

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А.

« ____ » _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2025р.

ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї
У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Марченко Марії Максимівни

Науковий керівник: **Кузьмич О.П.**, PhD в
галузі психології, асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг - 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Марченко Марія Максимівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Марченко М. М.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА СЕПАРАЦІЇ...	9
1.1 Поняття сепарації: особливості трактування.....	9
1.2. Етапи сепарації.....	12
1.3. Сепарація в студентському віці: особливості, фактори, що впливають на формування сепарації.....	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	23
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	28
2.3. Рекомендації для студентів щодо психологічної сепарації від батьківської сім'ї.....	47
Висновки до розділу 2	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Батьки відіграють велику роль в житті своєї дитини. Вони є першим та й чи не найважливішим мікросередовищем, в якому індивід вчиться, розвивається та перетворюється на повноцінну особистість. Навіть більше, на кожному етапі онтогенезу дитини, батьки виконують різноманітні, специфічні для кожного етапу функції, що сприяють розвитку першої. На пренатальному етапі мати дотримується правильного харчування, відмовляється від шкідливих звичок, регулярно обстежується в медичних закладах, за для того, щоб плід формувався правильно і дитина народилася здоровою психічно та фізично [27].

До одного року батьки задовольняють базові потреби дитини: годування, догляд за тілом, забезпечення комфорту. Вони встановлюють з нею емоційний контакт, обіймають, взаємодіють з нею та всіляко піклуються про неї задля формування в неї довіри до світу. На етапі раннього дитинства (1–3 роки) батьки допомагають у становленні мовлення, моторики та соціальних навичок, а також забезпечують межі через встановлення дисципліни через введення правил та норм поведінки [31].

В дошкільному віці (3–6 років) батьки підтримують дитину у розвитку уяви, творчості, ігор та інтересу до навчання. Допомагають їй у налагодженні відносин з однолітками та вивченні норм соціальної поведінки. На етапі молодшого шкільного віку (6–12 років) батьки формують та підтримують мотивацію до навчання, допомагають у виконанні домашніх завдань, розвивають інтерес до різних сфер знань [27].

Розвивають в дитині самостійність, навчають відповідальності за свої вчинки та рішення. У підлітковому віці фокус функцій батьків зміщується і спрямовується на допомогу в формуванні ідентичності особистості їхнього чада та забезпечення свободи дій. Батьки підтримують допомагають дитині у самопізнанні, формуванні цінностей, виборі життєвого шляху. Також надають

більшої свободи в поведінці, діях та спілкуванні, при цьому зберігаючи підтримку, довіру та відкрите спілкування [9].

Проте, коли особистість досягає молодшого дорослого віку, вступає у вищий навчальний заклад та (можливо) переїжджає в гуртожиток, мова починає йти вже не тільки про важливість виконання батьками своїх батьківських функцій, а про важливість психологічної сепарації студента від них. Сепарація - це відокремлення дитини від батьків, від своєї батьківської сім'ї, результатом якої є вміння без зайвої допомоги управляти і розпоряджатися своїм життям, вміння приймати рішення самотужки і нести відповідальність за їх наслідки [13].

Сепарація від батьків у студентському віці є важливим етапом у формуванні особистості. Відокремлення від батьків допомагає студентам розвивати самостійність, що необхідно для їхнього особистісного та професійного зростання. Це дозволяє навчитися будувати власні межі у відносинах, адаптуватися до нових умов і досвіду, а також знаходити баланс між свободою і відповідальністю. Без цього етапу молодій людині може бути важче досягти емоційної зрілості, що є ключовою складовою успішного життя [19].

Саме через це було обрано тему «Психологічна сепарація від батьківської сім'ї в студентському віці» – з метою всебічно дослідити цей процес, дізнатися наскільки поширені наразі серед студентської молоді ситуації, коли сепарація не відбулась або не завершилась, а також сформулювати рекомендації, що сприятимуть психологічному відокремленню студентів від батьків.

Актуальність теми дослідження обумовлена зростаючою кількістю студентів, які стикаються з труднощами у процесі відокремлення від батьків, що виявляється у емоційній залежності, нерішучості, низькому рівні самостійності та відповідальності. Недостатній рівень психологічної сепарації може негативно впливати на адаптацію до студентського середовища, академічну успішність, психоемоційний стан і міжособистісні стосунки.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення вітчизняної та зарубіжної психології щодо розвитку особистості в юнацькому віці, концепції психологічної автономії, емоційної зрілості, теорії сепарації та індивідуалізації.

Метою дослідження є вивчення особливостей процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї у студентському віці та визначення її впливу на психологічну автономію молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічної сепарації.
2. Визначити основні прояви та критерії психологічної сепарації у студентському віці.
3. Дослідити рівень сепарації студентів за різними аспектами (емоційним, поведінковим, установчим).
4. Встановити зв'язок між рівнем сепарації та рівнем загального благополуччя студентів.
5. Розробити рекомендації для студентів щодо психологічної сепарації від батьківської сім'ї.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості сепарації.

Предметом дослідження є процес психологічної сепарації від батьківської сім'ї у студентському віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричні методи (анкетування, тестування), кількісна та якісна обробка результатів.

Дослідження особливостей процесу сепарації у студентської молоді здійснювалося з використанням таких методик:

1. Методика «Дитячо-родинні відносини підлітків»,— методика, що використовується для вивчення особливостей емоційного та поведінкового сприйняття підлітками своїх стосунків з батьками та

широко використовується в дослідженнях, пов'язаних із сепарацією, емоційною зрілістю, соціалізацією та формуванням особистості.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі - методика, призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах, допомагає зрозуміти, які моделі взаємодії особистість винесла з батьківської родини, і як це впливає на її самостійність, автономію та здатність будувати власні кордони.
3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту.
4. Шкала задоволеності життям – методика, яка призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям.

База дослідження: Криворізький державний педагогічний університет, Криворізький національний університет.

Опис вибіркової сукупності: вибірка сукупність складається зі студентів КДПУ ТА КНУ віком від 19 до 23 років. Кількість учасників дослідження – 30 осіб.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження в роботі практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп для підтримки психологічного розвитку студентської молоді, розробки програм формування психологічної автономії та профілактики дезадаптації студентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 40 джерел; ілюстрована 13-ма рисунками та 8 таблицями; вміщує 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА СЕПАРАЦІЇ

1.1 Поняття сепарації: особливості трактування

В різних джерелах можемо знаходити різні трактування поняття сепарації. Частіше за все, сепарацію визначають як можливість індивіда відокремлювати себе, свої емоції та почуття, думки, від значимої близької людини, пізніше – від будь-якої іншої людини [19].

В загальному розумінні під сепарацією ми розуміємо процес відділення дитини від батьків, який відбувається протягом всього життя. В результаті цього процесу людина стає автономною, самостійною та незалежною від впливу найближчого оточення – сім'ї [29].

Перші спроби науково обґрунтувати теоретичні особливості сепарації належать науковцям психоаналітичного підходу.

В психоаналітичному напрямі сепарацією називають інтрапсихічний (тобто такий, що відбувається на психологічному рівні) процес, за перебігу якого особа починає повністю відчувати себе самостійною, незалежною та, що головне, цілісною особистістю. Здатність до сепарації в рамках психоаналітичної школи вважається важливим компонентом розвитку кожної людини [34].

У класичному психоаналізі (З. Фрейд) феномен сепарації згадується у зв'язку з ключовою проблемою потягів, а окремі прояви цього феномена позначаються такими термінами, як втрата об'єкта, страх відділення, страх любові [33].

В аналітичній психології К. Юнга істотна увага приділялася розвитку особистості, розкриття нею «цілісності своєї істоти» у процесі життя [39].

Найбільшого поширення серед думок психоаналітиків набула ідея М. Малер про поняття сепарації-індивідуації, сформоване в її роботах в 20-му столітті. Т. Малер вважала, що людина з самого початку свого існування перебуває в стані єдності із своєю матір'ю, тільки пізніше, коли особа дорослішає, вона починає усвідомлювати власну автономність окремість як на фізичному, так і на психологічному, а також емоційному рівнях [29].

Проблема психологічної сепарації стає найбільш значущою для послідовників класичного психоаналізу, які розробляють теорію об'єктних відносин. Сепарація привносить у відносини дитини з значними постатями як негативні переживання, а й почуття власної значущості, позитивні переживання з приводу те, що за відсутності батьків дитина отримує можливість звертатися до внутрішніх об'єктів [30].

У різних теоріях наочіння психологічна сепарація співвідносилася з самоефективністю (А. Бандура), із здатністю людини розмірковувати та передбачати події (Д. Роттер), із саморегуляцією та локусом контролю. Власне поняття «сепарація» практично не зустрічається в роботах дослідників цього напрямку [7].

Незважаючи на це, ними показано, що на ефективність навчання впливає не лише здатність до наслідування та латентного навчання, а й уміння людини впливати на ситуацію, проявляти власну активність, уникати дій, що вказують на схильність до демонстрації некомпетентності, тобто вивченої безпорадності[1].

У науковій літературі проблема сепарації в сім'ї розглядається з різних аспектів. Зокрема, увага приділяється етапам і механізмам, що супроводжують процес відокремлення дітей від батьків залежно від вікового періоду розвитку. Цей напрямок досліджували такі вчені, як Д. Боулбі, Д. Віннікотт, Е. Еріксон, М. Монтессорі. Також значна кількість праць присвячена вивченню впливу

сепарації на емоційне благополуччя дитини, її взаємини з батьками та іншими членами родини. Окремим напрямом є аналіз динаміки стосунків у сім'ї в період сепараційних процесів, зокрема труднощів, з якими можуть стикатися батьки й діти. Крім того, науковці розробляють підходи та програми підтримки сімей у період сепарації з метою мінімізації її негативних наслідків для дитини. У дослідженнях також враховуються культурні та соціальні особливості, які впливають на характер і перебіг сепараційних процесів у родинях [37].

На думку К. Габріель, сепарація розуміє під собою віддалення, або, так би мовити, «відрив» дитини від своєї батьківської родини, за якого перша набуває рис, непритаманних ні своїй матері, ні своєму батькові, а також стає автономною і такою, що не скеровується батьківською думкою особистістю. Авторка зазначає що процес сепарації є далеко не легким, тому важливо просвіщати батьків стосовно цього явища, пояснювати їм особливості цього процесу та вчити, як правильно допомогти дитині пройти цей етап свого дорослішання [27].

Досліджуючи явище сепарації особлива увага приділяється кризі, пов'язаній з її проходженням. Цей кризовий етап розглядається через призму сімейної психотерапії та наголошує на тому, що проходження цієї кризи – важлива умова гармонійного розвитку особистості [32]. Новий термін, пов'язаний із сепарацією ввів в обіг Д. Боулбі, англійський психіатр та психоаналітик. Досліджуючи важливість материнського образу для особистості та відділення дитини від матері він створив поняття «сепараційної тривоги», вважаючи дитячо-материнський союз та прийняття другою першої є необхідним для гармонійного розвитку особистості, особливо коли дитина перебуває в немовлячому віці і повністю залежить від матері. Саме в цьому віці, за словами Д. Боулбі, індивід вчиться задовольняти власні потреби, при чому як фізичні, так і психологічні [10].

Сепарацію досліджує в якості однієї з найважливіших умов розвитку особистості і О. Літвінова – вона наголошує, що в процесі сепарації важливу

роль відіграє також те, який стиль та стратегії виховання існували в батьківській родині та особливості відносин дитини з кожним із батьків [27].

Отже, розглянувши різні підходи до поняття сепарації, можна зробити висновок, що сепарація – це складний і багатогранний процес, який охоплює як фізичне, так і психологічне відокремлення особистості від батьків та інших значущих осіб. У різних психологічних теоріях акцентується увага на різних аспектах цього явища – від формування автономності в дитячому віці до здобуття цілісності у зрілому. Сепарація визнається ключовим фактором у розвитку зрілої, відповідальної та самостійної особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграють взаємини з батьками, стиль виховання, а також підтримка в подоланні кризових моментів, пов'язаних із відокремленням. Системний аналіз цього поняття дозволяє глибше зрозуміти його значення для формування особистості та побудови зрілих соціальних взаємин.

1.2. Етапи сепарації

Говорячи про етапи сепарації, варто сказати, що в основному, періодизації різних науковців багато в чому перекликаються одна з одною, проте є і специфічні моменти, що висвітлені в різних теоріях по-різному. Далі розглянемо декілька з них детальніше.

Наприклад, Г. Данагулян виділяє наступні етапи сепарації:

1. Перша фаза – натальна (народження дитини), це фізичне відокремлення від материнського організму, така первинна сепарація повинна пройти успішно, якщо під час вагітності не було ніяких патологій.

2. Друга фаза – функціональна сепарація, проходить в 1-2 роки життя дитини. З'являються навички ходіння, прагнення самостійності, залежність від харчування потрохи зменшується.

3. Третя фаза – просторово-часова сепарація, проходить приблизно в 3 роки, покращення соціальних навичок, навичок гри наодинці.

4. Четверта фаза – емоційна та психологічна сепарація, що має місце в 11-14 років, час своєрідного «протесту» тинейджера, основне прагнення – спілкування з однолітками, пошук авторитету, розширення соціального кола особистості. Щоб сприяти гармонійному розвитку дитини, варто дати їй зрозуміти, що вона сама несе відповідальність за своє життя.

5. П'ята фаза – фінансова та побутова сепарація, яка відбувається, коли особистість досягає віку молодого дорослого, тобто у 18-20 років та більше. У гармонійному сценарії дитина поступово стає самостійною: починає заробляти, приймати власні рішення та нести за них відповідальність, а батьки підтримують цей процес і сприяють йому. Якщо ж на попередніх етапах щось пішло не так, відокремлення від батьківської опіки може затягнутися на десятки років – іноді до 25-30, 40 і більше. У таких випадках самостійно подолати цей етап досить непросто, і без допомоги психолога інколи не обійтися [15].

Як і попередній автор, Д. Мак-Девіт та М. Малер вважають, що процес сепарації розпочинається ще в ранньому дитинстві. Вони трактують його як поступове формування у немовляти власного внутрішнього образу, який відрізняється від образу матері. Інший підхід розглядає сепарацію як розвиток здатності до самостійного психічного функціонування без залежності від матері [22].

У своїх дослідженнях, заснованих на порівнянні розвитку здорових та психотичних дітей, Д. Мак-Девітт і М. Малер визначили основні фази цього процесу:

Перша фаза має назву нормальна аутична фаза. Триває вона від народження до одного місяця і характеризується тим, що психічна активність немовляти значною мірою залежить від роботи його сенсорних органів. На цьому етапі дитина сприймає обмежену кількість зовнішніх подразників, оскільки її чуттєва система ще не повністю розвинена. Цей феномен дослідники описують як «стимульний бар'єр». Основну інформацію немовля отримує через

відчуття, що надходять із внутрішнього середовища організму, а його головним завданням є збереження фізіологічної рівноваги. Надлишок стимуляції призводить до виникнення плачу, який виконує сигналізуючу функцію, повідомляючи матір про необхідність задовольнити базові потреби дитини та захистити її від дискомфорту. На думку М. Малер, перехід до наступного етапу розвитку пов'язаний із тим, що енергія лібідо поступово зміщується від внутрішніх процесів до органів зовнішнього сприйняття. У цей період мати виконує функцію зовнішнього представлення «Я» дитини, сприяючи її адаптації до навколишнього світу.

Наступна фаза – нормальна симбіотична, що починається в півтори місяці і триває до п'яти-шести від місяців. У фазі симбіозу відбувається процес емоційного налаштування між матір'ю та дитиною: немовля сигналізує про свої потреби, а мати відповідно реагує, адаптуючи свої дії до його стану. Дитина, у свою чергу, починає підлаштовуватися під реакції матері, проявляючи при цьому індивідуальні особливості та закладені природою риси характеру. У цей період материнська чутливість та особистісні характеристики відіграють важливу роль у розвитку немовляти, оскільки взаємодія між ними ґрунтується на механізмі первинного нарцисичного відображення, що сприяє формуванню початкового відчуття ідентичності у[31].

Дослідники зазначають, що якість виконання матір'ю функції емоційної підтримки на цьому етапі значною мірою визначає, наскільки гармонійним буде перехід дитини до наступної стадії розвитку – сепарації-індивідуації. Чим більш впевнено і стабільно мати реагує на потреби дитини, тим легше їй у майбутньому формувати автономність та самостійність[3].

Наступна фаза – фаза сепарації-індивідуації (5–6 місяців – 2 роки) поділена на три субфази. Перша субфаза має назву диференціації і триває від 5–6 місяців до 9 місяців. Під час цієї субфази немовля починає досліджувати довкілля, роздивляється його, зокрема, важливим об'єктом дослідження дитини стає мама, а конкретно саме її обличчя. Дитина хоче знайти різницю між своїм

тілом і тілом матері, може віддалятися від неї, вчитися як треба використовувати своє тіло і отримувати стимули з довкілля. Згодом, з набуттям більшого рівня самостійності, дитина поступово переходить до вивчення нових предметів та нових людей. Термін індивідуації, М. Малер застосовує для того, щоб позначити розвиток внутрішньопсихологічних структур, самостійності дитини, в цей час термін сепарації застосовується для позначення самого процесу розділення з матір'ю.

Далі йде субфаза, що має назву практики і триває вона від 9 до 15 місяців. Під час неї дитина поступово починає усвідомлювати неживі предмети довкілля, які їй презентує матір, а потім вже інші предмети. Починається активне пізнання світу, в цьому дитині сприяє рухова функція, що активно розвивається.

У цей період діти поступово зменшують свою залежність від матері як у фізіологічному, так і в руховому аспектах. Задоволення потреб, зокрема харчових, відбувається вже більш різноманітними способами. Енергія, яка раніше спрямовувалась переважно на пасивне отримання задоволення, починає реалізовуватись у активній взаємодії з довкіллям. Допитливість і потреба у пізнанні світу стають провідними мотивами поведінки, настільки інтенсивними, що навіть тимчасова відсутність матері не викликає у дитини значного занепокоєння. Мати може як підтримувати зростаючу самостійність дитини, так і, навпаки, намагатися зберегти тісний симбіотичний зв'язок, однак природна тенденція дитини до дослідження світу, як правило, виявляється домінуючою.

У період від 16 до 24 місяців дитина, після активного дослідження навколишнього світу, знову звертається до соціальних взаємин, прагнучи отримати від них максимальне задоволення. На цьому етапі виникають суперечливі тенденції у ставленні до матері: з одного боку, бажання пізнавати нове спонукає дитину до самостійності, іноді викликаючи роздратування через присутність матері; з іншого боку, потреба у близькості та безпеці тягне її назад до матері, що може спричиняти негативні емоції при розставанні. У цей період

важливо, щоб мати залишалася емоційно доступною та передбачуваною у своїй поведінці, водночас м'яко спрямовуючи дитину до незалежності.

Завершення субфаз сепарації-індивідуації призводить до так званого «психологічного народження» дитини – процесу, що знаменує становлення її як окремої особистості. Це дозволяє дитині усвідомлювати свою унікальність, відчувати власний внутрішній ритм, приймати самостійні рішення та будувати автентичні взаємини з оточенням [20].

Отже, розгляд етапів сепарації у різних наукових підходах дозволив побачити багатогранність цього процесу та його значення для розвитку особистості. Незважаючи на деякі відмінності в термінах і часових межах, більшість дослідників сходяться в думці, що сепарація є поступовим і складним явищем, що розпочинається ще в ранньому дитинстві та триває до повного становлення особистісної автономії. Виділення послідовних фаз – від фізичного народження до емоційної, соціальної та фінансової незалежності – підкреслює глибину і важливість підтримки дитини на кожному з етапів.

1.2 Сепарація в студентському віці: особливості, фактори, що впливають на формування сепарації

Юнацький вік є надзвичайно важливим етапом психосоціального розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається активна трансформація світогляду, ціннісних орієнтацій та міжособистісних стосунків, зокрема в межах сім'ї. Взаємини між дітьми та батьками істотно змінюються: спостерігається зменшення інтенсивності й тривалості контактів, водночас комунікація поступово переходить із вертикального (авторитарного) формату до більш горизонтального – егалітарного, де сторони визнають одне одного як рівних у діалозі [25].

У цьому віці відбувається активне формування ідентичності – юнаки та юнки починають усвідомлювати себе як окремих, самостійних суб'єктів із

власними поглядами, прагненнями та переконаннями. Їхнє «Я» вже не розчинене у впливі батьків, а поступово набуває окреслених форм. І хоча прагнення до незалежності зростає, батьківська фігура продовжує залишатися значущим референтним зразком, що впливає на молодь не лише через безпосередні зауваження чи настанови, а через саму особистість батька чи матері: їхню поведінку, ставлення до праці, до людей, до самих себе [28].

Особливу роль у цьому процесі відіграє загальна атмосфера в родині – емоційний клімат, який значною мірою визначає характер внутрішньосімейної взаємодії. Вплив батьківського прикладу, як правило, посилюється тоді, коли в родині панує згуртованість, емоційна підтримка та взаємна повага. Така сім'я діє як цілісний мікросоціум, де формується так звана групова свідомість – система спільних уявлень, цінностей та норм, що об'єднує членів родини та визначає єдиний стиль їхнього мислення й поведінки [17].

Групова свідомість сім'ї є складним феноменом, що поєднує індивідуальні й колективні аспекти. Вона не лише віддзеркалює схожість поглядів і життєвих орієнтирів подружжя, які вступають у шлюб, а й формується внаслідок спільного досвіду: співіснування, спілкування, щоденних дій та рішень. Саме цей досвід створює платформу для вироблення спільних оцінок, норм поведінки, емоційних реакцій і моральних позицій, які у подальшому транслуються дітям як елементи виховного впливу.

Таким чином, юнацький вік – це період не лише психологічного відокремлення від батьків, а й активного внутрішнього діалогу з ними через образи, ідеали та моделі, які були засвоєні в попередні роки. Батьківська присутність продовжує бути значущою, але змінюється її форма – з прямого керівництва на більш опосередкований, символічний вплив.

Психологічна сепарація від батьківської сім'ї є ключовим етапом розвитку особистості в юнацькому віці, вона визначає рівень автономності, сформованість ідентичності та готовність до самотійного функціонування у дорослому світі. Студентський вік, який зазвичай охоплює період ранньої

дорослості (18-25 років), є критичним для цього процесу, оскільки саме в цей час відбувається активна диференціація Я-концепції, формування нових соціальних зв'язків, а також інтеграція особистісних і соціальних ролей.

Сепарація охоплює кілька основних аспектів: емоційну, конфліктну, аттитюдну (ціннісну) та функціональну незалежність [16].

Емоційна сепарація передбачає зменшення залежності від батьківського схвалення та підтримки, що сприяє розвитку самостійної самооцінки та внутрішнього локусу контролю. Конфліктна сепарація виражається у здатності особистості конструктивно долати суперечності з батьками, зберігаючи при цьому позитивні емоційні зв'язки. Аттитюдна сепарація характеризується формуванням власних життєвих цінностей і переконань, які можуть відрізнитися від батьківських, а функціональна – опануванням необхідних навичок для незалежного життя (економічна самостійність, організація побуту тощо).

Попри те, що сепарація є природним процесом, вона супроводжується численними труднощами, які можуть мати як внутрішньоособистісний, так і соціально-культурний характер. Важливими психологічними викликами цього періоду є тривожність перед невизначеністю майбутнього, страх відповідальності, амбівалентні почуття щодо батьківської підтримки та прагнення автономії. Зокрема, феномен «психологічної незавершеності сепарації» може призводити до дифузії ідентичності [8], що виявляється у нестачі сформованих цілей, труднощах із прийняттям рішень та невизначеністю в особистісних і професійних орієнтирах.

Соціальні фактори також значною мірою впливають на сепараційний процес. Наприклад, фінансова залежність від батьківської сім'ї, нестабільність економічної ситуації, культурні особливості, які зумовлюють тривале перебування молоді в батьківському домі, можуть уповільнювати розвиток автономності. Крім того, сучасна цифрова реальність формує нові типи

взаємодії між батьками та дітьми, що може як полегшувати, так і ускладнювати процес сепарації.

Багато вчених зазначає, що самоприйняття у юнацькому віці залежить від типів сімей, від особливостей взаємодії на рівні «батьки-діти», від позитивності - негативності соціально-психологічних характеристик сім'ї. Процес самосприйняття перебігає значно краще, успішніше та якісніше, якщо дитина росте у відкритій, гнучкій, інтегрованій, гармонійній, демократичній сім'ї, ніж у закритій, ригідній, дезінтегрованій, дисгармонійній, прагматичній, інертній і авторитарній. Велике значення для розвитку самосвідомості має те, чи походить дитина з повної сім'ї, чи вона сирота, напівсирота. Не слід ігнорувати фактором багатодітності чи однодітності, що також суттєво впливає на становлення конструктів самоусвідомлення підлітка.

Отже, ціла низка соціально-психологічних чинників позначається на розвитку самоприйняття особистості у юнацькому віці, прискорюючи або ускладнюючи їхнє загальноособистісне становлення [20].

Таким чином, в ході дослідження було виявлено, що юнацький вік є критичним періодом психологічної сепарації, що визначає рівень особистісної автономності та зрілості. У цей час молоді люди активно формують ідентичність, відокремлюючись від батьків як на емоційному, так і на ціннісному та функціональному рівнях. Сепарація набуває багатовимірного характеру, включаючи емоційну незалежність, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, формування власних переконань і набуття практичних навичок для самостійного життя. Тобто, психологічна сепарація в юнацькому віці є не лише відривом від батьківської опіки, а й важливим чинником становлення зрілої, автономної особистості, готової до активної соціалізації та реалізації в дорослому житті.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної сепарації від батьківської сім'ї, що дозволило комплексно осмислити його природу, структурні компоненти, механізми формування та особливості перебігу в студентському віці.

По-перше, уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження. Психологічна сепарація розглядається як багатовимірний процес поступового відокремлення особистості від батьківського впливу на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Її результатом є досягнення автономності, здатності до самостійного прийняття рішень і відповідальності за наслідки власних дій.

По-друге, на основі аналізу класичних і сучасних психологічних теорій було виявлено, що сепарація є фундаментальною складовою розвитку особистості, яка формується поступово через специфічні етапи, починаючи з раннього дитинства і досягає своєї кульмінації у юнацькому віці. Особливої уваги надано концепції М. Малер щодо фази сепарації-індивідуації та її значення для формування «психологічного народження» особистості.

По-третє, описано ключові етапи сепарації: натальну, функціональну, емоційну, фінансову та соціальну, а також їхню послідовність і вплив на становлення ідентичності.

По-четверте, висвітлено специфіку сепарації саме у студентському віці. Саме цей віковий період є перехідним від підліткового до дорослого життя, тому характеризується високою динамікою особистісного розвитку, формуванням життєвих цінностей, нових соціальних зв'язків та прагненням до самореалізації. Психологічна сепарація у цей час має не лише емоційне, а й функціональне значення – молодь починає жити окремо, навчатися, іноді працювати, вирішувати побутові та міжособистісні завдання без постійної батьківської опіки.

Таким чином, проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити висновок про високу значущість процесу психологічної сепарації для становлення особистісної автономії студента, формування його психоемоційної зрілості та здатності до ефективної соціальної інтеграції. У подальшому це створює підґрунтя для емпіричного дослідження особливостей цього процесу в умовах сучасної студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей перебігу процесу сепарації в студентському віці, опитуваним було запропоновано пройти ряд надійних та стандартизованих діагностичних методик. Вибірка дослідження складалася з 30 опитуваних студентів (від 19 до 30 років), що навчаються у Криворізькому державному педагогічному університеті та Криворізькому національному університеті.

Завдання емпіричного дослідження: виявлення рівня сепарованості студентів від батьківської сім'ї, перевірка гіпотези про зв'язок рівня загального благополуччя особистості та рівня сепарованості.

Для досягнення поставлених цілей були застосовані різні **наукові методи дослідження**, зокрема:

- теоретичні, що включали аналіз джерел наукової літератури різного характеру;
- емпіричні, спрямовані на застосування відповідних психологічних методик;
- статистичні, які забезпечили обробку та аналіз отриманих результатів.

Інструментом, який дав нам змогу здійснити комплексну оцінку дитячо-родинних взаємин з погляду студентів стала Методика «Дитячо-родинні відносини підлітків», є валідним психодіагностичним інструментом для вивчення якісних характеристик взаємодії між підлітком або молодого людиною та батьками (Додаток А). Хоча початково методика була створена для

підліткового віку, її застосування у студентському віці є обґрунтованим, оскільки саме в цей період відбувається активна фаза психологічної сепарації від батьків. Методика «Дитячо-родинних відносин підлітків» дозволяє емпірично вивчити ті аспекти родинної взаємодії, які безпосередньо впливають на процес сепарації. Зокрема, вона дозволяє оцінити ступінь: емоційної підтримки з боку батьків, рівня конфліктності, контролю та надання автономії, партнерського характеру стосунків. Ці характеристики – ключові предиктори успішної чи ускладненої психологічної сепарації [24].

Оригінальна методика містить 19 шкал. Проте для цілей дипломного дослідження доцільним є використання скороченого варіанта, який фокусується лише на показниках, найбільш значущих для процесу сепарації. Обрані шкали забезпечують достатню глибину аналізу при оптимальній економії часу для респондентів.

В цьому дослідженні методика включає такі шкали:

1. Емоційна підтримка – демонструє ступінь емоційної близькості, прийняття, що формує базову довіру та впевненість.
2. Конфліктність – показує рівень напруги у взаєминах, що може бути фактором, який стимулює або гальмує відділення.
3. Контроль – свідчить про рівень батьківської авторитарності або автономності, яка надається дитині.
4. Співпраця – вказує на партнерський стиль взаємодії, готовність до взаємної підтримки.
5. Загальний рівень комфорту – інтегральний показник, що дозволяє оцінити психологічну безпеку та суб'єктивне сприйняття сімейного клімату.

Ці показники є ключовими у дослідженні процесу психологічної сепарації, оскільки саме вони визначають, чи має студент достатній ресурс (емоційний, соціальний, автономний) для формування незалежності та подальшого особистісного зростання.

Завдяки структурованості та валідності методики, отримані результати можна зіставити з рівнем сепарації, проаналізувати відмінності між групами (наприклад, із низьким, середнім та високим рівнем сепарації) та зробити обґрунтовані висновки щодо впливу сімейного мікроклімату на сепараційні процеси.

Також, вивчення психологічної сепарації студентів неможливе без аналізу їхньої внутрішньої картини міжособистісної взаємодії, яка формується в процесі спілкування з батьками. Саме тому доцільним є використання методики Т. Лірі – «Діагностика міжособистісних стосунків», яка дозволяє дослідити характер ставлення індивіда до значущих інших та особливості його Я-концепції у взаєминах (Додаток Б).

Методика ґрунтується на циркумплексній моделі особистості, яка описує поведінку в міжособистісному просторі за вісьмома полюсами (домінантність, дружність, агресія, підкорення тощо). Її застосування у контексті психологічної сепарації дозволяє:

- Виявити домінуючий стиль спілкування студента з батьками (авторитарний, підлеглий, конфліктний, гармонійний тощо);

- Дослідити динаміку змін у стосунках після фізичного або емоційного відокремлення від родини;

- Встановити, чи здатен студент самостійно формувати рівноправні партнерські стосунки, що є важливим індикатором психологічної зрілості та завершення сепарації [23].

Методика також дозволяє зіставити реальну та бажану модель взаємодії з батьками, що дає змогу оцінити рівень задоволеності стосунками й потребу в зміні сімейної ролі.

Таким чином, діагностика міжособистісних стосунків за Т. Лірі забезпечує глибше розуміння індивідуального стилю сепарації, особистісних бар'єрів і внутрішніх конфліктів, що можуть виникати в цьому процесі.

Психологічна сепарація від батьківської родини у студентському віці є важливим етапом формування зрілої особистості. Цей процес пов'язаний не лише зі змінами у зовнішніх умовах життя, а й зі становленням автономії, самосприйняття та здатності до самореалізації. У зв'язку з цим доцільним є використання методики психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток В), яка дозволяє оцінити рівень загального внутрішнього комфорту та психосоціального функціонування особистості.

Методика базується на шести ключових компонентах благополуччя, кожен з яких тісно пов'язаний із сепараційними процесами:

1. Автономія – здатність особи приймати самостійні рішення, незалежно від соціального тиску.
2. Самоприйняття – рівень позитивного ставлення до себе та до свого життєвого досвіду.
3. Особистісне зростання – сприйняття себе як особи, що постійно розвивається.
4. Цілеспрямованість у житті – наявність сенсу життя, цілей і внутрішнього орієнтиру.
5. Екологічна компетентність – здатність ефективно управляти своїм оточенням.

Позитивні стосунки з іншими – рівень довіри, відкритості й підтримки у взаєминах [26]

Застосування цієї методики дозволяє виявити зв'язок між рівнем сепарації від батьківської родини та загальним психоемоційним станом студента, що є важливим у контексті вивчення адаптації до нових умов, соціальної самостійності та особистісної зрілості.

Високий рівень психологічного благополуччя, згідно з даними К. Ріфф, є предиктором успішної сепарації, тоді як знижений – може свідчити про труднощі з автономією, внутрішні конфлікти або залежні форми поведінки.

Одним із ключових індикаторів ефективної психологічної сепарації у студентському віці є рівень загального задоволення власним життям. Зниження задоволеності життям часто супроводжує неповну або конфліктну сепарацію, тоді як її зростання характерне для успішної психологічної автономії, що підтверджується рядом емпіричних досліджень. Цей показник відображає суб'єктивне сприйняття людиною якості свого життя, включаючи соціальну, особистісну та емоційну сфери. Для його оцінки доцільно використовувати «Шкалу задоволеності життям» [2].

Ця методика дозволяє визначити чи почувається студент реалізованим та задоволеним своїм поточним життям, наскільки позитивно він оцінює минулий досвід і перспективи, а також чи є в нього психологічні ресурси для автономного існування, які часто формуються під час або після сепарації від батьків.

Методика є короткою (5 тверджень), простою в застосуванні та адаптованою до української вибірки (Додаток Г). Її результати можна легко зіставити з рівнем сепарації, а також з іншими психологічними показниками – наприклад, благополуччям за К. Ріфф або мікрокліматом у родині.

Отже, робимо висовок, що використання валідних і надійних психодіагностичних методик – таких як методика дитячо-родинних відносин, діагностика міжособистісних стосунків за Т. Лірі, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та шкала задоволеності життям - дозволяє отримати багатовимірне уявлення про динаміку сепараційного процесу в студентському віці. Обрані інструменти забезпечують глибокий аналіз емоційного фону сімейної взаємодії, рівня автономії та особистісного функціонування молодих людей. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для виявлення зв'язків між якістю сімейних стосунків, рівнем сепарованості та психологічним благополуччям студентів, що є важливим для розуміння процесу формування особистісної зрілості на сучасному етапі життя.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами методики Т. Лірі були отримані такі результати: Доброзичливий тип поведінки спостерігається у 6 осіб, що становить 20% вибірки.

Альтруїстичний тип також притаманний 6 учасникам (20%). Залежний тип виявлено у 5 осіб, що відповідає 17%. Авторитарний тип домінує у 4 учасників (13%). Агресивний тип спостерігається у 3 осіб (10%). Підпорядкований тип так само трапляється у 3 осіб (10%). Егоїстичний тип є домінуючим у 2 осіб (7%). Підозрілий тип виявлено лише в 1 учасника, що становить 3% загальної кількості.



Рис. 2.1. Результати методики міжособистісних відносин Т. Лірі

Високий рівень емоційної підтримки спостерігається у 5 учасників (17%). Середній рівень мають 10 осіб (33%), тоді як у половини обстежених (15 осіб, 50%) він є низьким. Це свідчить про переважну нестачу емоційної близькості з боку батьків у більшості респондентів.



Рис. 2.2. Результати за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків» (шкала «Емоційна підтримка»)

У 3 осіб (10%) рівень конфліктності високий, 26 учасників (87%) мають середній рівень, і лише 1 особа (3%) вказала на низький рівень конфліктності. Таким чином, конфлікти присутні в більшості сімей, але, як правило, не носять гострого характеру.



Рис. 2.3. Результати за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків» (шкала «Конфліктність»)

Високий рівень батьківського контролю відзначається у 13 осіб (43%), середній – у 8 (27%), а низький - у 9 респондентів (30%). Це вказує на значну варіативність у стилях виховання: від надмірної опіки до надання великої свободи.



Рис. 2.4. Результати за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків» (шкала «Контроль»)

Високий рівень співпраці з батьками виявлено у 4 учасників (13%). У більшості – 23 особи (77%) – цей показник перебуває на середньому рівні, і лише 3 респонденти (10%) мають низький рівень співпраці. Це свідчить про загалом помірну взаємодію з елементами партнерства в батьківсько-дитячих стосунках.



Рис. 2.5. Результати за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків» (шкала «Співпраця»)

У 6 респондентів (20%) рівень комфорту у стосунках з батьками оцінюється як високий. У переважної більшості – 21 особа (70%) – він середній.

Лише у 3 учасників (10%) загальний комфорт низький, що свідчить про загалом прийнятні, хоча й не завжди ідеальні, емоційні умови у родині. Загалом, дані отримані за цією методикою вказують на домінування середнього рівня якості батьківсько-дитячих стосунків, з деякими проблемними зонами, особливо у сфері емоційної підтримки.



Рис. 2.6. Результати за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків» (шкала «Загальний комфорт»)

Нейтральний рівень задоволеності життям мають 37% опитаних (11 осіб). Високий рівень – у 23% респондентів (7 осіб). Незадоволеність життям виявлена у 20% учасників дослідження (6 осіб). Помірний рівень задоволеності зафіксовано у 13% опитаних (4 особи). Дуже низький рівень задоволеності життям спостерігається у 7% респондентів (2 осіб). Отримані дані свідчать про переважання нейтрального та високого рівнів задоволеності життям серед студентів, що може вказувати на відносно стабільний емоційний стан та адаптацію до умов студентського життя. Водночас наявність групи з низьким та дуже низьким рівнем задоволеності потребує додаткової уваги та може бути об'єктом подальшого психологічного супроводу.



Рис. 2.7. Результати за методикою «Задоволеності життям»

За шкалою «Позитивні відносини з іншими людьми», 13 респондентів (43%) продемонстрували високий рівень розвитку позитивних соціальних зв'язків, 12 осіб (40%) – середній рівень, і лише 5 осіб (17%) мали низький рівень за цією шкалою. Це свідчить про переважну наявність у більшості опитаних здатності до встановлення та підтримки гармонійних міжособистісних стосунків.



Рис. 2.8. Результати за методикою «Психологічного благополуччя» (шкала «Позитивні відносини»)

У шкалі «Автономність» 9 учасників (30%) мали високий рівень самостійності у прийнятті рішень, 17 осіб (57%) – середній рівень автономності, а 4 респонденти (13%) – низький рівень. Це вказує на те, що

більшість респондентів схильні враховувати думку інших при ухваленні рішень, однак зберігають елементи особистісної незалежності.



**Рис. 2.9. Результати за методикою «Психологічного благополуччя»
(шкала «Автономність»)**

Щодо «Контролю середовища», лише 8 осіб (27%) відчують впевненість у здатності впливати на своє оточення та адаптувати його під власні потреби, 13 респондентів (43%) мають середній рівень цього показника, тоді як 9 осіб (30%) мають низький рівень контролю, що свідчить про труднощі з адаптацією до зовнішніх умов.



**Рис. 2.10. Результати за методикою «Психологічного благополуччя»
(шкала «Контроль середовища»)**

У шкалі «Особистісного росту» 7 респондентів (23%) мають високий рівень прагнення до розвитку, вдосконалення та реалізації власного потенціалу, 15 осіб (50%) демонструють середній рівень, і 8 (27%) – низький, що може вказувати на відсутність відчуття прогресу або перспектив у частини опитаних.



**Рис. 2.11. Результати за методикою «Психологічного благополуччя»
(шкала «Особистісний ріст»)**

За шкалою «Цілі у житті» лише 5 учасників (17%) чітко усвідомлюють свої життєві орієнтири, 18 осіб (60%) перебувають на середньому рівні осмислення життєвих цілей, а 7 респондентів (23%) мають низький рівень. Це свідчить про певну невизначеність або відсутність внутрішнього напрямку у значної частини учасників.



**Рис. 2.12. Результати за методикою «Психологічного благополуччя»
(шкала «Цілі у житті»)**

У шкалі «Самоприйняття» 7 респондентів (23%) мають високий рівень прийняття себе як особистості, 20 осіб (67%) демонструють середній рівень, і лише 3 особи (10%) мають низький рівень самоприйняття. Такий розподіл говорить про загалом позитивне ставлення респондентів до себе, хоча у незначної частини опитаних спостерігається певна внутрішня незадоволеність.



**Рис. 2.13. Результати за методикою «Психологічного благополуччя»
(шкала «Самоприйняття»)**

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні дані

Параметр	Категорія	Кількість осіб	%
Вік	16–18 років	3	10%
	19–21 рік	18	60%
	22–23 роки	9	30%
Навчання	Студенти (на час дослідження)	21	70%
	Завершили навчання	9	30%
Робота	Працюють або працювали	11	36,7%
	Не працюють / не згадано	19	63,3%
Проживання	Проживають окремо від батьків	19	63,3%
	Проживають з батьками або родичами	11	36,7%
Склад родини	Повна сім'я (мама і тато)	15	50%
	Один із батьків / розлучені	12	40%
	Інші варіанти (бабуся, вітчим, мачуха тощо)	3	10%
Наявність сиблінгів	Має братів/сестер	22	73,3%
	Не згадується про братів/сестер	8	26,7%

Проживання у парі	Проживають із партнером	5	16,7%
	Не проживають / не вказано	25	83,3%

За результатами аналізу можна зробити висновок, що більшість учасників дослідження – це молодь віком 19-21 рік (60%), яка здебільшого ще навчається (70%) і не має стабільного досвіду працевлаштування (63,3%). Хоча більшість проживає окремо від батьків (63,3%), лише незначна частина перебуває у партнерських стосунках (16,7%), що свідчить про початкові етапи сепараційного процесу. Сімейна структура респондентів є досить різноманітною: 50% зростали у повних родин, інші – в умовах неповної або зміненої сім'ї. Більшість має братів або сестер (73,3%), що може виступати додатковим ресурсом соціальної підтримки. Загалом, учасники дослідження демонструють часткову автономність, притаманну ранньому етапу дорослішання.

Для виявлення впливу сепарації студентів від батьківської сім'ї на розвиток їхньої особистості та рівень їх загального благополуччя було використано метод кореляційного аналізу Спірмена за формулою (Додаток Г).

Для здійснення кореляційного аналізу було виявлено середні значення за кожною методикою, вони представлені нижче:

Таблиця 2.2.

Середні показники за методикою Т. Лірі

Тип	Середнє значення
Авторитарний	8,20
Егоїстичний	6,90
Агресивний	7,33
Підозрілий	7,60
Підпорядкований	7,43
Залежний	9,27
Доброзичливий	8,83
Альтруїстичний	8,80

Аналіз отриманих середніх значень свідчить про переважання у респондентів таких рис, як залежність (9,27), доброзичливість (8,83) та альтруїзм (8,80). Це може вказувати на високий рівень емоційної чутливості, орієнтацію на міжособистісні взаємини та потребу в підтримці з боку оточення. Водночас дещо підвищені показники авторитарності (8,20), підозрілості (7,60) та агресивності (7,33) можуть свідчити про наявність внутрішньої напруги, недовіри до оточення або труднощів у самореалізації. Середній рівень егоїстичності та підпорядкованості свідчить про баланс між власними потребами й підлаштуванням до інших. У цілому, результати вказують на суперечливе поєднання потреб у близькості та автономії, що є типовим для молоді в процесі особистісного становлення.

Таблиця 2.3.

Середні показники за методикою «Дитячо-родинних відносин підлітків»

Показник	Середнє значення
Емоційна підтримка	1,63 (між низьким і середнім)
Конфліктність	2,03 (середній рівень)
Контроль	2,30 (наближається до високого)
Співпраця	1,87 (ближче до середнього)
Загальний комфорт	1,97 (середній)

Так, за даними таблиці можемо бачити, що емоційна підтримка у родинах респондентів знаходиться на межі між низьким і середнім рівнем (1,63), що може вказувати на недостатню відкритість і теплоту у стосунках. Водночас загальний комфорт та співпраця оцінені ближче до середнього (1,97 та 1,87 відповідно), що свідчить про помірну злагожденість, проте не оптимальну для стабільного емоційного фону.

Конфліктність має середнє значення (2,03), що вказує на наявність певних напружених ситуацій у взаєминах, а контроль (2,30) – найвищий показник серед усіх, що свідчить про схильність до авторитарного стилю спілкування в родині.

Це поєднання дозволяє припустити, що для частини респондентів характерна напружена атмосфера з обмеженою емоційною свободою та посиленням контролем з боку значущих дорослих.

Таблиця 2.4.

За результатами методики «Задоволеність життям» (Додаток Е), можна побачити, що найбільша частина респондентів (50%) продемонструвала нейтральне ставлення до життя, що може свідчити про відсутність яскраво вираженого задоволення або незадоволення. Помірно незадоволені життям становлять 20%, тоді як задоволені – лише 16,7%. По 6,7% учасників виявили дуже високу або низьку задоволеність життям.

Таким чином, середнє значення за методикою «Задоволеність життям» $\approx 21,1$ бали.

Таблиця 2.5.

**Результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя
К. Ріфф»**

Показник	Середнє значення
Позитивні відносини	2,27
Автономність	2,20
Контроль середовища	2,03
Особистісний ріст	1,87
Цілі у житті	2,00

Аналіз середніх значень показників психологічного благополуччя респондентів демонструє переважання позитивних відносин з іншими (2,27) та автономності (2,20), що свідчить про здатність підтримувати значущі соціальні зв'язки та прагнення до самостійності. Це важливі чинники особистісного розвитку, особливо у період юнацького становлення.

Водночас контроль середовища (2,03), цілі у житті (2,00) та особливо особистісний ріст (1,87) мають нижчі показники, що може свідчити про недостатню впевненість у власних можливостях впливати на обставини, нечіткість життєвих орієнтирів та знижену активність у самореалізації. У

сукупності це вказує на потребу у зовнішній підтримці, самопізнанні та формуванні чіткіших життєвих цілей для забезпечення стабільного психологічного розвитку.

Отже, після здійснення кореляційного аналізу було отримано такі дані:

За результатами кореляції між параметрами методики «Дитячо-родинних відносин підлітків» та методики Т. Лірі (Таблиця 2.6.) можемо бачити, що емоційна підтримка в родині має слабкий негативний зв'язок з авторитарністю (- 0,018), егоїстичністю (- 0,193), підозрілістю (- 0,203), підпорядкованістю (- 0,205), залежністю (- 0,126) та альтруїзмом (- 0,010), а також майже нульовий зв'язок з агресивністю (0,003) і слабкий позитивний з доброзичливістю (0,088). Конфліктність в родині помірно або сильно позитивно корелює з авторитарністю (0,270), егоїстичністю (0,338), агресивністю (0,377) і особливо з підозрілістю (0,549), натомість має негативні зв'язки з підпорядкованістю (- 0,187), залежністю (- 0,164), доброзичливістю (- 0,555) та альтруїзмом (- 0,646). Контроль демонструє слабкі позитивні зв'язки з егоїстичністю (0,026), агресивністю (0,014) і підозрілістю (0,350), при цьому слабо негативно корелює з іншими шкалами, зокрема доброзичливістю (- 0,209) та альтруїзмом (- 0,312). Співпраця має переважно слабкі негативні зв'язки з авторитарністю (- 0,150), егоїстичністю (- 0,194), агресивністю (- 0,208) та підозрілістю (- 0,201), натомість демонструє позитивні зв'язки з доброзичливістю (0,105) і особливо з альтруїзмом (0,239). Загальний рівень комфорту в родині негативно корелює з авторитарністю (- 0,204), егоїстичністю (- 0,078), агресивністю (- 0,177) та підозрілістю (- 0,344), тоді як позитивно пов'язаний із підпорядкованістю (0,153), залежністю (0,152), доброзичливістю (0,200) і найбільше з альтруїзмом (0,262).

Таблиця 2.6.

Кореляція між параметрами методики «Дитячо-родинних відносин підлітків» і методикою Т. Лірі

Параметр	Авторитарність	Егоїстичність	Агресивність	Підозрілість	Підпорядкованість	Залежність	Доброзичливість	Альтруїзм
----------	----------------	---------------	--------------	--------------	-------------------	------------	-----------------	-----------

ДБВП							ть	
Емоц. підтримка	- 0,018	- 0,193	0,003	- 0,203	- 0,205	- 0,126	0,088	- 0,010
Конфліктність	0,270	0,338	0,377	0,549	- 0,187	- 0,164	- 0,555	- 0,646
Контроль	- 0,088	0,026	0,014	0,350	- 0,026	- 0,131	- 0,209	- 0,312
Співпраця	- 0,150	- 0,194	- 0,208	- 0,201	- 0,011	- 0,036	0,105	0,239
Комфорт	- 0,204	- 0,078	- 0,177	- 0,344	0,153	0,152	0,200	0,262

Тобто, чим більше конфліктів у стосунках із батьками, тим вища агресивність, егоїстичність, підозрілість – і тим нижча доброзичливість та альтруїзм. Це чітко вказує на затримку у сепарації або негативний досвід відокремлення, коли конфлікти з батьками залишають відбиток на міжособистісних установках. В цей час емоційна підтримка, контроль і співпраця не мають помітних кореляцій із особистісними рисами. Це може свідчити про те, що не сам стиль (наприклад, контроль), а саме конфліктний характер стосунків має найбільший вплив на особистість.

Аналіз кореляційних зв'язків між параметрами мікроклімату в родині за параметрами методики «Дитячо-родинні відносини підлітків» та рівнем задоволеності життям студентів виявив переважно слабкі взаємозв'язки (Таблиця 2.7.). Емоційна підтримка не має статистично значущого впливу на задоволеність життям ($\rho = - 0,052$; $p = 0,786$), що свідчить про відсутність прямого зв'язку між цими показниками. Конфліктність в родині демонструє слабку позитивну кореляцію із задоволеністю життям ($\rho = 0,228$), але цей зв'язок не є статистично значущим ($p = 0,225$), що може свідчити про складні, можливо компенсаторні механізми взаємодії. Показник контролю також має слабкий позитивний, але незначущий зв'язок ($\rho = 0,203$; $p = 0,282$). Співпраця в родині виявила слабку негативну кореляцію ($\rho = - 0,182$; $p = 0,337$), що також не досягає рівня значущості. Найбільш вираженим виявився зв'язок між загальним рівнем комфорту в родині та задоволеністю життям ($\rho = - 0,305$; $p = 0,101$) -

помірна негативна кореляція, яка перебуває на межі статистичної значущості, тобто демонструє тенденцію.

Таблиця 2.7.

Кореляція між параметрами «Дитячо-родинні відносини підлітків» та рівнем задоволеності життям

Параметр «Дитячо-родинні відносини підлітків»	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	p-value	Інтерпретація
Емоційна підтримка	- 0,052	0,786	Зв'язку немає
Конфліктність	0,228	0,225	Слабка позитивна кореляція, статистично незначуща
Контроль	0,203	0,282	Слабка позитивна кореляція, незначуща
Співпраця	- 0,182	0,337	Слабка негативна кореляція, незначуща
Загальний комфорт	- 0,305	0,101	Помірна негативна кореляція, майже значуща (тенденція)

Отримані результати можуть свідчити про те, що в молодому віці задоволеність життям студентів лише частково обумовлена емоційною атмосферою в родині. Відсутність сильного зв'язку між сімейною емоційною підтримкою та загальним благополуччям вказує на можливу активну фазу психологічної сепарації, коли молоді люди починають шукати ресурси задоволення та підтримки поза межами родини – в особистих досягненнях, соціальних зв'язках, власній автономії. Особливо показовою є тенденція до негативного зв'язку між загальним комфортом у родині та задоволеністю життям, що може відображати внутрішній конфлікт сепарації: комфортна, але надмірно «затишна» сімейна система може гальмувати індивідуалізацію. Таким чином, результати підкреслюють важливість підтримки процесу сепарації

студентської молоді як необхідного кроку до формування внутрішньої автономії, незалежного самовизначення та стійкого суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.8.

Кореляція між параметрами «Дитячо-родинні відносини підлітків» та складовими психологічного благополуччя

Параметр «Дитячо-родинні відносини підлітків»	Позитивні стосунки	Автономія	Контроль середовища	Особистісний ріст	Цілі у житті	Самоприйняття
Емоц. підтримка	- 0,264	- 0,091	- 0,252	0,212	- 0,016	0,102
Конфліктність	0,215	0,010	0,216	- 0,029	0,181	- 0,325
Контроль	- 0,142	0,056	0,413	- 0,016	- 0,022	- 0,375
Співпраця	- 0,270	- 0,069	- 0,059	0,004	0,020	0,100
Комфорт	- 0,100	- 0,062	- 0,189	0,079	0,019	0,209

Дані за кореляцію параметрів методик «Дитячо-родинні відносини підлітків» та шкали психологічного благополуччя представлені на Таблиці 2.8.. Аналіз кореляцій між параметрами мікроклімату в родині (за методикою «Дитячо-родинні відносини підлітків») та показниками психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф) свідчить про наявність низки слабких і помірних взаємозв'язків, здебільшого негативного характеру. Емоційна підтримка в родині слабо негативно пов'язана з позитивними стосунками ($r = -0,264$) та контролем середовища ($r = -0,252$), а також демонструє слабкий позитивний зв'язок з особистісним ростом ($r = 0,212$) і самоприйняттям ($r = 0,102$), що може свідчити про певну амбівалентність впливу сімейної підтримки на внутрішній розвиток особистості. Конфліктність в родині має позитивний зв'язок із позитивними стосунками ($r = 0,215$) і контролем середовища ($r = 0,216$), а також з цілями у житті ($r = 0,181$), водночас вона негативно корелює із самоприйняттям ($r = -0,325$), що може свідчити про руйнівний вплив сімейних конфліктів на внутрішню гармонію. Контроль з боку родини має помірно

позитивну кореляцію з контролем середовища ($r = 0,413$), що може вказувати на зв'язок між зовнішньою регуляцією і сформованим відчуттям впливу на життєві обставини. Водночас родинний контроль негативно пов'язаний із самоприйняттям ($r = - 0,375$) і позитивними стосунками ($r = - 0,142$), що свідчить про його потенційно гальмівний ефект. Співпраця в родині слабо негативно корелює з позитивними стосунками ($r = - 0,270$), автономією ($r = - 0,069$) та іншими шкалами, без істотних позитивних зв'язків. Загальний комфорт в родині має слабкий негативний зв'язок із контролем середовища ($r = - 0,189$) та позитивними стосунками ($r = - 0,100$), проте демонструє позитивну асоціацію з самоприйняттям ($r = 0,209$).

Отже, загальна картина кореляцій свідчить про суперечливий вплив сімейного мікроклімату на психологічне благополуччя молоді, що може бути наслідком активного процесу сепарації. Парадоксальні негативні зв'язки між емоційною підтримкою та ключовими компонентами благополуччя (наприклад, позитивними стосунками та контролем середовища), а також між співпрацею чи комфортом і показниками розвитку, вказують на те, що надмірна включеність або контроль з боку родини може перешкоджати формуванню автономії, самореалізації та внутрішньої цілісності. Натомість показники, які зазвичай вважаються позитивними в родинному середовищі (наприклад, комфорт чи підтримка), у період юнацького віку можуть втрачати адаптивну роль, якщо не дозволяють особистості вийти за межі сімейної системи й розвивати самостійність.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють значущість підтримки здорової сепарації – тобто такого процесу відокремлення від батьків, який не руйнує зв'язків, але сприяє становленню психологічної автономії та стабільного внутрішнього благополуччя молодої людини. свідчать про те, що більшість студентів перебувають на етапі активної психологічної сепарації, що супроводжується середнім рівнем емоційної підтримки з боку батьків, помірним ступенем конфліктності та варіативністю у стилях батьківського

контролю. Виявлено переважання нейтрального або помірно позитивного емоційного стану, що вказує на загальну адаптованість до умов студентського життя. Водночас значна частина респондентів демонструє середній або низький рівень автономності, особистісного росту, самоприйняття та наявності чітких життєвих цілей, що може свідчити про ще не завершений процес сепарації та потребу в подальшій особистісній підтримці.

2.3. Рекомендації для студентів щодо психологічної сепарації від батьківської сім'ї

Метою створення цих рекомендацій є допомога студентам у проходженні процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї шляхом усвідомлення його необхідності, розвитку емоційної та фінансової самостійності, формування побутових навичок, прийняття особистих рішень та збереження здорових взаємин з батьками. Рекомендації також спрямовані на запобігання емоційному відчуженню або надмірній залежності, а також на підтримку психологічного благополуччя та суб'єктивної задоволеності життям.

Першим кроком до психологічної сепарації є прийняття самого факту потреби у відокремленні. Це не відмова від батьків або порушення стосунків із ними, а природна еволюція міжособистісних зв'язків. Згідно з дослідженнями М. Боуена [12], автономність є основним показником психологічної зрілості. Починайте із самостійного виконання побутових справ, не чекаючи вказівок. Розвивайте ініціативність, критичне мислення, знаходьте власні шляхи розв'язання проблем. Емоційна сепарація передбачає здатність до саморегуляції та прийняття самостійних рішень без постійного звернення до батьків. Як показали результати кореляційного аналізу, високий рівень емоційної підтримки у родині не завжди прямо пов'язаний із позитивними стосунками ($r = -0,264$) та контролем середовища ($r = -0,252$), що свідчить про можливу інверсію підтримки в контексті сепарації. Вчіться самостійно приймати рішення: запис

до лікаря, планування бюджету, вирішення конфліктів. Застосовуйте техніки дихання, заземлення, медитації для емоційної самодопомоги [30].

Як зазначає К. Ріфф, емоційне благополуччя формується не стільки в підтримці, скільки в здатності до самоопори. Фінансова незалежність є критично важливою складовою сепарації. Контроль батьків над витратами часто корелює з нижчим самоприйняттям ($r = -0,375$) та меншою суб'єктивною задоволеністю. Рекомендується вести бюджет, встановлювати ліміти витрат, шукати джерела доходу (підробітки, стипендії, гранти). Фінансова самостійність підвищує самооцінку, розвиває відповідальність [38].

Сепарація неможлива без здатності самостійно приймати рішення. Обирайте навчальний заклад, фах, життєві цінності згідно з власними переконаннями. Навчіться об'єктивно аргументувати власну позицію та поважати альтернативні погляди. Вміння приймати помилки як досвід підвищує емоційну стійкість та автономію [35].

Як свідчать емпіричні дані, співпраця в родині має негативну кореляцію з позитивними стосунками ($r = -0,270$), що може свідчити про надмірну втрату ініціативи у молоді. Тому важливо вміти самостійно планувати побут: приготування їжі, прибирання, покупка продуктів. Структурованість дня дозволяє зберігати баланс між навчанням, дозвіллям і відпочинком. Підтримуйте регулярне, але ненав'язливе спілкування. Установіть особисті межі, навчіться говорити "ні", повідомляючи про власні потреби. Не варто відчувати обов'язок звітувати про кожен крок. Висловлюйте вдячність і приймайте допомогу, не втрачаючи самостійності [16]. Дослідження показують, що збереження позитивних зв'язків з батьками сприяє гармонійному переходу до дорослості. Пошук власного "Я" є ключовим процесом у сепарації. Вивчайте нові сфери, спілкуйтеся з людьми поза межами родинного середовища. Навчіться бути комфортно наодинці з собою. Як показали результати дослідження, високий рівень родинного комфорту не завжди сприяє контролю

середовища ($r = - 0,189$), що підтверджує важливість самотійного досвіду. Успішна сепарація сприяє формуванню чіткої ідентичності

Можемо зробити висновок що, представлені рекомендації мають на меті знизити ризики надмірної залежності або емоційного відчуження, що, згідно з результатами дослідження, впливають на рівень самоприйняття, задоволеність життям та здатність до самореалізації. Таким чином, успішна сепарація виступає важливою умовою становлення особистісної автономії та психологічного благополуччя студентської молоді.

Не бійтеся визнавати труднощі сепараційного процесу. Якщо виникає підвищена тривожність, невпевненість або прокрастинація, звертайтеся до психолога. Групова підтримка, однолітки, які проходять той самий етап, можуть слугувати ресурсом. Як підкреслюють сучасні підходи, сепарація не означає ізоляцію, а передбачає поступове вибудовування впевненого функціонування в дорослому середовищі [5].

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічної сепарації студентів від батьківської сім'ї, що дозволило не лише підтвердити теоретичні положення, викладені у першій частині роботи, а й виявити специфіку реального функціонування цього процесу серед молоді віком від 19 до 23 років.

По-перше, розроблено чітку методологічну базу дослідження, до якої було включено надійні стандартизовані психодіагностичні інструменти: методику «Дитячо-родинні відносини підлітків», шкалу міжособистісних відносин Т. Лірі, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалу задоволеності життям SWLS. Застосування цих інструментів дало змогу оцінити сепарацію з різних ракурсів – емоційного, поведінкового, аттитюдного та функціонального.

По-друге, емпіричні результати виявили помірний рівень сепарації в більшості студентів, при цьому значна частина респондентів демонструє недостатню емоційну підтримку з боку батьків, високий або середній рівень контролю, а також середній рівень співпраці у сімейній взаємодії. Це вказує на наявність сепараційних тенденцій, які ще не досягли завершення у значній частини опитаних.

По-третє, за результатами методики Т. Лірі, домінуючими виявились доброзичливий, альтруїстичний і залежний типи міжособистісної поведінки. Зустрічається також авторитарний, агресивний та егоїстичний стилі, що свідчить про амбівалентні внутрішні установки студентів щодо батьків: одночасне прагнення автономії та потреба в емоційній підтримці.

По-четверте, дослідження рівнів психологічного благополуччя засвідчило, що більшість студентів мають середній рівень автономії, позитивних відносин і особистісного зростання, що є індикаторами поступового процесу сепарації. Водночас частина респондентів демонструє низький рівень контролю над середовищем і невизначеність життєвих цілей, що може бути наслідком незавершеної сепарації або внутрішньої конфліктності.

По-п'яте, результати SWLS показали переважно нейтральний або високий рівень задоволеності життям, хоча виявлено також групу студентів з низьким показником, що потенційно корелює з труднощами сепарації, залежністю від батьківських рішень або недостатньо сформованою ідентичністю.

Загалом, результати підтверджують гіпотезу про наявний зв'язок між рівнем сепарації та показниками психологічного благополуччя, самостійності та задоволеності життям. Встановлено, що успішна сепарація асоціюється з високим рівнем автономії, внутрішнього комфорту та соціальної зрілості, тоді як її недосконале або незавершене протікання може бути чинником тривожності, емоційної залежності та дифузії особистісної ідентичності.

Отримані емпіричні дані мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють формувати цілеспрямовані рекомендації для фахівців

психологічної служби в ЗВО, кураторів та викладачів, які працюють із молоддю, що перебуває на етапі психологічного дорослішання.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети – здійснено комплексне вивчення особливостей процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї у студентському віці, а також визначено її вплив на формування психологічної автономії молоді. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що сепарація є ключовим етапом особистісного розвитку, який визначає не лише здатність індивіда до самостійного функціонування, а й формує основу для його психологічного благополуччя, соціальної адаптації та ефективної самореалізації.

Аналіз наукової літератури показав, що процес психологічної сепарації є багатограним і включає кілька важливих аспектів, серед яких особливу роль відіграють емоційна незалежність, когнітивна самостійність, а також здатність до самостійного прийняття рішень. У юнацькому віці, який відповідає періоду навчання у вищому навчальному закладі, сепарація є особливо актуальною: молоді люди вперше стикаються з необхідністю самостійно організовувати своє життя, будувати міжособистісні стосунки на нових засадах, а також приймати важливі життєві рішення. У цьому контексті сепарація виявляється не лише як емоційне дистанціювання від батьків, а як процес, що охоплює формування власної ідентичності, ціннісних орієнтирів та здатності до відповідальності.

Емпірична частина дослідження дозволила більш детально розглянути, як саме проявляється сепарація у сучасної студентської молоді. Зокрема, було встановлено, що більшість студентів перебуває на стадії часткової сепарації, яка характеризується наявністю елементів як емоційної незалежності, так і залишкової залежності від батьків у різних сферах. Спостерігається тенденція до зниження конфліктності у стосунках з батьками, проте водночас зберігається підвищений рівень батьківського контролю. Це свідчить про незавершеність процесу відокремлення, що може бути пов'язано як із соціокультурними особливостями, так і з індивідуальними чинниками розвитку особистості.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність тісного зв'язку між рівнем сепарації та такими показниками психологічного благополуччя, як самоприйняття, автономія, задоволеність життям. Тобто, чим вищий ступінь сепарації, тим вищий рівень особистісної зрілості та внутрішньої гармонії демонструє молодь. Особливо важливим є виявлення негативного впливу надмірної батьківської опіки або емоційної залученості, що може стримувати особистісне зростання студента, знижуючи його здатність до самостійного функціонування та відповідального прийняття рішень. У деяких випадках така гіперопіка призводить до формування тривожних або залежних рис характеру, що ускладнює процес входження у доросле життя.

З огляду на виявлені особливості процесу сепарації, особливу значущість набувають практичні рекомендації, розроблені на основі емпіричних даних дослідження. Ці рекомендації спрямовані на підтримку студентів у процесі здобуття емоційної, побутової, фінансової та соціальної автономії. Зокрема, вони містять поради щодо збереження здорових особистісних меж у спілкуванні з батьками, розвитку навичок саморегуляції, прийняття рішень, організації особистого простору та управління повсякденними справами. Також було запропоновано заходи щодо профілактики надмірної емоційної залежності або, навпаки, відчуження, що може негативно впливати на емоційний стан і рівень стресостійкості молоді.

Окрему увагу приділено розвитку ідентичності студентської молоді як одного з ключових факторів психологічної зрілості. Формування власного «Я», здатність до критичного переосмислення батьківських установок і цінностей, а також пошук і втілення власних життєвих орієнтирів відіграють вирішальну роль у становленні особистості. Психологічна сепарація в цьому випадку є важливим механізмом переходу від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції, що є передумовою для зрілої соціальної взаємодії.

Таким чином, підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічна сепарація є не лише необхідною умовою

формування автономної та відповідальної особистості, а й ключовим чинником її психологічного благополуччя. Незавершені, суперечливі або конфліктні процеси сепарації можуть значною мірою ускладнювати адаптацію молоді до дорослого життя, спричиняючи труднощі у професійній, міжособистісній та емоційній сферах. Натомість цілеспрямована підтримка молоді – як у вигляді психоедукації, так і через психологічне консультування – сприяє формуванню впевненої, самостійної особистості, здатної до повноцінного життя, самоздійснення та соціальної реалізації.

Практичні напрацювання, отримані в процесі дослідження, можуть бути ефективно використані у діяльності фахівців з психології, педагогів, батьків та інших учасників освітнього процесу як орієнтир для супроводу молоді на етапі входження у доросле життя. Їх застосування сприятиме гармонійному розвитку молодої людини, забезпечуючи баланс між підтримкою і самостійністю, що є основою для становлення зрілої, відповідальної та емоційно стабільної особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аквіліно В. С. Сімейні відносини та системи підтримки в період ранньої дорослості. У: Арнетт Д. Дж., Теннер Дж. Л. (ред.). *Молоді дорослі в Америці*. Вашингтон: АРА, 2006. С. 193-217.
2. Арнетт Д. Дж. Рання дорослість: звивистий шлях від пізнього підліткового віку до двадцяти років. 2-е вид. Оксфорд: *Oxford University Press*, 2015.
3. Бандура А. Теорія соціального наuczіння / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 320 с.
4. Бауер К. Емоційна незалежність: як відділитися від батьків і стати дорослим. Київ: Наш Формат, 2020.
5. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ, 2022. 384 с.
6. Болбі Дж. Прихильність і втрата. Т. 2: Розлука: тривога та гнів. Київ: Основи, 2001. 384 с.
7. Боуен М. Сімейні системи та емоційна сепарація. Нью-Йорк: Рутледж, 2019.
8. Боулбі Д. Безпечна база: Прив'язаність між батьками та дітьми і здоровий розвиток людини. Нью-Йорк: Basic Books, 1988.
9. Відділ освіти Великописарівської селищної ради. URL: <https://velyka-pysarivka.school.org.ua/news/15-04-58-19-09-2022/>
10. Гарбузов В. І. Психологічні механізми сепарації в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2015. №1. С. 76-83.
11. Данагулян Г. А. Психологічні особливості сепарації в онтогенезі особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. № 2. С. 45-52.
12. Еріксон Е. Г. Ідентичність: молодь і криза. Нью-Йорк: Norton, 1968.
13. Ковальов В. В. Психологічні аспекти розвитку автономії молоді. *Психологічний журнал*. 2014. Т. 35, №3. С. 45-52.

14. Козаченко І. В. Емансипація як соціальний процес: історичний та сучасний виміри. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2017. №4(24). С. 45-53.
15. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133-145.
16. Левицька Л., Бондарук А. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Соціальні науки*. 2015. №1. С. 80-81.
17. Литвиненко Л. М. Особливості формування сімейних цінностей у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. Вип. 37. С. 77-84.
18. Малер М., Мак-Девітт Дж. Б. Процес сепарації та формування ідентичності. У: Грінспен С. І., Поллок Г. Г. (ред.). *Хід життя: психоаналітичні внески у розуміння розвитку особистості*. Т. 1. Вашингтон: Урядове видавництво США, 1981. С. 395-406.
19. Методика ««Дитячо-родинні відносини» URL: <https://studfile.net/preview/5129474/>
20. Методика «Діагностика міжособистісних стосунків» (за Т. Лірі). URL: <https://studfile.net/preview/9089335/page%3A43/>
21. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. *Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: НАУ-друк, 2010. 270 с.
22. Ріфф К. Д. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069-1081.
23. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 123-130.
24. Семенова Т. О. Вплив стилів батьківського виховання на емоційний розвиток підлітків. *Психологія і педагогіка*. 2019. Т. 6(2). С. 59-66.

25. Сепарація від батьків та прийняття відповідальності. *Лінія довіри*. 2022. URL: <https://dovira.online/articles/separacii-vid-batkiv-ta-prijnyattya-vidpovidalnosti>
26. Сепарація. *Простір психологів*. 2024. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/separacziya/>
27. Стерн Д. Н. Міжособистісний світ немовляти: погляд з психоаналізу та розвитку психології. Нью-Йорк: *Basic Books*, 1985.
28. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності. *Наука і освіта*. 2022. №4. С. 69-74.
20. Фрейд З. Я і Воно / пер. з нім. Київ: Основи, 2017. 256 с.
21. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Фоліо, 2017.
22. Циммер-Гембек М. Дж., Коллінз В. А. Розвиток автономії в підлітковому віці. У: Лернер Р. М., Стайнберг Л. (ред.). *Підручник з підліткового розвитку*. Нью-Йорк: Wiley, 2003. С. 283-324.
23. Шарф М., Мейзелесс О. Рання дорослість і сепарація від батьків. *Journal of Adolescence*. 2011. Vol. 34(2). P. 259-267.
24. Шевченко О. П. Сепарація як складова психологічного розвитку студентської молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2020. Вип. 789. С. 108-115.
25. Шлегель Р., Беррі К. Психологія фінансової незалежності у молодих дорослих. *Journal of Youth Studies*. 2018. Vol. 31(4). P. 457-470.
26. Юнг К. Г. Архетип і символ. Київ: Основи, 1996. 384 с.
26. Юніс Дж., Смоллар Дж. Взаємини підлітків з матерями, батьками та друзями. Чикаго: *University of Chicago Press*, 1985.
27. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87, No. 1. P. 49-74.
28. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. *The Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. URL: https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf

29. Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books. 214 c.

30. Ryff C.D. *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. URL: https://centerofinquiry.org/wp-content/uploads/2018/04/Ryff_Scales.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Дитячо-родинні відносини підлітків»

Інструкція:

Будь ласка, відповідайте на запитання чесно. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти сімейні відносини між підлітками та їхніми батьками.

I. Загальна інформація

1. Ваш вік:
2. Стать:
3. Скільки членів у вашій сім'ї (включаючи вас)?
4. Чи живете ви з обома батьками?
5. Якщо ні, з ким ви проживаєте?

☐ Мама

☐ Тато

☐ Інші родичі

☐ Інший варіант

II. Взаєморозуміння з батьками

6. Як часто ви спілкуєтеся з батьками на особисті теми?

☐ Щодня

☐ Раз на кілька днів

☐ Раз на тиждень

☐ Рідко

☐ Майже ніколи

7. Чи вважаєте ви, що ваші батьки вас розуміють?

☐ Так, повністю

☐ Частково

☐ Ні, зовсім

8. Як часто ваші батьки цікавляться вашими проблемами?

☐ Завжди

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ніколи

9. Чи можете ви довірити свої секрети батькам?

☐ Так, завжди

☐ Іноді

☐ Ні, не можу

10. Як ви зазвичай вирішуєте конфлікти з батьками?

☐ Відверто розмовляємо

☐ Уникаємо конфліктів

☐ Сваримося

☐ Інший варіант

III. Контроль та особиста свобода

11. Чи дозволяють вам самотійно приймати рішення (наприклад, вибір одягу, друзів, дозвілля)?

☐ Так, повністю

☐ Частково

☐ Ні

12. Чи маєте ви встановлений час, коли повинні повертатися додому?

13. Як ви ставитеся до контролю з боку батьків?

☐ Позитивно, це необхідно

☐ Нейтрально

☐ Негативно, це обмежує свободу

14. Як батьки реагують, якщо ви зробили помилку?

☐ Підтримують та допомагають виправити

☐ Лають, карають

☐ Не звертають уваги

15. Чи довіряють вам батьки?

☐ Так, повністю

☐ Частково

☐ Ні

IV. Емоційна підтримка та сімейний клімат

16. Чи відчуваєте ви, що вас люблять у родині?

☐ Так, завжди

☐ Іноді

☐ Ні

17. Як ви зазвичай проводите час із батьками?

☐ Розмовляємо

☐ Гуляємо

☐ Дивимося фільми

☐ Не проводимо час разом

18. Чи звертаєтесь ви до батьків за порадою?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Ніколи

19. Чи підтримують батьки ваші інтереси та хобі?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

20. Як часто у вашій родині виникають конфлікти?

☐ Дуже рідко

☐ Іноді

☐ Часто

V. Взаємовідносини в сім'ї та їхній вплив на вас

21. Чи вважаєте ви свою сім'ю дружною?

22. Як ви ставитеся до батьківських порад?

☐ Завжди дослухаюся

☐ Іноді враховую

☐ Ігнорую

23. Чи бувають моменти, коли вам хочеться більше незалежності?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Ні

24. Якби у вас була можливість змінити щось у стосунках із батьками, що б це було? (відкрита відповідь)

25. Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете будувати такі ж стосунки зі своїми дітьми?

☐ Так, подібні

☐ Ні, інші

☐ Не знаю

VI. Додаткові питання

26. Чи говорять ваші батьки вам про свої почуття (любов, гордість, турботу)?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Ніколи

27. Чи підтримують батьки ваші мрії та плани на майбутнє?

☐ Так, завжди

☐ Іноді

☐ Ні

28. Як ви оцінюєте свою сімейну атмосферу за 10-бальною шкалою? (0 - дуже погано, 10 - ідеально)

29. Яка найбільша цінність у вашій родині? (відкрита відповідь)

30. Що б ви хотіли сказати своїм батькам, але не наважуєтесь? (відкрита відповідь)

Обробка результатів:

Для кожної шкали підраховується середній бал (сума відповідей по шкалі ÷ кількість питань).

Отримані результати інтерпретуються як:

1,0-2,0 - низький рівень,

2,1-3,5 - середній рівень,

3,6-5,0 - високий рівень.

Додаток Б**Опитувальник міжособистісних відносин Тімоті Лірі****Інструкція:**

Ознайомтесь із твердженнями нижче. Якщо твердження вам властиве - поставте «Так». Якщо не властиве - «Ні».

1. Я люблю, коли мене слухають.
2. Мені подобається керувати іншими.
3. Я впевнений у собі, коли даю інструкції.
4. Я хочу, щоб мене поважали.
5. Я часто вважаю себе правим.
6. Я люблю демонструвати свою компетентність.
7. Я відчуваю задоволення, коли займаю лідерську позицію.
8. Я схильний займати позицію керівника.
9. Мені важливо бути кращим за інших.
10. Я часто думаю, що знаю краще за інших.
11. Мені не подобається, коли мені суперечать.
12. Я часто оцінюю поведінку інших.
13. Я люблю перемогати.
14. Я вважаю себе краще, ніж інші.
15. Я критикую, коли вважаю це необхідним.
16. Мене легко роздратувати.
17. Я нетерпимий до помилок інших.
18. Я часто сердитий.
19. Я рідко приховую свої емоції.
20. Я схильний жорстко відстоювати свої інтереси.
21. Я легко виходжу з себе.
22. Я часто підозрілий.
23. Я рідко довіряю людям.
24. Мені важко повірити у щирість людей.

25. Я часто думаю, що мене можуть обдурити.
26. Я не завжди розповідаю правду про себе.
27. Я скритний у спілкуванні.
28. Я часто думаю, що люди мають приховані наміри.
29. Я часто підлаштовуюсь під інших.
30. Я рідко приймаю рішення самостійно.
31. Мені важко сказати «ні».
32. Я легко піддаюся впливу.
33. Я залежу від думки оточення.
34. Я часто сумніваюся в собі.
35. Я рідко висловлюю незгоду.
36. Я потребую схвалення.
37. Мені важко почуватися самостійним.
38. Я часто шукаю підтримки.
39. Я уникаю конфліктів.
40. Я хочу, щоб усі були задоволені мною.
41. Я легко прощаю інших.
42. Я не тримаю образ.
43. Я часто ставлю себе на місце інших.
44. Я намагаюсь допомогти навіть незнайомим.
45. Я люблю підтримувати людей.
46. Я не залишаю людей у біді.
47. Я вважаю, що головне - добрі стосунки.
48. Я рідко конфліктую.
49. Я допомагаю, не очікуючи подяки.
50. Я віддаю більше, ніж отримую.
51. Я ставлю інтереси інших вище своїх.
52. Я відчуваюся потрібним, коли допомагаю.
53. Я здатен на самопожертву.

54. Я часто забуваю про свої потреби заради інших.
55. Я люблю працювати на благо інших.
56. Я вважаю, що доброта - головна риса.
57. Я готовий миритися з дискомфортом заради гармонії.
58. Я часто вважаю, що інші важливіші за мене.
59. Я не нав'язую свою думку.
60. Я приймаю рішення лише після порад.
61. Я не люблю брати відповідальність.
62. Я вагаюся, приймаючи рішення.
63. Я згоден з тим, що інші краще знають, як слід діяти.
64. Я часто поступаюсь.
65. Я поважаю чужу думку більше, ніж свою.
66. Я віддаю перевагу, щоб вирішували за мене.
67. Я часто тримаю свої думки при собі.
68. Я рідко ініціюю розмову.
69. Я рідко сперечаюсь.
70. Я не люблю суперечки.
71. Я краще змовчу, ніж образити.
72. Я стриманий у вираженні емоцій.
73. Я рідко проявляю ініціативу.
74. Я не люблю бути в центрі уваги.
75. Я намагаюся уникати уваги.
76. Я люблю робити приємне.
77. Мені подобається, коли мене оточують щасливі люди.
78. Я вважаю, що допомагати - це природно.
79. Я співчуваю іншим.
80. Я відчуваю відповідальність за емоційний стан інших.
81. Я люблю дарувати емоції.
82. Я підтримую, навіть якщо не згоден.

83. Я не боюся витратити час на інших.
84. Я не рахуюся з особистим часом, допомагаючи.
85. Я рідко буваю байдужим.
86. Я легко погоджуюсь на допомогу.
87. Я часто ініціюю допомогу.
88. Я хочу, щоб інші відчували себе добре.
89. Я поважаю незалежність інших.
90. Я не змушую інших діяти по-моєму.
91. Я намагаюся не домінувати.
92. Я не вважаю себе головним.
93. Я не потребую контролю.
94. Я готовий бути частиною команди.
95. Я віддаю перевагу рівним стосункам.
96. Я не прагну влади.
97. Я уникаю командного тону.
98. Я дозволяю іншим бути собою.
99. Я не люблю змагань.
100. Я не маю потреби бути кращим.
101. Я не змагаюся.
102. Я не порівнюю себе з іншими.
103. Я поважаю вибір інших.
104. Я вважаю всіх рівними.
105. Я не маю потреби бути головним.
106. Я прагну гармонії.
107. Я не сперечаюсь заради перемоги.
108. Я уникаю суперництва.
109. Я люблю гармонійні стосунки.
110. Я вважаю, що кожен має право на помилку.
111. Я не вимагаю ідеальності.

112. Я приймаю людей з усіма їхніми недоліками.
113. Я не оцінюю людей.
114. Я не суджу інших.
115. Я поважаю кожную особистість.
116. Я не критикую відкрито.
117. Я підтримую конструктивний діалог.
118. Я шукаю спільне, а не розбіжності.
119. Я прагну порозуміння.
120. Я намагаюся бути справедливим.
121. Я не нав'язую свою думку.
122. Я готовий вчитися в інших.
123. Я сприймаю конструктивну критику.
124. Я відкритий до нових ідей.
125. Я не вважаю себе ідеальним.
126. Я приймаю різноманітність думок.
127. Я не замикаюсь у собі.
128. Я прагну взаєморозуміння з іншими.

Обробка результатів опитувальника Тімоті Лірі

За кожную відповідь «Так» респондент отримує 1 бал.

Відповідь «Ні» = 0 балів.

Всього в опитувальнику 128 тверджень, які розподілені по 8 шкалах, кожна з яких включає 16 тверджень.

Авторитарний тип - включає твердження №: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96. Ця шкала характеризує домінуючу поведінку, прагнення керувати іншими, упевненість у власних рішеннях.

Егоїстичний тип - твердження №: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104. Цей стиль включає високий рівень самоповаги, прагнення до визнання та домінування в міжособистісних відносинах.

Агресивний тип - твердження №: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112. Відображає ворожість, дратівливість, схильність до конфліктів.

Підозрілий тип - твердження №: 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120. Ця шкала характеризує недовіру, емоційну закритість, обережність у стосунках.

Підпорядкований тип - твердження №: 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128. Визначає схильність до підпорядкування, невпевненість у собі, поступливість.

Залежний тип - твердження №: 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80. Відображає емоційну залежність, потребу в підтримці, страх самотності.

Доброзичливий тип - твердження №: 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72. Вказує на комунікабельність, емпатійність, прагнення до гармонійних стосунків.

Альтруїстичний тип - твердження №: 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88. Ця шкала характеризує самовідданість, готовність допомагати, гуманізм.

Додаток В**Методика психологічного благополуччя (К. Ріфф)**

Мета: Визначення рівня психологічного благополуччя особистості за кількома базовими компонентами.

Інструкція:

Нижче подано ряд тверджень, що описують різні аспекти життя і самовідчуття. Для кожного твердження оберіть ступінь згоди або незгоди з ним. Відповідайте відповідно до того, як ви себе почуваєте зараз, а не як ви вважаєте, що мали б почуватися.

Оцінювання проводиться за 6-бальною шкалою:

- 1 - повністю не згоден
- 2 - скоріше не згоден
- 3 - частково не згоден
- 4 - частково згоден
- 5 - скоріше згоден
- 6 - повністю згоден

Твердження (скорочена версія - 18 пунктів, по 3 на кожну шкалу):

1. Мені здається, що я повністю розкриваю свої здібності як особистість.
2. У мене є відчуття цілісності як унікальної особистості.
3. Я відчуваю, що розвиваюся як людина з часом.
4. Мене не турбує те, що інші можуть мати інші погляди на життя, ніж я.
5. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) є, навіть із моїми недоліками.
6. У цілому я задоволений(на) тим, ким я є.
7. Я часто відчуваю, що сам(а) контролюю, що відбувається у моєму житті.

8. Я здатен(на) протистояти соціальному тиску, щоб діяти відповідно до своїх переконань.
9. Мені не важко залишатися вірним(ною) собі навіть у складних ситуаціях.
10. Я маю теплі, довірливі стосунки з іншими.
11. Люди, яких я люблю, люблять мене у відповідь.
12. Я маю близьких друзів, з якими можу бути собою.
13. Моє життя має сенс і мету.
14. Я маю чітке уявлення про те, чого хочу досягти в житті.
15. Моє існування наповнене внутрішнім змістом.
16. Я добре організовую своє повсякденне життя.
17. Я чітко розумію свої обов'язки та виконую їх.
18. Я відчуваю, що здатен(на) керувати щоденними справами.

Обробка результатів:

Методика включає 6 шкал (по 3 твердження на кожну):

1. Особистісне зростання
2. Прийняття себе
3. Автономність
4. Позитивні стосунки з іншими
5. Цілеспрямованість у житті
6. Екологічна майстерність (управління життям)

Підраховуйте бали окремо по кожній шкалі, підсумовуючи оцінки за відповідні 3 твердження. Чим вищий бал, тим вищий рівень психологічного благополуччя за цією шкалою.

Додаток Г

Методика оцінки задоволеності життям (SWLS)

Мета: Оцінка суб'єктивного рівня задоволеності життям.

Інструкція:

Ознайомтесь із наведеними нижче твердженнями. Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді, який найточніше відповідає Вашій точці зору.

Оцінювання проводиться за 7-бальною шкалою:

- 1 - зовсім не згоден
- 2 - не згоден
- 3 - скоріше не згоден
- 4 - і згоден, і не згоден
- 5 - скоріше згоден
- 6 - згоден
- 7 - повністю згоден

Твердження:

1. У більшості відношень моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений(а) своїм життям.
4. У мене в житті відбулося майже все, чого я прагнув(ла).
5. Якби я міг(могла) прожити життя ще раз, я б майже нічого не змінював(ла).

Обробка результатів:

Підсумуйте бали за всіма п'ятьма твердженнями.

Максимально можливий бал - 35, мінімальний - 5.

Інтерпретація результатів:

- 31-35 балів - дуже висока задоволеність життям
- 26-30 балів - висока задоволеність життям
- 21-25 балів - середній рівень (нормальний)
- 20 балів - нейтральний рівень задоволеності

- 15-19 балів - деяка незадоволеність життям
- 10-14 балів - незадоволеність життям
- 5-9 балів - сильна незадоволеність життям

\

Додаток Д

Формула розрахунку кореляції Спірмена

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

- d_i — різниця між рангами двох змінних для кожного учасника
- n — кількість спостережень

Додаток Е

Результати проведення методики «Задоволеність життям»

№	Задоволеність життям (бали)
1	27
2	19
3	16
4	22
5	28
6	27
7	21
8	19
9	20
10	19
11	30
12	20
13	20
14	20
15	20
16	20
17	20
18	20
19	20
20	20
21	14
22	28
23	21
24	13
25	24
26	27
27	20
28	16
29	30
30	17