

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах
рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
магістр

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ПЕРІОД
РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Студентки Ветрової Влади Сергіївни
ОП «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник: Мітіна Світлана
Володимирівна,
доцент кафедри
психології, філософії та суспільних наук
кандидат психологічних наук, доцент

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Ветрова В. С. Психологічні особливості сепарації від батьків у період ранньої дорослості.

У магістерській роботі розглядається проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів феномену сепарації, визначено її вікові особливості, структуру та чинники. Акцентується увага на гендерних, сімейно-рольових і культурно-етнопсихологічних детермінантах становлення автономії. Емпіричне досліджено рівень психологічної сепарації молодих дорослих та визначено взаємозв'язок між рівнем автономії, типом прихильності та співзалежними тенденціями у взаєминах із батьками. Розроблена та апробована психокорекційна програма з формування автономії та ефективної сепарації в період ранній дорослості.

Ключові слова: психологічна сепарація, рання дорослість, автономія, емоційна незалежність, ідентичність, прихильність, співзалежність.

S U M M A R Y

Vietrova V.S. Psychological features of separation from parents during early adulthood.

The master's thesis addresses the problem of psychological separation from parents during early adulthood. A theoretical analysis of scientific approaches to understanding the separation phenomenon was conducted, defining its age-related features, structure, and influencing factors. Attention is focused on the gender, family-role, and cultural-ethnopsychological determinants of personality autonomy formation. The level of psychological separation in young adults was empirically studied, and the interconnection between the level of autonomy, attachment style, and codependent tendencies in relationships with parents was determined. A psychocorrection program was developed and tested for forming autonomy and effective separation in early adulthood.

Keywords: psychological separation, early adulthood, autonomy, emotional independence, identity, attachment, codependency

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Психологічна сепарація як наукова категорія.....	8
1.2. Вікові особливості процесу психологічної сепарації від батьків.....	14
1.3. Гендерні, сімейно-рольові та культурно-етнопсихологічні чинники психологічної сепарації в ранній дорослості.....	22
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	30
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3 Аналіз результатів кореляційного аналізу.....	57
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	65
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ АВТОНОМІЇ ТА ЕФЕКТИВНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ.....	67
3.1 Розробка та апробація психокорекційної програми.....	67
3.2 Змістовно-тематичний план та опис психокорекційної програми.....	70
3.3 Оцінка ефективності психокорекційної програми.....	76
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному швидкоплинному та мінливому світі молоді люди стикаються з необхідністю приймати відповідальні рішення, вибудовувати власну систему цінностей, формувати самостійність і зрілі соціальні зв'язки. На цьому етапі надзвичайно важливим стає процес психологічної сепарації від батьків – поступового відокремлення в емоційному, когнітивному та поведінковому аспектах, що забезпечує становлення автономної, зрілої особистості. Успішне проходження сепараційного процесу є передумовою формування зрілої ідентичності, побудови гармонійних відносин із батьками, партнерами та соціальним оточенням в цілому. Натомість несформованість емоційної автономії може спричинити труднощі в самореалізації, міжособистісних стосунках, прийнятті рішень і загальному психоемоційному благополуччі.

Рання дорослість – період, коли сепараційні процеси набувають особливої динаміки. Молоді люди вчаться поєднувати прагнення до самостійності з потребою у близькості, перебудовують систему сімейних відносин і формують нову модель взаємодії з батьками на засадах партнерства. Саме тому вивчення психологічної сепарації від батьків у цей віковий період має особливе значення для розуміння закономірностей особистісного розвитку.

Проблема сепарації широко досліджувалася у працях зарубіжних учених. Зокрема, Дж. Герман аналізувала феномен емоційного відокремлення; М. Малер розкрила механізми сепарації-індивідуації в дитячому віці; Дж. Марсія у своїй теорії ідентичності підкреслював роль вибору та відділення від родини у становленні «Я-концепції» особистості; Дж. Боулбі та М. Ейнсворт заклали основи теорії прихильності, що безпосередньо впливає на здатність до автономії; Н. Чодороу вивчала гендерні відмінності у сепараційних процесах.

В українському науковому середовищі питанням психологічної сепарації приділяли увагу О.О. Халік, О.А. Марченко, О.В. Літвінова, які зосереджували

увагу на зв'язку процесу сепарації із самооцінкою, рівнем особистісної зрілості й індивідуально-психологічними особливостями.

Попри значну теоретичну розробленість, низка аспектів проблеми залишається недостатньо вивченою. Зокрема:

1) Соціальний вимір – потребує уточнення вплив соціокультурних норм і очікувань на процеси сепарації в різних суспільствах.

2) Довгостроковий вплив – недостатньо досліджено наслідки успішної або ускладненої сепарації для подальшого психічного здоров'я та якості міжособистісних стосунків у дорослому житті.

3) Сиблінгові взаємини – питання впливу позиції дитини у сім'ї на характер і темп сепарації потребує додаткового емпіричного вивчення.

4) Роль батьків – не до кінця з'ясовано, які стилі виховання й моделі взаємодії сприяють формуванню автономії та емоційної зрілості.

5) Суб'єктивний досвід – емоційні переживання молодих людей у процесі відокремлення від батьків залишаються поза достатньою увагою науковців.

Необхідність комплексного опрацювання визначених аспектів обумовили актуальність теми дослідження: **«Психологічні особливості сепарації від батьків у період ранньої дорослості».**

Об'єктом дослідження є психологічна сепарація як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні особливості сепарації від батьків у період ранньої дорослості.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості.

У відповідності до мети дослідження, визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Розглянути та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці;

2. Визначити вікові особливості, структуру та чинники, які впливають на перебіг процесу сепарації від батьків;

3. Емпірично дослідити особливості психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості та зробити аналіз емпіричних результатів;

4. Розробити та апробувати психокорекційну програму з формування автономії та ефективної сепарації від батьків в ранній дорослості, здійснити оцінку її ефективності.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що молоді люди з вищим рівнем автономії та позитивними, емоційно стабільними стосунками з батьками характеризуються більш гармонійним і менш конфліктним перебігом процесу психологічної сепарації, ніж особи з високим рівнем залежності та суперечливими сімейними взаєминами.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження були використані наступні методи:

Теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з теми дослідження.

Емпіричні: анкетування, тестування; констатуючий і формуючий експеримент.

Методи обробки даних: кількісний (статистичний) та якісний аналіз отриманих даних. Були застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента для залежних змінних.

У дослідженні використовувався наступний комплекс стандартизованих психодіагностичних методик:

- методика психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (автор - Дж. Хофман; адаптація та переклад А.О. Широкої);
- опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA) (М. Грінберг та Г. Армсден);
- шкала залежності Уайнхолд (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS))

Емпірична база та вибірка дослідження. Кількість осіб, що прийняла участь у нашому дослідженні становить 56 осіб віком від 20 до 40 років, з них 31 жінка та 25 чоловіків.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у:

- Формуванні комплексного діагностичного інструментарію, який може бути використаний для поглибленої оцінки взаємозв'язку між типом прив'язаності, рівнем автономії та схильністю до спів/контрзалежності;
- Розробці та експериментальній апробації психокорекційної програми, яка є готовим інструментом для роботи практичних психологів та консультантів із клієнтами, що мають труднощі з психологічною сепарацією та залежними патернами у ранній дорослості;
- Можливості використання емпіричних даних про вікові особливості процесу сепарації та встановлені кореляційні зв'язки для удосконалення навчальних курсів та семінарів з вікової та сімейної психології.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї теми роботи були висвітлені в фаховій науковій статті – Ветрова В.С., Мітіна С.В. Проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в умовах цифрової культури. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2025. № 8. 274 с. С. 16-21.

Структура роботи складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основної текст роботи викладений на 94 сторінках друкованого тексту. Загальний обсяг роботи на 125 сторінок. Список використаних джерел нараховує 64 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

1.1 Психологічна сепарація як наукова категорія

Поняття «психологічна сепарація» сьогодні міцно закріпилося в науковому та професійному лексиконі психологів і використовується для позначення специфічного етапу у взаємодії між людьми, коли відбувається процес поступового відокремлення. На цьому етапі змінюється характер взаємозв'язків: від залежності та підпорядкованості до формування автономії, самостійності та внутрішньої незалежності. Але важливо зауважити, що процес сепарації не завжди є лінійним та постійним. Для деяких індивідів відокремлення може бути тимчасовим, а згодом вони повертаються до залежних моделей взаємодії або переживають періоди часткової підпорядкованості.

Феномен «сепарації» був вперше введений у науці М. Малер та її співавторами у контексті концепції психологічного народження дитини. На відміну від біологічного народження, психологічне народження розглядається як поступовий і складний інтрапсихічний процес – внутрішнє розгортання свідомості та формування особистості. У межах цієї концепції нормальний процес сепарації-індивідуації визначається як психологічна диференціація дитини від матері, яка забезпечує розвиток автономії, самостійності та внутрішньої суверенності. Іншими словами, сепарація виступає основою для формування зрілої, автономної особистості, здатної до самостійних рішень та власного життєвого вибору [17]

М. Малер відзначала, що сепарація – це інтрапсихічний процес диференціації та роз'єднання з батьками, що полягає у виході дитини з симбіотичного зв'язку з матір'ю. Це не фізичне, просторове, відокремлення від матері або розрив міжособистісних відносин, а вироблення «інтрапсихічного»

почуття можливості нормального і повноцінного психічного функціонування незалежно від матері» [16].

Сепарація – це соціально-психологічний процес, який повинен проявитися в ході особистісного розвитку дитини в онтогенезі. М. Малер виділила і описала три фази, які поетапно зустрічаються в розвитку дитини в дитинстві і ранньому дитинстві.

Перша фаза (від народження до 1 місяця) – фаза «нормальний аутизм»;

Друга фаза (від 2 до 5 місяців) – фаза «нормальний симбіоз»;

Третя фаза (від 5 місяців до 3 років) – фаза «сепарація-індивідуалізація», вона складається з декількох підфаз: диференціація, практика, возз'єднання, консолідація [16].

Психологічний зміст сепарації підкреслює, наскільки важливо для батьків бути емоційно відкритими, чуйними та уважними до своєї дитини. Він також показує, як емоційний та емпатичний зв'язок між батьками та дитиною відіграє ключову роль у здоровому психічному розвитку дитини. Завдяки цьому дитина починає розвивати почуття незалежності, що проявляється в її емоційному зростанні та соціальних взаємодіях.

Протягом багатьох років психологи, вчителі та фізіологи проводили дослідження, щоб зрозуміти проблему розлуки. Її експерти сходяться на думці, що відокремлення не відбувається само по собі. Це повільний процес, який формує незалежність, індивідуальність та здатність людини діяти самостійно. Цей процес відбувається і спостерігається на кожному етапі розвитку людини. Він залежить від багатьох факторів, таких як вік, особистість, емоційний інтелект та етнічна приналежність, які є важливими для зростання та розвитку будь-якої людини [8; 24].

У своєму психоаналітичному погляді на особистісний розвиток П. Блосс пов'язав поняття «сепарація» та «автономія». Його підхід цікавий тим, що в своїх дослідженнях він описав підлітковий вік як період «вторинної індивідуалізації», який є основою для процесу сепарації, проявляється у «відокремленні та відкиданні батьків як головних джерел любові та прихильності» [1].

П. Блосс також визначив і описав різні етапи психологічного відокремлення, які проходять підлітки від значущих дорослих. Етапи, які він окреслив, включають: допідлітковий вік; ранній підлітковий вік; підлітковий вік; пізній підлітковий вік; молода дорослість; та період вступу в доросле життя. Він підкреслив, що процес соціалізації під час підліткового віку та проходження цих етапів впливає на трансформацію «структури ЕГО», що, в свою чергу, призводить до «деідеалізації батьківських фігур». І це проявляється у більшій емоційній віддаленості у відносинах з батьками, відході від тісних емоційних зв'язків з ними та підвищенні «самооцінки» [1].

На думку П. Блоса під час переходу від підліткового віку до юності процес психологічного відокремлення від батьків стає більш поступовим, без серйозних криз у відносинах з батьками, що означає відсутність втрати емоційного зв'язку з ними або іншими важливими людьми [1].

Питання психологічної сепарації від батьків було додатково досліджене Р. Джоссельсоном, який розглядає процес відокремлення у підлітковому віці як зростання незалежності, яке стає все більш важливим у міру дорослішання підлітків. Воно також передбачає активний розвиток особистості молодих людей при збереженні довірчих і шанобливих відносин з батьками [46].

Відповідно до етапів і фаз відокремлення, визначених дослідниками, починаючи з дитинства, Р. Джоссельсон окреслив конкретні підфази, які можна спостерігати у підлітків: підфаза диференціації, підфаза практики, підфаза возз'єднання, підфаза консолідації та підфаза відокремлення.

Р. Джоссельсон припускає, що психологічна сепарація від важливих дорослих під час підліткового віку починається з розвитку особистих інтересів, переконань та уподобань, оскільки підлітки починають відокремлювати їх від загальних поглядів сім'ї та батьків.

Підфаза практики, яка є другою стадією сепарації, характеризується проявом незалежності, автономії та збільшенням конфліктів через відмову від батьківських поглядів.

Підфаза возз'єднання характеризується більшою незалежністю, а також тим, що молоді люди беруть на себе відповідальність за свою освіту, поведінку та діяльність. На цьому етапі вони все ще звертаються до батьків у складних або кризових ситуаціях, що свідчить про те, що вони ще не є повністю самостійними.

Підфаза консолідації (процес об'єднання, зміцнення багатьох елементів в один цільний) відбувається під час переходу до підліткового віку і характеризується постійними змінами як у відносинах між дітьми та батьками, так і в стосунках з однолітками на тлі особистого зростання, формування світогляду, етнічних та релігійних поглядів, професійних інтересів тощо.

У підфазі відокремлення відносини з батьками стають більш зрілими, рівноправними, довірливими та поважними [46].

Дж. Гофман розглядає психологічне відокремлення від батьків у ранньому підлітковому віці як ознаку становлення незалежності, що є основою структурної моделі психологічного відокремлення. Структурно процес відокремлення від батьків у підлітковому віці відбувається чотирма основними шляхами: через конфлікт, емоції, атитюд (стійка схильність, психологічна установка суб'єкта до певного сприйняття або ж оцінки щодо певних соціальних явищ, об'єктів або ситуацій, сформована на основі досвіду, знань, почуттів та культурних чинників) та функцію [44].

«Теорія прихильності» Дж. Боулбі показує, наскільки важливим є емоційний зв'язок між дітьми та їхніми батьками. Дослідження показують, що тип зв'язку дитини з батьками впливає на її психічне здоров'я і продовжує впливати на неї протягом усього життя. При цьому, надійна прихильність до батьків допомагає підліткам пройти процес психологічного відокремлення від них, а також допомагає молодим людям збалансувати свою потребу в особистій незалежності з бажанням зберегти відносини, засновані на повазі, довірі та близькості [2].

З точки зору теорії навчання (Б. Ф. Скіннер, А. Бандура), психологічне відокремлення дитини від матері відбувається через навчання, за допомогою позитивного або негативного підкріплення. Тобто, батьки по-різному реагують

на тимчасове відокремлення дитини – одні заохочують, інші виявляють занепокоєння або тривогу. Дитина починає формувати власну безпечну модель стосунків, спостерігаючи за поведінкою матері. З віком дитини бажання відокремитися стає все більш очевидним [57; 60].

Теорія сімейних систем розглядає, як саме дорослі психологічно відокремлюються від своїх батьків, й це концепція, яку М. Боуен назвав «самодиференціацією». Це відокремлення призводить до реорганізації всієї сімейної системи. За М. Боуеном, те, як функціонує сім'я і як її члени ставляться один до одного, пов'язано з тим, наскільки добре вони психологічно відокремлюються від своїх батьків, і це також впливає на те, як відбувається процес сепарації. Зазвичай, коли члени сім'ї мають взаємну емоційну близькість, довіру та підтримку, вони можуть безпечно пройти через складний процес психологічного відокремлення [47].

У сучасній психологічній літературі психологічне відокремлення молодих дорослих від батьків розглядається з різних точок зору та за допомогою різних методів. Деякі дослідження пов'язують психологічне відокремлення з такими поняттями, як «особиста автономія» (Л. Стейнберг), «міжособистісна незалежність» (Дж. Гофман), «міжособистісна дистанція, емоційна взаємозалежність» (К. Каджичібасі) та «процес відокремлення від сім'ї» (А.Й. Варга). Варга, досліджуючи психологічне відокремлення в сімейних системах та їх типи, зосереджується переважно на відносинах між матір'ю та дитиною, оскільки мати зазвичай є основною особою, яка доглядає за дитиною в сім'ї [43; 46].

Успішне та безконфліктне психологічне відокремлення розглядається як баланс між повною ідентифікацією з сім'єю та повною емоційною незалежністю від неї. У сучасній психології психологічне відокремлення часто пов'язують з кризою підліткового віку.

Починаючи з раннього шкільного віку, для успішного особистісного зростання дитини важливі як незалежність, так і самостійність, але також і збереження емоційних зв'язків з батьками. Науковці зауважують, що високий

рівень незалежності не завжди означає, що дитина успішно виконала важливий процес дорослішання. Це також може означати, що дитина ізолює себе від батьків, намагаючись перейти на новий рівень у відносинах з ними і маючи труднощі зі збереженням дружніх зв'язків [50; 63].

Вчені по-різному трактують феномен «сепарації»: як незалежність, як самоуправління і самоконтроль, як розвиток і прояв автономії, як самоствердження. І це свідчить про те, що існують як традиційні, так і сучасні погляди на те, що означає відокремлення від батьків у підлітковому віці. У традиційному розумінні відокремлення пов'язане з особистою незалежністю і розглядається як відхід від надмірної прив'язаності до батьків і досягнення незалежності від них [43].

Слід зазначити, що наприкінці ХХст. терміни «сепарація» та «автономія» використовувалися майже як синоніми. «Автономія» описувалася як форма міжособистісної дистанції, що означало протилежність близькості, і виявлялася в емоційній, когнітивній та поведінковій незалежності, а також у відході від копіювання батьків та емоційної близькості до них. Проте, у сучасному розумінні автори пропонують розрізняти поняття «сепарація» та «автономія». Сепарація розглядається як ознака дистанції між людьми, тоді як автономія є результатом відокремлення, що свідчить про особистісний ріст як рису характеру. Ця риса, що виникає внаслідок психологічного відокремлення від сім'ї, розглядається як досягнення незалежності при збереженні любові та довіри до батьків. Іншими словами, психологічна сепарація не означає розрив усіх зв'язків з батьками або повне відокремлення від них. Огляд вітчизняної психологічної літератури показує, що це питання вивчається через культурно-історичну призму, яка підкреслює роль дорослих у формуванні свідомості дитини та активну роль самої дитини (як зазначають О.М. Леонтьєв, Л.В. Виготський, Д.Б. Ельконін та інші). [4; 11].

Ідеї «відокремлення» та «психологічної ізоляції» не є новими в вітчизняній психології. Вони використовувалися в різних дослідженнях, що розглядали емоційну і депривацію у дітей, які були змушені розлучитися з батьками [61], і

вплив сіблідінгових стосунків на сепарацію [13], і вплив типів батьківсько-дитячих стосунків [26].

Важливою частиною цього процесу є усвідомлення розлучення учасниками процесу, розуміння результатів, таких як прийняття батьками дорослості дитини, їх готовність перейти до партнерських відносин та здатність прийняти менш ідеалізований погляд на батьківсько-дитячі відносини.

Отже, психологічна сепарація, а тобто відокремлення від батьків, є складним процесом, який починається в дитинстві і продовжується по-різному в міру дорослішання людини. Іноді він стає сильнішим, а іноді може здаватися менш інтенсивним. Досвід відокремлення залежить від унікальних психологічних рис як дитини, так і самих батьків [7; 10]. Це час, коли відносини з батьками повільно змінюються в бік більш рівноправних. А також це час, коли вся сімейна система зазнає змін, а особистість у сім'ї динамічно розвивається. В результаті молоді люди набувають незалежності в мисленні, почуттях і діях. Цей процес передбачає зміни в тому, як молоді люди бачать себе, що проявляється в тому, як вони сприймають себе як унікальних особистостей. Цей процес також передбачає більш реалістичне бачення батьків, відхід від ідеалізованих образів. Ключовою частиною цього психологічного відокремлення є готовність як молодих людей, так і їхніх батьків змінити свої взаємини. Ознакою того, що це відокремлення завершилося, є емоційна незалежність молодої людини. Тому важливо досліджувати психологічну сепарацію від сім'ї в підлітковому віці та на початку дорослого життя. Це пов'язано з практичними потребами та реаліями сучасного світу, який вимагає від молодих людей більшої незалежності, послідовності та реалістичності.

1.2 Вікові особливості процесу психологічної сепарації від батьків.

Однією з найактуальніших тем для дослідження процесу сепарації є віковий вплив на різних стадіях відокремлення. У зарубіжній психології етапи сепарації найчіткіше пояснюються за допомогою психоаналізу, який

розглядається через періодизацію розвитку особистості (Малер, Б. Файн, А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотт, Дж. Боулбі, Х. Кохут, П. Блос та О. Кернберг). Вітчизняні вчені також роблять значний внесок у розуміння цієї проблематики, зосереджуючись на тому, як психічний розвиток поділяється на етапи і як відбуваються вікові кризи (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, А.Н. Леонтьєв).

На основі вітчизняних та зарубіжних теорій про те, як особистість розвивається поетапно, ми можемо зрозуміти особливості процесу сепарації на кожному віці, особливо якщо розглянути емоційні виклики, що виникають на кожному умовному кроці.

Новонароджені та немовлята. Період від народження до трьох місяців вчені розглядають як час, коли дитина і мати повністю пов'язані між собою. Дитина ще не сприймає себе як окрему особистість. За А. Фрейдом, важливою частиною цього етапу є ранній емоційний зв'язок дитини з матір'ю, побудований на базових, всепоглинаючих відносинах. Образ матері має велику емоційну силу для дитини [32].

У міру зростання дитини криза відокремлення посилюється, особливо близько першого року життя. Л.С. Виготський зазначає, що в цей період дитина починає відокремлюватися від фізичного та соціального оточення, що робить її більш свідомою до своїх потреб і бажань [4]. Ці бажання починають ставити під сумнів попереднє уявлення про те, що є правильним. Дослідники відзначають, що діти на цьому етапі часто демонструють різні види поведінки, такі як впертість, відмова дотримуватися правил, надмірна чутливість до покарань, роздратування від слів «ні» або «не можна» та суперечливі дії [27; 31].

М. Малер називає період 9–15 місяців підфазою, під час якої дитина практикує та розвиває свої моторні навички, що дозволяє їй досліджувати світ і віддалятися від матері [17; 51]. Ключовим фактором у цьому розвитку є здатність матері надавати емоційну підтримку, що допомагає дитині сформувати здорове почуття власної гідності, впевненості та незалежності, а також полегшує будь-який протест або опір у її поведінці.

Раннє дитинство. У міру того як діти опановують контроль над предметами і розвивають навички їх використання, вони продовжують працювати над завданнями сепарації, намагаючись використовувати предмети на свій розсуд. Дитина починає розуміти світ предметів, все ще покладаючись на матір та її допомогу, але також досліджуючи власну свободу дії. М. Малер описує цей етап як підфазу возз'єднання [17].

Агресивні почуття дитини спрямовані на саму матір – тобто вона одночасно й любима, й ненависна, і тут виникає дитячий конфлікт між бажанням бути близькою по відношенню до мами і бажанням бути незалежною від неї. Цей процес сепарації відбувається в області потреб і бажань. Дитина відокремлює свої бажання і намагається впливати на дорослого через емоції.

Криза трьох років. З огляду на існуючу літературу, можна зазначити те, що ця криза пов'язана з найвищим рівнем активності сепарації. Л.С. Виготський описує цю кризу як «семисузір'я симптомів» (негативізм, впертість, норовливість, свавільність, протест, знецінення, деспотизм) [4].

Як зазначає Д.Б. Ельконін, відокремлення від дорослих відбувається через позицію «Я -сам» [11]. М. Малер вважає, що результатом проходження всіх фаз відокремлення-індивідуації (до 2-3 років) є інтеграція позитивних і негативних образів себе та об'єкта, що призводить до того, що дитина бачить матір і себе як цілісних, незалежних істот, що мають як хороші, так і погані якості. На думку М. Малер, це знаменує психологічне народження особистості [17].

Дошкільний вік. Можна сказати, що перший серйозний виклик сепарації дитина вже успішно подолала. У цей час дитина активно працює над здобуттям незалежності та автономії, взаємодіючи зі своїми однолітками. Завдяки цим взаємодіям у дитини з'являється відчуття успішної сепарації. Діти на цьому етапі часто сперечаються з іншими, відстоюють свою волю та бачення, заспокоюють, вимагають, командують, обманюють, фантазують, проявляють жалість, поведуться природно і вільно, не обмежуючи себе в своїх емоціях. Вони також починають вчитися досягати компромісів, розвивають здатність віддавати і ділитися, і в той же час вчать брати на себе лідерські ролі, вчать проявляти

ініціативу, конкурувати, кидати виклик іншим і чинити опір. Важливою частиною розвитку в цей період є навчання балансу між цими здібностями.

У психоаналізі в цей період вирішується Едіпів конфлікт – введення батька як третьої фігури допомагає реструктурувати попередні двоособові відносини між дитиною і матір'ю, що підтримує подальші процеси сепарації та індивідуального розвитку (Ф. Тайсон, Р. Тайсон, П. Фонагі). Дитина починає сприймати батьків як цілісну пару, перестаючи відчувати себе стороннім спостерігачем у їхніх стосунках [30; 59].

Молодий шкільний вік. Цей вік приносить значні зміни в соціальному оточенні дитини, разом з новим статусом учня і більшим почуттям відповідальності. Тобто, у дитині з'являється багато важливих та емоційне складних етапів, починаючи від абсолютно нового соціального оточення, нових правил та вимог пов'язаними з новою соціальною роллю – учнем, закінчуючи процесом адаптації до новітніх ритмів, графіків та вимог. Все це, звичайно, може сповільнити процес сепарації, однак не зважаючи на це, на початку даного етапу присутня семирічна криза як період дорослішання. Як зазначає Л.С. Виготський, бажання бути дорослим і, відповідно, виглядати дорослим – призводить до виникнення почуття дорослості (Л.С. Виготський). Це прагнення впливає на появу таких поведінкових патернів, як кривляння, манерність, навмисні спроби дитини здаватися дорослішою [4].

На цьому етапі можна відзначити ряд багатьох труднощів у взаємодії батьків і дитини, серед яких розвиток негативного ставлення до правил та сімейних традицій, заперечення до батьківських вимог, небажання підкорятися. Водночас зусилля дитини спрямовані на набуття нових знань і навичок, і їй потрібен «надійний тил» або «безпечний якір» – дорослий, яким може стати як вчитель, так і наставник, чи родич, який буде виступати носієм досвіду і знань. Тому в спілкуванні з близькими прояви негативізму згладжуються, у психоаналізі на цьому етапі відбувається крах ілюзій щодо батьківської влади (Ф. Тайсон, Р. Тайсон). Процес сепарації розгортається через появу активного інтересу до інших дорослих, які наділені авторитетом [30].

Підліткова криза припадає приблизно на 12-13 років. До цього віку дитина вже накопичила свій багаж знань і навичок, й відчуває себе компетентною в деяких сферах і готова застосувати це у своїх відносинах з іншими. Вона наполягає на праві діяти самостійно, відповідно до своїх рішень та бажань. Підліткова криза – це той момент у процесі сепарації-індивідуалізації, коли відокремлення від батьків і набуття власної унікальності та цілісності стають невід'ємною частиною розвитку особистості. Тут відбувається відчуження від батьків і світу дорослих, з пошуком себе в середовищі однолітків. Також тут відзначається тенденція підлітків до відчуження від світу дорослих саме як важливий компонент самого дорослішання, що описується як «переживання своєї залежності від батьків і дорослих взагалі» [15; 18]. Підліток протиставляє себе дорослим, авторитет яких більше ним не визнається. І у вирішенні завдань сепарації знову ж виникають дві протилежні тенденції: з одного боку, конфронтація зі світом дорослих, бажання бути самостійним та відокремленим, а з іншого – потреба будувати з дорослими стосунки на рівних, відчуття важливості та прийняття [19; 20]. Підліток й хоче, щоб його думки та рішення приймали, але й потребує позитивного підкріплення та розуміння, що він не один. І в майбутньому цей пройдений етап допомагає людині вибудовувати відносини з іншими, незважаючи на їх авторитет, допомагає будувати відносини на рівних, вчить навичкам компромісу та домовленості, що стане у нагоді в університетські та більш дорослі роки.

Підлітковий вік, який зазвичай охоплює період від 14 до 17 років, приносить нові процеси сепарації, які відбуваються в соціальному середовищі, особливо через взаємодію з однолітками. Це новий етап соціального розвитку, коли підліток починає набувати досвіду самостійної взаємодії. М.Р. Гінзбург зазначає, що підлітки часто хочуть відчувати зв'язок з однолітками, тому що спілкування з ними дозволяє їм бачити себе як окрему особистість, самовиражатися, розвивати модель дорослих взаємовідносин. З одного боку, є потяг до зв'язку з іншими, а з іншого – сильне бажання показати власну унікальність та індивідуальність. На завершальному етапі цього процесу людина

розвиває власну унікальну ідентичність, водночас знаходячи своє місце серед інших. З психоаналітичної точки зору, підлітковий вік вважається часом, коли дитина проходить вторинне відокремлення та індивідуалізацію. Цей процес завершується, коли дитина віддаляється від батьків, формує власну ідентичність та інтегрує свою особисту історію [45; 48].

Старший підлітковий вік, також відомий як юнацький, зазвичай триває від 18 до 25 років. На початку цього періоду активність сепарації має тенденцію до зниження, тому що молоді люди часто відчують сильну потребу в любові і турботі батьків. Ці зміни у стосунках зумовлені соціальним контекстом розвитку, таким як вступ до університету або коледжу, адаптація до нового середовища і зростаючі очікування від навколишнього світу як від зрілих і незалежних особистостей. Викладачі, батьки та інші важливі дорослі виступають у ролі провідників і наставників, які допомагають молодим людям освоїти майбутню професію і навчитися діяти самостійно [49; 58]. Л.С. Виготський, Є.І. Головаха, К. Левін, О.М. Леонтьєв, А. Маслоу, Д.Б. Ельконін описують цей вік як особливу фазу планування і створення цілісного життєвого плану, метафорично названу «зустріччю з дорослістю». Деякі розглядають юність, або студентський вік, як унікальний час, коли людина, яка вже стала дорослою, все ще повністю залежить від батьків, так як отримує від них матеріальну підтримку та потребує їхньої емоційної підтримки – і це дійсно так, бо мало в кого є можливість поєднувати роботу з навчанням; багато хто вперше лишає свої домівки для життя в гуртожитку; дорослі діти адаптуються до нових умов життя, до відбудовування нової соціалізації для себе; вони вчаться самостійно розв'язувати проблеми, розбиратися з плануванням своїх графіків без нагляду батьків. І через це вони потребують особливої підтримки в цей час [4; 22; 53].

В іншому випадку, вчасно не завершена сепарація гальмує подальший особистісний і професійний розвиток людини, стаючи для людини своєрідним конфліктогеном.

До 23-25 років сепаративна активність значно зростає. Це період протистояння та остаточного відокремлення від батьків, початок самостійного

життя. В цей час багато, що змінюється: отримуються знання у сфері майбутньої професії, відбувається набуття власного досвіду в сфері інтимних стосунків – і все це сприяє появі бажання робити все по-своєму, більше не покладаючись на батьківський досвід. Бо людина в цьому віці вже вважає себе дорослою та готовою до власних рішень і за наявності внутрішньої готовності молода людина прагне відокремитися від батьків і набути функціональної незалежності, чому сприяє закінчення університету, початок трудової діяльності та самотійного життя. При цьому важливою є також батьківська готовність «відпустити» дитину, що дорослішає, у самотійне життя [29].

Тільки спільне переосмислення завдань дорослішання і свідома мобілізація особистісних ресурсів для досягнення нових цілей може допомогти батькам і їхній дитині, що дорослішає, вирішити конфлікт сепарації і перейти на партнерський рівень взаємодії [28].

Пік сепаративної активності чітко припадає на пізній підлітковий вік (студентські роки). Більшість дослідників вважають цей період нормативною кризою переходу від підліткового віку до ранньої дорослості, коли молода людина завершує навчання і стикається з першими викликами самотійного життя (Г. Шихі, Е. Еріксон). Ця криза, що неминуче виникає, відображає фундаментальні зміни в соціальній сфері: пошук стабільної роботи, адаптація в трудовому колективі, зустріч супутника життя, з яким згодом можуть скластися тривалі близькі стосунки, й відповідно початок сімейного життя [35; 38]. Основне протиріччя цього періоду полягає в тому, що біологічна, фізична та мотиваційна готовність до вступу в доросле життя часто співіснує з психологічною незрілістю і, як наслідок, неготовністю брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Якщо завдання дорослішання та сепарації були успішно вирішені на більш ранніх етапах, молода людина, як правило, набуває психологічної готовності та здатності до особистої автономії. Якщо ж сепарація залишається незавершеною або затягнутою, вона може перешкоджати подальшому особистісному та

професійному розвитку і стати джерелом конфліктів, що з собою, що з батьками, що зі своїм партнером.

Тобто можна сказати наступне, відокремлення від батьків є поступовим та довготривалим процесом, який охоплює кілька вікових етапів. У кожному з них постають свої важливі завдання дорослішання. Прийнято виділяти періоди особливої інтенсивності – криза трьох років, підліткова криза та криза переходу до ранньої дорослості, а між ними спостерігаються відносно спокійні та не динамічні відрізки. Ці яскраво виражені моменти можна назвати сепараційними кризами. Їх подолання, яке передбачає баланс між прагненням до самостійності та потребою в близькості, сприяє становленню особистісної автономії, здатності до відокремлення у різних стосунках і успішної соціалізації. Це дає можливість чітко визначити завдання сепарації на кожному етапі розвитку, осмислювати «складні» періоди з цієї точки зору та вибудовувати психологічні й педагогічні умови для підтримки як у сімейному, так і в ширшому соціальному середовищі.

Поступовість процесу відокремлення зумовлює необхідність урахування вікових меж, у яких відбуваються основні етапи психологічної сепарації. У сучасній психології існує низка підходів до визначення періоду ранньої дорослості. Зокрема, Д. Бромлі (1966) окреслює його як проміжок від 21 до 25 років, Біррен (Birren, 1964) – від 17 до 25 років, Е. Еріксон (Erikson, 1963) – від 20 до 25 років. У свою чергу, Г. Крайг (Craig, 2000) пропонує більш розширене бачення цього періоду, охоплюючи вік від 20 до 40 років. Така розбіжність у трактуванні свідчить про різні підходи до розуміння тривалості становлення особистості на початку дорослого життя [14; 40].

У межах даного дослідження опір йде саме на періодизацію Г. Крайг, оскільки вона дозволяє розглядати ранню дорослість не лише як етап входження у самостійне життя, але й як час подальшої стабілізації особистісних і соціальних ролей. Це дає можливість розширити аналіз й дає змогу виявити наслідки успішної або порушеної сепарації вже у тих осіб, які мають власну сім'ю, дітей або професійний досвід.

Водночас основну увагу зосереджено на віковій групі 20–25 років, яку більшість науковців визначають як типовий період ранньої дорослості. Саме цей вік є сенситивним для завершення процесів психологічного відокремлення від батьків, становлення автономії та побудови власної системи взаємин із соціальним оточенням. Таким чином, у роботі поєднано вузьке (20–25 років) і розширене (20–40 років) розуміння ранньої дорослості, що дозволяє не лише окреслити ключові психологічні особливості сепарації, а й простежити її вплив на подальший життєвий розвиток дорослої людини.

1.3 Гендерні, сімейно-рольові та культурно-етнопсихологічні чинники психологічної сепарації в ранній дорослості.

Психологічна сепарація в ранній дорослості реалізується у комплексі низки чинників, серед яких провідну роль відіграють гендерні особливості, стилі виховання в батьківській сім'ї, сиблінгова позиція, а також культурні та етнопсихологічні умови соціалізації. Кожен із чинників окрім того, що є важливим, визначає не лише сам зміст, а темп і якість відокремлення від батьків.

Гендерні відмінності впливають на те, як відбувається процес психологічної сепарації від батьків. Дослідження, проведені як в Україні, так і за її межами, підтверджують, що хлопці та дівчата по-різному переживають етапи становлення автономії. Ці відмінності починають формуватися ще у підлітковому віці та зберігаються в період ранньої дорослості, визначаючи характер емоційної та поведінкової самостійності [54; 55].

Дівчата, як правило, демонструють емоційне-залежний тип сепарації – їм складніше дистанціюватися від батьків, особливо від матері, оскільки для них важливими залишаються прийняття, схвалення та підтримка. Вони частіше відчують страх втратити емоційний зв'язок, схильні до переживання самотності, і навіть у ранній дорослості можуть залишатися чутливими до оцінок батьків. Водночас така емоційна прив'язаність може виступати ресурсом у побудові майбутніх стосунків, зокрема власної сім'ї.

Хлопці частіше орієнтовані на поведінкову автономію – прагнуть до незалежності у прийнятті рішень, виборі професії чи способу життя. Соціальні очікування «мужності» та самотійності підштовхують їх до активнішої зовнішньої сепарації, хоча внутрішньо вона може бути неповною. Через стереотипи маскулінності хлопці менш схильні відкрито висловлювати власні емоції, що іноді ускладнює усвідомлення власних почуттів у стосунках із батьками, а також і з іншими людьми.

Дослідження І. С. Кона показують, що хлопці з дитинства привчаються приховувати ніжність та залежність, тоді як дівчата мають більшу свободу емоційного вираження. Це зумовлює відмінності у способах реалізації сепарації: у хлопців – через дії, у дівчат – через переживання [42].

Відносини з матір'ю та батьком також формують різний досвід відокремлення. Для дівчат характерні тісні, довірливі стосунки з матір'ю, що можуть гальмувати емоційну самотійність, але сприяють розвитку емпатії. Хлопці, натомість, часто прагнуть дистанціюватися від батька, змагаючись із ним за автономію та водночас потребуючи його схвалення. У сім'ях, де зберігаються традиційні уявлення про «чоловічу силу», сепарація синів може супроводжуватися внутрішніми конфліктами між потребою у незалежності та прихованим прагненням до підтримки.

У ранній дорослості ці гендерні відмінності проявляються в особливостях побудови міжособистісних і романтичних стосунків. Дівчата, як правило, схильні до емоційної близькості та партнерства, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на самоствердження та контроль над власним життям. Проте зі зростанням соціальної мобільності й поширенням цифрової культури спостерігається поступове стирання жорстких гендерних меж, що відкриває простір для більш гнучкого і зрілого типу сепарації, не залежного від статевих ролей [33; 41].

Отже, гендерні чинники визначають не лише темп і зміст психологічної сепарації, а й подальші стратегії самореалізації особистості в ранній дорослості. Усвідомлення цих відмінностей дозволяє краще розуміти внутрішню динаміку

становлення автономії та побудову здорових міжпоколінних стосунків. Водночас, у сучасному українському контексті спостерігаються певні зміщення гендерних ролей і моделей сепарації.

Традиційно вважається, як вже позначалося, що дівчата емоційне більш залежні від батьків, тоді як хлопці швидше прагнуть до самостійності. Проте в сучасному суспільстві ці межі дедалі більше розмиваються. Соціальні зміни, зокрема високий рівень неповних сімей, призводять до деформації класичних батьківських ролей. Часто діти зростають без активної участі батька – він може бути фізично відсутнім або емоційне дистанційованим. У таких випадках мати бере на себе як материнську, так і батьківську функцію, що створює іншу динаміку сепарації.

Для синів це може мати особливо глибокі наслідки. Надмірна опіка матері та відсутність чіткої батьківської моделі часто формують тип залежності, який у народній культурі іронічно позначають як «син-мамин улюбленець» або «синочка-корзиночка». Такі чоловіки можуть виростати емоційне залежними, нерішучими, схильними до інфантильності та пасивності. Вони орієнтуються не на власні рішення, а на материнське схвалення, що у дорослому житті часто призводить до труднощів у побудові партнерських стосунків і повторення дитячих патернів залежності.

Парадоксально, але дівчата в умовах відсутності батька або нестабільності сімейних ролей нерідко демонструють протилежну тенденцію – вони швидше адаптуються до ролі незалежних і відповідальних, беруть на себе «чоловічі» функції, прагнуть до професійної самореалізації та самозабезпечення. Сучасні дослідження фіксують підвищення рівня маскулінних рис у жінок молодого віку – рішучості, автономності, лідерства. Це зумовлено як зміною суспільних очікувань, так і досвідом виховання в сім'ях, де мати виступає головною фігурою впливу.

У той же час у деяких сім'ях й досі зберігаються традиційні гендерні упередження: сина сприймають як «спадкоємця роду», на нього покладають більше ресурсів і очікувань, тоді як донька розглядається як «майбутня дружина

і мати», що не потребує такої ж підтримки чи інвестицій у розвиток. Подібні установки також впливають на характер сепарації – дівчата частіше внутрішньо відчують меншу цінність власних потреб, а хлопці – страх не виправдати очікування [23; 25].

Отже, у сучасній культурі відбувається своєрідний зсув гендерних ролей: хлопці нерідко виявляються більш залежними емоційно, ніж дівчата, а жінки – більш автономними і здатними до прийняття рішень. Такі тенденції змінюють не лише механізми сепарації, а й саму структуру дорослішання: процес психологічного відокремлення сьогодні тісно пов'язаний із пошуком нової ідентичності в умовах гнучких гендерних меж.

Також одним із важливих чинників, що впливають на процес психологічної сепарації особистості, є її позиція у сиблінговій системі. Сиблінгові стосунки (взаємини між братами та сестрами) – становлять одну з найтриваліших і найемоційніших форм близьких зв'язків у житті людини. Вони формують основу для подальших моделей соціальної поведінки, впливають на розвиток емоційної сфери, здатність до емпатії, вибір партнера, професійні орієнтації та навіть на ставлення до власних дітей [3; 22].

Як зазначає Е. Шенбек, сиблінгова позиція дитини – це не лише її хронологічне місце у черзі народження, а й функціональне положення у сімейній системі, яке визначається різницею у віці, гендером, кількістю братів і сестер, а також особливостями сімейної взаємодії [35]. Відповідно, виділяють основні сиблінгові позиції: єдина дитина, старша, середня (середні) та молодша, а також близнюки.

З дитинства ці позиції формують стратегії поведінки, які у період ранньої дорослості починають або сприяти автономії, або ж навпаки – ускладнювати процес відокремлення від батьків. Адже доросла людина несвідомо відтворює у соціальних, міжособистісних і професійних стосунках ті ролі, які були закріплені в родинній системі.

Наприклад, єдина дитина, за Е. Шенбек, часто переживає так звану фазу поляризації: або стає «кумиром сім'ї», або «забутою дитиною». І в обох випадках

це може створювати труднощі у подальшому процесі сепарації. «Кумир» схильний до емоційної залежності від оцінки значущих інших і шукає постійного підтвердження власної цінності, тоді як «забута» дитина – до гіперавтономії, внутрішнього відчуження й труднощів у близьких стосунках у ранній дорослості [40].

Так само старші діти зазвичай демонструють вищий рівень відповідальності, схильність до контролю, прагнення лідерства та відповідності очікуванням, що може утруднювати гнучку адаптацію до самотійного життя поза родиною. У період ранньої дорослості такі люди часто продовжують відчувати “внутрішній борг” перед батьками чи молодшими братами й сестрами, що заважає формуванню власних життєвих рішень.

Натомість молодші діти, які з дитинства звикли до ролі підлеглих або “захищених”, у процесі сепарації можуть демонструвати інфантильні риси – уникнення відповідальності, страх перед самотійністю, потребу у підтримці й схваленні з боку старших або авторитетних осіб [21; 27]. Водночас саме вони часто відзначаються більшою емоційною відкритістю, креативністю та здатністю до міжособистісного контакту, що може сприяти формуванню гнучких стратегій соціальної адаптації.

Середні діти нерідко змалку звикають балансувати між вимогами старших і молодших, шукають компроміси та прагнуть до соціальної справедливості. У ранній дорослості така стратегія може трансформуватися в уміння посередництва, дипломатичність і високу соціальну чутливість – проте іноді ці якості супроводжуються невпевненістю у власній значущості або труднощами з відстоюванням особистих меж [36; 37].

Сиблінгові зв’язки, за спостереженнями Е. Шенбека та інших авторів, не є статичними: вони змінюються протягом життя залежно від життєвих подій – народження дітей, розлучення батьків, тривалої розлуки чи втрати когось із родини. У період ранньої дорослості ці зміни набувають особливої ваги, адже саме тоді особистість робить вибір між підтриманням ролей, засвоєних у

дитинстві, та створенням нової моделі взаємодії з родиною на засадах партнерства.

Таким чином, сиблінгова позиція визначає не лише стиль дитячих взаємин, але й спосіб входження у доросле життя, впливаючи на автономію, рівень емоційної зрілості та стратегії побудови близьких стосунків у ранньому дорослому віці [14; 34]. Процес психологічної сепарації в ранньому дорослому віці значною мірою обумовлюється не лише індивідуальними особливостями особистості, а й сімейним сценарієм, який закріплюється в міжособистісних стосунках протягом дитинства й підлітковості.

В цілому процес сепарації має свій універсальний характер, однак його зміст і динаміка істотно залежать від культурного контексту, у якому відбувається становлення особистості. Як зазначають дослідники (Berry, 1997; Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 2001), у кожній культурі поняття автономії, відповідальності та сімейної лояльності має власне значення, що визначає способи переходу молоді до самотійного життя [39; 52; 62].

Так, у традиційних культурах із колективістською орієнтацією (зокрема в частині східних, кавказьких, близькосхідних суспільств) процес сепарації має прискорений або формалізований характер, особливо для дівчат. Згідно з культурними звичаями, юна особа часто рано «відривається» від батьківської родини (наприклад, через шлюб), проте це не завжди означає реальну психологічну автономію. Залежність лише переноситься з батьківської сім'ї у подружню систему, де ключову роль продовжують відігравати традиції, думка старших і родинна ієрархія [47].

У західноєвропейських країнах, навпаки, спостерігається тенденція до пролонгованої психологічної й економічної залежності від батьків, особливо серед молодих чоловіків. Наприклад, в Іспанії та Італії феномен “*mamismo*” (надмірної емоційної близькості дорослого сина з матір'ю) є поширеним соціальним явищем, яке затримує процес емоційного відокремлення навіть після досягнення зрілого віку [56].

У пострадянських суспільствах, зокрема в Україні, процес сепарації має свої специфічні особливості. Поєднання економічних викликів і соціальної нестабільності призводить до того, що молодь часто змушена рано поєднувати навчання з трудовою діяльністю, що сприяє фактичній економічній автономії, проте не завжди супроводжується емоційною незалежністю. У культурному коді українського суспільства все ще зберігається сильна міжпоколінна взаємозалежність і орієнтація на родинну підтримку як базову цінність (Гаврилюк, 2020) [8]. Водночас у північноамериканській моделі виховання (США, Канада) спостерігається більш раннє відокремлення молоді від батьків, що зумовлено як освітньою системою (переїзд до кампусів, самостійне забезпечення), так і культурним ідеалом індивідуальної успішності. Така модель сприяє формуванню відповідальності та внутрішньої автономії, проте водночас може супроводжуватися емоційною відчуженістю або труднощами у збереженні близьких сімейних зв'язків.

Таким чином, культурно-етнопсихологічні чинники визначають, наскільки суспільство заохочує або стримує процес відокремлення молодої людини від батьківської родини. У результаті, хоча феномен сепарації є універсальним, його форми, часові рамки та психологічний зміст значно варіюють залежно від системи цінностей, соціальних очікувань і традицій конкретної культури.

Отже, психологічна сепарація в ранньому дорослому віці є складним багатовимірним процесом, на який впливають не лише індивідуально-особистісні характеристики, а й ширше коло соціокультурних детермінант. Гендерні особливості зумовлюють різні стратегії емоційного відокремлення та самоствердження, сиблінгова позиція формує внутрішні сценарії взаємодії й міру готовності до автономії, а культурно-етнопсихологічні чинники визначають межі допустимої незалежності, підтримувані суспільством.

Таким чином, процес сепарації не може розглядатися як суто інтраіндивідуальне явище – він є результатом взаємодії особистості, сімейної системи та культурного середовища, що формують унікальний вектор становлення зрілості й автономії кожної молодої людини.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Психологічна сепарація від батьків є однією з ключових умов становлення особистісної зрілості та автономії, цей процес має багатовимірний характер і поєднує емоційне, поведінкове, когнітивне та соціальне відокремлення від батьківської системи, у трансформації стосунків із батьками, а тобто переході від залежних до більш рівноправних, партнерських взаємин.

В історико-психологічному контексті поняття сепарації сформувалося під впливом психоаналітичної, гуманістичної та системної традицій, де сепарація розглядається як закономірний етап розвитку індивіда, пов'язаний зі становленням ідентичності, самостійності у прийнятті рішень та здатності до побудови близьких, але не залежних стосунків.

Віковий аспект сепарації свідчить, що цей процес має поступовий і циклічний характер. Найбільш інтенсивні сепараційні процеси проявляються у кризові періоди: трьох років, підліткового віку та переходу до ранньої дорослості. Рання дорослість виступає сенситивним періодом для завершення психологічного відокремлення від батьків, переходу до повної відповідальності за власне життя, вибудовує індивідуальні цінності й соціальні ролі.

Зміст і перебіг сепарації істотно залежать від системи чинників, серед яких провідними є гендерні, сімейно-рольові та культурно-етнопсихологічні. Гендер зумовлює відмінності у способах переживання автономії та вираженні емоційної незалежності, сиблінгова позиція формує життєві стратегії, що визначають готовність до відокремлення, а культурний контекст задає межі соціально схвалених форм самостійності.

Психологічна сепарація від батьків у ранньому дорослому віці – це динамічний процес формування особистісної автономії, який відображає зрілість емоційних зв'язків, розвиток ідентичності та здатність до самостійного життєвого вибору. Теоретичні положення становлять методологічну основу подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічної сепарації в осіб раннього дорослого віку.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1 Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці здійснюється на основі положення про те, що розвиток особистісної ідентичності у дорослості нерозривно пов'язаний із потребою відокремлення від батьківського контролю та утвердження себе як самостійної, автономної особистості.

Ця потреба починає формуватися ще в період юності, але в ранній дорослості (18–25 років) вона набуває більш вираженого характеру, оскільки молода людина переходить до самостійного життя, приймає особистісно важливі рішення щодо освіти, кар'єри, партнерства, місця проживання. Саме на цьому етапі відбувається остаточне становлення автономії, як емоційної, так і поведінкової та формуються стабільні моделі взаємодії з батьками.

Процес психологічної сепарації передбачає поступовий перехід від залежності до самостійності, зміну ролей у системі «батьки – доросла дитина» та переосмислення прив'язаності. Для його дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня автономії, ступеня емоційної залежності, характеру прив'язаності до батьків і тенденцій до співзалежних форм поведінки.

Метою емпіричного дослідження є з'ясування особливостей процесу психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці та виявлення чинників, що впливають на цей процес.

В процесі емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання:

- визначити вибірку і розробити діагностичний інструментарій для вивчення рівень психологічної сепарації від батьків у період ранній дорослості;

- емпіричне визначити рівень психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості та дослідити характер емоційної прихильності до батьків у дорослих дітей.

- визначити взаємозв'язки між показниками сепарації, прив'язаності та схильності до співзалежності.

- розробити та апробувати корекційну програму щодо корекції спів/контрзалежних патернів через формування емоційної автономії та ефективної психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості, та здійснити оцінку її ефективності.

Дослідження проводилося у 2025 році серед осіб віком від 20 до 40 років, які перебувають у періоді ранньої дорослості. Вибірка складала 56 осіб (31 жінок, 25 чоловіків).

У межах даного дослідження опора здійснюється на періодизацію Г. Крайг, оскільки вона дозволяє розглядати ранню дорослість не лише як етап входження у самостійне життя, але й як час подальшої стабілізації особистісних і соціальних ролей. Це дає можливість розширити аналіз і виявити наслідки успішної або порушеної сепарації вже у тих осіб, які мають власну сім'ю, дітей або професійний досвід.

Водночас основну увагу все ще зосереджено на віковій групі 20–25 років, яку більшість науковців визначають як типовий період ранньої дорослості. Саме цей вік є сенситивним для завершення процесів психологічного відокремлення від батьків, становлення автономії та побудови власної системи взаємин із соціальним оточенням.

Разом із тим у вибірку включено також осіб віком до 40 років, що дозволяє простежити наслідки реалізованої або незавершеної сепарації в контексті життєвого та професійного досвіду дорослої людини. Таким чином, у дослідженні поєднано вузьке (20–25 років) і розширене (20–40 років) розуміння ранньої дорослості. Це забезпечує цілісне бачення динаміки процесу психологічної сепарації та її впливу на життєвий шлях індивіда.

Загальна вибірка дослідження, як було зазначено раніше, складає 56 осіб, розподілених за віковими категоріями наступним чином:

- Перша вікова група ранньої дорослості 20-25 років – 45 осіб.
- Друга вікова (розширене розуміння ранньої дорослості) 30-40 років – 11 осіб.

Така сегментація вибірки, із свідомим виключенням проміжного вікового діапазону (25-30 років), дозволяє отримати статистично підтверджені дані про те, що процес сепарації є тривалим і продовжується до другої половини ранньої дорослості.

У дослідженні взяли участь респонденти ранньої дорослості, які проходили психологічне консультування та/або корекційну роботу на базі Психолого-логопедичного центру «Діалог». Усі учасники виявили власну зацікавленість у темі психологічної сепарації, прагнучи краще зрозуміти, як взаємини з батьками впливають на їхній емоційний стан, автономію та самореалізацію.

Етапи проведення дослідження:

1. Вибір і обґрунтування методик дослідження.

Було розглянуто низку психодіагностичних інструментів, які дозволяють оцінити різні аспекти сепарації від батьків. Для досягнення мети дослідження було обрано три методики, які комплексно охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову складові автономії.

Основною з них стала методика Psychological Separation Inventory (PSI), розроблена Дж. Гоффманом. Хоча першопочатково вона була спрямована на підлітковий та юнацький вік, у подальших роботах (наприклад, [Hoffman, 1984; Lapsley & Edgerton, 2002]) зазначено, що структура шкал PSI дозволяє її використання для дослідження сепарації у молодих дорослих, оскільки віковий період 18–25 років є перехідним від юності до зрілої дорослості і характеризується тими самими психологічними процесами автономізації. Наступною методикою був опитувальник прихильності до батьків та однолітків

(IPPA) (М. Грінберг та Г. Армсден). А останньою шкала залежності Уайнхолд (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS).

З метою уточнення соціально-демографічних характеристик респондентів та щоб отримати більше інформації з даної проблематики, було створено анкету (див. Додаток А), що включала питання про:

- вік, стать, освіту;
- спільне або окреме проживання з батьками;
- наявність братів/сестер;
- наявність власної сім'ї або партнерських стосунків;
- рівень фінансової самостійності.

2. Проведення констатуючого етапу дослідження.

Дослідження здійснювалося під час особистих зустрічей із респондентами на базі Психолого-логопедичного центру «Діалог». Для збору даних респондентам надавалися електронні форми опитувальників, які вони заповнювали під час зустрічі. Такий формат дозволяв поєднати переваги онлайн-анкети (зручність, структурованість даних) із можливістю безпосереднього спостереження та уточнення питань у разі потреби.

Респондентам було надано інструкції, роз'яснено мету, умови участі та забезпечено конфіденційність отриманих даних.

3. Обробка первинних і вторинних даних, узагальнення і інтерпретація результатів.

Результати психодіагностики обчислювалися за відповідними ключами, після чого дані вводилися у статистичну таблицю. Для аналізу застосовувалися методи математичної статистики:

- підрахунок середніх значень (M_x);
- порівняння показників за допомогою t-критерію Стюдента;
- кореляційний аналіз (r-Пірсона).

4. Розробка та апробація корекційної програми – формуючий етап експерименту.

5. Контрольний етап експерименту діагностичний зріз (вимір) – повторна діагностика учасників після корекційного впливу. Оцінка ефективності програми за допомогою методів математичної статистики, а саме *t*-критерія Стюдента для залежних вибірок.

6. Отримані кількісні та якісні дані були узагальнені, здійснено їх теоретичну інтерпретацію та сформульовано практичні рекомендації.

Обґрунтування вибору методик дослідження:

1. Опитувальник психологічної сепарації від батьків (PSI, Дж. Гоффман).

Розгляд питання про психологічне відокремлення від батьків може бути складним завданням, оскільки ця підготовка може бути різною для кожної людини. Цей процес може бути складним і тривалим, тому для дослідження рівня психологічного відокремлення від батьків можна використовувати психологічний опитувальник, такий як Psychological Separation Inventory (PSI).

Вивчення психологічної сепарації базується на структурній моделі, розробленій Д. Хоффманом, яка поєднує чотири елементи сепарації: конфлікт, емоції, ставлення та функцію. Конфліктна незалежність визначається як здатність уникати надмірного почуття провини, страху, недовіри, відповідальності, обмеження, образи та гніву по відношенню до батьків. Вважається, що емоційна незалежність менше залежить від батьківського схвалення або неприйняття. Ставлення до незалежності показує здатність молодих людей оцінювати світ за власними критеріями, формувати особисті судження та позиції, спираючись на власний досвід. Функціональна незалежність означає можливість жити окремо від батьківської сім'ї, фінансову незалежність, здатність забезпечувати себе, а в майбутньому і свою сім'ю.

На результати огляду впливають різні змінні, такі як темперамент респондента, ступінь відвертості у відповідях та інші компоненти, від яких залежить точність результатів. Варто також нагадати, що сепарація – це тривала подія, а не одноразовий випадок, тому результати дослідження можуть змінюватися з часом.

Незважаючи на ці обмеження, огляд PSI може бути цінним інструментом для розгляду психічної сепарації в ранньому дорослому віці. Він дає об'єктивні дані про ступінь психічної залежності від батьків та рівень свободи і незалежності суб'єкта, що може допомогти в організації роботи з психологом або для розвитку індивідуальних здібностей.

Техніка PSI є достатньо новою, і дослідження її ефективності для розгляду психічної сепарації від батьків у юнацькому віці все ще тривають. Згідно дослідженням, PSI може бути цінним інструментом для вивчення психічної сепарації в ранньому дорослому віці.

Методика складається з 138 тверджень опитувальника, які оцінюють почуття автономії молодшої людини в її індивідуальних стосунках з матір'ю та батьком. За допомогою наступних чотирьох показників респонденти оцінювали своє почуття автономії у взаємодії з матір'ю та батьком:

1. *емоційна незалежність*, або здатність дитини бути емоційно залученою у стосунки поза межами діади та відсутність у неї надмірної потреби в надзвичайно близьких стосунках з батьками;

2. *конфліктна незалежність*: відсутність надмірно сильних емоцій провини, тривоги, недовіри, сорому, відповідальності, сильної образи чи гніву по відношенню до батьків;

3. *атитюдна незалежність*: наявність власного, незалежного від материнського та батьківського, менталітету, ідей та переконань щодо тих чи інших явищ соціальної дійсності;

4. *функціональна незалежність*: здатність молодшої людини організовувати, планувати та здійснювати власні справи без допомоги батьків.

Для оцінки кожного з тверджень методики використовується 5-бальна система оцінювання:

1 бал ставиться, якщо сценарій ніколи не зустрічається;

2 балу – вкрай рідко;

3 балу – буває інколи;

4 балу – часто;

5 балів— майже завжди або завжди.

Результати дослідження оцінюються на основі загального балу або середньої оцінки. Чим вищий загальний бал або середня оцінка, тим меншою є психічна залежність від батьків і більшою – психічна відокремленість.

Розрахунок відбувається відповідно до субшкал, яких чотири: емоційна, конфліктологічна/конфліктна, атитюдна/ціннісно-орієнтаційна та функціональна сепарація. Кожна субшкала містить як прямі, так і зворотні (реверсивні) пункти. При обробці відповідей на зворотні пункти застосовується інверсія за 5-бальною шкалою Лікерта (де 1 = 5, 2 = 4, 3 залишається 3, 4 = 2, 5 = 1).

Після підрахунку сумарних балів за кожної з субшкал, розраховується середній бал для подальшого визначення рівня психологічної сепарації – високого, середнього або низького, згідно з нормативними показниками методики.

Тобто, ця методика дозволяє оцінити ступінь психологічної відокремленості дорослої дитини від батьків, а також характер залишкових впливів батьків на її емоційний та соціальний розвиток. У ранньому дорослому віці цей процес є критично важливим, оскільки молоді дорослі формують власні життєві стратегії, приймають незалежні рішення, встановлюють свої правила та особистісні межі.

Віковий діапазон за Крюгером (20-40р.) дозволяє дослідити тривалі психологічні наслідки сепарації, а тобто як саме рання сепарація впливає на поточні стосунки та автономію.

У Додатку Б міститься вся методика, а також шкали та ключі.

2. Психологи Беррі та Дженей Уайнхолд створили Шкалу самооцінки співзалежності у 1989 році. У 2006 році А.С. Кочарян, О.В. Фролова та Н.А. Смахтіна її модифікували та адаптували. За допомогою цієї методики можна оцінити ступінь співзалежності у стосунках.

Одним із важливих чинників у процесі відокремлення від батьків може бути ступінь співзалежності індивіда від інших, який вимірюється за допомогою

шкали співзалежності Уайнхольда. Опитувальник оцінює схильність особистості до співвзаємних моделей поведінки, до надмірної орієнтації на думку інших, труднощів у встановленні меж, залежності від стосунків. У ранньому дорослому віці високий рівень співзалежності може перешкоджати успішній сепарації від батьків і формуванню автономності.

Опитувальник співзалежності Уайнхольда є перевіреним і ретельно дослідженим інструментом для вимірювання співзалежності. Це надійний інструмент для вивчення психологічних наслідків сепарації, оскільки він має як особистісну, так і конструктну валідність. Українська адаптація методики має надійні психометричні показники, що забезпечує коректність результатів.

Дослідження співзалежності дозволяє зрозуміти бар'єри для психологічної відокремленості. CSIS дає можливість оцінити взаємозв'язок між рівнем автономії та схильністю до залежних стосунків.

У додатку В міститься методика.

Результати дослідження оцінюються на основі загального балу. Інтерпретація ґрунтується на наступних шкалах:

- Низький рівень (Контрзалежність) – 20-29 балів, свідчить про домінування контрзалежних моделей поведінки.
- Середній (Здоровий/Нормативний) – 30-39 балів, вказує на відносно нормативний рівень прояву особистісної автономії та зрілої незалежності, без вираженого ухилу до співзалежності чи контрзалежності
- Дуже високий/високий рівень (Співзалежність) – 40-59/60-80 балів, що свідчить про високий рівень співзалежних моделей поведінки.

3. Інструментом для вимірювання прив'язаності або зв'язку з батьками та однолітками є *опитувальник прив'язаності до батьків та однолітків (IPPA (Inventory of Parent and Peer Attachment))*. Це опитування, що складається з двох частин, вимірює зв'язок людини з батьками та однолітками. У дослідженні використовувалася частина, яка стосується взаємин з матір'ю та батьком. Бланк опитувальника можна знайти в Додатку Г.

Мета опитувальника – оцінити зв'язки дорослої дитини з батьками. ІРРА дозволяє оцінити емоційну прив'язаність до матері та батька, визначити рівень довіри, відкритості у спілкуванні та відчуження. У ранньому дорослому віці якість цих прив'язаностей впливає на спроможність формувати автономні, незалежні стосунки та встановлювати особисті межі.

Опитувальник складається з 25 пунктів, які описують зв'язок суб'єкта з матір'ю, 25 пунктів, які оцінюють його стосунки з батьком.

В рамках методики досліджуються три шкали: «довіра», «спілкування» та «відстороненість». Перші дві шкали опитувальника допомагають дослідити структуру прив'язаності молодих дорослих і те, наскільки вони вірять, що:

- їхні батьки поважають і розуміють їх;
- поважають і розуміють усі їхні вимоги;
- здатні бути чутливими до їхніх емоційних переживань і реагувати на них.

Остання шкала опитувальника – «відчуження». Вона характеризує переживання молодих дорослих емоційно неприємних відчуттів у рамках їхньої прив'язаності до батьків.

На додаток до вивчення того, як дорослі діти взаємодіють з батьками, ІРРА може бути корисним інструментом для визначення ймовірності психологічних проблем, пов'язаних зі зменшенням прив'язаності до батьків.

Опитувальник досліджує структуру емоційних зв'язків із батьками, що безпосередньо корелює з процесом сепарації, а також він виявляє ризики емоційної залежності та потенційних психологічних проблем у разі неуспішної сепарації. Надання окремих шкал («довіра», «спілкування», «відчуження») дозволяє детально оцінити складові прив'язаності та їх вплив на автономію.

Для шкал «довіра» і «спілкування», чим вищий підсумковий бал, тим краща прив'язаність.

Для шкали «відчуження», чим вищим є підсумковий бал, тим гірша якість прив'язаності. Проте, при фінальному розрахунку загального балу прив'язаності, або для кореляційного аналізу, бали «відчуження» інвертують, щоб високий бал означав позитивний результат, а тобто зрілу прив'язаність.

Узагальнюючи, у підрозділі було обґрунтовано вибір методичного інструментарію для дослідження особливостей психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці (20–25 років). Для комплексної оцінки процесу сепарації використовувались три взаємодоповнювальні методики:

- Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman) – дозволяє визначити рівень автономності та психологічної відокремленості молодої дорослої людини від батьків, а також оцінити наслідки, що проявляються у дорослому житті.
- Шкала співзалежності (CSIS, Weinhold & Weinhold; адаптація Кочарян, Фролова, Смахтіна, 2006) – дає змогу оцінити схильність до співзалежних моделей поведінки, що можуть виступати бар'єром на шляху до успішної сепарації та формування власних життєвих меж.
- Опитувальник прив'язаності до батьків та однолітків (IPPA, Armsden & Greenberg) – дозволяє оцінити якість емоційних зв'язків із матір'ю та батьком, рівень довіри, відкритості у спілкуванні та емоційного відчуження, що безпосередньо впливає на процес психологічного відокремлення та автономії.

Використання цих методик забезпечує комплексний підхід до вивчення психологічної сепарації, дозволяє оцінити як рівень автономності, так і наявні бар'єри та особливості емоційних зв'язків з батьками. Такий інструментарій забезпечує надійність та валідність отриманих даних, що робить його ефективним для дослідження процесу сепарації у ранньому дорослому віці та аналізу психологічних наслідків цієї стадії розвитку.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати анкетування дали можливість отримати загальну інформацію про учасників, які склали вибірку емпіричного дослідження (n=56). Соціальні характеристики учасників дослідження представлені на рисунках 2.1-2.4:

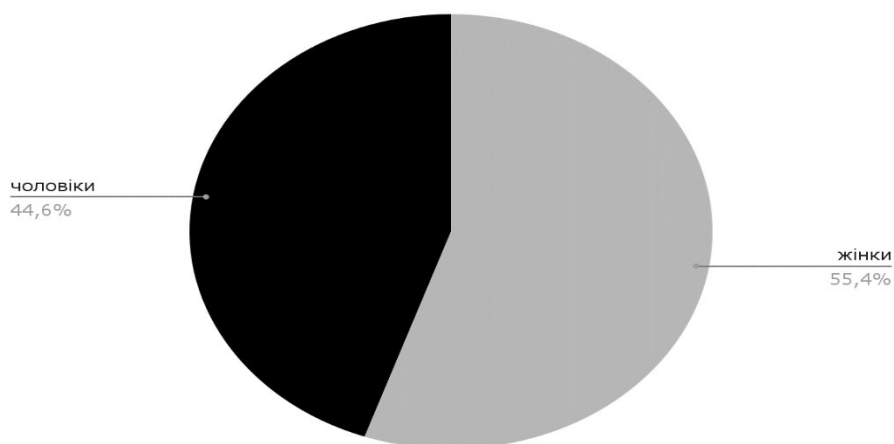


Рис. 2.1. Розподіл учасників дослідження за статтю.

На рисунку 2.1 представлено розподіл респондентів вибірки за статтю. Участь у дослідженні взяли 31 жінка (55,4%) та 25 чоловіків (44,6%) від загальної кількості респондентів.

Причина нерівного процентного співвідношення між жінками та чоловіками у вибірці (55,4% проти 44,6%) може пояснюватися психологічними та соціальними чинниками. У сучасному суспільстві жінки, як правило, демонструють більшу відкритість до участі в дослідженнях, особливо тих, що напряду стосуються психологічних тестувань, опитувань або анкетування. Жінки частіше виявляють зацікавленість у самопізнанні, оцінці особистісних рис та соціальних взаємодій.

Крім цього, жінки зазвичай більш лояльно ставляться до процесу надання своїх особистих даних, що може бути пов'язано з вищим рівнем довіри до дослідницьких процесів або ж бажанням зробити внесок у наукову діяльність. Така тенденція є поширеною у багатьох психологічних та соціологічних дослідженнях і вважається нормою, що не спотворює результати, а відображає реальні особливості участі різних груп у дослідженнях, а також відповідає генеральній сукупності, тобто відображає в цілому реальне співвідношення жінок і чоловіків.

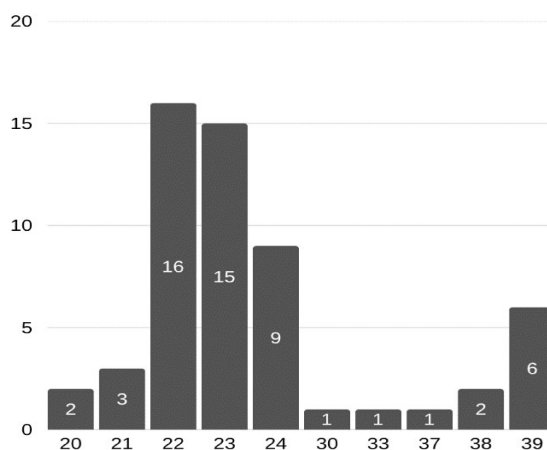


Рис. 2.2. Вікової розподіл респондентів.

На рисунку 2.2 представлено віковий розподіл респондентів, що брали участь у дослідженні. Візуалізація дозволяє побачити кількісне співвідношення учасників відповідно їхнього віку. Як зазначалося раніше, у роботі використано періодизацію ранньої дорослості, зокрема віковий діапазон 20-25 років, який є загальноприйнятим більшістю науковців. Водночас, з огляду на періодизацію Крейга, яка охоплює ширший інтервал – від 20 до 40 років, було доцільно включити також респондентів старшого віку, щоб дослідити вплив сепарації від батьків у більш зрілому віці.

Згідно з графіком, більшість учасників належить до вікової групи 20-25 років – таких респондентів 45 осіб, що становить 80,36% від загальної вибірки. Решта 11 респондентів (19,64%) належить до вікової категорії 25-40 років.

На рисунку 2.3 представлено розподіл відповідей респондентів за ознакою територіальної автономії та відносної фінансової незалежності від батьків.

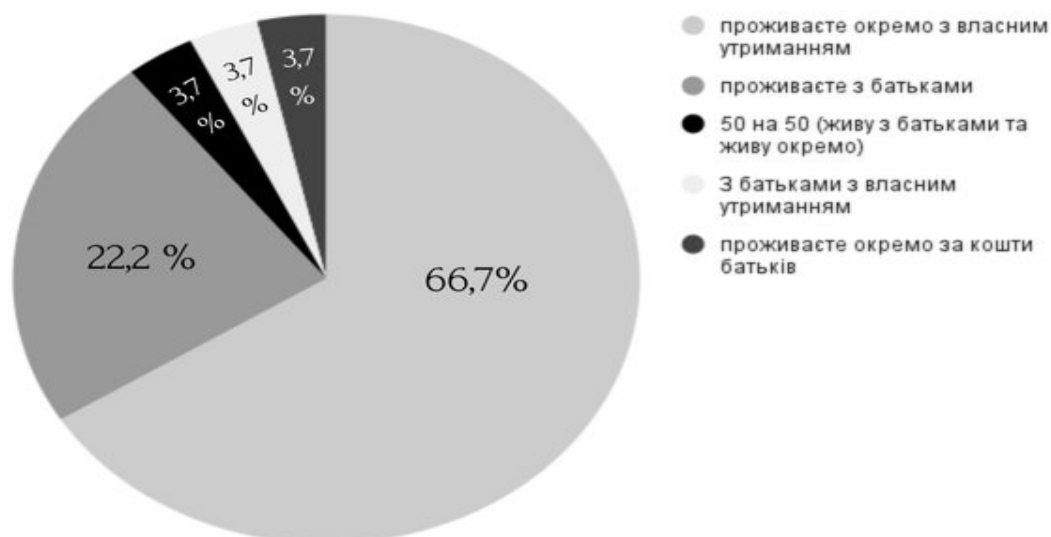


Рис. 2.3. Розподіл учасників дослідження за ознакою територіальної автономії та відносної фінансової незалежності від батьків.

Аналіз показників проживання респондентів демонструє різноманітні форми соціальної сепарації від батьків. Більшість респондентів (66,7 %) живуть окремо, що свідчить про активний процес відокремлення та прагнення до автономії у ранньому дорослому віці. Це відповідає типовим тенденціям молодих дорослих, які формують власний побут, приймають самостійні рішення та реалізують незалежність у повсякденному житті.

22,2 % респондентів проживають разом із батьками, що може відображати як економічні чи соціальні умови, так і психологічну готовність до повної автономії. Така група, ймовірно, перебуває на перехідному етапі сепарації, коли автономія ще формується, а родинна підтримка залишається важливим ресурсом.

Менша частина респондентів (3,7 %) живе окремо, але отримує від батьків фінансову підтримку. Цей формат відображає часткову сепарацію, коли молоді люди прагнуть незалежності у повсякденному житті, проте все ще покладаються на матеріальні ресурси сім'ї. Така ситуація є типовою для раннього дорослого віку, коли самостійність поступово нарощується.

Ще одна невелика група (3,7 %) живе у змішаному форматі, чергуючи проживання окремо та разом із батьками на умовах 50/50. Це свідчить про

гнучкий підхід до автономії, коли молоді дорослі намагаються збалансувати власну незалежність із потребою зберігати родинні зв'язки та підтримку.

Нарешті, 3,7 % респондентів проживають із батьками, але забезпечують себе самостійно. Така модель поєднує високий ступінь відповідальності та автономності з наявністю сімейної підтримки. Вона відображає прагнення молодих людей підвищити власну самостійність, не відмовляючись повністю від емоційного та соціального ресурсу родини.

Загалом, дані свідчать про те, що у ранньому дорослому віці процес сепарації є диференційованим, і молоді люди обирають різні стратегії автономії залежно від економічних, соціальних та психологічних чинників, прагнучи знайти баланс між незалежністю та збереженням сімейних зв'язків.

На рисунку 2.4. подано діаграма розподілу учасників за складом сім'ї (наявність братів та сестер).

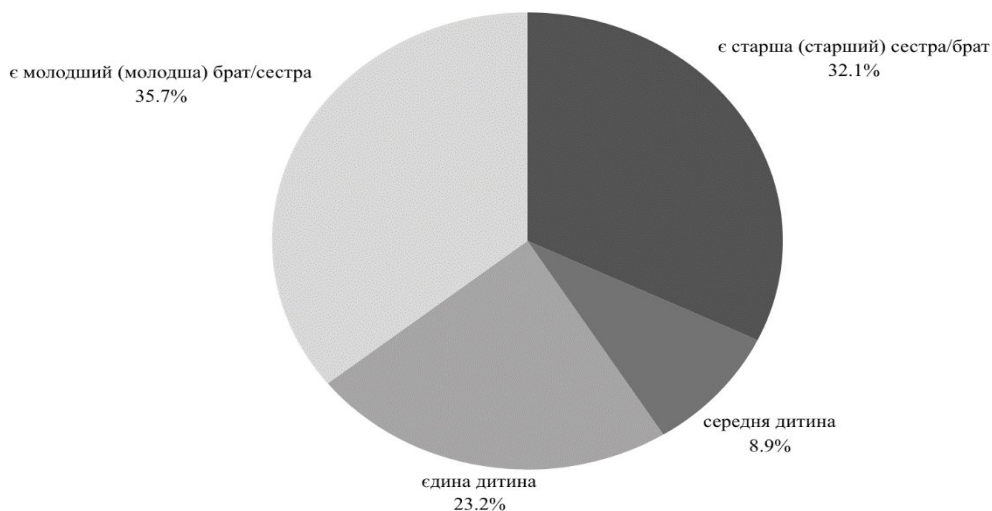


Рис. 2.4. Розподіл учасників за складом сім'ї (наявність братів та сестер).

Згідно даних рисунку 2.4, можна свідчити про те, що переважна більшість (35,7%) респондентів мають молодшого (молодшу) брата/сестру. Трохи менша кількість (32,1%) опитаних мають старшу (старшого) сестру/брата.

Ще менша кількість (23,2%) опитаних є єдиною дитиною в сім'ї, відповідно (8,9%) респондентів є середньою дитиною, маючи старшого (старшу) та молодшого (молодшу) брата/сестра.

Ці результати допоможуть у відслідковуванні впливу складу сім'ї на сепарацію від батьків в ранньому юнацькому віці.

На першому етапі дослідження було проведено психодіагностику для вивчення психологічної сепарації від батьків у ранньому дорослому віці за методикою Psychological Separation Inventory (PSI) (Дж. Хоффмана). Стратегія PSI передбачає правдоподібність забезпечення рівня поділу певного роду, як незалежно від матері, так і незалежно від батька, а також і в цілому рівень свободи від батьків, результати діагностики відображені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

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

Тип психологічної сепарації	Рівень сепарації	Жінки		Чоловіки	
		Число осіб	%	Число осіб	%
Конфліктологічна сепарація від матері (КСМ)	Високий	8	26	6	24
	Середній	22	71	18	72
	Низький	1	3	1	4
Конфліктологічна сепарація від батька (КСБ)	Високий	9	29	7	28
	Середній	21	68	17	68
	Низький	1	3	1	4
Емоційна сепарація від матері (ЕСМ)	Високий	1	3	11	44
	Середній	21	68	13	52
	Низький	9	29	1	4
Емоційна сепарація від батька (ЕСБ)	Високий	9	29	9	36
	Середній	19	61	15	60
	Низький	3	10	1	4

Продовження таблиці 2.1

Тип психологічної сепарації	Рівень сепарації	Жінки		Чоловіки	
		Число осіб	%	Число осіб	%
Атитюдна сепарація від матері (АСМ)	Високий	10	32	3	12
	Середній	19	61	7	28
	Низький	2	7	15	60
Атитюдна сепарація від батька (АСБ)	Високий	11	36	8	32
	Середній	18	58	4	16
	Низький	2	6	13	52
Функціональна сепарація від матері (ФСМ)	Високий	5	16	18	72
	Середній	24	78	6	24
	Низький	2	6	1	4
Функціональна сепарація від батька (ФСБ)	Високий	14	45	15	60
	Середній	16	52	7	28
	Низький	1	3	3	12

Опитувальник PSI (Psychological Separation Inventory) вимірює чотири ключові аспекти психологічної сепарації, що є важливими для набуття незалежності та автономії в період ранньої дорослості – конфліктологічну (КС), емоційну (ЕС), атитюдну (АС) та функціональну (ФС) сепарації. Здоровий рівень сепарації передбачає високий рівень ФС та АС при середньому рівні КС та ЕС, тобто зрілу автономію при збереженні емоційного зв'язку без злиття.

Згідно табл.2.1, можна зробити наступні висновки, що в обох статевих групах спостерігається конфліктологічна сепарації від обох батьків – тут домінує середній рівень (КСМ – 71% по жінкам та 72% по чоловікам; КСБ – 68%). Це свідчить про те, що переважна частина респондентів успішно пройшла фазу інтенсивної боротьби за автономію, тобто конфлікти визнаються, але не є всепоглинаючими та завжди деструктивними, що і є ознакою зрілого

відокремлення, а це відповідно зменшує психологічні «витрати» на постійне відстоювання власних кордонів.

Однак в емоційній сепарації виявляються гендерні розбіжності, які впливають на якість сепарації: чоловіки частіше демонструють високий рівень емоційної сепарації від матері (44%), тоді як у жінок цей показник становить лише 3%. Це вказує на те, що для формування чоловічої ідентичності часто необхідне емоційне дистанціювання від материнської фігури, що може набувати форми «відриву» або ж емоційного уникнення.

У жінок, навпаки, переважає середній (68%) та низький (29%) рівнях ЕСМ, і це корелює з їхньою високою емоційною близькістю за ІРРА і вказує на ризик емоційного злиття або незавершеної сепарації від матері.

В функціональній сепарації, що відображає поведінкову автономію (незалежність у вирішенні побутових, фінансових, професійних питань), чоловіки демонструють вищий рівень незалежності: 72% мають високий рівень функціональної сепарації від матері (ФСМ) та 60% мають високий рівень функціональної сепарації від батька (ФСБ), а більшість жінок фіксують середній рівень функціональної сепарації від матері ФСМ (78%) – це підкреслює можливий соціальний тиск (чи вплив соціальних стереотипів) на чоловіків щодо швидкого досягнення поведінкової автономії та схильність жінок зберігати достатньою сімейну взаємодію. Жінки частіше можуть дозволити собі перепитати у мами поради по господарству, по вихованню дітей, по прийняттю важливого для себе рішення, через високий рівень довіри (що підтверджується результатами згідно з ІРРА) до неї.

Проте, важливий висновок стосується атитюдної сепарації, яка відображає внутрішню автономію, іншими словами формування власної системи цінностей, переконань і життєвих орієнтирів, що можуть відрізнятись від батьківських. Згідно даних жінки частіше, ніж чоловіки, демонструють високий рівень атитюдної сепарації АС (32% АСМ, 36% АСБ), що вказує на їхню активнішу роботу над вибудовою власної системи цінностей, відмінної від батьківської.

Чоловіки мають низький рівень атитюдної сепарації (60% АСМ, 52% АСБ) і це створює умовний парадокс сепарації, так як чоловіки є більш незалежними у діях (високий ФС), але конформними у цінностях (низький АС). Така ситуація свідчить про незавершену внутрішню вибудову власної системи цінностей, тобто зовнішня автономія вже досягнута, але внутрішня свобода власних переконань – ні, що може призводити до прихованої залежності від зовнішніх очікувань. Тобто в подальшому чоловіки можуть відчувати непорозуміння між зовнішнім (діями) та внутрішнім (цінності), в сімейному житті у них також можуть виникати конфлікти, через різні поведінкові реакції в залежності від ситуацій.

Отже, результати методики PSI показують, що сепарація в період ранньої дорослості має різні виклики для чоловіків та жінок. Вірогідніша проблема жінок – емоційне злиття, де основний ризик полягає в недостатньому емоційному та функціональному відокремленню з матір'ю, що підтримує високу емоційну близькість та схильність до співзалежності (що також підтверджується результатами за шкалою Уайнхолда). А у чоловіків проблема полягає у внутрішній конформності, через незавершену атитюдну сепарацію, тобто чоловіки частіше досягають поведінкової незалежності шляхом емоційного відриву, але внутрішньо залишаються залежними до батьківських та/чи соціальних очікувань, що перешкоджає справжній індивідуації.

Результати опитувальника PSI для вікової групи 30-40 років демонструють, що на пізньому етапі ранньої дорослості патерни сепарації стабілізуються і відображають успішність індивідуації, досягнуту раніше. Завдяки результатам спостерігається чітке розмежування між жінками, які досягли зрілості, та чоловіками, які демонструють непослідовність.

Жінки цієї вікової групи демонструють ідеальний результат для другої половини ранньої дорослості, фіксуючи 100% середній рівень за шкалами функціональної (ФСМ, ФСБ) та атитюдної (АСБ) сепарації, а також домінування середнього рівня (86%) за шкалами емоційної та конфліктологічної сепарації (ЕС та КС). Перевага середнього рівня у конфліктологічній та емоційній

сепарації свідчить про успішне встановлення адаптивної дистанції, тобто жінки зберегли емоційний зв'язок і водночас нейтралізували вплив конфліктів, що є ознакою зрілого відбудування взаємозв'язків. А 100 % середній рівень функціональної сепарації (ФСМ, ФСБ) вказує на досягнення відповідного рівня фінансової та побутової автономії, але з оглядом на збереження гнучкості для сімейної взаємодії.

Чоловіки цієї вікової групи демонструють амбівалентний профіль сепарації, що вказує на пролонговані труднощі. Чоловіки досягли емоційної та конфліктологічної сепарації, де домінує середній рівень і це свідчить про досягнення необхідної емоційної дистанції від батьків. Але наявність низького рівня функціональної сепарації є найбільш проблемним показником (25% мають низький ФСМ, 50% низький ФСБ) і це достатньо несподівано, оскільки вказує на те, що значна частина чоловіків не змогла досягти повної поведінкової та фінансової автономії, що може бути пов'язано з прихованою залежністю або нездатністю взяти на себе повну відповідальність дорослого життя.

Також розподіл низького (50%) та середнього (50%) рівнів атитюдної сепарації (АСМ, АСБ) дає змогу підтвердити парадокс конформності. Половина чоловіків, незважаючи на дорослий вік, не змогла або ж не захотіла активно диференціювати власні цінності від батьківських, а це підкреслює незавершену внутрішню індивідуацію та ризики до життя згідно з чужими очікуваннями.

І узагальнюючи результати методики PSI демонструють, що до другої половини ранньої дорослості успішний процес сепарації призводить до стабілізації зрілої, адаптивної автономії, що більш характерно для жінок. Натомість, неуспішна індивідуація призводить до закріплення патернів, де зовнішня незалежність і внутрішня свобода виявляються нереалізованими або лише частково реалізованими, що частіше спостерігається у чоловіків.

Наступний етап дослідження – виявлення якості прихильності до батьків за допомогою Опитувальника прив'язаності до батьків (IPPA) (М. Грінберг та Г. Армсден). Використання цього тест-опитувальника з огляду даного дослідження має свої переваги, оскільки дозволяє не тільки зафіксувати показники

прихильності у осіб ранньої дорослості, а й розширити розуміння глибинних та емоційних передумов процесу індивідуації. Саме якість прив'язаності слугує внутрішньою робочою моделлю для особистості, вона детермінує, чи відбувалася сепарація зріло чи дисфункційно.

Дана методика фіксує прихильність як до матері, так і до батька. Результати згідно тест-опитувальника IPRA наведені в таблиці 2.2 з урахуванням гендерних відмінностей у відсотках.

Таблиця 2.2

Розподіл учасників згідно з домінуючими показниками за шкалами тест-опитувальника IPRA

Шкала	Рівень	Жінки		Чоловіки		Загальна група	
		Число осіб	%	Число осіб	%	Число осіб	%
Довіра (мати)	високий	16	52	7	28	23	41
	середній	8	26	15	60	23	41
	низький	7	22	3	12	10	18
Довіра (батько)	високий	5	16	11	44	16	28
	середній	19	61	10	40	29	52
	низький	7	23	4	16	11	20
Спілкування (мати)	високий	24	77	11	44	35	63
	середній	5	16	8	32	13	23
	низький	2	7	6	24	8	14
Спілкування (батько)	високий	6	19	5	20	11	20
	середній	15	49	15	60	30	53
	низький	10	32	5	20	15	27
Відсторонення/ Відчуження (мати)	високий	3	10	5	20	8	14
	середній	8	26	4	16	12	22
	низький	20	64	16	64	36	64
Відсторонення (батько)	високий	15	48	6	24	21	38
	середній	8	26	5	20	13	23
	низький	8	26	14	56	22	39

За даними таблиці 2.2 можна зробити наступні висновки.

Результати опитувальника IPRA вказують на гендерне-специфічні особливості формування прив'язаності до батьківських фігур, що безпосередньо впливає на процес сепарації в період ранньої дорослості. Якість цих зв'язків формує моделі, які обумовлюють або успішний перехід до зрілої взаємозалежності (ступінь за шкалою співзалежності Уайнхолда) або закріплення дисфункційних патернів.

Більшістю респондентів у загальній групі (64%) відзначено низький рівень «Відчуження від матері», що є позитивним показником збереження функціонального зв'язку. Однак результати субшкал «Довіри» та «Спілкування» виявляють чіткі гендерні розбіжності.

Жінки демонструють дуже високий рівень «Спілкування» (77%) та високу «Довіру» (52%) до матері – ці показники відображають продовження інтенсивної емоційної взаємодії. Хоча результати можуть здаватися ознакою якісної прив'язаності, у контексті ранньої дорослості та високих показників співзалежності у жінок, вони скоріш свідчать про ризик незавершеної емоційної сепарації. Жінки можуть зберігати материнську фігуру як емоційний якір, що перешкоджає повноцінному переходу до автономії та незалежності, оскільки надмірна відкритість у спілкуванні може ускладнювати встановлення зрілих особистих кордонів.

Чоловіки частіше мають середній рівень «Довіри» (60%) та нижчий рівень «Спілкування» (44% високий, 24% низький). Цей розподіл свідчить про здоровіше емоційне відокремлення, тобто чоловіча сепарація від матері зазвичай вимагає більшої емоційної віддаленості для формування власної ідентичності. Середній рівень довіри та помірне спілкування вказують на успішніше формування автономії від материнського впливу.

Стосунки з батьком виявилися найбільш проблемною сферою, особливо для жінок. Вони мають низький рівень «Довіри» (23%) та «Спілкування» (32%) і це призводить до найвищого показника «Відсторонення від батька» у жінок (48%). Це може бути наслідком емоційною недоступності батьківської фігури

або проявом складнощів із прийняттям батьківського авторитету під час здобування власної незалежності. Виражене відчуження від батька може мати негативний вплив на будування власних стосунків та пошуку чоловіка, через недовіру до чоловічої фігури.

Чоловіки натомість демонструють вищу «Довіру» (44%) та низький рівень «Відсторонення» (56%) від батька. Це вказує на успішнішу статево-рольову ідентифікацію та здоровіше прийняття батьківської фігури, що є ключовим для формування здорової чоловічої ідентичності та незалежності, що дає можливість чоловікам ефективніше вибудовувати власну автономію.

Аналіз результатів у віковій групі 30-40 років є важливим індикатором стабілізації або закріплення внутрішніх моделей взаємовідносин та залежностей, які сформувалися в процесі сепарації ранньої дорослості. Результати демонструють гендерну розбіжність в успішності цього процесу.

У жінок цієї вікової групи спостерігається тенденція до успішного завершення сепарації, що проявляється у формуванні збалансованого та помірного зв'язку з обома батьками. Більшість жінок (86%) демонструють середній рівень «Довіри» до обох батьків, а це свідчить про те, що індивід зберіг позитивний зв'язок і не «впав» у абсолютну залежність. У стосунках з батьком також 86% жінок фіксують середній рівень «Спілкування», що може вказувати на взаємодію без надмірної інтенсивності, яка могла б загрожувати особистим кордонам.

На відміну від загальної вибірки, де «Відсторонення» було більш вираженим, більшість жінок (86%) мають низький рівень «Відсторонення» від матері та середній/високий рівень від батька. Це можна вважати свідченням успішного вирішення емоційних конфліктів, процес сепарації відбувся не через примусовий розрив, а через зріле розмежування, дозволяючи зберігати теплий, але дорослий зв'язок.

Чоловіки цієї вікової групи демонструють дезорганізацію та амбівалентність у патернах прив'язаності, що вказує на пролонговані труднощі із завершенням сепарації. Всі чоловіки (100%) мають середній рівень «Довіри»

до матері, але при цьому 75% високого рівня «Спілкування» – ця суперечність, обмежена довіра при інтенсивному спілкуванні, може вказувати на продовження емоційної залежності. Чоловіки можуть дослухатися до матері, вважати її умовним емоційним регулятором, що є ознакою незавершеної сепарації, навіть якщо зовнішньо вони виглядають автономними.

Результати по відносинам із батьком мають яскравий показник незавершеної сепарації – всі чоловіки (100%) мають середній рівень «Довіри», тобто формальне визнання, але у 50% фіксується низький рівень «Спілкування», а у 50% високий рівень «Відсторонення». Такий розподіл свідчить про уникання розмов, близькості та про внутрішній конфлікт із батьківською фігурою. Низьке спілкування та високе відсторонення – захисні механізми, спрямовані на емоційне дистанціювання, вони вказують, що сепарація відбулася у формі «уникання» або «відриву», а не зрілого відокремлення. І це може заважати у формуванні цілісної дорослої ідентичності та закріплювати незрілі захисні механізми у стосунках.

Результати методики ІРРА підтверджують, що якість прив'язаності до батьків є ключовим чинником успішної сепарації. Ризик незавершеної сепарації існує там, де зв'язок є надмірно інтенсивним або надмірно відчуженим.

У цілому, для формування зрілості та незалежності в ранній дорослості необхідно досягати збалансованого рівня прив'язаності, що дозволить індивіду зберігати себе без втрати автономії.

Наступним етапом дослідження було діагностика за шкалою залежності Уайнхолд (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS). За допомогою цього тесту можна оцінити ступінь співзалежності у стосунках, що є одним із важливих чинників у процесі відокремлення від батьків. Цей вимір може дати важливе розуміння того, як співзалежність впливає на процес розлуки та зв'язки з батьками, оскільки в цій роботі розглядаються психологічні елементи розлуки в ранньому дорослому віці.

Результати згідно шкали Уайнхолда наведені в таблиці 2.3 з урахуванням гендерних відмінностей у відсотках.

Таблиця 2.3

Розподіл учасників згідно з шкалою залежності Уайнхолда

Ступінь співзалежних і / або контрзалежних моделей	Жінки		Чоловіки	
	Число осіб	%	Число осіб	%
Дуже висока	7	23	4	16
Високий	12	38	10	40
Середній	7	23	8	32
Дуже малий	5	16	3	12

Згідно з таблицею 2.3 можна зробити наступні висновки.

Серед жінок, 61% (23% дуже високий + 38% високий ступінь) демонструють високий або дуже високий ступінь залежності, що свідчить про значний вплив співзалежних моделей на їх поведінку.

У чоловіків цей показник становить 56% (16% дуже високий + 40% високий), що також є значним, але трохи менше, ніж у жінок.

Ступінь співзалежних моделей в цілому на високому рівні, що у чоловіків (40%), що у жінок (38%), що може свідчити про те, що дорослі діти виховувалися в умовах, де їхні емоційні потреби не задовольнялися/задовольняються адекватно, де є емоційне занедбання або, навпаки, надмірний контроль. В таких умовах молоді люди вчаться, що для отримання любові та уваги вони мають задовольняти потреби інших, ігноруючи власні, що й призводить до високого ступеню співзалежних відносин з людьми, з якими вони будують будь-які з видів стосунків.

Як ми можемо бачити, жінки частіше, ніж чоловіки, мають високий та дуже високий ступені співзалежності й це можна пояснити з оглядом на традиційні ролі – суспільство історично покладало на жінок ролі господинь та умовних «доглядательниць», хранительки сімейних стосунків. Ці ролі вимагають постійного фокусування на потребах інших, хвилюваннях за інших, що є одночасно й ознакою, й ядром співзалежності. Тобто, жінок значно частіше

вчать жертовності та наданню допомоги, навіть коли це шкодить їхнім власним потребам. І це й призводить до вищої ймовірності інтеграції співзалежних патернів у їхнє життя.

Середній ступінь співзалежності (23% в жінок та 32% в чоловіків) демонструє рівень здорової взаємозалежності, що є адаптивним результатом успішного відокремлення у період ранньої дорослості. Цей ступінь вказує на сформовану здатність до зрілої близькості, а тобто вмінню піклуватися про інших без втрати власних кордонів.

Загалом у контексті стосунків, особливо в період ранньої дорослості, коли будуються нові професійні та особистісні зв'язки, «середній ступінь» варто інтерпретувати як рівень здорової взаємозалежності. Тобто, така людина здатна відчувати близькість, хвилюватися за партнера, піклуватися про нього, але зберігаючи при цьому власну автономію. Така людина може покластися на іншу людину в стресовій ситуації, але без потреби «злиття» з нею (як при співзалежності) чи повністю відштовхувати її (як при контрзалежності).

Як зазначалося вище, в чоловіків показник середнього ступеню трохи вищий (32%), ніж у жінок (23%), а тобто вони мають вищий показник здорової автономії. І це можна обґрунтувати тим, що їхня соціалізація традиційно більше орієнтована на незалежність, що зменшує рівень співзалежності.

Дуже низький ступінь співзалежних моделей, що корелює з високим ступенем контрзалежності (надмірна незалежність та уникання близькості) мають усього 16% жінок та 12% чоловіків.

Для статистичного підтвердження або спростування наявності відмінностей у розподілі різних рівнів залежності та контрзалежності (за шкалою Уайнхолда) між вибірками чоловіків та жінок було застосовано ϕ^* -критерій Фішера (кутове перетворення), призначений для порівняння часток (відсотків) у двох незалежних вибірках.

Були сформульовані нульові гіпотези (H_0) які припускали відсутність статистично значущих відмінностей у частоті прояву кожного рівня між

чоловіками та жінками. Альтернативні гіпотези (H_1) припускали існування такої різниці.

Таблиця 2.4

Результати застосування ϕ^* -критерію для порівняння частот за ступенями спів/контрзалежності

Ступінь	n_1 (Жінки)	n_2 (Чоловіки)	Φ емп.	p	Висновок (при $p > 0.05$)
Дуже висока	7	4	0.622	0.2668	H_0 приймається
Високий	12	10	0.098	0.4609	H_0 приймається
Середній	7	8	0.789	0.2150	H_0 приймається
Дуже малий	5	3	0.443	0.3289	H_0 приймається

Аналіз даних отриманих за допомогою ϕ^* -критерію Фішера, показав, що за всіма чотирма рівнями шкали ($p > 0.005$ у кожному випадку) не було виявлено статистично значущих відмінностей у частоті їхнього прояву між вибіркою жінок та вибіркою чоловіків.

Незважаючи на те, що описова статистика (Таблиця 2.3) фіксує невеликі відмінності у відсотках (наприклад, 23% жінок проти 16% чоловіків мають «Дуже високу» ступінь), статистична перевірка підтверджує, що ці відмінності, імовірно, є випадковими для даної вибірки і недостатні для екстраполяції висновку про їхню реальну відмінність у генеральній сукупності.

Таким чином, можна констатувати, що стать респондентів не є значущим чинником у розподілі за рівнями залежності/контрзалежності у даній вибірці.

Контрзалежність призводить до псевдо-сепарації/деструктивної сепарації, так як вона заснована на емоційному розриві та уникненні, а не зрілому

відокремленні. Тобто, хоча індивід фізично незалежний, емоційний конфлікт із патернами виховання залишається невирішеним.

Цей патерн становить значну перешкоду у сфері інтимних стосунків, оскільки контрзалежні люди схильні до емоційної недоступності, що унеможлиблює формування здорової взаємозалежності, яка є необхідною для будування довготривалих та міцних взаємин.

Окремо проаналізовані результати для вікової групи 30-40 років (7 жінок, 4 чоловіки), які є важливим індикатором пролонгованого впливу успішності сепарації від батьків у період ранньої дорослості. У цьому віці очікується, що індивід мав вже достатньо часу для здобування автономії та побудови власних зрілих стосунків і це має відображатися у зниженні дисфункціональних патернів.

У цій віковій групі більшість жінок (57%) демонструють середній ступінь співзалежності, що пояснюється тим, що жінки, яким вдалося успішно відокремитися від батьківських установок у першій половині ранньої дорослості (за Крейгом – 20-30 років), до 30-40 вже стабілізують зрілу взаємозалежність.

У цьому віці жінки часто мають стабільну кар'єру, сім'ю або чітко визначені особисті цілі. Це зменшує потребу в співзалежних стратегіях, оскільки самооцінка вже не так залежить від схвалення чи стосунків.

Ті ж, хто не зміг сепаруватися (43%) демонструють пролонговану співзалежність. Це може бути пов'язано з незавершеним циклом стосунків, таким як тривалий деструктивний шлюб, або необхідністю догляду за літніми батьками, що реактивує патерн «доглядальниці» та закріплює минулу співзалежність.

У цій віковій групі усі опитані чоловіки демонструють дисфункційні патерни – «Високий» (75%) та «Дуже високий» (25%) ступені. Тобто, якщо чоловік не зміг досягти здорової близькості та автономії в ранньому віці до 30-40 років, то його захисні механізми закріплюються.

Відсутність середнього ступеня може вказувати на те, що чоловіки, які не змогли успішно пройти процес сепарації раніше, не завжди можуть перейти до зрілої взаємозалежності пізніше. Так вони продовжують використовувати свою

повторювану модель поведінки, яка «працювала» у 20-25 років, навіть якщо вона є деструктивною. Відповідно до результатів, згідно зі шкалою залежності Уайнхолда, вони вказують на критичну важливість психологічної роботи з моделями прив'язаності в період ранньої дорослості. Більшість вибірки (77% - 68%) не досягла адаптивного рівня взаємозалежності, демонструючи схильність до співзалежних або контрзалежних проявів.

Жінки, які вирішили конфлікти співзалежності до 25-30 років, демонструють стабілізацію на здоровому рівні. А от для чоловіків ризик закріплення дисфункційних патернів є дуже високим, якщо процес сепарації не був успішно пройдений. Це вказує, що модель поведінки, що сформувалася на етапі боротьби за незалежність та автономію, укорінюється. І це перешкоджає формуванню глибоких та зрілих стосунків у другій половині ранньої дорослості.

2.3 Аналіз результатів кореляційного аналізу

Для перевірки гіпотези цієї роботи про зв'язок спів/контрзалежності із патернами сепарації та прив'язаності до батьків був проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона. Результати, згідно до таблиці 2.5 підтвердили існування статистично значущих зв'язків, тобто тих, які є для дослідження важливими.

Таблиця 2.5

Значущі кореляційні зв'язки між шкалами прив'язаності, сепарації та спів/контрзалежностей

Змінна 1	Змінна 2	r	p	Сила/Напрямок
Спілкування (м)	Довіра до матері	0.486***	<.001	Помірний-Сильний, Прямий
Відчуження (м)	Довіра до батька	0.465***	<.001	Помірний-Сильний, Прямий

Продовження таблиці 2.5

Змінна 1	Змінна 2	r	p	Сила/Напрямок
Відчуження (б)	Спілкування (м)	0.486***	<.001	Помірний-Сильний, Прямий
Відчуження (б)	Довіра до батька	0.715***	<.001	Дуже сильний, Прямий
Відчуження (б)	CSIS	0.289*	.034	Слабкий-Помірний, Прямий
КСМ	Довіра до батька	0.271*	.043	Слабкий-Помірний, Прямий
ЕСБ	Відчуження (б)	-0.322*	.016	Помірний, Зворотний
ЕСБ	CSIS	-0.322*	.016	Помірний, Зворотний

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона. $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$; $p < 0,001^{***}$.

До ключових висновків, що підтверджують гіпотезу, демонструючи зв'язок результатів методики CSIS з дисфункціональними повторюваними моделями поведінки відносно батька, відноситься помірний негативний (зворотний) зв'язок між результатами методики CSIS та емоційною сепарацією від батька ($r = -0.322$, $p=0.016$).

Зв'язок між результатами методики CSIS та емоційною сепарацією від батька ілюструє Рисунок 2.5. Візуалізація підтверджує негативний (зворотний) напрямок зв'язку, точки мають загальну тенденцію рухатися від верхнього лівого кута до нижнього правого, що графічно відображає, що чим вищі бали за методикою CSIS, тим нижчі бали за емоційною сепарацією від батька. Це означає, що чим вищий рівень спів/контрзалежності у респондентів, тим менш емоційне вони сепаровані від батька. Емоційна несаможиттєвість у цьому випадку виступає корелятом залежних патернів.

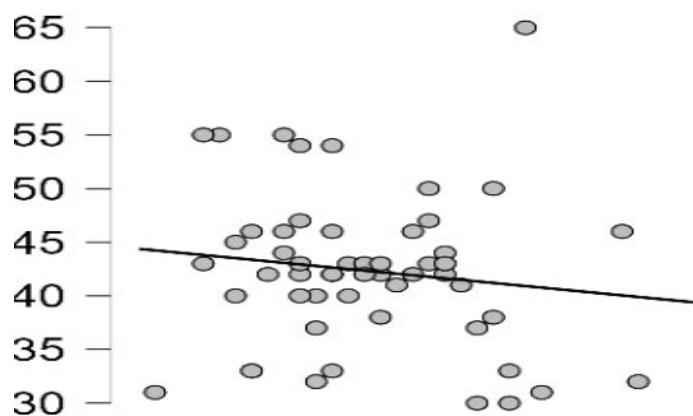


Рис. 2.5. Графік розсіювання, що ілюструє зв'язок між показниками методики CSIS та емоційною сепарацією від батька

Також виявлений слабкий-помірний зв'язок між показниками методики CSIS та відчуженням від батька ($r = 0.289$, $p = 0.034$), тобто зростання відчуження пов'язано з вищим рівнем показників методики CSIS. Цей зв'язок вказує на те, що нерозв'язаний та дискомфортний зв'язок із батьком сприяє формуванню чи надмірної залежності, чи навпаки – контрзалежності.

Підводячи підсумок можна стверджувати, що основна гіпотеза роботи підтверджена, бо передбачалося, що стійкі, повторювані моделі стосунків дійсно пов'язані з вищим рівнем залежності. Тобто, залежність формується на ґрунті незрілої або порушеної сепарації.

Також зазначаючи з приводу припущення гіпотези про зв'язок гармонійності та менш конфліктного перебігу у сім'ї, цей зв'язок є складнішим, ніж очікувалося. Кореляційний аналіз допоміг виявити низку сильних внутрішньосімейних зв'язків, які уточнюють механізми формування гармонії. По-перше, дуже сильний позитивний (прямої) зв'язок між відчуженням від батька та довірою до батька ($r = 0.715$, $p < 0.001$) і цей амбівалентний патерн свідчить про те, що висока емоційна дистанція може співіснувати з формою довіри, маскуючи складність та внутрішній конфлікт у стосунках (графічне представлення зв'язку між відчуженням від батька та довірою до батька (Рисунок 2.6) візуально підтверджує дуже сильний позитивний (прямої) зв'язок).

Тобто, попри сильну довіру до батька діти намагаються триматися осторонь, що може здатися парадоксальним, але ці два почуття можуть стосуватися різних аспектів стосунків. Як приклад, доросла дитина може довіряти батькові як людині, дослухатися його думок, цінувати окремі ознаки характеру – чесність, надійність, компетентність, але відчужуватися від нього саме через роль батька, зокрема через емоційну відстороненість та нездатність задовільнити дитячі емоційні потреби.

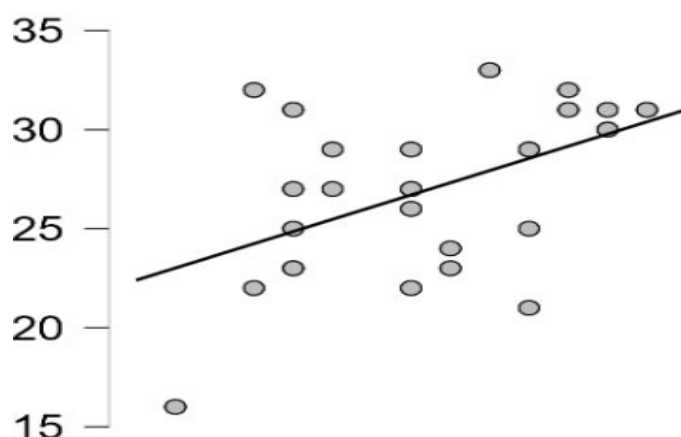


Рис. 2.6. Графік розсіювання, що ілюструє зв'язок між відчуженням від батька та довірою до батька

По-друге, гармонійність не просто знижує конфлікт, а переносить його або навіть використовує як інструмент в іншій сфері, створюючи умовний «трикутник» або «коаліцію» проти третього члена сім'ї. Через це стосунки з батьками не часто бувають виключно позитивними. Тобто, ми маємо те, що коли дитина має добрі стосунки з одним з батьків, скоріш за все, з іншим будуть проблеми на якомусь з рівнів. Аналіз отриманих результатів показує, що позитивні стосунки з одним із батьків можуть корелювати з негативними патернами – і це означає, що гармонійність часто є частковою і маскує саме умовний «розкол» у сімейній системі, а не її загальну стабільність.

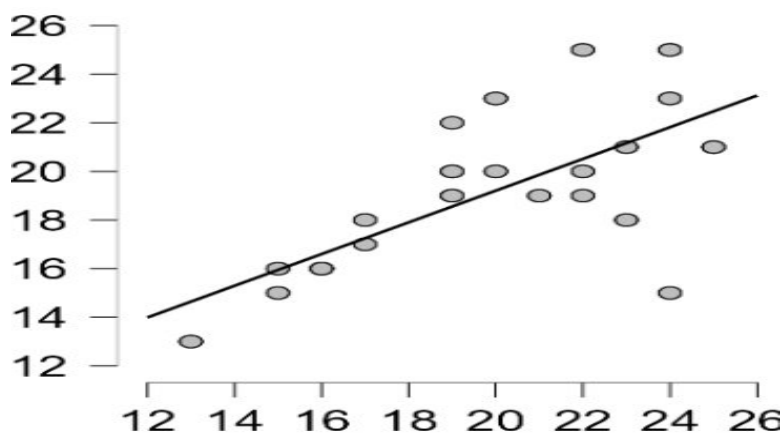


Рис. 2.7. Графік розсіювання, що ілюструє зв'язок між відчуженням/відстороненням від батька та спілкуванням з матір'ю.

Складні внутрішньосімейні зв'язки ілюструються на Рисунку 2.7, який демонструє помірний-сильний позитивний (прямої) зв'язок між відчуженням від батька та спілкуванням з матір'ю ($r = 0.486$, $p < 0.001$). Графічно це відображає тенденцію до компенсації, коли зростає емоційна дистанція від батька (горизонтальна вісь), респондент збільшує інтенсивність спілкування з матір'ю (вертикальна вісь). Це вказує на формування «коаліції» або залежної прив'язаності до матері, яка виникає як компенсація емоційної нестачі у стосунках із батьком. Це є типовим проявом триангуляції та порушення балансу в сімейній системі.

Узагальнюючи, гіпотеза підтвердилася щодо наслідків залежності, але уточнилася щодо механізмів формування гармонії.

Перш ніж проводити порівняльний аналіз за t -критерієм Стюдента, було перевірено припущення про рівність дисперсій за допомогою Тесту Левіна. Оскільки для всіх досліджуваних шкал рівень значущості p перевищував 0.05 (наприклад, для емоційної сепарації від матері $p = 0.931$, а для загального балу CSIS $p = 0.654$), було зроблено висновок про рівність дисперсій, і подальший аналіз проводився за t -критерієм Стюдента для незалежних вибірок, з метою визначення достовірності відмінностей у середніх значеннях рівня вираженості кожної зі шкал опитувальників сепарації (CSIS) та стосунків із батьками (IPPA та PSI) між вибіркою жінок та вибіркою чоловіків.

Таблиця 2.6

Порівняння середніх значень за статтю (*t*-критерій Стьюдента)

Шкала	Група	<i>N</i>	Середнє ($\bar{X}$)	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>	Висновок
Спілкування (м)*	Жінки	31	19.68	3.341	2.053	54	0.045*	0.552	Ж > Ч (Значуща)
	Чоловіки	25	18.00	2.614					
Довіра до матері	Жінки	31	31.10	5.747	- 1.154	54	0.254	-0.310	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	32.92	6.041					
Довіра до батька	Жінки	31	26.68	4.142	- 0.757	54	0.452	-0.204	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	27.52	4.134					
Спілкування (б)	Жінки	31	29.45	3.264	- 1.019	54	0.313	-0.274	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	30.32	3.051					
Відчуження (м)	Жінки	31	31.00	5.027	0.083	54	0.935	0.022	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	30.88	5.848					
Відчуження (б)	Жінки	31	20.06	3.326	1.204	54	0.234	0.324	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	18.96	3.518					
Загальний бал CSIS	Жінки	31	41.94	7.028	- 0.451	54	0.654	-0.121	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	42.80	7.257					
Емоційна (м)	Жінки	31	68.16	8.013	- 0.087	54	0.931	-0.023	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	68.32	4.837					
Емоційна (б)	Жінки	31	68.74	6.673	- 0.621	54	0.537	-0.167	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	69.84	6.459					
Конфліктна (м)	Жінки	31	48.87	5.824	1.786	54	0.080	0.480	Тенденція
	Чоловіки	25	46.08	5.802					
Конфліктна (б)	Жінки	31	48.29	5.503	0.955	54	0.344	0.257	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	46.84	5.829					
Ціннісно- орієнтаційна (м)	Жінки	31	41.81	6.107	0.868	54	0.389	0.233	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	40.36	6.311					
Ціннісно- орієнтаційна (б)	Жінки	31	42.06	5.662	- 0.229	54	0.820	-0.062	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	42.44	6.602					

Продовження таблиці 2.6

Шкала	Група	<i>N</i>	Середнє ($\bar{X}$)	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>	Висновок
Функціональна (м)	Жінки	31	48.10	4.571	-	54	0.303	-0.279	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	49.64	6.525	1.039				
Функціональна (б)	Жінки	31	40.06	5.779	-	54	0.461	-0.200	Різниця відсутня
	Чоловіки	25	41.32	6.878	0.742				

Примітка: $**p < 0.05$. Ж > Ч означає, о середнє значення у жінок вище, ніж у чоловіків.

Проведений порівняльний аналіз середніх значень показав, що за 14 із 15 досліджуваних шкал не було виявлено статистично значущих відмінностей між вибірками жінок та чоловіків ($p > 0.05$). Це свідчить про те, що рівень вираженості більшості аспектів сепарації та стосунків із батьками в цій вибірці є статево-нейтральним і не залежить від гендерної належності респондентів.

Таблиця 2.7

Статистично значущі Гендерні відмінності (за t-Критерієм Стьюдента)

Шкала	Група	$\bar{X}$ (середнє)	<i>SD</i> (Ст. відх.)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Спілкування (м)	Жінки	19.68	3.34	2.053	54	0.045*	0.552
	Чоловіки	18.00	2.61				

Примітка: $p < 0,05^*$; *t* – *t*-статистика Стьюдента, *d* – розмір ефекту Коена.

Значущих відмінностей не виявлено, за винятком рівня спілкування з матір'ю. Тобто жінки мають більш інтенсивний та відкритий зв'язок із матір'ю за шкалою «Спілкування», що є типовим гендерним патерном, але за іншими параметрами (CSIS, ЕС, КС) яскравих відмінностей не виявлено ($p > 0.05$).

Окрім того, була зафіксована тенденція до відмінностей за шкалою «Конфліктологічна сепарація (по матері)» ($t(54) = 1.786$, $p = 0.080$). Хоча цей результат не досягає критичного рівня значущості $p \leq 0.05$, він вказує на те, що

жінки ($\bar{X} = 48.87$) схильні мати вищий середній бал за цією шкалою, ніж чоловіки ($\bar{X} = 46.08$).

Було проведено порівняння середніх значень між двома віковими групами ранньої дорослості, поділені за періодизаціями, перша група – 20-25 років, як загально прийнята група ранньої дорослості та друга – 30-40 за періодизацією Крейга (від 20 до 40). Тест Левіна підтвердив рівність дисперсій. Результати порівняльного аналізу двох вікових груп подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Статистично значущі вікові відмінності за t-Критерій Стюдента.

Шкала	Група	$\bar{X}$ (середнє)	SD	t	df	p	d
Емоційна сепарація (м)	20-25 р. (N=45)	66.87	6.27	-3.346	54	0.001***	-1.125
	30-40 р. (N=11)	73.82	5.76				

Примітка: d – розмір ефекту Коена; $p < 0,001$ ***.

Було виявлено статистично значущу відмінність ($p < 0.01$) за шкалою емоційної сепарції від матері. Старша група ($\bar{X} = 73.82$) має значуще вищий рівень емоційної сепарції від матері в порівнянні з групою більш молодшої ($\bar{X} = 66.87$). Рівень значущості склав $t(54) = -3.346$, $p = 0.001$, що відповідає дуже сильному розміру ефекту Коена $d = 1.125$.

Цей результат підтверджує, що процес емоційної сепарації від матері є лонгітудним і посилюється з віком. Тобто респонденти у віці 30-40 років мають більш завершений і зрілий рівень емоційної автономії від матері, ніж ті, хто перебуває на початковому етапі ранньої дорослості. За всіма іншими шкалами статистично значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про відносну стабільність цих показників у віковому діапазоні 20-40 років.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Розділ був присвячений методологічному обґрунтуванню, організації та безпосередньому проведенню емпіричного дослідження з метою встановлення взаємозв'язку між психологічною сепарацією від батьків, патернами прив'язаності та спів/контрзалежністю в ранній дорослості. Дослідження базувалося на репрезентативній вибірці $N=56$ осіб і використовувало комплекс стандартизованих методик: Опитувальник психологічної сепарації від батьків (PSI), Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA) та Шкала залежності (CSIS).

За результатами емпіричного дослідження, проведеного кореляційного і порівняльного аналізу, було зроблені ключові висновки, які підтверджують емпіричну гіпотезу про зв'язок залежності та сепарації. Емпірично підтверджено, що вищий рівень спів/контрзалежності (CSIS) асоціюється з дисфункціональними патернами психологічної сепарації, особливо у стосунках із батьком. Це засвідчено помірним зворотним зв'язком між CSIS та емоційною сепарацією від батька ($r = -0.322$, $p = 0.016$), що вказує на те, що емоційна несаможиттєвість є корелятом залежних патернів. Водночас, прямий зв'язок результатів методики CSIS (Загального балу) з відчуженням від батька ($r = 0.289$, $p = 0.034$) свідчить, що нерозв'язаний та дискомфортний емоційний зв'язок із батьком сприяє формуванню спів/контрзалежності.

За результатами було виявлено складну динаміку прив'язаності, аналіз виявив, що патерни прив'язаності (IPPA) і сепарації (PSI) у вибірці часто є амбівалентними. Зокрема, дуже сильний позитивний зв'язок між відчуженням від батька та довірою до нього ($r = 0.715$, $p < 0.001$) вказує на поширеність уникливих патернів, де висока довіра є скоріше функціональною, а не емоційною, що дозволяє підтримувати дистанцію. Крім того, зв'язок між відчуженням від батька та посиленням спілкування з матір'ю ($r = 0.486$, $p < 0.001$) ілюструє компенсаторний механізм та тенденцію до формування коаліцій у сімейній системі.

Порівняльний аналіз за t -критерієм Стюдента встановив, що вік є значущим чинником у процесі сепарації. Виявлена дуже сильна відмінність за шкалою емоційна сепарація від матері ($p=0.001$) підтвердила, що досягнення емоційної автономії є тривалим процесом, який досягає свого піку лише у старшій підгрупі (30–40 років). Стать, на відміну від віку, має мінімальний вплив, виявляючись лише у вищому рівні спілкування з матір'ю у жінок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження надали достатню фактологічну базу для формулювання висновку про те, що спів/контрзалежність у ранній дорослості є наслідком порушеної психологічної сепарації та амбівалентних патернів прив'язаності, що слугує основою для розробки психокорекційної програми, спрямованої на формування автономії та ефективної сепарації, як буде представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ АВТОНОМІЇ ТА ЕФЕКТИВНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

3.1 Розробка та апробація психокорекційної програми

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив отримати комплексну картину психологічної сепарації молодих дорослих.

Отримані дані показали, що рівень автономності та відокремленості від батьків у респондентів варіює, існують як прояви повної незалежності, так і бар'єри у вигляді співзалежних моделей поведінки та емоційної прив'язаності до батьків. Зокрема, кореляційний аналіз чітко встановив, що високий рівень шкали залежності Уайнхолда пов'язаний із дисфункціональними патернами відносно батька (відчуження та брак емоційної сепарації). Крім того, порівняльний аналіз довів, що емоційна сепарація від матері є тривалим процесом, який значуще продовжується і в другій половині ранньої дорослості (30-40 років).

Така неоднорідність у процесі сепарації, а також наявність підтверджених статистичних зв'язків між залежністю та незрілою сепарацією, підкреслює потребу у спеціально розроблених психокорекційних втручаннях, спрямованих на формування особистісної автономії, усвідомлення власних меж та розвиток ефективних стратегій взаємодії з батьками.

Розроблена програма групового психокорекційного тренінгу є інтегративною та базується на комбінації провідних психологічних підходів, обраних відповідно до емпірично встановлених проблем (співзалежність, порушення меж, незавершеність емоційної сепарації).

А. Концептуальні основи корекції

- Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) – цей підхід є фундаментальним, оскільки сепарація розглядається не як повний розрив зв'язків, а як трансформація дисфункціональної прив'язаності у надійну та зрілу. Наші емпіричні дані показали, що корекція призводить до одночасного зниження

Відчуження та зростання Довіри, що повністю підтверджує можливість перебудови патернів прив'язаності через групову роботу.

- Гештальт-терапія (Ф. Перлз) – цей підхід був обраний для роботи з межами контакту та відповідальністю. Оскільки співзалежність є порушенням особистісних кордонів (злиття/інтроєкти), гештальт-техніки дозволяють учасникам усвідомити власну фігуру та фон, ідентифікувати інтроєкти (чужі правила) та сформувати чітке Я-висловлювання. Також гештальт-підхід є незамінним у роботі з амбівалентністю почуттів до батьків, зокрема з парадоксальним зв'язком Відчуження ↔ Довіра.

- Когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек) – бо використання елементів КПТ є критичним для впливу на Атитюдну сепарацію (незалежність у поглядах). Метою було ідентифікувати та змінити ірраціональні когнітивні схеми (наприклад, катастрофізація самотійного життя або переконання «я повинен/повинна жити за їхніми очікуваннями»), які підтримують залежну поведінку.

Б. Принципи побудови та реалізації тренінгу

1. Принцип активної участі: тренінг побудований на інтерактивних методах (дискусії, рольові ігри, арт-терапія). Це сприяє не лише інтелектуальному засвоєнню інформації, але й емоційно-поведінковому переструктуруванню.

2. Принцип конфіденційності та безпеки: створення безпечного психологічного простору є критичним для роботи з почуттям провини, страхом відторгнення та травматичним сімейним досвідом

3. Принцип усвідомлення та рефлексії: кожне заняття містить обов'язковий рефлексивний блок, спрямований на усвідомлення учасниками власних емоційних станів, реакцій та прогресу.

4. Принцип системності та поступовості: програма структурована від простого до складного (від усвідомлення проблеми → до формування кордонів → до перебудови прив'язаності). Модулі поступово переходять від роботи з

кордонами до перебудови прив'язаності та формування життєвих стратегій. Це забезпечує стабільність та глибину засвоєних змін.

Організаційно-методична частина формувального експерименту. Для оцінки ефективності розробленої програми був проведений формувальний квазі-експеримент за схемою «одна група – попередній та підсумковий зріз» (Pre-test/Post-test design).

Етапи та характеристика експериментальної групи

Експеримент включав три послідовні етапи:

1. Діагностично-констатувальний етап (Pre-test): кількісний склад експериментальної групи становив $N=23$ особи. Важливо зазначити, що цей обсяг є частиною загальної вибірки констатувального етапу ($N=56$), і різниця в обсязі є методологічно обґрунтованою.

Експериментальна група була сформована на основі цільового відбору за двома ключовими критеріями:

- Діагностична необхідність: до групи включалися лише ті респонденти, які за результатами констатувального етапу демонстрували високий або середній рівень спів/контрзалежності (CSIS) та/або дисфункціональні патерни сепарації (наприклад, низький рівень ЕСБ, високий рівень Відчуження). Це забезпечило роботу з тими, хто потребував корекції найбільше.

- Добровільна згода та регулярність: до групи увійшли лише ті особи, які добровільно погодилися на участь та підтвердили готовність відвідати усі 6 групових занять, що є обов'язковою умовою для забезпечення валідності формувального експерименту.

Таким чином, група $N = 23$ – це фокусована цільова вибірка, апробація на якій дозволяє максимально точно оцінити ефективність програми.

2. Формувально-корекційний етап: реалізація тренінгової програми (6 зустрічей по 2,5 години).

3. Контрольно-узагальнювальний етап (Post-test): повторне тестування тими ж методиками.

Методичне забезпечення: для порівняльного аналізу та доведення статистичної значущості змін використовувався *t*-критерій Стюдента для залежних вибірок при рівні значущості $p < 0.05$.

Таким чином, на основі емпірично встановлених дисфункціональних патернів (співзалежність, амбівалентність зв'язку з батьком та пролонгованість сепарації за віком) була розроблена інтегративна психокорекційна програма. Її методологічна база ґрунтується на принципах КПТ, гештальт-терапії та теорії прив'язаності, а апробація була здійснена в рамках формувального квазі-експерименту на цільовій групі $N=23$ особи, відібраних за критеріями діагностичної необхідності.

3.2 Змістовно-тематичний план та опис психокорекційної програми

Одним із ефективних способів підвищення рівня сепарації у ранній дорослості є відвідування спеціалізованих групових тренінгів. Виходячи з цього нами було розроблено програму психокорекційного тренінгу.

Мета тренінгу: підвищення рівня психологічної готовності до автономії та сепарації від батьків у ранньому дорослому віці, надання учасникам інструментів і стратегій для усвідомленого та здорового процесу психологічного відокремлення.

Основні завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників із значенням та необхідністю процесу сепарації в ранній дорослості.
2. Розвинути навички самостійності, критичного мислення, самооцінки та емоційної саморегуляції.
3. Навчити визначати та встановлювати особисті кордони у взаєминах із батьками та іншими дорослими.
4. Продемонструвати ефективні стратегії комунікації з батьками під час процесу сепарації.

5. Виявити та обговорити типові труднощі сепарації та шляхи їх подолання.

6. Створити безпечну групову атмосферу для обміну досвідом та самоаналізу.

7. Підтримати учасників у розробці індивідуальних планів особистісного розвитку та життєвих стратегій.

Центральна ідея тренінгу: «Сепарація як місток до автономії».

Процес психологічної сепарації розглядається як ключовий етап становлення незалежної, впевненої та зрілої особистості, що дозволяє переходити від залежності від батьків до формування власного способу життя та соціальної ідентичності.

Структура та формат проведення:

Формат: груповий тренінг (6 зустрічей), один раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 2,5 години. Така тривалість достатня для засвоєння теоретичних знань та виконання практичних вправ, не викликаючи перевтоми учасників.

Місце проведення: спеціально підготовлене приміщення на базі Психолого-логопедичного центру «Діалог».

Обладнання: столи, стільці, фліпчарти, маркери, олівці, аркуші паперу.

Перерви: 10–15 хвилинні короткі паузи для відпочинку, а при необхідності – кава-брейк.

Методичні принципи:

- Активна участь усіх учасників у групових та індивідуальних вправах.
- Використання інтерактивних методів: групові дискусії, рольові ігри, вправи на самоаналіз.
- Постійний аналіз групової динаміки та адаптація вправ під потреби учасників.
- Використання методів релаксації та емоційної регуляції.

Очікувані результати тренінгу:

- Підвищення рівня автономії та психологічної зрілості.

- Усвідомлення власних цінностей і формування самостійної життєвої стратегії.
- Розвиток навичок комунікації, саморегуляції та ефективного вирішення конфліктів.
- Підвищення мотивації до особистісного зростання та самореалізації.

Програма психокорекційного тренінгу «Сепарація як місток до автономії» була розроблена як комплексна система втручання, що цілеспрямовано орієнтована на послідовну корекцію дисфункціональних патернів, виявлених емпіричним шляхом. Програма складається з шести послідовних зустрічей, об'єднаних у п'ять тематичних модулів. Детальний змістовно-тематичний план програми, що розкриває послідовність модулів, ключові цілі та використовувані методи, наведено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

План програми психокорекційного тренінгу

№	Модуль	Тема/назва заняття	Ключова мета	Основні техніки та методи
1	Модуль 1: Усвідомлення та формування групи (2,5 год)	Усвідомлення процесу сепарації. Знайомство.	Ознайомити з поняттям сепарації та сприяти усвідомленню власної поточної ролі в сімейній системі.	Теорія: Поняття сепарації (емоційна, атитюдна, функціональна, конфліктологічна). Практика: вправа «Мій особистий простір» (малювання меж), «Мої життєві ролі» (успадковані vs самостійні).
2	Модуль 2: Кордони та емоційна автономія (2,5 год)	Емоційна сепарація: вміння залишатися собою поруч із батьками.	Сприяти усвідомленню емоційної залежності, розвиток навичок розпізнавання та вираження власних почуттів без провини. Корекція емоційного злиття (низька емоційна сепарація).	Теорія: Поняття емоційної сепарації. Прояви низького рівня емоційної сепарації (потреба схвалення, провина). Практика: вправа «Мій емоційний компас» (власні vs перейняті емоції), «Коло підтримки», «Книга невимовлених слів» (лист).

Продовження таблиці 3.1

№	Модуль	Тема/назва заняття	Ключова мета	Основні техніки та методи
3	Модуль 3: Незалежність у рішеннях та цінностях (2,5 год)	Когнітивно-поведінкові аспекти сепарації: конфліктна, функціональна та атитюдна автономія.	Усвідомлення власних переконань та формування вміння діяти самостійно, брати відповідальність за рішення. Розвиток функціональної та атитюдної сепарації, зниження уникнення конфліктів.	Теорія: Чотири типи сепарації за Дж. Хоффманом. Практика: вправа «Мої конфлікти з батьками» (аналіз стратегій), «Я сам(а)» (сфери автономії), «Цінності моєї родини і мої власні».
4	Модуль 4: Перебудова прив'язаності (2,5 год)	Прив'язаність і сепарація: вплив стосунків із батьками на міжособистісні зв'язки.	Осмыслити зв'язок між типом прив'язаності та стилем стосунків; розвинути Довіру та Спілкування, знизити Відчуження (за IPPA). Трансформація прив'язаності на більш надійну.	Теорія: Три ключові показники прив'язаності (Довіра, Спілкування, Відчуження). Практика: вправа «Трикутник довіри» (візуалізація позиції), «Мої кордони у близькості», «Мости замість стін».
5	Модуль 4: Автономія та відповідальність (2,5 год)	Автономія, відповідальність і доросла позиція: як залишатися собою, коли батьки не готові до сепарації.	Розвинути навички відстоювання автономії без руйнування стосунків. Відпрацювати асертивну поведінку на маніпуляції. Формування позиції «дорослий-дорослий» та протидія маніпуляціям (КПТ-елементи).	Теорія: Типові реакції батьків на сепарацію («контроль через турботу», емоційний шантаж). Практика: вправа «Сценарії батьківських маніпуляцій», рольова гра «Сепараційна розмова», вправа «Мої внутрішні дозволи».
6	Модуль 5: Інтеграція та оцінка (2,5 год)	Інтеграція досвіду та підбиття підсумків. Повторна діагностика.	Сприяти усвідомленню особистих змін та провести повторну психодіагностику. Оцінка ефективності та формування стратегії подальшого розвитку.	Теорія: Підсумок ключових етапів тренінгу. Практика: повторна психодіагностика (PSI, CSIS, IPPA), вправа «Лист собі в майбутнє», «Коло змін» (усвідомлення трансформацій).

Для практичної апробації програми сформовано дві активні групи: підгрупу 1 (20–25 років, 15 учасників) та підгрупу 2 (30–40 років, 8 учасників). Інші учасники становлять контрольну вибірку для порівняльного аналізу

результатів. Така диференціація була необхідна, оскільки емпіричне дослідження (Розділ 2) підтвердило пролонгованість процесу емоційної сепарації від матері, який значуще продовжується і в другій половині ранньої дорослості. Відповідно, акценти у роботі були адаптовані:

- Для групи 1 (20–25) фокус був на становленні ідентичності та подоланні страху самотійних кроків (кар'єра, партнерство).
- Для групи 2 (30–40) акцент був зміщений на перегляд довготривалих співзалежних патернів, які вже вплинули на якість шлюбу та виховання власних дітей, а також на корекцію Атитюдної сепарації (ціннісних розбіжностей).

Модуль 1. Усвідомлення та формування групи (Заняття 1)

Метою першого заняття є усвідомлення проблеми учасниками та формування безпечного терапевтичного контейнера (гештальт-принцип «тут і зараз»).

Усвідомлення позиції: хоча формальна діагностика була проведена до початку тренінгу, перша зустріч передбачала внутрішню діагностику через метафоричні та арт-терапевтичні техніки (наприклад, малювання «Мій особистий простір»). Це сприяло інтерналізації результатів попереднього тестування та усвідомленню власних кордонів, порушених співзалежністю.

Теоретичний фундамент: проводилася міні-лекція з акцентом на багатовимірності сепарації (чотири типи), що заклало когнітивну базу для роботи, підкреслюючи, що сепарація – це не розрив, а якісна перебудова зв'язку.

Ключові завдання корекції: створення мотивації до роботи та усвідомлення необхідності змін, що є першим кроком до зниження загального балу залежності (CSIS).

Модуль 2. Кордони та емоційна Автономія (Заняття 2)

Цей модуль є ключовим для корекції емоційної сепарації (ЕСМ, ЕСБ), де виявлено найбільші труднощі, особливо у групі 30–40 років. Основний акцент був зроблений на:

- Диференціації емоцій – застосовувалися гештальт-техніки для розрізнення власних почуттів від інтроектованих (почуття провини, яке використовується для контролю).
- Робота з провиною та відповідальністю – проводилася корекція емоційного злиття. Учасники навчалися приймати факт, що вони не несуть відповідальності за почуття батьків, а лише за власну реакцію.
- Результат: розвиток навичок самопідтримки та збереження внутрішнього спокою (емоційної автономії) незалежно від зовнішнього тиску.

Модуль 3. Незалежність у рішеннях та цінностях (Заняття 3)

Модуль був присвячений корекції Атитюдної (ціннісної) та Функціональної сепарації.

Когнітивна перебудова (КПТ): акцент робився на ідентифікації та перевірці на реальність ірраціональних переконань (наприклад, «Я повинен/повинна жити за їхніми очікуваннями» або «Без схвалення батьків моє рішення не варте нічого»). Це прямо впливало на Атитюдну сепарацію.

Конфліктна сепарація: обговорювалися конструктивні стратегії асертивної комунікації, які дозволяють відстоювати власну позицію без уникнення конфлікту або руйнування стосунків.

Функціональна автономія (актуально для 20–25): проводився аналіз фінансової та побутової незалежності, формувалися конкретні кроки для підвищення функціональної сепарації.

Модуль 4. Перебудова прив'язаності (Заняття 4 та 5)

Це найбільший модуль, спрямований на трансформацію прив'язаності, що вимірюється шкалами ІРРА.

Зменшення Відчуження: на Занятті 4 використовувалися емоційно-насичені техніки (елементи «Порожнього стільця») для опрацювання амбівалентних почуттів до батьків (гнів, образа), які є головною причиною високого Відчуження.

Мета – замінити емоційне уникнення на конструктивне спілкування.

Формування позиції «Дорослий-Дорослий» (актуально для обох груп): на Занятті 5 через рольові ігри та КПТ-техніки асертивності відпрацьовувалися навички переходу до зрілої, рівноправної взаємодії. Це включало протидію маніпуляціям («контроль через турботу») та захист власних кордонів.

Ключові завдання корекції: сприяння зростанню Довіри та Спілкування при одночасному зниженні Відчуження, перетворюючи небезпечну прив'язаність на надійну та зрілу.

Модуль 5. Інтеграція та оцінка (Заняття 6)

Проводився рефлексивний аналіз змін та усвідомлення динаміки прогресу.

Головною метою було формування індивідуального плану автономії (плану дій на майбутнє), що підкреслювало відповідальність за власне життя.

Проводилася повторна психодіагностика (Post-test) для кількісної оцінки ефективності програми.

Отже, розроблена програма групових психокорекційних занять (повний обсяг див. Додаток Д) є комплексною та структурованою системою втручання, що цілеспрямовано орієнтована на корекцію виявлених емпіричним шляхом дисфункціональних патернів психологічної сепарації та залежної поведінки.

Очікувані позитивні зміни, такі як зростання емоційної автономії, зниження відчуження та кореляція спів/контрзалежних тенденцій, будуть підтверджені шляхом порівняльного аналізу до та після завершення програми. Результати оцінки ефективності проведеного психокорекційного втручання будуть представлені у наступному підрозділі.

3.3 Оцінка ефективності психокорекційної програми

Для оцінки ефективності психокорекційної програми з усієї вибірки емпіричного дослідження (N=56) було сформовано експериментальну групу (ЕГ) у кількості 23 осіб. Учасники були відібрані на основі вираженості цільових проблемних показників (CSIS, відчуження, брак емоційної сепарації) та їхньої готовності взяти участь у повному циклі групової роботи.

Експериментальна група складалася з двох підгруп:

- Підгрупа 1 (20–25 років): 15 учасників.
- Підгрупа 2 (30–40 років): 8 учасників.

Для оцінки ефективності розробленої психокорекційної програми був застосований план експерименту з доекспериментальним та післяекспериментальним зрізом. Це дозволило порівняти середні значення цільових психологічних показників в одній і тій самій експериментальній групі (учасники програми) до початку втручання та після його завершення.

Критеріями ефективності було визначено:

- Зниження загального рівня спів/контрзалежності (за шкалою CSIS).
- Зростання показників функціональної та емоційної автономії (за шкалами PSI та IPPA).
- Зниження показників відчуження (за шкалою PSI).

Виходячи з визначених критеріїв ефективності програми, які передбачають спрямовані зміни в психічних показниках, були сформульовані наступні статистичні гіпотези, що підлягають перевірці.

Були сформовані нульові гіпотези (H_0), які передбачали відсутність статистично достовірної різниці в середніх значеннях усіх ключових показників між вимірами до та після корекції. Це включало відсутність зниження загального балу спів/контрзалежності (CSIS), відсутність зростання емоційної сепарації (від матері та батька), відсутність зростання інших видів відокремлення від батьків та відсутність змін у сімейних стосунках (відчуження, довіра та спілкування з матір'ю чи батьком).

Відповідно до цілей програми, були висунуті й альтернативні гіпотези (H_1), які були спрямовані на підтвердження ефективності програми. Тут припускалося, що буде встановлено статистично достовірне зниження загального балу спів/контрзалежності (CSIS) та показника відчуження від матері. Одночасно прогнозувалося, що відбудеться статистично значуще зростання показників емоційної сепарації як від матері, так і від батька.

Для статистичного аналізу динаміки змін застосовувався t -критерій Стюдента для залежних вибірок. Використання цього критерію дозволяє визначити, чи є виявлені зміни статистично значущими, тобто чи можна відкинути гіпотезу про те, що зміни відбулися випадково.

Таблиця 3.2

Динаміка змін ключових показників до та після психокорекційної програми
(N = 23)

Шкала	До програми (Pre-test) $\bar{X}$	Після програми (Post-test)	Зміна $\bar{X}$
Емоційна сепарація (м)	68.26	7.014	80.48
Емоційна сепарація (б)	69.78	7.880	72.78
Ціннісно- орієнтаційна (б)	43.52	6.367	48.74
Конфліктологічна (б)	47.61	5.860	50.61
Довіра до матері	31.83	6.329	34.83
Спілкування (м)	18.78	3.204	24.30
Відчуження (м)	30.39	5.719	21.78
Загальний бал CSIS	42.78	8.290	30.78

Результати t -критерію Стюдента (Таблиця 3.2) підтвердили, що всі виявлені зміни є високо значущими ($p < 0.001$), що однозначно доводить ефективність проведеного психокорекційного втручання.

Відповідно до застосованого статистичного методу, результати перевірки значущості динаміки змін ключових показників представлені у Таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Результати порівняння середніх значень до та після програми (t-критерій для залежних вибірок, $N = 23$)

Шкала	Напрямок зміни	t	df	p
Загальний бал CSIS	Зниження залежності	21.21	22	< 0.001
Емоційна сепарація (м)	Зростання автономії	-13.92	22	< 0.001
Емоційна сепарація (б)	Зростання автономії	-10.25	22	< 0.001
Ціннісно-орієнтаційна (б)	Зростання незалежності	-34.00	22	< 0.001
Конфліктологічна (б)	Зростання розмежування	-10.25	22	< 0.001
Довіра до матері	Зміцнення прив'язаності	-11.25	22	< 0.001
Спілкування (м)	Зміцнення прив'язаності	-51.85	22	< 0.001
Відчуження (м)	Зниження емоц. дистанції	14.14	22	< 0.001

Загальний аналіз статистичної значущості змін. Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок показав, що за всіма ключовими показниками, які були цільовими «мішенями» корекційної програми, виявлено високо значущі зміни ($p < 0.001$). Це дозволяє повністю відхилити нульові гіпотези (H_0) про відсутність різниці та прийняти альтернативні гіпотези (H_1) про ефективність психокорекційної програми.

Високі значення емпіричного t-критерію (Таблиця 3.3), що свідчить про значну силу впливу проведеного втручання. Наприклад, показники Спілкування з матір'ю ($t(22) = -51.85$, $p < 0.001$) та Ціннісно-орієнтаційної сепарації від батька ($t(22) = -34.00$, $p < 0.001$) продемонстрували надзвичайно високу динаміку, що вказує на успішну перебудову усталених патернів взаємодії та ціннісних орієнтацій.

Якісна інтерпретація динаміки змін ключових показників. Відбулася корекція спів/контрзалежності (CSIS), було зафіксовано високо значуще зниження показника Загальний бал CSIS з середнього рівня 42.78 до низького 30.78 (абсолютна зміна 12.0 балів). Це підтверджує, що інтегративний підхід, орієнтований на кордони (гештальт), переконання (КПТ) та прив'язаність (теорія прив'язаності), був ефективним у подоланні спів/контрзалежних патернів поведінки.

Зниження балу CSIS свідчить про формування більш зрілого, автономного способу функціонування та зменшення потреби в емоційному злитті або контролі.

Відбулося зростання емоційної та ціннісної автономії (PSI). Окрім цього втручання спричинило статистично значуще зростання Емоційної сепарації як від матері (з 68.26 до 80.48), так і від батька (з 69.78 до 72.78).

1. Емоційна сепарація: значне зростання цього показника, особливо щодо матері (абсолютний приріст 12.22 бали), свідчить про успішне подолання емоційного злиття та залежності від схвалення. Учасники набули здатності до емоційної саморегуляції, що дозволяє їм зберігати внутрішній спокій та самооцінку незалежно від настрою чи оцінки батьків.

2. Ціннісно-орієнтаційна сепарація від батька зросла з 43.52 до 48.74. Це свідчить про успішну роботу з ірраціональними переконаннями та успадкованими інтроектами (КПТ-компонент), внаслідок чого учасники почали формувати незалежну систему цінностей та поглядів, що є критичним елементом зрілої особистості.

3. Конфліктологічна сепарація також зросла (з 47.61 до 50.61), що підтверджує набуття навичок асертивної комунікації та здатності відстоювати свої позиції, уникаючи при цьому деструктивних конфліктів або уникнення.

З приводу гармонізація прив'язаності (IPPA), то найбільш значущим психологічним результатом є подвійна динаміка у стосунках з матір'ю:

- Зниження Відчуження: показник Відчуження від матері значуще знизився з 30.39 до 21.78. Це свідчить про опрацювання образ, гніву та

невиражених почуттів (гештальт-терапія), які раніше використовувалися як емоційний захист через дистанціювання.

- Зростання Довіри та Спілкування: одночасно відбулося високо значуще зростання Довіри (з 31.83 до 34.83) та Спілкування (з 18.78 до 24.30).

Цей парадокс (зменшення Відчуження + зростання Довіри) є прямим доказом того, що програма досягла своєї центральної ідеї: сепарація – це не розрив, а трансформація дисфункціональної прив'язаності у зрілу та надійну. Учасники досягли автономії не через ізоляцію, а через гармонізацію стосунків на рівні «дорослий-дорослий».

Аналіз ефективності у вікових підгрупах. Хоча статистичні таблиці представляють загальну динаміку по всій експериментальній групі (N=23), аналіз результатів у підгрупах (20–25 років та 30–40 років) підтвердив ефективність адаптації корекційного впливу, як це було заплановано в 3.2.

Підгрупа 1 (20–25 років): у цій групі спостерігався більш виражений приріст за шкалами, пов'язаними з Функціональною сепарацією та самостійним прийняттям рішень. Це пояснюється тим, що фокус роботи був на подоланні страху перед самостійними кроками та становленні ідентичності на початку професійної реалізації.

Підгрупа 2 (30–40 років): учасники цієї групи, навпаки, продемонстрували більш значуще зростання Ціннісно-орієнтаційної сепарації та зниження Відчуження. Це відповідає їхнім потребам у перегляді довготривалих співзалежних патернів, які вже були інтегровані в їхні власні сімейні системи, та формуванні ціннісної автономії, необхідної для зрілої соціальної позиції.

Таким чином, програма показала системну валідність, успішно впливаючи на різні аспекти сепарації та прив'язаності, специфічні для кожного вікового періоду ранньої дорослості.

Висновки щодо ефективності програми. Проведений формувальний експеримент на цільовій вибірці (N=23) однозначно підтвердив високу ефективність розробленої психокорекційної програми.

Ключові результати демонструють:

1. Комплексний вплив: було досягнуто статистично значущих змін за всіма ключовими показниками (залежність, емоційна сепарація, атитюдна незалежність, показники прив'язаності).

2. Гармонізація стосунків: корекція призвела не до розриву зв'язку з батьками, а до його якісної трансформації – зростання емоційної автономії відбулося на тлі зміцнення Довіри та зниження Відчуження.

3. Теоретична валідність: результати повністю підтверджують ефективність інтегративного підходу, що поєднує гештальт, КПТ та теорію прив'язаності для роботи з проблемами сепарації у молодих дорослих.

Таким чином, гіпотеза про ефективність психокорекційної програми є повністю підтвердженою, а отримана динаміка свідчить про високу дієвість запропонованого корекційного втручання.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Розділ був присвячений розробці, впровадженню та оцінці ефективності психокорекційної програми, спрямованої на корекцію спів/контрзалежних патернів через формування автономії та ефективної психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості.

Розроблена програма являла собою структурований цикл групових занять. Вона була цілеспрямовано орієнтована на корекцію тих дисфункціональних механізмів, які були виявлені як кореляти залежності у минулому розділі – брак емоційної сепарації та ознаки відчуження. А також програма спрямовувалася на розширення теоретичних та практичних засобів у взаємодії з батьками.

Для оцінки її ефективності було використано план експерименту з доекспериментальним та післяекспериментальним зрізом на експериментальній групі. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою *t*-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Статистичний аналіз виявив високо значущі позитивні зміни ($p < 0.001$) за всіма ключовими цільовими показниками, що однозначно підтверджує гіпотезу про ефективність програми. Було зафіксовано статистично достовірне зниження загального балу спів/контрзалежності (CSIS), що й доводить досягнення головної мети програми. Зниження CSIS було забезпечене за рахунок успішного розгляду та корекції першопричин, тобто було встановлено значуще зростання емоційної сепарації як від матері, так і від батька. Це супроводжувалося значущим зростанням ціннісно-орієнтаційної незалежності від батька, що вказує на формування зрілої особистісної ідентичності. Також корекція призвела й до гармонізації сімейних стосунків, а не до ізоляції у сімейних відносинах. Це підтверджується одночасним значущим зниженням відчуження від матері та зростанням довіри і спілкування з нею ж.

Отримані результати засвідчують, що розроблена психокорекційна програма є високоефективним, надійним та науково обґрунтованим інструментом для роботи з наслідками порушеної психологічної сепарації. Вона

сприяє не лише зниженню проявів спів/контрзалежності, але й формуванню зрілої емоційної автономії та гармонізації стосунків у системі «доросла дитина – батьки». Результати цього розділу закладають практичну основу для подальшого впровадження програми у психологічну практику.

ВИСНОВКИ

Рання дорослість є надзвичайно важливим періодом у розвитку особистості, коли відбувається завершення процесів сепарації від батьків, формування автономії, самовизначення та зрілої ідентичності. У межах цього вікового етапу характерним є здатність до емоційної самостійності, відповідальності за власне життя і власні рішення та побудови зрілих міжособистісних стосунків.

Ефективна сепарація формує основу для багатьох життєвих навичок та є дійсно важливим аспектом особистісного розвитку людей ранньої дорослості. Цей процес дозволяє молодим людям сформувати власні погляди, цінності та переконання, здобути незалежність, розвинути емоційну стійкість та адаптивність, що сприяє здоровій взаємодії із суспільством. Тому існує потреба у всебічному вивченні цього важливого процесу, а також у його подальшому теоретичному обґрунтуванні та розробці практичних рекомендацій для суспільства.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що психологічна сепарація від батьків у ранньому дорослому віці є ключовим кризовим етапом особистісного розвитку, який визначає рівень зрілості, автономії та здатності до побудови незалежних стосунків.

Було розкрито сутність сепарації як багатокomпонентного феномену, який включає не лише емоційне відокремлення, а й здобуття функціональної, конфлітологічної та атитюдної (ціннісно-орієнтаційної) автономії. Невдале проходження цього процесу призводить до фіксації на проміжних стадіях, що проявляється у форму співзалежної або контрзалежної поведінки.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити основні чинники, що впливають на перебіг процесу сепарації. До них відносяться: якість дитячо-батьківських стосунків, стилі виховання, вплив сиблінгової позиції, а також соціокультурні та гендерні особливості, які моделюють ступінь вираженості автономності та емоційної близькості з батьками.

А тобто, повна та успішна сепарація є необхідною умовою для формування зрілої ідентичності та психічного здоров'я індивіда в цілому, що підкреслює актуальність емпіричного дослідження її порушень.

У ході проведеного емпіричного дослідження, що базувалося на репрезентативній вибірці і включало використання стандартизованих психодіагностичних методик (PSI, IPPA, CSIS), було застосовано статистичні методи обробки даних – коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента. Такий підхід забезпечив високий рівень наукової обґрунтованості отриманих результатів.

Загальна вибірка дослідження склала 56 осіб, розподілених на дві групи за віковими категоріями: рання дорослість 20-25 років (45 осіб) та розширене розуміння ранньої дорослості 30-40 років (11 осіб).

Свідоме поділення вибірки на дві ці вікові групи (з виключенням проміжного діапазону 25-30 років) було здійснене з метою поєднати вузьке (типове) і розширене розуміння ранньої дорослості. Це дало можливість:

1. Зосередити увагу на сенситивному періоді 20–25 років, який є критичним для завершення процесів психологічного відокремлення.
2. Простежити наслідки успішної або порушеної сепарації в контексті більш широкого життєвого та професійного досвіду дорослої людини (30–40 років).

Така сегментація дозволила отримати статистично підтверджені дані про те, що процес сепарації є тривалим і продовжується до другої половини ранньої дорослості. Проведений аналіз дозволив не лише виявити взаємозв'язки між феноменами психологічної сепарації, прив'язаності та спів/контрзалежності, а й визначити вікові та гендерні відмінності у їх проявах.

Результати продемонстрували, що вищий рівень співзалежності чи контрзалежності корелює з низькою емоційною сепарацією від батьків, особливо у батька, а також із підвищеним рівнем відчуження. Ці дані вказують на наявність амбівалентних патернів прив'язаності, які ускладнюють формування автономії в період ранньої дорослості. За допомогою t-критерію Стюдента було

встановлено, що віковий чинник має свій істотний вплив на рівень емоційної автономії – вона посилюється у старшій підгрупі (30-40 років), що свідчить про тривалість процесу сепарації. А гендерні відмінності проявилися переважно у сфері комунікації, так як жінки зберігають вищий рівень емоційної залученості у взаєминах із матерями.

Виявлені закономірності стали підґрунтям для розробки та апробації психокорекційного тренінгу, спрямованого на формування автономії та корекцію співзалежних та контрзалежних патернів. Програма продемонструвала високу ефективність, що підтверджено статистично значущими позитивними змінами за всіма цільовими показниками. Після проходження тренінгу спостерігалось зниження рівня співзалежних та контрзалежних моделей, відбулося зростання емоційної сепарації як від матері, так і від батька, було підвищення атитюдної незалежності, а також покращився емоційний клімат у системі «доросла дитина – батьки». Але треба зазначити, що отримані результати можуть частково відображати ефект тимчасового піднесення після участі у тренінговій програмі, зумовлений емоційною активізацією та груповою динамікою. Для підтвердження стійкості досягнутих змін доцільним є проведення відстроченого контрольного зрізу через певний проміжок часу.

Емпіричні результати в цілому підтвердили висунуту гіпотезу про те, що молоді люди з вищим рівнем автономії та позитивними, емоційно стабільними стосунками з батьками характеризуються більш гармонійними і менш конфліктним перебігом процесу сепарації, ніж особи з високим рівнем залежності та суперечливими сімейними відносинами. Виявлені кореляційні зв'язки між показниками автономії, довіри, емоційно близькості та співзалежності/контрзалежності дають змогу підтвердити, що якість дитячо-батьківських відносин залишається визначальним чинником успішності сепарації у період ранньої дорослості.

Проведене дослідження продемонструвало, що процес психологічної сепарації в ранній дорослості є складним та багатофакторним явищем,

пов'язаним із рівнем автономії, характером прив'язаності та емоційною зрілістю особистості.

Практичну цінність для сучасної психологічної практики має розроблена психокорекційна програма, яка показала свій потенціал як можливий ефективний інструмент для гармонізації дитячо-батьківських відносин та формування особистісної самостійності в період ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блос П. Психоаналіз підліткового віку / пер. з англ. Київ: ТОВ "Видавництво "К.І.С.", 2023. 272 с.
2. Боулбі Д. Прив'язаність / пер. з англ. В. В. Пінчук. Київ: Дух і Літера, 2022. 468 с.
3. Бриш К. Х. Терапія порушень прив'язаності. Від теорії до практики / пер. з нім. Київ: Видавничий дім "КМ-БУКС", 2017. 316 с.
4. Виготський Л. С. Педологія. Київ: Видавничий дім "Києво-Могилянська Академія", 2010. 412 с.
5. Вишняков А. І. Психологічні особливості сиблінгових відносин в етнокультурному та віковому аспекті/ А. І. Вишняков, Н. В. Кіреєва/Фундаментальні дослідження. 2013. № 6 (частина 1).
6. Вітакер К. Опівнічні роздуми сімейного терапевта / пер. М. Завалова. Київ: Незалежна фірма "Діалектика", 1998. 208 с.
7. Власова Н. Особливості батьківсько-юнацьких взаємин у сім'ї та їх вплив на формування уявлень про себе у юнаків та дівчат. 2-ге вид. Київ, 2008.
8. Гаврилюк І. Психологічні особливості процесу сепарації в українських сім'ях. Вісник психології і педагогіки. 2020. № 47. С. 45–52.
9. Дольто Ф. На боці дитини / пер. з фр. М. Брусовані, О. Баєвської. Київ: Центр навчальної літератури, 2023. 704 с.
10. Дольто Ф. На боці підлітка / пер. з рос. Київ: У-Факторія, 2006. 368 с.
11. Ельконін Д. Б. Психічний розвиток в дитячих віках: вибрані психологічні праці / пер. з рос. К.: Аграрна освіта, 2015. 430 с.
12. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
13. Козлова І. Є. Особливості сиблінгових стосунків у дводітних сім'ях. *Психологічні дослідження*. 2010. Т.4, №12.
14. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Либідь, 2003. 992 с.

15. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
16. Малер М. С., Пайн Ф., Бергман А. Психологічне народження людського немовляти: Симбіоз та індивідуація / пер. з англ. К.: "Самміт-Книга", 2021. 420 с.
17. Малер М., Мак-Девітт Дж. Б. Процес сепарації-індивідуації та формування ідентичності. *Журнал практичної психології та психоаналізу*. 2005. Т. 2.
18. Мухіна В. С. Вікова психологія. Феноменологія розвитку / пер. з рос. К.: Аграрна освіта, 2015. 700 с.
19. Нартова-Бочавер С. К. Опитувальник "Суверенність психологічного простору" - новий метод діагностики особистості. *Психологічний журнал*. 2004. Т. 5. С. 77–90.
20. Нартова-Бочавер С. К. Поняття "психологічний простір особистості": обґрунтування та прикладне значення. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 6. С. 27–37.
21. Поліванова К. Н. Психологія вікових криз. К.: Главник, 2006. 192 с.
22. Потапова Ю. В. Використання категоріально-системної методології для аналізу ситуації сепарації 2013. № 4. С. 248–252.
23. Психологічна сепарація: підходи, проблеми, механізми. Google Books. URL: <https://www.google.com/books?hl=uk&lr=&id=1aJUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=сепарація&ots=Ic0SkVuFOA&sig=vyUgn2F1H79fQtwEtk6sUqkVbK8>
24. Савчина М. Психологічні особливості ефективності виховних технологій: монографія. Дрогобич: "Коло", 2005. 184 с.
25. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Академвидав, 2017. 192 с.
26. Ситько Т. І. Структура і типи батьківсько-дитячих стосунків у процесі сімейної сепарації: дисертація канд. псих. наук. 2014.
27. Смирнова Є. О. Психологія дитини від народження до 7 років. К.: Главник, 2006. 384 с.

28. Сисоева Л. В., Петренко Т. В. Проблема сепарації від батьків у сім'ї соціокультурний і психологічний аспекти. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології: Збірник статей. 2016. № 3(60). С. 126–134.
29. Сисоева Л. В., Петренко Т. В. Стиль сімейного виховання як чинник формування особистісної автономії у студентському віці. Сучасна наука: досвід, проблеми та перспективи розвитку: Матеріали Міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. 2015. С. 76–82.
30. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналітичні теорії розвитку. К.: Видавничий дім "КМ-БУКС", 2019. 528 с.
31. Філоненко Л. А. Соціально-психологічні засади деструктивного розвитку особистості підлітка. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2006. Вип. 25. С. 462–477.
32. Цветков С. Статеві особливості психологічної сепарації підлітків від матері і батька. Міжнародний центр батьківства. 2021. URL: <https://uaafathers.com/blog/39>
33. Целуйко В. М. Серія "Психологія дитинства". Харків: У-Факторія, 2007. 496 с.
34. Чернобровкіна С. В. Криза юності у студентів як криза дорослішання. Серія «Психологія». 2014. № 1. С. 24–31.
35. Шенбек Е. Старший, середній, молодший... Як черговість народження дитини впливає на формування її особистості / пер. зі шведської. К.: Вид-во "Наш Формат", 2018. 240 с.
36. Bandy T., Moore K. The parent-child relationship: a family strength. Child trends factsheet. 2008. №27.
URL:http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2008_08_08_FS_ParentChild.pdf
37. Barni D., Roccato M., Vieno A., Alfieri S. Birth order and conservatism: A multilevel test of Sulloway's 'Born to rebel' thesis. Personality and Individual Differences. 2014. Vol. 66. P. 58–63.

38. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. Vol. 46, № 1.
39. Boles S. A model of Parental Representations, Second Individuation, and Psychological Adjustment in Late Adolescence. *Journal of Clinical Psychology*. 1999. Vol. 55, № 4. P. 497–512.
40. Buist K. L. Sibling Relationship Quality and Adolescent Delinquency: A Latent Growth Curve Approach. *Journal of Family Psychology*. 2010. Vol. 24, № 4. P. 400–410.
41. Duschinsky R., Forslund T. *Attachment theory and research: a reader*. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2021. 288 p.
42. Dzukaeva V. Family characteristics of psychological separation from parents during late adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 146. P. 346–352. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.110>
43. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, № 2. P. 170–178. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
44. Holmbeck G., Paikoff R., Brooks-Gunn J. Parenting adolescents. *Handbook of Parenting*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1995. Vol. 1. P. 91–118.
45. Josselson R. *The Space between Us: Exploring the Dimensions of Human Relations*. SAGE Publications, Inc., 1995. 320 p.
46. Kagitcibasi C. Autonomy and relatedness in cultural context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2005. Vol. 36, № 4.
47. Kerr M., Bowen M. *The Emotional System in Family Evaluation*. New York: Norton & Company, 1988. 405 p.
48. Lee H.-Y., Hughey K. F. The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college freshmen from intact families. *Journal of Career Development*. 2001. Vol. 27, № 4. P. 279–293. URL: <https://doi.org/10.1177/089484530102700404>
49. Lerner R., Steinberg L. *Handbook of adolescence psychology*. 2nd ed. New Jersey: John Wiley and Sons inc., 2004. 852 p.

50. Mahler M. S. A study of the separation individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal. Study Child*. 1971. P. 403–424.
51. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 1991. Vol. 98, № 2.
52. Moshman D. Adolescent psychological development: rationality, morality, and identity. New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates Inc., 2005. 174 p.
53. Paikoff R., Carlton-Ford S., Brooks-Gunn J. Mother-daughter dyads view the family: Associations between divergent perceptions and daughter well-being. *Journal of Youth and Adolescence*. 1993. Vol. 22, № 5. P. 473–492.
54. Parra A., Oliva A. A Longitudinal Research on the Development of Emotional Autonomy During Adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*. 2009. Vol. 12, № 1. P. 66–75.
55. Reher D. S. Family ties in Western Europe: Persistent contrasts. *Population and Development Review*. 1998. Vol. 24, № 2.
56. Scabini E. Parent-Child Relationships in Italian Families: Connectedness and Autonomy in the Transition to Adulthood. *Teor. e Pesq.* 2000. Vol. 16, № 1. P. 237–249.
57. Schultheiss D. E. P., Blustein D. L. "Role of adolescent–parent relationships in college student development and adjustment": correction. *Journal of Counseling Psychology*. 1995. Vol. 42, № 3. P. 406. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.406>
58. Scott D. J., Church A. T. Separation/Attachment theory and career decidedness and commitment: effects of parental divorce. *Journal of Vocational Behavior*. 2001. Vol. 59, № 3. P. 328–347. URL: <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1769>
60. Separation from parents during childhood trauma predicts adult attachment security and post-traumatic stress disorder / R. A. Bryant et al. *Psychological medicine*. 2017. Vol. 47, № 11. P. 2028–2035. URL: <https://doi.org/10.1017/s0033291717000472>

61. Smetana J., Campione-Barr N., Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*. 2006. № 57. P. 255–284.
62. Triandis H. C. Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*. 2001. Vol. 69, № 6.
63. Weinhold J., Weinhold B. *Breaking Free of the Co-dependency Trap*. New World Library: Novato, CA, 2008. 245 p.
64. Woodward L., Fergusson D. M., Belsky J. Timing of parental separation and attachment to parents in adolescence: results of a prospective study from birth to age 16. *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62, № 1. P. 162–174. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00162.x>

Анкетні дані

Ім'я _____ Ваш вік _____

Стать _____

*Оберіть, позначте або допишіть власну відповідь***1. Склад сім'ї (батьківської) :**

- ☐ повна
- ☐ неповна (батьки розлучені/одного з батьків немає)

2. Ви проживаєте:

- ☐ разом з батьками
- ☐ окремо з власним утриманням;
- ☐ окремо за кошти батьків;
- ☐ власна відповідь: _____

3. Чи є у Вас рідні брати, сестри? Вкажіть, будь ласка, їхній вік:

4. Ви маєте власних дітей?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Якщо так, вкажіть кількість та вік: _____

5. Ваш поточний сімейний або партнерський статус:

- ☐ Не перебуваю у відносинах
- ☐ Є стосунки (партнер / хлопець / дівчина)
- ☐ Заручена / заручений
- ☐ Одружена / одружений
- ☐ Розлучена / розлучений
- ☐ Інше (вкажіть): _____

6. Ваша освіта:

- ☐ Середня
- ☐ Неповна вища / коледж

- ☐ Вища (бакалавр / магістр)
- ☐ Післядипломна / аспірантура

7. Сфера діяльності / зайнятість:

- ☐ Навчаюся
- ☐ Працюю
- ☐ Поєдную навчання і роботу
- ☐ Тимчасово не працюю

8. Місце проживання:

- ☐ Місто
- ☐ Селище / село

9. Чи підтримуєте ви регулярний контакт із батьками?

- ☐ Так, проживаю з ними
- ☐ Так, спілкуємося часто
- ☐ Рідко спілкуємося
- ☐ Практично не спілкуємося

Додаток Б

Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хофмана

Інструкція: Просимо Вас відповісти на питання, які допоможуть з'ясувати особливості Ваших стосунків з батьками (окремо з мамою та батьком).

Якщо ситуації, яка вказана у твердженні у Вас:

- ніколи не було (твердження абсолютно не про Вас) – напишіть число 1
- зустрічається дуже рідко – 2
- буває інколи – 3
- буває часто – 4
- буває майже постійно або завжди (повністю погоджуюся) – 5

Над питаннями довго не роздумуйте, оскільки немає правильних або неправильних відповідей.

Ваші відповіді є конфіденційною інформацією і можуть принести користь лише за умов Вашої довіри та щирості.

Дякуємо за співпрацю!

СТОСУНКИ З МАМОЮ

1. Мені подобається показувати друзям фотографії своєї мами або розповідати про неї
2. Іноді моя мама є тягарем для мене
3. Я дуже хочу до мами, якщо не бачусь з нею надто довго
4. Мої погляди щодо людей різних національностей (українців, росіян, євреїв тощо) подібні до поглядів мами
5. Бажання мами впливають на мій вибір друзів
6. Я відчуваю, що постійно знаходжуся у стані війни зі своєю мамою
7. Іноді мені здається, що мама винна у всіх моїх проблемах
8. Я хотів би (хотіла би) могли більше довіряти своїй мамі
9. Моє ставлення до лайливих виразів (матюків) подібне до ставлення моєї мами
10. У складних ситуаціях я часто звертаюся до мами, щоб вона допомогла мені залагодити неприємності
11. Мама є для мене найважливішою людиною в цілому світі
12. Я маю бути дуже уважним (уважною), щоб не зробити мамі боляче
13. а) Я хотів би (хотіла б), щоб мама жила ближче, тоді я міг би (могла б) навідуватися до неї частіше поспілкуватися (якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
б) Я ще не хотів би (не хотіла б) жити окремо від мами мені бракуватиме спілкування з нею (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
14. Ми з мамою маємо однакові уявлення щодо ролі сім'ї та роботи в житті жінки
15. Я часто прошу маму посприяти у вирішенні моїх особистих проблем
16. Я іноді відчуваю, що заслуговую на мамине покарання

17. Далеко від мами я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не опікала мене так сильно
19. Ми з мамою однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без маминого схвалення
21. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не намагалася маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб мама не намагалася насміхатися з мене
23. Іноді виникає бажання зателефонувати мамі лише для того, щоб почути її голос
24. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до маминого
25. Бажання моєї мами вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
26. Я відчуваю, що маю стосовно мами певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе з власної волі
27. Моя мама очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати маму
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до маминих
30. Мама допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли не має нагальних справ , то мамина компанія мене абсолютно влаштовує
32. Я хочу щоб мама більше ставилася до мене як до дорослого (дорослої)
33. а) Після того як на канікулах я проводжу багато часу з мамою, вирушаючи на навчання мені важко її залишити(якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від дому (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
34. Ми з мамою складаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності
35. Я схильний (схильна) радитися з мамою, коли планую невелику подорож за місто
36. Я часто злюся на маму
37. Я люблю обнімати та цілувати маму
38. Я ненавиджу, коли моя мама висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю
39. Моє ставлення до самотності подібне до маминого
40. Я раджуся з мамою, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати
41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб мама його одобрила
42. Навіть, коли мама має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме вона її придумала
43. Мама завжди дуже тонко відчуває мій настрій
44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до маминого
45. Я питаюся маму, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію
46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках мама припинила перетягувати мене на свою сторону
47. Мама мій найкращий друг
48. Я сперечаюся з мамою навіть з найменшого приводу
49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до маминих

50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує моя мама
51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з мамою набагато ближчі
52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що мама говорить чи робить
53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до мами
54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до маминих.
55. Я питаюся поради своєї мами, коли планую свої канікули
56. Іноді я стидаюся своєї мами
57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як мама відреагує
58. Я злюся, коли моя мама критикує мене
59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до маминого
60. Мені подобається, коли мама допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій
61. Я іноді відчуваю себе з мамою одним цілим
62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися маминими справами, станом здоров'я
63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від мами певні речі
64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення моєї мами
65. Я звертаюся до мами кожного разу, коли щось іде не так
66. Я часто мушу приймати рішення за маму
67. Я не впевнений (не впевнена), що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без маминої підтримки та любові
68. Я іноді сильно обурююся, коли мама каже мені що і як робити
69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до маминого

СТОСУНКИ З БАТЬКОМ

1. Мені подобається показувати друзям фотографії свого тата або розповідати про нього
2. Іноді мій тато є тягарем для мене
3. Я дуже хочу до тата, якщо не бачусь з ним надто довго
4. Мої погляди щодо людей різних національностей (українців, росіян, євреїв тощо) подібні до поглядів тата
5. Бажання тата впливають на мій вибір друзів
6. Я відчуваю, що постійно знаходжуся у стані війни з татом
7. Іноді мені здається, що він винен у всіх моїх проблемах
8. Я хотів би (хотіла би) могли більше довіряти татові
9. Моє ставлення до лайливих виразів (матюків) подібне до ставлення мого тата
10. У складних ситуаціях я часто звертаюся до тата, щоб він допоміг мені залагодити неприємності
11. Тато є для мене найважливішою людиною в цілому світі
12. Я маю бути дуже уважним (уважною), щоб не зробити татові боляче

13. а) Я хотів би (хотіла б), щоб тато жив ближче, тоді я міг би (могла б) навідуватися до нього частіше поспілкуватися (якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
б) Я ще не хотів би (не хотіла б) жити окремо від тата мені бракуватиме спілкування з ним (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
14. Ми з татом маємо однакові уявлення щодо ролі сім'ї та роботи в житті жінки
15. Я часто прошу тата посприяти у вирішенні моїх особистих проблем
16. Я іноді відчуваю , що заслуговую на татове покарання
17. Далеко від тата я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не опікав мене так сильно
19. Ми з татом однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без татового схвалення
21. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не намагався маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб тато не намагався насміхатися з мене
23. Іноді виникає бажання зателефонувати татові лише для того, щоб почути його голос
24. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до татового
25. Бажання мого тата вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
26. Я відчуваю, що маю стосовно тата певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе з власної волі
27. Мій тато очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати тата
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до татових
30. Тато допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли не має нагальних справ , то компанія тата мене абсолютно влаштовує
32. Я хочу щоб тато більше ставився до мене як до дорослого (дорослої)
33. а) Після того як на канікулах я проводжу багато часу з татом, вирушаючи на навчання мені важко його залишити (якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від тата (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
34. Ми з татом вкладаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності
35. Я схильний (схильна) радитися з ним, коли планую невелику подорож за місто
36. Я часто злюся на тата
37. Я люблю його обнімати
38. Я ненавиджу, коли мій тато висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю
39. Моє ставлення до самотності подібне до татового
40. Я раджуся з ним, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати
41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб тато його схвалив
42. Навіть, коли тато має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме він її придумав

43. Тато завжди дуже тонко відчуває мій настрій
44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до татового
45. Я питаюся тата, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію
46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках тато припинив перетягувати мене на свою сторону
47. Тато мій найкращий друг
48. Я сперечаюся з ним навіть з найменшого приводу
49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до татових
50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує мій тато
51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з татом набагато ближчі
52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що тато говорить чи робить
53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до тата
54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до татових
55. Я питаюся його поради, коли планую свої канікули
56. Іноді я його стидаюся
57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як тато відреагує
58. Я злюся, коли мій тато критикує мене
59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до татового
60. Мені подобається, коли тато допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій
61. Я іноді відчуваю себе татовим продовженням
62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися справами тата, станом його здоров'я
63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від тата певні речі
64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення мого тата
65. Я звертаюся до тата кожного разу, коли щось іде не так
66. Я часто мушу приймати за нього рішення
67. Я не впевнений (не впевнена), що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без підтримки та любові тата
68. Я іноді сильно обурююся, коли тато каже мені що і як робити
69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до ставлення мого тата

Субшкала	Тип питання	Номер питань
Емоційна сепарація	Зворотні	№ 1, 3, 8, 11, 12, 13, 17, 23, 31, 33, 37, 43, 47, 51, 52, 53, 56, 57, 61, 62
	Прямі	№18
Конфліктологічна	Зворотні	№ 2, 6, 7, 21, 22, 27, 36, 38, 42, 46, 48, 58, 68
	Прямі	№ 16, 28, 66
Атitudна	Зворотні	№ 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59, 64, 69
Функціональна сепарація	Зворотні	№ 5, 10, 15, 20, 25, 26, 30, 35, 40, 41, 45, 50, 55, 60, 65
	Прямі	№ 32

Додаток В**Шкала залежності Уайнхолд (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS))**

Перевірка своїх особистих якостей може допомогти вам визначити ступінь співзалежності у вашому житті.

Будь ласка, дайте відповідь на всі питання чесно.

Зазвичай перша відповідь, яка прийшла вам в голову, є найбільш правдивою і найточнішою.

Поставте цифри від 1 до 4 кожним питанням, де:

- 1 – ніколи;
- 2 – іноді;
- 3 – часто;
- 4 - майже завжди.

1. Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття і / або поведінку інших людей.
2. Мені важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші від реагують на мої почуття або поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути відкинутим (відкинутої).
8. Я намагаюся добиватися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, в залежності від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше в цьому розбираються.
14. Я знаходжу, що важко бути вразливим (вразливою) і просити про допомогу.
15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальною).
16. Я дуже лояльний (лояльна) до інших, навіть в тому випадку, коли ця лояльність не справджується.
17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом "все або ні чого".

18. Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності і змішаним дорученням.
19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи і хаос.
20. Я намагаюся шукати взаємини там, де відчуваю себе "потрібним" ("потрібною"), і намагаюся потім зберігати їх.

Підрахунок: щоб отримати загальний результат, складіть цифри.

Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, скористайтесь наступною шкалою:

60-80 - дуже висока ступінь співзалежних моделей.

40-59 - високий ступінь співзалежних моделей.

30-39 - середній ступінь співзалежних і / або контрзалежних моделей.

20-29 - дуже мало співзалежних і / або високий ступінь контрзалежних моделей.

Додаток Г

Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA) (М. Грінберг та Г. Армсден);

Нижче наведено висловлювання, які описують Ваші можливі почуття до матері. Будь ласка, прочитайте висловлювання та оцініть, використовуючи 5-ти бальну шкалу, наскільки воно відповідає Вашим почуттям:

- 1- ні;*
- 2 - скоріше ні;*
- 3 - і так, і ні;*
- 4 – скоріше так;*
- 5 – так.*

1. Моя мати поважає мої почуття
2. Я вважаю, що моя мати добре справляється зі своїми материнськими обов'язками
3. Краще б у мене була інша мати
4. Моя мати приймає мене таким, яким я є
5. Мені подобається дізнаватися, що думає моя мати з питань, які мене турбують
6. Я відчуваю, що немає сенсу виявляти свої почуття до матері
7. Моя мати може відчувати, що я чимось засмучений(а)
8. Нерозумно і соромно обговорювати свої проблеми з матір'ю
9. Моя мати чекає від мене занадто багато
10. Моя мати мене часто дратує
11. Я дратуюсь набагато частіше, ніж знає про це моя мати
12. Коли ми щось обговорюємо, моя мати враховує мою думку
13. Моя мати довіряє моєму рішення
14. У моєї матері свої проблеми, тому я не турбую її своїми
15. Моя мати допомагає мені краще зрозуміти себе
16. Я ділюся з матір'ю своїми проблемами та переживаннями
17. Буває, я злюся на свою матір
18. Моя мати не приділяє мені достатньо уваги
19. Моя мати допомагає мені говорити про мої труднощі
20. Моя мати мене розуміє
21. Коли я на щось злюся, моя мати ставиться до цього з розумінням
22. Я довіряю своїй матері
23. Моя мати не розуміє, через що мені доводиться проходити зараз
24. Я можу розраховувати на свою матір, коли мені треба виговоритися/зняти вантаж із душі
25. Якщо моя мати знає, що мене щось турбує, вона запитує мене про це.

Нижче наведено висловлювання, які описують Ваші можливі почуття до батька. Будь ласка, прочитайте висловлювання та оцініть, використовуючи 5-ти бальну шкалу, наскільки воно відповідає Вашим почуттям:

- 2- *ні*;
 2 - *скоріше ні*;
 3 - *і так, і ні*;
 4 – *скоріше так*;
 5 – *так*.

1. Мій батько поважає мої почуття
2. Я вважаю, що Мій батько добре справляється зі своїми
3. Краще б у мене був інша батько
4. Мій батько приймає мене таким, яким я є
5. Мені подобається дізнаватися, що думає Мій батько з питань, які мене турбують
6. Я відчуваю, що немає сенсу виявляти свої почуття до батька
7. Мій батько може відчувати, що я чимось засмучений(а)
8. Нерозумно і соромно обговорювати свої проблеми з батьком
9. Мій батько чекає від мене занадто багато
10. Мій батько мене часто дратує
11. Я дратуюсь набагато частіше, ніж знає про це Мій батько
12. Коли ми щось обговорюємо, Мій батько враховує мою думку
13. Мій батько довіряє моєму рішення
14. У мого батька свої проблеми, тому я не турбую її своїми
15. Мій батько допомагає мені краще зрозуміти себе
16. Я ділюся з батьком своїми проблемами та переживаннями
17. Буває, я злюся на свого батька
18. Мій батько не приділяє мені достатньо уваги
19. Мій батько допомагає мені говорити про мої труднощі
20. Мій батько мене розуміє
21. Коли я на щось злюся, Мій батько ставиться до цього з розумінням
22. Я довіряю своєму батьку
23. Мій батько не розуміє, через що мені доводиться проходити зараз
24. Я можу розраховувати на батька, коли мені треба виговоритися/зняти вантаж із душі
25. Якщо Мій батько знає, що мене щось турбує, він запитує мене про це

Субшкала (кількість пунктів)	Прямі пункти	Зворотні пункти
Довіра (10 пунктів)	№ 1, 2, 4, 13, 14, 21, 23, 24	№ 3, 10
Спілкування (8 пунктів)	№ 6, 8, 16, 17, 20,	№ 5, 7, 15
Відчуження (7 пунктів)	№ 9, 11, 12, 18, 19, 22, 25	—

Психологічний тренінг

Тема: Сепарція як місток для автономії

Актуальність теми: Процес психологічної сепарції від батьків є одним із ключових аспектів становлення особистості в період ранньої дорослості. Сепарція визначає здатність молодшої людини формувати автономну позицію, приймати самостійні рішення, встановлювати власні життєві пріоритети та відповідати за наслідки власних дій. Недостатня сепарція від батьків у цьому віці може призводити до труднощів у побудові партнерських стосунків, професійній самореалізації, прийнятті відповідальності, а також до розвитку співзалежних патернів поведінки. Проблема набуває особливої ваги в сучасних соціокультурних умовах, коли молоді люди часто залишаються економічно або емоційно залежними від батьків навіть після досягнення повноліття.

Важливість проведення тренінгу полягає у створенні безпечного простору для усвідомлення власної залежності, емоційної прив'язаності, формування навичок автономності, побудови здорових міжособистісних меж і відповідальності за власне життя. Програма спрямована на розвиток самосвідомості, формування навичок саморегуляції та самопідтримки.

Мета тренінгу: підвищення рівня психологічної готовності до автономії та сепарції від батьків у ранньому дорослому віці, надання учасникам інструментів і стратегій для усвідомленого та здорового процесу психологічного відокремлення.

Основні завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників із значенням та необхідністю процесу сепарції в ранній дорослості.
2. Розвинути навички самостійності, критичного мислення, самооцінки та емоційної саморегуляції.
3. Навчити визначати та встановлювати особисті кордони у взаєминах із батьками та іншими дорослими.

4. Продемонструвати ефективні стратегії комунікації з батьками під час процесу сепарації.

5. Виявити та обговорити типові труднощі сепарації та шляхи їх подолання.

6. Створити безпечну групову атмосферу для обміну досвідом та самоаналізу.

7. Підтримати учасників у розробці індивідуальних планів особистісного розвитку та життєвих стратегій.

Центральна ідея тренінгу: «Сепарація як місток до автономії». Процес психологічної сепарації розглядається як ключовий етап становлення незалежної, впевненої та зрілої особистості, що дозволяє переходити від залежності від батьків до формування власного способу життя та соціальної ідентичності.

Цільова група: молоді люди віком від 20 до 40 років. До участі у тренінгу запрошено 23 осіб, які пройшли первинне психодіагностичне обстеження за трьома методиками: Psychological Separation Inventory (PSI) Хоффмана, шкала співзалежності Уайнхолда та опитувальник прив'язаності до батьків і однолітків (IPRA).

Для практичної апробації програми сформовано дві активні групи: підгрупу 1 (20–25 років, 15 учасників) та підгрупу 2 (30–40 років, 8 учасників). Інші учасники становлять контрольну вибірку для порівняльного аналізу результатів.

Місце проведення: спеціально підготовлене приміщення на базі Психолого-логопедичного центру «Діалог».

Обладнання: столи, стільці, фліпчарти, маркери, олівці.

Структура проведення: груповий тренінг (6 зустрічей), один раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 2,5 години. Така тривалість достатня для засвоєння теоретичних знань та виконання практичних вправ, не викликаючи перевтоми учасників. Перерви: 10–15 хвилинні короткі паузи для відпочинку, а при необхідності – кава-брейк.

ДЕНЬ 1. Усвідомлення процесу сепарації. Знайомство. Формування групової взаємодії

Мета заняття:

– Ознайомити учасників із поняттям психологічної сепарації, її структурою та проявами.

– Створити довірливу атмосферу у групі, сприяти відкритому спілкуванню.

– Визначити особисті очікування та рівень усвідомлення власної автономії.

Знайомство (15-20 хв): Інформація про тренінг, гра знайомство, рухавка для забезпечення позитивного настрою та огляд правил групи.

Теоретичний блок (15 хв): Поняття сепарації.

Психологічна сепарація – це процес становлення автономії дорослої особистості від батьківської фігури, який включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

За Дж. Хоффманом, сепарація полягає не у відмові від зв'язку з батьками, а у переході від дитячої залежності до рівноправних взаємин.

«Бути сепарованим – не означає відмовитись від батьків, а навчитись залишатись собою поруч із ними.» (Hoffman, 1984)

Основні компоненти сепарації:

- Емоційна – здатність регулювати власні емоції без постійної підтримки батьків.
- Атитюдна – формування власних переконань, відмінних від батьківських.
- Конфліктологічна – процес зменшення частоти та інтенсивності конфліктів між сторонами, що відображає поступовий перехід до зрілого способу вирішення розбіжностей та здатності до автономного функціонування.
- Функціональна – здатність приймати рішення самостійно та нести за них відповідальність.

Для старшої групи (30–40 років) робиться акцент на усвідомленні, як процес сепарації вплинув на побудову сімейних, професійних та партнерських відносин.

Для молодшої групи (20–25 років) – на усвідомленні переходу від ролі «дитини» до дорослої автономної особистості.

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Вправа «Знайомство через асоціацію» (20 хв)

Мета: створення безпечного простору, первинне знайомство, зниження напруги.

Хід: ведучий пропонує кожному учаснику представитись і назвати метафору або символ, який зараз асоціюється з їхнім життєвим етапом (наприклад, «міст», «дорога», «ріка»).

Обговорення: група обговорює спільні теми у метафорах – що об'єднує, що відрізняє.

2. Вправа «Мій особистий простір» (30 хв)

Мета: усвідомлення власних меж і взаємодії з оточенням.

Матеріали: аркуші А4, маркери, кольорові олівці.

Хід: Учасники малюють коло – свій особистий простір.

Всередині кола – себе, поза колом – значущих людей.

Завдання – показати, наскільки близько чи далеко вони розташовані (батьки, друзі, партнери).

Ведучий просить підписати, хто або що займає найбільше місця всередині кола.

Обговорення:

– Чи відчуваєте ви, що у вас є власний простір?

– Яку роль у ньому займають батьки?

– Як би ви хотіли змінити розташування цих фігур?

Для старшої групи: акцент на усвідомленні меж між власною сім'єю та батьківською системою.

Для молодшої: як відділити власні рішення від батьківських очікувань.

3. Міні-гра «Очікування» (20 хв)

Мета: виявити індивідуальні цілі участі у тренінгу.

Кожен учасник на стікерах пише три очікування від тренінгу й розміщує їх на плакаті «Наші спільні очікування».

Група обговорює, які очікування збігаються, які – унікальні.

Ведучий підсумовує: “Наш тренінг – це простір, де кожен має право на власний шлях до автономії”.

4. Перерва (10 хв)

5. Вправа «Мої життєві ролі» (30 хв)

Мета: дослідження ідентичності та впливу батьків на неї.

Хід: Учасники записують свої основні ролі: дитина, друг, студент, працівник, партнер тощо.

Поруч – у кого вони «вчилися» цю роль виконувати (мама, тато, хтось інший).

Обговорення: які ролі самотійні, а які – «успадковані».

Запитання для рефлексії:

- Чи є ролі, які вам не належать, але ви їх несете?
- Як би ви хотіли змінити баланс цих ролей?

Рефлексивний блок (20 хв)

Група сідає в коло, ведучий ставить запитання:

- Що для вас означає «бути дорослим»?
- У чому ви відчуваєте найбільше впливу своїх батьків?
- Яке усвідомлення сьогодні було для вас найважливішим?

Ведучий підкреслює, що сепарація – це не відмова, а новий спосіб бути поруч, де зберігається зв'язок без залежності.

Домашнє завдання: Написати коротке есе (5–10 речень) на тему: «Коли я відчуваю себе самотійним – це про що?» або: «У яких ситуаціях мені все ще складно бути автономним?».

ДЕНЬ 2. Емоційна сепарація: вміння залишатися собою поруч із батьками

Мета заняття:

- Сприяти усвідомленню емоційної залежності від батьків і її проявів у житті дорослої людини.
- Розвивати навички розпізнавання та вираження власних почуттів без відчуття провини.
- Формувати вміння встановлювати внутрішні емоційні межі.

Вправа рухавка (5-10 хв)

Теоретичний блок (30 хв). Поняття емоційної сепарації.

Емоційна сепарація полягає у здатності регулювати власні емоційні стани незалежно від батьківської реакції, зберігати емоційний баланс навіть тоді, коли думка або поведінка батьків відрізняється від власної.

Низький рівень емоційної сепарації часто проявляється у:

- постійній потребі схвалення з боку батьків;
- почутті провини, якщо їхні очікування не виправдано;
- униканні конфліктів будь-якою ціною;
- емоційному злитті («мені боляче, коли мамі сумно»).

Цитата для роздумів: «Бути емоційно незалежним – означає приймати відповідальність за власний настрій і не вимагати, щоб інші його регулювали». (В. Weinhold, 2015)

Для молодшої групи (20–25): увага на труднощах у відстоюванні себе перед батьками.

Для старшої групи (30–40): дослідження, як невирішені емоційні зв'язки впливають на власних дітей або партнерів.

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Вправа «Емоційний ланцюг» (20 хв)

Мета: усвідомлення, як передаються емоції у сім'ї.

Хід: Учасники отримують картки з емоціями (гнів, сором, страх, провина, любов, радість).

Ведучий просить згадати, як у дитинстві в їхній родині проявлялися ці емоції. Чи дозволяли собі батьки гніватися, сумувати? Що відбувалося, коли ви самі проявляли ці почуття?

Обговорення:

- Як це впливає на теперішню здатність відкрито виражати емоції? (Молодша група – про залежність від оцінки; старша – про передачу емоцій дітям.)

2. Вправа «Мій емоційний компас» (25 хв)

Мета: навчитися розрізняти власні емоції та реакції, не ототожнюючи їх із батьківськими.

Хід: Кожен учасник отримує аркуш із колом емоцій.

Поруч – дві колонки: «Мої емоції» і «Емоції, які я перейняв(ла)».

Протягом 10 хв учасники позначають, які почуття справді їхні, а які вони звикли відчувати «за когось» (маму, тата, партнера).

Після обговорення:

- Що вам допомагає відрізнити власне від чужого?
- Як це впливає на стосунки?

3. Перерва (10 хв)

4. Вправа «Коло підтримки» (30 хв)

Мета: формування усвідомлення власних ресурсів поза сім'єю.

Матеріали: аркуш паперу з намальованим колом у центрі («Я»).

Учасники позначають навколо себе людей і джерела підтримки (друзі, партнер, хобі, робота, тварини, природа).

Потім аналізують, що з цього кола залежить від них самих, а що – від інших.

Обговорення:

- Чи є у вашому житті підтримка, незалежна від батьків?
- Що допомагає вам відновлювати емоційну рівновагу?

5. Вправа «Книга невимовлених слів» (25 хв)

Мета: відреагування внутрішніх емоцій, не висловлених батькам.

Хід: Учасники отримують аркуш і пишуть листа своїм батькам (або одному з них), не відправляючи.

Можна виразити вдячність, образу, сум, те, що залишалося невимовленим.

Лист зберігається в учасника – він не читається вголос.

Після завершення: коротке коло обговорення – не про зміст, а про відчуття після написання.

Рефлексивний блок (20 хв)

Питання для групи:

- Що сьогодні було для вас найважчим?
- Які емоції ви усвідомили як свої?
- Що б ви хотіли дозволити собі відчувати частіше?

Ведучий підсумовує: емоційна сепарація не означає холодність чи байдужість – це здатність любити, не втрачаючи себе.

Домашнє завдання: Протягом тижня вести короткий «щоденник емоцій», помічати, коли з'являються почуття провини або залежності від батьківської реакції; записувати, як можна підтримати себе самотійно.

ДЕНЬ 3. Когнітивно-поведінкові аспекти сепарації: емоційна, конфліктна, функціональна та атитюдна автономія (за Дж. Хоффманом)

Мета заняття:

- Ознайомити учасників із чотирма аспектами сепарації за Хоффманом.
- Допомогти усвідомити власні переконання, сформовані під впливом батьків.
- Сприяти формуванню вміння діяти самотійно, брати відповідальність за власні рішення.

Рухавка (5-10 хв)

Теоретичний блок (30 хв). Чотири типи сепарації за Дж. Хоффманом:

Емоційна сепарація – здатність регулювати емоції без надмірної залежності від батьків (вже розпочата у Дні 2).

Конфліктна сепарація – вміння мати власну позицію у суперечливих ситуаціях, не уникаючи конфліктів і не розриваючи стосунки.

Функціональна сепарація – уміння самостійно вирішувати побутові, фінансові, професійні питання.

Атитюдна (ціннісна) сепарація – формування власної системи переконань і життєвих орієнтирів, що можуть відрізнятися від батьківських.

«Психологічно зріла людина не заперечує своїх батьків, а здатна поважати їх, зберігаючи автономність власних рішень». (Hoffman, 1984)

Пояснення ведучого: Кожен тип сепарації має свій рівень складності – конфліктна найчастіше викликає провину або страх втратити любов, функціональна вимагає внутрішньої відповідальності, атитюдна – усвідомлення власних цінностей.

Для молодшої групи: фокус на здобутті незалежності у рішеннях.

Для старшої групи: аналіз, як рівень сепарації впливає на виховання власних дітей чи на відносини у шлюбі.

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Вправа «Мої конфлікти з батьками» (25 хв)

Мета: дослідити власну реакцію у ситуації конфлікту.

Хід: Учасники згадують останню або найяскравішу ситуацію конфлікту з батьками (або значущою фігурою).

На аркуші формулюють:

- Суть конфлікту;
- Моя реакція тоді;
- Що я відчував(ла);
- Що міг(ла) би зробити зараз, будучи дорослим(лою).

Обговорення:

- Яка стратегія поведінки переважає – уникання, поступка, опір, компроміс?
- Чи є різниця між «бути слухняним» і «бути поважним»?

2. Вправа «Я сам(а)» (функціональна сепарація, 30 хв)

Мета: усвідомлення сфер, у яких учасник уже функціонує самостійно, і тих, де все ще залежить від батьків.

Матеріали: аркуш поділений на дві колонки – «Роблю сам(а)» та «Потребую підтримки».

Хід: Учасники заповнюють обидві колонки (фінанси, побут, рішення, дозволя тощо).

Далі ведучий пропонує вибрати одну сферу, яку можна зробити більш автономною вже цього тижня.

Обговорення:

- Що допомагає вам діяти самостійно?
- Де ще відчувається страх “не впоратися”?

3. Перерва (10 хв)

4. Вправа «Цінності моєї родини і мої власні» (атитюдна сепарація, 30 хв)

Мета: виявлення власних переконань, що відрізняються від батьківських.

Хід: На аркуші два стовпці: «Цінності, які мені передали» і «Цінності, які я обираю сам(а)».

Після заповнення учасники позначають, які з «успадкованих» цінностей досі підтримують, а які – вже не відповідають їхньому життю.

Обговорення:

- Як ви реагуєте, коли ваша позиція не збігається з батьківською?
- Чи можете дозволити собі “не погодитися”, зберігаючи повагу?

Для старшої групи: як транслюються цінності у власну сім'ю.

Для молодшої: як сформулювати власні переконання без відчуття зради родини.

5. Міні-гра «Вибір» (15 хв)

Мета: інтегрувати досвід прийняття власних рішень.

Ведучий зачитує низку життєвих ситуацій (зміна роботи, від'їзд з дому, відмова від батьківської допомоги тощо).

Учасники обирають варіант дій і коротко пояснюють, чому саме цей.

Ведучий підсумовує: кожне рішення – це відповідальність, а не протест.

Рефлексивний блок (20 хв)

Запитання для обговорення:

- Які типи сепарації для вас найскладніші?
- Як ви ставитеся до батьків, коли обираєте по-іншому?
- Що означає для вас бути “дорослою дитиною”?

Ведучий підкреслює: справжня автономія – це не віддалення, а здатність залишатись поруч без контролю, провини та залежності.

Домашнє завдання: Протягом тижня звертати увагу на ситуації, де з'являється бажання «запитати дозволу» у батьків або діяти «як вони сказали».

Записати три приклади, коли вдалося зробити по-своєму, і що при цьому відчувалося.

ДЕНЬ 4. Прив'язаність і сепарація: вплив стосунків із батьками на міжособистісні зв'язки в дорослому житті

Мета заняття:

- Осмислити зв'язок між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві, і стилем стосунків у дорослому житті.
- Розвинути усвідомлення власних моделей довіри, спілкування та відчуження (за структурою опитувальника IPPA).
- Сприяти формуванню безпечнішої моделі прив'язаності – здатності до емоційної близькості без втрати автономії.

Рухавка (5-10 хв)

Теоретичний блок (30 хв). Прив'язаності до батьків і однолітків (Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA)

Згадуємо Опитувальник (Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA). Він розроблений Марком Армсденом і Марком Грінбергом (Armsden & Greenberg, 1987) для вивчення якості емоційних зв'язків підлітків і молодих дорослих із батьками та ровесниками.

Він базується на трьох ключових показниках:

- Довіра (Trust) – відчуття безпеки, прийняття, впевненості у стабільності взаємин.
- Спілкування (Communication) – відкритість, здатність ділитися власними переживаннями, очікування на зворотний зв'язок.
- Відчуження (Alienation) – емоційна дистанція, відчуття нерозуміння, ізоляваності.

«Якість наших зв'язків із батьками впливає на те, як ми довіряємо іншим, наскільки відкрито спілкуємося і як справляємось із самотністю.» (Armsden & Greenberg, 1987)

Для молодшої групи (20–25): робота з переходом від батьківської прив'язаності до дорослої партнерської.

Для старшої групи (30–40): переосмислення батьківського досвіду в контексті власних стосунків і виховання дітей.

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Вправа «Мій образ близьких» (25 хв)

Мета: усвідомити власні очікування та переживання у стосунках із батьками чи партнерами.

Матеріали: аркуші, олівці, кольорові маркери.

Хід: Учасники малюють символічне зображення себе й батьків (або іншої значущої фігури).

Вказують відстань, розмір, колір – що передає ступінь близькості/дистанції.

Потім роблять короткий опис: «Мої стосунки зараз...», «Я хотів(ла) би, щоб вони були такими...»

Обговорення:

– Що змінилося б, якби між вами було більше довіри або відкритого спілкування?

– У чому ви вже проявляєте автономію, не розриваючи зв'язок?

2. Вправа «Трикутник довіри» (30 хв)

Мета: дослідити три складові безпечної прихильності – довіру, спілкування, прийняття.

Хід: Ведучий малює на фліпчарті трикутник із вершинами «Довіра – Спілкування – Відчуження».

Кожен учасник позначає, де він «зараз» у цьому трикутнику щодо батьків і щодо партнера. Потім – де він хотів би бути.

Обговорення:

- Що допомагає рухатись від відчуження до довіри?

- Які кроки можна зробити вже сьогодні для відкритішого спілкування?

3. Перерва (10 хв)

4. Вправа «Мої кордони у близькості» (30 хв)

Мета: навчитися зберігати автономію у стосунках без втечі чи злиття.

Хід: Ведучий просить учасників згадати ситуацію, коли вони відчували, що їхні кордони порушують (з боку батьків, партнера, друга). На аркуші записати, як вони реагували (підлаштування, уникання, агресія тощо). Потім визначити, що можна зробити, щоб висловлювати свої потреби конструктивно.

Обговорення:

– Як ви зазвичай реагуєте, коли близька людина вас не розуміє?

– Як можна зберегти контакт, не втрачаючи себе?

5. Вправа «Мости замість стін» (25 хв)

Мета: переосмислити поняття близькості – від залежності до партнерства.

Хід: Учасники в парах створюють коротку метафору: «Яким я бачу міст між мною і моїми батьками / партнером». Потім діляться у великому колі: що допомагає будувати цей “міст”, а що його руйнує.

Рефлексивний блок (20 хв)

Запитання для групи:

- Як ви відчуваєте баланс між близькістю і свободою?
- Чи можете ви довіряти, не контролюючи?
- Які зміни у спілкуванні з батьками ви хотіли б зробити після цього тренінгу?

Ведучий підсумовує: Зріла прив'язаність – це здатність бути поруч, залишаючись собою. Довіра народжується не від схожості, а від прийняття відмінностей.

Домашнє завдання: Написати коротке роздумування: «Що для мене означає довіра у стосунках?» або «Коли я закриваюсь – чого я насправді боюся?»

ДЕНЬ 5. Автономія, відповідальність і доросла позиція: як залишатися собою, коли батьки не готові до сепарації

Мета заняття:

- Розвинути навички відстоювання власної автономії без руйнування стосунків.
- Осмислити поняття внутрішньої зрілості та відповідальності за власні рішення.
- Відпрацювати способи поведінки в ситуаціях, коли батьки чинять опір процесу сепарації (через контроль, маніпуляції або провину).

Рухавка (5-10 хв)

Теоретичний блок (30 хв). Поняття автономії.

Автономія – це не фізична незалежність, а здатність приймати рішення, керуючись власними цінностями, не втрачаючи зв'язку з близькими.

Психологічно автономна людина здатна:

- нести відповідальність за власний вибір;
- розрізняти свої бажання й очікування інших;
- приймати відмову чи невдоволення без руйнування контакту.

«Бути дорослим – це не коли тебе відпустили, а коли ти можеш бути поруч, не втрачаючи себе.» (R. Firestone, 2013)

Коли батьки не готові до сепарації:

У деяких сім'ях ініціатором сепарації стає дитина, тоді як батьки (часто несвідомо) чинять опір. Типові реакції:

- емоційний шантаж: «Ти мене не любиш», «Я для тебе все зробила»;
- контроль через турботу: «Я ж просто хвилююсь», «Без мене ти не впораєшся»;
- знецінення рішень: «У тебе ще немає досвіду», «Ти помиляєшся».

Важливо не боротися, а навчитись розмовляти з позиції дорослий-дорослий, а не дитини, що виправдовується.

Замість “я злюсь, бо ви мене не розумієте” – “Я ціную вашу турботу, але хочу спробувати сам(а)”.

Для молодшої групи (20–25): навчання говорити «ні» без провини.

Для старшої (30–40): відновлення власних меж, коли батьки досі втручаються у життя сім'ї.

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Вправа «Сценарії батьківських маніпуляцій» (30 хв)

Мета: навчитися розпізнавати маніпулятивні повідомлення й реагувати на них асертивно.

Хід: Ведучий роздає картки з фразами, які часто використовують батьки:

“Я ж мама, я краще знаю”; “Як ти можеш робити інакше, після всього, що я для тебе зробила?”; “Я просто не розумію, навіщо тобі це потрібно” та інші.

Учасники по черзі вибирають картку й пропонують свій варіант відповіді в стилі «дорослий-дорослий». Після кожного прикладу обговорюється, що допомагає залишатися спокійним і не втягуватись у конфлікт.

Мета рефлексії: помітити, що автономія – це не боротьба, а тверда, спокійна позиція.

2. Вправа «Мої внутрішні дозволи» (25 хв)

Мета: усвідомити внутрішні заборони, що зупиняють сепарацію, і замінити їх на дозволи.

Матеріали: аркуші, ручки.

Хід: Учасники записують 5 фраз, які чули від батьків або внутрішньо відчують: “Не сперечайся”, “Не роби помилок”, “Будь хорошою”, “Без нас ти не зможеш”.

Потім переформулюють їх у дозволи: “Я маю право не погоджуватись”, “Я можу робити власні помилки”, “Я маю право бути собою”.

Обговорення:

- Який дозвіл був для вас найсильнішим?
- Як можна нагадувати собі про нього у складних розмовах?

3. Перерва (10 хв)

4. Рольова гра «Сепараційна розмова» (30 хв)

Мета: відпрацювати конструктивне спілкування у конфліктній ситуації.

Хід: Учасники працюють у трійках: дитина – батько/мати – спостерігач.

«Дитина» хоче повідомити про важливе рішення (зміна роботи, переїзд, нові стосунки).

«Батько/мати» реагує з опором (“ти не готовий”, “це неправильно”).

Завдання «дитини» – зберегти повагу, але відстояти своє рішення.

Після сцени спостерігач ділиться, що допомагало, а що провокувало емоційний зрив.

Рефлексія:

- Що допомогло говорити спокійно?
- Які слова або позиції провокують напруження?

5. Вправа «Дерево рішень» (15 хв)

Мета: візуалізувати власну здатність приймати рішення.

Хід: На аркуші малюють дерево: коріння – “досвід, який мені дали батьки”, стовбур – “мої внутрішні ресурси”, гілки – “мої власні рішення”.

Кожна гілка – реальний приклад самостійного кроку.

Обговорення завершує символічне усвідомлення: “Я можу рости, не руйнуючи коріння”.

Рефлексивний блок (20 хв)

Запитання для групи:

- Що для вас означає «бути дорослим» у стосунках із батьками?
- Які способи маніпуляцій вам найважче витримати?
- Як ви можете реагувати інакше?

Ведучий підсумовує: справжня сепарація – це коли ми дозволяємо собі бути собою, не вимагаючи, щоб інші нас зрозуміли чи схвалили.

Домашнє завдання: Протягом тижня обрати одну ситуацію, де зазвичай виникає суперечка з батьками, і спробувати змінити стиль відповіді – спокійно, без виправдань, із позиції власної дорослості.

Після цього записати свої відчуття: чи змінилася динаміка розмови? що я відчув(ла) після неї?

ДЕНЬ 6. Інтеграція досвіду та підбиття підсумків. Повторна діагностика

Мета заняття:

- Сприяти усвідомленню особистих змін після проходження тренінгу.
- Провести повторну психодіагностику (PSI, шкала співзалежності Уайнхолда, IPPA).
- Допомогти учасникам інтегрувати здобутий досвід і визначити кроки подальшого особистісного зростання.

Рухавка (5-10 хв)

Теоретичний вступ (15 хв). Ведучий коротко нагадує ключові етапи тренінгу:

- Усвідомлення процесу сепарації (День 1);
- Розвиток емоційної автономії (День 2);
- Робота з конфліктною, функціональною та атитюдною сепарацією (День 3);

- Переосмислення прив'язаності та довіри (День 4);
- Формування дорослої позиції та відповідальності (День 5).

Підкреслюється, що сепарація – це безперервний процес, який триває все життя, але кожен етап тренінгу допоміг зробити його більш усвідомленим і менш болісним.

«Сепарація не закінчується тоді, коли ми перестаємо потребувати батьків, а коли можемо бути вдячними їм і собі за те, що вирости.» (перефразовано з Hoffman, 1984)

Практична частина (1 год 40 хв)

1. Повторна психодіагностика (40 хв)

Мета: оцінити зміни у рівні сепарації, співзалежності та якості прив'язаності.

Інструменти:

- Psychological Separation Inventory (PSI) Дж. Хоффмана;
- Шкала співзалежності Б. і Д. Уайнхолдів;
- Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) Армсдена і Грінберга.

Хід: Учасники проходять повторне тестування в тому ж форматі, що й на початку тренінгу.

Ведучий наголошує: результати – лише для особистого аналізу; порівняння проводиться без оцінювання.

Після завершення коротке анкетне питання: «Що змінилося у вашому ставленні до батьків і себе?»

2. Вправа «Лист собі в майбутнє» (25 хв)

Мета: інтеграція особистого досвіду й формування намірів.

Хід: Кожен учасник пише лист самому собі через 6 місяців після тренінгу:

- Що я хочу зберегти зі свого досвіду?
- Як я хочу поводитись у стосунках із батьками?
- Що для мене означатиме “бути дорослим”?

Листи запечатуються в конверти, які можна відкрити через пів року (або залишити ведучому для відправлення).

Обговорення:

– Що нового ви побачили про себе, коли писали цей лист?

3. Перерва (10 хв)

4. Вправа «Коло змін» (30 хв)

Мета: усвідомлення особистих трансформацій за час тренінгу.

Хід: Ведучий розміщує на фліпчарті велике коло, поділене на сектори: усвідомлення, емоції, поведінка, стосунки. Кожен учасник на стікерах пише, що змінилося у нього в кожній сфері. Потім група колективно «заповнює коло змін» – утворюється візуальна карта спільного досвіду.

Обговорення:

– Що ви берете із собою з цього тренінгу?

– Що хочете продовжити вдосконалювати?

5. Символічне завершення «Моє Я-доросле» (20 хв)

Мета: підкреслити особистісну зрілість і відповідальність за власне життя.

Хід: Учасники отримують невеликі аркуші, на яких малюють символ свого «дорослого Я» – це може бути коло, знак, фраза, колір.

Потім по колу озвучують коротку фразу-висновок:

– “Я дозволяю собі бути самотійним(ою)”;

– “Я можу любити, не контролюючи”;

– “Я несу відповідальність за своє життя.”

Ведучий дякує групі, підкреслює унікальність пройденого шляху й завершує ритуал оплеском.

Рефлексивний блок (15 хв)

Підсумкове обговорення:

- Що стало для вас найціннішим відкриттям у цьому тренінгу?
- Які зміни ви вже відчули?
- Як ви плануєте підтримувати власну автономію надалі?

Ведучий підсумовує: сепарація – це не одноразовий акт, а процес любові, поваги і зрілості, де ми навчаємося не тікати, а залишатися – поруч із собою та іншими.

Висновки. Реалізація тренінгу дала змогу учасникам усвідомити власний рівень сепарації, відпрацювати навички емоційної автономії, сформувати зрілу модель взаємин із батьками та розвинути почуття особистої відповідальності.

Учасники відзначили підвищення внутрішнього спокою, зменшення напруження у сімейних контактах, зростання впевненості у власних рішеннях.

Отримані результати можуть бути використані як у психологічній практиці, так і в освітньому чи консультативному форматі.