

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ»
на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

студентки 4 курсу
спеціальності 053 «Психологія»
заочної форми навчання
Лілії КАЛІНІНОЇ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Олег СОСНЮК

Допустити до захисту в ЕК
кафедри соціальної психології
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Тетяна Траверсе
_____ (підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЙНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ.	6
1.1. Поняття та сутність сепарації молоді від батьків у науково-психологічних дослідженнях	6
1.2. Структурні складові та етапи процесу сепарації молоді від батьків	9
1.3. Фактори, що впливають на процес сепарації студентської молоді.....	14
1.4. Соціально-психологічні наслідки порушення процесу сепарації.....	18
Висновки до розділу 1.	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ.	24
2.1. Методологічні основи та етапи дослідження.	24
2.2. Характеристика вибірки.	28
2.3. Методичне забезпечення емпіричного дослідження.	30
Висновки до розділу 2.	32
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПЕРІОД СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ	34
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків.	34
3.2. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді у період сепарації для батьків та освітніх установ.	45
Висновки до розділу 3.	55
ВИСНОВКИ.	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	61
ДОДАТКИ.	65

ВСТУП

Актуальність теми. Сепарація є важливим етапом у формуванні особистості, оскільки саме в цей період молодь навчається приймати самостійні рішення, нести відповідальність за своє життя та будувати зрілі стосунки з оточуючими. Успішне проходження цього етапу забезпечує емоційну стабільність, підвищення самооцінки та адаптацію до дорослого життя.

Сучасна студентська молодь знаходиться в умовах швидких соціальних змін, які висувають перед нею нові виклики. Одним із найбільш поширених викликів є переїзд до іншого міста чи навіть країни для здобуття освіти, що передбачає необхідність адаптації до нового середовища, самостійного облаштування побуту, вирішення організаційних питань, таких як проживання, транспорт, харчування та фінансове планування. Така зміна оточення часто супроводжується почуттям самотності та емоційною нестабільністю, особливо якщо молода людина не має досвіду життя поза домом.

Економічна незалежність є викликом, з яким стикаються студенти – часто молодь змушена поєднувати навчання з роботою, щоб забезпечити свої базові потреби, що вимагає від них розвитку навичок тайм-менеджменту, стресостійкості та здатності приймати фінансові рішення. При цьому рівень економічної підтримки з боку батьків відіграє значну роль у тому, наскільки успішно студент проходить через цей етап сепарації.

Інтеграція в нове соціальне середовище також є важливим аспектом. Студенти змушені будувати нові соціальні зв'язки, пристосовуватися до нових норм поведінки та знаходити своє місце в академічному та особистісному оточенні. Відсутність належної підтримки або труднощі у формуванні нових стосунків можуть стати джерелом ізоляції, стресу та емоційного виснаження.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості сепарації студентської молоді від батьків.

На основі мети сформовані наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття та сутність сепарації молоді від батьків у науково-психологічних дослідженнях.

2. Визначити структурні складові та етапи процесу сепарації молоді від батьків

3. Визначити фактори, що впливають на процес сепарації студентської молоді та соціально-психологічні наслідки порушення процесу сепарації.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості сепарації студентської молоді від батьків.

5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та гармонізації процесу сепарації студентської молоді від батьків.

Об'єкт дослідження: процес сепарації студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості сепарації студентської молоді від батьків.

Для досягнення поставлених завдань дослідження були використані наступні **методи:**

- **теоретичні** : аналіз наукової літератури; синтез та абстрагування для виокремлення суттєвих характеристик явища, що вивчається, від вторинних чи несуттєвих деталей; класифікація та систематизація для впорядкування матеріалу на основі певних критеріїв для полегшення аналізу.

- **емпіричні** : методика діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хоффмана в адаптації А. Широкої; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи, шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І.Галецької).

Емпірична база дослідження. В опитуванні взяли участь 80 студентів, віком 19-21 рік.

Наукове новизна роботи полягає у поглибленні розуміння психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків, що сприяє розвитку теоретичних знань про процеси соціалізації та формування автономії в юнацькому віці.

Теоретичне значення. Робота сприяє розширенню наукових уявлень про психологічні аспекти сепарації молоді, її вплив на емоційний стан і особистісний розвиток.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані як ілюстративний матеріал при викладанні психологічних у закладах вищої освіти. Розроблено рекомендації батькам, викладачам і психологам щодо підтримки студентів у процесі сепарації та адаптації до самостійного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу соціокультурних та економічних чинників на процес сепарації молоді, аналізі гендерних особливостей цього явища, а також розробці програм психологічної підтримки студентів у період адаптації до самостійного життя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, основної частини у вигляді трьох розділів, загальних висновків, переліку використаної літератури (34 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки, із них 60 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЙНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ

1.1. Поняття та сутність сепарації молоді від батьків у науково-психологічних дослідженнях

Сепарація молоді від батьків є важливим психологічним процесом, який відіграє ключову роль у формуванні особистості та автономії молодої людини. У науково-психологічних дослідженнях це поняття розглядається з різних аспектів – емоційного, поведінкового, когнітивного та соціального.

С. Годик зазначає: «...емоційна сепарація концептуалізується як досвід емоційного дистанціювання від батьків, починаючи з того моменту, коли діти сприймають своїх батьків як людей, які відрізняються від них самих. Це передбачає прийняття менш ідеалізованого сприйняття батьків, як шлях до зменшення залежності від них» [13, с. 55].

На думку зарубіжних вчених, у процесі успішної емоційної сепарації молоді люди, зокрема юнаки, поступово набувають психологічної самостійності, що проявляється у здатності відокремлювати свої емоції від впливу батьків. При цьому вони не втрачають зв'язку з батьками, а навпаки, розвивають глибше почуття довіри до них, що сприяє здоровому функціонуванню особистості [34].

Однак незалежність від батьків не обмежується лише емоційною сепарацією. Відповідно до теорії прихильності, стабільний емоційний зв'язок між батьками та дітьми відіграє ключову роль у формуванні адаптивної незалежності. Даний процес включає не лише емоційне дистанціювання, а й збереження підтримувальних стосунків, що супроводжуються довірою з боку батьків, що є важливим чинником для гармонійного розвитку особистості [32].

За визначенням В. Руденко, сепарація – це складний та багатогранний процес поступового відокремлення дитини від батьків, який супроводжується формуванням її індивідуальності та самостійності. У ході цього процесу дитина

набуває відчуття власної «інакшості» – усвідомлює себе як окрему особистість, незалежну від батьківських поглядів, оцінок і рішень. Вона починає формувати власні переконання, життєві цінності та спосіб мислення, відмінні від тих, що їй нав'язували в сімейному середовищі [23].

Сепарація відбувається поступово, проходячи через різні етапи відповідно до вікових змін. Кожен із цих етапів має свої особливості, труднощі та завдання, як для самої дитини, так і для її батьків. Успішне проходження цього процесу вимагає розуміння та підтримки з боку дорослих, які повинні враховувати вікові потреби дитини та допомагати їй вибудовувати здорові кордони, зберігаючи при цьому довірливі стосунки [23].

На думку дослідниці О. Літвінової, одним із ключових завдань юнацького віку є проходження процесу психологічної сепарації від батьків, що передбачає поступове звільнення від батьківської опіки та залежності, що стає основою для набуття самостійності та входження у доросле життя [18].

Науковець В. Папуша підкреслює, що успішне проходження психологічної сепарації відіграє важливу роль у становленні психологічно зрілої особистості. Така особистість характеризується здатністю диференціювати різні аспекти свідомості, розподіляючи їх на три категорії: ті, що належать особистому «Я», ті, що пов'язані з «Іншим», а також ті, що входять до спільного простору взаємодії – «Ми», який поєднує «Я» та «Іншого» [21].

Н. Шевченко вказує, що психологічна сепарація розглядається як один із ключових етапів розвитку в юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбувається формування особистісної автономії та самостійності. Завершення цього процесу має важливе значення для подальшого гармонійного функціонування людини в дорослому житті, оскільки воно забезпечує здатність до прийняття незалежних рішень, побудови зрілих міжособистісних стосунків та ефективної взаємодії у соціальному й професійному середовищі. Недостатньо завершена сепарація може призводити до труднощів в адаптації,

емоційної залежності від батьків та складнощів у становленні власної ідентичності [28].

Н. Супрун зазначає, що у психології існує кілька основних теорій, які допомагають розуміти процес сепарації молоді від батьків [25]:

1. Психоаналітичний підхід, запропонований М. Малер, розглядає сепарацію як етап індивідуації, який починається ще в ранньому дитинстві. Малер акцентує увагу на кількох етапах сепарації. Спочатку, в ранньому дитинстві, дитина перебуває в стані первинної злитості з матір'ю. Поступово, протягом першого року життя, вона починає усвідомлювати свою відокремленість. В етапі індивідуації, що триває до трьох років, дитина вчиться формувати власну ідентичність. Сепарація в цьому контексті є ключовим процесом для розвитку емоційної автономії. Вона дозволяє дитині сформувати здатність до самостійного життя, хоча важливість підтримки батьків залишається значущою для її розвитку.

2. Теорія прихильності Д. Боулбі пропонує інший погляд, зосереджуючи увагу на тому, як ранній емоційний зв'язок з батьками впливає на здатність до сепарації. Боулбі вважав, що якщо дитина відчуває безпечну і стабільну прихильність до батьків, це створює основу для її емоційної автономії в майбутньому. Якість цього емоційного зв'язку визначає, чи буде дитина здатна відокремитися від батьків, щоб стати самостійною. Проблеми з прив'язаністю можуть ускладнити цей процес, спричиняючи труднощі у формуванні здорових міжособистісних відносин у дорослому житті.

3. Гуманістичний підхід, представлений К. Роджерсом і А. Маслоу, трактує сепарацію як необхідний етап особистісного зростання. Для гуманістичних психологів сепарація – це не просто процес відокремлення, а важливий крок у становленні зрілої особистості, здатної до самовираження та самореалізації. К. Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття батьками своїх дітей, щоб ті могли розвивати здорову самостійність. А. Маслоу вважав, що сепарація дозволяє людині перейти до вищих рівнів потреб у його

ієрархії, зокрема до самореалізації, що є найвищою формою особистісного розвитку.

4. Системний підхід акцентує увагу на тому, як сепарація впливає не лише на індивіда, а й на всю сімейну систему. Згідно з цим підходом, родина розглядається як єдина система, в якій зміни в одному її елементі (наприклад, відокремлення молодшої людини від батьків) викликають зміни в інших. Сепарація є процесом, що змінює роль кожного члена родини, адже дитина, ставши більш самостійною, змінює свою взаємодію з батьками. Системний підхід також підкреслює важливість адаптації всієї родини до нових умов, що виникають через сепарацію. У результаті цього процесу може виникнути новий баланс у родині, але для цього потрібні зусилля всіх членів родини.

Отже, процес сепарації є складним і багатовимірним, що не обмежується лише фізичним відокремленням, а включає емоційну, конфліктну, функціональну та аттитюдну автономію. Гармонійна сепарація дозволяє молодій людині сформувати зрілу особистість, будувати здорові відносини та успішно адаптуватися до самостійного життя.

1.2. Структурні складові та етапи процесу сепарації молоді від батьків

У наукових дослідженнях поняття сепарації не обмежується лише фізичним відокремленням молодшої людини від батьків (наприклад, переїздом до власного житла), а передбачає також психологічну автономію. Психологічна сепарація охоплює кілька важливих аспектів, які впливають на особистісний розвиток молодшої людини та її здатність будувати самостійне життя.

I. Корчікова вказує, що емоційна сепарація передбачає зменшення емоційної залежності від батьків та розвиток здатності регулювати власні переживання без необхідності постійного звернення до них за підтримкою [17]:

– молода людина поступово перестає сприймати батьків як основне джерело емоційної стабільності та вчиться самостійно справлятися зі стресами, тривожністю, розчаруваннями чи іншими складними почуттями;

– у процесі емоційної сепарації важливу роль відіграє формування внутрішніх механізмів самозаспокоєння, розвиток самооцінки, а також здатність будувати здорові взаємини з іншими людьми (друзями, партнерами, наставниками);

– якщо цей процес порушений, молода людина може відчувати надмірну тривожність, потребу в постійному схваленні з боку батьків або, навпаки, уникати емоційного контакту через надмірну залежність.

Н. Хазратова зазначає, що конфліктна сепарація означає здатність молодої людини самостійно справлятися з конфліктами без надмірного залучення батьків, що включає [27]:

- вміння вирішувати міжособистісні конфлікти без необхідності звертатися до батьків за підтримкою або втручанням;
- здатність витримувати різні точки зору та конструктивно відстоювати власну позицію;
- прийняття того факту, що можуть існувати розбіжності у поглядах з батьками, і це не руйнує їхні відносини.

За визначенням авторки, низький рівень конфліктної сепарації може проявлятися у двох крайніх формах [27]:

1. Надмірна залежність – коли молода людина не може ухвалювати рішення без консультації з батьками або потребує їхнього схвалення.
2. Різке відторгнення – коли людина свідомо уникає будь-якого спілкування з батьками через нерозв'язані конфлікти.

В. Ющенко вважає, що функціональна сепарація полягає в розвитку навичок самостійного життя, що включає [31]:

- фінансову незалежність (вміння заробляти, розпоряджатися грошима, планувати бюджет);
- самостійне вирішення побутових питань (оплата рахунків, приготування їжі, догляд за житлом);
- організацію власного життя та відповідальність за свої дії.

Функціональна сепарація має значний вплив на особистісну зрілість. Якщо молода людина довго залишається залежною від батьків у фінансовому або побутовому плані, це може призвести до труднощів у прийнятті відповідальності та адаптації до дорослого життя [31].

На думку А. Желавської, аттитюдна (ціннісна) сепарація – це процес формування власних переконань, поглядів та світогляду, який може відрізнитися від батьківського [16]:

- здатність критично осмислювати інформацію, не приймаючи автоматично батьківські погляди як єдині правильні;
- молодь починає формувати власні політичні, релігійні, соціальні та моральні переконання;
- аттитюдна сепарація не означає повного заперечення батьківських цінностей, а передбачає їхню свідому переоцінку та можливість розвитку власної ідентичності.

Якщо аттитюдна сепарація не відбувається, людина може мати труднощі із самовираженням, боятися відкрито висловлювати свої думки або, навпаки, конфліктувати з батьками, відкидаючи їхні погляди без глибокого аналізу [16].

І. Булах зазначає, що модель психологічної сепарації особистості описує цей феномен як комплексний процес, що включає три основні компоненти: когнітивно-поведінковий, емоційний та комунікативний. Когнітивно-поведінковий компонент охоплює процес формування особистісної ідентичності та автономії, а також розвитку атитюдної (ставлення) та функціональної незалежності. Даний етап передбачає здатність індивіда діяти самостійно, приймати власні рішення і визначати свої цілі [7].

Емоційний компонент сепарації полягає в подоланні почуттів сепараційної тривоги, відчуття провини за відділення від батьків та бажання отримувати постійну схвалення і підтримку. Важливим аспектом є також розвиток здатності відчувати себе безпечно в близькості з іншими людьми, що дозволяє зберігати здорові емоційні зв'язки навіть після етапу відокремлення [7].

Комунікативний компонент передбачає трансформацію міжособистісних відносин в нові, більш зрілі форми, де кожна зі сторін сприймає іншу як окрему і незалежну особистість, що дозволяє зберігати змінений емоційний зв'язок з іншою людиною, не пориваючи з ним, і одночасно приймати і поважати відмінності між собою та іншими [7].

Н. Берегова вказує, що психологи виділяють п'ять основних етапів психологічної сепарації, через які проходить дитина на шляху до автономії [2].

Перший етап – натальний, розпочинається з народження дитини, коли вона вже відчуває відокремлення від матері. Якщо вагітність пройшла без ускладнень, ймовірність, що процес сепарації відбудеться без проблем, є високою [2].

Другий етап – функціональна сепарація – триває з одного до двох років, коли дитина починає ходити і поступово зменшується її залежність від мами, зокрема, від годування груддю чи сумішшю. У цей період також формується бажання дитини до автономії та незалежності [2].

Третій етап – просторово-часова сепарація, який настає приблизно у три роки. Дитина вже здатна перебувати на певній відстані від батьків, грати з іншими дітьми або навіть проводити час у родичів (наприклад, у бабусі й дідуся), що свідчить про здатність бути окремо від сім'ї на короткий час [2].

Четвертий етап – емоційна та психологічна сепарація відбувається в підлітковому віці, з 11 до 14 років – це період підліткового бунту, коли дитина шукає орієнтири в думках однолітків та авторитетів, починає віддалятися від батьків і виходить за межі сім'ї. Важливо, щоб батьки у цей час допомогли дитині сформуванню почуття відповідальності за своє життя [2].

П'ятий етап – фінансова та побутова сепарація, який зазвичай відбувається в 18-20 років і старше. У цей час дитина починає заробляти гроші, брати на себе відповідальність за власні рішення, а батьки підтримують цей процес і заохочують. Однак цей етап може затягнутися, якщо попередні етапи сепарації не були завершені належним чином. Тоді процес може переноситись

на 25-30-35-40 років і навіть довше, що зазвичай потребує втручання психолога для коректного завершення сепарації [2].

Я. Невідома вважає, що процес сепарації особистості включає кілька важливих етапів, кожен з яких є необхідним для формування психологічної незалежності людини. Спочатку, на стадії аутичної фази, дитина не відокремлює себе від матері і є повністю залежною від неї. Вона сприймає себе як частину матері, що визначає її початкову стадію розвитку, де емоційна і фізична підтримка з боку матері є єдиним джерелом безпеки [20].

Наступним етапом є симбіотична фаза, коли дитина вже починає розуміти, що вона є окремою особистістю, проте все ще залишається сильно емоційно пов'язаною з матір'ю. Вона вже може проявляти певну незалежність, наприклад, прагнення діяти згідно з власними бажаннями, але це не означає, що вона вже здатна повністю функціонувати без підтримки батьків [20].

З часом настає фаза сепарації-індивідуації, що є заключним етапом у процесі психологічного відокремлення. Вона характеризується тим, що дитина остаточно відділяється від батьків, розвиваючи свою ідентичність і набуваючи самостійності – це важливий момент, коли індивід починає формувати власні погляди, цінності та життєві орієнтири, стаючи здатним до незалежного прийняття рішень [20].

На думку Ю. Дем'янчук, у зрілому віці процес сепарації проявляється через кілька основних ознак. Перша з них – це вихід з «злиття» з батьківською фігурою, коли доросла людина вже не залежить від думок та впливу батьків. Вона починає діяти на основі власних переконань і приймати незалежні рішення, що означає, що вона стає здатною до автономії, не оглядаючись на старі зв'язки, які колись визначали її життя [15].

Далі важливим етапом є створення справжніх близьких стосунків: для того, щоб мати здорові взаємини, необхідно вміти не лише брати, але й давати підтримку, піклуватися про іншого, піклуючись про його емоційний стан, що вимагає зрілості та здатності бути емоційно незалежним, але водночас уважним і чутливим до потреб інших людей [15].

Л. Буланова-Дувалко вважає, що матеріальна незалежність також є важливим аспектом сепарації, що означає здатність дорослої людини забезпечувати себе фінансово, не залежати від інших і бути самостійною у веденні власного побуту. Вона більше не потребує підтримки батьків у фінансових питаннях, адже вже має можливість приймати рішення щодо своїх потреб і ресурсів [6].

Останнім важливим етапом є створення власної сім'ї: у цьому контексті сепарація проявляється через відділення від батьківської сім'ї та створення нової соціальної одиниці, що дозволяє індивіду утвердитися як самостійна особистість і продовжувати емоційне і соціальне зростання вже в іншому контексті, в межах своєї власної родини [6].

Отже, процес сепарації є складним і багатограним, охоплюючи різні етапи, які в зрілому віці дозволяють людині не тільки досягти психологічної та емоційної незалежності, але й створити здорові, стабільні стосунки з іншими людьми, будувати своє життя без залежності від батьків.

1.3. Фактори, що впливають на процес сепарації студентської молоді

Процес сепарації студентської молоді від батьків залежить від різних факторів, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню незалежності та самостійності молодих людей. Важливими аспектами, що впливають на цей процес, є сімейне середовище, соціокультурні чинники, психологічні особливості особистості, а також зовнішні умови, такі як освітнє середовище та економічна ситуація.

Сімейне середовище є одним із основних чинників, які визначають, як швидко та ефективно відбудуватиметься сепарація. Якщо у родині панує підтримка і довіра, молоді люди мають можливість розвивати свою автономію без відчуття тривоги чи провини. Проте, якщо батьки надмірно опікуються, контролюють кожен крок дитини, то процес сепарації може затягнутися, а в майбутньому виникнути труднощі в самостійному житті [18].

О. Літвінова підкреслює, що процес психологічної сепарації від батьків є однією з найважливіших завдань розвитку підлітків та молоді. Відокремлення від батьків – це не лише фізичний процес, а й емоційно-психологічний етап, в ході якого молодь поступово здобуває незалежність, формує власну ідентичність і починає управляти своїм життям. Саме цей період є критичним для розвитку особистості, оскільки від того, як проходитиме сепарація, значною мірою залежить психологічна зрілість молодої людини в майбутньому [18].

Особливу роль у цьому процесі відіграють батьківсько-дитячі відносини, адже саме вони визначають, наскільки успішно і безболісно відбудеться процес сепарації, якщо стосунки в родині будуються на взаємній підтримці, довірі та відкритості, підліток має більше шансів розвиватися в емоційно незалежну і відповідальну особистість. У таких умовах сепарація відбувається поступово, що дає змогу дитині набувати нових ролей та знайомитися з різними аспектами самостійного життя без відчуття тривоги чи конфліктів [18].

Важливим фактором є стиль і стратегії виховання, які застосовуються батьками. Якщо батьки використовують авторитарний стиль виховання, коли вони постійно контролюють і диктують свої правила, процес сепарації може бути ускладнений. У таких сім'ях підлітки часто відчують надмірну напругу та психологічне навантаження, що може призвести до протестів, конфліктів або навіть відчуження. З іншого боку, у сім'ях, де батьки підтримують емоційну автономію дитини, поважають її право на особистий вибір і самовираження, сепарація проходить більш органічно і безболісно [18].

М. Мицишин зазначає, що соціокультурні чинники відіграють значну роль у процесі сепарації особистості, оскільки різні культури та суспільства по-різному визначають, коли і як молоді люди повинні ставати незалежними, що впливає не лише на сам процес сепарації, а й на розуміння того, що означає бути самостійною особистістю [19].

У більш консервативних або традиційних культурах сепарація часто відбувається пізніше. У такому суспільстві сім'я зазвичай залишається центром

емоційної і соціальної підтримки протягом більш тривалого часу. Батьки, як правило, продовжують активно брати участь у житті своїх дітей, навіть коли вони досягають дорослого віку, що може включати надання фінансової підтримки, участь у прийнятті важливих рішень або навіть вплив на вибір кар'єри [19].

З іншого боку, в ліберальних культурах сепарація від батьків часто відбувається раніше. У такому контексті незалежність і автономія є важливими цінностями, і молоді люди заохочуються до того, щоб рано починати приймати самостійні рішення, жити окремо від батьків і створювати власну ідентичність. Такі культури можуть визнавати самостійність як необхідний етап розвитку, що включає в себе як емоційну, так і фінансову незалежність. У таких умовах батьки можуть бути менш активними в контролі за життям своїх дітей, що дозволяє молоді швидше знаходити свою ідентичність і виявляти індивідуальність [19].

С. Полікарчик вказує, що психологічні особливості особистості мають важливе значення в процесі сепарації, оскільки саме від рівня психологічної готовності молодшої людини залежить, як успішно вона зможе пройти через цей етап розвитку. Студентська молодь, яка володіє розвинутою здатністю до саморефлексії, зазвичай може краще розуміти свої емоції, потреби та мотиви, що допомагає їй легше адаптуватися до процесу відокремлення від батьків. Така здатність дозволяє молодій людині об'єктивно оцінювати свої відносини з батьками та суспільством, а також приймати більш усвідомлені рішення. Студенти з високим рівнем критичного мислення можуть оцінювати свої дії та вибори з різних точок зору, що дозволяє їм краще орієнтуватися у світі, приймати відповідальність за свої вчинки і відносно швидко переходити до самостійного життя [22].

В. Сулова вважає, що іншим важливим аспектом є емоційна зрілість: молодь з високим рівнем емоційної зрілості здатна ефективно справлятися з емоційними труднощами, такими як почуття тривоги, сумніви або стрес. Вони краще регулюють свої емоції, що допомагає пережити перехідний період з

меншою кількістю внутрішніх конфліктів. Наприклад, такі студенти можуть легше адаптуватися до нових умов навчання, життєвих ситуацій і соціальних взаємодій, що є важливими складовими сепарації [26].

Натомість ті, хто має низький рівень самосвідомості або не готовий до самостійності, можуть мати труднощі в процесі сепарації. Для таких осіб відрив від батьків може бути сприйнятий як загроза емоційному благополуччю, що часто проявляється через тривогу або страх самотності. Люди, схильні до залежності, можуть відчувати сильний страх перед самостійністю, що може ускладнювати процес сепарації. Такі студенти можуть зберігати надмірну залежність від підтримки батьків, часто переживати стрес і сумніви щодо своїх рішень, що може призвести до затягування процесу сепарації або виникнення емоційних труднощів, які заважають розвивати незалежну і стабільну особистість [26].

На думку О. Богучарової, освітнє середовище має великий вплив на процес сепарації, оскільки університет або інший навчальний заклад є місцем, де студенти можуть відокремлюватися від батьків та починати формувати власну ідентичність. Навчання в університеті дає можливість для самовираження, розвитку інтересів і здібностей, що є важливими етапами розвитку самостійності. Студенти мають змогу взаємодіяти з однолітками, брати участь у різних соціальних активностях, формувати власну позицію та розуміти свої цілі в житті. Взаємодія з однолітками дозволяє формувати нові соціальні зв'язки, що допомагає розвитку соціальної і емоційної автономії [3].

Проте на початкових етапах навчання багато студентів відчують стрес через новизну та адаптацію до нових умов. Перехід від дому до нового середовища може бути значним викликом. Багато студентів стикаються з проблемою відокремленості від дому, відчуттям самотності та відсутності звичної підтримки. Такі емоційні труднощі можуть ускладнювати процес сепарації і створювати додаткове навантаження на психіку молодої людини, але з часом, здобуваючи досвід, студенти поступово адаптуються до нових умов, і процес сепарації стає менш травматичним. Зміна оточення та нові соціальні

зв'язки допомагають зростанню емоційної зрілості та готовності до самостійності [3].

Отже, процес сепарації студентської молоді залежить від взаємодії багатьох факторів, таких як родинне виховання, культура, психологічна готовність до незалежності, соціальні та економічні умови, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування самостійної особистості.

1.4. Соціально-психологічні наслідки порушення процесу сепарації

Порушення процесу сепарації може мати значні соціально-психологічні наслідки для молодої людини, оскільки цей етап є критично важливим для формування особистісної автономії та самостійності. Сепарація від батьків передбачає емоційну, соціальну та психологічну відокремленість, яка дозволяє індивіду створювати власну ідентичність і брати відповідальність за своє життя. Якщо цей процес порушується або затягується, це може призвести до різноманітних труднощів, які впливають на особистісний розвиток і стосунки з іншими людьми.

А. Андрейко вказує, що одним із найбільш очевидних наслідків порушення сепарації є відсутність емоційної самостійності. Якщо молоді люди залишаються надмірно залежними від батьків у дорослому віці, вони можуть відчувати труднощі у прийнятті важливих рішень, переживати значний стрес та тривогу при необхідності діяти самостійно, що може призвести до психологічної незрілості, зниження впевненості у власних силах та страху перед невідомим, що заважає розвитку особистісної автономії [1].

Порушення процесу сепарації може суттєво ускладнити побудову здорових міжособистісних відносин, оскільки саме цей етап розвитку дозволяє людині сформувати власну автономність та навчитися будувати зрілі зв'язки з іншими. Молоді люди, які не завершили процес психологічної сепарації від батьків, можуть відчувати складнощі як у дружніх, так і в романтичних стосунках, що пов'язано з тим, що вони залишаються емоційно залежними від

своїх батьків або інших авторитетних фігур, що заважає їм повністю відкритися перед іншими людьми [1].

М. Боришевський вважає, що однією з основних проблем є надмірна залежність від схвалення. Такі молоді люди можуть постійно шукати підтвердження своєї цінності з боку партнера або друзів, побоюючись діяти самостійно, що може призводити до того, що вони будуть уникати конфліктів, навіть якщо це шкодить їм особисто, або будуть жертвувати власними інтересами на угоду іншим. У деяких випадках це може стати причиною нездорових, співзалежних стосунків, у яких одна людина цілковито підкорюється іншій, втрачаючи власну ідентичність [4].

На думку Н. Брагіної, проблемою є страх емоційної близькості, тобто люди, які не пережили сепарацію, можуть мати труднощі з довірою у відносинах, побоюючись бути відкинутими або розчарованими. Вони можуть мати тенденцію до уникнення глибоких емоційних зв'язків, оскільки не навчилися будувати відносини на рівних, що може виражатися у надмірній замкнутості, емоційному відстороненні або у виборі партнерів, які також не готові до глибоких відносин [5].

Додатково, люди, які не пройшли сепарацію, можуть відчувати труднощі у самовираженні. Вони можуть мати проблеми з тим, щоб чітко висловлювати свої почуття, бажання або потреби, оскільки з дитинства звикли пристосовуватися до думок і очікувань батьків. Відсутність навичок комунікації та захисту власних кордонів може ускладнювати формування здорових та гармонійних відносин, як у дружбі, так і у романтичних зв'язках [5].

Л. Вербицька зазначає, що якщо процес сепарації порушений, молоді люди можуть залишатися у родині в ролі «дитини», навіть після досягнення дорослого віку, що може призвести до конфліктів з батьками, оскільки батьки можуть продовжувати сприймати свою дитину як залежну, не надаючи їй можливості для розвитку самостійності. Молоді люди, в свою чергу, можуть

відчувати, що їх не поважають як дорослих, що ще більше посилює їхню емоційну незрілість і погіршує стосунки з батьками [8].

Дослідниця вважає, що якщо процес психологічної сепарації від батьків не відбувся повністю або був порушений, молоді люди можуть зіткнутися з серйозними труднощами при переході до дорослого життя. Оскільки сепарація передбачає не лише емоційну незалежність, а й здобуття життєвих навичок, її незавершеність може спричинити складнощі у сфері фінансової самостійності, професійного розвитку та відповідального прийняття рішень [8].

Н. Власова вказує, що одна з найбільших проблем – невміння організувати своє повсякденне життя. Молоді люди, які залишаються надмірно залежними від батьків, часто не можуть ефективно керувати своїм часом, виконувати побутові обов'язки або вирішувати нагальні життєві питання без сторонньої допомоги. Вони можуть уникати відповідальності за свої вчинки та рішення, покладаючись на батьків навіть у дорослому віці, що проявляється у неспроможності планувати власний бюджет, вирішувати адміністративні питання або підтримувати стабільний робочий ритм [9].

На думку С. Герасіної, важливою сферою, яка страждає через незавершену сепарацію, є професійне становлення. Люди, які не звикли приймати самостійні рішення, часто стикаються з труднощами у виборі та побудові кар'єри. Вони можуть відчувати невпевненість у своїх здібностях, постійно потребувати схвалення з боку батьків або боятися брати на себе відповідальність. У результаті така людина може або уникати кар'єрного зростання, залишаючись на низькокваліфікованих посадах, або часто змінювати роботу через внутрішню невпевненість та страх помилитися [12].

Окрім цього, складнощі з управлінням власним життям можуть призводити до емоційних проблем. Постійна залежність від батьків, невміння приймати рішення та справлятися з труднощами самостійно можуть викликати почуття безпорадності, низьку самооцінку та депресивні стани. Молоді люди, які не відчують контролю над власним життям, можуть відчувати хронічне незадоволення собою та своїм майбутнім, що може проявлятися у відсутності

мотивації до розвитку, пасивності, уникненні соціальних та професійних викликів [12].

Т. Гурлева зазначає, що порушення сепарації може також призвести до труднощів у формуванні особистої ідентичності. Молоді люди, які не змогли успішно відокремитися від батьків, можуть залишитися залежними від батьківських поглядів та установок, що ускладнює розвиток власного «Я». Вони можуть виявляти схильність до наслідування чужих думок і рішень, відмовляючись від особистих переконань та інтересів, що може призвести до відчуття внутрішньої порожнечі, втрати смислу життя та погіршення психологічного благополуччя [14].

Отже, порушення процесу сепарації може мати серйозні наслідки для соціального і психологічного розвитку молоді людини, які можуть проявлятися в емоційних, соціальних і когнітивних труднощах, що, у свою чергу, заважає здійснювати повноцінний перехід до дорослого життя.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-психологічних досліджень явища сепарації молоді від батьків дозволив визначити основні аспекти цього процесу, його структурні складові, чинники впливу та можливі наслідки порушення.

Сепарація молоді від батьків є складним психологічним процесом, що включає поступовий перехід від емоційної, когнітивної та поведінкової залежності до автономії. Вона розглядається як важливий етап розвитку особистості, що сприяє формуванню самостійності, особистісної відповідальності та здатності до саморегуляції. У наукових дослідженнях цей процес аналізується в межах теорії прихильності, психодинамічного, когнітивно-поведінкового та соціокультурного підходів.

Сепарація має багатовимірну структуру, що включає когнітивно-поведінковий, емоційний та комунікативний компоненти. Процес відбувається поетапно: від натального періоду до фінансової та побутової незалежності. Важливими є фази сепарації-індивідуації, що передбачають відокремлення від

батьківської фігури, розвиток емоційної автономії та побудову зрілих соціальних зв'язків. Недостатня реалізація певного етапу може гальмувати процес самостійного дорослішання.

На процес сепарації впливають численні фактори, серед яких визначальну роль відіграють батьківсько-дитячі стосунки, стиль виховання, рівень емоційної підтримки з боку сім'ї. Соціокультурні особливості суспільства також визначають, коли і як молодь відокремлюється від батьків. Додатково, важливими є психологічні особливості особистості: здатність до саморефлексії, рівень емоційної зрілості, незалежність у прийнятті рішень. Вплив освітнього середовища також значний – воно сприяє становленню автономії, але водночас може викликати стрес через нові умови та відповідальність.

Незавершена або порушена сепарація може мати негативні наслідки для особистісного розвитку, що може проявлятися у труднощах у формуванні близьких стосунків, оскільки надмірна залежність від батьків заважає будувати рівноправні взаємини. Проблеми з адаптацією до дорослого життя також є поширеним наслідком – молоді люди можуть стикатися з труднощами у фінансовій незалежності, кар'єрному розвитку, організації побуту. У деяких випадках порушена сепарація може спричиняти емоційні проблеми, низьку самооцінку, страх відповідальності, що ускладнює інтеграцію особистості у суспільство.

Отже, сепарація є важливим етапом розвитку молодої людини, що має свої закономірності, структуру та фактори впливу. Її успішне проходження є запорукою особистісного зростання, автономності та повноцінного функціонування в соціумі.

На основі зазначених висновків доцільно зазначити, що проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків обумовлене кількома ключовими факторами. Період студентства є критичним етапом у процесі дорослішання, коли молода людина переходить до більшої незалежності, приймає відповідальність за власні рішення та взаємодіє з новими соціальними середовищами. Водночас процес

сепарації не завжди проходить успішно, що може спричинити труднощі у соціальній адаптації, формуванні особистісної ідентичності та побудові міжособистісних стосунків.

Дослідження цього явища дозволяє визначити, як різні чинники (емоційна зрілість, рівень самостійності, тип батьківсько-дитячих відносин, соціокультурні особливості) впливають на процес сепарації, що важливо для розробки психологічних рекомендацій щодо підтримки студентів у період переходу до дорослого життя.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ

2.1. Методологічні основи та етапи дослідження

Методологічні основи дослідження процесу сепарації студентської молоді від батьків базуються на комплексному підході, що дозволяє розглянути це явище з різних теоретичних перспектив.

Системний підхід дає змогу аналізувати сепарацію як багаторівневий процес, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. На емоційному рівні це проявляється у зміні відчуття прив'язаності, появи переживань самотності, тривожності чи, навпаки, свободи та самостійності. Когнітивний рівень стосується усвідомлення нових ролей, переосмислення батьківського впливу та формування автономного мислення. На поведінковому рівні сепарація виявляється у реальних діях, таких як прийняття самостійних рішень, фінансова незалежність, переїзд тощо. Оскільки цей процес є поступовим і формується під впливом особистісних та соціальних чинників, системний підхід дозволяє розглянути його як динамічну взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів.

Особистісно-орієнтований підхід фокусується на індивідуальних характеристиках особистості, які впливають на рівень та особливості сепарації. Важливу роль відіграють тип прив'язаності, рівень самостійності, особистісні риси, такі як самооцінка, рівень тривожності, екстраверсія чи інтроверсія, а також стратегії подолання труднощів. Якщо особистість володіє високим рівнем автономності та адекватними копінг-стратегіями, процес сепарації відбувається гармонійно, сприяючи становленню психологічно зрілої людини. Водночас труднощі в цьому процесі можуть бути наслідком низької

самооцінки, надмірної залежності від батьківської думки або високої тривожності.

Згідно з психосоціальним підходом Е. Еріксона, сепарація є важливим етапом психосоціального розвитку людини, особливо у межах кризи ідентичності, характерної для юнацького віку. Е. Еріксон вважав, що цей період пов'язаний із формуванням особистісної автономії, власної системи цінностей і життєвих орієнтирів. Успішна сепарація сприяє формуванню чіткої ідентичності, здатності приймати власні рішення та відповідати за них. Якщо ж сепарація відбувається з труднощами, особистість може зіткнутися з ролевою плутаниною, невизначеністю у виборі життєвого шляху, залежністю від думки оточення. Важливим фактором у цьому процесі є соціальна підтримка – друзі, наставники чи партнери можуть відігравати значну роль у полегшенні сепарації та формуванні самостійності.

Теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі та розширена Мері Ейнсворт, пояснює вплив ранніх дитячо-батьківських відносин на здатність до сепарації в юнацькому віці. Тип прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає рівень самостійності, емоційну стійкість та моделі побудови міжособистісних стосунків. Надійна прив'язаність сприяє гармонійній сепарації, оскільки забезпечує людині почуття безпеки та впевненості у власних силах. Унікаюча прив'язаність може проявлятися надмірною самостійністю або емоційною холодністю у стосунках із батьками. Тривожно-амбівалентна прив'язаність, навпаки, ускладнює сепарацію, оскільки людина відчуває сильну емоційну залежність від батьків і переживає страх втрати їхньої підтримки. Дезорганізована прив'язаність призводить до нестабільних моделей поведінки – коливань між потребою у незалежності та бажанням отримати підтримку.

Отже, поєднання системного, особистісно-орієнтованого, психосоціального підходів та теорії прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти процес сепарації студентської молоді від батьків, визначити чинники, що впливають на його перебіг, і виявити можливі труднощі, з якими може стикатися особистість у процесі дорослішання.

Дослідження психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків здійснюється поетапно, що дозволяє систематично вивчити це явище, проаналізувати отримані дані та зробити обґрунтовані висновки.

На підготовчому етапі відбувається формулювання проблеми та визначення мети дослідження. Оскільки сепарація студентської молоді є багатограним психологічним процесом, важливо чітко окреслити її основні аспекти та визначити ключові питання, які потребують вивчення, що включає аналіз існуючих теоретичних підходів, класифікацію основних видів сепарації (емоційної, когнітивної, поведінкової) та встановлення чинників, що впливають на цей процес.

Наступним кроком є детальне вивчення наукової літератури, що охоплює психологічні концепції сепарації, особливості розвитку молоді в період студентства, вплив батьківських відносин та соціальних факторів на процес автономізації. Аналізуються праці з психології розвитку, соціальної психології, психоаналізу та інших суміжних напрямків.

На основі отриманої інформації здійснюється вибір методології дослідження, що включає визначення підходів, методів та інструментів збору даних. Обираються відповідні психодіагностичні методики, анкети, тестові завдання, методи спостереження та інтерв'ювання, які допоможуть отримати кількісні та якісні дані щодо особливостей сепарації студентської молоді.

Емпіричний етап передбачає безпосереднє збирання емпіричних даних, що дозволяють оцінити рівень сепарації студентів та її вплив на психологічний стан особистості. Основними методами збору даних є опитування та тестування, які спрямовані на виявлення ступеня автономності студентів, рівня емоційної незалежності, здатності приймати власні рішення та адаптуватися до дорослого життя.

Зібрані дані систематизуються та групуються відповідно до визначених критеріїв, що дозволяє виявити загальні тенденції та індивідуальні особливості процесу сепарації.

На аналітичному етапі відбувається обробка отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики, контент-аналізу та якісного аналізу даних. Використовуються статистичні програми для обчислення кореляцій, факторного аналізу та побудови узагальнених моделей, що відображають зв'язки між рівнем сепарації, особистісними характеристиками та іншими психологічними змінними.

Після статистичної обробки здійснюється аналіз отриманих закономірностей у процесі сепарації, що включає визначення основних чинників, які впливають на успішність чи проблемність відокремлення студентів від батьків, а також класифікацію можливих моделей сепарації (адаптивної, конфліктної, недостатньої тощо).

Окремо проводиться інтерпретація результатів з огляду на теоретичні концепції, розглянуті на підготовчому етапі, що дозволяє співвіднести емпіричні дані з існуючими науковими підходами та сформувані науково обґрунтовані висновки.

На завершальному етапі дослідження формулюються висновки та розробляються рекомендації щодо полегшення процесу сепарації студентської молоді, а також практичні поради для студентів, батьків та психологів. Висновки містять узагальнені результати дослідження, ключові закономірності та основні фактори, що впливають на процес автономізації молоді.

Після цього здійснюється оформлення наукового звіту та висновків, в яких представлено аналіз проблеми, результати дослідження та їхню інтерпретацію. Одержані результати можуть бути використані у наукових публікаціях, представлені на наукових конференціях, семінарах та круглих столах, що сприятиме подальшому розвитку теми та вдосконаленню підходів до роботи зі студентською молоддю.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків взяли участь 80 студентів, статевий розподіл респондентів представлений на рис. 2.1.

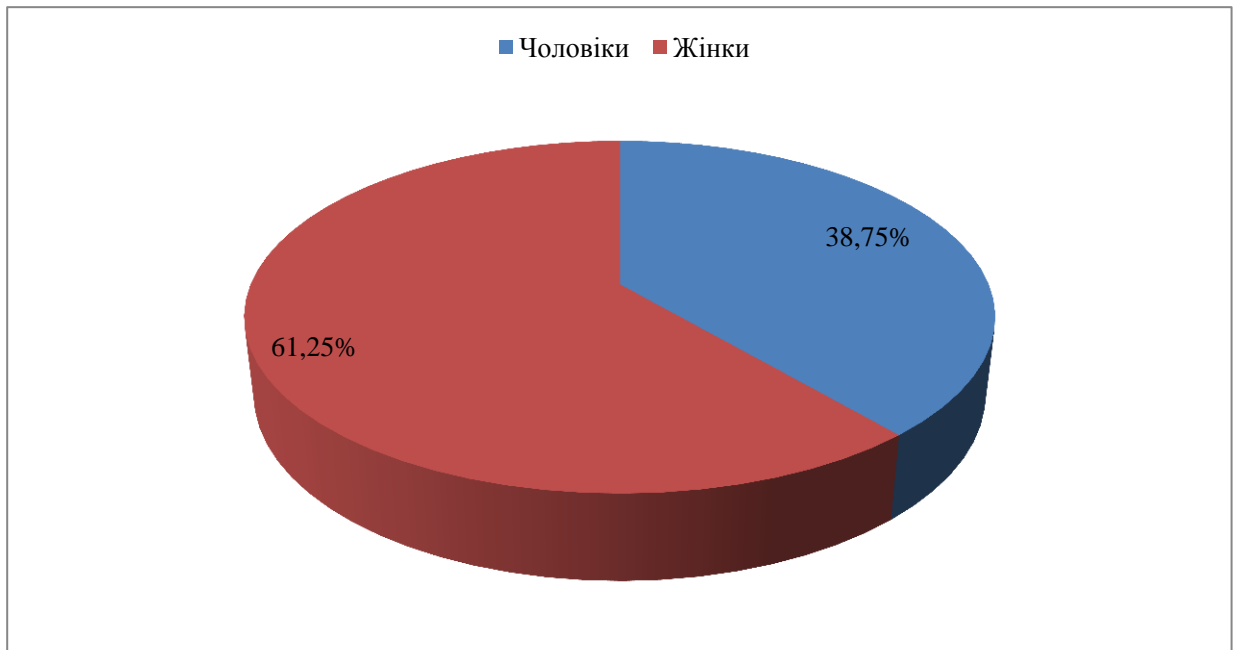


Рис. 2.1. Статевий розподіл респондентів

У дослідженні взяли участь респонденти обох статей, проте спостерігається певний дисбаланс у статевому розподілі. Зокрема, серед опитаних 38,75% становили чоловіки, тоді як 61,25% – жінки. Така різниця може пояснюватися як особливостями вибірки, так і загальною тенденцією більшої активності жінок у соціологічних та психологічних дослідженнях.

Такий розподіл слід враховувати під час аналізу результатів, оскільки процес сепарації може мати певні відмінності залежно від статі. Наприклад, у різних дослідженнях зазначається, що жінки можуть більш емоційно переживати процес відокремлення від батьків, тоді як чоловіки частіше демонструють прагнення до незалежності у поведінковому аспекті. Водночас рівень сепарації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей та соціокультурного контексту.

Віковий розподіл представлений на рис. 2.2.

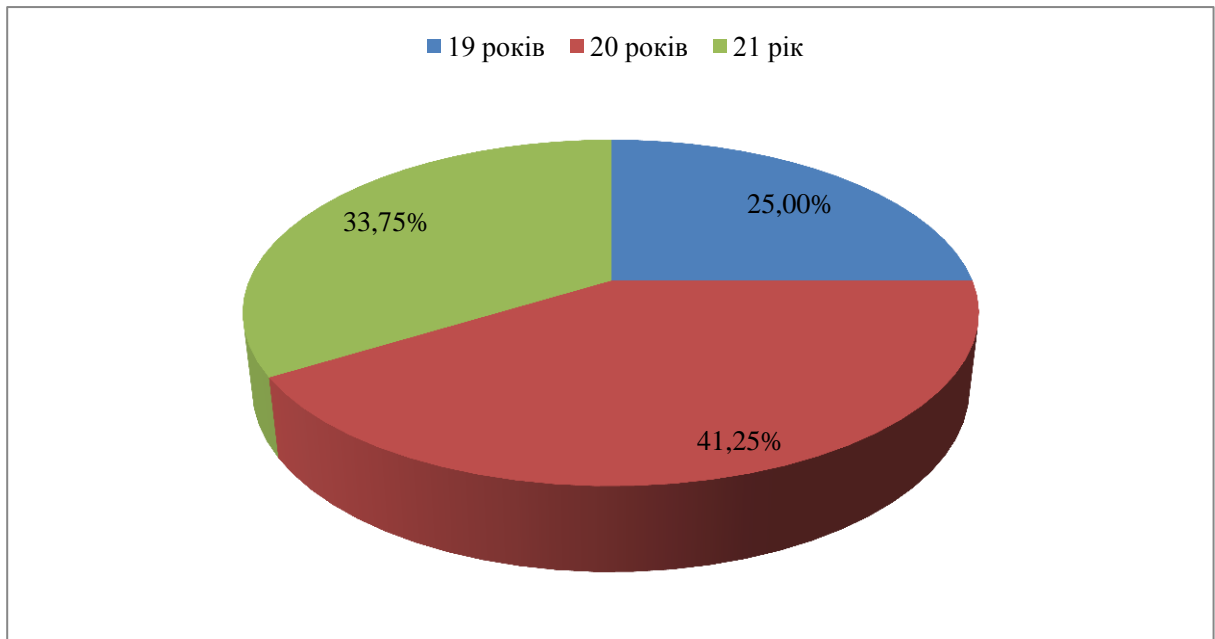


Рис. 2.2. Віковий розподіл респондентів

Віковий розподіл респондентів демонструє, що найбільшу частку учасників дослідження становлять 20-річні студенти – 41,25%, що може бути пов'язано з тим, що саме у цьому віці процес сепарації від батьків найбільш інтенсивний, оскільки студенти адаптуються до дорослого життя, часто змінюють місце проживання та набувають більшої самостійності.

Респонденти 21 року складають 33,75% вибірки. На цьому етапі молоді люди вже мають певний досвід автономного життя, що дозволяє аналізувати особливості завершення процесу сепарації або труднощі, які можуть виникати під час цього переходу.

Найменша частка респондентів – 25% – припадає на 19-річних студентів. Вони, як правило, лише розпочинають процес активного відокремлення від батьків і можуть стикатися з першими труднощами самостійного життя, що робить їхню участь у дослідженні важливою для розуміння початкових етапів сепарації.

Такий віковий розподіл дозволяє отримати дані про динаміку сепараційного процесу, виявити особливості адаптації студентської молоді до самостійного життя та визначити основні виклики, з якими вони стикаються на різних етапах цього процесу.

2.3. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків нами було використано низку психодіагностичних методик:

1. Методика діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хоффмана в адаптації А. Широкої (Додаток А).

Для дослідження рівня психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці використовується методика, розроблена Дж. Хоффманом і адаптована А.О. Широкою. Вона дозволяє оцінити сформованість автономії особистості у стосунках із батьками, виділяючи чотири основні аспекти сепарації.

Емоційна незалежність характеризується тим, що людина не відчуває надмірної потреби у постійній емоційній підтримці з боку батьків і водночас може будувати близькі стосунки з іншими людьми. Конфліктна незалежність означає відсутність сильних почуттів провини, сорому, тривоги чи образи у взаєминах із батьками. Незалежність у ставленнях проявляється у здатності формувати власні переконання, погляди та оцінки соціальних явищ, які можуть відрізнятися від батьківських. Функціональна незалежність відображає рівень самостійності у плануванні та реалізації власних рішень без значної допомоги батьків [33].

Особливістю методики є можливість оцінити сепарацію окремо у стосунках із батьком та матір'ю. Вона складається з двох частин, кожна з яких містить 69 тверджень, загальна кількість – 138 тверджень. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою, де [29]:

- 1 бал – ситуація ніколи не траплялася,
- 2 бали – зустрічається дуже рідко,
- 3 бали – інколи буває,
- 4 бали – часто буває,
- 5 балів – ситуація майже завжди або постійно повторюється.

Результати підраховуються окремо для кожної шкали та аналізуються як для стосунків із батьком, так і з матір'ю, що дозволяє отримати детальну

картину рівня автономності особистості у контексті взаємодії з кожним із батьків.

2. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (Додаток Б).

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими науковцями О. Савченко та О. Калюк, призначена для оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Вона складається з 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Структура методики включає три субшкали, що дають змогу виміряти окремі аспекти задоволеності життям: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» [24].

3. Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи (Додаток В).

Методика особистісної зрілості, розроблена О.С. Штепою, дозволяє оцінити структурні компоненти та рівень особистісної зрілості. Вона ґрунтується на теоретичній моделі особистісної зрілості автора, яка включає десять ключових особистісних характеристик, що визначають особистісний розвиток. До них належать: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація та життєва філософія [30].

Методика містить десять відповідних шкал, за якими здійснюється оцінювання. Результати інтерпретуються за стандартною схемою у вигляді стенив, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень розвитку кожної особистісної риси [30].

Методика дає змогу визначити загальний рівень особистісної зрілості, який може бути високим, необхідним або критичним. Високий рівень характеризується високими показниками відповідальності, життєвої філософії, креативності та автономності, тоді як інші риси перебувають на середньому рівні. Необхідний рівень передбачає середню вираженість життєвої філософії та автономності, а решта рис можуть варіюватися від середнього до низького рівня. Критичний рівень визначається низькими показниками життєвої

філософії та автономності, тоді як інші риси мають переважно середні або низькі значення [30].

4. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І.Галецької) (Додаток Д).

Шкала загальної самооефективності, розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом та адаптована І. Галецькою, є інструментом самозаповнення, що може використовуватися як для дорослих, так і для дітей від 12 років. Вона дозволяє оцінити рівень самооефективності шляхом підрахунку сумарного балу відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект стратегії подолання труднощів із акцентом на внутрішню впевненість у власному успіху [10].

Шкала може застосовуватися для прогнозування адаптивності особистості до життєвих змін, що робить її цінним індикатором якості життя у певний період. Початковий варіант методики, створений у 1979 році, містив 20 пунктів, але у 1992 році був скорочений до 10. Нині шкала адаптована 26 мовами та використовується для оцінки рівня загальної самооефективності [11].

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти віком від 19 до 21 року. Вибіркова сукупність становила респондентів обох статей, що дозволило отримати репрезентативні дані про особливості сепараційного процесу. Збір даних здійснювався анонімно, із дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

На підготовчому етапі визначалися проблематика та мета дослідження, аналізувалася наукова література щодо психологічної сепарації, обиралася методологія та готувався дослідницький інструментарій. Емпіричний етап включав проведення опитувань, тестування студентів, а також аналіз якісних даних, таких як інтерв'ю та спостереження. В аналітичному етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, виявлення закономірностей сепараційного процесу та інтерпретація даних у контексті теоретичних

підходів. Підсумковий етап полягав у формулюванні висновків, розробці рекомендацій, оформленні наукового звіту, підготовці публікацій і представленні результатів на наукових заходах.

Методичне забезпечення дослідження передбачало використання комплексу методик. Методика дослідження психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці Дж. Хофмана (адаптація А.О. Широкової) дозволяла оцінити чотири аспекти автономії: емоційну, конфліктну, незалежність у ставленнях і функціональну незалежність. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) застосовувалася для аналізу рівня особистісної впевненості у подоланні труднощів. Методика особистісної зрілості (МЗО) О.С. Штепи допомагала визначити рівень особистісного розвитку у контексті сепарації. Методика «КОСБ-3» О. Савченко та О. Калюк оцінювала когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя. Застосовані методики дозволили комплексно вивчити психологічні особливості процесу сепарації студентів від батьків, виявити рівень їхньої самостійності, а також проаналізувати зв'язок між рівнем сепарації та особистісними характеристиками молоді.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПЕРІОД СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей сепарації студентської молоді від батьків

Першочергово нами було проаналізовано показники за методикою діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хоффмана в адаптації А. Широкої (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники психологічної сепарації

	Від матері			Від батька		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна незалежність	25%	38,75%	36,25%	32,5%	48,75%	18,75%
Конфліктна незалежність	32,5%	40%	25,5%	23,75%	36,25%	40%
Антитюдна незалежність	43,75%	25%	31,25%	26,25%	33,75%	40%
Функціональна незалежність	23,75%	42,5%	33,75%	21,25%	50%	28,75%

Результати дослідження рівня сепарації студентської молоді від батьків демонструють певні відмінності між показниками автономності щодо матері та батька.

Емоційна незалежність від матері на високому рівні представлена у 25% респондентів, тоді як середній рівень має 38,75%, а низький рівень – 36,25%. Щодо батька, високий рівень емоційної незалежності спостерігається у 32,5% студентів, середній рівень – у 48,75%, а низький – у 18,75%, що вказує на те, що студенти загалом демонструють вищу емоційну автономію від батька, ніж від матері.

Конфліктна незалежність від матері проявляється на високому рівні у 32,5% респондентів, середній рівень становить 40%, а низький – 25,5%. Водночас незалежність від батька за цим показником розподілена так: високий рівень – 23,75%, середній – 36,25%, а низький рівень – 40%, що свідчить про те, що студенти частіше відчують конфліктну залежність саме від батька.

Антитюдна незалежність, яка визначає здатність молоді мати власну систему поглядів, щодо матері знаходиться на високому рівні у 43,75% студентів, середній рівень становить 25%, а низький – 31,25%. У випадку батька ці показники розподілилися наступним чином: високий рівень – 26,25%, середній рівень – 33,75%, а низький рівень – 40%, що демонструє, що респонденти мають більш виражену автономність у формуванні власних переконань щодо матері, ніж щодо батька.

Функціональна незалежність, яка відображає здатність студентів самостійно приймати рішення та не залежати від допомоги батьків, щодо матері на високому рівні представлена у 23,75% опитаних, середній рівень має 42,5%, а низький – 33,75%. Від батька функціональна незалежність проявляється на високому рівні у 21,25%, середній рівень складає 50%, а низький – 28,75%, що свідчить про те, що студенти загалом мають вищий рівень функціональної незалежності від батька, ніж від матері.

Отже, результати демонструють, що рівень сепарації від матері є менш вираженим у більшості сфер, ніж від батька, особливо в аспектах емоційної та функціональної незалежності. Водночас, конфліктна незалежність щодо батька виражена слабше, що може свідчити про більш складні стосунки у цьому аспекті.

На основі отриманих показників нами визначено загальний рівень сепарації молоді (див. рис. 3.2).

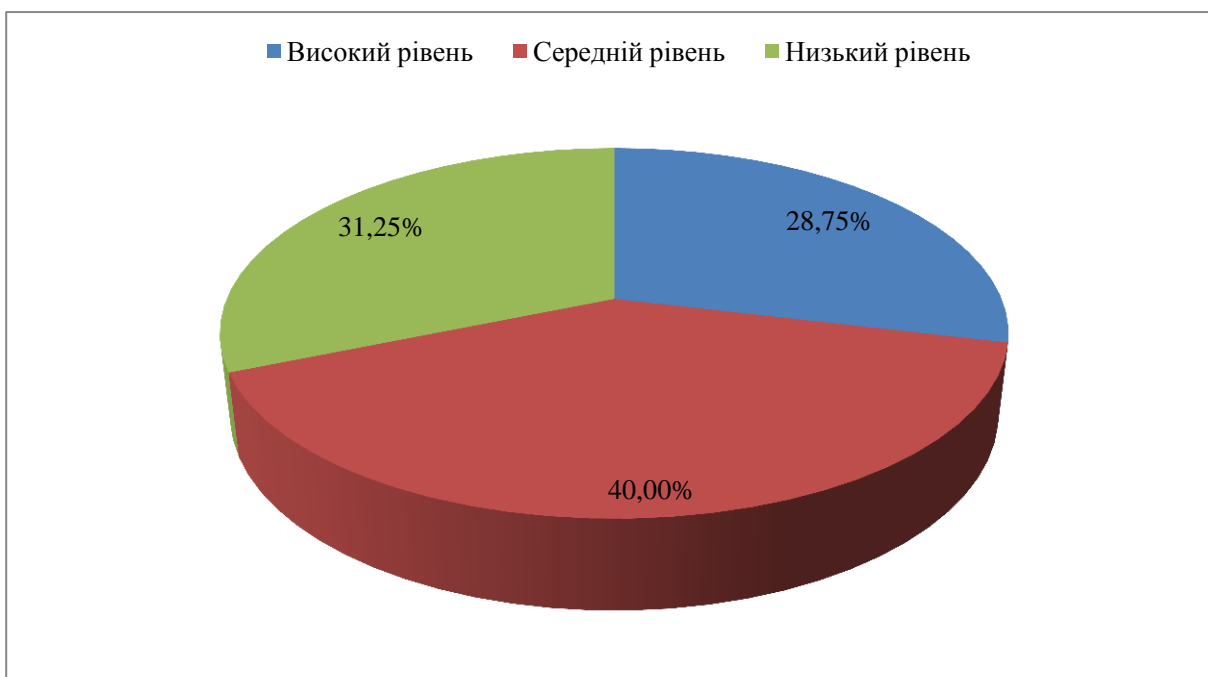


Рис. 3.2. Загальний рівень сепарації

Загальний рівень сепарації студентської молоді від батьків розподілився наступним чином: високий рівень сепарації мають 28,75% респондентів, середній рівень спостерігається у 40%, а низький рівень – у 31,25% студентів.

Отримані дані свідчать про те, що найбільша частка опитаних знаходиться на середньому рівні сепарації, що вказує на поступовий перехід до автономного життя з частковою залежністю від батьків у певних аспектах. Високий рівень сепарації демонструє понад чверть студентів, які вже сформували достатню емоційну, конфліктну, антиподну та функціональну незалежність, що може свідчити про їхню впевненість у власних силах та готовність до самостійного життя. Водночас у 31,25% студентів з низьким рівнем сепарації зберігається значна залежність від батьків, що може вказувати на потребу у більшій підтримці або труднощі в адаптації до дорослого життя.

Наступним кроком було аналізування показників за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко). Отримані показники представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Задоволеність власним життям	15%	47,5%	37,5%
Невдоволеність собою	36,25%	38,75%	25%
Задоволеність відносинами з іншими	21,25%	35%	43,75%

Результати дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя студентської молоді показують різний рівень задоволеності життям, собою та стосунками з іншими.

Задоволеність власним життям розподілилася наступним чином: високий рівень мають 37,5% респондентів, середній рівень – 47,5%, а низький рівень – 15%, що свідчить про те, що переважна більшість студентів (понад 85%) загалом задоволені своїм життям, хоча значна частина перебуває на середньому рівні, що може означати певні коливання у їхньому самопочутті та сприйнятті життєвих умов.

Невдоволеність собою, яка є протилежним за змістом показником, виявлена на високому рівні у 25% студентів, на середньому рівні – у 38,75%, а на низькому рівні – у 36,25%, що означає, що понад третина респондентів відчуває мінімальне незадоволення собою, тоді як приблизно така ж частка має середній рівень критичності до себе. Водночас чверть студентів відчуває значне розчарування у собі, що може бути пов'язано з труднощами у самореалізації та прийнятті власних досягнень.

Задоволеність відносинами з іншими є найвищою серед усіх показників: високий рівень мають 43,75% респондентів, середній рівень – 35%, а низький рівень – 21,25%, що вказує на те, що для більшості студентів міжособистісні стосунки є джерелом підтримки та позитивних емоцій, хоча понад п'ята частина опитаних відчуває труднощі у взаємодії з оточенням.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів демонструють помірний або високий рівень задоволеності життям та відносинами, однак у значної частини є певні труднощі, пов'язані з самооцінкою та особистісною впевненістю.

Загальні показники задоволеності життям представлені у вигляді рисунка 3.4.

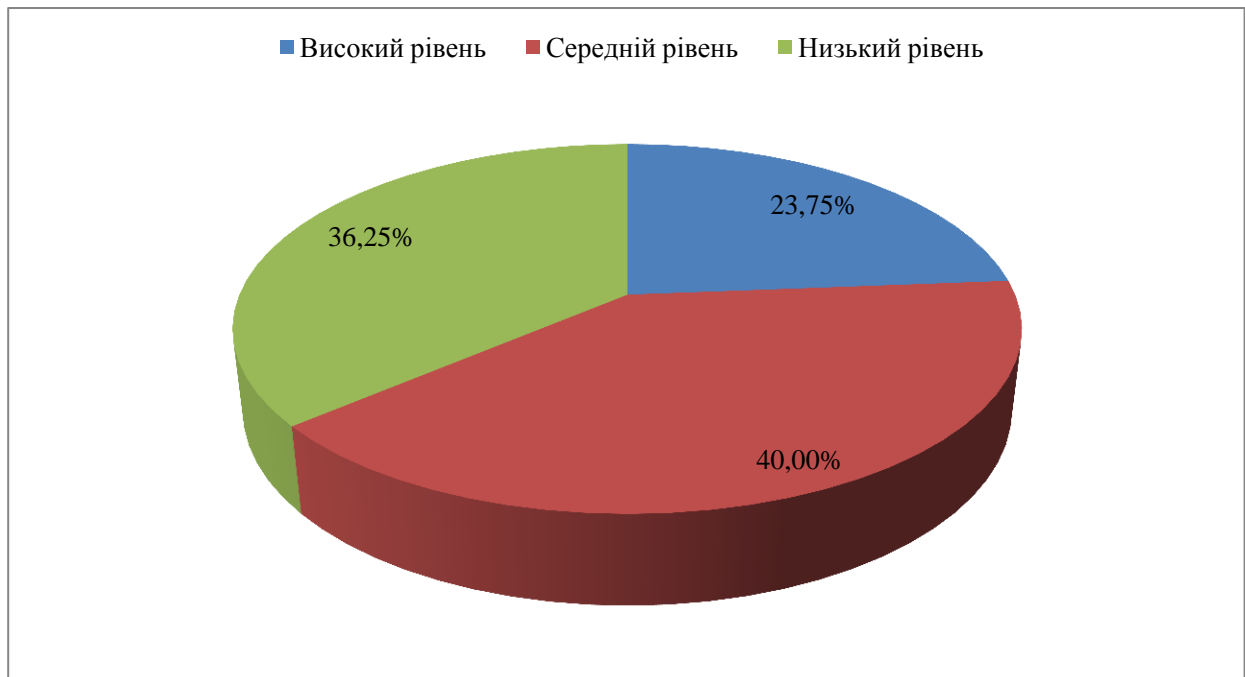


Рис. 3.4. Загальний рівень задоволеності життям

Результати дослідження загального рівня задоволеності життям серед студентської молоді показують, що високий рівень задоволеності мають 23,75% респондентів, середній рівень спостерігається у 40%, а низький рівень – у 36,25% опитаних.

Отримані показники свідчать про те, що найбільша частка студентів знаходиться на середньому рівні задоволеності життям, що може вказувати на певну нестабільність у їхньому сприйнятті особистих досягнень, соціальних зв'язків та перспектив. Водночас майже чверть респондентів демонструє високий рівень задоволеності, що відображає їхню впевненість у власному житті, позитивну оцінку особистих обставин та емоційне благополуччя.

Однак досить значна частка студентів – понад третина – має низький рівень загальної задоволеності життям, що може бути зумовлено різними

факторами, зокрема труднощами у навчанні, особистісними кризами, проблемами у взаємодії з оточенням або невпевненістю у майбутньому.

Отже, результати демонструють наявність суттєвих відмінностей у рівнях задоволеності життям серед студентів, що може вказувати на потребу в подальшому аналізі факторів, які впливають на даний показник, а також можливі шляхи покращення психологічного благополуччя молоді.

Наступним кроком було проведення опитувальника особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи (див. рис. 3.5).

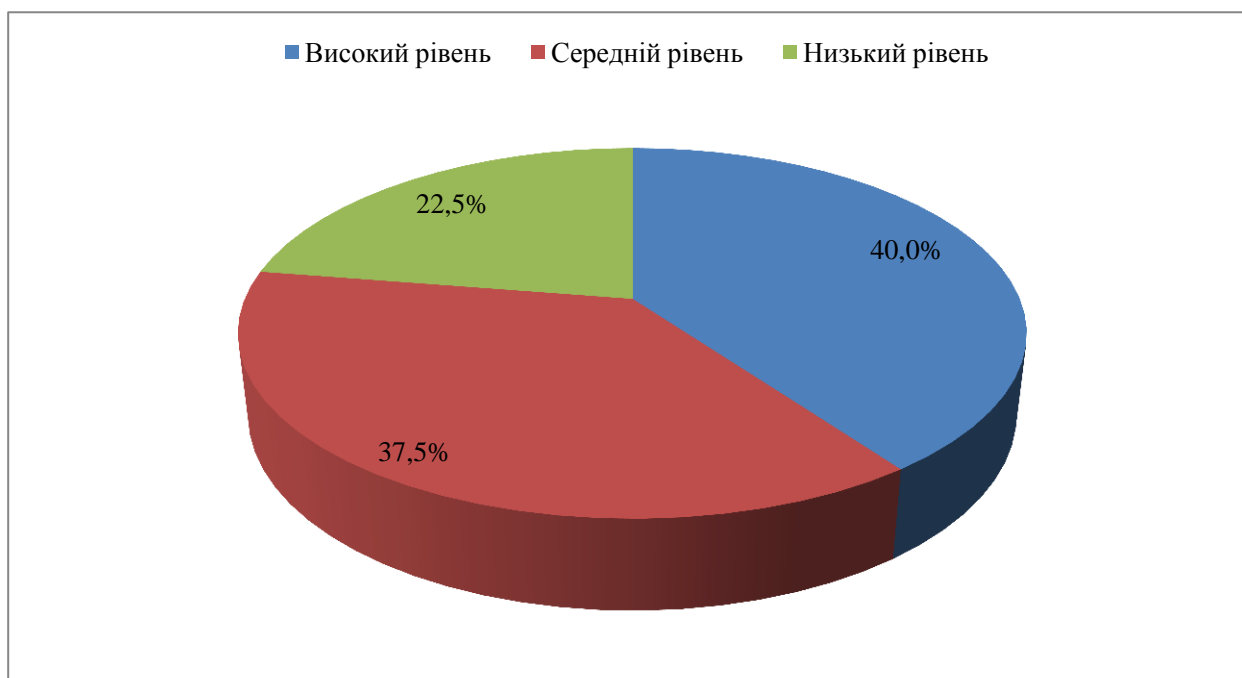


Рис. 3.5. Показники особистісної зрілості

Опитувані з високим рівнем особистісної зрілості, яку становить 40% нашої вибірки, демонструє гармонійний баланс між емоційними та раціональними реакціями. Вона здатна адекватно оцінювати ситуації, приймати конструктивні рішення і не піддаватися імпульсивним діям. Такі люди мають високий рівень самосвідомості, що дозволяє їм аналізувати власні почуття, переконання і вчинки. Вони володіють емоційною стабільністю та стресостійкістю, що дає їм змогу ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі. Відкрита до змін, така людина готова до самовдосконалення та розвитку.

Респонденти з середнім рівнем особистісної зрілості, яку становить 37,5% вибірки, може інколи проявляти емоційну нестабільність або сумніви в собі. Вона має труднощі з управлінням своїми емоціями і реакціями на стресові ситуації. Для прийняття рішень їй може знадобитися більше часу, і вона іноді залежить від зовнішнього підтвердження або впливу. Хоча така людина здатна до саморефлексії, цей процес не завжди є регулярним чи ефективним. Вона має певну адаптивність, але інколи їй важко справлятися із несподіваними ситуаціями.

Люди з низьким рівнем особистісної зрілості, що становить 22,5% вибірки, часто проявляє емоційну нестабільність, може бути імпульсивною або надто чутливою до критики. Вона має труднощі з контролем своїх емоцій і часто реагує на ситуації неадекватно. Така людина може не розуміти причин своїх вчинків або емоцій через низький рівень самосвідомості. Вона має проблеми з прийняттям відповідальності за свої вчинки і стосунки з іншими людьми. Такій людині важче адаптуватися до змін, і вона відчуває труднощі в особистісному розвитку.

Далі нами було проведено шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І.Галецької). Отримані показники представлені у вигляді рисунка 3.6.

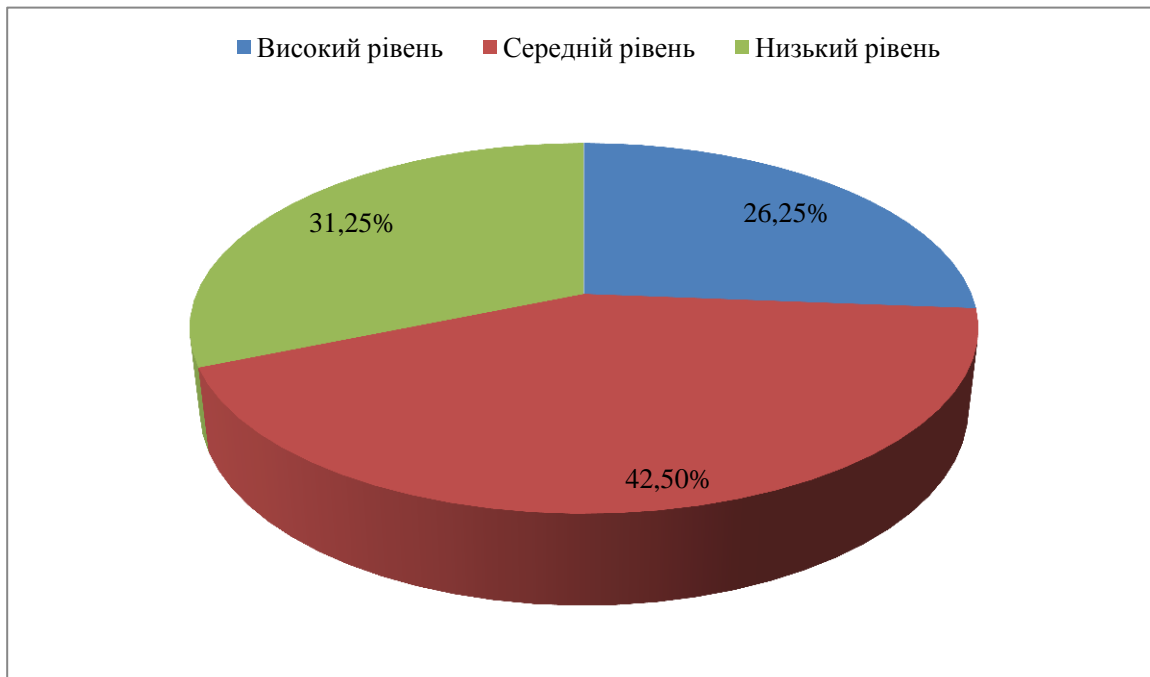


Рис. 3.6. Показники загальної самоефективності

Показники за Шкалою загальної самоефективності в нашому дослідженні показують різні рівні самооцінки здатності осіб впливати на ситуації та досягати своїх цілей. Люди з високим рівнем самоефективності (26,25% вибірки) демонструють високу впевненість у своїх силах та здатності вирішувати проблеми. Вони вірять, що можуть контролювати ситуації та успішно долати труднощі, що дозволяє їм більш ефективно досягати своїх цілей.

Такі люди, як правило, відчувають більшу мотивацію до дій і мають позитивне ставлення до можливостей, що виникають у їхньому житті. Люди з середнім рівнем самоефективності (42,50%) демонструють більш збалансоване ставлення до своїх можливостей. Вони мають деяку впевненість у своїх силах і здатності досягати цілей, однак можуть сумніватися або відчувати невпевненість у складних ситуаціях. Їхня ефективність може змінюватися в залежності від контексту та рівня стресу, при цьому вони здатні шукати підтримку або додаткову інформацію для досягнення бажаного результату.

Люди з низьким рівнем самоефективності (31,25%) часто відчувають невпевненість у своїх силах і мають тенденцію сумніватися в своїй здатності впливати на ситуації. Вони можуть відчувати безпорадність перед труднощами

і вважати, що їхні зусилля не призведуть до бажаних результатів, що може призводити до зниження мотивації та відкладання важливих рішень чи дій. Такі люди часто потребують додаткової підтримки, щоб розвинути впевненість у своїх можливостях та здатності досягати цілей.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних, сформованих за рівнем сепарації (низький, середній та високий), було проведено порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела–Уоліса. Цей непараметричний метод є оптимальним для порівняння трьох і більше незалежних вибірок, особливо у випадках, коли показники не розподілені за нормальним законом або вибірки мають різну кількість учасників.

До порівняння були включені такі показники, отримані за методиками, використаними у дослідженні: рівень емоційної автономії, індекс соціальної адаптації, показники когнітивної гнучкості, ступінь емоційної зрілості, рівень тривожності, показники самооцінки, суб'єктивне відчуття благополуччя, а також інтегральні оцінки внутрішньої узгодженості особистості.

Результати аналізу показали, що найбільш виражені відмінності спостерігаються за показниками емоційної автономії ($\chi^2 = 14.73$, $p < 0.01$), емоційної зрілості ($\chi^2 = 11.26$, $p < 0.01$) та суб'єктивного благополуччя ($\chi^2 = 9.84$, $p < 0.05$).

Ці результати свідчать про те, що рівень сепарації має суттєвий вплив на базові емоційні й особистісні характеристики, зокрема на здатність індивіда до емоційної саморегуляції, внутрішньої стабільності та адаптації до соціального середовища. Особи з високим рівнем сепарації продемонстрували вищу емоційну автономію, меншу залежність від зовнішніх оцінок та вищий рівень емоційного благополуччя, порівняно з представниками груп із середнім та низьким рівнем сепарації.

Для встановлення зв'язків між досліджуваними параметрами нами було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (див. табл. 3.3)

Результати кореляційного аналізу

	Емоційна незалежність	Конфліктна незалежність	Антитюдна незалежність	Функціональна незалежність
Задоволеність життям	0,229**			0,232**
Особистісна зрілість	0,291***		0,209*	
Самоефективність	0,187*	0,287***		0,247**

*Примітка: * при рівні 0,1; ** при рівні 0,05; *** при рівні 0,01*

Результати кореляційного аналізу в нашому дослідженні показують взаємозв'язки між різними аспектами незалежності та іншими психологічними показниками.

Кореляція між емоційною незалежністю та задоволеністю життям становить 0,229, що вказує на наявність слабкого, але позитивного зв'язку, що означає, що з підвищенням рівня емоційної незалежності може спостерігатися деяке підвищення задоволеності життям, хоча цей зв'язок не є дуже сильним.

Кореляція між емоційною незалежністю та особистісною зрілістю становить 0,291, що вказує на середній, позитивний зв'язок, що означає, що з розвитком емоційної незалежності спостерігається певне зростання рівня особистісної зрілості.

Кореляція між емоційною незалежністю та самоефективністю є слабкою (0,187), що вказує на низький, позитивний зв'язок, що може свідчити про те, що зростання емоційної незалежності лише незначно пов'язане з покращенням відчуття власної ефективності.

Кореляція між конфліктною незалежністю та самоефективністю становить 0,287, що вказує на помірно позитивний зв'язок. Вища конфліктна незалежність, ймовірно, сприяє підвищенню самооцінки в контексті особистої ефективності.

Кореляція між антитюдною незалежністю та особистісною зрілістю становить 0,209, що також вказує на слабкий позитивний зв'язок. Такий результат свідчить про те, що з підвищенням антитюдної незалежності може спостерігатися деяке покращення особистісної зрілості, хоча цей зв'язок є помірним.

Кореляція між функціональною незалежністю та задоволеністю життям становить 0,232, що вказує на слабкий позитивний зв'язок, що означає, що з ростом функціональної незалежності може трохи збільшуватися рівень задоволеності життям.

Кореляція між функціональною незалежністю та самоефективністю дорівнює 0,247, що також вказує на слабкий, але позитивний зв'язок. Вища функціональна незалежність може мати певний позитивний ефект на відчуття особистої ефективності, хоча цей зв'язок не є дуже сильним.

Загалом, кореляційний аналіз вказує на певні позитивні зв'язки між різними видами незалежності та іншими аспектами психологічного розвитку, хоча більшість з них є помірними або слабкими.

Високий рівень сепарації у студентів характеризується значним рівнем самефективності, особистісної зрілості та задоволеності життям, що є важливими аспектами їхнього психологічного розвитку та здатності адаптуватися до незалежного життя.

Самоефективність – це здатність людини вірити в свої сили та можливості досягати поставлених цілей. Студенти з високим рівнем сепарації, зазвичай, демонструють велику впевненість у своїх силах, здатності впливати на ситуації та приймати рішення. Така самооцінка дозволяє їм діяти без зайвих сумнівів, долати труднощі і бути більш незалежними у своїх вчинках. Висока самоефективність у цьому контексті також означає, що студенти вірять у свою здатність самостійно вирішувати життєві проблеми та досягати успіху, що є важливою складовою процесу сепарації.

Особистісна зрілість відображає здатність людини розуміти свої емоції, адекватно оцінювати ситуації, регулювати свої вчинки та ефективно взаємодіяти з оточенням. Студенти з високим рівнем сепарації мають добре розвинену емоційну стабільність, здатність до саморефлексії та вміння аналізувати свої почуття, переконання та вчинки. Вони здатні до конструктивного вирішення конфліктів, враховують емоції інших людей і

добре адаптуються до нових умов життя, що дозволяє їм успішно пройти етап відокремлення від батьків та почати новий етап у житті.

Задоволеність життям є важливим індикатором того, як студенти оцінюють своє життя в цілому. Високий рівень сепарації забезпечує більшу самостійність та свободу, що, в свою чергу, може призвести до відчуття більшої задоволеності життям. Студенти, які успішно проходять сепарацію, часто відчують себе більш впевненими у своїх силах, що дозволяє їм насолоджуватися результатами своїх досягнень і знаходити більший сенс у повсякденному житті. Задоволеність життям, як наслідок, підвищується, оскільки вони мають можливість більше контролювати свою долю та шукати власні шляхи до особистого щастя.

Високий рівень сепарації також свідчить про здатність студентів приймати відповідальність за власні рішення та вчинки, що є важливим аспектом психологічної зрілості. Такі студенти, будучи більш емоційно стабільними та впевненими в своїй здатності адаптуватися до змін, можуть без проблем справлятися зі стресом і труднощами, які виникають у процесі дорослішання.

Отже, високий рівень сепарації у студентів є тісно пов'язаний із розвитком особистісної зрілості, самомефективності та задоволеності життям, оскільки всі ці аспекти сприяють більш успішній адаптації до нових обставин, підвищенню самостійності та формуванню внутрішньої впевненості.

3.2. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді у період сепарації для батьків та освітніх установ

Процес сепарації, або відокремлення молодої людини від батьків та сімейного середовища, є важливим етапом розвитку – це період, коли студенти стикаються з необхідністю набути самостійності, подолати залежність від батьків і адаптуватися до нового етапу в житті. Враховуючи особливості цього процесу, важливо забезпечити ефективну психологічну підтримку студентів як з боку батьків, так і з боку освітніх установ.

Н. Власова вказує, що підтримка відкритого каналу комунікації є однією з основних складових ефективної психологічної підтримки студентів у період сепарації. На цьому етапі розвитку молоді, коли вони відокремлюються від батьків і намагаються знайти своє місце в новому середовищі, дуже важливо, щоб вони відчували, що можуть звертатися до батьків за порадою чи підтримкою, не відчуваючи при цьому тиску чи обмежень [9].

На думку авторки, батьки повинні зрозуміти, що хоча студенти шукають самостійності, їм все одно важливо мати підтримку з боку своїх близьких, що означає, що батьки повинні бути готові слухати своїх дітей, виражати розуміння і підтримку, а не намагатися нав'язувати власні думки чи очікування. Дуже важливо, щоб молодь відчувала, що її думка цінна і що батьки готові вислухати, навіть якщо це стосується складних чи особистих тем [9].

Збереження відкритого діалогу також передбачає надання простору для емоційного вираження. Батьки не повинні обмежувати чи критикувати своїх дітей за вираження емоцій, навіть якщо це здається їм надмірним або необґрунтованим. Важливо, щоб студенти не боялися висловлювати свої почуття, сумніви або страхи, що дозволяє не тільки зберегти тісний зв'язок між батьками та дітьми, але й сприяє розвитку емоційної зрілості та здорових відносин [9].

Розвиток емоційної незалежності є важливим аспектом сепарації, і батьки можуть відігравати ключову роль у цьому процесі. Оскільки емоційна незалежність передбачає здатність справлятися з власними почуттями і не залежати від зовнішніх підтверджень для визначення власної цінності, батьки повинні активно допомагати студентам у розвитку цієї навички [26].

Батьки можуть підтримувати емоційну незалежність, надаючи дітям можливість приймати власні рішення в різних ситуаціях – це не означає, що потрібно залишити їх без підтримки, але важливо, щоб молодь мала змогу самостійно вибирати, обирати свій шлях і відчувати відповідальність за свої вчинки. Замість того, щоб давати готові рішення, батьки можуть задавати питання, які допомагають студентам роздумувати і приймати власні рішення.

Додатково, батьки можуть заохочувати студентів до розвитку самопізнання, що допомагає їм краще розуміти свої почуття, переконання та мотиви своїх вчинків. Заняття самоосвітою, регулярне обговорення своїх переживань, пошук способів розв'язання конфліктів – все це допомагає молоді зміцнити емоційну стійкість і стати більш незалежними від зовнішнього впливу [28].

А. Андрейко зазначає, що розвиток самооцінки є ще одним важливим аспектом емоційної незалежності. Батьки можуть допомогти студентам зрозуміти свої сильні сторони, відзначати їх досягнення та підкріплювати впевненість у їхніх силах, але при цьому важливо не робити це в контексті зовнішнього схвалення. Підтримка має бути спрямована на те, щоб студент міг розпізнавати свої досягнення і внутрішню цінність незалежно від думки інших [1].

Одним із ключових аспектів підтримки студентів у період сепарації є розуміння і визначення здорових меж втручання з боку батьків. Даний етап життя характеризується прагненням молоді до самостійності, тому дуже важливо, щоб батьки усвідомлювали, де закінчуються їхні функції як опікунів і де починається простір для особистої свободи та самовираження студентів [1].

Батьки, які намагаються контролювати кожний аспект життя своїх дітей, можуть створити атмосферу тиску, що лише ускладнює процес сепарації. Студентам необхідно мати простір для того, щоб приймати свої власні рішення, формувати погляди, відчувати себе відповідальними за свої вчинки. Саме тому важливо, щоб батьки визначали межі свого втручання, дозволяючи молодим людям переживати певні труднощі, робити помилки та вчитися на них, а не просто давати готові рішення [1].

Водночас батьки мають підтримувати контакт і бути готовими допомогти, коли їх попросить студент або коли ситуація потребує зовнішньої допомоги. Роль батьків полягає в тому, щоб залишити простір для самостійних виборів і не обмежувати права молодої людини, але водночас бути поруч, якщо виникне потреба в їхній підтримці [1].

Здорові кордони передбачають, що батьки повинні поважати особистий простір студента, що може бути виражено як у фізичному, так і в емоційному контексті: наприклад, не втручатися в приватне життя студента без запиту, не змушувати його ділитися всіма деталями особистих переживань або приймати рішення, які можуть обмежувати його самостійність. Потрібно зрозуміти, що навіть якщо батьки хочуть допомогти, надмірна увага чи намагання «порятувати» можуть мати зворотний ефект і посилити у студента відчуття неспроможності справлятися зі своїми проблемами [1].

Я. Невідома вказує, що у період сепарації студент може стикатися з емоційними труднощами, сумнівами щодо своєї життєвої стратегії, майбутнього чи особистих відносин. Даний період може супроводжуватися значними внутрішніми переживаннями – від тривоги та стресу до сумнівів у власних силах і навіть відчуття самотності. Батьки мають бути готові до того, що їхня дитина може переживати труднощі і, хоча вони намагаються підтримати її, не завжди зможуть дати правильні відповіді на складні запитання [20].

У таких ситуаціях важливо, щоб батьки не намагалися самостійно вирішити всі проблеми студента. Хоча їхні поради можуть бути корисними, але інколи кращим варіантом є направлення до професіонала, який може надати кваліфіковану психологічну допомогу. Батьки можуть порекомендувати звернутися до психолога або психотерапевта, який спеціалізується на роботі з молоддю, допомагаючи студенту впоратися з емоційними труднощами, такими як стрес, тривога чи депресія [20].

Психологічна підтримка від батьків у цей час повинна бути ненав'язливою, але виразною. Батьки мають виявляти терпіння і розуміння, вислуховувати студентів без оцінок і критикування, підкріплюючи їхні почуття і переживання. Важливо, щоб батьки давали студентам можливість виразити свої емоції без страху бути осудженими, а також підкреслювали, що вони завжди готові підтримати в труднощах.

У той же час, якщо студент відчуває, що він не може подолати труднощі самостійно і йому важко звертатися за допомогою, батьки повинні мати можливість підказати йому шлях до професійної психологічної підтримки, допомогти визначити найближчі ресурси або організувати зустріч з фахівцем, що може включати пошук психолога в університеті або іншу підтримку, яка дозволить студенту розв'язувати свої проблеми в безпечному та підтримуючому середовищі [20].

Освітні установи повинні активно сприяти психологічному благополуччю студентів, надаючи їм доступ до професійної психологічної підтримки, особливо в період адаптації до нового середовища – це важливий аспект підтримки молоді в процесі сепарації, оскільки саме на цей час припадає значна частина емоційних і психологічних труднощів, пов'язаних із зміною соціального середовища, навчальних обов'язків і життєвих викликів [25].

Психологічні консультації в університетах повинні бути доступними та організованими таким чином, щоб студенти могли звертатися за допомогою в будь-який момент, не відчуваючи при цьому стигматизації або сорому – це можуть бути індивідуальні консультації з психологом, а також групові сесії для тих, хто переживає схожі проблеми. Особливо важливо забезпечити консультації для студентів, які переживають складнощі на етапі адаптації до навчання, труднощі в соціальній інтеграції чи емоційні проблеми, пов'язані з сепарацією від батьків [25].

На думку О. Літвінової, важливо також організувати тренінги, які сприятимуть розвитку емоційної стійкості, управлінню стресом, розвитку самомотивації та самоефективності. Такі тренінги можуть включати різні техніки і стратегії подолання стресу, навички регулювання емоцій, а також методи планування часу і постановки цілей, що дозволить студентам краще справлятися з труднощами сепарації, розвивати здатність до самопідтримки та саморегуляції, що є важливим аспектом їхнього психологічного розвитку в такий період [18].

Забезпечення тренінгів на тему емоційної стійкості та стрес-менеджменту може допомогти студентам не лише справлятися з емоційними переживаннями, але й зміцнити їхні соціальні зв'язки, оскільки вони навчаться ефективно спілкуватися з однолітками та отримувати підтримку в умовах стресу. Підтримка психологів, проведення групових занять або навіть онлайн-консультації дають можливість студентам звертатися за допомогою не тільки під час серйозних труднощів, а й для запобігання проблемам у майбутньому [18].

Однією з важливих функцій освітніх установ є підтримка процесу самостійності студентів, що особливо актуально в контексті сепарації, коли молоді люди прагнуть стати більш незалежними від батьків, водночас стикаючись із численними викликами, які потребують розвитку їхніх особистісних і професійних навичок [18].

Освітні установи можуть сприяти розвитку самостійності через залучення студентів до активної участі в студентських організаціях, волонтерських програмах, клубах за інтересами, а також в різних курсах та проектах. Такі активності дозволяють студентам не лише розвивати лідерські якості, ініціативність і відповідальність, але й давати їм практичний досвід, що допомагає впевненіше відчувати себе в новому середовищі [18].

Заохочення до участі в студентських організаціях та волонтерських програмах допомагає молоді розвивати соціальні навички, навички командної роботи, а також здатність організовувати і виконувати завдання незалежно від зовнішньої підтримки. Студенти, які беруть участь у таких проектах, не лише отримують можливість застосувати свої знання в реальних ситуаціях, а й отримують більше впевненості в своїх силах, розвивають критичне мислення та вчаться ефективно управляти своїм часом.

Додатково, створення умов для розвитку самостійності може включати організацію курсів на тему професійного розвитку, постановки цілей, розвитку навичок самоорганізації та управління проектами. Такі курси сприяють розвитку особистісних якостей, які допоможуть студентам не тільки під час

навчання, а й у їхній подальшій кар'єрі, коли студенти мають можливість розвиватися поза аудиторією та активно брати участь у житті університету, вони відчують себе більш впевненими у власних силах і готовими до самостійних рішень у житті [18].

Освітні установи можуть також активно працювати над створенням середовища, яке сприяє розвитку ініціативності серед студентів. Вони можуть надавати студентам можливості для реалізації власних ідей, організації заходів, проведення проектів, що надасть їм почуття власної значущості та підтримуватиме процес сепарації шляхом розвитку здатності до самостійного прийняття рішень [18].

Для успішної адаптації студентів до нових умов навчання важливо створити в університеті дружнє, відкрито-інклюзивне та підтримуюче середовище. Студенти, особливо на початку свого навчального шляху, стикаються з багатьма емоційними та соціальними викликами, пов'язаними із сепарацією від батьків і адаптацією до нових умов життя. Вони можуть переживати стрес, невпевненість та емоційну нестабільність, щоб полегшити цей процес, університети повинні активно працювати над створенням середовища, в якому студенти відчуваються підтриманими, зрозумілими і важливими [27].

Психологічні клуби та групи підтримки можуть стати важливим інструментом для підтримки студентів у цей період. Такі групи можуть надавати студентам можливість обговорювати свої емоційні переживання, обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку від однолітків та професіоналів. Вони можуть включати різноманітні заходи, такі як тренінги з емоційної стійкості, релаксаційні практики, арт-терапію та інші активності, що допомагають студентам впоратися зі стресом і тривогою, зменшити рівень емоційного навантаження і знайти внутрішню рівновагу [27].

Освітні програми, спрямовані на розвиток особистісних та соціальних навичок студентів, можуть також стати важливою частиною процесу адаптації – це можуть бути курси, що допомагають розвивати критичне мислення,

навички ефективної комунікації, лідерства, управління часом і ресурсами. Програми такого типу не лише сприяють розвитку самосвідомості, а й допомагають студентам відчувати себе більш впевненими у нових умовах і швидше адаптуватися до нового етапу свого життя [27].

Викладачі та наставники університетів мають бути добре обізнані щодо процесу сепарації та адаптації студентів, щоб забезпечити належну підтримку у цей складний період. Знання про психологічні особливості цього етапу життя дозволить викладачам краще розуміти студентів і надавати їм необхідну допомогу в разі емоційних чи соціальних труднощів.

Важливо, щоб викладачі та ментори не лише зосереджувалися на навчальних аспектах, але й були готові надати підтримку в особистих і емоційних питаннях. Студенти часто можуть стикатися з труднощами, які не стосуються безпосередньо їхньої навчальної діяльності – це може бути адаптація до нового соціального середовища, емоційна невизначеність, сумніви щодо майбутнього чи труднощі в стосунках. Викладачі та ментори можуть стати важливими фігурами в житті студентів, допомагаючи їм розібратися в своїх емоціях, направляючи на ресурси підтримки або надаючи поради щодо життєвих труднощів. Завдяки їхній підтримці студенти можуть відчувати себе менш самотніми і впевненішими в своїх силах під час процесу сепарації [27].

Створення програм для залучення батьків до процесу навчання їхніх дітей є ще одним важливим аспектом, що сприяє більш успішній адаптації студентів, що дозволить не тільки зміцнити зв'язок між батьками і дітьми, а й забезпечить кращу координацію підтримки між домом і університетом.

Програми для батьків можуть включати семінари, тренінги та інформаційні сесії, на яких батьки зможуть дізнатися про особливості періоду сепарації та адаптації студентів, що дасть їм можливість краще зрозуміти емоційні потреби своїх дітей та підтримати їх у складний період переходу від дому до університету. Окрім того, така взаємодія дозволить батькам отримати важливі поради щодо того, як надавати допомогу в емоційному та соціальному

розвитку своїх дітей, забезпечуючи їм додаткову підтримку поза межами університету [27].

Програми, що залучають батьків, можуть також включати індивідуальні консультації для батьків студентів, під час яких вони можуть отримати поради щодо виховання дітей в умовах сепарації, допомоги у вирішенні емоційних або соціальних труднощів, а також щодо того, як підтримати студентів у процесі розвитку їхньої самостійності.

Одним із ключових аспектів у процесі підтримки студентської молоді під час сепарації є розвиток емоційної стійкості. Даний період супроводжується численними змінами, викликами та емоційними навантаженнями, тому важливо, щоб як батьки, так і освітні установи активно працювали над зміцненням емоційної стійкості студентів. Розвиток цієї якості дозволяє молодим людям легше адаптуватися до нових умов, долати труднощі та стреси, а також бути готовими до самостійного життя [27].

В. Папуша вказує, що батьки можуть сприяти розвитку емоційної стійкості, надаючи своїм дітям можливість самостійно приймати рішення, заохочуючи до пошуку рішень у складних ситуаціях та підтримуючи у важливих моментах життя. Важливо, щоб підтримка була не надмірною, але і не занадто відстороненою. Така підтримка дозволяє студентам відчувати свою здатність справлятися з проблемами і зміцнює їхню впевненість у собі [21].

Освітні установи можуть сприяти розвитку емоційної стійкості через програми тренінгів та семінарів, які зосереджені на навичках управління емоціями, стресом та напругою. Вони можуть також проводити заняття з релаксації, медитації, а також заходи, що сприяють розвитку критичного мислення та самоусвідомлення. Важливо, щоб студенти мали доступ до психологічної підтримки, де вони могли б обговорювати свої переживання і отримувати корисні поради від професіоналів [21].

На думку автора, кожен студент є унікальним, і його процес сепарації буде відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей: емоційного стану, рівня особистісної зрілості, темпераменту та потреб. Врахування цих

особливостей має вирішальне значення для ефективної психологічної підтримки в цей період, що дозволяє створити більш точні та корисні стратегії допомоги, які сприяють зниженню рівня стресу та допомагають успішно пройти через складний етап сепарації [21].

Для батьків індивідуальний підхід полягає в тому, щоб враховувати потреби, особливості та переживання їхньої дитини. Наприклад, якщо студент відчуває сильну емоційну нестабільність або страх перед майбутнім, батьки можуть надавати більш активну підтримку та допомогу, допомагаючи йому впоратися з сумнівами і розвивати впевненість у собі. У той же час, якщо студент відчуває потребу в більшій самостійності, батьки повинні дати йому простір для самовираження та прийняття рішень, при цьому підтримуючи здоровий емоційний контакт [21].

Освітні установи також повинні розуміти, що студенти мають різні темпи адаптації до навчального процесу. Деякі можуть відчувати себе цілком комфортно, швидко знаходячи нових друзів і адаптуючись до академічного навантаження, тоді як інші можуть стикаються з труднощами у соціальній або емоційній сфері. Університети можуть забезпечити індивідуальні консультації, програму менторства або психологічні консультації, щоб допомогти студентам, які мають труднощі в період адаптації [21].

Індивідуальний підхід також включає регулярне спілкування з викладачами та менторами, які можуть вчасно виявити будь-які труднощі, з якими стикаються студенти, та надати їм відповідну підтримку, що може включати допомогу у вирішенні навчальних труднощів, підтримку в соціальній інтеграції, а також надання ресурсів для розвитку емоційної та психологічної стійкості [21].

Отже, успішна психологічна підтримка студентів під час сепарації потребує комплексного підходу, включаючи активну взаємодію між батьками, навчальними закладами та психологами, що дозволить молоді успішно адаптуватися до самостійного життя, що є важливим кроком на шляху до повноцінного дорослішання та особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження було проведено з метою визначення рівня особистісної зрілості, самооцінки, емоційної незалежності та соціальної адаптації студентів у контексті сепарації від батьків. Результати показали, що молодь, яка перебуває на етапі сепарації, характеризується різними рівнями адаптації та емоційної стійкості, що безпосередньо впливає на їхнє сприйняття самостійності та здатність до самовизначення.

Рівень особистісної зрілості:

40% респондентів продемонстрували високий рівень особистісної зрілості, що свідчить про здатність ефективно адаптуватися до змін та незалежно приймати рішення. Такі студенти здатні до саморегуляції та мають емоційну стабільність, що дозволяє їм з легкістю проходити через етап сепарації.

37,5% респондентів показали середній рівень зрілості, що вказує на наявність певних труднощів в управлінні емоціями та прийнятті рішень. Вони можуть потребувати додаткової підтримки для розвитку самостійності та впевненості.

22,5% респондентів мали низький рівень особистісної зрілості, що свідчить про значні труднощі в адаптації до самостійного життя, в тому числі через емоційну нестабільність та недостатню готовність до незалежності.

Самоефективність та емоційна незалежність:

26,25% студентів продемонстрували високий рівень самоефективності, що відображає їхню здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами і стресами.

42,5% мали середній рівень, що вказує на необхідність додаткової підтримки для підвищення самооцінки і впевненості у своїх силах.

31,25% студентів мають низький рівень самоефективності, що свідчить про наявність проблем з самоорганізацією та відсутність достатньої впевненості у власних силах.

З отриманих даних було виявлено позитивні кореляції між емоційною незалежністю і задоволенням життям (0,229), що свідчить про те, що студенти з високою емоційною незалежністю, як правило, мають більш високий рівень задоволення життям.

Порівняльний аналіз трьох груп за рівнем сепарації засвідчив наявність статистично значущих відмінностей за окремими психодіагностичними параметрами. Це підтверджує вплив рівня сепарації на психологічні особливості особистості. Додаткове використання кореляційного аналізу із урахуванням типу розподілу змінних дозволило поглибити інтерпретацію отриманих даних. Побудова плеяд візуалізувала систему взаємозв'язків і зробила її більш зрозумілою, що розширює емпіричну основу дослідження.

Кореляція між емоційною незалежністю та особистісною зрілістю (0,291) вказує на важливість розвитку емоційної незалежності для формування більш зрілих і самостійних особистостей.

Позитивна кореляція між функціональною незалежністю і задоволенням життям (0,232) підкреслює важливість здатності молоді бути самостійними у функціональних аспектах життя для досягнення гармонії і внутрішнього комфорту.

Підтримка емоційної стійкості та самостійності: Батькам і освітнім установам слід працювати над розвитком емоційної стійкості у студентів. Вони повинні надавати молодим людям можливості для прийняття самостійних рішень, що сприятиме підвищенню їхньої впевненості та здатності долати труднощі. Програми психологічної підтримки та тренінги, орієнтовані на розвиток саморегуляції, управління емоціями та стресом, допоможуть студентам адаптуватися до нових умов.

Врахування індивідуальних потреб та особливостей кожного студента є необхідним для ефективною підтримки. Для студентів з низьким рівнем особистісної зрілості і самоефективності важливо створювати додаткові можливості для розвитку їхньої самосвідомості та саморегуляції через індивідуальні консультації або менторські програми.

Освітні установи повинні забезпечити доступ до психологічних консультацій та тренінгів на етапі адаптації до навчального середовища, що включає в себе курси по управлінню стресом, тренінги по розвитку самомотивації та самоефективності, а також створення груп підтримки, де студенти можуть поділитися своїми переживаннями і отримати необхідну допомогу.

Батьки повинні зберігати відкритий діалог з дітьми, підтримуючи їх на шляху до самостійності. Важливо, щоб батьки дозволяли студентам робити власні помилки та приймати рішення, але в той же час демонстрували підтримку і любов, що надає відчуття стабільності і безпеки.

Освітні установи можуть активно заохочувати студентів брати участь у студентських організаціях, волонтерських програмах, а також надавати можливості для розвитку лідерських якостей, ініціативності та відповідальності через різні освітні проекти, що сприятиме розвитку самостійності та допоможе студентам знаходити своє місце в новому середовищі.

Період сепарації від батьків є важливим етапом у житті молоді, що супроводжується численними емоційними та психологічними змінами. Для ефективної адаптації студентів до самостійного життя важливо забезпечити баланс між підтримкою з боку батьків і освітніх установ та розвитком їх емоційної стійкості та самостійності. Розвиток особистісної зрілості, самооцінки та самомотивації сприятиме успішному проходженню цього періоду та допоможе студентам стати впевненими і незалежними особистостями.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами сформовано наступні висновки:

1. Сепарація від батьків є важливим психосоціальним процесом у житті молодшої людини, що полягає в поступовому відокремленні від батьківських впливів і переході до незалежності. На основі наукових досліджень, сепарація охоплює емоційне, соціальне та психологічне відокремлення, яке є критично важливим для розвитку особистості. Вона дозволяє молодим людям знайти своє місце в суспільстві, встановити власні кордони та стати самостійними, що сприяє формуванню зрілої особистості.

2. Процес сепарації складається з кількох етапів: початковий етап, коли молодь відчуває потребу в автономії, етап пошуку та утвердження незалежності, а також перехідний етап, коли молодь намагається знайти баланс між свободою та збереженням емоційного зв'язку з батьками. Важливими складовими є емоційна незалежність, розвиток самосвідомості, саморегуляція та формування нових соціальних ролей, які дозволяють молодій людині адаптуватися до нового життєвого етапу.

3. На процес сепарації значний вплив мають індивідуальні особливості молоді, емоційний клімат у родині, стиль виховання та соціокультурне середовище. Важливу роль відіграють також економічні фактори та рівень підтримки, яку отримує молода людина в процесі відокремлення. Порушення цього процесу може призвести до розвитку емоційних труднощів, залежності від батьків, низької самооцінки, тривожності, а також до проблем у встановленні здорових міжособистісних стосунків і адаптації до самостійного життя.

4. Емпіричне дослідження виявило, що рівень особистісної зрілості та емоційної незалежності значною мірою корелюють з успішністю процесу сепарації. Студенти з високим рівнем особистісної зрілості, самооцінки та емоційної стабільності краще справляються з труднощами сепарації та швидше

адаптуються до нового життєвого етапу. Водночас студенти з низьким рівнем самооцінки та емоційної стійкості часто стикаються з проблемами в адаптації, що свідчить про необхідність додаткової психологічної підтримки.

5. Для ефективної підтримки процесу сепарації важливо впроваджувати комплексний підхід, який включає як підтримку з боку батьків, так і з боку освітніх установ. Батькам слід зберігати відкритий діалог, підтримувати емоційну стійкість та самостійність студентів, а також визнавати важливість формування здорових кордонів у взаємодії з дітьми. Освітні установи можуть забезпечити доступ до психологічної допомоги, організувати тренінги та курси для розвитку самостійності, лідерських якостей та впевненості у своїх силах. Врахування індивідуальних потреб студентів та надання психологічної підтримки на всіх етапах адаптації сприятимуть успішному проходженню процесу сепарації та збереженню психологічного благополуччя молоді.

Отже, однією з важливих перспектив є вивчення впливу культурних і соціальних умов на процес сепарації молоді від батьків. Врахування відмінностей у культурних контекстах може допомогти зрозуміти, як різні соціальні, сімейні та культурні особливості впливають на етапи сепарації та психологічне благополуччя студентів. Наприклад, порівняльні дослідження в різних країнах чи культурах можуть висвітлити особливості переживання сепарації у молодих людей із різними соціокультурними цінностями та нормами.

З розвитком цифрових технологій змінилися способи взаємодії молоді з батьками та соціальним середовищем. Тому важливо дослідити, як соціальні мережі, інтернет та онлайн комунікація впливають на процес сепарації, що дозволить виявити нові механізми взаємодії, які можуть як сприяти, так і ускладнювати процес формування емоційної та соціальної незалежності молодих людей.

Однією з важливих перспектив є подальше вивчення ролі освітніх установ у підтримці сепарації студентської молоді. Зокрема, необхідно досліджувати ефективність різних програм психологічної допомоги, тренінгів,

підтримки в адаптаційний період, а також роль наставництва та соціальних ініціатив, що дозволить створити більш точні моделі підтримки та визначити найбільш ефективні практики, які допомагають студентам адаптуватися до самостійного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко А. В. Батьківські настановлення як психологічний чинник формування життєвого сценарію особи. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. За ред. С. Д. Максименка, Том ІХ, ч.1. К., 2007. С. 16-21.
2. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць *Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. № 1. С. 21-32.
3. Богучарова О. І. Особистісні чинники, психологічна акультурація та міжкультурна адаптація студентів-мігрантів сходу України. *Journal of Psychology Research*. №27.10. 2021. С. 4-14.
4. 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.
5. Брагіна Н. В. Вплив сім'ї на формування життєвого шляху особистості. *Наукові записки Інституту ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: Главник, 2005. Вип.26, Т.1. С. 149-154.
6. Буланова-Дувалко Л. Ф. Аналіз взаємовідносин матері та дитини та їх вплив на формування гендерних стереотипів у контексті психоаналітичного фемінізму. *Антропологічні виміри філософських досліджень*. №6. 2014. С. 24-34.
7. Булах І. І. Фактор психологічної сепарації особистості і роль суб'єктності в ньому. *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти : матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайнконференції* (Київ, 29 вересня-1 жовтня 2022 року). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 194.
8. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. *Вісник КНТЕУ*. 2012. № 4. С. 104-112.

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*. Т.ХІ, Ч.3. К., 2009. С.78-89.
10. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442.
11. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015 . С. 210-212.
12. 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 : «Аксиома», 2010. Випуск 10. С. 142.
13. Годик С. Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сепарації в процесі становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Психологічні перспективи*, №44, 2024. С. 52-63. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-hod>
14. Гурлева Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка: аргументи «ЗА». *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С. 4-9.
15. Дем'янчук Ю. Проблема сепарації у співзалежних стосунках. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науковопрактичної інтернет-конференції* . Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 314.
16. Желавська А., Лисенко Л. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. №32. 2023. С. 363-365.
17. Корчікова І. Передумови формування особистісної автономії у молодшому шкільному та підлітковому віці. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. №35. 2014. С. 145-151.

18. Літвінова О. Проблеми впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, №3(2). 2018. С.144-150.
19. Мицишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтації студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, №66(2), 2022. С. 71-78. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-71-78>
20. Невідома Я. Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. №3 (2). 2017. С. 68-73.
21. Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. № 41. С. 81-97.
22. Полікарчик С., Кульчицька А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.)*. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С. 191-197.
23. Руденко В., Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. №17. 2023. С. 122-131.
24. Савченко О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, №1(25), 2022. С. 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
25. Супрун Н. Психологічні межі у контексті проблеми емоційної залежності особистості. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. Кропивницький, 2021.С. 189.

26. Сулова В. О. Етноспецифічні індикатори адаптації особистості у середовищі міжкультурної взаємодії. *Психологія та соціальна робота*. №54.2. 2021. С. 241-253.
27. Хазратова Н. Гендерні і вікові особливості фрустраційних реакцій на порушення приватності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, №46(49). 2021. С.124-130
28. Шевченко Н. Ф. Вплив психологічної сепарації на уявлення про любов у юнацькому віці. *Journal of modern psychology*. №3. 2022. С. 26.
29. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 10. С. 45-49.
30. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. №39. 2018. С. 380-399.
31. Ющенко В. О. Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: гендерний аспект. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні*. №76.П. 2017. С. 278-282.
32. Allen J. P. Tan, J. S. The multiple facets of attachment in adolescence. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. 2016. (3rd ed., pp. 399-434). Guilford Press.
33. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31. P. 170-178
34. Sugimura K. Adolescent identity development in Japan. *Child Development Perspectives*, №14(2), 2020. P. 71–77. <http://dx.doi.org/10.1111/cdep.12359>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хоффмана в адаптації А. Широкої

Стимульний матеріал:

СТОСУНКИ З МАМОЮ

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

17. Далеко від мами я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не опікала мене так сильно
19. Ми з мамою однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без маминого схвалення
21. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не намагалася маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб мама не намагалася насміхатися з мене
23. Іноді виникає бажання зателефонувати мамі лише для того, щоб почути її голос
24. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до маминого
25. Бажання моєї мами вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
26. Я відчуваю, що маю стосовно мами певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе з власної волі
27. Моя мама очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати маму
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до маминих
30. Мама допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли не має нагальних справ , то мамина компанія мене абсолютно влаштовує
32. Я хочу щоб мама більше ставилася до мене як до дорослого (дорослої)
33. а)Після того як на канікулах я проводжу багато часу з мамою, вирушаючи на навчання мені важко її залишити(якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від дому (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
34. Ми з мамою вкладаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності
35. Я схильний (схильна) радитися з мамою, коли планую невелику подорож за місто
36. Я часто злюся на маму
37. Я люблю обнімати та цілувати маму

38. Я ненавиджу, коли моя мама висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю
39. Моє ставлення до самотності подібне до маминого
40. Я раджуся з мамою, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати
41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб мама його одобрила
42. Навіть, коли мама має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме вона її придумала
43. Мама завжди дуже тонко відчуває мій настрій
44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до маминого
45. Я питаюся маму, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію
46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках мама припинила перетягувати мене на свою сторону
47. Мама мій найкращий друг
48. Я сперечаюся з мамою навіть з найменшого приводу
49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до маминих
50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує моя мама
51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з мамою набагато ближчі
52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що мама говорить чи робить
53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до мами
54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до маминих.
55. Я питаюся поради своєї мами, коли планую свої канікули
56. Іноді я стидаюся своєї мами
57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як мама відреагує
58. Я злюся, коли моя мама критикує мене
59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до маминого

60. Мені подобається , коли мама допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій
61. Я іноді відчуваю себе з мамою одним цілим
62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися маминими справами, станом здоров'я
63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від мами певні речі
64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення моєї мами
65. Я звертаюся до мами кожного разу, коли щось іде не так
66. Я часто мушу приймати рішення за маму
67. Я не впевнений (не впевнена) , що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без маминої підтримки та любові
68. Я іноді сильно обурююся, коли мама каже мені що і як робити
69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до маминого

СТОСУНКИ З БАТЬКОМ

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

12. Я маю бути дуже уважним (уважною), щоб не зробити татові боляче
13. а) Я хотів би (хотіла б), щоб тато жив ближче, тоді я міг би (могла б) навідуватися до нього частіше поспілкуватися (якщо Ви проживаєте окремо від батьків)
- б) Я ще не хотів би (не хотіла б) жити окремо від тата мені бракуватиме спілкування з ним (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
14. Ми з татом маємо однакові уявлення щодо ролі сім'ї та роботи в житті жінки
15. Я часто прошу тата посприяти у вирішенні моїх особистих проблем
16. Я іноді відчуваю , що заслуговую на татове покарання
17. Далеко від тата я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не опікав мене так сильно
19. Ми з татом однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без татового схвалення
21. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не намагався маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб тато не намагався насміхатися з мене
23. Іноді виникає бажання зателефонувати татові лише для того, щоб почути його голос
24. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до татового
25. Бажання мого тата вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
26. Я відчуваю, що маю стосовно тата певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе з власної волі
27. Мій тато очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати тата
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до татових
30. Тато допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли не має нагальних справ , то компанія тата мене абсолютно влаштовує
32. Я хочу щоб тато більше ставився до мене як до дорослого (дорослої)
33. а)Після того як на канікулах я проводжу багато часу з татом,

вирушаючи на навчання мені важко його залишити (якщо Ви проживаєте окремо від батьків)

б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від тата (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)

34. Ми з татом вкладаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності

35. Я схильний (схильна) радитися з ним, коли планую невелику подорож за місто

36. Я часто злюся на тата

37. Я люблю його обнімати

38. Я ненавиджу, коли мій тато висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю

39. Моє ставлення до самотності подібне до татового

40. Я раджуся з ним, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати

41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб тато його одобряв

42. Навіть, коли тато має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме він її придумав

43. Тато завжди дуже тонко відчуває мій настрій

44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до татового

45. Я питаюся тата, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію

46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках тато припинив перетягувати мене на свою сторону

47. Тато мій найкращий друг

48. Я сперечаюся з ним навіть з найменшого приводу

49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до татових

50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує мій тато

51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з татом набагато ближчі

52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що тато говорить чи робить

53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до тата

54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до татових
55. Я питаюся його поради, коли планую свої канікули
56. Іноді я його стидаюся
57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як тато відреагує
58. Я злюся, коли мій тато критикує мене
59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до татового
60. Мені подобається , коли тато допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій
61. Я іноді відчуваю себе татовим продовженням
62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися справами тата, станом його здоров'я
63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від тата певні речі
64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення мого тата
65. Я звертаюся до тата кожного разу, коли щось іде не так
66. Я часто мушу приймати за нього рішення
67. Я не впевнений (не впевнена) , що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без підтримки та любові тата
68. Я іноді сильно обурююся, коли тато каже мені що і як робити
69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до ставлення мого тата

**Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»
(О. Калюк, О. Савченко)**

Повністю не погоджуюсь Частково не погоджуюсь Важко визначитись
Частково погоджуюсь Повністю погоджуюсь

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті
16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну
17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей
18. Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих
19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь
20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мій погляд.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.

21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поведжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами. 33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.

64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст. 66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.
85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою

Шкала загальної самоєфективності Р. Шварцера і М. Єрусалема

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином

1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся. 2.

Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.

3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.

4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.

5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.

6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль. 7.

Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.

8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.

9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.

10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.