стратегий	Обсуждение за круглым столом, анализ материалов по теме внедрения программы	Педагогический совет	1	Сентябрь	Руководитель подразделения, педагог-психолог
1.3 Разработать этапы внедрения программы	Изучение каждого этапа внедрения: цели, задачи, условия, критерии и показатели эффективности	Беседа, наблюдение, анализ готовности и условий для реализации программы	Совещание, работа с методистами, самостоятельная работа	1	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
1.4 Разработать программно-	Анализ уровня подготовленности	Составление плана внедрения	Совещание с администрацией и советом,	1	Октябрь	Руководитель подразделения

целевой комплекс внедрения программы	ости педагогического коллектива образовательной организации по теме внедрения программы	программы, целеполагание, обсуждение	самостоятельная работа			ия, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Второй этап: Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательной организации	Обоснование практической значимости внедрения программы, формирование готовности внедрения программы и подбор и расстановка субъектов внедрения	Беседа, дискуссия, упражнения для развития готовности внедрения, наблюдение	Индивидуальные беседы с подобранными и субъектами внедрения. Индивидуальные и групповые консультации с пед. коллективом	1	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
2.2 Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у всего пед. коллектива и администрации	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательную организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по проблеме, сравнения, методические выставки	Беседы, семинары, презентационные встречи, изучение передового опыта во внедрению инновационных технологий, творческая деятельность	2	Октябрь – ноябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог
Третий этап: Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
3.1 Изучить материал и документацию о предмете внедрения	Изучение материала и документов о предмете внедрения программы (кризис автономии,	Изучение и определение понятий, обобщение	Круглый стол, семинары, источники информации	1	Декабрь	Педагог-психолог

	типы привязанности)					
3.2 Изучить сущность предмета внедрения программы	Изучение предмета внедрения программы, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Обобщение, определение понятий, фронтальный опрос, самообразование	Тренинги и семинары	1	Январь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
3.3 Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного (семейного) подхода в работе над темой психологической сепарации учащихся	Обобщение, фронтальные опросы и самообразование	Тренинги и семинары	2	Январь - февраль	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Четвертый этап: Опережающее освоение предмета внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
4.1 Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы программы	Определение состава инициативной группы, обеспечение организационной работы и изучение психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ	Консультации, собеседование, дискуссии, тематические мероприятия	2	Март-апрель	Заместитель директора по учебно-методической работе, зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагоги
4.2 Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущих этапах	Изучение теории и методик предмета внедрения (копинг-стратегии подростков, семейные деструктивные сценарии)	Научно-исследовательская работа, самообразование, обсуждение, анализ литературы	Консультации, беседы, обсуждение	1	Апрель	Педагог-психолог

4.3 Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения	Анализ условий для создания опережающего внедрения инновационной программы поддержки автономии	Экспертная оценка, дискуссия, анализ документации	Семинары, собрания	1	Май	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
4.4 Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике психологической поддержки сепарации студентов от семьи	Экспертная работа: наблюдение, контроль, изучение, корректировка методики	Посещение занятий, кураторских часов, мероприятий	3	Октябрь-декабрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Пятый этап: Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
5.1 Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы психологической автономизации подростков	Демонстрация результатов работы, отчетная деятельность	Тренинги, педагогический совет	1	Январь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагоги
5.2 Развивать знания и умения, которые были получены на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом, самообразование, упражнения, беседа	Консультирование, тренинг, совещание	3	Январь – март	Руководитель подразделения, педагог-психолог

5.3 Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации	Беседа, наблюдение, анализ документов и проверка	Круглый стол, совещание	1	Март	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог
5.4 Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы поддержки сепарации студентов колледжа методами психолого-педагогического сопровождения	Обмен опытом, анализ, самоанализ, поправки, рефлексия	Консультации, занятия, собрания	3	Март-май	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Шестой этап: Совершенствование работы над темой: «Психолого-педагогическое сопровождение сепарации от родительской семьи студентов колледжа»						
6.1 Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний по системному подходу к автономизации и преодолению гиперопеки в юности	Обмен опытом, корректировка методики, беседа, лекции	Конференция, семинары, консультации	2	Сентябрь-октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
6.2 Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы	Анализ, наблюдение, отчетная деятельность, доклад, беседа	Собрания, обсуждения	2	Сентябрь-октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе,

	поддержки сепарации					зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог
6.3 Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы психологического сопровождения сепарации	Самоанализ, анализ, контроль, методическая работа, беседа	Посещение занятий, собраний	3	Октябрь – декабрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Седьмой этап: Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогического сопровождения сепарации от родительской семьи студентов колледжа						
7.1 Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы в различных проектах по инновационным технологиям сепарации студентов от семьи	Наблюдение, анализ документов в образовательной организации, синтез, обобщение	Информационные стенды, буклеты, семинары, лекции, открытые занятия	1	Январь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, зам. директора по воспитательной работе, педагог-психолог
7.2 Осуществить наставничество в других образовательных учреждениях, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы сопровождения сепарации	Беседа, обмен опытом, наставничество, инструктаж	Семинары, тренинги, презентационные встречи, консультации	3	Февраль-апрель	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог, педагоги

7.3 Осуществит ь пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы психологичес кого сопровождени я автономии студентов в образовательн ых организациях города	Беседа, выступления	Выступления на конференциях , семинарах, практикумах, написание научных статей по теме	1	Май	Руководител ь подразделен ия, заместитель директора по учебно- методическо й работе, педагог- психолог, педагоги
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихс я на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы образовательн ой организации над темой, научная работа по теме внедрения программы	Научная деятельност ь, дискуссия, беседа, наблюдение, рефлексия, анализ	Семинары, написание статей по теме программы, посещение различных мероприятий по теме	5	Октябр ь- феврал ь	Руководител ь подразделен ия, заместитель директора по учебно- методическо й работе, педагог- психолог, педагоги