

Научная статья

УДК 159.9.072

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.3.5>

Исследование сепарационной тревоги студентов в связи с их социально–психологическими характеристиками

Анна А. Харитоновна

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: kharitosha2002@yandex.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7685-836X>

Аннотация

В настоящее время тревожные расстройства занимают одно из центральных мест в психологической практике, расширение знаний о сепарационной тревоге особенно актуально. В статье рассматриваются результаты исследования сепарационной тревоги студентов в связи с их социально – психологическими характеристиками. В исследовании приняли участие 36 человек - студенты высших учебных заведений в возрасте от 18 до 24 лет (72% девушки, 28 % юноши). Использовались различные методики, такие, как метод анкетирования, опросник самоорганизации, шкала базисных убеждений, тест сепарационной тревоги взрослых ASA – 27, шкала оценки уровня реактивной и ситуативной тревожности. Представлен новый взгляд о прямой связи уровня сепарационной тревоги и таких психологических характеристик, как личностная и ситуативная тревожность, убеждение относительно доброжелательности внешнего мира, а также обратной связью с уровнем настойчивости и уровнем собственной ценности. Уровень сепарационной тревоги имеет связь с уровнем самостоятельности проживания. Это подтверждается в других научных исследовательских работах.

В заключении сделан вывод о том, что при терапии подростков с высоким уровнем сепарационной тревоги стоит исследовать и уровень личностной тревожности. Проработка базисного убеждения, а именно убеждения относительно доброжелательности мира, а также уровня настойчивости и уровня собственной ценности помогает снизить уровень сепарационной тревоги в норму. Также при работе с подростками важно учитывать степень их самостоятельности проживания. Все эти знания помогут при адаптации подростков, а также при терапии.

Ключевые слова: социально-психологические характеристики, подростки, сепарационная тревога, личностная тревожность, ситуативная тревожность, базисные убеждения

Для цитирования

Харитонов А.А., Денисова Е.Г. (2022). Исследование сепарационной тревоги студентов в связи с их социально-психологическими характеристиками. Северо-Кавказский психологический вестник, 20(3), 62–74. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.3.5>

Research article

UDC 159.9.072

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.3.5>

Research of separation anxiety of students in connection with their social and psychological characteristics

Anna A. Kharitonova

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: kharitosh2002@yandex.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7685-836X>

Abstract

Currently, anxiety disorders occupy one of the central places in psychological practice, the expansion of knowledge about separation anxiety is especially relevant. The article discusses the results of a study of students' separation anxiety in connection with their socio-psychological characteristics. The study involved 36 people - students of higher educational institutions aged 18 to 24 years (72% girls, 28% boys). Various methods were used, such as the questionnaire method, the self-organization questionnaire, the scale of basic beliefs, the ASA - 27 Adult Separation anxiety Test, the scale for assessing the level of reactive and situational anxiety. A new view is presented on the direct relationship between the level of separation anxiety and such psychological characteristics as personal and situational anxiety, belief about the benevolence of the outside world, as well as feedback with the level of perseverance and the level of self-worth. The level of separation anxiety has a connection with the level of independence of living. This is also confirmed in other scientific research papers.

In conclusion, it is concluded that in the treatment of adolescents with a high level of separation anxiety, it is worth investigating the level of personal anxiety. Working

out the basic beliefs, namely beliefs about the benevolence of the world, as well as the level of perseverance and the level of self-worth helps to reduce the level of separation anxiety to normal. Also, when working with teenagers, it is important to take into account the degree of their independence of living. All this knowledge will help in the adaptation of adolescents, as well as in therapy.

Keywords: socio-psychological characteristics, adolescents, separation anxiety, personal anxiety, situational anxiety, basic beliefs

For citation

Kharitonova A.A., Denisova E.G. (2022). Research of separation anxiety of students in connection with their social and psychological characteristics. Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin), 20(3), 62–74. (in Russ.). <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.3.5>

Введение

Актуальность исследования в первую очередь обусловлена тем, что на современном этапе развития общества, тревожные расстройства занимают одно из центральных мест в психологической практике, в том числе это касается подросткового возраста. Как правило, большинство расстройств тревожного спектра, возникающих на первых этапах жизни подростка, имеют достаточно схожие со взрослыми диагностические критерии. Сепарационная тревога дезадаптирует подростков, снижая качество жизни, проявляя себя как в социальной сфере (например, отказ от посещения университета, так и в физическом и психическом здоровье (возникновение различных психосоматических расстройств) (Gonzalez, 2018).

Однако в МКБ-11 и в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам сепарационная тревога относится к детским и подростковым расстройствам. Такой диагноз, как тревожное расстройство, вызванное разлукой, обычно ставится, начиная с младенческого возраста. При этом отмечается, что значительная часть населения обращается к специалистам с симптомами тревожного расстройства, вызванного разлукой, и во взрослых возрастах (Cartwright-Hatton, 2006).

При сепарационной тревоге подростки переживают тревогу из-за расставания с родителями или другими людьми, к которым есть сильная привязанность. Как правило, сепарационная тревога проходит по мере взросления, когда ребенок начинает ходить в детский сад, потом в школу. Как правило, окончательный этап сепарации происходит при самостоятельном проживании.

Под понятием «сепарация» в психологии подразумевается отделение,

предполагающее постепенное приобретение индивидуальности, способности оставаться самим собой и быть самодостаточной личностью в любых отношениях. Сепарационная тревога сопровождает любое отделение. Сепарационная тревога не появляется изолированно, ее появлению способствуют некоторые другие психологические характеристики (имеет социальные предикторы).

Рассматривая сепарацию в контексте межличностных отношений, Жан – Мишель Кинодо отмечает, что нормальная сепарационная тревога связана с болезненным чувством страха, возникающая тогда, когда эмоциональные отношения со значимым лицом из близкого окружения оказываются под угрозой или прерываются (Кинодо, 2008). Прерывание может быть результатом потери эмоциональной связи или следствием действительной потери значимого человека. В данном случае речь идет о конкретном объекте, к которому изначально формируется привязанность (Лифшиц, 2018).

В последнее время общая напряженность в обществе растет с каждым годом. Исследования показывают, что тревожность в обществе высокая, а также и показатель сепарационной тревоги. Однако сепарационная тревога имеет некоторые психологические предикторы, но с какими именно социальными характеристиками не исследовано. В этой связи целью нашего исследования было выявление таких психологических и социальных характеристик, которые могли бы оказывать влияние или быть связаны с уровнем сепарационной тревоги. В нашей статье мы рассмотрим несколько из психологических аспектов сепарационной тревоги и ее связи с различными психологическими показателями студентов.

Методы и материалы

В нашем исследовании приняли участие 36 студентов высших учебных заведений в возрасте от 18 до 24 лет. Респонденты дали согласие на участие в исследовании, были ознакомлены с его целями и уведомлены о дальнейшем использовании и публикации результатов.

Для изучения уровня сепарационной тревоги был использован «Тест сепарационной тревоги взрослых ASA – 27» (адаптация Дитюк А. А., 2018 год), для изучения убеждений была использована «Шкала базисных убеждений» (адаптация Кравцовой О. А, 1992 год), для изучения ситуативной и личностной тревожности «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергер (в адаптации Ханина Ю. Л., 1978 год), для изучения организации студентов использовался «Опросник самоорганизации» (адаптация Мандриковой Е. Ю., 2007 год).

Методы математической статистики: для определения соответствия эмпирического распределения нормальному закону был использован критерий Шапиро-Уилка; для изучения характеристик взаимосвязи между исследуемыми показателями – непараметрический критерий Краскела-Уоллиса, Пирсона R,

для сравнения различий использовался Т-критерий Стьюдента. Статистическая обработка осуществлялась с применением программного пакета JASP 0.16.

Результаты

Обработав результаты всех методик, которые были описаны выше, нами была составлена сводная таблица средних значений по выборке испытуемых (табл. 1).

Таблица 1 Средние значения по исследуемым показателям (N=36)				
Показатели	Среднее значение девушек	Среднее значение юношей	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
Ситуативная тревожность	40,000	34,400	38,444	10,732
Личностная тревожность	43,962	34,800	41,417	10,308
Общее отношение к благо-склонности	33,577	34,200	33,750	6,797
Общее отношение к осмысленности мира	43,769	43,100	43,583	5,659
Убеждение относительно собственной ценности	48,808	53,500	50,111	7,413
Интегральный показатель отношения к миру	29,154	26,600	28,444	11,700
Планомерность	18,077	16,800	17,772	6,571

Таблица 1
Средние значения по исследуемым показателям (N=36)

Показатели	Среднее значение девушек	Среднее значение юношей	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
Целеустремленность	34,192	34,600	34,306	6,602
Настойчивость	20,308	20,600	20,389	7,125
Фиксация	22,154	21,200	21,889	5,523
Самоорганизация	10,000	10,400	10,111	5,120
Ориентация на настоящее	8,885	8,500	8,778	2,684
Интегральный показатель самоорганизации	113,615	112,100	113,194	20,411
Сепарационная тревожность	29,154	26,600	28,444	11,700

Полученные результаты на исследуемой выборке в большинстве своем согласуются с нормативными значениями указанных показателей, приведенными в описании методик. Исключение составляют шкалы целеустремленность, фиксация и интегральный показатель самоорганизации, по которым показатели завышены. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют огромные амбиции, знают, чего хотят и к чему стремятся, идут по направлению к своим целям. Склонны к исполнительности и обязательности, стремятся всеми возможными способами завершить начатое дело. Испытуемым свойственна быть чрезмерно структурированными, организованными, но недостаточно гибкими.

В подгруппе девушек личностная тревожность выше, чем у юношей ($t = 2,573$, $p < 0,05$). Данный показатель свидетельствует о том, что испытуемые женского пола более склонны к тому, чтобы воспринимать большой

круг ситуаций как угрожающие, соответственно реагируя на них тревогой. Также у девушек выше уровень сепарационной тревоги и интегральный показатель отношения к миру. Это свидетельствует, что в подгруппа девушек склонна к более оптимистичному отношению к миру, окружающим людям и себе самой способствует большей психической стабильности и успешности в повседневной жизни, а также склонны к выраженному беспокойству по поводу разлуки (реальной или воображаемой), по поводу чрезмерной близости в межличностных отношениях с супругами, детьми или родителями.

В подгруппе юношей среднее значение показателя убеждение относительно собственной ценности имеет более высокие значения, чем в подгруппе девушек. Это свидетельствует, что подгруппа юношей более склонна к самоконтролю, ценности своего «Я», а также высоко оценивает свое везение в жизни. Однако описанные различия по уровню сепарационной тревоги, ситуационной тревоги и интегрального показателя отношения к миру, убеждения собственной ценности в подгруппах юношей и девушек уровня статистической значимости не достигают.

Для проверки предположения о том, что опыт самостоятельного проживания может оказывать влияние на уровень сепарационно тревоги исходная выборка была разделена на 4 подгруппы: проживающие в общежитии, проживающие самостоятельно, проживающие с родителями и проживающие самостоятельно с соседом.

Анализ достоверности различий выраженности сепарационной тревоги между группами проведен с помощью непараметрического критерия Краскела-Уоллиса. Представлены 4 группы респондентов, а также степень сепарационной тревоги внутри каждой из групп (рис. 1).

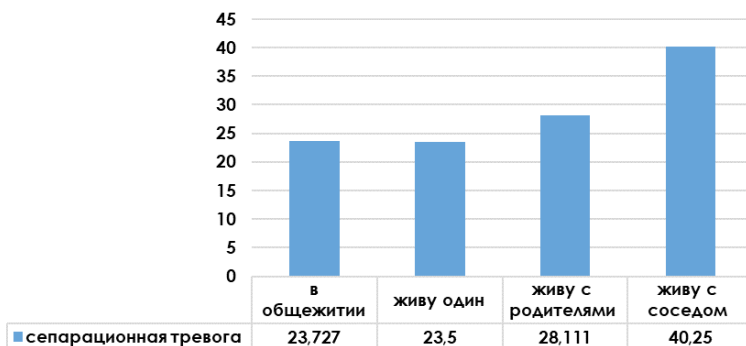


Рисунок 1. Степень сепарационной тревоги в зависимости от опыта самостоятельного проживания

Данные свидетельствуют о том, что в группе «Проживающие самостоятельно с соседом» отмечается более высокий средний балл по шкале «Сепарационная тревога», тогда как во всех остальных группах показатель примерно одинаковый и соответствует степени «средняя». При этом данные статистического анализа свидетельствуют о том, что достоверные различия отмечаются ($F = 5,132$, $p < 0,05$). Можно предположить, что испытуемые, которые проживают самостоятельно с соседом, склонны испытывать фрустрирующее ограничение, вызванное необходимостью поддержания специфического вида отношений (сверх близости или эмоционального разрыва). Вероятно, это может быть обусловлено тем, что данная группа респондентов не имели опыта самостоятельного проживания, поэтому испытывают сепарационную тревогу наиболее выражено.

Для проверки предположения о том, что выраженность сепарационной тревоги, может быть связана с психологическими особенностями респондентов, был проведен корреляционный анализ. Так как предварительная проверка на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка, показала, что большинство данных подчиняются нормальному закону, в корреляционном анализе использовался коэффициент корреляции R Пирсона (рис. 2).



Рисунок 2. Результаты корреляционного анализа (отображены связи при уровне значимости ($p < 0,05$)).

Установлено, что выраженность сепарационной тревоги имеет статистически значимую положительную связь с уровнем личностной тревожности ($R = 0,539$ при $p < 0,001$) и ситуативной тревожности ($R = 0,530$ при $p < 0,001$), с уровнем интегрального показателя отношения к миру ($R = 1000$ при $p < 0,001$). Согласно полученным данным, значения показателя сепарационной тревоги возрастают сопряженно с уровнями личностной и ситуативной тревожности и интегративного показателя отношения к миру. То есть, тревожность как

личностная черта влечет за собой повышение вероятности переживания тревоги в различных контекстах, в том числе, в ситуации сепарации. При этом, респонденты имеющие высокий уровень выраженности беспокойства по поводу разлуки с родителями или близкими людьми будут более склонны оценивать внешний мир как более доброжелательную среду.

Обратная корреляция отмечена между выраженностью сепарационной тревоги с уровнем настойчивости ($R = -0,453$ при $p < 0,006$) и уровнем убеждений собственной ценности ($R = -0,397$ при $p < 0,017$). То есть, чем выше сепарационная тревога, тем ниже интегральный показатель убеждения относительно собственной ценности или уровень настойчивости. Это свидетельствует о том, что люди с высокой сепарационной тревожностью и соответственно низким показателем настойчивости думают, склонны со сложностью прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, и свойственно отвлекаться на посторонние дела. Испытуемые с высокой сепарационной тревогой и низким интегральным показателем убеждений относительно собственной ценности оценивают себя как человека, который не может контролировать и управлять своей жизнью, низко оценивают свою удачливость и ценность самого себя, а также испытывают чувство фрустрации, вызванное необходимостью поддержания специфического вида отношений (сверхблизости или эмоционального разрыва) с ключевыми фигурами привязанности. Такие люди склонны к затруднению своей социальной адаптации, что будет влиять на их удовлетворенность в межличностных отношениях с объектами вторичных привязанностей. Так же происходит наоборот, чем выше показатель собственной ценности, то есть тем выше респонденты оценивают себя и уровень управления своей жизнью, а также ниже уровень сепарационной тревоги, что свидетельствует о нормальном под-
держании отношений, без чувства тревоги о расставании.

Обсуждение результатов

Целью нашего исследования было выявление таких психологических и социальных характеристик, которые могли бы оказывать влияние или быть связаны с уровнем сепарационной тревоги.

Результаты проведенного исследования среди студентов свидетельствуют о наличии связи сепарационной тревоги с личностной и ситуативной тревожностью, интегральным показателем отношения к миру, настойчивостью и убеждением относительно собственной ценности. Описанные данные в целом согласуются с результатами исследований сепарационной тревоги последних лет. Так, в работе М. А. Лукова показано, что сепарационная тревога имеет связь с самоорганизованностью и самостоятельностью. Автор говорит о существовании связи самостоятельности и личной автономии, чем выше самостоятельность, тем ниже сепарационная тревога. (Луков, 2016).

В наших исследованиях описывается прямая связь сепарационной тревоги с уровнем самоорганизованности. Подобный результат получен в исследованиях Ю. В. Потаповой, так описывается обратная связь сепарационной тревоги с гибкостью и спонтанностью, чем выше гибкость и спонтанность, тем ниже сепарационная тревога (Потапова, 2018). Также в исследованиях автора эмоциональной сепарации и совладающего поведения, описывается прямая связь, чем выше уровень эмоциональной сепарации, тем больше студент использует активное, самостоятельное поведение, что также подтверждает наши исследования. При этом в исследованиях автора обнаруживаются различия в поведении при различных уровнях сепарационной тревоги юношей и девушек (Потапова, 2016). Данный результат не был воспроизведен, в нашем исследовании достоверных различий уровня сепарационной тревоги у юношей и девушек не наблюдается. Такие результаты можно объяснить небольшим объемом нашей выборки, возможно при ее увеличении, нам бы удалось зафиксировать значимые отличия в подгруппах по полу.

В исследованиях О. Ю. Гроголевой была отмечена роль опыта самостоятельного проживания на уровень сепарационной тревоги, студенты с более выраженной эмоциональной независимостью и организованностью испытывают сепаративную тревогу не так остро. (Гроголева, 2021). Нами показано студенты испытывают сепарационную тревогу особенно остро, если никогда не имели опыта самостоятельного проживания, что частично согласуется с исследованиями О. Ю. Гроголевой. При этом, автор связывает сепарационную тревогу с психологическим показателем самостоятельности, в то время как в нашей работе это оценивается по фактическому опыту респондентов.

Также в нашем исследовании обнаружена связь между сепарационной тревоги и уровнем самоорганизованности, в исследованиях Л. В. Зубовой организованность также коррелирует с лучшей адаптацией, студент, умеющий планировать и организовывать свое время, менее остро переживает сепарационную тревогу (Зубова, 2022).

Таким образом, полученные результаты частично согласуются с данными работ в рамках проблематики исследования тревожности, а также имеют собственную ценность. В частности, наши данные дополняют корреляционные и сравнительные психологические исследования данными о влиянии реального опыта.

Заключение

Полученные результаты позволяют заключить, что возрастание показателя сепарационной тревоги сопряжено с такими показателями, как ситуативная и личностная тревожность, интегральный показатель отношения к миру, а чем меньше показатели настойчивости и убеждения относительно собственной

ценности, тем выше сепарационная тревога. Также у респондентов группы «проживающие самостоятельно с соседом», выше сепарационная тревога, чем у всех остальных групп.

Полученные результаты, могут быть использованы в программах психологического сопровождения и адаптации студентов. При работе с подростками, имеющими трудности адаптации или высокий уровень личностной тревожности, имеет также смысл дополнительно диагностировать уровень их сепарационной тревожности. При работе с подростками с высоким уровнем сепарационной тревоги стоит обратить отдельное внимание работе с базисными убеждениями и особенностям самоорганизации, отношением к миру. Базовые убеждения как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового. Проработка базисных убеждений подростков поможет восстановить базовое ощущение нормального человека здоровое чувство безопасности, следовательно, благодаря проработке и становления в норму показателя справедливости, доброжелательности мира, отношения собственной ценности снижается уровень сепарационной тревоги. Работа с особенностями самоорганизации поможет подросткам лучше адаптироваться, организовывать и структурировать свое время, поможет более ответственно и самостоятельно подходить к планированию своего расписания. Это может способствовать более целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей, что добавляет самостоятельности.

В целом в процессе оказания психологической помощи подросткам важно учитывать, что уровень интегрального показателя отношения к миру напрямую связан с высоким уровнем тревожности, проработка отношения к миру, настойчивости поможет снизить уровень. Также стоит учитывать условия проживания и степень самостоятельности студента, так как возможно, что подростки, которые не имели самостоятельного опыта проживания и сразу начали жить с «соседом», могут использовать его, как суррогат привязанности, что может быть весьма значимым фактором в терапии тревожных расстройств.

Литература

- Гроголева О.Ю., & Прирезова Д.А. (2021). Психологическое благополучие студентов с различными типами сепарации и привязанности к родителям. Вестник Омского университета. Серия «Психология», 3, 6–17.
- Дитюк, А.А. (2016). Адаптация теста сепарационной тревоги взрослых ASA27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) на российской выборке. Психологические исследования: электронный научный журнал. 9(46).
- Зубова, Л. В., Тронь, О. С., & Щеглова, И. Г. (2022). Взаимосвязь психологической сепарации и адаптации, асоциальные проявления личности студента.

- Вестник Оренбургского государственного университета, 1 (233), 16–23.
- Каменский, П. И. (2019). Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 25(2), 41–45.
- Кинодо, Ж.М. (2008). Приручение одиночества. Сепарационная тревога в познание. Москва: Kogito–centr.
- Лифшиц, М. В. (2018). Сепарационная тревога при завершении обучения в вузе (на примере выпускников психологического факультета, обучающихся дистанционно). Высшее образование сегодня, 8, 57–61.
- Луков, М.Ю. (2016). Становление автономии личности. Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 9, 94–96.
- Потапова, Ю.В. (2016). Особенности совладающего поведения у юношей и девушек с разным уровнем эмоциональной сепарации. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология, 1(25), 74–82
- Потапова, Ю. В., & Маленова, А. Ю. (2018). Предикторы эмоционального неблагополучия студентов в ситуации сепарации от родителей. Вестник Омского университета. Серия «Психология», 1, 13–19.
- Роженко, В.А. (2019). Сепарация и тревога в детско-родительских отношениях. Семья в гештальт-терапии: материалы научно-практической конференции: Казань, 24–25 ноября 2018 года. Казань: Университет управления «ТИСБИ» (С. 14–20).
- Al-Yagon, M., Garbi, L. & Rich, Y. (2022). Children's Resilience to Ongoing Border Attacks: The Role of Father, Mother, and Child Resources. Child Psychiatry Hum Dev. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01303-6>
- Battaglia, M., Garon-Carrier, G. (2017). Early childhood trajectories of separation anxiety: Bearing on mental health, academic achievement, and physical health from mid-childhood to preadolescence. Depression and anxiety. 34(10), 918–927.
- Cartwright-Hatton, S. (2006). Anxiety of childhood and adolescence: Challenges and opportunities. Clinical Psychology Review. 26(7), 813–816.
- Gonzalez, C., Kearney, C.A., Jimenez-Ayala, C.E., Sanmartin, R., Vicent, M., Ingles, C.J., Garda-Fernandez, J.M. (2018). Functional profiles of school refusal behavior and their relationship with depression, anxiety, and stress. Psychiatry research, 269, 140–144.

References

- Al-Yagon, M., Garbi, L. & Rich, Y. (2022). Children's Resilience to Ongoing Border Attacks: The Role of Father, Mother, and Child Resources. Child Psychiatry Hum Dev. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01303-6>

- Battaglia, M., Garon-Carrier, G. (2017). Early childhood trajectories of separation anxiety: Bearing on mental health, academic achievement, and physical health from mid-childhood to preadolescence. *depression and anxiety*. 34(10), 918–927.
- Cartwright-Hatton, S. (2006). Anxiety of childhood and adolescence: Challenges and opportunities. *Clinical Psychology Review*. 26(7), 813–816.
- Dityuk, A.A. (2016). Adaptation of the adult separation anxiety test ASA27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) on a Russian sample. *Psychological research: electronic scientific journal*. 9(46).
- Gonzalez, C., Kearney, C.A., Jimenez-Ayala, C.E., Sanmartin, R., Vicent, M., Ingles, C.J., Garda-Fernandez, J.M. (2018). Functional profiles of school refusal behavior and their relationship with depression, anxiety, and stress. *Psychiatry research*, 269, 140–144.
- Grogoleva O.Yu., & Prirezova D.A. (2021). Psychological well-being of students with different types of separation and attachment to parents. *Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"*, 3, 6–17.
- Kamensky, P. I. (2019). Conjugation of the specifics of interpersonal dependence and subjective well-being in adulthood. *Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 25(2), 41–45.
- Kinodo, J.M. (2008). *The taming of loneliness. Separation anxiety into cognition*. Moscow: Kogito-centr.
- Lifshitz, M. V. (2018). Separation anxiety at the completion of studies at a university (on the example of graduates of the Faculty of Psychology who study remotely). *Higher Education Today*, 8, 57–61.
- Lukov, M.Yu. (2016). The formation of the autonomy of the individual. *Humanities, socio-economic and social sciences*, 9, 94–96.
- Potapova, Yu. V., & Malenova, A. Yu. (2018). Predictors of emotional distress of students in a situation of separation from parents. *Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"*, 1, 13–19.
- Potapova, Yu.V. (2016). Features of coping behavior in boys and girls with different levels of emotional separation. *Bulletin of the Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, 1(25), 74–82.
- Rozhenko, V.A. (2019). Separation and anxiety in parent-child relationships. *Family in Gestalt Therapy: Proceedings of the Scientific and Practical Conference: Kazan, November 24–25, 2018*. Kazan: TISBI University of Management (pp. 14–20).
- Zubova, L. V., Tron, O. S., & Shcheglova, I. G. (2022). The relationship of psychological separation and adaptation, asocial manifestations of the student's personality. *Bulletin of the Orenburg State University*, 1 (233), 16–23.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.