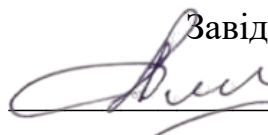


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

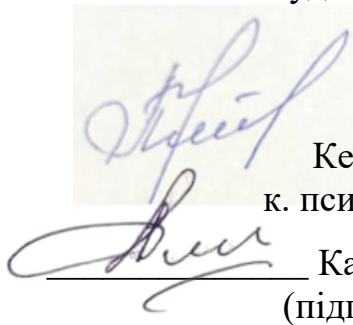
«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: **Вплив самоставлення на сепарацію в юнацькому віці**

Виконав: студент групи 6559м
Прийма О.М.

 Керівник роботи:
к. психол. н., доцент
Карсканова С. В.
(підпис)

Миколаїв – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
_____Литвиненко
I.C.
(підпис)
«_5_» ____09__ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
Студентці Приймі Олені Михайлівні

1. Тема роботи: **«Вплив самоствавлення на сепарацію в юнацькому віці».**

Керівник роботи к. психол. н., доцент Карсканова Світлана Вікторівна
Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ
СЕПАРАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ, ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СЕПАРАЦІЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ,
ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ**

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 17 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (3 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (3 слайди).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент _____

Прийма О.М.

Керівник роботи _____

Карсканова С.В.

АНОТАЦІЯ

Прийма О.М. Вплив самоставлення на сепарацію в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025. 81 сторінка.

Магістерська робота присвячена дослідженню процесу сепарації в юнацькому віці, яка відіграє важливу роль для становлення психологічної зрілості особистості, адаптації до нових умов життя, кращої успішності, навчає юнаків нести відповідальність за свої дії, своє життя, обирати рішення.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що застрягання на етапі сепарації у юнаків призводить до залежності від батьків, страху самостійно приймати рішення, керувати своїм життям.

Мета роботи – встановити вплив компонентів самоставлення на параметри сепарації в юнацькому віці.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену сепарації. Також встановили, що на сепарацію впливає тип прив'язаності до батьків, найбільший вплив має прив'язаність до матері, від цього зв'язку залежить наскільки легко пройде процес сепарації.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, та встановлено що такі компоненти самоставлення, як: зростання внутрішнього конфлікту, самоприйняття, самозвинувачення, зниження самоцінності, «дзеркального Я» - не дають респондентам сепаруватися, процес сепарації супроводжується застряганням, конфліктами, залежністю респондентів в певних питаннях від батьків. Нами було проаналізовано основні показники сепарації у осіб юнацького віку та самоставлення. Було виявлено незавершеність процесу сепарації, розбіжність у перебігу процесу сепарації відносно батьків, емоційну залежність юнаків від схвалення та підтримки матері, автономність та самостійність у стосунках з батьком.

У третьому розділі представлено розроблену комплексну програму корекції психологічної сепарації

Ключові слова: процес сепарації, юнацький вік, самоствалення, самоприйняття, психологічна сепарація.

SUMMARY

Pryima O.M. The influence of self-attitude on separation in adolescence.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 "Psychology" of the Admiral Makarov National Shipbuilding University in 2025. 81 pages.

The master's thesis is devoted to the study of the process of separation in adolescence, which plays an important role in the formation of psychological maturity of the individual, adaptation to new living conditions, better success, teaches young men to be responsible for their actions, their lives, and to choose decisions.

The relevance of the study is due to the fact that getting stuck at the stage of separation in young men leads to dependence on parents, fear of making decisions on their own, and managing their own lives.

The purpose of the work is to establish the influence of the components of self-attitude on the parameters of separation in adolescence.

In the first section, a theoretical analysis of the phenomenon of separation was carried out. It was also established that the type of attachment to parents affects separation, attachment to the mother has the greatest influence, and how easily the separation process will go depends on this connection.

The second section presents the results of an empirical study, and it was found that such components of self-attitude as: increased internal conflict, self-acceptance, self-blame, decreased self-worth, "mirror self" - do not allow respondents to separate, the process of separation is accompanied by stuckness, conflicts, and dependence of respondents on their parents in certain matters. We analyzed the main indicators of separation in adolescents and self-attitude. The incompleteness of the separation process, disagreement in the course of the separation process in relation to parents, emotional dependence of young people on

the approval and support of their mother, autonomy and independence in relations with their father were revealed.

The third section presents the developed comprehensive program for the correction of psychological separation.

Keywords: separation process, adolescence, self-attitude, self-acceptance, psychological separation.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СЕПАРАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ	11
1.1. Наукові підходи до визначення поняття «сепарація»	11
1.2. Основні підходи до визначення поняття «самоставлення» підлітка	13
1.3. Особливості протікання сепарації в юнацькому віці	16
Висновки за розділом 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СЕПАРАЦІЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	20
2.1. Організація та методи дослідження	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження параметрів сепарації та самоставлення.	23
2.3. Встановлення впливу компонентів самоставлення на параметри сепарації в юнацькому віці.....	28
2.4. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження	32
2.5. Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці	37
Висновки за розділом 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ....	40
3.1. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження	40
3.2. Психологічна програма корекції психологічної сепарації в юнацькому віці	46
3.3.Поради для батьків юнаків	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Сепарація в юнацькому віці відіграє важливу роль для становлення психологічної зрілості особистості, адаптації до нових умов життя, кращої успішності, навчає юнаків нести відповідальність за свої дії, своє життя, обирати рішення. Певне застрягання на цьому етапі призводить до залежності від батьків, страху самостійно приймати рішення, керувати своїм життям. Цей процес може по різному протікати, хтось дуже легко сепарується від батьків, у когось цей процес може супроводжуватись конфліктами та погіршенню стосунків з батьками, а хтось взагалі відкладає цей процес на більш пізній етап. Юність характеризується вибором власної ідентичності та в той же час усвідомлення своєї різниці, унікальності з іншими людьми. У цей вік активно розвивається самосвідомість особистості, а з тим і її компонент - самоствавлення, змінюється відношення до самого себе вже не як дитини, а ставлення до себе як до дорослої людини. Тому ми вирішили дослідити, як самоствавлення в юнацькому віці впливає на процес сепарації, адже для цього вікового періоду ці два явища є одними з визначальних для подальшого розвитку особистості.

Предмет дослідження: вплив самоствавлення на сепарацію в ранньому юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: сепарація як психологічний феномен.

Мета: встановити вплив компонентів самоствавлення на параметри сепарації в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до психологічного змісту понять «сепарація», «самоставлення» та визначити основні особливості сепарації в юнацькому віці.
2. Емпірично виявити параметри психологічної сепарації в юнацькому віці.

3. Емпірично виявити рівні прояву компонентів самоставлення у осіб юнацького віку.

4. Встановити вплив компонентів самоставлення на параметри сепарації в юнацькому віці.

5. Надати рекомендації для психологічної роботи з компонентами самоставленням як детермінантами процесу сепарації в юнацькому віці.

Методи та методики дослідження:

Теоретичний розділ: аналіз та узагальнення науки психологічних підходів з проблематики сепарації та самоставлення в юнацькому віці.

Практичний розділ: опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984) в адаптації Дзукаєвої В.П., Садовнікової Т.Ю. (2014), Кольоровий тест відносин А. Еткінда, Методика дослідження самоставлення С. Р. Пантілєєва, Опитувальник прив'язаності до батьків М.В. Яремчук. Математико-статистична обробка буда здійснена за допомогою кореляційного та регресійного аналізу.

Вибірка дослідження: 43 особи жіночої та чоловічої статі віком 15- 17 років.

Практична значимість: Результати дослідження можна використовувати для планування роботи практичного психолога в індивідуальному консультуванні, побудові групових тренінгів для підвищення самоставлення осіб юнацького віку та полегшення перебігу процесу сепарації.

Апробація роботи пройшла на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції 4 квітня 2025 року в м. Миколаїв в НУК ім. адм. Макарова.

Прийма О. М. Психологічна сепарація та стиль батьківського виховання. *Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики.* Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної

конференції. 4 квітня 2025 року. Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025

URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2025/05/Zbirnik-tez-dopovidej.pdf>

Надруковані тези у **Гуманітарному віснику НУК. Випуск 18.**

Прийма О. М. Особливості сепарації підлітків з особливими освітніми потребами. http://hvnuk.com.ua/?page_id=28

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СЕПАРАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

1.1. Наукові підходи до визначення поняття «сепарація»

Поняття сепарації досліджувалося багатьма вченими на різних вікових етапах розвитку людини. Зокрема до розгляду цього явища зверталися такі закордонні психологи, психотерапевти та соціологи: З. Фрейд, Дж. Боулбі, Дж.Хоффман, Е. Берн, Д. Берлінгейм, Й. Лангмейер, М. Боуен, М. Эйнсворт, Б. Файн, М. Маллер, Д. Винникотт. Серед вітчизняних вчених можна виділити дослідження В.П. Дзукаєвої, А.О. Широкої, Т.І. Ситько, А.М. Прихожан, А.Я.Варги, А.А. Дитюк, А.І Захарова, О.О Халік та інших.

Так вперше термін сепарації зароджується завдяки дослідженням відокремлення немовляти від матері на ранніх етапах розвитку угорською лікаркою М. Малер. Під сепарацією дослідниця має на увазі спробу немовляти побудувати свою власну ідентичність, відчуття себе окремим суб'єктом, незалежним від матері. З. Фрейд, досліджуючи поведінку немовлят, визначив, що, зв'язок немовляти з матір'ю формується через процес годування, від якого дитина отримує задоволення. Маючи сформоване почуття прив'язаності на основі відчуття насолоди, немовля, при розставанні з матір'ю, починає відчувати тривогу, занепокоєння та сум. Ці почуття консервуються та переносяться у доросле життя людини. Таким чином процес розставання з батьками, сепарування в дорослому віці, зазначає З. Фрейд, стає переповненим болючими переживаннями. Однак, незважаючи на це, процес сепарації є необхідним для формування особистості та її благополуччя, затверджує вчений [32; с. 211].

Сепарація — це процес відокремлення людини (найчастіше дитини або молодшої особи) від значущих інших (особливо батьків) з метою становлення автономної, незалежної особистості. Вона може бути як фізичною (від'їзд,

проживання окремо), так і емоційною (формування власної думки, цінностей, рішень незалежно від батьків).

Активно спостерігається використання терміну сепарації в дослідженнях підліткового віку. Однією з найбільш цитованих теорій про сепарацію підлітків є теорія П. Блоса. Автор констатував, що важливе розвивальне завдання сепарації підлітків полягає у відстороненні від інфантильних батьківських уявлень та зміцненні власних внутрішніх ресурсів [4; с. 145]. Рутелен Йосансон, професор клінічної психології, досліджуючи явище у підлітковому віці, розглядала сепарацію як процес відокремлення індивіда як самостійного суб'єкта при збереженні довірчих стосунків з батьками. [65; с. 188-210].

Mattanah J. F., Hancock G. R. встановили, що на сепарацію впливає тип прив'язаності до батьків, найбільший вплив має прив'язаність до матері, від цього зв'язку залежить наскільки легко пройде процес сепарації. Вчені встановили, що чим раніше відбувається вихід дитини з сім'ї, тим легше вона адаптується, вчиться приймати рішення та швидше дорослішає [62; с. 213-225]. Дослідження Дж.Боулбі підтвердили, що від форми прив'язаності до батьків залежить психологічне благополуччя людини впродовж життя. Вчений визначив, що емоційна близькість дитини з матір'ю є важливим компонентом для відділення. Надійна модель прив'язаності до батьків полегшує процес сепарації в юнацькому віці та сприяє прагненню до побудови надійних, близьких, довірчих стосунків з батьками.

М. Боуен розглядає сепарацію як ступінь “диференціації Я”, він виділив п'ять видів сепарації: емоційне злиття, емоційний розрив при сумісному проживанні, втеча, втеча в стосунки, здорова сепарація. [59; с. 24].

Досліджуючи великий пласт робіт з питання сепарації, який включає три основні компоненти: когнітивно-поведінковий-формування особистісної ідентичності та функціональної незалежності; емоційний - особистісна робота індивіда над подоланням почуттів тривоги та вини перед батьками;

комунікативний - побудова нових стосунків, які базуються на розумінні відмінності поглядів один одного та взаємоповазі.

Дослідження явища сепарації показали, що сепарація є багатограним, складним процесом, який супроводжує людину на різних вікових етапах, залежить від перебігу стосунків з батьками, сімейної системи, типу прив'язаності та включає в себе не тільки фізичне відділення від батьків, а й емоційний, атитюдний, функціональний, когнітивно-поведінковий, комунікативний компоненти.

1.2. Основні підходи до визначення поняття «самоставлення» підлітка.

Питання самоставлення особистості розглядалося та досліджувалося такими вченими як С.Р. Пантілєєвим, В.В. Знаковим, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Століним, К.Роджерсом, І. Бехом, В. Ядовим, Л. Лукіним та багатьма іншими психологами, психотерапевтами та дослідниками.

Вперше в психологічній літературі поняття “самоставлення” було застосовано Н. І. Сарджвеладзе та розглядалось як фундаментальна структура особистості, яка визначає взаємодію індивіда з зовнішнім світом та регулює його поведінку. Вчений підкреслював, що поняття самоставлення є взаємопов'язаним з такими явищами як самопізнання, самосвідомість, самоконтроль, емоційна оцінка самого себе, саморегуляція [42; с. 140-147].

Самоставлення — це ставлення до самого себе, тобто як людина себе усвідомлює, сприймає, оцінює, приймає або відкидає. Це компонент самосвідомості, який включає:

- самооцінку,
- самоідентифікацію,
- внутрішній діалог,
- здатність до самопідтримки.

Досліджували самоставлення як емоційно-оціночну складову самосвідомості. За вченим самоставлення полягає у оцінці себе, своїх дій, вчинків відповідно до поставлених норм, правил, уявлень, моралі. Дослідник зазначає, що самоставлення є складовою Я - концепції особистості, під якою мається на увазі усі уявлення особистості про саму себе та їх оцінка. Індивід може брати до уваги та оцінювати різні частини себе - своє здоров'я, здібності, поведінку в конкретній ситуації, своє тіло тощо, сукупність оцінки усіх цих частин складає узагальнене емоційне ставлення та формує цілісний образ "Я". Усі структури, які оцінює людина, розміщуються в ієрархічну систему, зазначає психолог [42; с. 140-147]. Схожі уявлення має В.В. Столін, який окреслив самоставлення процесом, в якому особистість оцінює власне "Я", по відношенню до мотивів, які виявляють потребу в самореалізації. Так впливає, що самоставлення - це сукупність дій, які направлені на власне "Я", до таких дій можна віднести самовпевненість, самозвинувачення та інші. Самоставлення визначає також загальне позитивне чи негативне відчуття щодо свого власного "Я". В.В.Столін виокремлює три виміри поняття: самоповага, аутосимпатія, близькість до себе (цікавість собою). Аутосимпатія може проявлятися як симпатія індивіда до себе, приязнь, безоціночна позитивна емоція стосовно себе або як антипатія - неприязнь, негативне почуття. Самоповага теж має два полюси виміру - "повага - неповага" та складається на основі емоційної оцінки та порівняння. Близькість до себе постає як відчуття внутрішньої міжособистісної дистанції.

Самоставлення також розглядали як установку, певне упередження, стали думки про себе, яка визначає, обумовлює дії людини та виділяли такі ступені самоставлення: вітальний, конкретно-ситуативний, узагальнений, ціннісний.

Карл Роджерс, вивчаючи особистість, виділив, що самоставлення складається з самооцінки та самоприйняття[26; с. 153].

Вплив сепарації на само ставлення. Під час сепарації людина формує власну ідентичність, незалежну від батьків чи авторитетів. Це сприяє чіткішому та впевненішому самоставленню.

Здобуття автономії дозволяє брати на себе відповідальність за себе, що змінює ставлення до себе — з пасивного на активне, самопідтримуюче.

Успішна сепарація зміцнює внутрішню опору, що покращує самооцінку та загальне самоставлення.

Неповна або травматична сепарація часто призводить до внутрішніх конфліктів, що негативно впливає на самоставлення (самозвинувачення, почуття провини, тривожність).

Сепарація — це фундамент для зрілого самоставлення. Без психологічного відокремлення від значущих інших людині важко розвивати автентичне, зріле ставлення до себе. Водночас, якісне самоставлення підтримує процес сепарації, бо внутрішнє «Я» починає сприймати себе як достатньо цінне, щоб жити окремо та самостійно.

Якщо потрібно, можемо навести приклади з психотерапевтичної практики або порівняння в різних вікових етапах.

Формування зрілого самоставлення — це складний і тривалий процес, який розпочинається ще в дитинстві та триває протягом усього життя. Це не просто «добра самооцінка», а глибоке, реалістичне, приймаюче ставлення до себе, що включає усвідомлення власної цінності, обмежень, відповідальності й внутрішньої цілісності.

Підсумовуючи, можемо сказати, що самоставлення - складна багатокомпонентна система, яка розглядається в психологічному колі як установка, почуття, компонент самосвідомості, дії стосовно себе. Психологи встановили, що самоставлення активно починає формуватися в підлітковому віці та розвиватися в юнацькому. [34; с. 75]. Можемо зробити висновок, що самоставлення особистості є важливим компонентом зрілості особи, її самореалізації, виступає основою напрямку дій людини та виконує регулюючу функцію, визначає хід думок особи стосовно себе.

Етапи формування зрілого самоствавлення.

1. Раннє дитинство: дзеркальне відображення

-Через стосунок із батьками або значущими дорослими дитина починає усвідомлювати **себе** як окрему істоту.

-Якщо дорослі віддзеркалюють емоції дитини, підтримують її досвід, формуються перші уявлення про себе як про гідну любові істоту.

2. Підлітковий вік: пошук ідентичності

-Виникає потреба відокремитися від батьківських уявлень і сформувавши власне “Я”.

-Самоствавлення може коливатися: від ідеалізації до знецінення.

-Важливе середовище (друзі, вчителі, соціальні мережі), яке або підтримує автономію, або посилює залежність.

3. Молодість: апробація себе у світі.

- Через освіту, професію, стосунки людина перевіряє себе на міцність.

- Формується почуття ефективності, відповідальності, меж, що зміцнює або розхитує самоствавлення.

4. Зрілість: інтеграція протиріч.

-Людина вчиться приймати свої тіні, слабкості, поразки без самознецінення.

-Самоствавлення стає гнучким, неідеалізованим, але стійким.

1.3. Особливості протікання сепарації в юнацькому віці.

Рання юність характеризується новими особистісними змінами у людини, переходом до позиції дорослого, ідентифікації, формуванням власних цінностей. На цьому віковому етапі відбувається самовизначення, увага юнаків активно зосереджується на майбутньому, особа вибирає свій подальший життєвий шлях, обирає професію, свою життєву позицію. Криза ідентичності, яка відбувається цьому віці та пошук себе, намагання та прагнення самопізнання веде до ретельного самоаналізу. Змінюються стосунки з батьками і ровесниками. Спілкування з ровесниками відбувається на рівні сповіді, носить інтимно-особистісний характер. В даний період особистість стає більш незалежною, самостійною від батьків, відбувається трансформація стосунків, від залежних до автономності.

Дослідження встановили, що рівень стосунків з батьками, перебіг процесу сепарації в юнацькому віці впливає на різні сфери життя юнаків та є основоположним етапом психологічної зрілості. Так сепарація впливає на навчальні досягнення юнаків, на перебіг процесу самовизначення. Дослідження сепарованості в ранньому юнацькому віці встановили, що особи, які більш сепаровані від батьків краще адаптуються потім в університеті, до нового колективу. У визначенні сепарації в юнацькому віці більшість вчених покладаються на дослідження Дж. Хоффмана та його види сепарації, які були описані вище: конфліктний, афективний, поведінковий та когнітивний. [63; с. 176]. Р. Райан та Дж. Лич визначили важливість емоційного компонента сепарації в цьому віковому періоді, та прийшли до висновку, що рання емоційна автономія вказує на нестачу любові та підтримки зі сторони батьків, формує ненадійну прив'язаність та сприяє труднощам в подальшому розвитку. Натомість надійна прив'язаність до батьків допомагає легше пройти цей етап. [64; с. 121].

Сепарація та перебудова стосунків з батьками складний, довготривалий процес, у якому необхідна робота обох сторін. Труднощі у перебігу процесу

сепарації в ранньому юнацькому віці можуть зумовити розвиток особистісних розладів, депресії, тривоги, соціальної відчуженості, відчуття самотності, суїцидальних думок тощо. Для успішної сепарації в ранньому юнацькому віці важливо тримати баланс між особистісною автономією та прив'язаністю, уникати злиття з одного боку та повної ізоляції з іншого.

Вдале проходження психологічної сепарації характеризує та обумовлює досягнення дорослості особистості. Головною рисою цього явища вважається особливість адаптаційних процесів. Аналіз наукової літератури з проблеми психологічної сепарації в юнацькому віці показав цінність та важливість перебігу цього процесу як вікової задачі важливого соціального розвитку. За вдалого завершення цього процесу психологічної сепарації молода людина стає більш психологічно благополучною, психологічно автономною, психологічно незалежною від батьків та демонструє самостійність в прийнятті важливих для неї рішень. Незавершеність процесу сепарації формує у молоді, а потім і в подальшому житті риси інфантилізму, які стають перешкодою у встановленні якісних відносин з оточуючими та є шляхом до формування різного роду залежностей які беззаперечно впливають на якість її життя.

Висновок до розділу 1

В ході теоретичного аналізу психологічної літератури ми встановили, що сепарація - це процес відділення дитини від батьків, здобуття незалежності та автономності, перехід від дитячої позиції до позиції дорослої людини. Було встановлено, що сепарація супроводжує особистість на всіх етапах розвитку людини. Було визначено, що сепарація включає в себе такі компоненти, як емоційна, функціональна, когнітивна та поведінкова незалежність. Сепарація відіграє ключову роль у становленні особистості, розвитку психологічної зрілості, побудові стосунків з іншими людьми.

За допомогою теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що самостворення - це складне комплексне явище, яке включає знання про самого себе, емоційну оцінку себе та своїх дій, самоприйняття, самоповагу, дії по відношенню до себе. Було встановлено, що самостворення також розглядається як установка особистості щодо самого себе. Було встановлено особливості раннього юнацького віку та визначено, що основним новоутворенням стає самовизначення особистості. В ході дослідження ми встановили, що на успіх сепарації в ранньому юнацькому віці впливає рівень стосунків з батьками. Також було встановлено, що успішна сепарація в ранньому юнацькому віці впливає на адаптованість особистості до нового навчального закладу, побудову стосунків з протилежною статтю, успішність в навчанні, та процесу ідентифікації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СЕПАРАЦІЮ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

2.1. Організація та методи дослідження

За результатами проведеного теоретичного дослідження теми феномену сепарації ми дійшли висновку що червоною лінією в ній є сепарація в юнацькому віці основний вплив на неї має саме самоствавлення.

Дослідження впливу самоствавлення на сепарацію в ранньому юнацькому віці здійснювалося в наступні етапи:

1. Вивчення та узагальнення літератури з обраної теми;
2. Вибір методик та вибірки дослідження;
3. Проведення емпіричного психологічного дослідження;
4. Аналіз та обробка результатів дослідження.

Серед психодіагностичних методик використані наступні: Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984) в адаптації Дзукаєвої В.П., Садовнікової Т.Ю. (2014), Кольоровий тест відносин А.М. Еткінда, Методика дослідження самоствавлення С. Р. Пантїлєєва, Опитувальник прив'язаності до батьків М.В. Яремчук

Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984) в адаптації Дзукаєвої В.П., Садовнікової Т.Ю. (2014). Методика призначена для визначення сепарації в юнацькому віці. Методика ґрунтується на моделі сепарації Дж.Хофмана та вимірює такі компоненти сепарації: когнітивна незалежність, афективна незалежність, поведінкова незалежність, стиль сепарації. Методика має 124 питання, респондент повинен визначити погодженість з твердженням або не погодженість за допомогою 5-ти бальної шкали. Чим більший показник, тим більш сепарованою є особистість.

Методика Дж.Хоффмана була адаптована для російськомовного оточення в 2014 році Дзукаєвою В.П., Садовніковою Т. Ю. [12].

Кольоровий тест відносин А. Еткінда. Це невербальна проективна методика, яка відображає відношення, ставлення особистості до певних об'єктів, допомагає визначити несвідомі компоненти ставлення. Методика розроблена А. М. Еткіндом та Є. Ф. Бажаним. В тесті надається для вибору 8 кольоровий набір кольорів Люшера. В нашій роботі ми визначили такі поняття для дослідження стосунків респондентів: я зараз, я у дитинстві для визначення самоставлення, для визначення стосунків з батьками та визначення динаміки в залежності від віку - моя мати зараз, моя мати в дитинстві, мій батько зараз, мій батько в дитинстві, моя сім'я зараз, моя сім'я у дитинстві. [38].

Методика дослідження самоставлення С. Р. Пантилєєва. Методика була розроблена в 1989 році, складається з 110 питань та вимірює основні компоненти самоставлення особистості, допомагає визначити наявність внутрішніх конфліктів. Методика активно застосовується при індивідуальному консультуванні та групових дослідженнях. Методика визнана надійною та досліджує такі компоненти самоставлення - самоповага, аутосимпатія, самознищення - за допомогою 9 шкал: відкритість, самовпевненість, самоуправління, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення [28].

Опитувальник прив'язаності до батьків М.В. Яремчук. Опитувальник застосовується для підліткового та юнацького віку для визначення типу прив'язаності дітей до батьків. Опитувальник містить 10 блоків, в кожному по три варіанта стосунків з батьками. Респондент повинен окремо обрати варіант для матері та батька. Методика показує переважаючий тип прив'язаності окремо до батька та матері: надійний тип прив'язаності, тривожно-амбівалентний, уникаючий тип прив'язаності [40].

Організація дослідження. Враховуючи мету нашого дослідження, була вибрана вибірка -студенти коледжів міста Миколаєва 1 курсу, 16-17 років. Всього у опитуванні взяло участь 43 людини. Студенти легко йшли на контакт, проявили зацікавленість у дослідженні. Перед початком дослідження був проведений інструктаж у відповідності з методикою. Надалі було зібрано відповіді та оброблено їх, визначено їх результати. За допомогою математико-статистичного методу регресійного аналізу було визначено вплив самоствалення на сепарацію в ранньому юнацькому віці.

Сепарація нами вимірювалась на основі наступних діагностичних показників:

1. Стиль сепарації (PSI);
2. Компоненти сепарації (PSI): когнітивна незалежність поведінкова незалежність; афективна незалежність.
3. Типу прив'язаності (Опитувальник М.Яремчук): надійний тип прив'язаності; тривожно-амбівалентний тип прив'язаності; уникаючий.
4. Кольорового тесту А.М.Еткінда: моя мати в дитинстві; моя мати зараз; мій батько зараз; мій батько в дитинстві; моя сім'я зараз; моя сім'я зараз.

Самоствалення нами вимірювалась на основі наступних діагностичних показників: відкритість, самовпевненість, самоуправління, відображене самоствалення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення (Методика самоствалення С.Р. Пантїлєєв); я зараз (Кольоровий тест А.М.Еткінда); я в дитинстві (Кольоровий тест А.М.Еткінда).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження параметрів сепарації та самоствалення.

На основі заповнених респондентами бланків відповідей було підраховано і визначено індивідуальні показники респондентів по методикам “Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1084)” в адаптації Дзукаєвої В.П., Садовнікової Т.Ю. (2014), “Методика дослідження самоствалення” С. Р. Пантїлєєва, “Опитувальник прив’язаності до батьків” М.В. Яремчука, “Кольоровий тест відносин” А. М. Еткінда, представлені у Додатку А та Б.

Результати показників сепарації в осіб раннього юнацького віку представлені в Таблиці 2.2.1 нижче.

Таблиця 2.2.1

Рівні стилів та компонентів сепарації у осіб юнацького віку за методикою “Опитувальник Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1084)”

Шкала\Рівень	Низький		Середній		Високий	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Стиль сепарації від матері	11	26	21	49	11	26
Стиль сепарації від батька	11	26	19	44	13	30
Стиль сепарації від батьків	8	19	29	67	6	14
Афективний компонент сепарації від матері	24	56	16	37	3	7
Афективний компонент сепарації від батьків	17	40	22	51	4	9
Афективний компонент сепарації від батька	16	37	15	35	12	28
Когнітивний компонент сепарації від матері	13	30	21	49	9	21
Когнітивний компонент сепарації від батька	14	33	15	35	14	33

Когнітивний компонент сепарації від батьків	10	23	22	51	11	26
Поведінковий компонент сепарації від матері	12	28	19	44	12	28
Поведінковий компонент сепарації від батька	8	19	16	37	18	42
Поведінковий компонент сепарації від батьків	6	14	24	56	13	30

За шкалою «стиль сепарації» від матері та окремо батька показники майже однакові, що свідчить, що ступінь вираженості почуттів в ситуації сепарації у більшості перебувають на середньому рівні – спостерігається невеликий рівень конфліктності між батьками та юнаками, процес сепарації викликає почуття виходу з зони комфорту, супроводжується невеликою кількістю сварок з батьками.

Також бачимо, що респонденти більш залежні від матері - 56% мають низький рівень сепарованості та лише 7% високий, в той час, коли 28 % мають високий компонент сепарованості від батька. Респонденти емоційно більш залежні від матері, ніж від батька, потребують емоційної підтримки матері значно частіше, мають більш довірчі стосунки з нею та більш емоційно залежні.

Аналізуючи загальний афективний показник сепарованості від обох батьків, спостерігаємо 40 % низької сепарації, що говорить про потребу в схваленні батьків, емоційній підтримці. 51% мають середній показник за цією шкалою, що говорить про поступове емоційне відходження від батьків, активний процес перебудови стосунків і лише 9 % осіб мають високий ступінь сепарованості за емоційний (афективним) компонентом. Загальний показник когнітивного компоненту сепарації свідчить, що 50% мають середній показник, що може свідчити про перейняття респондентами більшості цінностей батьківської сім'ї і розходження в поглядах лише на деякі сфери життя. За поведінковою сепарацією спостерігаємо тенденцію більшої залежності респондентів від матері, ніж від батька. 56% респондентів

мають середній показник поведінкової незалежності, що говорить про вибірккову самостійність опитаних.

Таблиця 2.2.2

Рівні типів прив'язаності у осіб юнацького віку за методикою “Опитувальник прив'язаності до батьків” М.В. Яремчука

Шкала\Рівень	Не виявлено		Низький		Середній		Високий	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Надійна прив'язаність до матері	0	0	10	23	12	28	21	49
Надійна прив'язаність до батька	8	19	12	28	9	21	14	33
Тривожно-амбівалентна прив'язаність до матері	17	40	26	60	0	0	0	0
Тривожно-амбівалентна прив'язаність до батька	12	28	30	70	1	2	0	0
Унікаюча прив'язаність до матері	12	28	24	56	6	14	1	2
Унікаюча прив'язаність до батька	5	12	21	49	8	19	9	21

З таблиці 2.2.2 випливає, що у половини осіб переважають високі та середні показники за надійним типом прив'язаності до матері та немає жодного респондента, у якого не було виявлено цей тип, це говорить, що більшість респондентів підтримує довірчі стосунки с матерями, побудовані на взаємоповазі, зберігають баланс між зближенням та автономністю, надійний тип прив'язаності дає можливість легко переносити сепарацію від батьків, не відчувати провини. Аналізуючи показники типів прив'язаності до батька, бачимо трохи іншу тенденцію. Найбільш вираженими типом є надійний - 33% високий рівень та 21% середній - показники за надійним типом менші до батька ніж до матері, що свідчить, що індивіди не такі близькі з батьком, як з матір'ю. Після надійного типу найчастіше зустрічається унікаючий - 21% високий рівень та 19% середній, що говорить, що у деяких респондентів холодні стосунки з татом,

спостерігається відчуженість, надмірна автономність. Батько не відіграє великої ролі в житті юнаків, спостерігається збіднілий емоційний зв'язок у стосунках.

Таблиця 2.2.3

Рівні компонентів самоствавлення у осіб юнацького віку
за “Методикою дослідження самоствавлення” С. Р. Пантисєва

Шкала\Рівень	Низький		Норма		Високий	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Відкритість	0	0	36	84	7	16
Самовпевненість	10	23	20	47	13	30
Самоуправління	1	2	23	53	19	44
Дзеркальне я	6	14	33	77	4	9
Самоцінність	2	5	24	56	17	40
Самоприйняття	4	9	26	60	13	30
Самоприв'язаність	14	33	27	63	2	5
Внутр. конфліктність	3	7	36	84	4	9
Самозвинувачення	9	21	25	58	9	21

З Табл 2.2.3 випливає, що у більшості респондентів показники за шкалами самоствавлення знаходяться в межах психологічної норми. Немає жодного респондента, у якого наявний низький рівень за шкалою відкритість, це свідчить, що індивіди мають вибіркоче ставлення до себе, використовують механізми психологічного захисту, не є повністю чесними самими з собою, спостерігається недостатній розвиток рефлексивності. Найбільший відсоток - 33% на низькому рівні спостерігається за шкалою самоприв'язаність, що говорить про невдоволеність респондентів собою, бажання щось змінити, вдосконалювати себе, розвиватись. Такі тенденції відображають особливості раннього юнацького віку - юнацький максималізм, прагнення відповідати своєму ідеалу. За шкалою самовпевненості бачимо розходження з нормою у більше ніж 50% опитаних, з яких 23% мають низький рівень, що свідчить про

невпевненість респондентів в собі, незадоволення собою. У майже половини респондентів спостерігається високий рівень самоуправління, індивіди схильні покладатись на власні сили, самотійно приймають рішення. Велика кількість осіб має високий рівень за шкалою самоцінності, респонденти проявляють зацікавленість у своєму внутрішньому світі, вважають свою особистість цінною, унікальною.

Аналіз проєктивної методики “Кольоровий тест відносин” А.М. Еткінда дав змогу визначити несвідомий компонент стосунків респондентів з батьками та ставлення до себе. За відповідями респондентів на запитання “я на даний момент” у більшості зустрічається синій колір, який у ранговому порядку займає 3 та 4 місце та зелений колір. Вибір цих кольорів свідчить, що у більшість респондентів відчуває себе в даний в почутті спокою, пасивності, потребу в прив’язаності або людина активно займається самоствердженням, намагається активно зайняти свою позицію, продемонструвати свою унікальність. Оцінюючи себе у дитинстві, респонденти переважно обирають жовтий колір, який займає перше місце в ряду кольорів. Це означає, що більшість оцінює своє дитинство позитивно.

Оцінюючи стосунки в сім’ї на даний момент у 40% спостерігається обраний жовтий (1 місце в рангу) при оцінці сім’ї в дитинстві переважає синій колір (3 - 4). Що свідчить, що в дитинстві сім’я відігравала важливу, активну роль, на даному етапі спостерігається позитивне ставлення респондента до сім’ї, відчуття спокою. Відповідаючи про ставлення до матері в дитинстві та зараз показники майже не розходяться, найбільш часто зустрічаються синій та жовтий кольори, що говорить про відкритість та добрі стосунки з матір’ю, потребу в її схваленні. Як бачимо асоціація себе та батьків співпадає кольором, що може свідчити, про незакінченість процесу сепарації, ототожнення себе з членами сім’ї. Якщо говорити про ставлення до батька, з’являється значна частина, яка обрала фіолетовий колір (4-5 місце) оцінюючи стосунки, що говорить про можливе відчуття образи на батька в

дитинстві, почуття несправедливості по відношенню до нього, можливо холод у стосунках.

У даному параграфі нами було проаналізовано основні показники сепарації у осіб юнацького віку та самоствавлення. Було виявлено незавершеність процесу сепарації, розбіжність у перебігу процесу сепарації відносно батьків, емоційну залежність юнаків від схвалення та підтримки матері, автономність та самостійність у стосунках з батьком. Було визначено, що у респондентів високі показники за шкалами самоцінності, самоуправління та самовпевненості та у більшості низькі показники самоприв'язаності.

2.3. Встановлення впливу компонентів самоствавлення на параметри сепарації в юнацькому віці

Відповідно до поставленої мети для визначення впливу самоствавлення на сепарацію, необхідно використати регресійний аналіз. Для цього спочатку було застосовано кореляційний аналіз для визначення можливих впливів явищ. Для перевірки характеристик розподілу застосовувався критерій Колмагорова-Смірнова. Після дослідження характеристик розподілу були виявлено, що розподіл за всіма шкалами методик сепарації та типу прив'язаності та шкали самоприв'язаність не відхиляється від нормального, отож приймаємо рішення застосувати критерій Пірсона, для кольорових виборів та шкал самоствавлення обираємо критерій Спірмана, так як розподіл відхиляється від нормального.

Таблиця 2.3.1

Кореляції між параметрами сепарації та компонентами самоствавлення

Параметри сепарації	Параметри самоствавлення
Надійна прив'язаність до матері	+самоуправління (значимість=-0,046)

Надійний тип прив'язаності до батька	+ відкритість (значимість= 0,008)
Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності до матері	+ внутрішній конфлікт (значимість=0,036)
Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності до батька	+самозвинувачення (значимість= 0,015) +внутрішній конфлікт (значимість= 0,035) -самоприйняття (значимість= 0,013)
Унікаючий тип прив'язаності до матері	-самоуправління (значимість= 0,035)
Унікаючий тип прив'язаності до батька	-відкритість (значимість= 0,008)
Стиль сепарації від батька	+самоприв'язаність (значимість= 0,019) -внутрішній конфлікт (значимість= 0,038) -самозвинувачення (значимість= 0,042)
Стиль сепарації від батьків	+самоприв'язаність (значимість= 0,019) -внутрішній конфлікт (значимість= 0,038) -самозвинувачення (значимість= 0,042)
Поведінковий компонент сепарації від матері	-внутрішній конфлікт (значимість= 0,012)

Примітки:

- + прямий кореляційний зв'язок,
- зворотній кореляційний зв'язок.

Отримані кореляційні зв'язки виступили гіпотезою для виявлення впливу самоставлення на сепарацію в ранньому юнацькому віці за допомогою регресійного аналізу.

За допомогою регресійного аналізу ми визначили такі наявні впливи.

1. Надійний тип прив'язаності до батька = $0,105 + 0,736(\text{відкритість})$. На надійний тип прив'язаності до батька впливає такий компонент самоставлення, як «відкритість». За Пантілєєвим ця характеристика має два полюси - закритість, відкритість. І чим вищі результати, тим більш

вираженіша захисна позиція особистості, вони уникають щирих стосунків з самим собою, схильні слідувати нормам. Таким чином, можемо зробити висновок, що респонденти, які є більш закритими, схильні відповідати загальноприйнятим нормам поведінки і взаємин з оточуючими, таким чином вони слідують встановленим зразкам поведінки стосовно батьків.

2. Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності до матері = 0, 294 +0,172 (самозвинувачення). Самозвинувачення себе є фактором формування тривожно-амбівалентної прив'язаності до матері. Респонденту притаманні погані думки про себе, самопокарання, в будь-яких ситуаціях особистість звинувачує себе, свої дії, спостерігається непослідовність в оцінці себе, внутрішню напруженість. Таке ставлення до себе зумовлює відсутність стійкої близькості з батьками, то зближення, то, відчуваючи провину, потребу захистити своє “Я” людина віддаляється. Те, що тривожно-амбівалентна прив'язаність формується саме до матері, говорить про директивний стиль її виховання.

3. Уникаючий тип прив'язаності до матері = 4,396- 0, 343(самоцінність). На уникаючий тип прив'язаності до матері має вплив такий параметр самоставлення «самоцінність». Це свідчить, що чим вище самоцінність, тим нижче рівень вияву уникаючого типу прив'язаності до матері, при послідовному її вихованню. Відчуваючи свою цінність, унікальність, ставлячись до себе позитивно та вбачаючи себе впевненим, особистість раннього юнацького віку легко йде на контакт, раціоналізує можливу наявну критику зі сторони батьків.

4. Уникаючий тип прив'язаності до батька = 8,509-0,730(відкритість). Був встановлений непрямий вплив відкритості на уникаючий тип прив'язаності до батька. Тобто чим менші показники за шкалою відкритості, тим більші показники уникаючого типу прив'язаності. Що говорить про вплив того, як респондент взаємодіє з оточуючими, чи проявляє довіру до інших, чи сором'язливий та закритий по відношенню до інших на стосунки з батьком.

5. Стиль сепарації від матері = $2,650 + 0,128$ (дзеркальне я) $-0,111$ (самозвинувачення). Дослідження показало, що на стиль сепарації від матері має прямий вплив «дзеркальне Я» та непрямий вплив компонент самоставлення «самозвинувачення». Це свідчить, що на те, як респондент сепарується від матері, має конфліктні стосунки, негативно оцінює думку матері чи легко проходить сепарацію впливає те чи сприймає себе респондент прийнятим іншими людьми чи ні.

6. Стиль сепарації від батька = $3,891 - 0,093$ (самозвинувачення). Стиль сепарації від батьків = $3,925 - 0,102$ (самозвинувачення) $-0,089$ (самоприйняття). Було відмічено, що самозвинувачення має непрямий вплив на стиль сепарації як від батька, так і від матері, що говорить, що людина з низьким рівнем самозвинувачення, для якої характерне перекладання відповідальності на інших, захист себе від почуття провини, легше сепарується і має менше конфліктів з батьками при сепарації.

Спостерігається непрямий вплив самоприйняття на сепарацію від батьків. Це говорить про те, що високі показники самоприйняття обумовлюють конфліктний стиль сепарації з батьками. Це пояснюється тим, що респондент схильний вважати себе правильним, свої недоліки сприймати як переваги. Таке самоприйняття не дає особистості раннього юнацького віку об'єктивно оцінити ситуацію.

7. Афективний компонент сепарації = $3,704 - 0,158$ (внутрішній конфлікт). Чим вищі показники за шкалою внутрішнього конфлікту, тим нижчі показники за афективним типом сепарації. Тобто респондент, у якого наявні внутрішні конфлікти, спостерігається негативне ставлення, низька самоцінність, осуд самого себе, який ставить до себе високі вимоги, вважає себе причиною всіх негараздів, йому складно емоційно сепаруватися від батьків, він потребує батьківського схвалення, емоційної підтримки.

8. Поведінковий компонент сепарації від матері = $5,652 - 0,227$ (внутрішній конфлікт) $- 0,138$ (самоцінність). Наявність внутрішнього конфлікту знижує поведінковий параметр сепарації від матері, респонденту складно приймати

рішення, робити власні висновки, самостійно обирати свій життєвий шлях. Це веде за собою такі наслідки як інфантильність, несамостійність, проживання батьківського життя. Регресійний аналіз встановив, що показник самоцінності має непрямий вплив на поведінковий компонент сепарації до матері. Респондент, який високо себе цінує, вважає себе неповторною особистістю, вважає свої якості гарними, погано сепарується поведінково від матері, можемо зробити припущення, що це через страх розчаруватися у своїх власних уявленнях про себе.

2.4. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження

З урахуванням результатів дослідження, ми розробили низку практичних рекомендацій, що можуть слугувати основою для покращення психологічної благополучної сепарації. Таким чином, важливо підтримувати позитивні аспекти взаємовідносин між батьками та юнаками, зокрема в дорослому віці, коли підтримка і розуміння стають особливо цінними.

Крім того, у випадках, коли між матір'ю та донькою чи сином існують конфлікти або непорозуміння, рекомендовано звернутися до фахівця – сімейного психолога, який зможе допомогти у вирішенні конфліктів та встановленні здорових кордонів у відносинах. Практичні заняття із сімейного консультування можуть включати навчання навичкам активного слухання, вираження емоцій та почуттів, а також вміння контролювати емоційні реакції у напружених ситуаціях. Зміцнення довіри до матері сприятиме не тільки зниженню стресу, але й покращенню здатності респондентки до емоційної стабільності в різних життєвих обставинах. Дослідження показало, що високий рівень деструктивної надзалежності та дисфункціонального відділення призводить до підвищеного рівня стресу, оскільки ці риси ускладнюють здатність респонденток до самостійного прийняття рішень і стримують їхній особистісний розвиток. Тому необхідно розробити програми психологічної підтримки, спрямовані на формування здорової залежності,

яка включає як емоційну підтримку від близьких людей, так і здатність діяти незалежно. Психотерапевтичні методики, такі як когнітивноповедінкова терапія (КПТ), можуть бути корисними для розвитку самостійності у респонденток. КПТ допомагає змінити негативні переконання щодо власної здатності діяти незалежно та приймати рішення без підтримки інших. Цей підхід дозволяє респонденткам виявляти та аналізувати автоматичні негативні думки, що виникають у стресових ситуаціях, і замінювати їх більш позитивними та адаптивними переконаннями. Важливо навчитися довіряти власним рішенням, розвивати впевненість у собі та зміцнювати почуття контролю над життям. Розвиток навичок самостійності також може бути підтриманий через групову терапію або тренінги особистісного зростання. Спілкування у групах дозволяє респонденткам поділитися своїми переживаннями з іншими, отримати підтримку та побачити, як інші успішно долають свої труднощі. Такий формат роботи сприяє розвитку навичок комунікації та зміцненню самовпевненості, що є важливим для зниження рівня деструктивної надзалежності.

Майндфулнес-техніки, у свою чергу, вчать респондентів фокусуватися на теперішньому моменті, усвідомлювати свої почуття та приймати їх без критики. Це сприяє емоційній стійкості та допомагає знизити рівень тривожності, що може виникати через незакриті емоційні рани минулого. Також важливо надати респондентам інструменти для підтримки стабільності та подолання емоційних труднощів у щоденному житті. Це можуть бути техніки релаксації, дихальні вправи, фізичні активності (наприклад, йога чи пілатес), які допомагають знизити рівень напруги та стабілізувати емоційний стан. На основі отриманих даних, можна зробити висновок, що якість стосунків з батьками і оточенням суттєво впливає на сепарацію психологічну. Для респондентів, які відчувають напругу у відносинах з батьками, важливо навчитися навичкам конструктивного вирішення конфліктів. Використання методів сімейної терапії, наприклад, методу ненасильницької комунікації, допоможе уникати напружених ситуацій та

ефективніше виражати свої почуття та потреби. У разі напружених або нестабільних стосунків, які сприяють підвищенню стресу, необхідно працювати над формуванням здорових меж у взаємовідносинах. Тренінги з розвитку емоційної компетентності та навчання здоровому встановленню меж дозволять респондентам уникати емоційного виснаження через токсичні відносини та зберігати почуття власної цінності. Крім того, важливо підтримувати соціальну мережу з близьких друзів та членів родини, які можуть надати необхідну підтримку та допомогу у складні моменти. Оскільки більшість респондентів демонструють підвищений рівень стресу, рекомендується розвивати навички стрес-менеджменту. Для цього можна використовувати як індивідуальні, так і групові тренінги, спрямовані на навчання основних технік управління стресом. Ці тренінги можуть включати навчання навичкам тайм-менеджменту, ефективного розподілу ресурсів, розуміння та розв'язання проблемних ситуацій. Крім того, корисними є регулярні фізичні вправи, які допомагають організму знижувати рівень кортизолу, гормону стресу. Заняття спортом, йога, дихальні вправи та медитація позитивно впливають на психологічний стан і дозволяють респонденткам краще контролювати свої емоції. Важливим елементом підтримки психологічного благополуччя є розвиток власного потенціалу та досягнення цілей. Результати дослідження показали, що високий рівень освіченості та професійної активності сприяє формуванню емоційної стабільності, оскільки респондентки мають можливість реалізувати себе у професійній сфері. Проте важливо забезпечити їм додаткову підтримку в цьому напрямі, зокрема через програми саморозвитку та кар'єрного коучингу, що можуть сприяти зростанню самооцінки та впевненості в собі. Регулярне оновлення знань, участь у тренінгах, семінарах та групах підтримки дозволить респонденткам покращувати свої навички, що в свою чергу позитивно впливатиме на їхній психологічний стан. Крім того, важливо навчитися розставляти пріоритети та фокусуватися на досягненні тих цілей, які є важливими для них особисто, а не для оточуючих. Однією з ключових

рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя є робота над розвитком внутрішньої мотивації. Психологічні тренінги, спрямовані на розуміння власних цінностей, цілей та пріоритетів, допоможуть респонденткам розкрити свою мотивацію та розвивати почуття власної гідності. Це сприятиме зниженню залежності від зовнішніх джерел схвалення та допоможе уникнути надмірного переживання через думку оточуючих. Окремим напрямом є розвиток технік позитивного мислення та зміцнення самовпевненості. Завдяки спеціальним вправам на підвищення впевненості в собі та самооцінки, респонденти зможуть покращити своє ставлення до себе та підвищити загальний рівень задоволеності життям. Отже, результати дослідження показують, що емоційний стан респондентів є багатофакторним та потребує комплексного підходу для поліпшення. Використання запропонованих практичних рекомендацій допоможе респондентам зміцнити психологічну стійкість, знизити рівень стресу, побудувати здорові міжособистісні стосунки та зберегти емоційну стабільність. Дотримуючись цих рекомендацій, жінки зможуть досягти гармонії у стосунках із близькими, підвищити рівень своєї самостійності.

Отримані результати можна використовувати при індивідуальній психологічній консультації та при тренінговій роботі. За допомогою отриманих даних психолог може коригувати певні показники самоствавлення, тим самим полегшувати переживання сепарації у юнаків. Для полегшення процесу сепарації, необхідно працювати над зменшенням самозвинувачення, внутрішнього конфлікту у респондентів та розвивати показники самоцінності, дзеркального Я (віру респондента в тому, що його діяльність, він сам викликає у інших повагу, схвалення), самоприйняття. Для зменшення внутрішнього конфлікту у респондента потрібно працювати над усвідомленням власних цінностей та їх походженням, працювати над зменшенням тривожності та невпевненості, допомогти визначити особливості копінг-поведінки та системи саморегуляції. Для зменшення самозвинувачення треба працювати над спростуванням

самозвинувачувальних тверджень, для цього необхідно вчити респондента заміняти самозвинувачувальні твердження на збалансовані, закріплювати в мову респондента такі вирази як: “Я завжди роблю все, що можу в даний момент”, “Я можу визнати свої помилки та рухатися далі”, “Всі помиляються” тощо. Для розвитку показників самоцінності, віру респондента в тому, що його діяльність, він сам викликає у інших повагу, схвалення необхідно працювати над усвідомленням своїх якостей, гідностей, усвідомлення власної цінності.

На основі отриманих результатів, тренінгові заняття для осіб раннього юнацького віку для покращення процесу сепарації від батьків, повинні бути побудовані та проведені на такі теми :

1. Я і мої цінності - заняття направлене на усвідомлення власних цінностей, бажань юнаків, усвідомлення підґрунтя виникнення цінностей, надання розуміння юнакам впливу цінностей на вибір і поведінку людей.

2. Я і оточуючі - на занятті необхідно показати як формується думка оточуючих про людину, сприяти усвідомленню респондентів власних кордонів, міри відповідальності у стосунках з іншими.

3. Мої сильні та слабкі сторони - заняття повинно бути направлене на допомогу розуміння власних сильних та слабких якостей респондентів, цінності цих якостей для самого себе, для інших, можливості для розвитку.

4. Моя думка про себе - на заняттях необхідно дати респондентам замислитись, що вони думають про себе, звідки в них виникли ці думки, як вони сформувалися, навчити виділяти деструктивні думки про себе та міняти на позитивні. Тренінгові заняття допоможуть сформувати самоцінність, зменшити внутрішні конфлікти, зменшити самозвинувачення, більше розуміння самого себе дасть можливість зменшити конфліктність в сім'ях при процесі сепарації, допоможе усвідомити свою відділеність від батьків та сприятиме побудові довірчих стосунків респондентів з батьками.

Практики та запитання для розвитку зрілого самоствавлення.

Практика “Зустріч із собою” (щоденна рефлексія)

Ціль: розвивати внутрішню чесність, уважність і співчуття до себе.

Як виконувати:

Наприкінці кожного дня або тижня відповідай собі письмово чи подумки:

- Що я сьогодні відчував/відчувала?
- Як я ставився/ставилася до себе в цей момент?
- Чи був я/була я до себе добрим другом?
- Що я хотів/хотіла б сказати собі зараз?

2.5. Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці

Програма є актуальною оскільки подібні програми в більшості не є сферою впливу психологічної служби закладу освіти як превентивного напрямку та полягає в тому, що в сучасному світі дедалі частіше спостерігається тенденція несаможиттєвості представників юнацького віку, вона спричинена незавершеним процесом психологічної сепарації (відділення) від батьків. Часто відокремлення відбувається на фізичному рівні, коли юнаки починають жити окремо вступивши в заклад освіти чи переїзд до іншого помешкання, але на рівні психологічному залежність зберігається як від батьківської сім'ї так від одного з батьків чи обох. Проведене емпіричне дослідження підтверджує слабку сформованість психологічної сепарації в юнацькому віці. Тенденція залежності від батьківської сім'ї впливає на формування уявлень про любов в юнацькому віці, що також підтверджено в результаті проведеного емпіричного дослідження. Така поведінка не дає можливості встановлювати екологічні соціальні, виробничі, любовні стосунки з оточуючими людьми. Результати програми матимуть теоретичну значимість для поширення знань в соціальній

сфері та допоможуть важливому завершенні процесу психологічної сепарації, та практичну значимість для формування «правильних» уявлень про соціальні, виробничі, любовні стосунки в юнацькому віці, що впливає на можливість встановлення екологічних, довірчих, емоційно-близьких відносин.

Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці має будуватися на таких принципах:

1) принцип «конфіденційності» полягає в нерозголошенні інформації про учасників та їх ситуацій, що сприяє створенню атмосфери безпеки та відкритості учасників групи;

2) принцип «відкритості і щирості» полягає в наданні та отриманні правдивої інформації, що сприяє сприятливій міжособистісній взаємодії в групі;

3) принцип «Я» передбачає опис та висловлювання своїх почуттів, емоцій, переживань учасниками групи, що сприяє їх самосприйняттю та формуванню вміння брати відповідальність на себе;

4) принцип «тут-і-тепер» передбачає, що уся увага, мислення, переживання учасників групи під час тренінгу повинні бути зосереджені на тому, що з ними відбувається саме в цей момент;

5) принцип «застосування зворотного зв'язку» передбачає те, що учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями та почуттями без критики інших учасників групи, що сприяє формуванню вміння виділяти сильні сторони себе та партнера.

Висновок до розділу 2

В ході практичного дослідження, було встановлено, що процес сепарації у респондентів супроводжується наявністю конфліктів з батьками, що респонденти емоційно більш залежні від матері. Було встановлено у респондентів надійний тип прив'язаності від матері, в той час як від батька у респондентів переважає надійний та уникаючий типи прив'язаності. За допомогою проєктивної методики “Кольорового тесту” Еткінда було підтверджено результати за іншими методиками. Був визначений рівень показників самоставлення, та встановлено, що більшість показників знаходиться в межах норми. Були встановлені низькі показники за шкалою самоприв'язаності та визначено, що респонденти не задоволені собою та прагнуть до самовдосконалення. Було встановлено високі показники за шкалами самоуправління, відкритість, самоцінність. Було проведено регресійний аналіз та визначено основні регресійні впливи. Так було визначено: зменшення самозвинувачення у особи зменшує наявність конфліктів в сім'ї при сепарації; було визначено, що маючи впевненість у прийнятті себе оточуючими допомагає респондентам зменшити конфлікти при сепарації; було встановлено, що зменшення відкритості особистості формує надійний тип прив'язаності; самоцінність зменшує можливість формування холодних стосунків з батьком; високі показники самоцінності заважають особі самостійно приймати рішення та робити вибір; високі показники самоприйняття впливають на наявність конфліктів з батьками; було встановлено, що наявність внутрішніх конфліктів викликає емоційну та поведінкову залежність від батьків. Було надано практичні рекомендації для полегшення процесу сепарації у респондентів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ

3.1. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження

Ознаки проблем з сепарацією

Іноді дорослі діти, хоча фізично й живуть окремо, однак психологічна сепарація не відбувається. Залежність від батьків може проявлятися у постійному надмірному спілкуванні, переживанні за них, надмірній опіці. Задача дорослих дітей та їхніх батьків — змінити модель спілкування «батьки-дитина» на модель «дорослий- дорослий». Ця задача іноді виявляється надскладною. В сім'ях, де батьки не хочуть сприймати своїх дітей як повноцінних дорослих, навіть якщо фінансова сепарація відбулася — батьківську роль починають виконувати діти. Вимагаючи опіки й присутності, батько та мати можуть удавати безпомічність та поводитись інфантильно.

Важливо також і те, чи батьки пройшли сепарацію від власних батьків. Адже, коли людина живе за принципом «батьки мені винні» або ж «я винна батькам», вона може вимагати того ж самого й від власних дітей.

У дорослих дітей	У батьків
Надмірне переживання за батьків та контроль.	Інфантильність та роль «дитини» у взаєминах із власними дорослими дітьми.
Страх жити окремо, навіть коли умови є.	Свідома або підсвідома нездатність відпустити дитину. Страх втратити взаємини й утримання вдома за будь-яку ціну, зокрема залякуванням, вмовляннями й маніпуляціями.

Звертання до батьків за порадами, навіть коли вони не потрібні.	Відчуття потреби давати поради, настанови й контролювати життя сина чи доньки, які вже повністю автономні. Конфлікти через незалежність дітей, ігнорування дорослості та ставлення до них, як до «маленьких».
Відчуття провини за те, що людина вже доросла і не потребує батьків як раніше.	Відсутність власного життя, скасування планів через причину «дитині потрібна увага», навіть якщо дитині вже понад 18.
Проблеми у встановленні кордонів з іншими людьми.	Упевненість в тому, що друзі та партнер/партнерка дитини їй не підходять, намагання перешкоджати їхньому особистому життю.
Побудова стосунків з партнером чи друзями за моделлю «дитина — батьки», очікування опіки.	Відчуття порожнечі у відповідь на прагнення дитини до автономії.
Тривога, страх, депресивні прояви.	Конфлікти з дитиною із намаганням отримати від неї хоча б якісь емоції.
Складнощі в ухваленні власних рішень	Пошук спільників серед друзів та родичів, які могли б переконати дорослу «дитину» в тому, що вона нібито потребує батьківського піклування.

Як турбуватися про себе під час сепарації

Відокремлення від батьків — непростий процес, що потребує часу. Воно може бути ще більш тривалим і болючим, якщо взаємини не налагоджені. Вчитись бути люблячим батьком чи матір'ю — задача, на яку

відводиться усе життя. Однак, якщо батьки не змогли вчасно відпустити вас, важливо навчитися бути самостійними, іноді всупереч надмірній опіці чи контролю.

Пам'ятайте, що ви — доросла людина вже за ознакою віку. Доросле життя — це, звісно, не лише вік, а й вибори, відповідальність, фінансова незалежність. Вчіться брати на себе відповідальність, і водночас нагадуйте собі — ви маєте право жити окремо, встановлювати кордони й почуватись вільними від контролю батьків.

Турботливо ставтесь до своїх почуттів. Без батьків ви можете відчувати безпомічність, сором, провину, образу на них. Розглядайте кожне з цих почуттів як частину вашого життя, а не те, що визначає вас. Вони можуть бути нав'язаними, або ж свідчити про те, що вам не дали встановити кордони. Ці почуття можуть проявлятися і у взаєминах з іншими людьми. Щоби навчитись давати раду своїм емоціям, можна звернутись до психолога чи психотерапевта.

Виставляйте кордони з батьками. Якщо ваші стосунки достатньо хороші, спробуйте обережно, але чітко сказати, що ви не потребуєте дзвінків тричі на день із запитаннями, що було на сніданок, обід і вечерю. Якщо ж ви відчуваєте надмірний тиск, також скажіть про це. Психологічну дистанцію можна і варто спробувати встановити, однак іноді це може супроводжуватися спротивом. Пам'ятайте, що ви не змушені відповідати усім вимогам батьків, і можете брати паузи у спілкуванні, якщо це потрібно.

Шукайте підтримки у ровесників. Якщо ваші батьки дійсно не розуміють, що таке «кордони» та чому вони з'явилися, друзі та знайомі вашого віку, можливо, матимуть більше розуміння. Іноді важливо знати, що ви не одні у своїй проблемі.

Знаходьте можливість спілкуватися з батьками у режимі «дорослий — дорослий». Шукайте теми до обговорень, в яких ніхто з вас не проявлятиме влади чи контролю, знаходьте спільне дозвілля, пропонуйте допомогу, якщо вона доречна.

Спробуйте розібратись у задачах дитячих криз та сепарацій кожного етапу й пройдіть їх самостійно, починаючи з дрібниць. Купіть кілька видів морозива й оберіть улюблене. Самостійно і без порад придбайте нові джинси чи вперше поїдьте у спільну поїздку з друзями.

Емоційна сепарація дитини відбувається рік за роком, тож, якщо у дорослому віці вам важко сепаруватися, це може означати, що батьки не відпустили вас у якомусь із періодів. Варто пам'ятати, що не буває поганих чи хороших дітей — діти це просто діти, головна справа яких — рости, розвиватися і пізнавати світ. Коли ми зростаємо, ми хочемо бути самостійними все частіше, хоча й не знаємо слова сепарація. Задача батьків — підтримувати нас і відпускати на кожному з життєвих етапів.

Що потрібно знати батькам про сепарацію

- Сепарація дитини — природний і нормальний процес, він обов'язково має відбутися. Важливо навчитися поступово відпускати дитину не лише фізично. Емоційна сепарація — складна задача, однак дитина мусить стати окремою особистістю, і це не означає — забути, зрадити чи кинути батьків. Процес дорослішання відбувається поступово, тож ви маєте час звикнути до того, що діти виростають, хоча це може бути сумно й боляче.
- Вибудовуйте довірливі стосунки. Сепарація дитини — це не викинути непідготовлену до життя молоду людину за двері з маленькою валізкою, зі словами «можеш більше не приходити». Це процес, в якому важлива довіра й знання, що ви підтримаєте сина чи доньку у самостійності, у їхніх виборах, бажаннях й прагненнях.
- Турбуйтеся про себе, щоби пізніше не стикнутись з власною кризою — синдромом «порожнього гнізда». Пам'ятайте, що дитина — важлива частина вашого життя, однак у вас є ви. Знаходьте час на дозвілля без дитини, навіть коли вона ще маленька. Розвивайтесь,

підтримуйте стосунки з важливими для вас людьми — партнером чи партнеркою, друзями, колегами. Дитина зрештою будуватиме власне життя, а у вас залишиться ваше.

- Сумувати — це нормально. Тривожитися за дитину — теж. Всі ці емоції природні, коли мова йде про рідну вам людину. Важливо вміти розрізняти тривогу й надмірний контроль, сум і депресивні стани, під час яких потрібна допомога фахівця з психічного здоров'я. Може здаватись, що прояви сепарації відмежують батьківську любов від дитини і зв'язок втрачається. Але насправді сепарація — найвищий можливий прояв любові й довіри. Ці періоди, якщо вони не супроводжуються маніпуляціями, образами, вимогами, дають дитині можливість бути самостійною, а згодом — прийняти й пережити смерть батьків, яка неминуче настане.
- Пам'ятайте, що ви не одні. Мільярди людей по всьому світу переживають схожі емоції. Люди споконвіку народжують дітей, допомагають їм стати на ноги й спостерігають, як ці вже дорослі люди будують своє доросле життя. Вони так само сумують, зляться, шукають нові сенси й опори.
- Шукайте нові способи спілкування з дорослою дитиною. Започаткуйте нові, дорослі традиції: влаштовуйте вечери, ходіть разом у кіно, зробіть спільний чат, зідзвонюйтесь, обмінюйтесь новинами, діліться цікавим зі свого життя. Нехай спільний час не буде причиною вивідати в дитини, коли вже онуки, дати цінні настанови або згадати «як було добре, коли ти була маленька». Нехай ці зустрічі стануть простором, де ви зможете показати одне одному свою любов, вибудовувати нові, зрілі взаємини.
- Нагадуйте дітям, що любите, а не вимагайте слів про любов. Говоріть про любов першими.
- Не маніпулюйте грошима, емоціями й потребами. Уникайте фраз на кшталт «більше ти від мене копійки не візьмеш», «якщо ти

переїдеш, можеш не повертатись». Діти мають бути фінансово самостійні, однак їм важливо знати, що їх приймуть, якщо станеться біда, що їм допоможуть, якщо вони опиняться без грошей. Не зв'яжись назад додому, натомість скажіть, що ваші двері завжди відкриті, якщо у цьому буде потреба. Можливо, це ніколи не знадобиться, але знання, що на людину чекають, дає сили.

Як підтримати у сепарації





Вибудуйте довіру



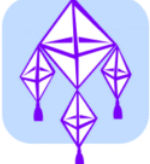
Шукайте час на себе



Визнавайте свої емоції



Пам'ятайте, що ви не одні



Шукайте нові способи спілкування



Говоріть про любов



Нагадайте, що ваші двері завжди відкриті

Ви можете бути незадоволеними тим, як батьки вас виховали, можете злитися на них. Ви можете працювати з психотерапевтом, шукати причини й рішення. Однак у взаєминах, де ми вже не залежимо одне від одного, варто опиратися на повагу й самоповагу, виставляти кордони й пам'ятати, що всі ми, і діти і батьки — просто люди.

3.2. Психологічна програма корекції психологічної сепарації в юнацькому віці

1. Мета програми

Формування у юнаків і дівчат здатності до зрілої психологічної автономії від батьків при збереженні емоційного зв'язку, розвиток самостійності, відповідальності, сформованої ідентичності та навичок саморегуляції.

2. Завдання програми

1. **Підвищення усвідомлення** власних потреб, почуттів, кордонів та індивідуальності.
2. **Розвиток відповідальності** за власні рішення й особистісний вибір.
3. **Формування навичок побудови кордонів** у взаємодії з батьками та значущими дорослими.
4. **Зменшення емоційної залежності**, страху відторгнення, надконтролю чи амбівалентності у стосунках.
5. **Підвищення рівня самостійності**, розвитку власних життєвих планів і цілей.
6. **Гармонізація стосунків із батьками** на основі партнерської взаємодії.

3. Цільова група

Юнаки та дівчата 16–22 років, які переживають труднощі з психологічною сепарацією: емоційна залежність, конфліктність, труднощі прийняття рішень, надконтроль з боку батьків або страх автономії.

4. Теоретичні засади програми

- Теорія психологічної сепарації-індивідуації М. Малер, П. Блоса.
- Концепція розвитку ідентичності Е. Еріксона.
- Сімейні системні підходи (М. Боуен): рівень диференціації «Я».

- Гуманістична психологія (К. Роджерс): прийняття себе та особистий вибір.

5. Структура програми

Програма розрахована на **10–12 занять** по 90 хвилин у малих групах або на формат індивідуальної роботи.

6. Зміст занять

Заняття 1. Вступ. Психологічна сепарація: що це і навіщо вона потрібна

- Міні-лекція про види сепарації: емоційна, поведінкова, когнітивна, ціннісна.
- Вправа: «Моє дерево розвитку» – учасник позначає, що отримав від сім'ї, а що вже формує самостійно.
- Рефлексія.

Заняття 2. Усвідомлення власного Я

- Вправа з ідентичності: «Хто я?» (20 тверджень).
- Обговорення ролей, які нав'язуються родиною.
- Робота з установками «повинен/хочу».

Заняття 3. Особисті кордони

- Теорія кордонів: здорові, жорсткі, розмиті.
- Вправа: «Карта моїх кордонів».
- Рольові ігри: як відмовляти, як відстоювати власні рішення.

Заняття 4. Емоційна залежність та страх автономії

- Вправа «Трикутник емоційної залежності».
- Техніки розпізнавання маніпуляцій.

- Робота з травматичними переконаннями: «Без батьків я не впораюся», «Мені повинні схвалювати».

Заняття 5. Розвиток відповідальності

- Дискусія: «Відповідальність vs контроль».
- Вправа «Моє коло відповідальності».
- Домашнє завдання: прийняти самостійне рішення і відстежити реакції сім'ї та власні переживання.

Заняття 6. Сімейні сценарії та очікування

- Вправи за методом генограм.
- Виявлення сімейних сценаріїв і лояльностей.
- Робота з технікою «переписування життєвого сценарію».

Заняття 7. Взаємини з батьками: від конфлікту до партнерства

- Аналіз типових патернів: симбіоз, контрзалежність, амбівалентність.
- Рольові ігри: конструктивний діалог із батьками.
- Техніка «Я-повідомлення».

Заняття 8. Розвиток самостійності та планування майбутнього

- Вправа «Мій майбутній шлях»: освітні, професійні, особисті цілі.
- Техніка SMART.
- Визначення ресурсів і бар'єрів.

Заняття 9. Саморегуляція та робота зі стресом

- Дихальні техніки, робота з тривогою.
- Практики майндфулнес.
- Зменшення залежності від зовнішнього схвалення.

Заняття 10. Інтеграція досвіду. Підсумкове заняття

- Вправа «Мій шлях сепарації».
- Аналіз змін у поведінці та внутрішніх переконаннях.
- План подальшого розвитку.

7. Методи та техніки

- Арт-терапевтичні методи (метафоричні карти, малювання).
- Групова дискусія.
- Рольові ігри та моделювання ситуацій.
- Когнітивно-поведінкові техніки.
- Майндфулнес і тілесно-орієнтовані практики.
- Елементи сімейної терапії.

8. Очікувані результати

Учасники програми:

- підвищать рівень автономії та самостійності;
- набудуть навичок відстоювання власної позиції;
- зменшать залежність від батьківського схвалення;
- сформують більш зрілу ідентичність;
- покращать комунікацію з батьками;
- відчують впевненість у власному виборі та життєвому шляху.

9. Діагностика ефективності

До та після програми можна використовувати:

- Тест психологічної сепарації (Шерер А., П. Блос).
- Опитувальник диференціації себе (М. Bowen).
- Методики для вимірювання тривожності, самооцінки, автономії.
- Напівструктуроване інтерв'ю.
- Спостереження та самооцінка учасників.

3.3.Поради для батьків юнаків

Як діяти батькам під час сепарації їхніх дітей? Батьки мають підтримувати своїх дітей, коли ті проходять процес сепарації. Меседж, який мають транслювати батьки своїм дітям: «радію, що ти дорослішаєш та стаєш самостійним. Але у разі складнощів завжди можеш розраховувати на мою допомогу». Це універсальний підхід.

Зокрема, він підходить й для батьків юнаків: добре, якщо юнак знає, що може зателефонувати батькам, коли сталася якась біда, і для батьків трирічної дитини, яка прагне досліджувати світ, відбігати від матері, цікавитися іншими людьми та предметами й водночас може повернутися та залізти на руки, коли буде лячно та самотньо. Як уточнює психологиня, усі батьки мають зрозуміти, що дитину необхідно вчити самостійності, давати їй можливість обирати. Адже діти виростають і не можуть дати собі ради в житті. І тоді дорослі діти самі не хочуть відриватись від батьків.

Їм добре фінансово залежати від них, жити з ними в одній квартирі. І біда не в тому, що ці так звані «дорослі діти» не можуть справді подорослішати, вони просто не хочуть цього робити. А батьки продовжують захищати своє чадо від вигаданої жорстокої реальності. Це щось із серії, коли спочатку батьки хочуть, щоб ти мовчав і слухався, а потім, щоб став успішним, самостійним та ініціативним.

«Батькам головне «вижити» в психіці дитини. Важливо, аби в дитячій голові образ батьків сформувався, як тих, що люблять та підтримують, які захищають та вибудовують кордони у стосунках. Також важливо, щоб дитина знала, що зможе повернутися до батьків, якщо щось піде не за планом».

Як показує практика, надійний тил додає впевненості при пошуку самостійності. Водночас оскільки не тільки діти залежать від батьків, а й

батьки від дітей, то дорослі теж багато втрачають при сепарації дитини. Важливо пам'ятати, що це складний процес, тому сум, роздратування чи депресивні переживання властиві й батькам також.

«Порада усім батькам універсальна – не забувати про себе піклуватись й пам'ятати, що життя батьків не має обертатись тільки навколо їх дітей».

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу психологічної літератури ми розглянули поняття сепарації, основні підходи та концепції визначення поняття самоставлення та описали основні особливості сепарації в юнацькому віці. Ми встановили, що сепарація - це процес відділення дитини від батьків, здобуття незалежності та автономності, перехід від дитячої позиції до позиції дорослої людини. Було визначено, що сепарація включає в себе такі компоненти, як емоційна, функціональна, когнітивна та поведінкова незалежність. За допомогою теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що самоставлення - це складне комплексне явище, яке включає знання про самого себе, емоційну оцінку себе та своїх дій, самоприйняття, самоповагу, дії по відношенню до себе.

2. У ході емпіричного дослідження ми виявили параметри психологічної сепарації в юнацькому віці. Респонденти мають високі показники надійного типу прив'язаності від матері, що говорить про наявність довірчих з нею стосунків. Найбільш переважаючими типами прив'язаності до батьки виявлено надійний та уникаючий тип. Наявний уникаючий тип говорить про низьку емоційну близькість, високу автономність від батька. За показниками спостерігаємо тенденцію більшої залежності респондентів від матері, ніж від батька, що підтверджує різну якість стосунків респондентів з обома батьками та менший вплив ролі батька на життя юнаків. За стилем сепарації у респондентів переважають середні показники, спостерігається невеликий рівень конфліктності між батьками та юнаками. Було встановлено низький рівень афективного компоненту сепарації від матері, що говорить про емоційну залежність респондентів від матері та у більшості респондентів високі показники поведінкової незалежності від батьків. Дослідження несвідомого ставлення до батьків підтвердило показники за іншими методиками дослідження сепарації. Загалом встановлено, що процес сепарації у юнаків раннього юнацького віку

супроводжується конфліктами з батьками, спостерігається емоційна та поведінкова залежність від матері.

3. Було визначені основні компоненти самоствавлення у респондентів та встановлено, що більшість показників знаходиться в межах норми. Були встановлені домінуючі низькі показники за шкалою «самоприв'язаності» та визначено, що респонденти не задоволені собою та прагнуть до самовдосконалення. Було встановлено домінування високих показників за шкалами «самоуправління», «відкритість», «самоцінність»: респонденти мають вибіркове ставлення до себе, закриті, схильні самостійно приймати рішення та схильні надмірно контролювати свою поведінку, відчують свою цінність для себе та для інших.

4. За допомогою математично-статистичного методу регресійного аналізу було встановлено вплив компонентів самоствавлення на параметри сепарації у респондентів. Так встановлено, що шкала відкритості впливає на формування надійного типу прив'язаності до батька, що свідчить, чим більш респондент закритий до самого себе, слідує встановленим зразкам поведінки та взаємин, будує довірчі стосунки з батьком. На унікаючий тип прив'язаності до матері має вплив такий параметр самоствавлення «самоцінність». Відчуючи свою цінність, унікальність, ставлячись до себе позитивно та вбачаючи себе впевненим, особистість раннього юнацького віку легко йде на контакт, раціоналізує можливу наявну, критику зі сторони батьків, що допомагає зберігати добрі стосунки під час сепарації з батьками. Було визначено, що на стиль сепарації від матері впливає дзеркальне Я, тобто якщо респондент вважає, що оточуючі його поважають процес сепарації протікає без конфліктів. Було відмічено, що самозвинувачення має непрямий вплив на стиль сепарації як від батька, так і від матері, що говорить, що людина з низьким рівнем самозвинувачення, легше сепарується і має менше конфліктів з батьками при сепарації. Дослідження показало, що на стиль сепарації від матері має прямий вплив «дзеркальне Я», тобто чим більше

особа впевнена, що оточуючі її поважають та добре про неї думають, тим менше конфліктний перебіг процесу сепарації з батьками.

Було встановлено, що такі компоненти самоствалення, як: зростання внутрішнього конфлікту, самоприйняття, самозвинувачення, зниження самоцінності, «дзеркального Я» - не дають респондентам сепаруватися, процес сепарації супроводжується застряганням, конфліктам, залежністю респондентів в певних питаннях від батьків. Так високі показники самозвинувачення сприяють формуванню тривожно-амбівалентних стосунків з матір'ю. Безумовне самоприйняття себе формує конфліктний стиль сепарації з батьками. Наявність внутрішніх конфліктів формує емоційну та поведінкову залежність від батьків. Регресійний аналіз встановив, що показник самоцінності має непрямий вплив на поведінковий компонент сепарації до матері. Характерною особливістю раннього юнацького віку є нестабільність самоцінності, розуміння себе як унікальної особистості, в той же час ще не стабільне розуміння своєї цінності, не дає особистості самостійно приймати рішення без батьківської допомоги .

5. На основі регресійних моделей було визначено, над якими показниками самоствалення респондентів треба працювати психологу для полегшення переживання сепарації у юнаків. Було встановлено, що для полегшення процесу сепарації, розвитку надійного типу прив'язаності необхідно працювати над зменшенням самозвинувачення, внутрішнього конфлікту у респондентів та розвивати показники самоцінності, самоприйняття, дзеркального Я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєва М. І. Взаємодія батьків і дітей в сім'ї як виховний чинник/ Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях / За ред. ак. С. Д. Максименка. К., 2000. Вип. 20. Ч. 1. С. 24-30.
2. Андрейко А. В. Батьківські настановлення як психологічний чинник формування життєвого сценарію особи / Проблеми загальної та педагогічної психології // За ред. С. Д. Максименка, Том IX, ч.1. К., 2007. С. 16 – 21.
3. Бабіч Т. Пізнати і зрозуміти себе / Психолог. 2010. № 5, лютий. С. 27.
5. Боришевський М. Й., Киричук О. І. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості. Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ментальність. Духовність» (Луцьк, 18–23 червня 1994 р.). Київ – Луцьк, 1994. 1 частина, 3 розділ. С. 406–408.
4. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12. № 1. С. 21–32.
5. Бойбіна Ю. В. Б77. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 216 с.
6. Брагіна Н. В. Вплив сім'ї на формування життєвого шляху особистості/ Наукові записки Інституту ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К.: Главник, 2005. Вип.26, Т.1. С. 149-154.
7. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. Вісник КНТЕУ. 2012. № 4.- С. 104-112.
8. Вікова психологія: Навчальний посібник / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
9. Власова Н. В. Аналіз соціально – психологічних особливостей взаємин батьків і дітей юнацького віку/ Збірник наукових праць Інституту психології

ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т.ХІ, Ч.3. К., 2009. с.78-89.

10. Габрієль, К. Що таке сепарація та як безболісно її пережити? WoMo.UA. 2023. URL: [https://m.facebook.com/ GabrielKateryna](https://m.facebook.com/GabrielKateryna) (дата звернення 22.01.2025 р.).

11. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський : «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 142.

12. Гурлева Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка: аргументи «ЗА». Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №4. – с. 4-9. 14.

13. Данагулян, Л. Чому так важливо відокремитися від батьків. Пояснюємо на особистому досвіді Explainer. 2020. URL: explainer.ua/chomu-takvazhlivo-vidokremitisya-vid-batkiv-poyasnyuyemo-na-osobistomu-dosvidi/ (дата звернення 12.01.2025).

14. Демидюк Н. П. Близькість як феномен самодефіренціації: вітчизняна специфіка. Актуальні проблеми психології. Том 3. Консультативна психологія та психотерапія / За ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. 2009. Вип.6 с. 168-179.

15. Доскач С. С. Психологічні особливості розвитку внутрішньої позиції дорослого у підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.психол. наук: спеціальність 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія»/Світлана Сильверстівна Доскач. – Івано – Франківськ, 2008. 20 с.

16. Дробко І. Виховання дітей юнацького віку: психологічні рекомендації батькам. Психолог. 2011. № 43, листопад. С. 9-11.

17. Дунаєва М. І. Вплив моделей внутрішньосімейних відносин на особистість підлітка. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименко. К.: «Логос», 2007. Т.7, Вип.13. С. 227-231.
18. Забродський М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2005. – 236 с.
19. Ічанська, О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Ічанська ; наук. кер. Т. М. Зелінська ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2002. 19 с.
20. Ковальчук І. О. Сепарація як етап психологічного дорослішання особистості Психологія і суспільство. 2018. № 1. С. 92–99.
21. Ковальчук І. М. Сімейні взаємовідносини й особливості / За ред. С. Д. Максименка, том VIII, вип.1. К., 2006. С. 171-176.
22. Ковбас Б., Костів В. Родинна педагогіка: у 3-х т. Ів.- Франківськ, 2006. 288 с.
23. Ковальчук А.Л. Зв'язок Я-концепції із сепарацією від батьків у юнацькому віці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2013. Вип. 1. С. 65–73.
24. Кульчицька А.В. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
25. Костюк, Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. ікола, 1989. 608 с.
26. Лащук В. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. Психологія і суспільство. 2011. № 3. С. 104-109.
27. Лаже О.В. Сепарація репродуктивних практик молоді від патернів батьківської поведінки. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2016. Вип. 69–70. С. 67–73.

28. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 3(2). С. 144–150.
29. Максимова Н., Порох Л. Роль школи у формуванні позитивних дитячо-батьківських стосунків у родині. Рідна школа. 2012. № 4/5. С. 64- 68. 26.
30. Малихіна О. А. Динаміка змін складників структурних компонентів самоповаги: реалізація корекційно-розвивальної програми. Психологічний часопис : науковий журнал / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 4. Вип. 6. С. 248–256.
31. Молчанова О. М. Вплив емоційних переживань на розвиток совісті особистості юнацького віку. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 7. С. 55-58.
32. Назарук, О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2010 р.– Т. IX., частина 5. С. 216-221
33. Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.
34. Павелків Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : РДГУ, 2013. 380 с.
35. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості . *Актуальні проблеми психології*: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2010 р. Т. IX., частина 5. С. 216-221
36. Папуша В.В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові

- науки». 2020. Вип. 12(41). С. 81–97. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97) (дата звернення: 04.08.2025).
37. Полікарчик С., Кульчицька, А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., 15 травня 2022 р. Луцьк, 2022. С. 49–52. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756> (дата звернення: 04.11.2024).
38. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. Інноватика у вихованні. 2023. Вип. 17. С. 122–131.
39. Савчин, М. (2008). Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.
40. Савчин М. В., Василенко Л.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
41. Свіденська Г.Н. Психологічні умови розвитку самосвідомості підлітка. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7047/Svidenska.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 20.05.2025).
42. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2016. С. 140–147.
43. Сологуб Н. Сім'я як один із факторів відчуження підлітків *Психолог*. 2012. № 2. С. 23-30.
44. Скрипченко О. В., Долинська Л.В., Зелінська Т.М. Вікова та педагогічна психологія : Навч. посіб. для студ. ВНЗ. К.: Каравела, 2014. 400 с.
45. Ткачишина О. Р. Актуальні проблеми стосунків поколінь та причини їх виникнення у сучасній сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 7. С. 5-8.

46. Толочко Є. Що таке сепарація? Wonder. 2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719> (дата звернення: 06.11.2024).
47. Хабайлюк В. В. Особливості суперечливих стосунків між батьками та дітьми підліткового віку. Практична психологія та соціальна робота. - 2012. – № 3. – С. 37-40.
48. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. пер. з нім. К. : Наш Формат, 2020. 208 с.
49. Хавула Р. М. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. № 1. С. 231- 237.
50. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї / Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2015. № 2. С. 155-161.
51. Широка, А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуації у вітчизняну психологію [Текст] / Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 770-781.
52. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці / *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 10. С. 45- 49.
53. Широка А. О. Емпіричне дослідження процесу сепарації в дочірньоматеринських стосунках дівчат юнацького віку / Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 10. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 861–874.
54. Толочко Є. Що таке сепарація? Wonder. 2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719> (дата звернення 20.01.2025).

55. Цветков С. Статеві особливості психологічної сепарації підлітків від матері і батька. Міжнародний центр батьківства. 2021. URL: <https://uafathers.com/blog/39> (дата звернення 12.01.2025).
56. Широка, А. (2011). Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках. Кандидат психологічних наук. Львівський національний університет імені Івана Франка. Максименко, С. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 240 с.
57. Ющенко В. О. Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: Гендерний аспект. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Київ, 2020. №76. С. 278-282.
58. Янович І. О. Батьки і діти: шляхи взаємодії (матеріал для батьківських зборів): (семінар-практикум з елементами тренінгу). Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 8. С. 49-52.
59. Bowen, M. The Emotional System in Family Evaluation / M. Bowen, M. Kerr. M.E.N-Y: Norton & Company, 1988, 287 p.
60. Kulchytska A.V. Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2014. Vol. 1. P. 121–129.
61. Nehrig N., Ho S.S.M., Wong P.S. Understanding the Selfobject Needs Inventory: Its relationship to narcissism, attachment and childhood maltreatment. *Psychoanalytic Psychology*. 2019. Vol. 36(1). P. 53–63.
62. Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediational Effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213–225p.
63. Hoffman, J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. 31. P. 170-178.
64. James, W. The principles of psychology New York: Henry Holt, 1890. P.291-292
65. Josselson, R., Adelson J. Ego development in adolescence. *Handbook of adolescence psychology New York : Wiley*, 1980. P. 188-210

66. Firestone R.W. Basic Tenets of Separation Theory. *Journal of Humanistic Psychology*. 2024. Vol. 64(3). P. 367–390. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167819889218>
67. Popp N. The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective. 2015. DOI: 10.13140/RG.2.1.3209.1048.
68. Salande J.D., Hawkins R.C. Psychological flexibility, attachment style and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. Vol. 27(3). P. 365–380.
69. Sugimura K., Crocett E., Hatano K. et al. A Cross-Cultural Perspective on the Relationships between Emotional Separation, Parental Trust, and Identity in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 47. 2018. P. 749–759. DOI:10.1007/s10964-018-0819-4.

ДОДАТКИ

Результати кореляційного аналізу

		НПМ	НПБ	ТПМ	ТПБ	УПМ	УПБ
перший колір	Коефіцієнт корре	0,051	0,014	-0,071	0,071	-0,041	-0,027
	Знач. (двухстороння	0,745	0,928	0,653	0,651	0,796	0,862
	N	43	43	43	43	43	43
другий колір	Коефіцієнт корре	0,076	0,064	0,041	-0,02	-0,126	-0,049
	Знач. (двухстороння	0,629	0,686	0,795	0,899	0,419	0,757
	N	43	43	43	43	43	43
третій	Коефіцієнт корре	-0,144	-0,027	0,176	0,196	0,144	-0,024
	Знач. (двухстороння	0,357	0,866	0,259	0,208	0,358	0,877
	N	43	43	43	43	43	43
четвертий	Коефіцієнт корре	0,214	-0,161	-0,176	-0,231	-0,158	0,199
	Знач. (двухстороння	0,168	0,302	0,26	0,137	0,311	0,2
	N	43	43	43	43	43	43
п'ятий	Коефіцієнт корре	0,046	-0,063	-0,137	0,15	-0,077	0,02
	Знач. (двухстороння	0,768	0,686	0,38	0,337	0,623	0,9
	N	43	43	43	43	43	43
шостий	Коефіцієнт корре	-0,322*	-0,189	0,263	0,107	0,298	0,184
	Знач. (двухстороння	0,035	0,224	0,089	0,493	0,052	0,238
	N	43	43	43	43	43	43
с'юмий	Коефіцієнт корре	0,039	0,179	-0,136	-0,147	0,087	-0,161
	Знач. (двухстороння	0,802	0,251	0,386	0,346	0,579	0,302
	N	43	43	43	43	43	43
восьмий	Коефіцієнт корре	-0,021	0,058	0,155	0,053	-0,088	-0,048
	Знач. (двухстороння	0,893	0,712	0,322	0,737	0,576	0,762

	N	43	43	43	43	43	43
відкритість	Коефіцієнт корре	0,104	,400**	-0,126	-0,185	-0,143	-,399**
	Знач. (двухстороння	0,505	0,008	0,421	0,234	0,359	0,008
	N	43	43	43	43	43	43
самовпевненіс	Коефіцієнт корре	0,191	0,295	-0,168	-0,266	-0,235	-0,236
	Знач. (двухстороння	0,219	0,055	0,282	0,084	0,129	0,128
	N	43	43	43	43	43	43
самоуправління	Коефіцієнт корре	,305*	0,291	-0,293	-0,266	-,323*	-0,251
	Знач. (двухстороння	0,046	0,058	0,057	0,085	0,035	0,104
	N	43	43	43	43	43	43
зеркальнеЯ	Коефіцієнт корре	0,141	0,244	-0,182	-0,197	-0,191	-0,218
	Знач. (двухстороння	0,367	0,116	0,244	0,205	0,219	0,161
	N	43	43	43	43	43	43
самоприйняття	Коефіцієнт корре	0,046	0,283	-0,08	-,376*	-0,095	-0,212
	Знач. (двухстороння	0,772	0,066	0,608	0,013	0,544	0,172
	N	43	43	43	43	43	43
самоцінність	Коефіцієнт корре	0,24	0,28	-0,067	-0,124	-,334*	-0,283
	Знач. (двухстороння	0,122	0,069	0,669	0,428	0,028	0,066
	N	43	43	43	43	43	43
самоприв'язані	Коефіцієнт корре	0,086	0,26	-0,239	-0,289	-0,066	-0,224
	Знач. (двухстороння	0,585	0,092	0,123	0,06	0,674	0,148
	N	43	43	43	43	43	43
внутрішній конфлікт	Коефіцієнт корре	-0,136	-0,241	,321*	,322*	0,067	0,18
	Знач. (двухстороння	0,384	0,119	0,036	0,035	0,668	0,248
	N	43	43	43	43	43	43
самозвинувачення	Коефіцієнт корре	-0,125	-0,277	0,231	,369*	0,117	0,194
	Знач. (двухстороння	0,424	0,072	0,135	0,015	0,453	0,212
	N	43	43	43	43	43	43
** Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).							
* Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).							

		стильсепарації	стильсепараціїб	стильбатьків	поведінкмапір
відкритість	Коефіцієнт корре	0,06	0,264	0,279	0,181
	Знач. (двухстороння	0,703	0,087	0,07	0,246
	N	43	43	43	43
самовпевненіс	Коефіцієнт корре	-0,055	0,185	0,091	0,135
	Знач. (двухстороння	0,727	0,234	0,56	0,388
	N	43	43	43	43
самоуправління	Коефіцієнт корре	0,12	0,142	0,207	0,063
	Знач. (двухстороння	0,445	0,365	0,184	0,688
	N	43	43	43	43
зеркальнеЯ	Коефіцієнт корре	0,3	0,08	0,209	-0,032
	Знач. (двухстороння	0,051	0,612	0,178	0,836
	N	43	43	43	43
самоприйняття	Коефіцієнт корре	0,099	-0,014	0,049	0,119
	Знач. (двухстороння	0,528	0,928	0,756	0,447
	N	43	43	43	43
самоцінність	Коефіцієнт корре	0,103	0,186	0,198	-0,146
	Знач. (двухстороння	0,51	0,234	0,203	0,349
	N	43	43	43	43
самоприв'язанн	Коефіцієнт корре	0,066	,356*	,340*	0,188
	Знач. (двухстороння	0,672	0,019	0,025	0,227
	N	43	43	43	43
внутрконфлікт	Коефіцієнт корре	-0,106	-,328*	-,329*	-,379*
	Знач. (двухстороння	0,498	0,032	0,031	0,012
	N	43	43	43	43
самозвинуваче	Коефіцієнт корре	-0,298	-,303*	-,428**	-0,14
	Знач. (двухстороння	0,052	0,048	0,004	0,37
	N	43	43	43	43
** Корреляція значима на рівне 0,01 (двухстороння).					
* Корреляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).					

Результати регресійного аналізу

а. Залежна змінна: НПБ

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро- ваний R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,349 ^a	,122	,101	3,294

а. Предикторы: (константа), відкритість

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	61,774	1	61,774	5,694	,022 ^b
	Остаток	444,831	41	10,850		
	Всего	506,605	42			

а. Зависимая переменная: НПБ

b. Предикторы: (константа), відкритість

Коефіцієнти^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизова- нные коэффициенты	Бета	т	Значимос- ть
1	(Константа)	,105	1,933			,055	,957
	відкритість	,736	,309		,349	2,386	,022

а. Зависимая переменная: НПБ

а. Зависимая переменная: ТПБ

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скорректирован- ный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,364 ^a	,132	,111	1,066

а. Предикторы: (константа), самозвинувачення

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	7,103	1	7,103	6,253	,016 ^b
	Остаток	46,571	41	1,136		
	Всего	53,674	42			

а. Зависимая переменная: ТПБ

б. Предикторы: (константа), самозвинувачення

Коефіцієнти ^а					
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t
		B	Стандартная ошибка	Бета	
1	(Константа)	,294	,409		,718
	самозвинувачення	,172	,069	,364	2,501

Коефіцієнти ^а		
Модель		Значимость
1	(Константа)	,477
	самозвинувачення	,016

а. Зависимая переменная: ТПБ

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,343 ^а	,118	,096	1,883

а. Предикторы: (константа), самоцінність

ANOVA ^а						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	19,364	1	19,364	5,459	,024 ^б
	Остаток	145,426	41	3,547		
	Всего	164,791	42			

а. Зависимая переменная: УПМ

б. Предикторы: (константа), самоцінність

Коефіцієнти ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	4,396	1,094		4,020	,000

самоцінність	- ,343	,147	- ,343	-2,337	,024
--------------	--------	------	--------	--------	------

а. Зависимая переменная: УПМ

Зведення для моделі				
Моделі	R	R-квадрат	Скорректиро ваний R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,385 ^a	,148	,128	2,917

а. Предикторы: (константа), відкритість

ANOVA ^a						
Моделі		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	60,751	1	60,751	7,139	,011 ^b
	Остаток	348,877	41	8,509		
	Всего	409,628	42			

а. Зависимая переменная: УПБ

б. Предикторы: (константа), відкритість

Коефіцієнти ^a						
		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизо ванные коэффициен ты		
Моделі		В	Стандартная ошибка	Бета	т	Значимость
1	(Константа)	8,509	1,711		4,972	,000
	відкритість	-,730	,273	-,385	-2,672	,011

а. Зависимая переменная: УПБ

Зведення для моделі				
Моделі	R	R-квадрат	Скорректиро ваний R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,394 ^a	,156	,135	,6284

а. Предикторы: (константа), самозвинувачення

ANOVA ^a						
Моделі		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	2,982	1	2,982	7,551	,009 ^b
	Остаток	16,191	41	,395		

Всего	19,173	42			
-------	--------	----	--	--	--

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

б. Предикторы: (константа), самозвинувачення

Коефіцієнти^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизованн ые коэффициенты	т
В	Бета				
1	(Константа)	3,956	,241		16,401
	самозвинуваченн я	-,111	,041	-,394	-2,748

Коефіцієнти^а

Модель	Значимость
1	,000
(Константа)	
самозвинувачення	,009

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро ванный R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,320 ^а	,103	,081	,6478

а. Предикторы: (константа), зеркальнeЯ

ANOVA^а

ANOVA						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	1,969	1	1,969	4,693	,036 ^b
	Остаток	17,204	41	,420		
	Всего	19,173	42			

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

б. Предикторы: (константа), зеркальнeЯ

Коефіцієнти^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизо ванные коэффициен ты	т	Значимость
В	Бета					
1	(Константа)	2,650	,337		7,862	,000

зеркальнєЯ	,128	,059	,320	2,166	,036
------------	------	------	------	-------	------

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скорректированн ый R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,394 ^a	,156	,135	,6284

а. Предикторы: (константа), самозвинувачення

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	2,982	1	2,982	7,551	,009 ^b
	Остаток	16,191	41	,395		
	Всего	19,173	42			

а. Зависимая переменная: стильсепарациииотматери

б. Предикторы: (константа), самозвинувачення

Коефіцієнти^a

Модель		Нестандартизовані коэффициенты	Стандартная ошибка	Стандартизо ванные коэффициен ты	т
1	(Константа)	3,956	,241		16,401
	самозвинуваченн я	-,111	,041	-,394	-2,748

Коефіцієнти^a

Модель		Значимость
1	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,009

а. Незалежна змінна : стиль сепарації від матері

а. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скореговани й R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,320 ^a	,102	,081	,6682

а. Предикторы: (константа), самозвинувачення

ANOVA ^a						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	2,090	1	2,090	4,680	,036 ^b
	Остаток	18,306	41	,446		
	Всего	20,396	42			

а. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька

б. Предикторы: (константа), самозвинувачення

Коефіцієнти ^а					
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованн ые коэффициенты	t
		B	Стандартная ошибка	Бета	
1	(Константа)	3,891	,256		15,170
	самозвинувачення	-,093	,043	-,320	-2,163

Коефіцієнти ^a		
Модель		Значимость
1	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,036

а. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька

а. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скорректиро ванный R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,320 ^a	,102	,081	,6682

а. Предикторы: (константа), самозвинувачення

ANOVA ^a						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	2,090	1	2,090	4,680	,036 ^b
	Остаток	18,306	41	,446		

Всього	20,396	42			
--------	--------	----	--	--	--

- a. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька
b. Предикторы: (константа), самозвинувачення

Коефіцієнти^a

Модель		В	Нестандартизованні коефіцієнти	Стандартна ошибка	Стандартизо- ванні коефіцієн- ти	Бета	т
1	(Константа)		3,891	,256			15,170
	самозвинувачення		-,093	,043		-,320	-2,163

Коефіцієнти^a

Модель		Значимість
1	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,036

- a. Зависимая переменная: стильсепараціїбатька
a. Зависимая переменная: стильбатьків

Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,491 ^a	,241	,223	,4390
2	,566 ^b	,320	,286	,4209

- a. Предикторы: (константа), самозвинувачення
b. Предикторы: (константа), самозвинувачення, самоприйняття

ANOVA^a

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	2,516	1	2,516	13,053	,001 ^b
	Остаток	7,903	41	,193		
	Всього	10,419	42			
2	Регресія	3,334	2	1,667	9,411	,000 ^c
	Остаток	7,085	40	,177		
	Всього	10,419	42			

- a. Зависимая переменная: стиль батьків

- b. Предикторы: (константа), самозвинувачення
c. Предикторы: (константа), самозвинувачення, самоприйняття

Коефіцієнти^a

Модель		Нестандартизовані коэффициенти		Стандартизовані коэффициенти	т
		В	Стандартна похибка	Бета	
1	(Константа)	3,924	,169		23,282
	самозвинувачення	-,102	,028	-,491	-3,613
2	(Константа)	4,658	,378		12,319
	самозвинувачення	-,136	,031	-,652	-4,338
	самоприйняття	-,089	,041	-,323	-2,149

Коефіцієнти^a

Модель		Значимість
1	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,001
2	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,000
	самоприйняття	,038

- а. Зависимая переменная: стильбатьків
а. Зависимая переменная: стильбатьків

Сводка для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скоректований R- квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,491 ^a	,241	,223	,4390
2	,566 ^b	,320	,286	,4209

- а. Предикторы: (константа), самозвинувачення
b. Предикторы: (константа), самозвинувачення,
самоприйняття

ANOVA^a

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регрессия	2,516	1	2,516	13,053	,001 ^b
	Залишок	7,903	41	,193		
	Всього	10,419	42			
2	Регрессия	3,334	2	1,667	9,411	,000 ^c

Остаток	7,085	40	,177		
Всього	10,419	42			

- а. Зависимая переменная: стильбатьків
 б. Предикторы: (константа), самозвинувачення
 с. Предикторы: (константа), самозвинувачення, самоприйняття

Коефіцієнти^а

Модель		Нестандартизовані Коефіцієнти		Стандартизо вані Коефіцієнти	
		В	Стандартна похибка	Бета	т
1	(Константа)	3,924	,169		23,282
	самозвинувачення	-,102	,028	-,491	-3,613
2	(Константа)	4,658	,378		12,319
	самозвинувачення	-,136	,031	-,652	-4,338
	самоприйняття	-,089	,041	-,323	-2,149

Коефіцієнти^а

Модель		Значимість
1	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,001
2	(Константа)	,000
	самозвинувачення	,000
	самоприйняття	,038

- а. Зависимая переменная: стильбатьків
 а. Зависимая переменная: афективнийматір

Сводка для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скоректиро ваний R- квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,350 ^а	,122	,101	,7133

- а. Предикторы: (константа), внутрконфлікт

ANOVA^а

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середний квадрат	F	Значимість
1	Регресія	2,905	1	2,905	5,709	,022 ^б
	Остаток	20,859	41	,509		
	Всього	23,764	42			

- a. Залежна змінна: афективний матір
b. Предиктори: (константа), внутрішній конфлікт

Коефіцієнти^a

Модель		Нестандартизовані Коефіцієнти	Стандартна похибка	Стандартизовані Коефіцієнти	т	Значимість
		В		Бета		
1	(Константа)	3,704	,372		9,958	,000
	внутрішній конфлікт	-,158	,066	-,350	-2,389	,022

- a. Залежна змінна: афективний матір
a. Залежна змінна: поведінка матір

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная погрешность оценки
1	,368 ^a	,135	,114	,7220
2	,497 ^b	,247	,209	,6822

- a. Предикторы: (константа), внутрішній конфлікт
b. Предикторы: (константа), внутрішній конфлікт, самооцінюваність

ANOVA ^a						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регрессия	3,346	1	3,346	6,420	,015 ^b
	Остаток	21,372	41	,521		
	Всего	24,718	42			
2	Регрессия	6,104	2	3,052	6,559	,003 ^c
	Остаток	18,613	40	,465		
	Всего	24,718	42			

- a. Залежна змінна: поведінка матір
b. Предиктори: (константа), внутрішній конфлікт
c. Предиктори: (константа), внутрішній конфлікт, самооцінюваність

Коефіцієнти ^a					
Модель	Нестандартизовані коэффициенты		Стандартизо вані коэффициенты	т	Значимість
	В	Стандартная ошибка	Бета		

1	(Константа)	4,353	,377		11,562	,000
	внутрконфлікт	-,170	,067	-,368	-2,534	,015
2	(Константа)	5,652	,641		8,814	,000
	внутрконфлікт	-,227	,068	-,492	-3,360	,002
	самоцінність	-,138	,057	-,356	-2,435	,019

а. Залежна змінна: поведінка матір

ДОДАТОК С

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ (ВАРІАНТ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ)

Вступ

Період юнацького віку (16–22 роки) характеризується активним формуванням ідентичності, становленням автономії та поступовим відокремленням від батьківської сім'ї. Психологічна сепарація є одним із центральних завдань цього вікового етапу. Недостатнє формування сепарації може призводити до емоційної залежності, труднощів прийняття рішень, низької самооцінки, конфліктних стосунків із батьками або контрзалежної поведінки.

У зв'язку з цим актуальним є створення та впровадження індивідуальних корекційних програм, спрямованих на розвиток психологічної автономії та гармонізацію міжособистісної взаємодії у сімейній системі.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття психологічної сепарації

Психологічна сепарація — це процес диференціації особистості від батьків у площинах емоційної, поведінкової, когнітивної та ціннісної автономії. Сепарація передбачає формування здатності діяти, мислити й

відчувати незалежно від батьків, зберігаючи при цьому емоційний зв'язок із сім'єю.

В основі сучасного розуміння сепарації лежать:

- концепція індивідуальності М. Малер,
- теорії адолесцентного розвитку П. Блоса,
- системний підхід М. Боуена з акцентом на рівень

диференціації «Я»,

- гуманістичні ідеї К. Роджерса про автономний вибір та автентичність.

1.2. Особливості сепараційного процесу в юнацькому віці

Юність є періодом завершення психологічної сепарації, коли індивід:

- формує власну ідентичність (Е. Еріксон);
- відокремлюється від батьківських норм і очікувань;
- бере відповідальність за власні рішення;
- планує професійне та особистісне майбутнє.

Дефіцит сепарації проявляється у:

- симбіотичних стосунках із батьками;
- страху самотності;
- надмірній залежності від схвалення;
- труднощах у прийнятті рішень;
- конфліктах і контрзалежній поведінці.

1.3. Необхідність психологічної корекції

Корекційна робота спрямована на:

- формування функціональних кордонів;
- зменшення емоційної залежності;
- розвиток самотності;
- гармонізацію комунікації з батьками;
- підвищення рівня диференціації особистісного «Я».

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

2.1. Мета програми

Розвиток зрілої психологічної автономії у молодой людини через формування здатності до самостійного мислення, прийняття рішень і побудови власної системи цінностей із збереженням позитивного стосунку з батьками.

2.2. Завдання програми

1. Підвищити усвідомлення власних потреб, кордонів і почуттів.
2. Зменшити рівень емоційної залежності та страх автономії.
3. Розвинути навички асертивної поведінки та самостійного прийняття рішень.
4. Усвідомити сімейні сценарії, які обмежують сепарацію.
5. Покращити навички конструктивної комунікації з батьками.
6. Підвищити рівень особистісної відповідальності та життєвої самоорганізації.

2.3. Принципи індивідуальної корекції

- **Принцип партнерства** — клієнт є активним учасником власних змін.
- **Принцип недирективності** — терапевт не нав'язує готових рішень.
- **Принцип поетапності** — робота будується від усвідомлення до дії.
- **Принцип безпеки** — створення атмосфери довіри.
- **Принцип системності** — урахування сімейного контексту.

ОПИС ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Програма складається з **10 індивідуальних сесій** по 50–60 хвилин.

Сесія 1. Діагностика та встановлення терапевтичного контакту

- інтерв'ю щодо сімейної історії;
- визначення проблемних зон сепарації;
- пояснення моделі роботи;
- заповнення діагностичних методик.

Сесія 2. Усвідомлення власного “Я” і базових потреб

- вправа «20 тверджень “Хто я?”»;
- аналіз зовнішніх і внутрішніх ролей;
- робота з установками типу «повинен/хочу».

Сесія 3. Особисті кордони і моделі взаємодії з батьками

- визначення власних кордонів;
- міні-модельовання ситуацій;
- формування навичок відмови.

Сесія 4. Емоційна залежність і страх автономії

- виявлення залежних патернів;
- техніка «емоційний контракт»;
- робота з обмежувальними переконаннями.

Сесія 5. Відповідальність та самостійність

- вправа «Моє коло відповідальності»;
- аналіз ситуацій уникання вибору;
- формування навичок самостійного рішення.

Сесія 6. Сімейні сценарії

- побудова індивідуальної генограми;
- виявлення повторюваних патернів;
- техніка «переписування сценарію».

Сесія 7. Асертивна комунікація з батьками

- модельовання діалогу;
- робота з «Я-повідомленнями»;
- подолання страху конфлікту.

Сесія 8. Планування майбутнього та ідентичність

- визначення цілей у трьох сферах (освіта, професія, особисте життя);
- техніка SMART;
- аналіз ресурсів і перешкод.

Сесія 9. Регуляція емоцій і стресостійкість

- дихальні практики;
- майндфулнес-техніки;
- створення «плану емоційної стабільності».

Сесія 10. Підсумкова. Інтеграція досвіду

- рефлексія змін;
- формування плану подальшого розвитку;
- фінальна діагностика.

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Для оцінки результативності індивідуальної корекції рекомендується використовувати:

1. **Опитувальник психологічної сепарації** (П. Блос, адаптації різних авторів).
2. **Опитувальник диференціації себе** (DIFS, за М. Боуеном).
3. **Методики особистісної автономії й рефлексії.**
4. **Шкали тривожності та самооцінки.**
5. **Напівструктуроване інтерв'ю** до і після проходження програми.
6. **Якісний аналіз змін** (спостереження, щоденник клієнта, самозвіти).

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після проходження програми очікується:

- підвищення рівня психологічної автономії;

- зростання здатності до самостійного прийняття рішень;
- зниження емоційної залежності;
- формування змінених, більш функціональних моделей

взаємодії з батьками;

- зниження рівня тривоги при ситуаціях самостійності;
- покращення самооцінки;
- підвищення навичок комунікації й асертивності.

Висновки

Побудована індивідуальна програма корекції психологічної сепарації має комплексний характер і спирається на провідні теорії розвитку особистості та сімейної системи. Вона поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні й системні методи, що забезпечує можливість впливу як на внутрішні переконання й емоційні процеси, так і на поведінкові аспекти стосунків із батьками. Результати програми сприяють становленню зрілої, автономної та відповідальної особистості.