

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Храпа Олена Миколаївна

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку
від батьківської сім'ї

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело О. М. Храпа

Науковий керівник (консультант) Гриджук Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї	8
1.1. Психологічна сепарація як феномен міжособистісних стосунків	8
1.2. Особливості сепарації особистості раннього дорослого віку	16
1.3. Соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї.....	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї	31
2.1. Організація дослідження та методики емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї	41
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї	58
3.1. Практичні аспекти гармонізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї.....	58
3.2. Програма оптимізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї	68
Висновки до розділу 3	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність дослідження – сучасне суспільство характеризується соціальними трансформаціями, зміною сімейних моделей та зростанням вимог до самостійності, відповідальності та емоційної зрілості молодої людини. На етапі ранньої дорослості молодь стикається з необхідністю приймати власні життєві рішення, вибудовувати автономні стосунки, професійно самовизначатися та відповідати за наслідки власного вибору. В цих умовах особливим є психологічна сепарація від батьківської сім'ї, яка є не тільки нормою вікового розвитку, а й передумовою становлення зрілої, автономної, емоційно стабільної та соціально компетентної особистості.

Проблематика сепарації досліджується у працях Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Малер, М. Боуена, К. Бартолом'ю, П. Блоса, які підкреслюють важливість прив'язаності, індивідуації та диференціації «Я» як ключових видів автономізації. У вітчизняній психології питання сепарації та формування особистісної автономії висвітлюють А. Кульчицька, С. Полікарчик, В. Крамченкова, О. Чурсіна, О. Гринів, А. Фандєєва, О. Фролова, М. Дацюк, А. Критик та інші дослідники, наголошуючи на значущості сімейної взаємодії, стилю виховання та соціально-психологічного середовища як умов формування здатності молодої людини до самостійного життя.

Попри велику кількість наукових праць, дослідження соціально-психологічних умов сепарації молоді раннього дорослого віку, включаючи емоційні, ціннісні, комунікативні, функціональні та міжособистісні чинники, залишаються недостатньо розробленими. Недостатньо вивчено проблематику типології сепарації особистості раннього дорослого віку залежно від проявів цих умов, а також вплив особистісних характеристик - рівня диференціації «Я», типів прив'язаності, співзалежності та відчуття самотності - на перебіг процесу автономізації.

В зв'язку з цим дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї залишаються актуальними у теоретичному і в практичному вимірі. Вони дозволяють поглибити розуміння напрямків становлення автономності молоді людини, виявити бар'єри та ресурси сепарації, а також сприяти психологічному супроводу молоді у період переходу до самостійного життя. Вище зазначеним зумовлений вибір теми дослідження: **«Соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї»**.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї та визначити їх вплив на характер перебігу сепарації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної сепарації та умов автономізації особистості раннього дорослого віку;
2. Визначити та охарактеризувати типологію сепарації особистості раннього дорослого віку;
3. Виявити соціально-психологічні умови, що сприяють або перешкоджають сепарації молоді;
4. Емпірично дослідити вплив соціально-психологічних умов на характер перебігу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї;
5. Розробити практичні рекомендації щодо гармонізації процесу сепарації на етапі ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження - психологічна сепарація особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї.

Предмет дослідження - соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що успішність перебігу процесу сепарації особистості раннього дорослого віку залежить від

комплексу соціально-психологічних умов, як-то: стилю взаємин у родині, типу прив'язаності, рівня диференціації «Я», проявів співзалежності, досвіду близьких стосунків і суб'єктивного відчуття самотності. Очікується, що успішна сепарація корелює з високою автономією, емоційною стабільністю та надійною прив'язаністю, тоді як кризова, конфліктна й індіферентна - з внутрішньою нестійкістю, підвищеною тривожністю або емоційною дистанцією.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження застосовано комплекс методів:

- теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових підходів до дослідження сепарації, прив'язаності й автономії.

- емпіричні методи передбачали застосування психодіагностичних методик спрямованих на оцінку рівня психологічної сепарації, особистісної автономії, типів прив'язаності та соціально-психологічних чинників сепарації молоді раннього дорослого віку від батьківської сім'ї. Серед них використовувалися: методика PSI (психологічна сепарація), «Досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), IDI (диференціація «Я»), SFCS (співзалежність), методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, авторська анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї».

- математико-статистичні методи обробки даних включали визначення середніх значень, відсоткових співвідношень та аналіз варіативності показників за основними шкалами, що дозволяло отримати узагальнену характеристику рівнів психологічної сепарації та супутніх чинників. Для виявлення взаємозв'язків між показниками сепарації, типами прив'язаності, рівнем диференціації «Я», співзалежності та суб'єктивного відчуття самотності застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який забезпечував

оцінку сили та напрямку лінійного зв'язку між досліджуваними змінними. Для порівняння середніх значень двох незалежних груп використовувався *t*-критерій Стюдента, що дозволяло виявити статеві відмінності у показниках автономності, емоційної сепарації та типах прив'язаності.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося серед студентів віком 20-25 років у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб. Дослідження проводилось в навчальних та аудиторних умовах університету, що забезпечувало систематичне спостереження та збір достовірних даних про соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- сформульовано визначення типів сепарації (успішної, кризової, конфліктної, індиферентної) залежно від впливу соціально-психологічних умов на процес автономізації особистості раннього дорослого віку у контексті вікових особливостей розвитку суб'єктності; здійснено відповідне комплексне емпіричне дослідження;

удосконалено:

- методичний підхід до оцінки сепарації через залучення психодіагностичних методик (методика PSI (психологічна сепарація), «Досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), IDI (диференціація «Я»), SFCS (співзалежність), методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, авторська анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї»).

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про автономію та психологічну сепарацію як ключовий чинник становлення особистісної зрілості особистості раннього дорослого віку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі практичних психологів, викладачів, кураторів та консультантів для побудови програм гармонізації сепарації, розвитку автономності, емоційної стійкості та здорових стосунків між молодими дорослими й родиною.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи були представлені у вигляді тез з тем таких, як:

1) «Психологічна сепарація як феномен міжособистісних відносин». Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доп. VI Міжнар. конф. (м. Київ, 05 груд. 2024 р.). Київ, 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2449>

2) «Особливості сепарації особистості раннього дорослого віку». Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доп. VII Міжнар. конф. (м. Київ, 05 груд. 2025 р.). Київ, 2025. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3184>

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 115 сторінок, основний обсяг - 85 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 7 додатків (на 20 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї

1.1. Психологічна сепарація як феномен міжособистісних стосунків

Проблема психологічної сепарації актуалізується сьогодні в багатьох сферах життя і діяльності людини, хоча традиційно термін «сепарація» використовують для позначення ситуації відділення дітей, які дорослішають, від батьків. Тому переважно є багато напрацювань в роботі психологів-консультантів, які спираються на системну сімейну психотерапію, що є адаптацією теорії М. Боуена про сімейні системи. Але в той же час усі вітчизняні і зарубіжні психологи-консультанти, психотерапевти відмічають, що сепарація є надзвичайно вагомим феноменом у дитячо-батьківських стосунках.

Дотичними до проблематики сепарації дитини від батьківської сім'ї, розуміння сутності феномену сепарації стають поняття «прив'язаність», «диференціація я» (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), індивідуалізація (М. Малер, П. Блос), автономність.

У контексті вищезгаданого системного сімейного підходу поняття сепарації синонімічне до терміну диференціація (М. Боуен). За М. Боуеном диференціація - це процес досягнення особистісної автономії в межах сімейної системи, сутність якого полягає у вмінні рефлексувати та розрізняти власні емоційні й інтелектуальні процеси, відсутності залежності від емоційних станів інших членів сім'ї, вмінні адекватно реагувати та пристосовуватись до змін [43]. Багато дослідників зауважували про взаємозв'язок між сепарацією і типами прив'язаності.

М. Ейнсворт визначав прив'язаність як близькі і міцні емоційні зв'язки, почуття захищеності і комфорту у стосунках між двома близькими людьми

[37, с. 862-863]. Дж. Боулбі інтерпретував прив'язаність як систему внутрішньої регуляції, сформовану ще в ранньому дитинстві. У контексті теорії прив'язаності у дитини від народження є потреба в емоційній близькості, в безпеці, в надійній прив'язаності. Якщо ця потреба реалізується у стосунках матері і дитини, то дитячі інтереси поступово фокусуються і на інших об'єктах, взаємодії з реальністю [40; 41].

Про процес сепарації-індивідуації в ранньому онтогенезі вперше знаходимо в психоаналітичній концепції М. Малер [65] потім - у П. Блоса стосовно підліткового віку (adolescence), який він називав другою фазою індивідуації [42].

Українські дослідниці Н. Берегова та К. Максимчук вказують на цілісність процесу сепарації особистості і становлення її автономності, що проявляється в специфіці побудови відносин з іншими людьми і торкається зрештою усіх аспектів соціальної взаємодії. Тобто, якщо труднощі в переживанні своєї автономності виникають в одній системі - вказують дослідниці - то вони будуть повторюватися і в інших типах соціальних контактів [8].

То що ж таке сепарація? Наведемо декілька визначень поняття. М. Кляйн визначає сепарацію як суб'єктивне переживання втрати частини Его [53]. М. Малер говорить про психологічне народження дитини; побудова психологічних меж, дистанціювання, вихід із симбіотичних стосунків із матір'ю [65]. А. Дитюк під сепарацією розуміє психологічне віддалення взаємозначущих суб'єктів один від одного, в результаті якого відбувається трансформація їх стосунків, досягнення когнітивної, емоційної та функціональної незалежності кожного із сепарантів [22, с. 30-32]. І. Кучманич стверджує, що сепарація - це процес, який передбачає поступове віддалення дитини від батьків із метою конструювання власної ідентичності та набуття автономії і наголошує: насамперед треба мати на увазі зміну взаємостосунків від фізичного дистанціювання до трансформації емоційного та психологічного аспекту взаємин [16]. А. Кульчицька та С. Полікарчик

акцентують увагу на сімейній сепарації як багатогранному процесі, що передбачає поступове усвідомлення дитиною та її батьками «відділення» один від одного, формування почуття незалежності, часткову або повну зміну поведінки з урахуванням соціально-психологічних особливостей кожного із членів сімейної системи [15].

Психологічна сепарація - явище психологічного відділення взаємно значимих суб'єктів один від одного, в результаті якого відбувається трансформація їх стосунків, а також досягнення когнітивної, емоційної та функціональної незалежності кожним із сепарантів. Вона включає фізичну сепарацію, що проявляється через переїзд від батьків або окреме проживання; соціальну, пов'язану зі встановленням незалежних соціальних зв'язків і самостійного спілкування; та емоційну, яка полягає у здатності автономно переживати емоції без надмірної залежності від інших [12, с. 47-49; 38, с. 447-449].

Різні наукові підходи демонструють, що сепарація є складним етапом міжособистісного розвитку. Психоаналітичні концепції З. Фрейда, Е. Еріксона, М. Малер підкреслюють значення ранніх стадій розвитку та вплив прив'язаності на формування самостійності особистості. Біхевіористичні та когнітивні теорії Б. Ф. Скіннера, М. Селігмана, А. Бандури, Дж. Роттера акцентують увагу на зовнішніх стимулах і навчальних механізмах, які впливають на автономію [32].

Дослідження А. Фрейд і Д. Берлінгейм показують, що сепараційні кризи у дітей різного віку мають специфічні емоційні та поведінкові прояви, які змінюються залежно від розвитку когнітивної та емоційної сфери [56]. Р. Шпіц у своїх роботах підкреслював значення прив'язаності у формуванні довіри до світу та соціальної адаптації, що визначає успішність сепарації [78]. Дж. Робертсон та Дж. Боулбі наголошували на важливості поступового емоційного відокремлення і впливі емоційної стабільності на автономізацію особистості [39; 55; 72].

М. Малер, запропонувавши концепцію сепарації-індивідуації, розвинула психоаналітичний погляд на процес сепарації, в якій відокремлення від матері супроводжується становленням власного «Я» та формуванням індивідуальності, а психологічна незалежність дитини сприяє більш виразному прояву її особистісних рис. Вона підкреслювала тісний взаємозв'язок між процесом відділення та розвитком самостійності, відзначаючи, що формування автономності відбувається поступово і проходить через фази - аутичну, симбіотичну, фазу диференціації, фазу практики та возз'єднання, які відображають перехід від повної залежності до здатності відчувати автономію. М. Малер також наголошувала, що доросла сепарація є продовженням цього процесу, розпочатого в ранньому дитинстві, і проявляється у здатності людини відокремлюватися від батьків, формувати власне бачення світу та приймати самостійні рішення. Водночас доросла сепарація включає підтримку близьких особистих стосунків, демонстрацію турботи про інших і збереження автономії. Крім того, вона передбачає забезпечення матеріальної незалежності та відповідальність, а також створення власну сім'ю, що свідчить про уміння формувати нові соціальні зв'язки на основі власних цінностей і досвіду [65; 69, с. 513-515].

Сучасні моделі Дж. Хоффмана, О. Літвінової, А. Ленгле та К. Вітакер дозволяють комплексно розглядати сепарацію через призму емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної автономії [18; 56; 58; 77].

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі наголошує, що надійний емоційний зв'язок із батьками створює основу для подальшої самостійності: дитина, яка відчуває стабільність і підтримку, легше досліджує світ та формує впевненість у собі, тоді як надмірний контроль або нестабільні стосунки провокують страх перед самостійністю та підсилюють залежність. Когнітивно-поведінкові підходи розглядають автономність як систему практичних умінь - можливість планувати, прогнозувати наслідки дій і регулювати емоційні стани [40; 73, с. 10-12].

Емоційна атмосфера в родині впливає на психологічне відокремлення. Надмірна прив'язаність або, навпаки, відсутність емоційної підтримки може ускладнити автономізацію. Г. Крайг і Д. Брагіна підкреслюють, що збалансована емоційність сприяє гармонійному розвитку особистості, дозволяючи дитині поступово відчувати себе незалежною, не порушуючи тісних емоційних зв'язків із батьками [36, с. 864-865]. Водночас негативна емоційність, включно з конфліктністю та психологічною напругою, може призводити до передчасного або травматичного відокремлення, що часто супроводжується тривожними станами та труднощами у формуванні соціальної автономії [46, с. 708-710].

Згідно з дослідженнями Н. Берегової та Д. Лапслея, сепарація тісно пов'язана із соціальним середовищем, де дитина росте. Діти, які отримують достатню підтримку від батьків та оточення, легше долають етапи психологічного відокремлення. Вони проявляють більшу здатність до самостійного вирішення конфліктів, формування власної ідентичності та досягнення автономії. У той же час відсутність стабільних соціальних контактів, як у випадку дітей, що ростуть у дитячих будинках чи інтернатах, зазвичай веде до затримки розвитку когнітивних та емоційних компетенцій, що ускладнює відокремлення у дорослому віці [8; 63].

На швидкість і якість автономізації впливають також гендерні особливості. Дослідження Н. Берегової та Дж. Хоффмана, проведені на групах підлітків, показують, що хлопці зазвичай демонструють більш ранню автономію порівняно з дівчатами, які потребують більшої підтримки та порад у процесі розвитку самостійності. Дівчата зазвичай більш прив'язані до матері, що можна пояснити культурними та соціальними чинниками виховання, тоді як хлопці більш схильні до раннього відокремлення та формування власної автономії [8; 60].

Дослідники психоаналітичного підходу, зокрема Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, підкреслюють значення міжособистісних компетенцій у дорослій сепарації. Людина, яка пройшла позитивну автономізацію,

ефективно взаємодіє з іншими, зберігаючи власні межі та цінності [82]. А. Ленгле та К. Вітакер зазначають, що така особистість не потребує постійного зовнішнього схвалення, що є важливим показником психологічної зрілості [62; 83].

У психодинамічній концепції З. Фрейда акцентується, що поведінка людини визначається несвідомими психологічними конфліктами та внутрішніми силами, які частково недоступні для усвідомлення. Дії індивіда спрямовані на зменшення внутрішньої напруги, а інстинкти виступають кінцевою причиною будь-якої активності. Психоаналітична перспектива відзначає, що ранній досвід і прив'язаність формують основу подальшої самостійності особистості [54].

Біхевіористичний підхід Б. Ф. Скіннера пропонує протилежну позицію: поведінка детермінована зовнішнім середовищем і стимулами в ньому. Згідно з цією концепцією, особистість реагує на умови навколишнього світу, а її дії формуються через оперантне навчання [77]. Теорія вивченої безпорадності М. Селігмана також пояснює поведінку через зовнішні фактори [76].

Сепарація, на думку М. Малер, Дж. Боулбі, Е. Еріксона, є процесом відокремлення дитини від батьків, який триває протягом життя і сприяє формуванню самостійності та незалежності від безпосереднього оточення. Період сепарації є складним для всіх членів родини, оскільки супроводжується емоційними напруженнями. Емоційна атмосфера у сім'ї впливає на комунікацію, психологічний комфорт та виховання дітей. Розвиток емоційної компетентності сприяє створенню сприятливого сімейного середовища: висока прив'язаність може ускладнювати розвиток автономії, тоді як збалансовані емоції позитивно впливають на здатність підтримувати близькі стосунки, не втрачаючи автономії. Конфлікти та негативна емоційність у родині можуть стати причиною передчасного або травматичного відокремлення [41; 51; 65].

Сім'я виступає природним середовищем соціалізації дитини, першим джерелом емоційної та матеріальної підтримки, де передаються культурні цінності та життєві навички. З моменту народження дитини родина сприяє її адаптації до практичної діяльності, організації повсякденного життя, освоєнню досвіду старших поколінь та формуванню власного досвіду поведінки і діяльності [3, с. 195-197; 61, с. 338-340].

Для більшого розуміння феномену сепарації важливо взяти до уваги виділення Дж. Хоффман чотирьох типів сепарації, які особистість переживає на шляху до зрілості. **Емоційна сепарація** передбачає навчання відокремлювати власні уявлення про себе від батьківських оцінок та діяти незалежно від їх схвалення. **Функціональна сепарація** забезпечує здатність організовувати власне життя, задовольняти базові потреби та вирішувати побутові проблеми. **Аттитюдна сепарація** полягає у формуванні власної системи переконань, цінностей та життєвих принципів, незалежних від батьківських. **Конфліктна сепарація** передбачає здатність жити власним життям, приймати рішення самостійно та відстоювати власну думку, навіть якщо вона суперечить очікуванням батьків [60].

На думку І. Кучманич, сепарація - це не лише фізичне відокремлення від батьків, а трансформація взаємин, яка сприяє розвитку зрілої й автономної особистості. Вона має системний і тривалий характер та здійснюється через когнітивно-поведінковий, емоційний і комунікативний компоненти. Когнітивно-поведінковий компонент забезпечує здатність формувати власні судження та усвідомлювати себе в навчанні, професійній сфері й особистих стосунках. Емоційний компонент дозволяє самостійно переживати складні емоції та регулювати реакції без надмірної залежності від батьків. Комунікативний компонент формує вміння визнавати автономність інших, встановлювати рівноправні стосунки та виражати власні потреби й особисті кордони [16].

Процес сепарації може бути пов'язаний з різними труднощами в процесі соціалізації особистості, яка знаходиться на етапі професійного і

життєвого самовизначення. Він може супроводжуватися конфліктами через різні погляди чи емоційну напругу, що значно ускладнює процес відокремлення. Може виникати відчуття самотності через труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків або нерозуміння з боку дорослих [1, с. 109-110; 14, с. 49-52].

У соціокультурному контексті сепарація розглядається як ціннісний досвід автономної поведінки, що передбачає незалежність дій та здатність до самостійного вибору під впливом оточення та зовнішніх факторів (подій, ситуацій, людей). Психологічна сепарація впливає на психоемоційний стан, самостійність і рівень автономності молоді. Психоемоційні показники, такі як тривога, енергійність, позитивні та негативні емоції, прямо взаємопов'язані з ефективністю сепарації у взаєминах «юнак - батьки». Демократичний стиль виховання сприяє розвитку впевненості та самостійності, тоді як авторитарні стратегії можуть підвищувати тривогу та пригнічувати автономність [2, с. 168-170; 30, с. 42-44].

Сепарація проходить декілька етапів, пов'язаних із певними конфліктами та психологічними кризами. На ранньому етапі дитина переживає аутичну та симбіотичну фазу, коли основним завданням є усвідомлення власної самостійності при збереженні емоційної близькості з батьками. У підлітковому віці конфліктність стає більш виразною, оскільки підліток прагне перевірити власні межі та сформувати незалежні життєві цілі. У дорослому віці, за даними Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, конфлікти відбуваються переважно на рівні ідентичності та соціальних ролей, коли особистість приймає рішення, що відображають її власні цінності, без страху засудження з боку рідних [17, с. 32-33; 82].

Сучасні моделі соціальної автономії акцентують увагу на взаємозв'язку психологічної незалежності та соціальної інтеграції. А. Ленгле та К. Вітакер виділяють емоційну автономію, яка дозволяє контролювати власні почуття та підтримувати здорові стосунки; функціональну автономію, пов'язану з прийняттям рішень у професійній та побутовій сферах; когнітивну

автономію, що полягає у формуванні власних переконань і цінностей; а також соціальну автономію, яка забезпечує здатність адаптуватися до норм і правил суспільства, зберігаючи власну ідентичність [62; 83].

Сепарація розглядається не як одноразова подія, а як тривалий процес, що охоплює дитинство, підлітковий та дорослий вік. Вона передбачає постійне регулювання емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів життя особистості і формування здатності до автономної самореалізації. Психологічна сепарація забезпечує баланс між особистісною незалежністю та здатністю підтримувати тісні, якісні стосунки з іншими людьми, що є ознакою зрілої особистості [29, с. 72-76; 34, с. 263-265].

Завдяки комплексному підходу сучасна психологія розглядає сепарацію не як ізольовану фазу розвитку, а як тривалий шлях особистості, що супроводжується внутрішніми конфліктами, поступовим відокремленням та набуттям уміння жити самостійно, відповідально і соціально інтегрованим життям. Сепарація забезпечує психологічну зрілість, створює баланс між особистісною автономією та можливістю підтримувати якісні стосунки і залишається однією з важливих тем сучасної психологічної науки.

1.2. Особливості сепарації особистості раннього дорослого віку

Процес сепарації від батьківської сім'ї охоплює весь онтогенетичний розвиток людини - від раннього дитинства до дорослого віку. Сепарація супроводжується психологічними процесами та конфліктами, характерними для різних вікових періодів. Юнацький, що асоціюється передусім зі студентським періодом життя молодшої людини, пов'язаний з інтеграцією соціальної та емоційної автономії, формуванням ідентичності, розвитком навичок саморегуляції, професійної орієнтації та відповідальності за власне життя [21, с. 79-81].

При цьому на формування автономності особистості раннього дорослого віку впливає насамперед сімейне виховання, зокрема, стиль виховання в дитинстві і підлітковому віці. Саме він визначає швидкість і

якість сепарації. Так, демократичний стиль сприяє розвитку автономності, надаючи дитині підтримку, свободу вибору та можливість брати відповідальність за власні дії. Авторитарний стиль уповільнює формування самостійності та емоційної автономії, оскільки дитина звикає залежати від дорослого та уникати конфліктів. Ліберальний стиль із надмірною свободою без належної підтримки також несприятливий для успішної автономізації, адже може викликати емоційну невпевненість і труднощі з прийняттям рішень [6, с. 18-20]. З наслідками кожного зі стилів виховання ми стикаємося в ранньому дорослому віці.

Цікаво, що у своїх дослідженнях С. Tounnissen і його колеги вказували на велике значення прив'язаності студентів до батьків. При цьому юнаки/дівчата з надійним типом прив'язаності менше мали труднощів в процесі психологічного відділення порівняно з юнаками/дівчатами з ненадійним типом прив'язаності [81].

Ефективність сепарації особистості раннього дорослого віку теж залежить від підтримки дорослих, які створюють безпечне середовище для розвитку автономності. Але не забуваємо, що студентський вік, як особливий період переходу від дитинства до дорослості, є заключним етапом процесу сепарації від батьківської сім'ї [9, с. 136-139; 79, с. 843-845].

В чому ж особливість раннього дорослого віку, який припадає на студентські роки?

Згідно з психосоціальною періодизацією Е. Еріксона, студентський період належить до ранньої дорослості - вікового етапу 18-25 років, коли особистість розвиває здатність створювати близькі та відповідальні стосунки. У цей час завершується відокремлення від батьківської сім'ї: молода людина стає більш самостійною в емоціях, цінностях і власних рішеннях. Рання дорослість характеризується самовизначенням та формуванням життєвої позиції, тому студентський вік сприяє утвердженню автономії та становленню суб'єктності [67].

Юнацький вік (15-20 років) супроводжується емоційною нестабільністю, чутливістю до критики та пошуком нових вражень, що може створювати потенційні конфлікти зі старшими поколіннями. Юнаки та дівчата розвивають здатність до самоконтролю та саморегуляції, формують ідентичність і соціальні компетенції [67]. У цей час молода людина вже прагне бути самостійною, усвідомлює свою відповідальність за вибір і дії.

Цей віковий період характеризується кульмінацією процесу сепарації. Молоді люди набувають першого досвіду автономії у навчанні, соціальних контактах та побутових ситуаціях. Вони активно формують світогляд, визначають цінності, розвивають соціальні, когнітивні та емоційні навички. Потреба у самостійності стає помітною: вони прагнуть брати відповідальність за власне життя, обирати професію, планувати майбутнє та приймати рішення, що впливають на розвиток [67].

Період ранньої дорослості характеризується поступовим відокремленням індивіда від батьківської сім'ї не лише фізично, а й емоційно, соціально та ціннісно, що супроводжується формуванням ідентичності, здатності самостійно приймати рішення, визначати життєві цілі та брати за них відповідальність. Сепарація виступає не як відрив від батьків, а як встановлення внутрішньої автономії та суб'єктності, що дозволяє діяти самостійно, усвідомлювати мотиви й цілі, будувати власну систему цінностей, формувати моральні й соціальні норми та перші значущі взаємини поза сім'єю [67].

Студентський період виступає проміжним етапом між юнацтвом і дорослим життям. Фізичне відокремлення від батьків через навчання у вищих закладах супроводжується внутрішньою перебудовою: формуються цінності, звички, світогляд і життєві пріоритети. Сепарація проявляється у двох аспектах: внутрішньому - здатності мислити, оцінювати ситуації та приймати рішення самостійно, та зовнішньому - фізичному відокремленні від родини [67].

Практичне значення сепарації проявляється у здатності особистості будувати самотійне життя та ефективні соціальні взаємини. Студенти, які вдало проходять сепарацію, демонструють хороший рівень емоційної стабільності, здатність до довірливих стосунків. Несвоєчасне або неповне завершення сепарації, як зазначає О. Літвінова, може призводити до труднощів у прийнятті життєвих рішень, виборі партнера, організації сім'ї та реалізації соціальних ролей [19].

Прагнення психологічної автономії від батьківської сім'ї поєднується одночасно з емоційною близькістю до батьків. Сепарація на цьому завершальному етапі не означає розрив стосунків, а дозволяє підтримувати взаємозв'язок із батьками та іншими значущими людьми на новому рівні розвитку. Вона проявляється у здатності приймати власні рішення, формувати ідентичність та брати відповідальність за своє життя, зберігаючи при цьому стабільні і якісні емоційні зв'язки [5, с. 26-28].

Завдяки процесу сепарації особистість формує вміння жити самотійно та ефективно взаємодіяти з оточенням. Пройшовши етап автономізації, молода людина може приймати обґрунтовані рішення, регулювати власні емоції та будувати здорові соціальні стосунки. Недостатньо сформоване відокремлення може ускладнювати розвиток близьких стосунків, професійне самовизначення та інтеграцію в соціальне середовище [10, с. 151-152]. У віці ранньої дорослості сепараційний процес сприяє формуванню психологічної автономії, власної ідентичності, емоційної стабільності та соціальної компетентності.

Для нас важливою є думка В. Папучі, що процес сепарації відбувається поступово і відображає розвиток суб'єктності на різних етапах життя. Власне тому психологічна сепарація розглядається як процес трансформації взаємин між особистостями в напрямі рівності, паритетності та балансу взаємних потреб «давати - брати». Вона сприяє досягненню автономії в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, супроводжується зміною самосвідомості й становленням суб'єктності. Внутрішня сепарація відображає формування

цілісного «Я», усвідомлення власних почуттів, бажань і цінностей, а також здатність приймати самостійні рішення та нести відповідальність за них. Зовнішня сепарація є проявом внутрішньої зрілості у соціальних стосунках і полягає у вмінні вибудовувати рівноправні взаємини, відстоювати власну позицію та взаємодіяти з оточенням на засадах партнерства [26].

Якщо на стадії суперечливої суб'єктності, характерної для підліткового віку, особистість лише починає усвідомлювати власну автономію, проте залишається залежною від зовнішніх оцінок і впливів, то у юнацькому віці (від 17 до 25 років) відбувається перехід до стадії особистісної суб'єктності, коли формується зрілість, стабільність ціннісних орієнтацій і здатність самостійно регулювати стосунки з близькими, що свідчить про завершення процесу психологічної сепарації та становлення автономної особистості [24, с. 69-71; 67].

Такий рівень вже дорослої сепарації включає розвиток здатності до саморегуляції, що забезпечує управління власною поведінкою, планування життєвих дій і оцінку наслідків рішень. У результаті позитивної сепарації особистість стає соціально адаптованою, здатною будувати близькі стосунки, зберігаючи при цьому незалежність, та демонструє високий рівень емоційної стабільності [35, с. 110-112].

Психологічна сепарація супроводжується внутрішніми механізмами, що дозволяють особистості адаптуватися до змін у стосунках із батьками та іншими близькими. Серед них виділяють емоційну регуляцію, розвиток самосвідомості та формування власних цінностей [84, с. 3-6].

Аналізуючи особливості перебігу сепараційних процесів у віці ранньої дорослості вважаємо за доцільне виділити 4 основні типи сепарації від батьківської сім'ї: успішну, кризову, суперечливу і індіферентну.

Успішна сепарація проявляється гармонійним відокремленням, при якому зберігається позитивний емоційний зв'язок із сім'єю та формується внутрішня автономія. Вона сприяє розвитку суб'єктності, самоповаги та впевненості у власних силах, забезпечує підтримку, не обмежуючи

незалежність. Особистість переживає себе як унікальну та неповторну, відчуває довіру до себе та інших і в змозі підтримувати близькі стосунки, зберігаючи автономію. Йдеться про належний рівень психологічної зрілості особистості. Зауважимо, що дослідники визначають психологічно зрілу людину через наявність певних рис. Так, за К. Витакером, це довіра до себе та відносин, уміння відчувати безпеку у близьких стосунках, переживати розділення і знаходити сенс у стосунках навіть на відстані. М. Малер описує людину як унікальну та неповторну, що відповідає концепції прийняття себе у термінах А. Маслоу та довіри до себе за К. Витакером. У вітчизняних психологів знаходимо про готовність здійснювати «авторські вчинки», що означає дію, яка несе особисту печать і свідоме усвідомлення відповідальності, підкреслюючи розвиток автономії та суб'єктності [66; 83; 77].

При цьому демократичний стиль виховання та підтримка дорослих створюють сприятливі соціально-психологічні умови для розвитку самостійності, критичного мислення, саморегуляції та соціальної взаємодії. Це дозволяє ефективно функціонувати в суспільстві, будувати власне життя і сім'ю, реалізовувати цілі та використовувати ресурси автономності і компетентності [11, с. 107-109].

Кризовий тип сепарації від батьківської сім'ї спостерігається під час глибокої внутрішньої кризи, коли молода людина прагне самостійності й потребує підтримки значущих дорослих. Вона витрачає значні психологічні ресурси, що в разі успішного подолання кризового стану невизначеності сприяє розвитку емоційної та соціальної зрілості, стабільної суб'єктної позиції та навичок саморегуляції [13, с. 93-95].

Конфліктний тип виникає, коли відокремлення супроводжується опором з боку батьків чи самої особистості раннього дорослого віку. Це проявляється у суперечках та емоційній напрузі. Така зовнішня ситуація значно утруднює процес автономізації, проте попри все стимулює

формування суб'єктної позиції, оскільки молода людина вчиться відстоювати власні межі та усвідомлювати автономію [66].

Індиферентний тип сепарації проявляється емоційною віддаленістю або байдужістю молодої людини до батьків. Зовнішньо може здаватися, що вона достатньо самостійна, проте така сепарація супроводжується емоційним відчуженням та труднощами у формуванні близьких стосунків. Насправді юнак чи юнка у цьому випадку часто страждають від емоційної і загалом психологічної незрілості, їхня невпевненість і відчуженість можуть проявлятися у неготовності до авторської вчинковості; стосунки з людьми часто мають ознаки черствості і неемпатійного відношення, їхня довіра до світу нестійка і носить ситуативний характер, що позначається, зокрема, на самореалізації, побудові життєвих перспектив [44, с. 42-43].

У цьому контексті важливим видається положення про те, що розвиток суб'єктності передбачає перехід від залежної позиції до усвідомленої саморегуляції. Сепарація наразі дозволяє інтегрувати суперечливий досвід, сформувати систему особистісних смислів і визначити життєвий шлях. Успішне проходження сприяє формуванню психологічної автономії, стабільної ідентичності та здатності до конструктивної взаємодії у соціальному середовищі, забезпечуючи становлення зрілої дорослої особистості [28, с. 359-361].

На цьому етапі сепарації від батьківської сім'ї стає можливим створення власної сім'ї, що символізує повне відокремлення від батьків. Процес передбачає інтеграцію попередніх досвідів автономії, соціальної відповідальності та самостійності. Формування ідентичності, вибір партнера та побудова сімейних стосунків є логічним завершенням сепарації. Доросла людина здатна підтримувати взаємозалежні зв'язки, зберігаючи власні потреби, інтереси та цінності, що свідчить про психологічну та соціальну зрілість [50, с. 126-128].

Процес сепарації особистості раннього дорослого віку фактично закінчує інтеграцію її емоційної, психологічної та соціальної автономії в

простір взаємин з родительською сім'єю та найближчим оточенням. Його ефективність визначається соціально-психологічними умовами, рівнем підтримки дорослих, а також сприятливістю самого соціального оточення. Послідовне надання можливостей для самостійних дій, прийняття рішень та усвідомленого власного досвіду життєвого самовизначення дозволяє студентам продуктивно застосовувати навички відповідальності, критичного мислення, саморегуляції та соціальної взаємодії. Самовизначається зріла, гармонійна особистість, що «здатна переживати себе у всій своїй унікальності і неповторності» (М. Малер) і тому ефективно функціонувати у суспільстві, будувати власне життя і створювати сім'ю, використовуючи набуті ресурси автономності та компетентності.

1.3. Соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від родительської сім'ї

Успішність процесу сепарації особистості раннього дорослого віку визначається поєднанням взаємопов'язаних внутрішніх, зовнішніх та ситуативних чинників. Психологічні особливості молодої дорослої людини формуються під впливом взаємодії з батьками та іншими значущими особами, що свідчить про її залежність від соціально-психологічного середовища.

Дж. Боулбі у своїй теорії прив'язаності зазначав, що міцні емоційні зв'язки з батьками створюють підґрунтя для розвитку автономності, тоді як нестабільні або небезпечні стосунки сприяють формуванню залежності та тривожності [40]. М. Айнсворт підкреслювала, що тип прив'язаності, сформований у дитинстві впливає на формування автономних і водночас емоційно близьких стосунків [37].

Як наголошував Е. Еріксон, взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників проявляється в конкретних життєвих ситуаціях, де можна оцінити рівень сепарації та її ефективність. Внаслідок цього психологічні та соціально-психологічні умови визначають рівень автономності й тип прив'язаності, тоді

як ситуативні обставини показують ступінь реалізації сепарації у поведінці, рішеннях та життєвому функціонуванні молодшої особистості [51].

Готовність молодшої людини до автономного життя обумовлюється внутрішніми психологічними чинниками. Зокрема, розвинена емоційна регуляція, за Дж. Гроссом, забезпечує усвідомлення власних емоцій, керування ними та реагування на стресові ситуації без повернення до дитячих форм залежності. Це дозволяє ефективно справлятися з конфліктами та напруженими обставинами без постійної підтримки батьків або інших дорослих [58]. Емоційна стабільність і впевненість у власних силах формують внутрішню опору та зменшують потребу у зовнішній підтримці. Р. Райан і Е. Десі підкреслюють, що наявність цих якостей є необхідною умовою розвитку автономії та саморегуляції в процесі дорослішання [74].

Позитивна самооцінка та прийняття себе забезпечують автономність дій і реалізацію індивідуальних життєвих планів без постійної залежності від схвалення з боку батьків, що підвищує психологічну стійкість. К. Роджерс та С. Хартер відзначають, що самооцінка формує внутрішню опору та знижує ризик тривожної залежності від сімейного середовища, підтримуючи саморегуляцію. Формування цілісної ідентичності забезпечує розвиток психологічної автономії, охоплюючи усвідомлення власних цінностей, життєвих цілей і напрямів, що підтримує внутрішню стабільність і дозволяє приймати самостійні рішення [49, с. 85-87; 59; 71].

Когнітивна автономія, тобто формування власної системи переконань і суджень, дозволяє орієнтуватися на власні оцінки під час прийняття рішень, не покладаючись на батьківські настанови. А. Чікерінг наголошує, що когнітивна самостійність підтримує розвиток суб'єктності та відповідальності, забезпечує планування діяльності й дії відповідно до внутрішніх цінностей [47]. Дж. Левінгер звертає увагу на прояв суб'єктності та внутрішньої автономії у відчутті себе автором власного життя та готовності нести відповідальність за наслідки прийнятих рішень [64].

Саморегуляція поведінки та відповідальність за власні рішення формують незалежність і соціальну зрілість. А. Чікерінг також підкреслював, що планування діяльності, контроль імпульсів та виконання соціальних обов'язків є важливими аспектами розвитку автономної особистості [47]. Довіра до себе та до стосунків з іншими при збереженні психологічних меж дозволяє будувати здорові взаємини без страху втрати ідентичності або порушення особистих кордонів, що підтверджували Дж. Боулбі і М. Айнсворт [37; 41].

Відсутність страху самотійності та надмірної залежності від батьків є однією з ключових ознак готовності до успішної сепарації. Р. Райан і Е. Десі зазначають, що подолання страху самотійності підвищує вміння приймати власні рішення та брати відповідальність за своє життя. Рівноправні й партнерські взаємини показують перехід від дитячої залежності до дорослої взаємозалежності й формують основу гармонійних соціальних зв'язків [74].

На думку Д. Арнетт, соціальна зрілість, як узагальнюючий показник психологічної готовності до самотійного життя, включає підтримку взаємозалежних стосунків, створення сім'ї, інтеграцію у професійні та соціальні ролі, а також поєднання автономності з відповідальністю. Внутрішні психологічні чинники, сформовані під впливом соціально-психологічного досвіду, визначають успішну сепарацію, яка проявляється у житті через самотійність, прийняття рішень, партнерські стосунки та соціальну інтеграцію [4].

Зовнішні соціально-психологічні чинники визначають умови, у яких відбувається розвиток особистості та формуються компетенції для автономного життя на початковому етапі дорослості. Вони впливають на якість соціального досвіду, необхідного для становлення самотійності, відповідальності та ефективної взаємодії з оточенням. Демократичний стиль виховання та конструктивна комунікація в сім'ї передбачають повагу до автономії дитини, відкритий діалог і визнання права на власну думку. За Д. Баумрінд, такий підхід формує відчуття значущості, впевненість у власних

силах, підтримує розвиток внутрішньої автономії та готовність брати на себе відповідальність. Вміння вести відкритий сімейний діалог і відчувати повагу до власних рішень сприяє формуванню суб'єктності та розвитку уміння самостійно приймати рішення без надмірного втручання дорослих [68].

Позитивна емоційна атмосфера в родині, яка охоплює стабільну підтримку, емоційне тепло та психологічну безпеку, заохочує розвиток надійного типу прив'язаності. Надійна прив'язаність забезпечує довіру до оточення, підвищує стійкість у взаєминах та формує вміння будувати автономні, емоційно близькі стосунки з батьками [27, с. 166-168].

Коли молода людина відчуває повагу до своєї думки та права на автономність, утверджується внутрішня опора, яка допомагає долати стресові ситуації та життєві виклики без надмірної залежності від родительської сім'ї. Такий соціально-психологічний досвід допомагає розвивати самостійність, впевненість у власних діях та схильність до відповідальних рішень у різних життєвих обставинах [31, с. 124-126].

Підтримка дорослих забезпечує відчуття впевненості у власних діях, одночасно не обмежуючи можливостей для самостійного прийняття рішень. Вона дає змогу пробувати нові соціальні ролі, розвивати професійні та особистісні навички і набувати досвіду самостійного функціонування в різних життєвих ситуаціях, що сприяє зменшенню тривожності, пов'язаної з автономією, та підвищує розвиток внутрішньої мотивації до активної життєвої діяльності [31, с. 136-138].

Безпечне середовище поза родительською сім'єю дає можливість реалізовувати здібності та набувати практичного досвіду. Соціальне оточення, зокрема коло однолітків, наставників, педагогів або колег, створює умови для розвитку соціальної зрілості, навичок співпраці, прийняття рішень і взаємодії в групі. У таких обставинах розвивається автономність і формується відчуття власної спроможності, що є важливим етапом на шляху до самостійного життя та активної участі в суспільстві [27, с. 171-172].

Позитивна соціальна підтримка є ресурсом для подолання труднощів у перехідний період від підлітковості до ранньої дорослості і сприяє психологічній стійкості та створює відчуття надійності, безпеки у соціальних ситуаціях. Спілкування з оточенням, яке підтримує самостійність, сприяє становленню рівноправних партнерських взаємин, розвитку комунікативних умінь та оволодінню практичними соціальними компетенціями [7, с. 212-215].

У результаті взаємодії внутрішніх психологічних і зовнішніх соціально-психологічних чинників визначається активність процесу сепарації від батьківської сім'ї та готовність до самостійного життя. Позитивний досвід взаємодії з оточенням дає можливість ухвалювати автономні рішення, підтримувати партнерські стосунки та відповідально діяти, що забезпечує гармонійний розвиток у ранньому дорослому віці. Рівень сепарації проявляється тільки в конкретних життєвих обставинах, де молода людина може самостійно організовувати власне життя. Але такі ситуації життєвого самовизначення особистості раннього дорослого віку відповідно до свого рівня психологічної зрілості має розпізнавати і активно включатися у їх вирішення. Ситуативні умови життєвого та професійного самовизначення відкривають можливості для практичного втілення набутих психологічних ресурсів і соціального досвіду [23, с. 33-35].

Так, самостійне проживання створює умови для організації повсякденних справ, планування часу та відповідального управління ресурсами, сприяючи вибудовуванню стабільної автономності. Молода людина вже свідомо будує власні життєві перспективи, створює свій життєвий план, ставить перед собою життєві завдання [80, с. 752-754].

Навчання й професійна діяльність забезпечують розвиток необхідних умінь, розширюють міжособистісні зв'язки та підсилюють впевненість у власних можливостях [48, с. 486-487].

У досвіді самостійного прийняття рішень стає помітним, наскільки сформовані психологічна зрілість, внутрішня опора та здатність діяти

незалежно від батьківського впливу. Кожне рішення, ухвалене в реальних умовах, допомагає перевірити власні цінності, переконання й відповідальність. Саме такі життєві ситуації показують чи може молода людина самостійно долати труднощі та підтримувати стосунки без втрати автономності [25, с. 154-156].

З огляду на це, взаємодія внутрішніх та зовнішніх соціально-психологічних чинників ранньої дорослості забезпечує ефективний процес сепарації, у якому внутрішні ресурси, такі як емоційна стабільність, автономність, когнітивна самостійність та цілісна ідентичність, реалізуються через підтримку сім'ї, соціального оточення та життєві ситуації.

Самостійне проживання, участь у навчанні та професійній діяльності надають можливість відпрацьовувати життєві навички, приймати власні рішення і відповідально діяти у різних обставинах. Соціальна взаємодія з однолітками, наставниками та колегами сприяє розвитку комунікативних умінь, співпраці та адаптації до колективних норм, підтримуючи відчуття впевненості у власних діях. Реалізація психологічної автономії та соціально-психологічного досвіду дозволяє молодій людині організовувати своє життя, долати труднощі та підтримувати близькі стосунки з батьками, зберігаючи незалежність, що забезпечує подальший самостійний розвиток та соціальну адаптацію.

Висновки до розділу 1

У ході опрацювання першого розділу було встановлено, що психологічна сепарація особистості раннього дорослого віку є складним процесом, що охоплює фізичну, емоційну, соціальну та ціннісну автономію. Вона передбачає поступове відокремлення від батьківської сім'ї, що пов'язується зі здатністю до самостійного прийняття рішень, визначенням життєвих цілей та прийняттям відповідальності за власне життя.

Аналіз психодинамічного, когнітивно-поведінкового та системного сімейного підходів дозволив показати, що сепарація є тривалим процесом, який супроводжується внутрішніми конфліктами, кризами та потребою у підтримці значущих дорослих. Важливе значення має надійна прив'язаність до батьків на ранніх етапах життя, що створює психологічну основу для розвитку автономності, впевненості у власних силах та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

Ефективність сепараційного процесу залежить від стилю виховання та соціально-психологічних умов сім'ї. Демократичний стиль сприяє розвитку автономності, критичного мислення, емоційної стабільності та суб'єктності, тоді як авторитарні або надмірно ліберальні стратегії можуть ускладнювати формування самостійності, викликати тривожність та емоційну невпевненість. Гендерні особливості також впливають на темпи та специфіку автономізації: юнаки зазвичай показують більш ранню автономію, тоді як дівчата потребують більшої підтримки й емоційного супроводу у процесі відокремлення.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки сепарація розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних та соціальних процесів, що дозволяє особистості зберігати емоційні зв'язки з батьками, не втрачаючи власної незалежності.

Розкрито особливості сепарації у період ранньої дорослості, зокрема студентські роки, які у контексті розвитку суб'єктності особистості, є завершальним етапом формування автономності. Молоді люди на цьому

етапі формують світогляд, цінності, соціальні та когнітивні навички, набувають досвіду самостійного прийняття рішень та будівництва власного життя.

Практичне значення процесу сепарації у віці ранньої дорослості полягає у розвитку здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати близькі стосунки, зберігаючи психологічну автономію, а також у підготовці до професійної та соціальної самореалізації.

Виділено чотири типи сепарації: успішну, кризову, конфліктну та індіферентну, що характеризуються різними шляхами формування суб'єктності і відповідно автономності як основної ознаки сепарації від батьківської сім'ї у віці ранньої дорослості. Успішна сепарація забезпечує гармонійне відокремлення, розвиток внутрішньої автономії та емоційної стабільності. Кризова та конфліктна сепарація супроводжуються психологічними труднощами, але також заохочують розвиток навичок саморегуляції та суб'єктної позиції. Індіферентний тип характеризується емоційним відчуженням і ускладнює формування довіри до світу і близькість міжособистісних стосунків.

Психологічна сепарація раннього дорослого віку є визначальною для процесу автономізації та становлення соціально і психологічно зрілої особистості. Її успішність визначається поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів, сприятливого соціально-психологічного середовища та підтримки дорослих, що створює умови для ефективної самореалізації, розвитку суб'єктності та здатності будувати гармонійні соціальні взаємини. Процес сепарації - важливий соціально-психологічний чинник формування зрілої особистості, здатної до самостійного життя, прийняття обґрунтованих рішень, підтримки близьких стосунків та інтеграції у соціальне середовище.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї

2.1. Організація дослідження та методики емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї було проведене на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Участь у дослідженні взяли здобувачі освіти віком від 20 до 25 років, які перебувають на етапі становлення особистісної автономії, професійного самовизначення та формування стабільних міжособистісних стосунків. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб. Дослідження здійснювалося добровільно та анонімно, із забезпеченням етичних принципів конфіденційності та поінформованої згоди.

Обґрунтування та зміст методик дослідження. Метою емпіричного етапу стало виявлення рівня психологічної сепарації від батьків та визначення комплексу соціально-психологічних умов, які сприяють або перешкоджають успішному процесу сепарації молодшої людини. Відповідно до поставленої мети було сформульовано гіпотезу, згідно з якою передбачається, що успішність перебігу процесу сепарації особистості раннього дорослого віку залежить від комплексу соціально-психологічних умов, як-то: стилю взаємин у родині, типу прив'язаності, рівня диференціації «Я», проявів співзалежності, досвіду близьких стосунків і суб'єктивного відчуття самотності. Очікується, що успішна сепарація корелює з високою автономією, емоційною стабільністю та надійною прив'язаністю, тоді як

кризова, конфліктна й індіферентна - з внутрішньою нестійкістю, підвищеною тривожністю або емоційною дистанцією.

Для досягнення цієї мети було застосовано психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити емоційну, поведінкову та соціальну складові процесу сепарації, а також індивідуально-психологічні характеристики, пов'язані з прив'язаністю, автономією та здатністю до регуляції власних меж. Також для кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє виявити зв'язок між кількісними змінними, такими як рівень автономії, емоційна залежність та підтримка з боку батьків чи соціального середовища та t-критерій Стюдента, що дає змогу визначити, чи є різниця між середнім значенням двох груп випадковою чи статистично значущою.

На першому етапі дослідження, ми визначали характерні для молоді особливості процесу сепарації від батьків за методикою Psychological Separation Inventory (PSI). Досліджувалися показники емоційної незалежності, поведінкової автономії, здатності до самостійного прийняття рішень та рівня конфліктності у взаєминах із батьками. За результатами було здійснено умовний розподіл респондентів залежно від рівня сформованості сепарації - від високого до недостатнього, що дало змогу виділити групи з більш вираженими труднощами сепарації та групи з успішно сформованими сепараційними процесами.

На другому етапі дослідження досліджували стилі міжособистісної прив'язаності та параметри близьких стосунків респондентів за допомогою методики «Досвід близьких стосунків» (Brennan, 1998) та самооцінки генералізованого типу прив'язаності за Bartholomew. У виділених групах оцінювалися рівні тривожності, уникнення, безпечності та суперечливості у стосунках, а також особливості переживання емоційної близькості. Це дало змогу визначити, яким чином стиль прив'язаності впливає на здатність молодої людини до автономності у стосунках із батьками та у власному соціально-психологічному житті.

На третьому етапі дослідження ми оцінювали внутрішньоособистісні чинники автономії - диференціацію «Я», схильність до співзалежності та емоційний фон самостійності. Для цього застосовували індекс диференціації «Я» (IDI), шкалу співзалежності Spann-Fischer та методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Отримані результати дозволили виокремити респондентів із високою емоційною залежністю, низьким рівнем внутрішньої стабільності та схильністю до симбіотичних стосунків, що є бар'єрами для сепарації, а також тих, у кого емоційна автономія є більш сформованою.

На четвертому етапі дослідження нами була використана авторська анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї», спрямована на виявлення усвідомлення респондентами соціально-психологічних умов власного процесу автономізації. Відповідно визначався тип сепарації респондентів.

Для проведення нашого дослідження ми, спираючись на аналіз наукових джерел, використали метод тестування з подальшим аналізом отриманих результатів. Метод тестування дозволив оцінити рівень психологічної сепарації та чинники, що визначають її успішність, з використанням таких методик: Psychological Separation Inventory (PSI), методики «досвід близьких стосунків» (Brennan), самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew), Index of Differentiation of Self (IDI), Spann-Fischer Codependency Scale (SFCS), методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона та авторська анкета.

1. *Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI)* (Див. додаток Б) [60] використовується для вивчення рівня психологічної автономії молодшої людини від батьківської сім'ї та аналізу тих аспектів взаємодії з батьками, які можуть впливати на успішність сепарації в ранньому дорослому віці. Методика дозволяє оцінити, наскільки сформовані емоційна, поведінкова, когнітивна та функціональна самостійність, а також якою мірою молодій

людині вдається підтримувати зрілі та збалансовані стосунки з матір'ю і батьком без надмірної залежності або контролю з їх сторони.

При розробці PSI була використана структурна модель сепарації Дж. Хоффмана, яка охоплює чотири компоненти психологічного відокремлення: емоційний, конфліктний, атитюдний та функціональний. Кожна з цих сфер відображає окремий вимір автономії та дає можливість отримати цілісне уявлення про те, як молодь поступово переходить від залежності до зрілої самостійності у взаєминах із батьками.

Емоційна автономія характеризує здатність особистості регулювати власні переживання, приймати рішення незалежно від емоційної реакції матері чи батька, а також опиратися на власні ресурси у складних ситуаціях. Конфліктна автономія відображає рівень внутрішньої напруги, наявності або відсутності почуття провини, страху чи агресії у взаємодії з батьками, а також вміння долати емоційні та поведінкові суперечності. Атитюдна автономія свідчить про сформованість власної системи переконань, цінностей і життєвих орієнтацій, що не дублюють установки батьків, а ґрунтуються на особистому досвіді молодої людини. Функціональна автономія пов'язана зі здатністю до самостійного проживання, фінансової незалежності, прийняття рішень у побутовій і соціальній сферах, тобто із практичною стороною сепарації.

Опитувальник містить 124 твердження, що оцінюються респондентом за 5-бальною шкалою Лікерта: від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Така розгорнута структура дозволяє детально простежити особливості індивідуального процесу відокремлення від матері та батька та зафіксувати як загальний показник сепарації, так і вираженість її окремих аспектів.

Підрахунок результатів здійснюється шляхом визначення загальної суми балів та середнього показника. Чим вищими є ці значення, тим більшою є ступінь психологічної автономії та нижчою залежність від батьківської сім'ї. Отримані результати можуть використовуватися для індивідуального

психологічного аналізу і для групових досліджень соціально-психологічних чинників сепарації, що є важливим у контексті вивчення молоді раннього дорослого віку.

2. Методика «досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова) (Див. додаток В) [18]. У межах нашого дослідження окремо важливо зупинитися на аналізі інтегрального показника стилю прив'язаності, який визначається за методикою «Досвід близьких стосунків» (Brennan) в адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової і є результатом співвідношення двох основних шкал - тривожності у стосунках та уникнення близькості. Комбінація даних вимірів дозволяє визначити місце людини в континуумі прив'язаності - від надійного типу, що характеризується емоційною стабільністю та довірою, до боязкого або амбівалентного, для яких властивими є залежність, уникнення або непослідовність у побудові близьких стосунків. Саме цей континуум є важливим у дослідженні сепарації, оскільки стиль прив'язаності визначає здатність молоді людини відокремитися від батьківської сім'ї та підтримувати автономні, зрілі стосунки в дорослому житті.

У різних адаптаціях методики дискусійним залишається трактування того, як співвідношення шкал впливає на визначення типу прив'язаності. Проте аналіз попередніх досліджень підтверджує, що інтегральний показник корелює з іншими параметрами прив'язаності, що свідчить про високу валідність методики. Це дозволяє застосовувати її для уточнення соціально-психологічних умов, які сприяють або перешкоджають сепарації молоді.

Опитувальник містить 28 тверджень, що формують дві ключові шкали:

- шкала тривожності прив'язаності - характеризує побоювання бути покинутим, невпевненість у власній цінності, потребу у надмірному підтвердженні з боку інших;
- шкала уникнення близькості - вимірює дискомфорт щодо емоційної відкритості, труднощі у довірі, прагнення дистанціюватися.

По 12 пунктів формують основне ядро двох шкал, частина з яких є прямими твердженнями, а частина - оберненими. Таке поєднання зменшує ефект соціальної бажаності та робить результати більш точними - особливо у вибірках, де респонденти можуть приховувати емоційну залежність, що характерно для дослідження сепарації.

Загальна оцінка формується шляхом підрахунку суми позитивних відповідей, кожна з яких оцінюється 1 балом, з максимальною можливою кількістю балів - 12.

3. *Самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)* (Див. додаток Г) [18]. Дана методика призначена для визначення типу прив'язаності дорослої особистості. Під глобальним або генералізованим типом прив'язаності розуміють стиль значущих міжособистісних стосунків, який формує загальну модель поведінки індивіда у близьких відносинах, незалежно від їх специфіки - батьківсько-дитячих, дружніх чи романтичних (подружніх).

У процесі дослідження учасник порівнює свій звичний стиль взаємодії з чотирма прототипами прив'язаності. Спершу потрібно обрати один тип, який найбільш повно відповідає особистому досвіду, а потім оцінити за 12-бальною шкалою ступінь вираженості кожного типу у себе. Типи прив'язаності визначаються так:

- Тип А - «надійний» (безпечний) характеризується позитивним уявленням про себе та інших, довірою до партнерів і переконанням у власній гідності для близьких стосунків;

- Тип В - «надмірно залучений» (тривожно-амбівалентний) вирізняється негативним уявленням про себе та позитивним ставленням до інших, що часто ускладнює процес сепарації від батьківської системи;

- Тип С - «уникаючий» проявляє позитивну модель себе та негативну модель іншого, що може перешкоджати формуванню емоційно зрілих автономних стосунків;

- Тип D - «боязливий» (обережний) поєднує негативне ставлення і до себе, і до інших, що робить процес відокремлення від батьківської сім'ї складним і підвищує залежність від соціального оточення.

Застосування цієї методики дозволяє оцінити соціально-психологічні умови, які впливають на сепарацію особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї, а також виявити потенційні труднощі у формуванні автономних та зрілих стосунків у дорослому житті.

4. *Index of Differentiation of Self (IDI)* (Див. додаток Д) [75]. Для оцінки автономії та емоційної зрілості у близьких стосунках молодих дорослих використовується методика *Index of Differentiation of Self (IDI)*, розроблена Сковроном та Фрідлендером у 1998 році. Цей опитувальник дозволяє визначити ступінь внутрішньої стабільності особистості та здатність зберігати самостійність у взаємодії з родичами та значущими іншими. IDI є ефективним способом для оцінки психологічної автономії, що пов'язана з процесами сепарації раннього дорослого віку від батьківської сім'ї та формування здатності до самостійного прийняття рішень у міжособистісних стосунках.

Опитувальник складається з 48 тверджень, що охоплюють різні аспекти міжособистісної та внутрішньої автономії. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за лікертовою шкалою від 1 («зовсім не погоджуюсь») до 5 («повністю погоджуюсь»), що дозволяє кількісно визначити рівень диференціації особистості. IDI містить три основні шкали: емоційна залежність, недостатність автономії та заміщення самовизначення.

Шкала емоційної залежності відображає потребу молодої людини у підтримці, увазі та схваленні з боку інших. Високі показники свідчать про сильну прив'язаність, труднощі у відокремленні від батьківської сім'ї та низьку здатність до самостійного вирішення конфліктів. Це може ускладнювати процес психологічної сепарації та формування зрілих, автономних стосунків у дорослому житті.

Шкала недостатності автономії вимірює рівень безпорадності та залежності від зовнішнього керівництва. Високі значення показують низьку самостійність, страх прийняття рішень і небажання брати відповідальність на себе. Такі прояви характерні для молодих дорослих, які перебувають на ранніх стадіях сепарації або зазнають надмірного контролю зі сторони батьків.

Шкала заміщення самовизначення оцінює здатність зберігати власну позицію та діяти автономно у взаємодії з іншими. Високі результати свідчать про сформовану психологічну автономію, емоційну стабільність та здатність вирішувати конфлікти без надмірної залежності від оточення. Даний показник є важливим для оцінки ефективності процесу сепарації та готовності до побудови незалежних міжособистісних стосунків.

5. *Шкала співзалежності Спана-Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale, SFCS)* (Див. додаток Е) [57]. Методика використовується для оцінки рівня співзалежності у міжособистісних стосунках. Співзалежність у даному питанні розглядається як дисфункційна орієнтація на повну покладеність на іншого, з мінімальним або відсутнім увагою до власних потреб та інтересів, що часто супроводжується порушенням інших соціальних взаємозв'язків.

Опитувальник включає 16 тверджень, відповіді на які оцінюються за шкалою Лікерта: від 1 («абсолютно невірно») до 6 («абсолютно вірно»). Для отримання інтегрального показника всі відповіді сумуються. Вищі бали свідчать про зростання рівня співзалежності: 16-32 - показник у межах норми; 33-60 - помірно виражена співзалежність, 61-96 - різко виражена співзалежність.

SFCS дозволяє оцінити ключові компоненти співзалежної поведінки, такі як надмірна жертвність у стосунках, емоційна залежність, прагнення контролювати інших та низька самооцінка. Високі показники за цими шкалами вказують на сильну орієнтацію особистості на потреби інших людей, страх покинутості, труднощі у встановленні власних меж та залежність емоційного стану від поведінки близьких.

У питанні соціально-психологічних умов сепарації раннього дорослого віку від батьківської сім'ї, прояви співзалежності можуть ускладнювати процес формування автономності, стримувати розвиток самостійності та створювати перешкоди у побудові незалежних і зрілих міжособистісних стосунків. Саме тому SFCS разом із іншими методиками оцінки автономії та емоційної зрілості дозволяє досліджувати фактори, що сприяють або перешкоджають ефективній сепарації молодих дорослих від батьківської сім'ї.

6. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона. (Див. додаток Ж) [70]. Дана методика дозволяє оцінити частоту та інтенсивність переживання самотності у дорослих. Для цього використовується тест UCLA, який пройшов декілька модифікацій і підтвердив свою ефективність у фіксації рівня самотності. В основі підходу лежить одновимірне вимірювання, що розглядає самотність як незадоволеність соціальними зв'язками, оцінюючи якісні та кількісні аспекти міжособистісної взаємодії. Пункти тесту враховують бажання людини бути залученою в соціальне середовище і дозволяють оцінити комунікативну спроможність, соціальну активність та задоволеність власними стосунками.

Опитувальник складається з 20 тверджень, серед яких 11 негативно сформульованих, що відображають наявність переживання самотності та 9 позитивних, що свідчать про відсутність цього відчуття. Кожен пункт оцінюється за частотою прояву відповідної поведінки чи емоцій: варіанти «часто», «іноді», «рідко» та «ніколи», оцінювані відповідно у 3, 2, 1 та 0 балів. Підсумовуючи всі бали, отримуємо інтегральний показник рівня самотності з максимальною можливістю до 60 балів. За результатами інтерпретації, 0-20 балів відповідають низькому рівню самотності, 20-40 - середньому, а 40-60 - високому.

У питанні соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї застосування цієї методики дозволяє визначати рівень задоволеності соціальними зв'язками та ступінь

емоційної автономії молодой людини. Високий рівень самотності може свідчити про емоційну залежність, труднощі у формуванні самостійних рішень та перешкоди на шляху до психологічної сепарації, тоді як низькі або середні показники свідчать про більшу здатність до автономії та ефективного налагодження міжособистісних стосунків у дорослому житті.

7. *Авторська анкета* (Див. додаток А). Анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї» була розроблена нами з метою виявлення рівня автономії, психологічної зрілості та впливу родинного і соціального середовища на процеси сепарації молодой людини. Опитування передбачає добровільну та анонімну участь, що забезпечує щирість відповідей і надає надійні дані для наукового аналізу. В анкеті поєднано закриті питання з варіантами відповіді та відкриті питання, що дозволяє оцінити кількісні та якісні аспекти соціально-психологічних умов сепарації.

Перші блоки анкети спрямовані на виявлення базових характеристик особистості респондента, включаючи стать, вік, важливість таких рис, як емоційна регуляція, позитивна самооцінка, цілісна ідентичність, внутрішня автономія та відповідальність за власні рішення. Такі показники дозволяють визначити готовність молодой людини до самостійного прийняття рішень і здатність зберігати психологічні межі у взаємодії з оточенням.

Далі анкета оцінює частоту ефективного подолання емоційних труднощів, рівень самоусвідомленої автономії та здатність до рівноправних партнерських стосунків. Питання про стиль взаємодії у родині та рівень підтримки з боку батьків у період дорослішання дозволяють простежити вплив сімейного середовища на формування самостійності та психологічну зрілість. Додатково включено оцінку поточної підтримки від родини та близьких, а також характеристику сучасного соціального середовища як сприятливого або обмежувального фактору для розвитку автономії.

Анкета також передбачає вивчення фактичної можливості жити самостійно та приймати життєві рішення незалежно від батьків, що є

індикатором рівня психологічної сепарації. Відкриті питання дозволяють учасникам висловити власні спостереження щодо труднощів і переваг у процесі особистісного та професійного самовизначення, а також оцінити вплив досвіду родинних і соціальних стосунків на поточні життєві рішення. Останнє питання спрямоване на визначення поєднання незалежності та емоційної близькості з батьками, що відображає баланс автономії та прив'язаності в процесі сепарації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї

Аналіз результатів дослідження за *Опитувальником Psychological Separation Inventory (PSI)* дозволив оцінити рівень психологічної сепарації від батьків окремо від матері та батька та загальний рівень незалежності у стосунках із сім'єю. Методика охоплює кілька типів сепарації, зокрема конфліктологічну, емоційну, аттитюдну та функціональну, що дає змогу виявити особливості відокремлення молодих людей у різних сферах взаємодії з батьками. Результати за типами психологічної сепарації від батьків наведено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження типів психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці за опитувальником Psychological Separation Inventory (PSI)

Тип психологічної сепарації	Рівень сепарації	Дівчата		Хлопці	
		Кількість	%	Кількість	%
Конфліктологічна сепарація від матері (КСМ)	Високий	6	25	3	19
	Середній	18	75	13	81
	Низький	0	0	0	0
Конфліктологічна сепарація від батька (КСБ)	Високий	9	36	5	31
	Середній	15	64	10	62
	Низький	0	0	1	7
Емоційна сепарація від матері (ЕСМ)	Високий	0	0	7	44
	Середній	17	71	9	56
	Низький	7	29	0	0
Емоційна сепарація від батька (ЕСБ)	Високий	8	33	6	38
	Середній	14	58	10	62
	Низький	2	9	0	0
Аттитюдна сепарація від матері (АСМ)	Високий	6	25	11	69
	Середній	17	71	3	19
	Низький	1	4	2	12
Аттитюдна сепарація від батька (АСБ)	Високий	9	38	5	31
	Середній	13	54	10	62
	Низький	2	8	1	7
Функціональна сепарація від матері (ФСМ)	Високий	5	21	10	62
	Середній	19	79	4	25
	Низький	0	0	2	13
Функціональна сепарація від батька (ФСБ)	Високий	11	46	7	44
	Середній	13	54	5	31
	Низький	0	0	4	25

Як ми бачимо з таблиці 2.1, результати дослідження дозволили розподілити респондентів на групи залежно від рівня проявів різних типів психологічної сепарації від батьків. Конфліктологічна сепарація від матері у дівчат переважно проявлялася на середньому рівні - 75%, високий рівень

показали 25% респонденток, низький рівень не зафіксовано. Це свідчить про наявність деяких нерозв'язаних суперечностей у відносинах із матір'ю та потребу в її підтримці. Конфліктологічна сепарація від батька у дівчат виявилася трохи вищою: високий рівень зафіксовано у 36%, середній - у 64%, низький не спостерігався.

Емоційна сепарація від матері у дівчат характеризувалася середнім рівнем у 71%, низький рівень становив 29%, що свідчить про потребу в емоційній близькості саме з матір'ю. Емоційна сепарація від батька у дівчат проявилася на середньому рівні у 58%, високий - 33%, низький - 9%. Аттitudна сепарація від матері у дівчат була високою у 25%, середній рівень - 71%, низький - 4%, а від батька високий рівень спостерігався у 38%, середній - 54%, низький - 8%. Функціональна сепарація від матері у дівчат була високою у 21%, середній рівень - 79%, низький - 0%, від батька високий рівень - 46%, середній - 54%, низький - 0%.

У хлопців конфліктологічна сепарація від матері проявлялася на високому рівні у 19%, середньому - 81%, низький рівень не зафіксовано. Від батька високий рівень конфліктологічної сепарації спостерігався у 31%, середній - 62%, низький - 7%. Емоційна сепарація від матері у хлопців проявилася на високому рівні у 44%, середньому - 56%, низький рівень не зафіксовано. Емоційна сепарація від батька була високою у 38%, середній - 62%, низький рівень відсутній.

Аттitudна сепарація від матері у хлопців була високою у 69%, середній - 19%, низький - 12%, від батька високий рівень - 31%, середній - 62%, низький - 7%. Функціональна сепарація від матері проявлялася на високому рівні у 62%, середньому - 25%, низький - 13%, від батька високий рівень - 44%, середній - 31%, низький - 25%.

Загальний аналіз показує, що дівчата у більшій мірі залежать від батьків, особливо від матері та показують потребу в емоційній підтримці та порадах у процесі самостійного прийняття рішень. Найменше вираженою виявилася емоційна сепарація від матері, що підтверджує наявність сильного

емоційного зв'язку. Хлопці, навпаки, більш самостійні у прийнятті рішень та керуванні власним життям, бо функціональна сепарація у них переважає на високому рівні, а аттитюдна сепарація свідчить про відносну незалежність від поглядів батьків, особливо матері. Емоційна сепарація у хлопців проявляється на середньому рівні, що означає, що вони інколи потребують схвалення та підтримки батьків, але загалом показують здатність до автономного функціонування у соціальних та особистих сферах.

Результати за методикою «Досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова) співвідносились нами за визначеними групами досліджуваних - хлопці та дівчата (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати типів прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)

Показники досвіду близьких стосунків	Дівчата	Хлопці
	ШкТр	ШкУнБл
ШкТр	1	1
ШкУнБл	0,49**	0,46**
ГенПок	0,67**	0,57**

Примітка: ** $p \leq 0,01$, ШкТр - шкала тривожності у стосунках прив'язаності; ШкУнБл - шкала уникнення близькості у стосунках прив'язаності, ГенПок - генералізований показник прив'язаності

Результати дослідження дозволили оцінити рівень тривожності (ШкТр) та уникнення близькості (ШкУнБл) у міжособистісних стосунках студентів раннього дорослого віку окремо для дівчат і хлопців. Кількість учасників складала 40 осіб, з них по 20 дівчат і 20 хлопців.

Використання коефіцієнта кореляції Пірсона показало, що між шкалами тривожності та уникнення спостерігається помірно сильний позитивний зв'язок, як серед дівчат ($r = 0,49$, $p \leq 0,01$), так і серед хлопців ($r =$

0,46, $p \leq 0,01$), що свідчить про взаємозв'язаність цих проявів в особистісній структурі прихильності. Генералізований показник прив'язаності (ГенПок) також виявився високим і значущим - у дівчат ($r = 0,67$), у хлопців $r = (0,57)$, що свідчить про інтегрованість і внутрішню узгодженість проявів прив'язаності в особистості.

У дівчат тривожність у стосунках позитивно корелює з уникненням близькості, що свідчить про наявність певного конфлікту між прагненням до автономії та потребою у підтримці з боку батьків та значущих інших. У хлопців кореляційний зв'язок між тривожністю та уникненням близькості також позитивний, проте трохи нижчий, що може вказувати на більш стійку установку до автономії та менш виражену емоційну реактивність у близьких стосунках.

Загалом результати методики підтверджують, що переважаючим типом прив'язаності серед обох груп є надійний, що проявляється у збалансованому співвідношенні тривожності та уникненні близькості. Надійний тип прив'язаності сприяє успішній сепарації, адекватному емоційному відокремленню від батьків і формуванню автономності у міжособистісних стосунках, що відповідає соціально-психологічним умовам раннього дорослого віку.

За методикою Самооцінка генералізованого типу прив'язаності (*Bartholomew*) досліджувані показали такі відмінності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні співвідношення показників генералізованого типу прив'язаності за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew)

Показники	Тип А	Тип В	Тип С	Тип D	ЗагПрив
Тип А	1	0,327	0,273	0,412	0,412
Тип В	0,327	1	0,354	0,295	0,542
Тип С	0,273	0,354	1	0,258	0,318*
Тип D	0,412	0,295	0,258	1	0,293
ЗагПрив	0,412	0,542	0,318*	0,293	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; $n = 40$; ЗагПрив - показник прив'язаності.

Аналіз кореляційних показників прив'язаності показав, що найтісніший зв'язок із загальним показником прив'язаності спостерігається саме для надійного типу, який виявився статистично значущим ($r = 0,318$, $p \leq 0,05$). Така залежність свідчить про те, що високий рівень емоційної стабільності, здатність підтримувати близькість без страху втрати та готовність до автономії є основними характеристиками прив'язаності молодих людей у період ранньої дорослості. Саме ці риси забезпечують конструктивне та збалансоване відокремлення від батьківської сім'ї, так як надійний тип прив'язаності формується на основі позитивного досвіду взаємодії з батьківськими фігурами та зумовлює здатність до психологічної автономії, уміння зберігати інтимні стосунки без емоційного злиття, знижений рівень тривоги у ситуаціях самостійності й готовність приймати відповідальність за власні життєві рішення.

Помірні та менш виражені кореляції інших типів прив'язаності, таких як уникаючий, тривожно-амбівалентний і боязливий, показують, що їхній вплив на психологічний стан молодих дорослих у період відокремлення є суттєво слабшим. Уникаючий і боязливий типи відображають схильність уникати залежності та страх близькості, що може ускладнювати становлення

автономії та формування зрілих стосунків. Тривожно-амбівалентний тип пов'язаний з підвищеною емоційною нестабільністю та залежністю від батьківських фігур, що ускладнює самостійність та збільшує ризик збереження емоційної прив'язаності у формі залежних моделей.

Як бачимо, переважаючим типом прив'язаності серед молодих людей є надійний тип, який має статистично підтверджений зв'язок із загальним рівнем прив'язаності та визначає більш зрілу, автономну й емоційно врівноважену модель взаємодії. Наявність надійного типу прив'язаності є соціально-психологічною умовою успішної сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї, сприяючи формуванню самостійності, відповідальності та стабільності у міжособистісних стосунках.

За методикою *Index of Differentiation of Self (IDI)* було визначено здатність особистості раннього дорослого віку зберігати внутрішню стабільність, відокремлювати власні емоції від емоцій оточення, контролювати імпульсивні реакції, приймати самостійні рішення та підтримувати близькі стосунки без втрати автономії. Високі значення IDI свідчать про сформовану здатність до автономної поведінки, збалансованість у поєднанні близькості й незалежності, а низькі про труднощі у самостійності, залежність від зовнішньої підтримки та схвалення, що ускладнює процес сепарації від батьківської сім'ї.

Середній узагальнений показник за методикою IDI становив 3,7 бала, що відповідає достатньому рівню диференціації себе. За шкалами було встановлено, що 72,5% (29 осіб) мають середній або високий рівень психологічної автономії, який забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень та емоційної врівноваженості у міжособистісних стосунках. 27,5% (11 осіб) показують ознаки емоційної залежності, зниженого самоконтролю та труднощі з утриманням внутрішніх меж, що може свідчити про ще не завершений процес психологічної сепарації.

Середні значення за окремими шкалами коливалися у межах 3,6-4,0 бала, що вказує на сформовані навички емоційної саморегуляції, здатність

утримувати межі у близьких стосунках і поступове зниження залежності від батьківських очікувань. Найкраще сформованими виявилися показники за шкалою заміщення самовизначення (4,0 бала), що відображає здатність більшості учасників зберігати власну позицію та протистояти емоційному тиску. Показники емоційної залежності перебували на низькому й середньому рівнях (у 70% вибірки), що характерно для завершального етапу сепарації молодих дорослих.

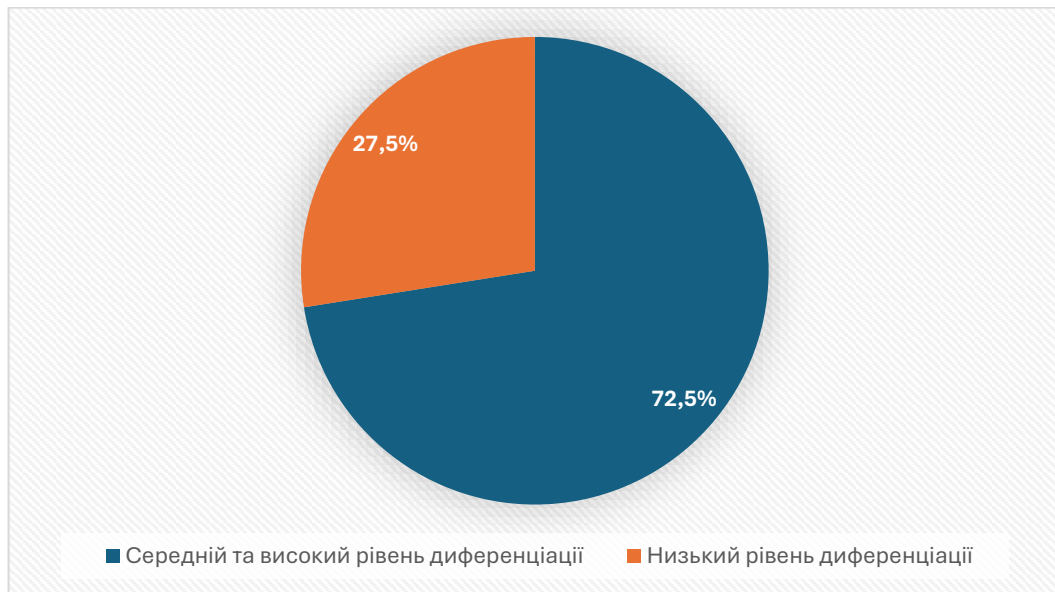


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнем диференціації себе за методикою IDI, %

Аналіз результатів свідчить, що більшість респондентів показують достатньо високий рівень диференціації себе, який є предиктором успішної психологічної сепарації від батьківської сім'ї. Учасники здатні формувати власні життєві цілі, приймати рішення незалежно від зовнішніх оцінок, контролювати емоційні реакції та підтримувати близькі стосунки без втрати автономії. Такі характеристики відповідають соціально-психологічним умовам дорослішання та становлення зрілої ідентичності.

За методикою *Шкала співзалежності Спана-Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale, SFCS)* було встановлено, що середній рівень співзалежності у вибірці становив 2,2-2,4 бала за шестибальною шкалою, що

відповідає низько-середньому рівню залежних стосунків. Це свідчить про те, що більшість молодих дорослих показують відносно стабільну здатність до самостійного прийняття рішень, достатній рівень внутрішньої відповідальності та знижену потребу в постійному зовнішньому схваленні з боку батьків. Близько 65-70% респондентів отримали результат в межах 2,0-2,3 бала, що може розглядатися як позитивний маркер завершеної або активної фази завершення процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї.

Приблизно 30-35% учасників показали середній рівень співзалежності (2,4-2,7 бала), що свідчить про залишкову емоційну залежність від батьківських оцінок та труднощі в ситуаціях вибору чи прийняття рішень без їхньої підтримки. Але дані показники не досягають високого рівня співзалежності, що дозволяє припустити, що процес автономізації у цієї частини досліджуваних ще триває, але рухається у напрямку психологічної самостійності.

Середні значення за підшкалами методики вказують на те, що найбільше труднощів викликають сфери емоційної саморегуляції та страху втрати значущих стосунків. Респонденти зі середніми показниками співзалежності частіше зазначали схильність до надмірної відповідальності за емоційний стан інших, прагнення уникати конфліктів за будь-яку ціну та потребу у підтримці під час прийняття рішень. Такі характеристики можуть уповільнювати процес сепарації, адже утримують молоду особу у моделі взаємодії, де батьківська думка все ще зберігає провідне значення.

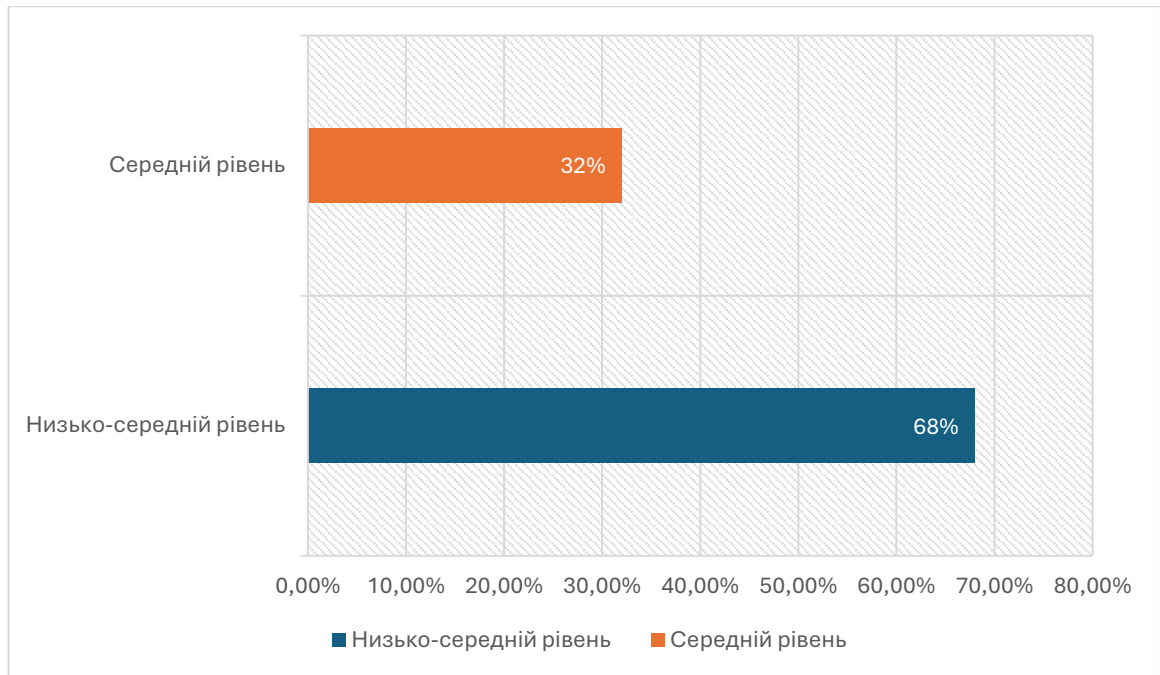


Рис. 2.2 Рівень співзалежності за методикою SFCS серед досліджуваних раннього дорослого віку, %

Загалом результати дослідження за шкалою SFCS підтверджують, що ранній дорослий вік є періодом переходу від емоційної залежності до автономної поведінки, що забезпечує формування зрілої особистості та успішну реалізацію процесу сепарації. Переважання низьких показників співзалежності у вибірці вказує на сформованість соціально-психологічних умов, необхідних для автономізації: розвиток відповідальності, самоконтролю, емоційної стабільності та здатності будувати близькі стосунки без надмірної залежності від батьків.

За методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, було застосовано t-критерій Стюдента для з'ясування можливих статистично значущих відмінностей у переживанні суб'єктивної самотності серед хлопців та дівчат. Метою аналізу було визначити, чи різняться рівні самотності між респондентами з ознаками незавершеної психологічної сепарації та тими, у кого прояви емоційної автономії є достатньо сформованими. Оскільки методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона дозволяє

кількісно оцінити частоту переживань соціальної ізоляції та незадоволеності міжособистісними стосунками, її результати є індикаторами потенційної емоційної залежності, потреби у підтримці та труднощів з формуванням самостійності.

Проведений кореляційний аналіз показав наступні статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками, що відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень суб'єктивної самотності серед респондентів раннього дорослого віку
за t-критерієм Стюдента

Стать респондентів	N	M	SD	t-критерій	P
Хлопці	16	32,4	10,2	2,31	0,028
Дівчата	24	38,7	11,5	2,45	0,021

За результатами групування вибірки респондентів раннього дорослого віку було здійснено порівняння за статевою ознакою. У дослідженні взяли участь 16 хлопців та 24 дівчини. Дівчата показали вищий середній рівень суб'єктивної самотності, тоді як хлопці характеризувалися нижчими показниками, що свідчить про більшу сформованість психологічної автономії та розвинені механізми емоційної саморегуляції.

Застосування t-критерію Стюдента засвідчило наявність статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за інтегральним балом методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона. Хлопці показали найвищий середній показник - 32,4 бали ($SD = 10,2$; $t = 2,31$; $p = 0,028$), що показує помірне переживання емоційної ізоляції та внутрішньої напруги. У дівчат середнє значення становило 38,7 бали ($SD = 11,5$; $t = 2,45$; $p = 0,021$), що також є статистично значущим результатом.

Отримані дані підтверджують, що дівчата в ранньому дорослому віці частіше відчують інтенсивніше переживання самотності, що може бути пов'язано з підвищеною потребою у зовнішньому схваленні та більшою

залежністю від родинних контактів. Хлопці покпзують нижчий рівень суб'єктивної самотності, що свідчить про більшу сформованість емоційної автономії, зріліші механізми саморегуляції та більшу впевненість у власних рішеннях. Вони можуть підтримувати психологічні межі у взаємодії, що відповідає ознакам успішної сепарації та наближає їх до надійного типу прив'язаності, який поєднує емоційну близькість із автономністю.

Застосування критерію Стьюдента дозволило емпірично підтвердити, що рівень суб'єктивної самотності є важливою диференціовальною ознакою у структурі соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку. Встановлені відмінності вказують на те, що саме переживання самотності може бути показником недостатньої автономії та емоційної незавершеності процесу відокремлення від батьківської сім'ї, тоді як низькі його прояви асоціюються з більш зрілим і гармонійним проходженням сепараційного етапу.

За допомогою розробленої нами *авторської анкети «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї»* було виявлено наступні закономірності у досліджених, що відображено на рисунку 2.3.

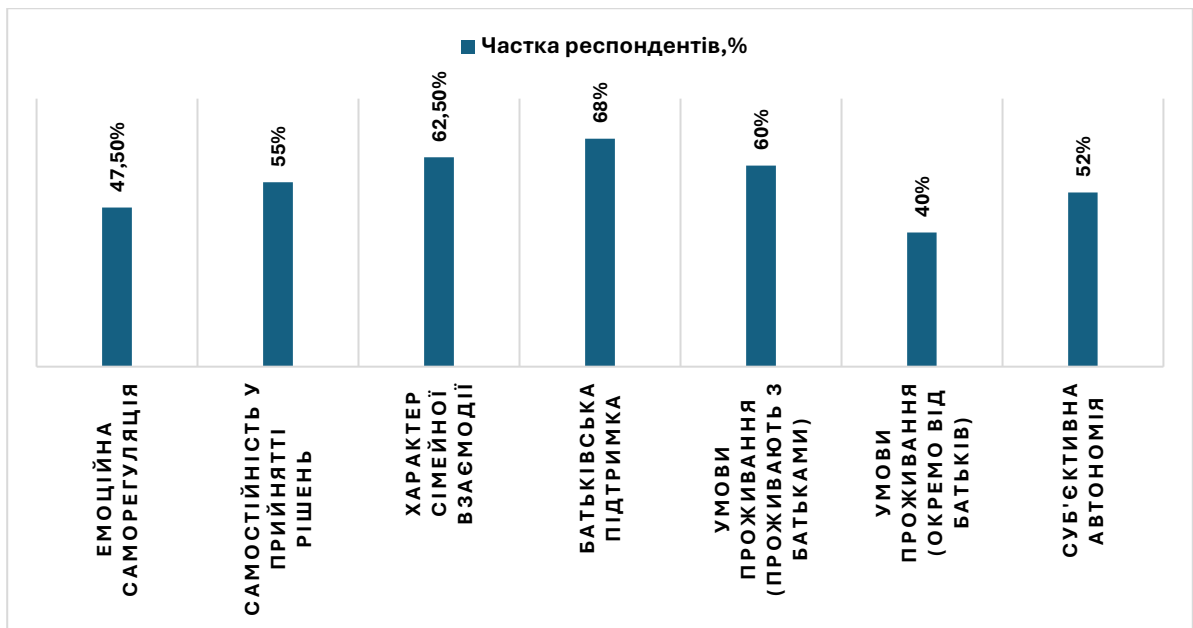


Рис. 2.3. Результати анкетування щодо соціально-психологічних чинників сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї

Як бачимо з рисунку 2.3, частина молоді має високий рівень суб'єктивної автономії (52%), здатність до самостійного прийняття рішень (55%), емоційну саморегуляцію (47,5%) та адекватну підтримку з боку батьків, (68%), яка не порушує автономії. Приблизно 40% респондентів вже мають досвід окремого проживання, що є підтвердженням сформованої функціональної незалежності. Представленість названих психологічних і соціально-психологічних чинників у даних респондентів відповідає виділеним нами в пункті 1.2. розділі 1 характеристикам успішної сепарації, яка ґрунтується на гармонійному поєднанні самостійності та емоційного зв'язку з батьками. Це узгоджується також з результатами методик PSI (середньо-високі показники аттитюдної та функціональної сепарації), IDI (високий рівень диференціації «Я»), SFCS (низька співзалежність) та низьким рівнем суб'єктивної самотності, що загалом підтверджує сформованість автономії.

У 22 респондентів із підвищеною потребою в батьківській підтримці, результати авторської анкети засвідчили часті звернення до дорослих за допомогою, нестійкі показники суб'єктивної автономії, відсутність стабільної емоційної саморегуляції та сумніви щодо власної здатності приймати відповідальні рішення. Сукупність цих характеристик свідчить про внутрішню нестійкість, залежність і незавершеність процесу відокремлення, що є провідними ознаками кризового типу сепарації. У такому випадку процес автономізації супроводжується емоційним напруженням, невизначеністю та потребою в додаткових ресурсах підтримки, які молодій людині необхідні для подолання перехідного стану та набуття психологічної самостійності. Отримані дані узгоджуються з результатами методики прив'язаності (підвищена тривожність), IDI (низькі показники диференціації), SFCS (схильність до залежності) та помірно підвищеним рівнем самотності, що свідчить про нестійкість процесу сепарації.

У 10 респондентів було виявлено амбівалентний характер взаємодії з батьками, коли потреба у свободі поєднується з частими суперечками, претензіями або відчуттям тиску з боку дорослих. Молоді люди з цієї групи показують суперечливе переживання автономії, прагнення до самостійності, що нерідко реалізується у формі протестних реакцій, а також напружені або формально-конфліктні стосунки в родині. Для них характерний недостатній рівень емоційної регуляції, що ускладнює конструктивну взаємодію та посилює внутрішню напругу. Сукупність даних особливостей відповідає конфліктному типу сепарації, який визначається боротьбою за власні межі, емоційною нестабільністю та труднощами у врегулюванні співвідношення залежності й незалежності в стосунках із батьками. Такі прояви підтверджуються даними PSI (високі показники конфліктної сепарації) та змішаним профілем прив'язаності з одночасним прагненням незалежності й уникненням близькості, що характерно для конфліктного типу.

У 8 респондентів результати анкети засвідчили виражену схильність до емоційної дистанції у взаємодії з батьками. Це проявляється у низькій частоті

звернень по допомогу, що зумовлено не стільки сформованою автономністю, скільки байдужістю та відстороненістю. Для цих молодих людей характерна відсутність суб'єктивного відчуття підтримки з боку батьків, схильність до знецінення сімейної взаємодії та декларативна самотійність, яка не підкріплюється реальними навичками відповідального функціонування. Анкета також виявила труднощі у встановленні близьких стосунків і недостатню емпатійність, що вказує на емоційну незрілість і несформованість довірливої взаємодії. Сукупність зазначених ознак відповідає індіферентному типу сепарації, для якого характерні емоційна холодність, псевдосамотійність і схильність до віддалення у міжособистісних контактах. Це відповідає результатам методики прив'язаності (високе уникнення), PSI (низька емоційна залученість), SFCS (низька залежність, але й низька довірливість) та середньому рівню самотності, що вказує на емоційну відчуженість і псевдоавтономію.

Аналіз даних за авторською анкетой показав, що серед молодих дорослих формування психологічної автономії носить індивідуальний характер і залежить від багатьох психологічних і соціально-психологічних умов.. Більшість респондентів показують достатній рівень емоційної саморегуляції та здатності приймати самотійні рішення, що свідчить про поступове досягнення ними успішної сепарації. Водночас інші респонденти зберігають виражену потребу в батьківській підтримці або переживають суперечливі та емоційно напружені стосунки з батьками, що вказує на кризовий чи конфліктний тип сепарації. Окрема група молоді виявляє відстороненість та емоційну дистанцію, що характерно для індіферентного шляху відокремлення. Отримані результати підтверджують необхідність врахування індивідуальних і сімейно-соціальних умов у формуванні автономії та визначенні траєкторії сепарації в ранньому дорослому віці.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї дозволив визначити соціально-психологічні особливості формування психологічної автономії, стилів прив'язаності та внутрішньоособистісних факторів, що впливають на успішність процесу сепарації. На першому етапі аналіз результатів за методикою Psychological Separation Inventory (PSI) показав, що серед молоді спостерігаються виражені індивідуальні відмінності сепараційного процесу. У дівчат переважає потреба у емоційній підтримці з боку матері, що виявляється у середньому рівні емоційної та конфліктологічної сепарації, тоді як у хлопців переважає функціональна та аттitudна автономія, що свідчить про більшу самостійність та готовність до прийняття рішень без постійного контролю з боку батьків.

На другому етапі результати дослідження стилів прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків» (Brennan) та самооцінки генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew) показали, що переважаючим типом прив'язаності у більшості респондентів є надійний. Надійний тип сприяє успішній сепарації, так як він забезпечує баланс між автономією та здатністю підтримувати близькі стосунки без емоційного злиття. У дівчат спостерігається помірна взаємозалежність між тривожністю та уникненням близькості, що вказує на конфлікт між прагненням до автономії та потребою у підтримці, тоді як у хлопців цей зв'язок є менш вираженим.

На третьому етапі аналіз внутрішньоособистісних чинників автономії за методиками IDI, шкалою співзалежності Спана-Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale, SFCS), методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, показав, що у молодих людей існують різні рівні емоційної залежності та співзалежності, які можуть бути бар'єрами для ефективної сепарації. Високі показники емоційної залежності та співзалежності, а також високий рівень суб'єктивного відчуття самотності

вказують на потребу у додатковому психолого-педагогічному супроводі для формування автономності та емоційної зрілості.

На четвертому етапі використання розробленої нами авторської анкети «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї» дозволило уточнити соціально-психологічні умови, що сприяють або ускладнюють процес сепарації, зокрема вплив сімейного середовища, рівня підтримки з боку батьків та характеристик сучасного соціального оточення. Отримані дані підтвердили, що успішна сепарація ранніх дорослих залежить від поєднання внутрішньої автономії, психологічної зрілості та сприятливих соціально-психологічних умов, кризова сепарація виявляється в підвищеній потребі в батьківській підтримці, нестійкому відчутті власної автономії, труднощах емоційної регуляції та сумнівах щодо здатності брати на себе відповідальність, конфліктна сепарація проявляється у суперечливому переживанні свободи, прагненні до незалежності, що супроводжується протестом, емоційною напругою та непорозуміннями з батьками, а індіферентна - емоційна дистанція, рідкісні звернення по допомогу, знецінення значущості сімейних стосунків та декларативної самостійності, яка не підкріплюється реальними навичками відповідального функціонування.

Результати емпіричного дослідження показують, що процес сепарації особистості раннього дорослого віку у контексті вікових особливостей розвитку суб'єктності - завершення автономізації - визначається взаємодією особистісних характеристик, стилів прив'язаності та інших соціально-психологічних складових життєвого самоутвердження.

РОЗДІЛ 3

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІД РОДИТЕЛЬСЬКОЇ СІМ'Ї

3.1. Практичні аспекти гармонізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї

Гармонізація процесу сепарації від батьківської сім'ї є надзвичайно важливим етапом розвитку особистості раннього дорослого віку. Сепарація в психологічному сенсі не обмежується тільки фізичним відокремленням від батьків, а передбачає формування емоційної, ціннісної, функціональної та комунікативної автономії. Поступовий та усвідомлений процес відокремлення дозволяє молодій людині навчитися приймати самостійні рішення, брати на себе відповідальність за власне життя та формувати власні цінності. Він також сприяє підтриманню здорових взаємин із батьками, зберігаючи при цьому емоційний зв'язок і підтримку сім'ї. Гармонійна сепарація означає баланс між прагненням до самостійності та необхідністю отримувати соціальну і емоційну підтримку від родини, що забезпечує психологічну стабільність та зменшує ризики конфліктів або стресових станів.

Соціально-психологічні умови певним чином визначають ефективність та комфортність цього процесу. Підтримка батьків, відкритий діалог у сім'ї, наявність позитивних моделей взаємин та взаємоповаги сприяють формуванню автономії без шкоди для емоційного стану. Навпаки, конфліктні або обмежувальні сімейні умови можуть уповільнювати процес сепарації, формувати тривожність, почуття провини або психологічну залежність від оцінки батьків. Гармонізація процесу сепарації включає не лише розвиток особистісних якостей молодій людині, але й створення оптимального соціально-психологічного середовища, яке сприятиме її автономному та стабільному розвитку.

Психологічна сепарація від батьківської сім'ї охоплює емоційні, ціннісні, функціональні та комунікативні аспекти розвитку особистості. Емоційний компонент проявляється у формуванні здатності переживати відокремлення без надмірного тривожного напруження та почуття провини. Він включає розвиток емоційної самостійності, вміння відрізнити власні почуття від емоцій батьків, а також навички регуляції внутрішніх станів у стресових чи конфліктних ситуаціях. На цьому рівні гармонійна сепарація сприяє зменшенню залежності від емоційної оцінки батьків і формуванню психологічного комфорту під час прийняття власних рішень.

Ціннісний компонент сепарації включає формування власної системи переконань, життєвих пріоритетів та цінностей. Молоді люди в процесі гармонійної сепарації починають усвідомлювати, що їхні життєві цілі та цінності можуть відрізнитися від родинних, і що ця відмінність є нормою. Формування власної ціннісної позиції дозволяє адаптуватися до соціального середовища, обирати відповідні життєві шляхи та відчувати внутрішню цілісність. Е. Еріксон та Р. Бернс підкреслюють, що відсутність ціннісної автономії часто призводить до конфліктів у родині та соціальній дезадаптації молодих дорослих [45; 52].

Функціональний компонент полягає у розвитку здатності до самостійного прийняття рішень та управління власним життям. Він включає навички планування, організації побуту, фінансової самостійності та управління соціальними контактами. Поступове освоєння цих навичок забезпечує ефективний перехід до дорослого життя і створює основу для незалежності в усіх сферах. Нерівномірний розвиток функціональної автономії може призводити до психологічної дисгармонії, коли молода людина емоційно відокремлена, але практично залежна від батьків, або навпаки - функціонально автономна, але емоційно незріла, що часто супроводжується внутрішнім стресом і соціальними труднощами.

Комунікативний компонент передбачає встановлення нових моделей взаємодії з батьками та іншими значимими дорослими. Гармонійна сепарація

дозволяє особистості підтримувати стосунки з родиною на дорослому рівні, формуючи взаємоповажні, рівноправні відносини. Відсутність такого компонента може призводити до конфліктів, дистанціювання або надмірної залежності у спілкуванні з батьками.

Наукові дослідження українських та зарубіжних психологів підтверджують, що гармонійна сепарація сприяє розвитку автономії та психологічної зрілості молодих людей. Наприклад, Е. Еріксон описував сепарацію як складову формування ідентичності та автономії особистості, виділяючи значення емоційної стабільності та здатності до прийняття самостійних рішень [52]. У контексті українських досліджень Л. Левицька розглядає процес сепарації від батьків як поступовий перехід від емоційного «симбіозу» до індивідуалізації, наголошуючи на важливості соціально-психологічної підтримки сім'ї для успішного розвитку автономії [20]. Крім того, дослідження О. Халік показують, що гармонійна сепарація сприяє формуванню внутрішньої цілісності, стабільності психоемоційного стану та здатності до автономного життя, звертаючи увагу на її комплексний вплив на розвиток особистості [33, с. 156-157].

Нерівномірна або примусова сепарація має значні психологічні наслідки. Занадто швидке відокремлення може призвести до тривожності, депресивних станів, конфліктів з батьками, втрати підтримки та соціальної ізоляції. З іншого боку, затягнутий або неусвідомлений процес сепарації може спричиняти залежність від батьків у прийнятті рішень, низьку самооцінку, труднощі у встановленні дорослих відносин та формуванні власних цінностей. Все це вказує на необхідність гармонізації процесу, тобто створення балансу між автономією та підтримкою сім'ї, поступовість і врахування індивідуальних психологічних особливостей.

Теоретичні основи гармонізації процесу сепарації демонструють, що успішне відокремлення від батьківської сім'ї можливе лише за умови комплексного розвитку всіх компонентів автономії - емоційного, ціннісного, функціонального та комунікативного - у взаємодії з соціально-психологічним

середовищем, яке підтримує і спрямовує молоду особистість до самостійного життя.

Гармонійна сепарація передбачає поступове та усвідомлене відокремлення від батьківської сім'ї через розвиток автономії в чотирьох основних компонентах: емоційному, ціннісному, функціональному та комунікативному. Кожен із цих компонентів має власну специфіку та методи формування, але всі вони взаємопов'язані та взаємно підтримують один одного.

Емоційна автономія є однією з ключових складових гармонійної сепарації від батьківської сім'ї. Вона передбачає здатність усвідомлено відчувати та переживати власні емоції без надмірної залежності від оцінок, реакцій чи очікувань батьків. Розвиток емоційної незалежності відбувається поступово і включає формування внутрішньої стабільності, уміння аналізувати власні почуття та ефективно ними керувати. Важливим аспектом цього формування є самоспостереження та саморефлексія, що дозволяє усвідомлювати власні емоційні реакції. Регулярне ведення щоденника емоцій сприяє фіксації переживань, відзначенню успіхів, виявленню конфліктних ситуацій та усвідомленню впливу різних подій на психоемоційний стан. Така практика поглиблює самоусвідомлення і допомагає визначати ситуації, які викликають тривогу, невпевненість або відчуття залежності від інших людей.

Вміння відокремлювати власні почуття від емоцій батьків є ключовим для розвитку емоційної автономії. Молоді люди мають усвідомлювати, що оцінки та реакції батьків не визначають їх цінності і не повинні контролювати внутрішній стан. Це усвідомлення формує внутрішню опору, допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях та розвиває здатність приймати власні рішення без надмірного впливу зовнішніх очікувань. Емоційна автономія передбачає також розвиток навичок самоконтролю та емоційної регуляції. Використання різних методів, таких як дихальні вправи, медитація, прогресивна релаксація або техніки усвідомленого спостереження за емоціями, сприяє зниженню рівня тривоги, підтримці стабільного

емоційного стану та підвищує можливість до ефективної реакції на складні або конфліктні ситуації.

Практичні вправи, що сприяють розвитку емоційної автономії, включають щоденне фіксування власних переживань, аналіз причин емоцій та пошук альтернативних шляхів реагування, що не залежать від схвалення батьків. Наприклад, записування основних емоцій дня та обдумування ситуацій, у яких виникала залежність від батьків, дозволяє виявляти шаблони поведінки і поступово замінювати їх більш здоровими та самостійними способами взаємодії.

Систематична робота над емоційною автономією допомагає молодій людині відчувати внутрішню свободу, впевненість у своїх можливостях та формує стійку основу для розвитку незалежної особистості, здатної підтримувати здорові відносини як із батьками, так і з іншими людьми. У кінцевому результаті емоційна автономія не лише сприяє гармонізації стосунків у родині, але й забезпечує стійку базу для психічного здоров'я, самореалізації та особистісного розвитку в дорослому житті.

Ціннісна автономія є важливою складовою гармонійної сепарації, оскільки вона відображає здатність формувати власну систему цінностей, переконань та моральних принципів, що можуть відрізнятися від батьківських. Вона забезпечує психологічну інтеграцію особистості та формує вміння приймати обґрунтовані рішення, керуючись власними переконаннями, а не лише зовнішніми очікуваннями. Формування життєвих цінностей починається з усвідомленого визначення пріоритетів, складання списку важливих сфер і їх послідовності, що допомагає розробляти особисту стратегію. Аналіз переконань сприяє розрізненню установок, успадкованих від сім'ї, від тих, які сформовані самостійно, та усвідомленню того, що деякі родинні переконання можуть змінюватися під впливом особистого досвіду. Практичні вправи, спрямовані на розвиток ціннісної автономії, включають ведення списку основних цінностей із їх пріоритизацією та аналіз конкретних життєвих ситуацій, у яких доводилося обирати між власними переконаннями

та очікуваннями батьків. Така діяльність сприяє самоусвідомленню, зміцнює внутрішню опору та підтримує самостійність у прийнятті рішень.

Функціональна автономія передбачає ефективне керування власною діяльністю та самостійне прийняття виборів, розвиваючи навички планування, організації часу та самостійного вирішення побутових, соціальних і професійних завдань. Вона формує відчуття відповідальності, навчає прогнозувати наслідки дій та брати на себе відповідальність за результати. Використання практичного досвіду разом із навичками емоційної регуляції є ключовим чинником підтримання стабільного психоемоційного стану та адекватного реагування у складних або конфліктних ситуаціях.

Ціннісна та функціональна автономія взаємопов'язані, адже власні переконання формують основу для прийняття виборів, а можливість керувати діяльністю реалізує ці цінності на практиці. Одночасно вони забезпечують гармонійне відокремлення від батьківської сім'ї, підтримуючи психологічну інтеграцію та ефективність у повсякденній діяльності. Формування цих компонентів сприяє досягненню особистої незалежності, розвитку самоповаги, відповідальності, самоусвідомлення та самореалізації у дорослому житті.

Функціональна автономія включає побутову, фінансову та соціальну самостійність, що є невід'ємною частиною гармонійного процесу сепарації від батьківської сім'ї. Поступове прийняття рішень, починаючи з простих щоденних виборів, дозволяє навчитися планувати день, розподіляти бюджет, організовувати соціальні контакти та вирішувати повсякденні завдання. З часом складність цих завдань зростає, що сприяє формуванню впевненості у власних рішеннях та розвитку відповідальності. Фінансова автономія передбачає ведення бюджету, планування витрат, прийняття рішень щодо заощаджень і покупок, що допомагає відчути контроль над матеріальними ресурсами та розвиває здатність до довгострокового планування. Побутова автономія включає освоєння навичок приготування їжі, ведення господарства, організації житлового простору та забезпечення комфортних

умов для повсякденного життя. Практичні вправи, такі як складання місячного плану доходів і витрат або організація повного дня без допомоги батьків із подальшим аналізом результатів, дозволяють закріпити ці навички та формують відчуття самостійності і внутрішньої компетентності.

Комунікативна автономія є ще однією важливою складовою гармонійної сепарації, оскільки передбачає встановлення дорослих, рівноправних відносин із батьками та іншими дорослими. Розвиток комунікативної самостійності дозволяє підтримувати контакт із батьками, не потрапляючи у залежність і уникати конфліктних ситуацій. Встановлення меж у спілкуванні допомагає висловлювати власні потреби та відмови без почуття провини, що зміцнює внутрішню опору і формує здорову дистанцію у взаєминах. Конструктивне спілкування включає активне слухання, використання «Я»-повідомлень, уникання маніпуляцій і конфліктів, що сприяє розвитку взаємоповаги та рівноправності у стосунках. Практичні вправи, такі як формулювання власних потреб у вигляді «Я-повідомлень» або практика встановлення меж і вміння сказати «ні» у ситуаціях контролю з боку батьків, допомагають відчувати впевненість у міжособистісній взаємодії та реалізовувати власні потреби без шкоди для відносин. Формування побутової, фінансової, соціальної та комунікативної автономії забезпечує всебічний розвиток самостійності, що є основою для дорослого, відповідального та гармонійно інтегрованого в суспільство індивіда.

Розвиток всіх чотирьох компонентів - емоційного, ціннісного, функціонального та комунікативного - забезпечує гармонійну сепарацію, що дозволяє поступово формувати автономію, зберігаючи конструктивні стосунки з родиною та адаптуючись до дорослого життя. Комплексна робота з цими складовими допомагає зменшити психологічні ризики, такі як тривожність, залежність від батьків, сімейні конфлікти та труднощі у соціальній адаптації.

Успішна гармонізація процесу сепарації від батьківської сім'ї визначається наявністю певних психологічних, поведінкових та соціальних

ознак, що свідчать про формування автономії молодого особистості. Критерії гармонійної сепарації дозволяють оцінити, наскільки ефективно пройшов процес відокремлення, та виявити можливі проблемні зони, які потребують додаткової підтримки або корекції.

Оцінка гармонійності сепарації є важливим етапом визначення того, наскільки процес відокремлення від батьківської сім'ї пройшов успішно і сприяв формуванню автономної особистості. Перший ключовий критерій успішної гармонізації полягає у відсутності надмірної емоційної залежності від батьків. Це проявляється у здатності молодого людини приймати власні рішення, справлятися зі стресовими або конфліктними ситуаціями самостійно, а також переживати емоції без постійного контролю, оцінок чи втручання з боку сім'ї. Емоційна стабільність означає, що молода особистість відчуває внутрішній комфорт і рівновагу, навіть коли батьки не завжди підтримують її позицію або рішення. Така стабільність формується через розвиток навичок самоспостереження, саморефлексії та емоційної регуляції, що дозволяє усвідомлювати власні переживання та реагувати на них адекватно, не перекладаючи відповідальність за свій внутрішній стан на батьків.

Другим важливим критерієм є здатність підтримувати життєву автономію, що проявляється у вміннях організовувати власний побут, фінанси та соціальні контакти без постійного контролю чи залежності від родини. Молоді люди, які досягли цієї форми автономії, здатні самостійно планувати свій день, вести бюджет, приймати важливі рішення щодо особистих та професійних сфер життя, а також ефективно вирішувати побутові проблеми. Оцінка життєвої автономії передбачає аналіз практичних дій особистості, здатності до самостійного планування та прогнозування наслідків власних рішень.

Третій аспект оцінки гармонійності сепарації пов'язаний із формуванням здорових відносин із батьками. Успішна сепарація не означає розрив зв'язку, а скоріше встановлення рівноправних, дорослих стосунків,

які ґрунтуються на взаємоповазі і розумінні меж. Молоді люди, що пройшли гармонійну сепарацію, вміють висловлювати власні потреби та відмови без почуття провини, активно слухають батьків, використовують конструктивні форми спілкування та уникають маніпуляцій. Така здатність підтримувати контакт, зберігаючи власну незалежність, є показником сформованої комунікативної автономії та зрілості особистості.

Оцінка гармонійності сепарації може здійснюватися через спостереження за поведінкою у різних життєвих ситуаціях, аналіз реакцій на стресові події, бесіди та саморефлексивні практики. Успішна гармонізація проявляється тоді, коли особа демонструє внутрішню стабільність, автономність у прийнятті рішень, реалізацію власних цінностей та підтримку здорових, зрілих відносин із батьками, що забезпечує цілісність, самоповагу та ефективну соціальну інтеграцію.

Другий критерій стосується розвитку життєвої автономії, яка є ознакою сформованої незалежності. Вона включає вміння організовувати життя, планувати побутові та фінансові справи, ефективно розв'язувати повсякденні проблеми та обирати власні шляхи розвитку відповідно до переконань і пріоритетів. Життєва автономія передбачає усвідомлене формування цінностей, моральних принципів і життєвих орієнтирів, які можуть відрізнятися від очікувань та переконань сім'ї.

Особи, які досягли цього рівня, беруть на себе відповідальність за наслідки рішень, усвідомлюють значення планування майбутнього та діють відповідно до власних цінностей і пріоритетів. Автономія проявляється у впевненості при прийнятті рішень, умінні передбачати наслідки та обирати оптимальні стратегії дій, а також у реалізації цілей незалежно від зовнішнього контролю.

Формування життєвої автономії передбачає інтегрований розвиток практичних, емоційних і ціннісних навичок. Особа не лише організовує власний побут і фінанси, але й визначає пріоритети, робить усвідомлені вибори та аналізує їхні наслідки. Така автономія сприяє зміцненню

самоповаги, формуванню внутрішньої опори та впевненості у власних силах, що дозволяє гармонійно інтегруватися в життя та будувати здорові, зрілі стосунки з оточуючими, зберігаючи індивідуальність і незалежність.

Третій критерій стосується розвитку здорових взаємин із батьками. Гармонійна сепарація не передбачає повної ізоляції від сім'ї, а спрямована на формування відносин, заснованих на взаємоповазі, довірі, відкритому спілкуванні та підтримці. Особи, які досягли цього рівня, вміють висловлювати думку, відстоювати позиції та встановлювати особисті межі, не порушуючи емоційний контакт із батьками.

Здорові взаємини передбачають конструктивний діалог, використання «Я»-повідомлень для висловлення потреб і емоцій, уникання маніпуляцій і конфліктів, а також підтримку стосунків на основі взаємної поваги. Встановлення меж у спілкуванні дозволяє зберігати автономію та внутрішній комфорт, одночасно підтримуючи близькість із родиною, що сприяє формуванню довірливого зв'язку, у якому кожна сторона визнає право іншої на власні рішення і почуття.

Розвинені відносини з батьками включають уміння приймати різницю поглядів, поважати індивідуальність один одного та вирішувати конфлікти мирним і конструктивним шляхом. Ті, хто успішно пройшов гармонійну сепарацію, підтримують контакт із батьками, залишаючись самотійними та відповідальними. Це формує міцну основу для подальших взаємин, зміцнює емоційну стабільність і сприяє розвитку самоповаги, автономності та ефективної соціальної інтеграції.

Гармонізація процесу сепарації від родини є ключовим етапом розвитку особистості раннього дорослого віку, забезпечуючи поступове формування автономії у всіх сферах життя. Успішне відокремлення передбачає розвиток емоційної, ціннісної, функціональної та комунікативної автономії, що дозволяє приймати власні рішення, брати на себе відповідальність, формувати цінності та підтримувати здорові взаємини. Гармонійна сепарація створює баланс між самотійністю та соціально-

емоційною підтримкою родини, сприяючи психологічній стабільності та зменшенню ризику конфліктів і тривожності.

Емоційна автономія формує уміння переживати відокремлення без надмірного стресу, відрізняти власні почуття від емоцій батьків та регулювати внутрішні стани. Ціннісна автономія забезпечує усвідомлене визначення життєвих пріоритетів і переконань, відмінних від сімейних, та їх реалізацію на практиці. Функціональна автономія передбачає набуття практичних навичок самостійного управління життям, включно з побутом, фінансами та соціальними відносинами, тоді як комунікативна автономія сприяє встановленню рівноправних взаємин із батьками, заснованих на взаємоповазі та конструктивному спілкуванні.

Оцінка гармонійності сепарації здійснюється за трьома основними критеріями - відсутністю надмірної емоційної залежності від батьків, розвитком життєвої автономії та підтримкою здорових взаємин у родині. Виконання цих умов гарантує самостійне орієнтування в житті, прийняття усвідомлених рішень, реалізацію власних цінностей та підтримку конструктивних стосунків.

Гармонізація сепарації об'єднує розвиток особистісних якостей та створення сприятливого соціально-психологічного середовища. Вона сприяє формуванню самостійної, відповідальної, емоційно стабільної та соціально адаптованої особистості, здатної ефективно інтегруватися в доросле життя та підтримувати здорові стосунки як із сім'єю, так і з оточенням. Процес також виступає основою для особистісного розвитку та важливим чинником формування психічного благополуччя і гармонії у житті молодого людини.

3.2. Програма оптимізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї

Програма оптимізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї включає обґрунтування та опис запропонованих вправ, спрямованих на розвиток різних аспектів автономії

молодої людини. Вона передбачає поєднання практичних завдань для формування емоційної, ціннісної, функціональної та комунікативної автономії. Основні методи програми ґрунтуються на веденні щоденників, групових дискусіях, рольових іграх, аналізі життєвих ситуацій, колективних проектах та техніках саморегуляції.

Наша програма включає вправи для розвитку навичок, що відповідають наступним напрямкам - усвідомлення та контроль власних емоцій. формування особистих цінностей та здатності їх реалізувати, розвиток практичної самостійності у плануванні побуту та фінансів, встановлення та захист особистих меж у взаємодії з батьками, інтеграція набутого досвіду через колективні та рольові завдання.

Програма розрахована на декілька етапів регулярних занять, що дозволяють поступово закріпити навички автономії, підвищити впевненість у власних рішеннях та підготувати молодих дорослих до самостійного життя. Використання принципу зворотного зв'язку та групової взаємодії сприяє більш ефективному усвідомленню власних емоцій, реакцій та ціннісних пріоритетів, а також розвитку здатності конструктивно взаємодіяти з оточенням, зберігаючи автономію та емоційну стабільність.

Вправа 1. «Щоденник емоцій»

Вправа спрямована на розвиток емоційної автономії особистості раннього дорослого віку. Вона допомагає усвідомлювати власні почуття, розпізнавати їхні джерела та навчитися реагувати на емоції без надмірної залежності від оцінки батьків.

Учасники протягом тижня ведуть щоденник, у який щодня записують три основні емоції, що виникли протягом дня, та обставини, які їх спричинили. Це можуть бути: радість від власного досягнення, тривога через очікування реакції батьків, роздратування внаслідок конфлікту з близькими. Особливу увагу варто приділити емоціям, пов'язаним із сімейними взаєминами, а також тим, що відображають особисті прагнення учасника.

Наприкінці тижня проводиться групова тренінгова сесія. У малих групах по 4-5 осіб учасники обговорюють свої записи, аналізують ситуації, де проявлялася емоційна залежність від батьків, та обговорюють, які способи автономної поведінки були ефективними.

Далі проводиться мозковий штурм, де група створює стратегії управління емоціями у повсякденному житті. Це можуть бути: техніки дихання, короткі вправи на релаксацію, спостереження за емоціями та методи самопідтримки.

Регулярна саморефлексія та обговорення емоцій у групі сприяє розвитку емоційної автономії, підвищує самосвідомість та здатність приймати власні рішення без надмірного впливу батьків. Групова взаємодія формує навички конструктивної комунікації та соціальної підтримки, що є важливим для успішної сепарації.

Очікувані результати:

- усвідомлене ставлення до власних емоцій;
- зменшення емоційної залежності від батьків;
- формування навичок саморегуляції;
- підвищення впевненості у власних рішеннях та готовності до автономного життя.

Вправа 2. «Мої цінності»

Вправа спрямована на розвиток ціннісної автономії особистості раннього дорослого віку. Вона допомагає учасникам усвідомити власні життєві пріоритети та переконання, відокремлюючи їх від очікувань та цінностей родини, що є ключовим для гармонійної сепарації.

Кожен учасник формулює список із 10 найбільш важливих для себе життєвих цінностей, наприклад, свобода, самостійність, професійний розвиток, сімейні стосунки, дружба, творчість тощо.

Після цього учасники об'єднуються у групи по 4-7 осіб. Кожен представляє свій список, пояснює, чому обрав ті чи інші цінності, і

обговорює, у яких ситуаціях йому вдається реалізувати власні переконання, а де виникає конфлікт із очікуваннями батьків чи суспільства.

Далі проводиться групова інтерактивна активність - мозковий штурм. Учасники разом шукають способи підтримки та захисту власних цінностей у реальному житті. *Це можуть бути:*

- прийоми відстоювання своєї позиції у спілкуванні з батьками;
- практики прийняття власних рішень, навіть якщо вони відрізняються від родинних очікувань;
- моделювання можливих конфліктних ситуацій та пошук конструктивних рішень.

Для закріплення ефекту можна використовувати аналіз фрагментів фільмів чи вистав, де герої стикаються з конфліктом між власними цінностями та очікуваннями родини. Учасники обговорюють альтернативні дії героїв та пропонують, як би вони діяли на їхньому місці.

Формування ціннісної автономії дозволяє молодій особистості розвивати внутрішню самостійність, відчувати відповідальність за власні рішення та підвищує психологічну стійкість у взаємодії з сім'єю та соціумом. Групові обговорення та аналіз сцен з життя допомагають навчитися відстоювати власні переконання без конфліктів, формують навички конструктивного вирішення проблем та соціальної підтримки.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних життєвих цінностей;
- вміння відокремлювати власні переконання від очікувань батьків;
- формування стратегії конструктивної реалізації власних цінностей;
- підвищення готовності до автономного прийняття рішень.

Вправа 3. «Мій тиждень самостійності»

Вправа спрямована на розвиток функціональної автономії молоді особистості, тобто здатності самостійно приймати рішення, планувати власний побут та управляти фінансами.

Вона допомагає поступово закріплювати навички практичної самостійності, що є ключовим етапом гармонійної сепарації від батьківської сім'ї.

Учасники отримують завдання скласти план власного тижня, у якому будуть визначені конкретні дії, що показують самостійність:

1. Приготування їжі або планування раціону;
2. Управління особистими фінансами (складання бюджету на тиждень);
3. Організація власного навчального або робочого розкладу;
4. Прийняття невеликих побутових рішень без поради батьків, наприклад, купівля продуктів або планування дозвілля.

Протягом тижня учасники ведуть короткий щоденник - фіксують свої дії, труднощі та емоційні реакції на самостійне прийняття рішень.

На груповій сесії учасники обговорюють свої досягнення та труднощі в малих групах по 4-5 осіб. Після обговорення проводиться мозковий штурм, під час якого група пропонує ідеї щодо ефективного планування побутових та фінансових завдань, а також методи подолання страху помилок або надмірного контролю з боку батьків.

Для закріплення ефекту можна використовувати аналіз фрагментів фільмів або серіалів, де герої стикаються з проблемами самостійного прийняття рішень або управління власним життям. Учасники обговорюють, які дії були ефективними, а які можна було б змінити, і як застосувати ці навички у власному житті.

Функціональна автономія є важливою для розвитку самостійної особистості. Навички планування, організації побуту та управління фінансами формують впевненість у власних силах, зменшують залежність від батьків та сприяють підготовці до самостійного життя. Групове обговорення та аналіз життєвих ситуацій допомагають підвищити ефективність навчання, закріплюють позитивний досвід та сприяють формуванню конструктивної поведінки у складних ситуаціях.

Очікувані результати:

- підвищення рівня практичної самостійності;
- здатність планувати та організовувати власне життя без постійного контролю батьків;
- формування навичок управління фінансами та побутовими завданнями;
- підвищення впевненості у прийнятті рішень та готовності до автономного життя.

Вправа 4. «Дорослий діалог із батьками»

Вправа спрямована на розвиток комунікативної автономії молодії особистості, тобто здатності встановлювати дорослі відносини з батьками та іншими важливими дорослими, підтримувати конструктивний діалог і формувати здорові межі у спілкуванні.

Учасники складають список ситуацій, у яких вони відчують складнощі у спілкуванні з батьками або іншими дорослими, наприклад, розбіжність у поглядах на вибір навчання, кар'єри, дозвілля, фінансові питання.

На груповій сесії учасники об'єднуються у малі групи по 5-6 осіб. Кожен учасник розповідає про одну обрану ситуацію та аналізує, як він реагує і що відчуває під час спілкування.

Далі проводиться рольова гра: учасники моделюють діалог із батьками або дорослими, використовуючи конструктивні комунікативні техніки:

1. Чітке формулювання власних потреб та думок;
2. Активне слухання та повторення сказаного іншою стороною для перевірки розуміння;
3. Встановлення меж у спілкуванні;
4. Пошук компромісу без втрати власної автономії.

Після рольової гри відбувається груповий аналіз та мозковий штурм - учасники обговорюють, що спрацювало ефективно, а що потребує покращення, і пропонують додаткові стратегії для подальшого застосування у реальному житті.

Можна додатково включити аналіз фрагментів фільмів або вистав, де герої долають конфлікти з батьками, щоб обговорити альтернативні способи конструктивного спілкування.

Комунікативна автономія є важливою для підтримання гармонійних відносин із родиною та соціумом. Вміння висловлювати власні потреби, слухати і розуміти інших, встановлювати межі та шукати компроміси сприяє розвитку емоційної та соціальної зрілості. Ролеві ігри та групові обговорення дозволяють учасникам тренувати поведінку у безпечному середовищі та закріплювати навички дорослого спілкування.

Очікувані результати:

- покращення конструктивного спілкування з батьками та іншими дорослими;
- вміння встановлювати здорові межі у відносинах;
- підвищення впевненості у висловленні власної позиції;
- формування навичок вирішення конфліктів без шкоди для автономії.

Вправа 5. «Груповий аналіз героїв: емоції та цінності»

Вправа спрямована на закріплення емоційної та ціннісної автономії молодшої особистості. Вона допомагає навчитися аналізувати поведінку інших людей, порівнювати її з власними цінностями та емоційними реакціями, формуючи здатність до самостійного прийняття рішень і критичного мислення.

Учасникам пропонується переглянути фрагмент фільму або вистави, де герої стикаються з конфліктами у взаєминах із батьками або важливими дорослими, приймають складні рішення, проявляють або не проявляють автономію.

Після перегляду учасники об'єднуються у групи по 6-8 осіб. Кожна група:

1. Обговорює емоційні реакції героїв, визначає, які дії відображають залежність від очікувань родини, а які - прояв самостійності;
2. Порівнює цінності героїв із власними життєвими цінностями;

3. Пропонує альтернативні дії героїв, які могли б краще відповідати автономії та гармонійній сепарації.

Далі проводиться мозковий штурм, під час якого учасники спільно виробляють стратегії перенесення аналізованих навичок у власне життя. Наприклад: як можна висловлювати свої емоції, не піддаючись надмірному впливу батьків, або як відстоювати власні цінності в конфліктних ситуаціях.

Аналіз чужого досвіду через героїв фільмів або вистав дозволяє дистанціюватися від власних емоційних реакцій і побачити альтернативні способи поведінки. Це підвищує критичне мислення, сприяє розвитку емпатії та зміцнює внутрішню автономію. Використання групової взаємодії формує навички спільного обговорення, аргументації власної позиції та конструктивного реагування на думки інших.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних емоцій та цінностей через аналіз поведінки інших;
- розвиток навичок критичного мислення і самостійного прийняття рішень;
- підвищення здатності до конструктивного обговорення та групової взаємодії;
- формування стратегії емоційної та ціннісної автономії у повсякденному житті.

Вправа 6. «М'язове та емоційне розслаблення»

Вправа спрямована на розвиток емоційної автономії та зниження стресу, пов'язаного з процесом сепарації. Вона допомагає усвідомлювати зв'язок між фізичним станом та емоційним самопочуттям, навчитися розслаблювати м'язи та керувати емоційним напруженням у ситуаціях конфлікту або психологічної залежності від батьків.

Опис проведення:

1. Займіть зручну позу сидячи або лежачи, заплющіть очі, щоб зосередитися на внутрішніх відчуттях.

2. Почніть повільно стискати і розтискати кулаки обох рук протягом 1-2 хвилин, спостерігаючи за відчуттям напруження та втоми.
3. Покладіть руки на коліна та зверніть увагу на відчуття розслаблення: вагу, тепло, легкість. спробуйте порівняти відчуття правої та лівої руки.
4. Після цього зробіть повільний глибокий вдих, одночасно напружуючи всі м'язи тіла, потім на видиху різко розслабтеся, розплющіть очі і сядьте або встаньте. цю техніку можна використовувати як «активізуючий вихід» після розслаблення.

Після індивідуальної практики проводиться групова активність: учасники обговорюють, які емоції та відчуття виникли під час вправи, порівнюють свій досвід з іншими, аналізують, у яких ситуаціях вони могли б застосувати цю техніку для зниження стресу під час спілкування з батьками або прийняття рішень.

М'язове розслаблення знижує напруження нервової системи, покращує емоційний стан, зменшує вплив стресу на психіку та сприяє розвитку внутрішньої стабільності. Відчуття контролю над власним тілом допомагає відчувати контроль над емоціями та ситуаціями, що є важливим етапом гармонійної сепарації.

Очікувані результати:

- зниження емоційного та фізичного напруження;
- усвідомлення взаємозв'язку між м'язовим тонусом та емоціями;
- підвищення здатності до саморегуляції у стресових ситуаціях;
- формування навички контролю емоційного стану при взаємодії з батьками та іншими дорослими.

Вправа 7. «Мої кордони»

Вправа спрямована на розвиток комунікативної та емоційної автономії через усвідомлення та встановлення особистих меж у взаєминах із батьками та іншими дорослими. Вона допомагає розпізнати власні межі, навчитися їх відстоювати та будувати здорові взаємини без конфліктів.

Опис проведення:

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. на верхній частині листа пише: «мої особисті кордони»;
2. Далі учасник формулює список ситуацій, у яких він відчуває, що його межі порушуються, наприклад, надмірна опіка батьків, втручання у рішення про навчання чи дозвілля, критика вибору друзів;
3. Після цього учасники у групах по 4-6 осіб обговорюють свої списки, діляться прикладами, як можна конструктивно встановлювати межі без конфліктів, і спільно розробляють стратегії реагування на подібні ситуації;
4. Далі проводиться рольова гра: учасники моделюють ситуації, де вони мають відстояти свої межі перед батьками або іншими дорослими. група аналізує кожен діалог, пропонує альтернативні способи поведінки та обговорює емоційні реакції.

Уміння визначати та відстоювати особисті кордони є ключовим елементом гармонійної сепарації. Це допомагає зберегти емоційну незалежність, підвищує самоповагу та формує здорові відносини з батьками та іншими важливими дорослими. Рольові ігри та групове обговорення забезпечують безпечне середовище для тренування цих навичок.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних меж у взаєминах із батьками;
- навички конструктивного відстоювання особистих кордонів;
- підвищення самоповаги та впевненості у власних рішеннях;
- формування здорових та автономних взаємин з близькими.

Вправа 8. «Колективний проєкт самостійності»

Вправа спрямована на розвиток функціональної та комунікативної автономії молодшої людини через практичну діяльність у групі. Вона допомагає навчитися самостійно приймати рішення, координувати дії з іншими та відповідально виконувати завдання, що допомагає гармонійній сепарації від батьківської сім'ї.

Опис проведення:

1. Учасники об'єднуються у групи по 8-10 осіб і отримують завдання спільного проєкту, наприклад: організація тематичного заходу для студентів, складання плану екскурсії, створення інформаційної брошури або міні-проєкту з благоустрою спільного простору;
2. Кожен учасник визначає власну роль у проєкті та планує, які рішення він може приймати самостійно, а які потрібно узгоджувати з групою;
3. Протягом виконання проєкту учасники ведуть короткий щоденник, у якому відзначають, які рішення приймали самостійно, як долали труднощі, як взаємодіяли з іншими членами групи та які емоції відчували;
4. Після завершення проєкту проводиться групове обговорення: учасники аналізують власний досвід, обговорюють успішні та складні моменти, роблять висновки щодо розвитку автономії та співпраці;
5. Додатково можна провести мозковий штурм, під час якого група виробляє стратегії підвищення самостійності та ефективної взаємодії в майбутніх колективних завданнях.

Колективні проєкти дозволяють відчувати баланс між самостійністю та взаємодією з іншими, формують навички відповідальності, планування та прийняття рішень. Успішне виконання завдань у групі зміцнює впевненість у власних здібностях та сприяє розвитку автономії у соціальному контексті.

Очікувані результати:

- підвищення рівня самостійності та відповідальності за власні рішення;
- навички ефективної командної взаємодії;
- усвідомлення власного внеску у спільну діяльність;
- формування умінь планувати та організовувати діяльність без постійного контролю з боку батьків.

Вправа 9. «Стрес-карта конфліктів»

Вправа спрямована на розвиток емоційної автономії та навичок конструктивного реагування на стресові ситуації у взаєминах із батьками.

Вона допомагає усвідомлювати власні емоції, визначати тригери конфліктів і знаходити ефективні способи саморегуляції.

Опис проведення:

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку на якому він малює «карту конфліктів» - схему, на якій відображає ситуації, що викликають стрес у спілкуванні з батьками.
2. Для кожної ситуації учасник зазначає:
 - *емоції, які виникають;*
 - *фізичні відчуття, що супроводжують емоції: напруження м'язів, прискорене серцебиття тощо;*
 - *можливі способи конструктивного реагування;*
3. Після цього учасники об'єднуються у малі групи по 4-6 осіб і обговорюють свої карти, аналізують, які стратегії саморегуляції виявились ефективними, а які можна покращити;
4. Далі проводиться груповий мозковий штурм, під час якого учасники спільно виробляють способи зменшення стресу в реальних життєвих ситуаціях, що включають:
 - *техніки глибокого дихання;*
 - *релаксаційні вправи для м'язів;*
 - *конструктивне висловлення власних потреб та меж;*
 - *використання пауз та усвідомленого контролю емоцій під час конфлікту.*

Аналіз власних стресових реакцій дозволяє молодим особистостям усвідомлювати, що їхні емоції підконтрольні, а поведінку можна коригувати. Це сприяє розвитку емоційної автономії та зниженню психологічної залежності від батьків. Групова робота допомагає поділитися досвідом, знайти альтернативні стратегії реагування та зміцнити соціальні навички.

Очікувані результати:

- усвідомлення власних тригерів конфліктів;
- навички конструктивного реагування на стрес;

- зниження негативного впливу конфліктних ситуацій на емоційний стан;
- підвищення емоційної автономії та самоконтролю у взаєминах з батьками.

Вправа 10. «Інтеграційний тренінг автономії»

Вправа спрямована на комплексне закріплення навичок емоційної, ціннісної, функціональної та комунікативної автономії. Вона дозволяє застосувати всі попередні вправи у практичному форматі, інтегруючи самостійність, управління емоціями та конструктивну взаємодію з батьками.

Опис проведення:

Учасники формують групи по 6-8 осіб і отримують завдання моделювати реальні життєві ситуації, які включають:

1. Прийняття важливого рішення без поради батьків (функціональна автономія);
2. Відстоювання власної позиції та встановлення меж (комунікативна автономія);
3. Усвідомлення емоцій та конструктивна робота зі стресом (емоційна автономія);
4. Визначення власних цінностей і пріоритетів (ціннісна автономія).

Кожна група обирає конкретний сценарій, наприклад, планування поїздки, бюджетування, підготовка презентації або вирішення конфлікту з батьками і розіграє його в рольовій грі.

Після ролевої гри проводиться груповий аналіз: учасники обговорюють, які рішення були ефективними, які стратегії автономії спрацювали найкраще, які моменти викликали труднощі, і пропонують альтернативні підходи.

Завершується тренінг мозковим штурмом, під час якого учасники формулюють власний «план автономії» на найближчий місяць, включаючи конкретні кроки для зміцнення самостійності у побуті, емоційній сфері та комунікації з батьками.

Інтеграційний тренінг дозволяє учасникам поєднати всі аспекти гармонійної сепарації, оцінити власний рівень автономії та закріпити набуті навички у безпечному груповому середовищі. Групова робота та аналіз реальних життєвих ситуацій сприяють розвитку критичного мислення, саморефлексії та емоційної зрілості.

Очікувані результати:

- усвідомлення та закріплення власних навичок автономії;
- підвищення здатності до самостійного прийняття рішень у різних сферах життя;
- формування конструктивної взаємодії з батьками та іншими дорослими;
- розвиток стійкої емоційної та ціннісної автономії;
- підвищення впевненості у власних силах та готовності до самостійного дорослого життя.

Програма оптимізації процесу сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї показує комплексний підхід до розвитку автономії молоді людини. Запропоновані вправи охоплюють емоційну, ціннісну, функціональну та комунікативну автономію, поєднуючи індивідуальні завдання та групові активності, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій і колективні проєкти. Впровадження щоденників, інтерактивних обговорень та технік саморегуляції сприяє усвідомленню власних емоцій, цінностей і меж, формує навички самостійного прийняття рішень, конструктивної взаємодії з батьками та підвищує готовність до самостійного життя. Регулярне практичне застосування вправ забезпечує поступове закріплення навичок автономії, розвиток емоційної стійкості, критичного мислення та здатності до саморефлексії, що є важливими умовами гармонійної сепарації та формування зрілої особистості раннього дорослого віку.

Висновки до розділу 3

У результаті дослідження та аналізу процесу гармонізації сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї можна зробити висновок, що успішне відокремлення від батьків є комплексним процесом, який охоплює емоційну, ціннісну, функціональну та комунікативну автономію. Гармонійна сепарація передбачає поступове і усвідомлене формування здатності молодшої людини приймати власні рішення, відповідати за їх наслідки та розвивати власні цінності, зберігаючи конструктивні відносини із сім'єю. Успішне досягнення автономії можливе за умов підтримки з боку родини, відкритого діалогу та позитивних моделей взаємодії, що створюють соціально-психологічне середовище, сприятливе для самостійного розвитку особистості.

Емоційна автономія проявляється у здатності усвідомлювати та регулювати власні почуття, відокремлювати їх від емоцій батьків та переживати процес відокремлення без надмірного стресу. Ціннісна автономія забезпечує формування власної системи переконань, пріоритетів і моральних орієнтирів, що дозволяє реалізовувати їх на практиці, не піддаючись зовнішньому тиску. Функціональна автономія спрямована на набуття практичних навичок самостійного планування побуту, управління фінансами та організації соціальних контактів, а комунікативна автономія формує здатність до встановлення рівноправних, дорослих стосунків із батьками та іншими значущими дорослими, заснованих на взаємоповазі, довірі та конструктивному спілкуванні.

Розроблена програма оптимізації процесу сепарації дозволяє використовувати практичні вправи для розвитку всіх чотирьох компонентів автономії. Використання щоденників емоцій, вправ на формування ціннісної автономії, планування тижня самостійності та рольових ігор для розвитку комунікативних навичок сприяє поступовому закріпленню самостійності, підвищенню впевненості у власних рішеннях та формуванню навичок конструктивної взаємодії із сім'єю. Регулярне застосування даних вправ у

навчальному або тренінговому процесі дозволяє молодим дорослим поступово досягати психологічної стабільності, самоповаги та внутрішньої цілісності, що є запорукою успішної соціальної адаптації та самореалізації.

Оцінка гармонійності сепарації за трьома ключовими критеріями - відсутністю надмірної емоційної залежності від батьків, розвитком життєвої автономії та підтримкою здорових взаємин із сім'єю - підтверджує ефективність запропонованих методів і вправ. Особи, які пройшли цю програму, показують здатність самотійно орієнтуватися у житті, реалізовувати власні цінності, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати дорослі, рівноправні стосунки з родиною.

Можна стверджувати, що гармонізація процесу сепарації є основним етапом розвитку особистості раннього дорослого віку. Вона забезпечує формування автономної, відповідальної, емоційно стабільної та соціально адаптованої особистості, здатної до самореалізації та ефективної інтеграції в доросле життя. Комплексний підхід, що поєднує розвиток емоційної, ціннісної, функціональної та комунікативної автономії із створенням сприятливого соціально-психологічного середовища, забезпечує повну ефективність процесу сепарації та зменшує ризики психологічної залежності, конфліктів і тривожності.

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену психологічної сепарації особистості раннього дорослого віку, розкрито її сутність, багаторівневу структуру та ключові соціально-психологічні чинники її успішного перебігу. Детально охарактеризовано емоційний, поведінковий, аттитюдний та функціональний компоненти автономії, які разом формують внутрішню здатність молодшої людини до самостійного життєвого функціонування. Узагальнення класичних і сучасних підходів (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бартолом'ю, М. Боуена та ін.) дозволило визначити роль прив'язаності як головного механізму становлення автономії та психологічного відокремлення від батьківської сім'ї. Показано, що надійна прив'язаність сприяє розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та здатності зберігати міжособистісні кордони. Натомість тривожна, уникаюча та дезорганізована форми прив'язаності підвищують ризики незавершеної або деформованої сепарації, а отже - утруднюють перехід до автономного життя. Унаслідок проведеного теоретичного аналізу виділено і схарактеризовано 4 типи сепарації особистості раннього дорослого віку - успішну, кризову, конфліктну та індиферентну - в залежності від активізації різних шляхів формування суб'єктності і відповідно автономності як основної ознаки сепарації від батьківської сім'ї у віці ранньої дорослості під впливом індивідуалізованих соціально-психологічних умов.

2. З'ясовано, що стиль виховання, доступність сімейної підтримки, рівень контролю, можливість отримати власний досвід самостійності, наявність психологічних меж і водночас довіри між батьками та дитиною визначають темп і ефективність сепараційних процесів.

3. У другому розділі представлено організацію, методичне забезпечення та результати емпіричного дослідження соціально-психологічних умов сепарації особистості раннього дорослого віку. Детально

описано вибірку, процедуру дослідження та використані психодіагностичні методики: PSI (психологічна сепарація), методика «досвід близьких стосунків» (Brennan), самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew), IDI (диференціація «Я»), SFCS (співзалежність), методика діагностики суб'єктивності відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона та авторська анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї». Аналіз результатів показав відмінності у сепарації залежно від статі: дівчата частіше показують низьку та середню емоційну автономію від матері (29% і 71%), тоді як хлопці мають вищий рівень функціональної та аттитудної автономії (до 62%). Встановлено, що більшість респондентів (72,5%) мають достатній рівень диференціації «Я» ($M = 3,7$), що вказує на сформованість базових передумов для автономного функціонування. Показники співзалежності виявилися низько-середніми (2,2-2,4 бала), що свідчить про схильність до відповідальної поведінки та самостійних рішень. За результатами шкали самотності встановлено статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,002$; $p = 0,000$), що дозволяє пов'язати високий рівень самотності з емоційною незрілістю та недостатньою автономією. Авторська анкета підтвердила сформованість суб'єктивного відчуття автономності: 52% молоді показують високий рівень внутрішньої самостійності, 55% - здатність до самостійних рішень, 47,5% - достатню емоційну саморегуляцію, а 68% - адекватну підтримку з боку батьків.

Кореляційний аналіз у дослідженні дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між окремими показниками сепарації, типів прив'язаності, емоційної регуляції та переживання самотності. Позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та уникненням близькості ($r = 0,49$ у дівчат та $r = 0,46$ у хлопців) свідчить про суперечливість внутрішніх переживань молоді, що прагне близькості й водночас її боїться. Найвищий кореляційний зв'язок із загальним показником прив'язаності виявлено у тривожно-амбівалентного типу ($r = 0,542$; $p \leq 0,01$), тоді як надійний тип має

статистично значущий, але помірний зв'язок ($r = 0,318$; $p \leq 0,05$). Аналіз шкали самотності показав, що дівчата показують вищий середній рівень самотності ($M = 38,7$; $SD = 11,5$), тоді як хлопці характеризуються нижчим рівнем ($M = 32,4$; $SD = 10,2$). Отримані кореляції дозволяють визначити психологічні чинники, які уповільнюють сепарацію - емоційна нестабільність, порушені типи прив'язаності, співзалежні напрямки та низьку здатність до саморегуляції.

4. Здійснено інтерпретацію отриманих емпіричних даних і визначено соціально-психологічні умови, що забезпечують успішну сепарацію особистості раннього дорослого віку. На основі результатів дослідження виокремлено основні індикатори автономії: характер прив'язаності, рівень диференціації «Я», наявність співзалежних напрямків, емоційна регуляція, тип сімейної взаємодії та досвід самостійного функціонування. Доведено, що надійна прив'язаність сприяє внутрішній стабільності й гнучкості у міжособистісних контактах, натомість тривожна та уникаюча прив'язаність формують передумови до кризової, конфліктної або індиферентної сепарації. Головним чинником автономії є диференціація «Я», яка визначає здатність зберігати власну позицію, регулювати афективні стани та будувати кордони. Низька диференціація ускладнює сепараційний процес, збільшуючи емоційну реактивність та залежність. Співзалежні напрямки послаблюють автономізацію та провокують труднощі у формуванні самостійності. Якість сімейної взаємодії є важливою умовою, що може підтримувати сепарацію, наприклад, через довіру, емоційне прийняття, доступність підтримки і гальмувати її через контроль, гіперопіку або емоційну холодність. Дослідження засвідчило існування різних траєкторій сепарації - успішної, кризової, конфліктної й індиферентної, що визначаються поєднанням індивідуально-психологічних та сімейних чинників. Підкреслено, що завершена сепарація можлива за умови сформованої емоційної зрілості, адекватних моделей прив'язаності та доступності практичного досвіду самостійності.

5. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило виокремити основні психологічні механізми та соціально-психологічні умови, що визначають успішну сепарацію особистості у ранній дорослості. Ключовими детермінантами є надійний тип прив'язаності, достатній рівень диференціації «Я», низька співзалежність, сформовані навички емоційної саморегуляції, конструктивний стиль батьківської взаємодії, наявність досвіду самостійного функціонування та внутрішнє відчуття відповідальності. Автономія молоді особистості формується за умови балансу між підтримкою та свободою, довірою та самостійністю, відкритістю та збереженням психологічних меж, тоді як надмірний контроль, гіперопіка, емоційна холодність або втручання батьків у прийняття рішень можуть спричиняти кризову, конфліктну або індіферентну сепарацію. Сепарація є показником психологічної зрілості та предиктором якості міжособистісних стосунків, професійної реалізації та загального психологічного благополуччя. Вона передбачає перехід від залежної моделі взаємодії до автономної, заснованої на відповідальності, самостійності та здатності до внутрішньої самоорганізації. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, сімейній терапії та тренінгах розвитку автономності молоді, а своєчасна підтримка, спрямована на формування емоційної регуляції, корекцію дисфункційних моделей прив'язаності та навичок самостійного прийняття рішень, сприяє завершенню процесу сепарації та становленню зрілої, автономної особистості.

Дослідження підтвердило, що психологічна сепарація особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї передбачає перехід від залежності до автономності, відповідальності та здатності до самостійної самоорганізації. Успішність даного процесу визначається надійною прив'язаністю, достатнім рівнем диференціації «Я», низькою співзалежністю, сформованими навичками емоційної саморегуляції та конструктивним стилем сімейної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*, 2012. № 1. С. 108-113.
2. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 180 с.
3. Аквіліно В. С. Сімейні відносини та системи підтримки в період ранньої дорослості. У: Арнетт Д. Дж., Теннер Дж. Л. (ред.). *Молоді дорослі в Америці*. Вашингтон: АРА, 2006. С. 193-217.
4. Арнетт Д. Дж. Рання дорослість: звивистий шлях від пізнього підліткового віку до двадцяти років. 2-е вид. Оксфорд: Oxford University Press, 2015.
5. Алексєєва М. Взаємодія батьків і дітей в сім'ї як виховний чинник. Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: *наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2000. С. 24-30.
6. Андрейко А. Батьківські настановлення як психологічний чинник формування життєвого сценарію особи. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2007. № 9. С. 16-21.
7. Анопрієнко, О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 334 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprienko.pdf? (дата звернення: 08.09.2025).
8. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Хмельницький*, 2019. № 1. С. 24-29.

9. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Луганськ: Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, 2011. 213 с.

10. Брагіна Н. В. Вплив сім'ї на формування життєвого шляху особистості. *Наукові записки Інституту ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2005. № 26. С. 149-154.

11. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя. *Науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал «Психологія особистості»*, 2013. № 1. С. 104-112.

12. Данагулян Г. А. Психологічні особливості сепарації в онтогенезі особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2020. № 2. С. 45-52.

13. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.

14. Коваленко А. Б. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1. С. 48-62.

15. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*, 2023. Вип. 41. С. 133-145.

16. Кучманич І. Компоненти та етапи сепараційного процесу в дитячо-батьківських відносинах. *Science and Education*, 2024. № 4. С. 51-55. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/4_2024/9.pdf (дата звернення: 10.10.2025).

17. Крамченкова В., Чурсіна О. Психологічне благополуччя студентів в умовах сепарації від батьківської сім'ї. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 2020. № 8. С. 32-33.

18. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, 2022. № 4. С. 41-48. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8> (дата звернення: 01.12.2025).
19. Літвінова О. В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. № 3. С. 145-150.
20. Левицька Л. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Соціальні науки*, 2024. № 3. С. 45-58.
21. Литвиненко Л. М. Особливості формування сімейних цінностей у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 2018. Вип. 37. С. 77-84.
22. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. Київ: Вид-во ООО «КММ», 2006. 72 с.
23. Місенг Д. В. Стиль життя особистості: основні наукові підходи і концептуалізація поняття. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2016. № 38. С. 30-39.
24. Невідома Я. Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017. № 3. С. 68-73.
25. Павлюк М. М. Досвід вивчення понять свобода та самостійність у зарубіжних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. Т. 11. Вип. 16. С. 149-159.
26. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: «Соціальні та поведінкові науки»*, 2020. № 12. С. 81-97.
27. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НАУ-друк, 2010. 270 с.

28. Ренке С. О. Сім'я як соціально-психологічний феномен. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2019. № 9. С. 357-364.
29. Савчин М. Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.
30. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / за заг. ред. О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук. Київ: Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2015. 48 с.
31. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП, 2015. 136 с.
32. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Фоліо, 2017. 288 с.
33. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2015. № 2 (15). С. 155-161.
34. Шарф М., Мейзелесс О. Рання дорослість і сепарація від батьків. *Journal of Adolescence*, 2011. Vol. 34 (2). P. 259-267.
35. Шевченко О. П. Сепарація як складова психологічного розвитку студентської молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 2020. Вип. 789. С. 108-115.
36. Широка А. Емпіричне дослідження процесу сепарації в дочірньо–материнських стосунках дівчат юнацького віку. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр.*, 2019. № 10. С. 861-873.
37. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. 391 p.
38. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986. 617 p.

39. Beyers W. Psychological Separation and Adjustment to University: Moderating Effects of Gender, Age, and Perceived Parenting Style. *Journal of Adolescent Research*, 2023. № 18. P. 363-382.
40. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 428 p.
41. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge, 1988. 180 p.
42. Blos P. The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1967. № 22. P. 162-186.
43. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 589 p.
44. Blustein D., Walbridge M., Friedlander M., Palladino D. Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*, 1991. № 38. P. 39-50.
45. Burns R. B. Self-concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour. London, New York: Longman, 1979. 412 p.
46. Charles M., Frank S., Jacobson S., Grossman G. Repetition of the remembered past: patterns of separation-individuation in two generations of mothers and daughters. *Psychoanalytic Psychology*, 2001. № 18. P. 705-728.
47. Chickering A. W. Education and Identity. San Francisco: Jossey-Bass, 1969. 367 p.
48. Crean H. F. Conflict in the Latino parent-youth dyad: The role of emotional support from the opposite parent. *Journal of Family Psychology*, 2008. Vol. 22. P. 484-493.
49. Çiçek İ. Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 2021. № 8. P. 83-97. URL: <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660> (дата звернення: 02.09.2025).
50. Çiçek İ. Psychological well-being and separation-individuation in university students. *Kastamonu Education Journal*, 2021. № 29. P. 124-133.

51. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
52. Erikson E. H. Childhood and Society New York: W. W. Norton & Company, 1950. 320 p.
53. Etherington L. Melanie Klein and Object Relations Theory. Simply Psychology, 2024. URL: www.simplypsychology.org/melanie-klein.html (дата звернення: 01.12.2025).
54. Freud S. Basic categories of psychoanalysis. Transl. from German by A. Berezinska. Universe, 1991. № 5. P. 164-170.
55. Freud S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923. 112 p.
56. Freud A., Burlingham D. War and Children. London: Allen & Unwin, 1943. 181 p.
57. Fischer J. L., Spann L. Measuring codependency. *Alcoholism treatment quarterly*, 1991. Vol. 8 (1). P. 87-100.
58. Gross P. H., Callum R. S. Operationalization and predictive utility of mother-daughter synchrony. *School Psychology Quarterly*, 2000. Vol. 15. P. 279-294.
59. Harter S. The Construction of the Self: A Developmental Perspective. New York: Guilford Press, 1999. 446 p.
60. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. Vol. 31 (2). P. 170-178.
61. Kerr M. E., Bowen M. Family Evaluation. New York: W. W. Norton Company, 1988. 400 p.
62. Längle A. The art of involving the person. *European Psychotherapy*, 2003. Vol. 4 (1). P. 25-36.
63. Lapsley D. K., Edgerton J. Separation-Individuation, Adult Attachment Style and College Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 2002. Vol. 80. P. 484-492.
64. Loevinger, J. Ego Development. San Francisco: Jossey-Bass, 1976. 504 p.

65. Mahler M. S., Pine F., Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation. New York: Basic Books, 1975. 308 p.
66. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Brothers, 1954. 336 p.
67. Orenstein G. A., Lewis L. Erikson's stages of psychosocial development URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/> (дата звернення: 01.12.2025).
68. Parenting styles and child outcomes. URL: <https://www.britannica.com/topic/parenting/Parenting-styles-and-child-outcomes> (дата звернення: 02.12.2025).
69. Pine F. Mahler's concept of the separation-individuation: revisited, reevaluated, refined. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2004. № 52. P. 511-533.
70. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 1996. Vol. 66. P. 20-40.
71. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. *Psychology: A study of a science*. Vol. 3. New York: McGraw-Hill, 1959. P. 184-256.
72. Robertson J., Bowlby J. Responses of young children to separation from their mothers. *Courrier du Centre International de l'Enfance*, 1952. № 2. P. 131-142.
73. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80 (1). P. 1-28.
74. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.
75. Skowron E. A., Friedlander L. M. The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 1998. Vol. 45 (3). P. 235-246.
76. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W. H. Freeman, 1975. 250 p.

77. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 461 p.
78. Spitz R. A. The First Year of Life: A Psychoanalytic Study of Normal and Deviant Development of Object Relations. New York: International Universities Press, 1965. 400 p.
79. Steinberg L., Silverberg S. B. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 1986. Vol. 57 (4). P. 841-851. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3757604/> (дата звернення: 02.09.2025).
80. Sugimura K., Crocett E., Hatano K. A Cross-Cultural Perspective on the Relationships between Emotional Separation, Parental Trust, and Identity in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2018. Vol. 47. P. 749-759.
81. Thoennissen C., Wendt E.-V., Schmahl F. et al. Adolescents' and young adults' individuation problems in relation to parents and partner: comparing findings from Germany, Italy, Spain and Sweden. Paper presented at the XII EARA Conference. Vilnius, Lithuania, 2010. 30 p.
82. Weinhold B. K., Weinhold J. B. The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-Dependence. New York: HarperCollins, 1999. 304 p.
83. Whitaker C. A. Dancing with the Family: A Symbolic-Experiential Approach. New York: Brunner-Mazel, 1988. 320 p.
84. Wolfs B. The Psychoanalytic Milieu of Margaret Mahler: Historical and Contemporary Perspectives on the Separation-Individuation Process. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 2022. Vol. 10. P. 1-11.

Всього джерел - 84.

Джерел за останні десять років - 32.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років - 8 (39,49,50,53,67,68,80,84).

Джерел українських авторів за останні десять років - 24 (2,4,7,8,12,14,15,16,17,18,19,20,21,23,24,25,26,28,30,31,32,33,35,36).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Соціально-психологічні чинники сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї»

Доброго дня!

Я - студентка магістратури, 2-го курсу Університету економіки та права «КРОК». Прошу Вас взяти участь в анкетуванні, яке є частиною мого наукового дослідження на тему: «Соціально-психологічні умови сепарації особистості раннього дорослого віку від батьківської сім'ї».

Анкетування є анонімним і добровільним. Отримані результати будуть використані виключно для наукових цілей в узагальненому вигляді. Будь ласка, дайте щирі відповіді на запитання. Правильних або неправильних варіантів не існує.

Ваша стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

Ваш вік: _____

1. Розташуйте за важливістю для себе наведені риси (1 - найважливіша, 5 - менш важлива):

- ☐ Емоційна регуляція
- ☐ Позитивна самооцінка
- ☐ Цілісна ідентичність
- ☐ Внутрішня автономія
- ☐ Відповідальність за власні рішення

2. Як часто Ви ефективно справляєтесь із емоційними труднощами чи стресом?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко

- Іноді
- Часто
- Завжди

3. Наскільки Ви вважаєте себе самостійною особистістю, здатною приймати власні рішення незалежно від батьків?

- Зовсім ні
- Швидше ні
- Частково
- Швидше так
- Так

4. Наскільки легко Вам будувати рівноправні, партнерські взаємини, зберігаючи власні психологічні межі?

- Дуже складно
- Складно
- Іноді складно
- Переважно легко
- Дуже легко

5. Який стиль взаємодії переважав у Вашій родині?

- Демократичний
- Авторитарний
- Ліберальний
- Важко відповісти

6. Наскільки Ви відчували підтримку та прийняття з боку батьків у період дорослішання?

- Зовсім не відчував(ла)
- Рідко
- Іноді
- Переважно так
- Завжди

7. Наскільки підтримуваним Ви відчуваєтеся зараз із боку родини чи близьких людей?

- ☐ Зовсім ні
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Переважно так
- ☐ Постійно

8. Чи вважаєте Ви своє теперішнє соціальне середовище (навчання, робота, друзі) безпечним і сприятливим для розвитку самостійності?

- ☐ Ні
- ☐ Швидше ні
- ☐ Не певен(на)
- ☐ Швидше так
- ☐ Так

9. Чи маєте Ви зараз можливість жити самостійно або приймати важливі життєві рішення незалежно від батьків?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

10. Які труднощі або переваги Ви відчуваєте у процесі професійного чи особистісного самовизначення? (Відкрите запитання)

11. Як досвід родинних і соціальних стосунків впливає на Ваші рішення в теперішніх життєвих ситуаціях? (Відкрите запитання)

12. Як Ви оцінюєте гармонійність поєднання своєї незалежності та емоційної близькості з батьками?

- ☐ Дуже низька
- ☐ Низька
- ☐ Середня
- ☐ Висока
- ☐ Дуже висока

Щиро дякую за участь у дослідженні!

Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI)

Будь ласка, прочитайте твердження та дайте відповідь, використовуючи 5 бальну шкалу, де 1 - «зовсім не про менс», 2 - «швидше ні, ніж так», 3 - «частково характерно, частково ні», 4 - «скоріше так, ніж ні», а 5 - «точно про мене».

1. Іноді моя мати в тягар мені.
2. Я відчуваю тугу, якщо я надто довго перебуваю далеко від своєї матері.
3. Мої переконання щодо расової рівності подібні до переконань моєї матері.
4. Бажання моєї матері вплинули на мій вибір друзів.
5. Я відчуваю, що я постійно в стані війни з матір'ю.
6. Я звинувачую свою матір у багатьох проблемах, які я маю.
7. Я хочу більше довіряти моїй матері.
8. Моє ставлення до непристойності подібне до моєї матері до цього.
9. Коли я буваю у скрутній ситуації, зазвичай я звертаюся за допомогою до матері.
10. Моя мати - найважливіша людина у світі для мене.
11. Я маю бути обережним, щоб не зачіпати почуття матері.
12. Моя думка щодо ролі жінок подібна до думки моєї матері.
13. Я часто прошу матір допомогти мені у вирішенні моїх особистих проблем.
14. Іноді я відчуваю, що моя мати зі мною грубо поводить.
15. Я хотів би, щоб моя мати не виявляла таку надмірну опіку про мене.
16. Моя думка щодо ролі чоловіків подібна до думки моєї матері.
17. Я не зробив би важливої покупки без схвалення моєї матері.
18. Мені хочеться, щоб моя мати не намагалася керувати мною.
19. Мені хочеться, щоб моя мати не висміювала мене.
20. Мої релігійні переконання подібні до переконань моєї матері.

21. Бажання моєї матері вплинули на мій вибір навчального закладу.
22. Я відчуваю, що маю зобов'язання перед матір'ю.
23. Моя мати чекає від мене надто багато.
24. Мені хотілося б перестати брехати моїй матері.
25. Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів моєї матері.
26. Моя мати допомагає мені вести мій бюджет.
27. Мені часто хочеться, щоб моя мати дивилася на мене як на дорослу людину.
28. Чесність у моїй системі цінностей займає таке саме місце, як у моєї матері.
29. Загалом я раджуся з матір'ю, коли планую провести вихідні за містом.
30. Я часто гніваюсь на свою матір.
31. Мені подобається обіймати та цілувати мою матір.
32. Я ненавиджу, коли моя мати висловлює припущення, що я роблю.
33. На самоті я ставлюся так само, як і моя мати.
34. Я раджуся з матір'ю щодо форми робочої зайнятості (повна/неповна).
35. Я вирішую зробити щось тільки якщо моя мати схвалить це.
36. Навіть коли моя мати має гарну ідею, я відмовляюся слухати її, бо саме вона пропонує її.
37. Коли у мене погані результати навчання, я відчуваю, що підводжу свою матір.
38. Моє ставлення до охорони навколишнього середовища подібне до моєї матері до цього.
39. Я питаю поради у матері, коли потрапляю у складну ситуацію.
40. Я не хотів би, щоб моя мати змушувала мене приймати її сторону.
41. Моя мати - мій найкращий друг.
42. Я сперечаюся зі своєю матір'ю з багатьох питань.
43. Мої уявлення про виникнення світу схожі на уявлення моєї матері.

44. Я роблю так, як вирішить моя мати в більшості питань, що виникають.

45. Мені здається, я ближчий до своєї матері, ніж більшість людей мого віку.

46. Моя мати іноді ставить мене в незручне становище.

47. Іноді я думаю, що я занадто залежний від матері.

48. Мої уявлення про те, що відбувається з людьми після смерті, схожі на уявлення моєї матері.

49. Я прошу пораду у матері, коли планую як провести канікули/відпустку.

50. Іноді я соромлюся своєї матері.

51. Реакції моєї матері мають для мене дуже велике значення.

52. Я гніваюсь, коли мати критикує мене.

53. Моє ставлення до інтимної близькості схоже на відношення моєї матері до цього.

54. Мені хотілося б отримувати допомогу матері у виборі одягу, який я купую для особливих випадків.

55. Іноді я відчуваю, ніби ми з моєю матір'ю - одне ціле.

56. Я почуваюся незручно, приховуючи щось від матері.

57. Моє ставлення до захисту Батьківщини схоже на відношення матері до цього.

58. Я звертаюся до матері щоразу, коли щось іде не так.

59. Мені часто доводиться ухвалювати рішення за мою матір.

60. Я не впевнений, чи можу я обійтися в житті без матері.

61. Іноді я пручаюсь тому, що мати каже робити мені.

62. Моє ставлення до психічно хворих людей схоже зі ставленням матері до цього.

63. Іноді мій батько в тягар мені.

64. Я відчуваю тугу, якщо я надто довго перебуваю далеко від свого батька.

65. Мої переконання щодо расової рівності подібні до переконань мого батька.

66. Бажання мого батька вплинули на мій вибір друзів.

67. Я відчуваю, що я постійно в стані війни з батьком.

68. Я звинувачую свого батька у багатьох проблемах, які я маю.

69. Я хочу більше довіряти батькові.

70. Моє ставлення до непристойності подібне до ставлення мого батька до цього.

71. Коли я буваю у скрутній ситуації, зазвичай я звертаюся за допомогою до батька.

72. Мій батько - найважливіша людина у світі для мене.

73. Я маю бути обережним, щоб не зачіпати почуття батька.

74. Моя думка щодо ролі жінок подібна до думки мого батька.

75. Я часто прошу батька допомогти мені у вирішенні моїх особистих проблем.

76. Іноді я відчуваю, що мій батько зі мною грубо поводить.

77. Я хотів би, щоб мій батько не виявляв таку надмірну опіку про мене.

78. Моя думка щодо ролі чоловіків подібна до думки мого батька.

79. Я не зробив би важливої покупки без схвалення мого батька.

80. Мені хочеться, щоб батько не намагався керувати мною.

81. Мені хочеться, щоб мій батько не висміював мене.

82. Мої релігійні переконання подібні до переконань мого батька.

83. Бажання мого тата вплинули на мій вибір навчального закладу.

84. Я відчуваю, що маю зобов'язання перед батьком.

85. Мій батько чекає від мене надто багато.

86. Мені хотілося б перестати брехати моєму батькові.

87. Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів мого батька.

88. Мій батько допомагає мені вести мій бюджет.

89. Мені часто хочеться, щоб мій батько дивився на мене як на дорослу людину.
90. Чесність у моїй системі цінностей посідає таке саме місце, як у мого батька.
91. Загалом я раджуся з батьком, коли планую провести вихідні за містом.
92. Я часто гніваюсь на свого батька.
93. Мені подобається обіймати та цілувати мого батька.
94. Я ненавиджу, коли мій батько висловлює припущення про те, що я роблю.
95. На самоті я ставлюся так само, як і мій батько.
96. Я раджуся з батьком щодо форми робочої зайнятості (повна/неповна).
97. Я вирішую зробити щось тільки якщо мій батько схвалить це.
98. Навіть коли мій батько має гарну ідею, я відмовляюся слухати її, тому що саме він пропонує її.
99. Коли маю погані результати з навчання, я відчуваю, що підводжу свого батька.
100. Моє ставлення до охорони навколишнього середовища подібне до мого батька до цього.
101. Я питаю поради у батька, коли потрапляю у складну ситуацію.
102. Я не хотів би, щоб мій батько змушував мене приймати його бік.
- 103 Мій батько - мій найкращий друг.
104. Я сперечаюся зі своїм батьком з багатьох питань.
105. Мої уявлення про виникнення світу схожі на уявлення мого батька.
106. Я роблю так, як вирішить мій батько в більшості питань.
107. Мені здається, я ближчий до свого батька, ніж більшість людей мого віку.
108. Мій батько іноді ставить мене в незручне становище.

109. Іноді я думаю, що я занадто залежний від батька.
110. Мої уявлення про те, що відбувається з людьми після смерті, схожі на уявлення мого батька.
111. Я прошу пораду у батька, коли планую, як провести канікули/відпустку.
112. Іноді я соромлюся свого батька.
113. Реакції мого батька мають надто велике значення.
114. Я гніваюсь, коли батько критикує мене.
115. Моє ставлення до інтимної близькості схоже на ставлення мого батька до цього.
116. Мені хотілося б отримувати допомогу батька у виборі одягу, який я купую для особливих випадків.
117. Іноді я відчуваю, що ми з моїм батьком - одне ціле.
118. Я почуваюся незручно, приховуючи щось від батька.
119. Моє ставлення до захисту Батьківщини схоже на ставлення батька до цього.
120. Я звертаюся до батька щоразу, коли щось іде не так.
121. Мені часто доводиться приймати рішення за батька.
122. Я не впевнений, чи зможу я обійтися без батька.
123. Іноді я пручаюсь тому що батько каже робити мені.
124. Моє ставлення до психічно хворих людей схоже зі

**Методика «Досвід близьких стосунків» (Brennan), (адаптація
М. Казанжи, Ю. Вторнікова)**

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів - 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження - 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) - 2, 19.

**Самооцінка генералізованого типу прив'язаності (Bartholomew),
(адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)**

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

_____ **А.** Мені приємно відчувати близькість та/або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

_____ **В.** Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

_____ **С.** Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

_____ **Д.** Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Стиль А

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль В

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль С

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль D

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Тип А - «надійний», або «безпечний» - характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів - чуйними та надійними); тип В - «надзалучений», або «тривожно-суперечливий» - має негативне уявлення про себе та позитивне - про інших; тип С - «відсторонено-уникаючий» - має позитивну модель себе та негативну модель Іншого; тип D - «боязливий», або «обережний» - негативно ставиться і до себе, і до інших. К. Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та інших, тип А і тип D мають бути переважаючими.

Методика Index of Differentiation of Self (IDI)

Інструкція. Це питання, що стосуються ваших думок і почуттів щодо себе та стосунків з іншими. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно загалом є правдивим щодо вас за шкалою від 1 («зовсім не погоджуюсь») до 5 («повністю погоджуюсь»). Якщо ви вважаєте, що певний пункт вас не стосується, наприклад, ви наразі не одружені або не перебуваєте у серйозних стосунках, або один або обоє ваших батьків померли, будь ласка, дайте відповідь на це питання відповідно до вашого найкращого здогаду про те, якими були б ваші думки та почуття в такій ситуації. Обов'язково дайте відповідь на кожне питання та намагайтеся бути якомога чеснішими та точнішими у своїх відповідях.

1. Люди зазначали, що я надмірно емоційний.
2. Мені важко висловлювати свої почуття людям, які мені небайдужі.
3. Я часто відчуваюся скутим у родині.
4. Я схильний залишатися досить спокійним навіть у стресових ситуаціях.
5. Я схильний згладжувати або врегулювати конфлікти між двома людьми, які мені небайдужі.
6. Коли хтось із близьких мені людей мене розчаровує, я на деякий час віддаляюся від нього чи неї.
7. Що б не сталося в моєму житті, я знаю, що ніколи не втрачу відчуття того, ким я є.
8. Я схильний дистанціюватися, коли люди підходять до мене занадто близько.
9. Про мене казали (або могли б сказати), що я досі дуже прив'язаний до своїх батьків.
10. Шкода, що я не такий емоційний.
11. Зазвичай я не змінюю свою поведінку лише для того, щоб догодити комусь.

12. Мій чоловік/дружина або партнер/партнерка не зміг би знести, якби я висловлював/висловлювала йому/їй свої справжні почуття щодо певних речей.

13. Щоразу, коли у моїх стосунках виникає проблема, я прагну негайно її вирішити.

14. Часом мої почуття беруть гору, і мені важко ясно мислити.

15. Коли я сваряся з кимось, я можу відокремити свої думки про проблему від своїх почуттів до цієї людини.

16. Мені часто незручно, коли люди підходять до мене занадто близько.

17. Для мене важливо регулярно підтримувати зв'язок з батьками.

18. Часом я відчуваю, ніби катаюся на емоційних американських гірках.

19. Немає сенсу засмучуватися через речі, які я не можу змінити.

20. Я хвилююся, що втрачу свою незалежність у близьких стосунках.

21. Я надмірно чутливий/чутлива до критики.

22. Коли мій чоловік/дружина або партнер/партнерка занадто довго відсутній/відсутня, я відчуваю, що мені бракує частини себе.

23. Я досить самоприймаю себе.

24. Я часто відчуваю, що мій чоловік/дружина або партнер/партнерка хоче від мене забагато.

25. Я намагаюся виправдати очікування батьків.

26. Якщо я посварився/сварилася з чоловіком/дружиною або партнером/партнеркою, я схильний/схильна думати про це цілий день.

27. Я можу сказати «ні» іншим, навіть коли відчуваю їхній тиск.

28. Коли одні з моїх стосунків стають дуже напруженими, я відчуваю бажання втекти від них.

29. Суперечки з батьками або братами/сестрами можуть викликати в мене почуття жаху.

30. Якщо хтось засмучений на мене, я, здається, не можу відпустити це.

31. Я менше переймаюся тим, чи схвалюють мене інші, ніж тим, чи вчиню те, що вважаю правильним.

32. Я ніколи не звернуся до жодного з моїх далеких членів сім'ї за емоційною підтримкою.

33. Я багато думаю про свої стосунки з чоловіком/дружиною або партнером.

34. Я дуже чутливий до того, щоб мене образили інші.

35. Моя самооцінка дійсно залежить від того, як інші думають про мене.

36. Коли я з чоловіком/дружиною або партнером, я часто почуваюся пригніченим.

37. Я хвилююся, що близькі мені люди захворіють, постраждають або засмутяться.

38. Я часто замислююся про те, яке враження я справляю.

39. Прокидаюся, коли щось йде не так, зазвичай через це жалю.

40. Я переживаю речі сильніше, ніж інші.

41. Я зазвичай роблю те, що вважаю правильним, незалежно від того, що кажуть інші.

42. Наші стосунки могли б бути кращими, якби мій чоловік/дружина або партнер дали мені простір, який я можу собі дозволити.

43. Я схильний/схильна почуватися досить стабільно під час стресу.

Шкала співзалежності Спана-Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale, SFCS)

Інструкція: прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 6 запропонованих: 1 - абсолютно не погоджуюсь; 2 - не погоджуюсь; 3 - частково не погоджуюсь; 4 - частково погоджуюсь; 5 - погоджуюсь; 6 - абсолютно погоджуюсь.

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати комплімент.
4. Іноді мені нудно, якщо немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я не роблю для інших людей те, що вони здатні зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.
8. Я вважаю, що все покращиться, коли люди змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось інші в стосунках для мене все роблять нечасто.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язками.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».
13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але інколи можу вибухати.
14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.
15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№	Твердження	«Часто»	«Інколи»	«Рідко»	«Ніколи»
1.	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2.	Мені нема з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6.	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8.	Я зараз ні з ким не близький				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10.	Я відчуваю себе повністю самотнім				
11.	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13.	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14.	Я постійно прагну бути в компанії				
15.	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18.	Мені важко заводити друзів				
19.	Я відчуваю себе виключеним, відчуженим від інших				
20.	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» - на 2, «рідко» - на 1. «Ніколи» - це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності - 60 балів:

Від 40 до 60 балів - високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.