

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Специфіка взаємозв'язку психоемоційного благополуччя з особливостями психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості»

ХАІ.704.7-96п1/2.22В.053.190-9/20-7 КР

Виконав: здобувач(ка) б курсу групи №7-96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Герман А. Р.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: К. психол.н. Фаворова К. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фролова Є. В.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 92 с., 24 табл., 8 рис., 1 дод., 31 джерел.

Ключові слова: СЕПАРАЦІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, РАННЯ ДОРΟΣЛІСТЬ, БАТЬКИ, СТУДЕНТИ.

Об'єкт дослідження – психоемоційне благополуччя.

Предмет дослідження – взаємозв'язок психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації у ранній дорослості.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок психоемоційного благополуччя із особливостями психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;
2. Авторська анкета;
3. Шкала психологічного добробуту К. Ріфф;
4. Шкала щастя М. Фордіс;
5. Інтегративний тест тривожності;
6. Типовий сімейний стан Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстицький;
7. Опитувальник для виміру психологічної сепарації від батьків;
8. Математико-статистичні методи обробки даних.

Висновки: Гендерні відмінності виявлено, що чоловіки виявилися благополучнішими за виділеними критеріями. Рівень сепарації від батька значно вищий за всіма компонентами, сепарація від батька випереджає сепарацію від матері. Домінуючий компонент психологічної сепарації – поведінковий. Найнижчі значення відповідають афективним компонентом сепарації від матері. Чоловіки досягли більшої психологічної сепарації від батьків, ніж жінки щодо кожного з компонентів. Жінки менш автономні за всіма компонентами сепарації від матері. Респонденти, які мають почуття дорослості, мають більш високі показники психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації. Стиль сепарації від батька позитивно впливає на

показники когнітивно-оцінного та емоційно-афективного. Поведінкова
сепарація від батька знижує рівень задоволеності життям, життєві цілі від
матері – частоту переживання щастя.

ABSTRACT

Diploma thesis: 92 p., 24 t., 8 p., 1 appx., 31 sources.

Key words: SEPARATION, PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING, EARLY ADULT, PARENTS, STUDENTS.

Object of research is – psycho-emotional well-being.

The subject of the research is - the relationship of psycho-emotional well-being and psychological separation in early adulthood.

The purpose of the research is - to determine the relationship of psycho-emotional well-being with the characteristics of psychological separation from parents during the period of growing up.

Methods of research:

1. Theoretical analysis of scientific literature;
2. Author's questionnaire;
3. Scale of psychological well-being K. Riff;
4. Scale of happiness M. Fordis;
5. Integrative anxiety test;
6. Typical family status E. G. Eidemiller, V. Yustitsky;
7. Questionnaire for measuring psychological separation from parents;
8. Mathematical and static methods of data processing.

Conclusions: Gender differences were revealed that men turned out to be better off than the selected criteria. The level of separation from the father is much higher than all components, the separation from the father is ahead of the separation from the mother. The dominant component of psychological separation is behavioral. The lowest values correspond to the affective components of maternal separation. Men achieved greater psychological separation from their parents than women on each of the components. Women are less autonomous in all components of maternal separation. Respondents with a sense of adulthood have higher rates of psycho-emotional well-being and psychological separation. The style of separation from the father has a positive effect on cognitive-evaluative and

emotional-affective indicators. Behavioral separation from the father reduces life satisfaction, life goals from the mother - the frequency of experiencing happiness.

РЕФЕРАТ

Дипломная работа: 92 с., 24 табл., 8 рис., 1 прил., 31 источников.

Ключевые слова: СЕПАРАЦИЯ, ПСИХОЭМОЦИОННОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, РАННЯЯ ВЗРОСЛОСТЬ, РОДИТЕЛИ, СТУДЕНТЫ.

Объект исследования – психоэмоциональное благополучие.

Предмет исследования – взаимосвязь психоэмоционального благополучия и психологической сепарации в ранней взрослости.

Цель исследования – определить взаимосвязь психоэмоционального благополучия с особенностями психологической сепарации от родителей в период взросления.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы;
2. Авторская анкета;
3. Шкала психологического благополучия К. Рифф;
4. Шкала счастья М. Фордис;
5. Интегративный тест тревожности;
6. Типовое семейное состояние Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий;
7. Опросник для измерения психологической сепарации от родителей;
8. Математико-статистические методы обработки данных.

Выводы: Гендерные различия выявлены, что мужчины оказались благополучнее выделенных критериев. Уровень сепарации от отца значительно выше всех компонентов, сепарация от отца опережает сепарацию от матери. Доминирующий компонент психологической сепарации – поведенческий. Самые низкие значения соответствуют аффективным компонентам сепарации матери. Мужчины достигли большей психологической сепарации от родителей, чем женщины по каждому из компонентов. Женщины менее автономны по всем компонентам сепарации матери. Респонденты, обладающие чувством взрослости, имеют более высокие показатели психоэмоционального благополучия и психологической

сепарации. Стил ь сепарации от отца оказывает положительное влияние на показатели когнитивно-оценочного и эмоционально-аффективного. Поведенческая сепарация от отца снижает удовлетворенность жизнью, жизненные цели от матери – частоту переживания счастья.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У РАННІЙ ДОРΟΣЛОСТІ	6
1.1 Теоретико-методологічні основи вивчення психоемоційного благополуччя у психологічній науці.....	6
1.2 Проблеми психологічної сепарації від батьків.....	13
1.3 Психологічна характеристика періоду ранньої дорослості	21
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Характеристика вибірки.....	30
2.2 Характеристика методів дослідження	30
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ....	37
3.1 Загальний опис результатів	37
3.2 Обговорення результатів	80
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних дослідженнях простежується тенденція до вивчення позитивних аспектів життя. Найбільш глобальними поняттями, що відображають різні аспекти позитивного функціонування особистості, є категорії благополуччя. Найчастіше благополуччя використовується як синонім щастя, якості життя, сприятливого фізичного та психічного стану, задоволеності життям, матеріальної забезпеченості, досягнення бажаного результату.

У сучасній психологічній науці існує кілька шляхів розуміння благополуччя людини: суб'єктивне, як когнітивна та емоційна оцінка свого життя, та психологічне, що відображає оцінку та сприйняття людиною власного функціонування з точки зору її потенційних можливостей. У цьому дослідженні ми розглядатимемо благополуччя людини, використовуючи конструкт «психоемоційне благополуччя», який дозволяє розглядати благополуччя людини з погляду взаємозв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя у співвідношенні з базовими емоційними характеристиками особистості.

Наявність великої кількості точок зору у вивченні та опис благополуччя людини свідчить про те, що дана проблема є неоднозначною і складною, що зумовлює її актуальність.

Істотним фактором розвитку зрілої, благополучної особистості є здійснення гармонійного переходу від позиції дитини до позиції дорослої, цей перехід здійснюється поступовим відділенням себе від батьківської сім'ї та переходом до самостійного життя. Такий перехід у психології позначається поняттям "сепарація". Психологічна сепарація від батьків є одним із основних завдань ранньої дорослості. І хоча процес сепарації запускається з народження людини, не завжди завершується навіть у пізніших вікових періодах. В данному дослідженні ми розглядаємо

взаємозв'язок психоемоційного благополуччя з процесом психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості.

В даний час існує безліч досліджень, присвячених вивченню психологічної сепарації від батьків. Проте більшість досліджень присвячена підлітковому віку, а зв'язок між добробутом і сепарацією в ранній дорослості вивчалася недостатньо.

Об'єкт дослідження – психоемоційне благополуччя.

Предмет дослідження – взаємозв'язок психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації у ранній дорослості.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок психоемоційного благополуччя із особливостями психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити виразність показників психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості з урахуванням гендерної специфіки.

2. Вивчити психоемоційне благополуччя та особливості психологічної сепарації від батьків у контексті сімейних відносин та формування почуття дорослості.

3. Вивчити відмінності психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації від батьків у групах студентів та працюючих.

4. Вивчити структурні характеристики психологічної сепарації від батьків та її взаємозв'язок із хронологічним віком.

5. Вивчити взаємозв'язки між показниками психоемоційного благополуччя та компонентами психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості.

6. Вивчити вплив компонентів психологічної сепарації батьків на показники психоемоційного благополуччя.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;

2. Авторська анкета;
3. Шкала психологічного добробуту К. Ріфф;
4. Шкала щастя М. Фордіс;
5. Інтегративний тест тривожності;
6. Типовий сімейний стан Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицький;
7. Опитувальник для виміру психологічної сепарації від батьків;
8. Математико-статистичні методи обробки даних: аналіз одномірних розподілів та взаємозв'язків між змінними, (критерій Хі-квадрат Пірсона), описова статистика, Т-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз, регресійний аналіз, контент-аналіз.

Вибірку даного дослідження склали 73 особи у віці 19 - 27 років з рівномірним розподілом чоловічої та жіночої статі (36 чоловіків та 37 жінок). Середній вік респондентів – 23 роки. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою Google-форми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У РАННІЙ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1 Теоретико-методологічні основи вивчення психоемоційного благополуччя у психологічній науці

Інтерес учених до вивчення позитивних аспектів людського життя призвів до появи великої кількості теорій, концепцій, емпіричних досліджень, що розкривають сутність поняття благополуччя.

Теоретичну основу вивчення добробуту заклав у 1980-ті роки американський психолог Норман Бредбурн, він описував благополуччя як сукупність термінів, які описують стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття задоволеності чи незадоволеності життям. Таким чином, автор розглядав добробут як рівновагу між позитивним та негативним афектами.

У сучасній теоретичній та емпіричній психологічній науці існує два шляхи розуміння благополуччя людини: суб'єктивне (гедоністичне) та психологічне (евдемоністичне) [8].

Поняття суб'єктивного благополуччя було введено Едом Дінером, воно має на увазі під собою широку категорію явищ, яка включає емоційні реакції людей, задоволення предметної галузі та глобальні судження про задоволеність життям. Емпіричні дослідження привели до висновку, що необхідно розділяти емоційні та когнітивні складові суб'єктивного благополуччя. Емоційне благополуччя включає у собі сукупність повсякденних переживань людини, афектів; когнітивна оцінка – це міркування, висновки, які людина робить у процесі роздумів про задоволеність своїм життям.

Е. Дінер визначив трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, яка включає наявність позитивного афекту, відсутність негативного афекту та задоволеність життям. Усі ці компоненти формують

єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Настрої та емоції, які разом позначаються як «афект», дає деяку оцінку людиною подій і явищ, які відбуваються у його житті. Задоволеність життям, у свою чергу, є статичною та узагальненою когнітивною оцінкою задоволеності різними сферами власного життя [24].

Бретберн і Капловіц емпірично встановили, що позитивний (приємний) афект і негативний (неприємний) афект формують два незалежні фактори і мають вимірюватися окремо. Такий розгляд свідчить про високу роль ціннісних орієнтацій особистості у визначенні власного благополуччя.

Таким чином, особистість є одним із найсильніших і найпостійніших предикторів суб'єктивного благополуччя. Свідчення зв'язку між особистістю та суб'єктивним благополуччям підтверджено різними дослідженнями.

Б. Г. Ананьєв наголошував, що особистість є продуктом своєї епохи, сучасник та учасник подій, які становлять історію суспільства та її власного життєвого шляху. Саме тому суб'єктивні критерії благополуччя багатогранні та переплетені з існуючими громадськими установками. У міру розвитку особистості, її соціальними досягненнями відбувається постійна зміна, коригування уявлень, ціннісно-смыслових орієнтувань людини, що впливає на зміну внутрішніх критеріїв благополуччя [6].

Одна концептуальна модель зв'язку між особистістю та суб'єктивним благополуччям полягає в тому, що деякі люди мають генетичну схильність бути щасливим або нещасним, що ймовірно, викликане вродженими індивідуальними відмінностями в нервовій системі.

Найпереконливішими доказами позитивного взаємозв'язку між темпераментом та певним рівнем суб'єктивного благополуччя є близнюкові дослідження генетичної поведінки спадковості.

Також суб'єктивне благополуччя пов'язане із самооцінкою. Інша особливість, яку Вілсон назвав корелятом щастя, - це оптимізм. Шейер і Карвер розробили теорію диспозиційного оптимізму, у якій характерні думки про майбутнє впливають на обставини, і, отже, на благополуччя людини [11].

Велику роль системі добробуту грають процеси адаптації. Тейлор та Армор виявили, що позитивні думки корелюють з успішною адаптацією до стресових ситуацій.

Зейдліц та Дінер виявили, що щасливі люди можуть пам'ятати більше позитивних подій, тому що вони спочатку розцінюють події у позитивному ключі. Люди, які думають про негативні події, можуть мати нижчий показник суб'єктивного благополуччя [16].

На якість щастя впливають такі чинники, як інтенсивність настрою, емоційність та мінливість настрою. Крім того, люди по-різному розцінюють емоційні переживання, залежно від їх цінностей та особливостей особистості.

Також на рівень суб'єктивного благополуччя особи впливають цілі, які ставить перед собою людина. Люди позитивно реагують на досягнення мети і негативно, коли не вдається досягти мети, тобто. Цілі є важливим предиктором для системи афектів. Проте вплив цілей на суб'єктивне благополуччя складніше, ніж факт досягнення мети. Цілі повинні відповідати мотивам, потребам та контексту життя людини.

Д. А. Леонтьєв зазначає, що коригування цінностей соціальних спільностей у особистісні обумовлюється двонаправленим процесом: рухом від цінностей соціальних груп до особистісних цінностей та від структури індивідуальної мотивації до структури, в якій основними є цінності. Таким чином, узгодженість особистісної мотивації та цінностей зумовлюють внутрішню узгодженість особистості, що стає критерієм оцінки задоволеності життям [25].

Контекстом життя може бути культура, у яку занурена людина. Досягнення мети найбільше впливає на рівень щастя, коли ці цілі відповідають нормам суспільства, в якому живе людина. Великий вплив на суб'єктивне благополуччя надає система взаємовідносин індивідуалізму-колективізму та самості. Почуття власної гідності, почуття унікальності виступають як предиктори задоволеністю життям.

Вілсон говорив про те, що стан здоров'я тісно пов'язаний із суб'єктивним благополуччям. Такий поганий стан здоров'я може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, тому що воно заважає досягненню важливих цілей.

Таким чином, Е. Дінер виявив позитивний взаємозв'язок між внутрішніми факторами та рівнем суб'єктивного благополуччя. У дослідженнях він встановив, що особистісні особливості зумовлюють від 40 до 50 % мінливості у суб'єктивному благополуччі. З іншого боку, велике значення в оцінці свого життя відіграють соціальні та культурні фактори [14].

Ряд досліджень вказують на взаємозв'язок темпераменту та деяких інших уроджених характеристик із суб'єктивним благополуччям. Також відсутність матеріальних труднощів, задоволення базових потреб, здоров'я, професійні досягнення, якість життя, міцні соціальні зв'язки є предикторами суб'єктивного благополуччя.

З позиції цього підходу розглядає благополуччя та Р. М. Шаміонов, який визначає його як «емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємин з іншими та процесами, що мають важливе для нього значення з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень про «благополучному» зовнішньому та внутрішньому середовищі, що виражається в задоволеності нею, відчутті щастя» [22].

Інший підхід до вивчення благополуччя зветься психологічним (евдемоністичним), відповідно до якого основний критерій благополуччя – повнота самореалізації. «Якщо суб'єктивне благополуччя спрямоване на віддалення від проблем, то евдемоністичне, навпаки, пов'язане з напругою та зусиллям, спрямованим на їхнє вирішення. Евдемонічне благополуччя співвідноситься з поняттям особистісного зростання та самоактуалізації».

Теоретичну основу вивчення благополуччя людини у рамках евдемоністичного напрямку заклали теорії психологічного добробуту К. Ріфф, евдемоністичного благополуччя А. С. Ватермана та самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [17].

На відміну від Н. Бредбурна, який розглядав благополуччя як баланс між позитивним та негативним афектом, К. Ріфф заклала у свою теорію концепції, пов'язані з проблемою позитивного психологічного функціонування. К. Ріфф визначала психологічне благополуччя як комплексне поняття, що відображає оцінку та сприйняття людиною власного функціонування з погляду потенційних можливостей.

К. Ріфф розробила евдемоністичний концепт структури психологічного благополуччя, з погляду якого добробут людини включає: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття); позитивні відносини з оточуючими, здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); наявність цілей та занять, що надають життю сенсу (життєві цілі); почуття постійного розвитку та самореалізації (особистісне зростання); здатність дотримуватися власних переконань (автономія). Ріфф підкреслює, що психологічне благополуччя не статично, воно має на увазі витрати зусиль, які людина спрямовує на вирішення проблем, які постають перед ним у житті, тоді як суб'єктивне благополуччя характеризує актуальний стан людини [8,16].

Низка досліджень вказують, що на рівень психологічного благополуччя впливають такі характеристики особистості як оптимізм, самооцінка, доброзичливість, інтелігентність, емоційний інтелект, здатність регулювати емоції.

Е. Л. Десі та Р. М. Райан, спираючись на теорію психологічного благополуччя К. Ріфф, розробили теорію самодетермінації з метою вирішення завдань розгляду джерел благополуччя з точки зору евдемоністичних позицій. На їхню думку, особистісне благополуччя пов'язане, перш за все, з реалізацією базових психологічних потреб в автономії, компетентності та стосунки з оточуючими. Задоволення перерахованих базових психологічних потреб відіграє ключову роль у відчутті контакту з власним Я, цілісності, життєстійкості, психологічного зростання та благополуччя [3].

На думку авторів, задоволення фундаментальних потреб впливає і на суб'єктивний, і психологічний добробут людини. З цього випливає, що благополуччя є складним конструктом, який включає як гедоністичні (задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя), так і евдемоністичні (психологічне благополуччя) елементи, оскільки в дослідженнях вони показують сильні кореляційні зв'язки, залишаючись у своїй самостійними показниками щастя і сенсу.

Ряд вітчизняних учених підкреслюють значну роль емоційного компонента у структурі психологічного благополуччя. Д.А. Леонтьєв розглядає щастя під кутом саморегуляції, як переживання злиття бажаного та дійсного. У його концепції розглядаються два види щастя: нормативне, яке досягається через здійснення фундаментальних психологічних потреб, і евдемонічне, яке досягається шляхом досягнення, реалізації особистістю усвідомлено поставлених цілей. Тут у результаті досягнення екзистенційних цілей людина переживає евдемонічне щастя [24].

У сучасних дослідженнях простежується тенденція до вивчення психологічного добробуту та суб'єктивного благополуччя як цілісної системи, в якій зберігається важлива роль емоцій та відчуття щастя одночасно з осмисленістю життя.

Наприклад, Н. А. Батурін, С. А. Башкатов вказують на необхідність створення відповідного психологічного терміна для позначення явища благополуччя, який мав би більший характер, ніж психологічне та суб'єктивне благополуччя. Автори пропонують термін «Особистісне благополуччя» і описують його як системне утворення психіки. Фундаментом особистісного благополуччя вони називають, «з одного боку, позитивне функціонування, що дозволяє людині виявляти позитивну активність у різних сферах життєдіяльності, з іншого боку – наявність позитивних суб'єктивних оцінок зовнішніх факторів добробуту; а наслідком є суб'єктивне благополуччя як узагальнене відображення факторів усіх рівнів у

вигляді емоцій, оцінок та суджень, що дозволяють людині відчувати задоволеність життям» [25].

Трошихіна Є. Г., Манукян В. Р. пропонують використовувати поняття «Психоемоційне благополуччя», яке поєднує компоненти психологічного благополуччя, а також когнітивні (задоволеність життям) та афективні компоненти суб'єктивного благополуччя (щастя, стійкі емоційні стани, баланс афекту), які в сукупності є емоційним благополуччям. Емоційний компонент благополуччя включає почуття, які зумовлені успішним чи неуспішним функціонуванням усіх сфер життєдіяльності особистості». Автори провели дослідження, спрямовані вивчення включеності тривожності та інших стійких емоційних станів у структуру психоемоційного добробуту. Результати досліджень показали, що параметри психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя позитивно взаємопов'язані між собою.

Таким чином, у нашому дослідженні ми дотримуватимемося поняття психоемоційного благополуччя як «інтегральної характеристики внутрішнього світу особистості, що відображає взаємозв'язки евдемоністичного та гедоністичного благополуччя у співвідношенні з базовими емоційними характеристиками (тривожність, стійкі емоційні стани)». Цей конструкт психоемоційного благополуччя включає три блоки: особистісний, когнітивно-оцінний і емоційно-афективний.

Інтегративні компоненти психологічного благополуччя, позначені К. Ріфф, де реалізація базових психологічних потреб в автономії, компетентності та ставлення до оточуючих необхідна для відчуття контакту з власним Я, цілісності, життєстійкості, психологічного зростання та благополуччя (особистісний блок) [2].

Різні показники задоволеності життям та оцінки поточної життєвої ситуації, які описував Е. Діннер (когнітивно-оцінний блок).

Стійкі емоційні стани, переживання щастя, тривожність (емоційно-афективний блок).

1.2 Проблеми психологічної сепарації від батьків

Найчастіше сепарація розглядається як тривалий внутрішньоособовий процес формування людиною своєї незалежності від батьків.

Роль сепарації у формуванні особистості була вивчена в різних психологічних концепціях - психоаналітичній, теорії прихильності, теорії сімейних систем.

З. Фрейд вважав, що сепараційна тривога виникає у дитини внаслідок незадоволеного лібідозного потягу до батьківського об'єкта, що веде до порушення природного процесу сепарації дитини. Фрейд зазначав, що ідентифікація з об'єктом є найважливішою у формуванні особистісних структур Его та Супер-Его. У зв'язку з недостатньою диференціацією його дитини, регулятором тривоги стає об'єкт прихильності дитини. Спостереження автора показали, що будь-який епізод дитинства, пов'язаний із зовнішньою сепарацією, може вказати стійкий вплив на розвиток особистості та у зрілому віці. Також учений наголошував, що народження є травмою, розривом з об'єктом уподобання, у зв'язку з цим ми можемо стверджувати, що процес сепарації починається вже з етапу народження дитини [21].

З розробками психоаналітичних теорій пов'язано появу теорії об'єктних відносин, у межах якої розроблялася теорія внутрішньоособистісної сепарації особистості. Послідовник Фрейда К. Абрахам припустив, що порушення у лібідозних сферах психіки ведуть до порушень функції Его. Після розриву з об'єктом прихильності підсвідомість зберігає об'єкт у внутрішньому світі, щоб захистити Его від травми розриву.

А. Е. Фромм зазначав, що без своєчасного відділення від сім'ї в людини неспроможне формуватися критичне мислення, і навіть повною мірою неспроможна проявлятися свобода творчості.

У роботах М. Малер сепарація сприймається як психологічна диференціація дитини від матері задля досягнення їм більшої

внутрішньоособистісної автономії. Цей процес починається ще в дитинстві, коли дитина виходить із симбіотичних відносин із батьком, щоб стати більш автономною. Тут автор згадує про «почуття ідентичності» у дитини. Різні фази процесу сепарації відображають коливання дитини між необхідністю зберігати свою досягнуту незалежність та автономність та бажанням знову возз'єднатися з дорослим. На останньому етапі дитина повинна знайти оптимальний баланс між автономністю та близькою взаємодією з дорослим. Такий баланс досягається шляхом ідентифікації та освоєнням норм суспільства [5, 23].

В теорії М. Малер дитина у своєму психічному розвитку проходить три фази:

- 1) нормальний аутизм (0-1 місяць);
- 2) нормальний симбіоз (2-5 місяців);
- 3) сепарація-індивідуація (5-36 місяців).

Аналіз процесу сепарації на більш пізніх стадіях розвитку був описаний у роботах П. Блоса. Автор доповнив і розширив поняття сепараційного процесу, розглядаючи його з інтерпсихічної точки зору та з погляду аналізу міжособистісних відносин.

П. Блос описав п'ять стадій психологічної сепарації від батьків, пов'язавши їх із віковими періодами людини:

- 1) передпідлітковий вік;
- 2) ранній етап підліткового віку;
- 3) підлітковий вік;
- 4) пізній етап підліткового віку;
- 5) юнацький вік та період входження в дорослість.

Ряд авторів розглядають поняття сепарації у межах теорії прихильності. Згідно з Дж. Боулбі, система прив'язаності є «первинною, генетично закріпленою мотиваційною системою, яка активується між первинною значущою особою і немовлям відразу після його народження і має функцію забезпечення виживання». У процесі сепарації та індивідуалізації дитина має

досягти почуття внутрішньопсихічної сепарації, щоб досягти власної індивідуальності. Ця знову здобута незалежність може тимчасово сприйматися як загроза відносинам із постаттю прихильності і може викликати почуття втрати [15].

Теоретично уподобання Дж. Боулбі стверджується, що те, як люди реагують на таку загрозу втрати близьких відносин, залежить від моделей прихильності та особистості, які були розроблені в ранньому віці. Ті, хто має безпечну внутрішню робочу модель, можуть адекватно реагувати на події поділу. Навпаки, ненадійно прив'язані люди можуть відчувати серйознішу загрозу у зв'язку з вимогами розвитку сепарації і, отже, можуть виробити додаткові способи впоратися з цим процесом. Люди з високим рівнем тривожного уподобання не впевнені в наявності уподобання. Вони стурбовані соціальною підтримкою і дуже пильні щодо залишення та відмови. Ці люди особливо схильні сприймати процес сепарації як загрозу близькості у відносинах і можуть досягти здорового ступеня поділу. Навпаки, люди з високим рівнем уникнення віддають перевагу емоційній дистанції і почуваються дискомфортно через близькість або залежність від інших. У цих людей можливі проблеми з балансуванням їхнього сильного прагнення незалежності із встановленням тісних відносин. Натомість вони можуть демонструвати надмірне прагнення до самостійності та незалежності, що виражається, наприклад, у запереченні залежності. Таким чином, тип прив'язаності впливає на особливість перебігу процесу сепарації, на характер подолання сепараційної тривоги.

Значну роль у розумінні феномену сепарації зіграла теорія сімейних систем М. Боуена, у якій вивчався вплив диференційованості членів сім'ї на особливості їхніх взаємин [21].

Теорія сімейних систем визначає виникнення в сім'ї явних і невидимих зв'язків між окремими її членами. Дані зв'язки пронизують всю сімейну систему і керують як соціальними взаємодіями між членами сім'ї, так і сімейним гомеостазом загалом. Тут від того, як сімейна система реагує на

автономність кожного з членів сім'ї, залежить те, яким чином член сім'ї може залишити сімейну систему. Так, розвиток автономії навіть одного члена сім'ї може загрожувати дестабілізацією всієї сімейної системи.

Для опису процесу сепарації, М. Боуен запроваджує поняття «Диференціація Я». Цей термін означає здатність людини бути окремою особистістю, перебуваючи у взаємозв'язку з іншими людьми, тобто успішно відокремитися, бути незалежною особистістю, залишаючись при цьому в системі відносин. Інакше кажучи, це здатність сепаруватися. Боуен пише про важливість диференціації між почуттями та інтелектом. Рівень диференційованості Я залежить від того, якою мірою людина може розрізняти процеси, пов'язані з почуттями і інтелектуальні процеси. Чим вище рівень диференційованості Я в людини, тим успішніше вона здатна розрізняти ці процеси і тим менш процес сепарації буде утруднюватися «емоційними перешкодами». При високому рівні диференційованості Я інтелект автономен в достатньо, щоб людина могла приймати рішення незалежно від емоційного стану [3].

Відмінності між психоаналітичним поглядом на процес сепарації та теоріями прихильності полягають у тому, що психоаналіз спирається на теорію потягів, а теорія прихильності ґрунтується на теорії мотиваційних систем. З погляду психоаналітичних теорій, відносини матері та дитини носять недиференційований характер, у якому переважають психічні процеси злиття. У процесі подальшого розвитку дитини самість дитини повинна диференціюватися з цього злиття, щоб став можливим подальший процес сепарації та індивідуації.

Теоретично систем основний акцент ставиться на сепарацію в дорослому віці, що виявляється у понятті диференціації Я.

Багато дослідників розробили різні моделі сепарації від батьків.

Таким чином, Е. Кінс виділила три патерни сепарації:

1) функціональна орієнтація, що характеризується успішним правильним дозволом сепарації;

2) дисфункціональна залежна орієнтація, що характеризується постійною потребою у фізичній та емоційній близькості;

3) дисфункціональна незалежна орієнтація, що характеризується самоізоляцією та емоційною втратою у відносинах.

Однією з найвідоміших моделей є структурна модель сепарації Дж. Хоффмана, що включає чотири компоненти сепарації: конфліктний, емоційний, атітюдний та функціональний. Конфліктна незалежність характеризується автором як свобода від негативних афектів, таких як надмірне почуття провини, гніву, тривоги, недовіри до батьків. Емоційна незалежність передбачає збільшення автономії від батьківського схвалення. Атітюдна незалежність розкриває здатність розробляти систему своїх переконань, позицій, поглядів і уявлень, вміти оцінювати навколишній світ через призму своїх категорій, а не батьківських. Функціональна незалежність описується можливістю особи жити окремо від батьківської сім'ї, бути фінансово незалежним від неї, а також брати відповідальність за створення та забезпечення власної сім'ї [24,25].

У своєму опитувальнику для вивчення психологічної сепарації від батьків у Psychological Separation Inventory автор пропонує аналізувати процес сепарації за допомогою таких структурних елементів як:

1) стиль сепарації, який по суті є афективним проявом сепарації при високому показнику характеризується наявністю негативних та/або амбівалентних переживань щодо батьків, що виявляються в ситуаціях розбіжностей у думках, переконаннях (процесуальна характеристика сепарації);

2) афективний компонент сепарації, який визначає емоційну складову сепарації. За високого показника свідчить про незначну потребу в отриманні емоційної підтримки та схвалення з боку батьків;

3) когнітивний компонент сепарації при високому показнику відбиває відмінність власних думок, переконань від батьківських;

4) поведінковий компонент сепарації відображає готовність та

здатність самостійно приймати важливі рішення у житті, бути відповідальним за власні вибори.

Т. Ю. Садовнікова та В. П. Дзукаєва, спираючись на типологію сепарації Дж. Хоффмана (емоційний, атіюдний, конфліктологічний, функціональний типи сепарації), виділили такі стилі сепарації дитини від матері та від батька: успішна, суперечлива, кризова. В. Г. Петровська доповнюють типологію залежним, таким, що відокремлюється, уникає типів сепарації, Л. В. Сисоєва та Т. В. Петренко також виділяє конфліктний тип. [6]

У вітчизняній психології тема сепарації почала вивчатися нещодавно. С. К. Нартова-Бочавер зазначає, що шлях особи до набуття здатності контролювати, захищати, розвивати свій психологічний простір лежить через своєчасну сепарацію дитини від батьків. Предметом вивчення Т. І. Ситько стала модель процесу сімейної сепарації у зв'язку із провідним стилем виховання. А. А. Дитюк у своєму дослідженні посилається на сепараційну тривогу, ґрунтуючись на принципах системної сімейної терапії.

Н. Є. Харламенкова пропонує власну концепцію, в якій розглядає функціонування процесів сепарації через ототожнення та розтотожнення людини з різними сторонами її життєдіяльності на рівні дитячо-батьківських відносин, вікових криз, важких життєвих ситуацій, повсякденних ситуацій. У концепції автора сепарація розглядається через призму відносин «Я - значущий інший». Харламенкова розглядає сепарацію у категоріях «зовнішня» та «внутрішня» сепарація. Зовнішня сепарація описується автором із погляду двох полюсів. З одного боку, вона може виявлятися як поділ, дистанціювання, розрив, що супроводжується негативними почуттями та емоціями (як дисгармонійна сепарація), з іншого боку, як прийняття на себе відповідальності та ініціативності (власне зовнішня сепарація). Між двома полюсами сепарації розташовуються різні варіанти зовнішньої сепарації, яким властиві різні механізми. Автор пропонує дві групи механізмів для опису зовнішньої сепарації: 1) механізми, що забезпечують дисгармонійну сепарацію (наприклад, емоційне дистанціювання, негативізм);

2) механізми, що сприяють власне зовнішній сепарації (дані механізми забезпечують диференціацію ролей, функцій). Внутрішня сепарація також у двох напрямках: 1) сепарація Я від внутрішніх об'єктів (Я від не-Я); 2) сепарація образу Я у теперішньому від образу Я у минулому та майбутньому. Тут ключову роль грає процес диференціації Я, який забезпечує процес особистісного зростання. Психологічними механізмами є рефлексія, внутрішня незалежність та прийняття. Проблемними проявами внутрішньої сепарації тут є різні види дедиференціації, які спричиняють страх змін і сепараційну тривогу. У проблемних випадках зовнішньої та/або внутрішньої сепарації переважатиме ототожнення або, навпаки, розототожнення [8].

Після М. Боуэна А. Я. Варга описує сепарацію як «Довготривалий процес психічного відділення дитини від своїх батьків, сім'ї». Автор виділяє основні етапи сепарації, які виходять за рамки розгляду лише дитячого періоду:

- 1) поява дитини на світ;
- 2) самостійні переживання дитини;
- 3) відвідування дитячих закладів;
- 4) підліткова криза;
- 5) самостійне доросле життя.

А. Я. Варга передбачає, що негармонійність і незавершеність процесів сепарації згубно впливають на формування зрілої особистості, знижують рівень життєвого функціонування людини.

Характер міжособистісних відносин, зокрема дитячо-батьківських, характеризується явним парадоксом, який полягає в тому, що «глибина і можливий розвиток міжособистісних відносин спостерігаються тільки в тому коли учасники взаємовідносин прагнуть власної автономності та незалежності».

Низка вчених вважає, що успішна психологічна сепарація від батьків характеризується балансом, є деякою «золотою серединою» між абсолютною недиференціацією з батьками та повною ізоляцією від них. Таким чином, з

погляду низки вітчизняних дослідників, сепарація розглядається як поступовий процес збільшення автономії та розвиток індивідуальності людини за збереження довірчих, поважних стосунків з батьками.

Вважається, що успіх людей у проходженні процесу сепарації має велике значення для індивідуальної адаптації та подальшого розвитку особистості. І навпаки, коли люди можуть успішно пройти процес сепарації, вважається, що вони стають вразливими перед різними психологічними і психічними розладами. Враховуючи, що правильне проходження процесу сепарації тягне за собою отримання оптимального балансу між близькістю та відстанню у близьких відносинах, слідує, що порушення процесу сепарації можуть виявлятися як проблеми подолання завдань психічного розвитку у досягненні незалежності або як проблема подолання при необхідності залишатися у зв'язку з іншими людьми. Коли люди не можуть досягти здорового ступеня незалежності від інших, вони можуть розвинути дисфункціональну залежну орієнтацію, де їм потрібна постійна фізична та емоційна близькість для підтримки свого благополуччя. Навпаки, коли люди не можуть залишатися на зв'язку з іншими людьми, в них може розвинути дисфункціональна незалежна орієнтація, вони постійно прагнуть самозабезпеченості і розглядають будь-який тип втручання з боку інших як вторгнення [16].

Низка сучасних досліджень вказують на те, що в останнє десятиліття відбувається подовження періоду спільного проживання дорослих людей зі своїми батьками. Дослідження підтверджують, що дорослі люди 20 – 30 років не відчувають жодних негативних почуттів щодо проживання спільно зі своїми батьками.

1.3 Психологічна характеристика періоду ранньої дорослості

Загальна характеристика періоду дорослості.

Індивідуальний розвиток людини відбувається у контексті її життєвого шляху. Відповідно до Б. Г. Ананьєва, «життєвий шлях – це історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, сучасника певної епохи і покоління». Фази життєвого шляху датуються певними історичними подіями життя людини. Фази життєвого шляху накладаються на вікові стадії онтогенезу.

Дорослість – найбільш тривалий відрізок життєвого шляху, який характеризується найвищим розвитком духовних, інтелектуальних та фізичних сторін розвитку. Дорослість є предметом дослідження акмеології – спеціальної галузі вікової психології. З позиції акмеології провідною діяльністю у період дорослості є максимальна реалізація особистості під час включення до соціального життя суспільства.

Серед учених немає єдиного підходу до періодизації даного періоду онтогенезу.

Б. Г. Ананьєв описує цикл дорослості чотирма стадіями: 1) ранньої дорослості (21-25 років); 2) середньої дорослості (25-40 років); 3) пізньої дорослості (40-55 років); 4) передпенсійного віку (55-65 років), що є перехідним до циклу старості.

Д. Б. Бромлей описує ранню дорослість (21-25 років), середню дорослість (25-40 років), пізню дорослість (40-45 років) та передпенсійний вік.

Е. Еріксон виділяв ранню дорослість (20-40-45 років), середню дорослість (40-45-60 років), і пізню дорослість (понад 60 років).

На кожній фазі життєвого шляху складається певна соціальна ситуація розвитку – своєрідне для кожного вікового періоду відношення людини і навколишньої соціальної дійсності, яка, у свою чергу, визначає його шляхи розвитку [2, 15, 22].

Таким чином, кожен вік має свої ключові завдання, а також шляхи та труднощі їх виконання. Ключовим завданням розвитку на період дорослості є досягнення зрілості.

Розвиток окремих компонентів психологічної зрілості відбувається відповідно до ключових завдань дорослості, характерних для певного періоду дорослості. Для ранньої дорослості такими завданнями є професійне самовизначення, побудова теплих довірчих взаємозв'язків з оточуючими, готовність прийняти відповідальність у значних сферах життя, автономність. Ключовими придбаннями на шляху психологічної зрілості в середній дорослості є духовно-моральний розвиток, розширення зв'язків зі світом, рефлексивність та усвідомленість, професійний розвиток, сприятливе подолання криз середньої дорослості. Зрілість особистості в період пізньої дорослості пов'язується з появою мудрості, що розвивається у процесі накопичення та узагальнення отриманого життєвого досвіду.

У період дорослості відбувається зміна суб'єктивної картини життєвого шляху. У дорослої людини простежується велика здатність жити сьогоднішнім, при цьому збільшується здатність повнішого охоплення всього життєвого шляху, тобто значимість минулого, сьогоднішнього та майбутнього сприяє розвитку цілісності суб'єктивної картини життя.

Ще одним значущим завданням на шляху психологічної зрілості є становлення індивідуальності, що залежить від становлення зрілості всіх підструктур людини.

Психологічна література багата різними точками зору про природу психологічної зрілості дорослої людини.

Так для Г. Олпорта характерно розглядати зрілу особистість з позиції наявності у неї наступних рис: розширене почуття Я, здатність до теплих, довірчих відносин, емоційну безпеку та самоприйняття, реалістичне сприйняття життєвих обставин, а також засновані на такому сприйнятті домагання, здатність до самопізнання прояву гумору, самоіронії та, нарешті, цілісну життєву філософію. А. А. Реанс створює структуру особистісної

зрілості і пропонує розглядати зрілість інтелектуальну, емоційну та особистісну. Автор виділяє чотири компоненти або критерії особистісної зрілості, що є базовими, фундаментальними, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток, і, інтегративний компонент [9, 11].

А. А. Бодальов пише, що зріла особистість характеризується здатністю активно відбивати і добре орієнтуватися у навколишній дійсності. Для зрілої особистості характерний розвиток пізнавальної сфери.

За Е. Еріксоном, характеристикою зрілої особистості є генеративність, яка проявляється у прагненні впливати на наступні покоління через власних дітей, через практичний чи теоретичний внесок у розвиток суспільства, у потребі дбати про навколишніх близьких людей, у відповідальності за своє життя, за життя близьких, за вчинки, за свої вибори. Автор також вказує на те, що досягти зрілості людина може лише в старості, оскільки саме в цей період сформована цілісність, яка є основною якістю особистісної зрілості.

Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс вважали, що для зрілої людини характерно прагнути безперервного саморозвитку і самореалізації, самоактуалізації. Для зрілої людини характерно мати високий рівень свободи завдяки сенсам і цінностям, якими вона керується у своєму виборі та здійсненні діяльності.

К. Роджерс виділив загальні риси, притаманні зрілій, «повноцінно функціонуючій» людині: відкритість до переживання нових ситуацій, екзистенційний спосіб життя, організмична довіра, емпіричну свободу та креативність [25].

Специфіка періоду ранньої дорослості. Криза ранньої дорослості.

«Рання дорослість – це оволодіння роллю дорослої людини, повне включення до всіх видів соціальної активності свого суспільства». На цій стадії, як пише Б.Г. Ананьєв, «складається власна сім'я і стоїть свій власний спосіб життя. Розвиток людини як суб'єкта практичної (трудової) діяльності характеризується у досягненні нею трудової та розумової зрілості».

Б. Г. Ананьєв розглядав зрілість на рівнях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності.

У психологічній літературі даний віковий період характеризується переходом від періоду юності до періоду ранньої дорослості, що обумовлює його кризові прояви, пов'язані з необхідністю вибору професії та подальшим професійним самовизначенням, набуттям нового статусу та нових соціальних ролей, входженням у самостійне життя, відхід з батьківського дому та набуття власної сім'ї.

Згідно з поглядами Е. Еріксона, криза ранньої дорослості розглядається в психології як нормативна криза, тобто дана криза практично неминучий і у житті майже кожної людини, він необхідний розвитку особистості дорослої людини. Автор наголошував, що результатом розвитку у період ранньої дорослості є досягнення душевної близькості, довіри, розуміння [8].

Головне протиріччя кризи початку дорослості полягає у складності та необхідності розв'язання завдань самовизначення та прийняття на себе ролі дорослого, тоді як у молодій людини ще немає багатого життєвого досвіду і немає необхідного рівня соціальної зрілості, які важливі для прийняття на себе ролі дорослого.

Л. А. Головою визначає вік 19–21 рік як «прикордонний» між першою та другою стадіями дорослості, оскільки завершується головна фаза психофізіологічного розвитку. В. Ф. Моргун та Н. Ю. Ткачова вважають, що цей етап є перехідним по відношенню до молодості (24–30 років) – початкового періоду зрілості. Автори вказують, що саме в молодості відбувається активний пошук себе, вироблення індивідуальності та набуття почуття ідентичності. Саме в цьому віці складається уявлення про своє майбутнє [13].

К. Юнг пише про цей період так, що молоді люди «стикаються тут з вимогами життя, що раптово переривають сон дитинства». Автор говорить про те, що в цьому віці найчастіше відбувається невідповідність реального життя очікуванням молоді людини, що може бути пов'язане з недооцінкою

труднощів навколишнього світу, з необґрунтованим оптимізмом або, навпаки, песимізмом. Для цього віку характерним є прояв дитячого егоцентризму та інфантильності, очікувань, що все прийде до нього саме відповідно до всіх його очікувань.

Г. С. Абрамова розглядає основні завдання періоду дорослості через призму інтимних відносин, де основними завданнями в ранній дорослості є створення сім'ї, досягнення близькості [1].

О. В. Хухлаєва описує передкризовий стан, характерний для періоду ранньої дорослості, який характеризується дитячим ідеалізмом молодих, буянням почуттів та енергії, проте поступово даний сплеск почуттів змінюється втратою інтересу до активного спілкування, виникає відчуття порожнечі, апатії, небажання щось робити. Також автор наголошує на почутті самотності, яке може виникнути у молодих людей і супроводжуватися роздумами про себе, свої бажання і можливості. Тут значущою стає тема вибору, сенси життя та особистої відповідальності за власне життя.

С. В. Чернобровкіна у своєму дослідженні про особливості переживання та подолання молодими людьми кризи ранньої дорослості в групах студентів, працюючої молоді та студентів-заочників, зазначає, що в цей кризовий період молоді люди відчувають яскраво виражені негативні переживання. Відбувається перегляд поглядів, молоді люди відзначають наявність почуттів самотності, незадоволення справжнім життям. Також молоді люди відзначають брак свободи, що свідчить про їхню залежність від батьків, що породжує почуття невдоволення. При цьому молоді люди оцінюють перспективу свого майбутнього позитивно, прогнозують підвищення своєї свободи та відповідальності. Також автор вказує, що рівень духовної кризи та екзистенційного вакууму вищий у молодих людей, які не перебувають у шлюбі та проживають з батьками [19].

Підбивши підсумки розгляду особливостей вікового періоду ранньої дорослості, можна сказати, що основним змістом даного періоду є пошук

себе і свого місця в житті через прийняття на себе ролі дорослого, що особливо відображається у відчутті самотійності, свободи та сформованому почутті ідентичності, які неможливо досягти при відсутність необхідної незалежності та автономії від батьківської сім'ї, тобто психологічної сепарації.

Зміст психологічної сепарації у ранній дорослості.

Період ранньої дорослості характеризується як кризою переходу від молодості до дорослості, а й переживанням сімейної кризи, описаного в психології як «відрив від батьківського коріння. З цієї точки зору, умовою психологічної сепарації від батьків є не тільки повне переструктурування взаємин молоді людини з батьками, а й готовність самих батьків до відділення дітей, що подорослішали. Гармонійне завершення процесів сепарації від батьків пов'язане з особистісним становленням молоді людини, з розвитком у неї здатності увійти у доросле життя, готовності здійснювати життєво важливі вибори, приймати рішення та нести за них відповідальність.

Виходячи з описаних вище кризових проявів, характерних для періоду ранньої дорослості, можна сказати, що молода людина, маючи у своєму досвіді надійний тип прихильності, має внутрішні ресурси, що сприяють подоланню кризового періоду. Такими ресурсами можуть бути гармонійні стосунки з близькими людьми.

Вивченню особливостей сепарації дорослої людини присвячено багато досліджень.

Дослідження О.В. Кумикової виявили, що у дорослих особиста незалежність взаємопов'язана із зрілістю особистісної ідентичності, вільною реалізацією потреби в автономії, активністю життєвої позиції, актуалізацією особистісного потенціалу. Дані результати грають ключову роль розумінні особливостей психологічної сепарації в період ранньої дорослості, тому що саме на даному етапі онтогенезу відбувається активний розвиток перелічених характеристик [4, 6].

Доросла людина має особистісні характеристики, що склалися, характером, світоглядом, системою цінностей, мотивації, цілепокладанням, емоційним інтелектом. Якщо на пізніших етапах дорослості перелічені характеристики більш сформовані та інтегровані в структуру особистості, то в ранній дорослості всі ці якості тільки закладаються, більше того, цей процес досягає піку в кризі ранньої дорослості, що зумовлює гостроту процесу психологічної сепарації батьківських постатей. Тому процеси зовнішньої та внутрішньої сепарації в ранній дорослості більш динамічні, більш інтенсивні, при цьому відрізняються меншою рівномірністю з великою когнітивною та емоційною напругою. У той же час, хоча і в ранній дорослості процес психологічної сепарації має гетерохронний характер.

Висока роль суб'єктності у підтримці пов'язаності зовнішньої та внутрішньої сепарації, що особливо проявляється у кризі ранньої дорослості. Внутрішня незалежність дозволяє розпізнавати та диференціювати власні почуття та емоції від почуттів та емоцій інших людей, самостійно формувати свої погляди та переконання, бути незалежним у прийнятті рішень, формувати індивідуальний стиль поведінки, позначати та захищати свої психологічні межі, підтримувати рівноправні відносини. Теорія прихильності Дж. Боулбі є точкою для сучасних досліджень особливостей сепарації дорослих людей.

Так, М. Мейн за [21] допомогою розробленої методики «Інтерв'ю прихильностей дорослих», у якому дорослим людям ставили питання про їх спогади, пов'язані з їхніми стосунками у батьківській сім'ї, емпірично встановила чотири типи прихильності у дорослих.

Автономний тип. Дорослі люди з автономним (надійним) типом уподобання вважають вплив своїх батьків основою формування власної особистості.

Тривожний тип. Характеризується амбівалентним ставленням до спогадів батьків. Спогади про батьків не описуються надійними та стабільними.

Дистанційований (уникаючий) тип. Люди з таким типом оцінюють досвід прив'язаності малозначущим у становленні власного Я. Під час дослідження люди з цим типом відчували дискомфорт, пов'язаний із темою взаємин із батьками.

Дезорганізований тип. Люди з цим типом прихильності що неспроможні емоційно дистанціюватися від пережитих травматичних подій, що з спогадами про стосунки з батьками [24].

Більшість дослідників пов'язують автономний (надійний) тип прихильності до психологічного здоров'я особистості. Для дорослих людей, які мають надійний тип прихильності характерний більш високий і стійкий рівень самооцінки, також їм властиво добре управляти своїми емоціями і почуттями, вони здатні самостійно здійснювати значні вибори і вперто домагаються поставленої мети. Т. Кроуфорд і В. Кроуфорд встановили, що з різних розладів характерні різні типи небезпечної прихильності дорослих. Для людей з прикордонними істероїдними розладами особи характерний тривожний тип прив'язаності. У свою чергу, що уникає тип прив'язаності характерний для шизоїдного та уникаючого розладів особистості.

Крім переживання ранніх уподобань у дитинстві, на модель прихильності у дорослому віці впливають міжособистісні взаємодії поза сімейним колом, наприклад, романтичні стосунки з однолітками у підлітковому віці, а також індивідуальний досвід близьких міжособистісних відносин у молодості та зрілості.

С. Хазен і П. Шавер відзначають, що взаємодія між дорослими любовними партнерами подібні до взаємодії між дітьми та їхніми батьками (особами, що їх заміщають) [15].

Дослідження С. Хазен та П. Шавер було зосереджено на патерні очікувань, емоцій та поведінки, пов'язаного з романтичними стосунками. Було виявлено, що цей патерн набуває різних форм залежно від індивідуальної історії розвитку прихильності людини.

У роботах Д. Уайнхолд, К. Х. Бріш, Джил та Девіда Шарф, Г. Старшенбаум, Н. М. Манухіна, Е. В. Ємельянової підкреслюється, що у випадках порушень процесів сепарації, у людини створюється когнітивно-афективне проблемне поле, яке пов'язане з нездатністю дорослої людини вибудувати гармонійні міжособистісні відносини, а також вибудувати діалог із самим собою, що може призводити до дезадаптивних стратегій поведінки. Саме порушення процесів сепарації здатні викликати такі психічні порушення як: депресія, різні адикції, нарцисизм, тривожні розлади [18].

Проведений аналіз теоретичних підходів дозволяє зробити висновок про те, що досягнення особистісної зрілості як інтегративної характеристики особистості є ключовим напрямком розвитку в період ранньої дорослості. Перед молодою людиною постає ряд важливих завдань, таких як: вибір партнера та соціального оточення, шлюб, розставання зі значущими людьми, зокрема з батьківською сім'єю, передбачаються зміни у професійному статусі, народження дітей та багато іншого. Всі ці події, що відбуваються у зовнішньому плані життєдіяльності дорослої людини, пов'язані із глибинними внутрішньоособистісними, психічними перетвореннями. Ці зміни, насамперед, пов'язані з тим, що особистість більше не в змозі забезпечувати свою єдність, не пройшовши процес сепарації від колишніх моделей поведінки, які, у свою чергу, є зовнішнім планом внутрішніх афективно-когнітивних уявлень про власну ідентичність, значущі міжперсональні відносини, про ставлення до життєвої ситуації, що змінилася, і своєму місці і ролі в ній.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Вибірку даного дослідження склали 73 особи у віці 19 - 27 років з рівномірним розподілом чоловічої та жіночої статі (36 чоловіків та 37 жінок). Середній вік респондентів – 23 роки.

2.2 Характеристика методів дослідження

Опитування здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. Заповнення всього опитувальника займало приблизно одну годину. Дослідження проводилось анонімно, на добровільній основі. Щоб отримати індивідуальні результати дослідження, респонденти могли вказати адресу своєї електронної пошти.

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Авторська анкета;

В авторській анкеті містяться питання, що дозволяють отримати інформацію про належність до статі, вік, тип зайнятості, місце проживання, тип сім'ї, сімейне становище, фінансове забезпечення, соціальну активність, звички побутового самообслуговування, ставлення до батьків, хто був головним вихователем в сім'ї, представлення про дорослість. Всього в анкеті міститься 24 питання, відкритого та закритого типів.

Шкала психологічного добробуту К. Ріфф; (Додаток А)

Методика була кілька разів валідизована у різних варіантах. У нашому дослідженні застосовується версія із 54 висловлювань, адаптована Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної.

Тест складається з 54 висловлювань, що утворюють шість шкал. «Автономність» (самовизначення і незалежність), «Компетентність» (Почуття майстерності при здійсненні діяльності), «Особистісне зростання»

(Реалізація свого потенціалу), «Позитивні відносини» (теплі довірчі відносини з іншими), «Життєвіцілі» (почуття спрямованості), «Самоприйняття» (позитивне ставлення до себе та свого минулому). Кожній шкалі відповідає набір прямих і зворотних тверджень. Також сумою оцінок за шістьма шкалами можна отримати загальний показник.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди із запропонованими ним твердженнями за 5-ти бальною шкалою Лайкерта (5 – цілком згоден, 4 – згоден, 3 – складно сказати, і згоден, і не згоден, 2 – не згоден, 1 – категорично не згоден). Підрахунок балів виконується підсумовуванням балів за кожною шкалою. Отримане значення перетворюється на стенографи і співвідноситься з тестовими нормами, характерними для певного віку.

Шкала щастя М. Фордіс;

Майкл Фордіс розробив Шкалу щастя, що містить два питання.

Спочатку респонденту пропонується вибрати одну відповідь, яка найкраще описує її нормальний рівень стану щастя/нещастя. Пропонуються варіанти відповіді від «надзвичайно щасливим» (в захваті, відчуваю радість, почувуюся чудово), за що нараховується 10 балів, до «абсолютно нещасним» (вкрай пригніченим, в абсолютному сумі), що дає 0 балів.

Далі респонденту необхідно розподілити сто відсотків свого часу на три блоки: яку частину часу в середньому почувується щасливим, нещасним і в нейтральному стані.

Головним чином, шкала Фордіса вимірює емоційну складову психоемоційного благополуччя.

Результати знаходяться в діапазоні від 0 до 10 балів, де високі значення вказують на вищі рівні щастя.

Середня оцінка для дорослих $M = 6,92$ ($SD = 1,75$).

Середній бал за часом у відсотках.

Щасливим - $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$); Нещасним – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$); Нейтральному - $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$). Шкала задоволеності життям Е. Дінера

Шкала задоволеності життям була розроблена Е. Дінер, Р.А. Емонсом, Р. Дж. Ларсеном та С. Гріффіном у 1985 році та адаптована російською мовою Д. А. Леонтьєвим та Є. М. Осіним. Відповідно до концепції Е. Дінера, задоволеність життям є однією з основних складових запропонованого ним конструкту суб'єктивного благополуччя, її когнітивним компонентом поряд із позитивною та негативною афективністю особистості.

Шкала вимірює ступінь задоволеності життям, є 5 тверджень, пов'язаних із задоволеністю життям і почуттям суб'єктивного благополуччя. Респонденту пропонується виставити бали від 1 до 7 відповідно до ступеня своєї згоди із затвердженнями.

Під час інтерпретації отримані бали підсумовуються (кожен пункт оцінюється від 1 до 7 балів). З отриманого бала визначається рівень задоволеності життям. Респондент може набрати мінімум 7 і максимум 35 балів. Якщо респондент набирає від 7 до 14 балів, це говорить про низький рівень задоволеності життям, від 15 до 21 бала – про середній рівень задоволеності життям, від 22 до 35 – про високий рівень задоволеності життям.

До методик, використаних для оцінки конвергентної валідності шкал, увійшли: «Шкала депресії як стану» Спілбергера в адаптації А. Б. Леонова та Ю. Карпова, «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєва, «Шкала суб'єктивної вітальності як диспозиції» Р. Райана та К. Фредерік, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка тощо. значні кореляції.

Інтегративний тест тривожності;

Методика «Інтегративний тест тривожності» (ІТТ) є оригінальним експрес психолого-діагностичним інструментом для диференційованої оцінки та змістовної кваліфікації за 5 новими факторами (субшкалами) тривоги як неспецифічного, складного за генезом афективного регулятора поведінки особистості та тривожності як особистісно-тип. У цьому дослідженні використовується лише шкала особистісної тривожності.

Відмінна риса інтегративного тесту – п'ять додаткових субшкал, чутливих до таких компонентів тривоги, як тривожна оцінка перспективи та соціального захисту, емоційні порушення, астеничний та фобічний компонент особистості. Субшкали: «емоційний дискомфорт (ЕД)», «астеничний компонент тривожності (АСТ)», «Фобічний компонент (ФОБ)», «тривожна оцінка перспективи (ВП)» та «соціальний захист (СЗ)».

Високі значення субшкали "Емоційний дискомфорт (ЕД)". безпосередньо чи опосередковано пов'язані з наявністю емоційних розладів, зниженим емоційним тлом чи незадоволеністю життєвої ситуацією, емоційної напруженістю, елементами ажитації.

Підвищені показники субшкали «Астеничний компонент тривожності (АСТ)» свідчать про переважання в структурі тривожності втоми, розладів сну, млявості та пасивності, швидкої стомлюваності.

У респондентів з високими значеннями за субшкалою «Фобічний компонент (ФОБ)» переважають відчуття незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної марності. Такі особи не завжди можуть сформулювати джерело своїх тривог і в розмові апелюють головним чином до феноменології «хронічних» страхів, які періодично зростають залежно від внутрішнього стану або загострення зовнішньої ситуації.

Субшкала «Тривожна оцінка перспективи (ВП)» тісно пов'язана з субшкалою «Фобічний компонент (ФОБ)», але у першій чіткіше простежується проекція страхів не так на поточний стан справ, а перспективу, загальна занепокоєність майбутньому і натомість підвищеної емоційної чутливості.

Субшкала «Соціальний захист (СЗ)» пов'язана з основними проявами тривожності у сфері соціальних контактів або зі спробами респондента розглядати соціальне середовище як основне джерело тривожної напруги та невпевненості у собі.

Методика має складну процедуру обробки даних. Отримані бали за кожною шкалою співвідносяться з нормативною таблицею, відповідно до віку і статі респондента, а потім, переводяться в стани.

Опитувальник складається із 15 тверджень, що описують певні емоційні стани. Респонденту пропонується оцінити рівень виразності в нього цих станів за певний період (рік). Твердження мають таку систему оцінок: «майже ніколи», «рідко», «часто», «майже весь час».

Типовий сімейний стан Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицький;

Методика «Типовий сімейний стан» розроблена та спрямована на виявлення психотравмуючих станів дорослих та дітей, які проживають в одній сім'ї. Вона дозволяє також отримати дані про обставини, що визначають стани, що вивчаються.

Методика складається із трьох оціночних шкал: «Загальна незадоволеність», «Сімейна тривожність», «Нервно-психічна напруга». У кожній шкалі по чотири субшкали, які повторюються через кожні три пункти (загалом дванадцять субшкал).

Респонденту пропонується 12 субшкал, що містять певні емоційні стани, які він може відчувати у своїй сім'ї, йому необхідно вибрати виразність певного почуття, яке він відчуває у сім'ї за 8-ми бальною шкалою (від 0 до 7). Для обробки даних бали за шкалами, позначеними однаковим індексом, сумуються та співвідносяться з нормативами кожної шкали. Стан констатується, якщо сума оцінок за чотирма субшкалами перевищує або дорівнює за шкалою «Загальна незадоволеність» 24 балами; за шкалою «Нервово-психічна напруга» – 25 балів; за шкалою «Сімейна тривожність» – 24 бали.

Шкала «Загальна незадоволеність» відображає різке розбіжність між реальним життям сім'ї та очікуваннями індивіда. Шкала включає наступні субшкали: «Задоволений / Незадоволений», «Радісний / Засмучений», «Здоровий / Хворий», «Поганий / Хороший».

Шкала «Сімейна тривожність» відображає стан тривоги у члена сім'ї, яка проявляється у сумнівах, страхах, побоюваннях, що стосуються насамперед відносин усередині сім'ї. Шкала включає чотири субшкали: «Спокійний / Стривожений», «Потрібний / Зайвий», «Сміливий / Несміливий», «Спритний / Незграбний».

Виразність шкали «Нервно-психічна напруга» вказує на наявність психотравмуючих переживань людини усередині сім'ї. Ця шкала відображають такі субшкали: перевантаженості обов'язками, нервово-психічної втоми, напруженості та розслабленості («Напружений / Розслаблений», «Відпочилий / Втоmlений», «Безтурботний / Стурбований», «Вільний / Зайнятий»).

Опитувальник для виміру психологічної сепарації від батьків;

Розроблено вивчення психологічної сепарації від батьків. Опитувальник адаптовано Т. Ю. Садовнікова, В. П. Дзукаєвої. Тест складається з 124 висловлювань, що утворюють чотири шкали: «Стиль сепарації», «Афективний компонент сепарації», «Когнітивний компонент сепарації» та «Поведінковий компонент сепарації».

Шкала «Стиль сепарації» відображає ступінь виразності негативних та/або амбівалентних почуттів у ситуації розходження думок з батьками в широкому діапазоні – від яскраво негативних («конфліктний стиль сепарації») до повної відсутності негативних та/або амбівалентних почуттів («неконфліктний»). Характеристика «стиль сепарації», насправді, має афективний характер. Приклади висловлювань за субшкалою «Стиль сепарації від матері»: «Іноді моя мати в тягар мені»; «Мені часто хочеться, щоб моя мати дивилася на мене як на дорослу людину»; «Я почувуюся ніяково, приховуючи щось від матері».

Шкала «Афективний компонент» оцінює рівень потреби людини в емоційній підтримці, схваленні з боку батьків. Приклади тверджень за субшкалою «Афективний компонент сепарації від матері»: «Мені здається, я ближчий до своєї матері, ніж більшість людей мого віку»; «Я вирішую

зробити щось, тільки якщо моя мати схвалить це»; «Іноді я відчуваю, що ми з моєю матір'ю – одне ціле».

Шкала «Когнітивний компонент» сепарації відбиває ступінь відмінності уявлень, поглядів на світ респондента та його батьків. Приклади висловлювань за субшкалою «Когнітивний аспект сепарації від матері»: «Моя думка щодо ролі чоловіків у сучасному світі така сама, як у матері»; «Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів моєї матері»; «Мої уявлення про виникнення світу схожі на уявлення моєї матері».

Шкала «Поведінковий компонент» сепарації характеризує здатність респондента самостійно приймати рішення, здійснювати значні вибори. Приклади висловлювань за субшкалою «Поведінковий компонент сепарації від матері»: «Я роблю так, як вирішить моя мати в більшості питань, що виникають»; «Бажання моєї матері вплинули на мій вибір навчального закладу».

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди із запропонованими ним твердженнями за п'ятибальною шкалою Лайкерта (1 бал – «зовсім не про мене»; 5 балів – «точно про мене»). Підрахунок балів виконується таким чином, що більше значення за шкалою відповідає більшою мірою вираженості психологічної сепарації у різних сферах. Для шкали «Стиль сепарації» більше значення балів означає стиль сепарації, який можна охарактеризувати як «гармонійний», а низькі бали відповідають «не гармонійному, конфліктному» стилю сепарації. Можна також порахувати загальний показник сепарації від батьків за чотирма показниками (умовою є наявність суттєвого зв'язку між шкалами).

Математико-статистичні методи обробки даних: аналіз одномірних розподілів та взаємозв'язків між змінними, (критерій Хі-квадрат Пірсона), описова статистика, Т-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз, регресійний аналіз, контент-аналіз.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Загальний опис результатів

Результати, наведені в Таблиці 3.1 вказують на те, що для вибірки характерні середні значення виразності за кожною зі шкал методики, що відображає особистісний блок психоемоційного благополуччя.

Таблиця 3.1.

Середні значення показників шкал методики психологічного добробуту

К. Ріфф

Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		Т-критерій	Р-рівень значущості
	М	SD	М	SD	М	SD		
Автономність	32,73	5,149	33,97	4,557	31,51	5,455	2,087	,040
Компетентність	30,37	6,152	32,03	6,021	28,76	5,918	2,341	,022
Особистісний ріст	37,52	5,137	36,86	5,211	38,16	5,053	-1,083	,282
Позитивні стосунки	31,53	6,033	31,28	6,139	31,78	6,001	-,356	,723
Життєві цілі	32,88	7,199	32,78	7,698	32,97	6,784	-,115	,909
Самоприйняття	33,30	7,195	33,50	7,854	33,11	6,595	,231	,818
Загальний показник	198,33	26,407	200,42	27,157	196,30	25,866	,664	,509

Переважаючим показником для респондентів виявився «Особистісне зростання», що вказує на виражене почуття безперервного розвитку та самореалізації у чоловіків та жінок у ранній дорослості. Високі значення шкали «Особистісне зростання» говорять про те, що людина має почуття розвитку і реалізації свого потенціалу; бачить свій зріст та експансію; відкрита до нового досвіду. Мінімальні показники за вибіркою відповідають показнику «Компетентність». Низькі значення даного параметра можуть

вказувати на те, що чоловіки та жінки в ранній дорослості важко справляються із повсякденними справами; відчують, що нездатні покращити або змінити навколишні обставини; не усвідомлюють можливості, що надаються докільцям; відсутнє почуття контролю за зовнішнім світом.

Чоловіки та жінки значно різняться за шкалами «автономність» і «компетентність». У чоловіків дані показники вищі, ніж у жінок. Можна припустити, що чоловіки більш автономні, здатні протистояти соціальному тиску, мислити і поводитися незалежно, регулювати свою поведінку.

Результати аналізу показали, що групи чоловіків та жінок значуще не відрізняються за іншими шкалами методики, таким чином, не виявлено значних відмінностей у показнику загального рівня психологічного благополуччя між чоловіками та жінками.

З даних, наведених у таблиці 3.2, випливає, що середній показник звичайного стану щастя / нещастя для даної вибірки дорівнює оцінці 6-7 ($M = 6,42$), тобто, в середньому, респонденти почуваються щасливими, помірно щасливими.

Таблиця 3.2

Середні значення показників шкали щастя М. Фордіс

№	Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		Т-критерій	Р-рівень значущості
		M	SD	M	SD	M	SD		
1	Рівень стану	6,42	2,01	6,39	2,10	6,46	1,94	-0,149	0,882
2	Щасливий стан	46,37	26,22	45,70	28,40	47,03	24,28	-0,214	0,831
3	Нещасний стан	20,02	16,04	20,09	16,79	19,95	15,51	0,039	0,969
4	Нейтральний стан	33,85	24,34	31,65	24,06	36,00	24,76	-0,762	0,449

У цій вибірці показник щасливого стану переважає над нейтральним та нещасним. Отримані результати загалом відповідають нормі для дорослої вибірки.

Середні значення задоволеності життям представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Середні значення показників шкали задоволеності життям Е. Діннера

Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		Т-критерій	Р-рівень значущості
	М	SD	М	SD	М	SD		
1	3,89	1,524	3,89	1,563	3,89	1,505	-,008	0,993
2	5,15	1,340	4,94	1,472	5,35	1,184	-1,303	0,197
3	4,66	1,609	4,50	1,797	4,81	1,411	-,821	0,415
4	4,47	1,708	4,44	1,874	4,49	1,557	-,104	0,917
5	4,28	2,331	4,31	2,301	4,25	2,436	0,75	0,606
Загальний показник	4,50	1,28	4,43	1,33	4,60	1,23	- 0,553	0,515

Для респондентів ранньої дорослості характерна середня оцінка задоволеності життям. З даних, наведених у таблиці випливає, що найвищий бал притаманний висловлюванню «Обставини мого життя складаються благополучно» (M=5,15). Найнижче значення за середнім показником відповідає висловлюванню «Здебільшого моє життя відповідає моєму ідеалу». Аналіз гендерних відмінностей не показав статистично значимих показників.

Аналіз середніх показників вибірки, представлених у таблиці 3.4, свідчить про переважання в респондентів нормального рівня тривожності.

Таблиця 3.4.

Середні значення показників методики Інтегративного тесту
тривожності

№	Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		Т-критерій	Р-рівень значущості
		М	SD	М	SD	М	SD		
1	Емоційний дискомфорт	7,01	1,550	6,78	1,726	7,24	1,342	-1,289	,202
2	Астенічний компонент тривожності	6,07	2,573	5,64	3,035	6,49	1,981	-1,409	,164
3	Фобічний компонент	5,89	2,601	5,44	2,823	6,32	2,322	-1,456	,150
4	Тривожна оцінка перспективи	6,55	2,007	6,42	2,285	6,68	1,717	-,549	,585
5	Соціальний захист	4,00	2,466	4,17	2,720	3,84	2,218	,567	,573
6	Загальний показник тривожності	6,60	1,754	6,39	2,074	6,81	1,371	-1,022	,311

Загалом у вибірці переважає показник шкали «Емоційний дискомфорт». Загальний середній показник перевищує 7 балів, що свідчить про підвищений рівень тривожності. Цей показник безпосередньо чи опосередковано пов'язані з наявністю емоційних розладів, зниженим емоційним тлом чи незадоволеністю життєвою ситуацією, емоційною напруженістю, елементами ажитації. При цьому аналіз даних вказує на те, що у жінок цей показник найбільш виражений, що може бути пов'язане з тенденцією вищої тривожності жінок, що, як відомо, зазначається й у літературі.

Загальний середній показник субшкали "Соціальний захист" відповідає низькому рівню тривожності, що свідчить про відсутність у респондентів

проявів тривожності у сфері соціальних контактів. Також цей показник вказує на те, що соціальне середовище не розглядається респондентами як основне джерело тривожної напруги та невпевненості в собі.

Результат аналізу даних за методикою «Типовий сімейний стан», представлених у таблиці 3.5, дозволяє визначити аспекти психоемоційного благополуччя, пов'язаного з функціонуванням у сім'ї, та вказує на сприятливий психологічний стан респондентів усередині батьківської сім'ї.

Таблиця 3.5.

Середні значення показників шкал методики "Типовий сімейний стан"

Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		Т-критерій	Р-рівень значущості
	M	SD	M	SD	M	SD		
Загальна незадоволеність	11,08	4,206	4,206	4,907	10,62	3,394	0,948	0,346
Сімейна тривожність	8,49	6,094	6,094	6,443	8,41	5,824	0,124	0,902
Нервово-психічна напруга	11,97	4,120	4,120	4,518	12,30	3,726	-0,680	0,499

Так загальний показник (M=11) шкали «Загальна незадоволеність» свідчить, що з респондентів немає різкого розбіжності між реальним життям сім'ї та його очікуваннями.

Слабка виразність шкали «Сімейна тривожність» вказує на відсутність у респондентів стану тривоги всередині сім'ї, яка виявлялася б у сумнівах, страхах та побоюваннях, що стосуються відносин усередині сім'ї. Середній показник цієї шкали є найнижчим, що говорить про позитивний психологічний стан респондентів усередині сім'ї.

Також для цієї вибірки характерний середній показник шкали «Нервно-психічна напруга» ($M=12$), що говорить про відсутність психотравмуючих переживань усередині сім'ї у чоловіків та жінок періоду ранньої дорослості.

Таким чином, аналіз результатів описової статистики дозволяє укласти, що психоемоційне благополуччя в цілому за вибіркою характеризується як гармонійне. По кожному з показників благополуччя виявлено результати, відповідні межі норми для респондентів періоду ранньої дорослості. Респонденти задоволені своїм життям, компетентні, мають почуття спрямованості та усвідомленості, орієнтовані на особистісне зростання та безперервне самовдосконалення, не відчують гострих кризових переживань.

Гендерні відмінності виявлено в особистісному блоці психоемоційного благополуччя за критеріями «автономність» та «компетентність», що говорить про те, що чоловіки можуть успішніше протистояти соціальному тиску, мислити і поводитися незалежно, більш здатні спиратися на власні судження, менш схильні до соціального тиску. Також чоловіки володіють великим почуттям майстерності та компетентністю у оволодінні середовищем, більш здатні здійснювати різноманітні види діяльності та бачать можливості впливу на навколишнє середовище для реалізації власних потреб та інтересів.

Особливості психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості у цій роботі досліджувалося за допомогою методики «Опитувач вивчення психологічної сепарації від батьків в адаптації Дзукаевой В. П., Садовниковой Т. Ю.» та авторської анкети.

Результати оброблялися за допомогою описових статистик та порівняння середніх у групах чоловіків та жінок (t-критерій Стьюдента).

Розглянемо характеристики респондентів, що відображають особливості функціональної сепарації від батьків на підставі анкетних даних. На малюнку 5 представлено розподіл відповідей респондентів питанням: «Чи

переїжджали ви за останні 3 роки в інше місто на постійне місце проживання?»).

Переїзд з іншого міста протягом 3-х останніх років

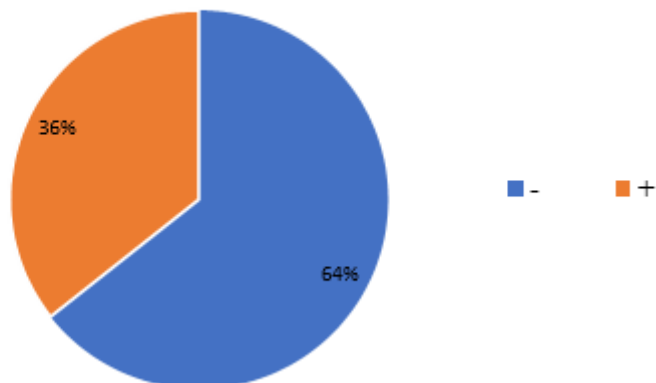


Рис. 3.1. Розподілу респондентів щодо зміни міста проживання за останні 3 роки

Результати наведені на рис. 3.1, вказують на те, що переважна частина вибірки за останні 3 роки не змінювала місто постійного місця проживання, що передбачає відсутність у основної частини вибірки стресового фактора, пов'язаного зі зміною міста проживання, що, ймовірно, могло б відбиватися на оцінюванні особливостей психологічної сепарації в ранньої дорослості.

Проживання респондента

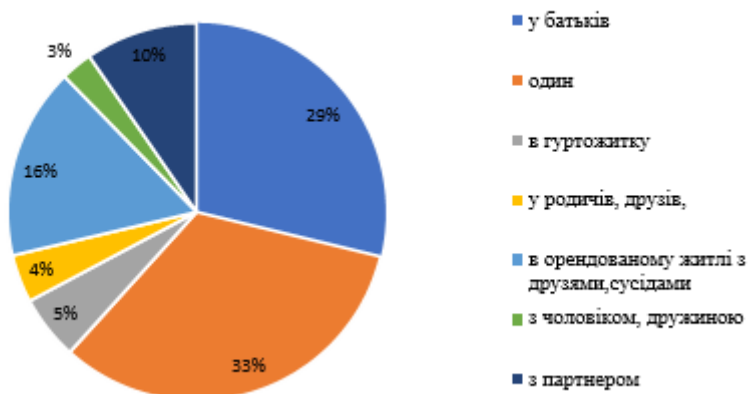


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за показником місця проживання

Результати аналізу вказують на те, що більшість вибірки проживають окремо від батьків. Майже одна третина вибірки респондентів проживає з батьками, друга третина проживають одні, тоді як решта респондентів проживає з друзями, сусідами чи іншими родичами.



Рис. 3.3. Розподілу респондентів за параметром віку переїзду з батьківського дому

Результати наведені на рис. 3.3 вказують на те, що більшість респондентів переїхали з батьківського будинку в період 17–20 років. До 25 років основна частина респондентів уже не проживає у батьківській сім'ї. За результатами аналізу можна дійти невтішного висновку, більшість вибірки здійснюють трудову діяльність, половина вибірки працює за фахом (Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6.

Відомості про фінансове становище та досвід роботи

		Вибірка (N=73)	
		N	%
Зайнятість	Працюєте за фахом	16	21,9
	Працюєте не за фахом	37	50,7
	Не працюєте, маєте досвід роботи	16	21,9
	Не працюєте, не маєте досвіду роботи	4	5,5

Закінчення табл. 3.6

Фінансове забезпечення	Мене повністю забезпечують батьки	8	11
	Основна частина грошей надходить від батьків, однак, частково я заробляю сам(а)	14	19,1
	Цілком або майже повністю фінансово забезпечую себе сам(а)	51	69,9
Перший досвід оплачуваній трудовій діяльності	5-13	6	4,6
	14-17	46	74,5
	18-23	20	20,9
Період самостійного фінансового забезпечення	Менш ніж 1 рік	12	19,4
	Протягом 1-3 років	15	24,2
	Протягом 3-5 років	23	37,1
	Понад 5 років	12	19,4

Лише мала частина респондентів не працюють і не мають досвіду роботи. Також приблизно 70% респондентів повністю або майже повністю фінансово забезпечують себе самостійно. Велика частина респондентів отримали перший досвід трудової діяльності, що оплачується, в період 14-17 років.

Таблиця 3.7

Розподіл респондентів щодо їх соціальної активності та відчуття власної дорослості

Ставлення респондента до власної соціальної активності та дорослості	Вибірка (N=44)		
	N	%	
Чи вважає себе респондент соціально активною людиною	Так	36	20,5
	Ні, але хотілося б	22	30,1
	Ні, не цікавить	15	49,3
Чи вважає себе респондент дорослою людиною	Так	40	54,8
	Ні	19	26
	Суперечна відповідь	14	19,2

З даних таблиці можна дійти невтішного висновку у тому, що приблизно половина респондентів не вважають себе соціально активними людьми, у своїй їх приблизно 20% хотіли б виявляти велику соціальну активність. Приблизно половина респондентів вказали, що вважають себе дорослими людьми, тоді як друга частина вибірки відповіли, що не вважають себе дорослими людьми або вказали на суперечливу відповідь.

Перейдемо до аналізу виразності компонентів психологічної сепарації від батьків загалом за вибіркою (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Середні значення показників шкал методики Psychological Separation Inventory

Шкала	Загальні для вибірки (N=73)		Чоловіки (N=36)		Жінки (N=37)		T-критерій	P-рівень значимо
	M	SD	M	SD	M	SD		
Стиль сепарації (від матері)	3,81	0,64	3,98	0,56	3,67	0,68	2,065	,043
Стиль сепарації (від батька)	3,97	0,74	4,05	0,75	3,90	0,74	,783	,437
Афективний Компонент (від матері)	3,47	0,87	3,78	0,69	3,18	0,93	3,056	,003
Афективний Компонент (від батька)	4,02	0,95	4,28	0,72	3,80	1,07	2,031	,047
Когнітивний компонент (від матері)	3,60	0,93	3,79	0,77	3,42	1,03	1,755	,084
Когнітивний Компонент (від батька)	3,97	1,04	4,21	0,79	3,75	1,19	1,767	,083
Поведінковий компонент (від матері)	4,06	0,77	4,38	0,53	3,75	0,84	3,864	,000 *
Поведінковий Компонент (від батька)	4,44	0,80	4,51	0,65	4,37	0,92	,687	,495

Виявлено відмінності на рівні вираженості показників психологічної сепарації від матері та батька. Чоловіки та жінки, в середньому, потребують

емоційної підтримки та схвалення з боку матері значно більше, ніж з боку батька (афективний компонент). Респонденти частіше звертаються за порадою до матері у ситуаціях прийняття важливих рішень, ніж до батька (поведінковий компонент).

Аналіз гендерних відмінностей показав, що в чоловіків, загалом, спостерігаються вищі показники психологічної сепарації від батьків, ніж в жінок, по кожному з компонентів (стиль сепарації, афективний компонент, когнітивний компонент, поведінковий компонент). Жінки значно більше потребують і емоційно підтримують стосунки з батьками, ніж чоловіки. У чоловіків у ранній дорослості швидше, ніж у жінок формуються власні погляди та переконання, вони меншою мірою залежать від схвалення з боку батьків, а також здатні приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні вибори та вчинки. Можна припустити, що це пов'язано з певними стереотипами, що мають місце в суспільстві, де від чоловіка очікується велика ініціативність, впевненість, велика автономність.

Загалом показник «стиль сепарації від матері» у респондентів чоловічої та жіночої статі менш виражений, ніж показник сепарації від батька. Дані результати можуть підтверджувати думку деяких вітчизняних психологів про те, що проблеми сепарації від матері найбільш характерні для України. Аналіз парних вибірок дозволив нам вивчити процес психологічної сепарації від батьків як від пари по кожному з компонентів сепарації (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9.

Значення та кореляція парних вибірок показників шкал методики

Psychological Separation Inventory

Шкала	Загальні для вибірки (N=63)		Т-критерій	Р – рівень значимості	Кореляція	Р – рівень значущості кореляції
	М	SD				
Стиль сепарації (від матері)	3,85	0,59	-1,233	0,222	0,356	0,004
Стиль сепарації (від батька)	3,97	0,74				

Закінчення табл. 3.9.

Афективний компонент (від матері)	3,47	0,87	-4,168	0,000	0,329	0,009
Афективний компонент (від батька)	4,02	0,93				
Когнітивний компонент (від матері)	3,57	0,91	-3,436	0,001	0,582	0,000
Когнітивний компонент (від Батька)	3,97	1,02				
Поведінковий компонент (від матері)	4,03	0,76	-4,394	0,000	0,579	0,000
Поведінковий компонент (від батька)	4,42	0,79				

Відсутність значних відмінностей ($p=0,222$) по компоненту «Стиль сепарації» від батька і матері свідчить у тому, що, загалом, процес сепарації від батьків ранньої дорослості відбувається цілісно і узгоджено. Сильні кореляційні зв'язки між компонентами сепарації від батька та матері також вказують на те, що незважаючи на більш високі показники сепарації від батька в ранній дорослості, загалом процес сепарації від батьківської пари носить односпрямований характер. Результати статистично підтверджують висновок, що сепарація від батька випереджає сепарацію від матері.

Таким чином, аналіз результатів описової статистики дозволяє укласти, що чоловіки та жінки в ранній дорослості мають досить високі показники по кожному з компонентів сепарації від батьків, щодо дівчат та юнаків більш раннього віку. Рівень психологічної сепарації від батька, в середньому на вибірку, вищий, ніж від матері.

Аналіз гендерних відмінностей показав, що чоловіки в середньому досягли більшої психологічної сепарації від батьків, ніж жінки. Також чоловіки мають вищі показники психологічної сепарації від матері. Отримані результати узгоджуються із дослідженнями гендерних відмінностей сепарації від батьків.

Психологічна сепарація є важливим етапом становлення дорослої людини.

Для проведення якісного та кількісного аналізу особливостей психоемоційного благополуччя у зв'язку з психологічною сепарацією в ранній дорослості було розроблено питання відкритого типу: «Кого ви можете назвати вашим головним вихователем?»; «Підберіть п'ять слів (фраз), які максимально точно описують ваші стосунки з матір'ю на даний момент (Ви описали свої стосунки з матір'ю як... Чи спадає вам на думку якась певна подія, що підтверджує це?)»; «Підберіть п'ять слів (фраз), що відображають ваші стосунки з батьком. (Ви описали свої стосунки з батьком як... Чи спадає вам на думку якась певна подія, що підтверджує це?)»; «Чи вважаєте себе дорослою людиною? Чому?».

Відповіді питанням «Кого ви можете назвати вашим головним вихователем?» дозволили нам проаналізувати, чиї впливи респонденти вважають найбільш значущим у своєму особистісному становленні та дорослішанні. В результаті контент-аналізу відповідей 73 респондентів нами було виділено 8 категорій: батьки, сім'я; матір; батько; бабуся; дідусь; я сам; довкілля; інше. Для більш детальної характеристики вибірки ми використовували таблиці сполучення даних контент-аналізу і порівнювали розподіл відповідей у зв'язку зі статтю (Таблиця 3.10).

Таблиця 3.10.

Розподіл відповідей респондентів питанням «Кого ви можете назвати вашим головним вихователем?»

№	Категорії	Загальні для вибірки (N=73)	Чоловіки (N=36)	Жінки (N=37)
1	Батьки, сім'я	5	2	3

Закінчення табл. 3.10.

2	Матір	37	19	18
3	Батько	3	2	1
4	Бабуся	8	2	6
5	Дідусь	3	2	1
6	Я сам	4	3	1
7	Навколишнє середовище	8	4	4
8	Інше	8	4	4

До категорії «Батьки, сім'я» належали відповіді, в яких респонденти вказували, що їх головними вихователями були і мати, і батько («Мої батьки», «Мама та тато»). У категорію «Я сам» належали відповіді респондентів, які вказували як свого головного вихователя себе («Я сам», «Мої спостереження за світом»). До категорії «Довкілля» нами були віднесені відповіді, в яких головним вихователем вказувалися не конкретні люди, а складові навколишнього світу респондентів («Інтернет», «Книги»). До категорії «Інше» було віднесено відповіді, які неможливо було оцінити з погляду зазначених категорій, такі відповіді також мали одиничний характер («Ремінь», «Друг»).

В результаті аналізу було виявлено, що для 50% респондентів головним вихователем була мати, тоді як батьки та батько як головний вихователь майже не вказувалися.

Відповіді на відкрите запитання «Підберіть п'ять слів (фраз), які максимально точно описують ваші стосунки з матір'ю на даний момент» дозволили нам проаналізувати почуття та емоції, які характерні для взаємин дорослих чоловіків і жінок з їхніми матерями. В результаті контент-аналізу нами було виділено 4 категорії, які включають позитивні, негативні, амбівалентні асоціації з матір'ю, а також відсутність асоціацій (Таблиця 3.11).

Таблиця 3.11.

Приклади кодувальних інструкцій та розподіл респондентів на кшталт асоціацій, що описують взаємини з матір'ю

Категорія	Затвердження	Загальні для вибірки (N=73)	Чоловік и (N=36)	Жінки (N=37)
Асоціації, що характеризують позитивні відносини з матір'ю	«Любов, розуміння, прийняття, дружба, переживання»; «Довіра, дружба, щирість, любов, відвертість»; «Довірчі, шанобливі, недостатні в обсязі, близькі, веселі. Наша, навіть звичайнісінька, зустріч дуже часто закінчується чимось веселим та цікавим».	41	21	20
Асоціації, що характеризують негативні стосунки з матір'ю	"Виклик поліції, хвороба, зобов'язання, необхідність". «Натягнуті стосунки, безглузда і показна турбота, марнування часу, нерозуміння, сварки». «Залежність, тривожність, недовіра, загроза, стабільність»	13	3	10
Асоціації, що характеризують амбівалентні стосунки з матір'ю	«Взаємовиручка, відстороненість, нарада, добрий баланс, необхідність»; «Добролюбне, відсторонене, тепле, довіра, нерозуміння»; «Дружні, з непорозумінням через різні покоління».	12	8	4
Відсутність асоціацій, що описують стосунки з матір'ю	«Саша, я щось натиснула і все згасло», «сина ти поїв?», «Сиджу на шії, намагаючись досягти самостійності»	7	4	3

У відповідях категорії «Асоціації, що характеризують позитивні відносини з матір'ю» акцентується увагу на яскраво виражених позитивних аспектах щодо матері («любов», «підтримка», «прийняття», «дружба»). Цю категорію склали 56% вибірки з рівним розподілом чоловічої та жіночої статі, що може говорити про високому рівні емоційної прихильності дорослих чоловіків і жінок до своїх матерів.

У відповідях категорії «Асоціації, що характеризують негативні взаємини з матір'ю», взаємини з матір'ю описуються респондентами як не довірчі, тривожні, залежні. Тут респонденти вказували на часті сварки та на небажання підтримувати спілкування з матір'ю («Натягнуті стосунки, безглузда та показна турбота, марнування часу, нерозуміння, сварки»). Такий тип взаємовідносин із матір'ю характерний для 18% вибірки. Переважання негативних асоціацій найхарактерніше для жінок, відмінність є значним (Хі-квадрат Пірсона – 4, 356; $p=0,037$).

До категорії «Асоціації, що характеризують амбівалентні стосунки з матір'ю» увійшли відповіді, 16% від вибірки, для яких характерні твердження як позитивного, так і негативного емоційного навантаження («Дружне, відсторонене, тепле, довіра, нерозуміння»). У відповідях цієї категорії простежується тривожність, викликана, ймовірно, амбівалентністю почуттів та емоцій щодо матері. Відповіді у цій категорії найбільш характерні для чоловіків.

До категорії «Відсутність асоціацій, що описують відносини з матір'ю», 10% від вибірки, увійшли відповіді, які неможливо було привласнити до цієї чи іншої категорії, у зв'язку з відсутністю емоційної оцінки щодо матері, також у цю категорію потрапили порожні відповіді («Саша, я щось натиснула і все згасло», «сина ти поїв?»).

Контент-аналіз відповідей на запитання «Підберіть п'ять слів (фраз), які максимально точно описують ваші стосунки з батьком на даний момент».

Відповіді на відкрите питання «Підберіть п'ять слів (фраз), які максимально точно описують ваші стосунки з батьком на даний момент»

дозволили нам проаналізувати почуття та емоції, які характерні для взаємин дорослих чоловіків та жінок з їхніми батьками. В результаті контент-аналізу нами були виділені ті ж 4 категорії, що і для розподілу асоціацій, що описують взаємини з матір'ю, які включають позитивні, негативні, амбівалентні асоціації, а також відсутність асоціацій. Додаткова категорія включає відсутність спілкування з татом (Таблиця 3.12).

Таблиця 3.12.

Приклади кодувальних інструкцій та розподіл респондентів на кшталт асоціацій, що описують стосунки з батьком

Категорія	Затвердження	Загальні для вибірки (N=73)	Чоловіки (N=36)	Жінки (N=37)
Асоціації, що характеризують позитивні відносини з батьком	«Любов, ніжність, турбота, взаємодопомога, відкритість»; «Розуміння, довіра, чуйність, повага, любов»	15	6	9
Асоціації, що характеризують негативні стосунки з батьком	«Образа, агресія, відносини не підтримуємо»; «Нетовариство, нерозуміння, не бажання цікавитися друг другом, інші сім'ї з ним, образа (як з його сторони, так і з моєї)»; «Складні, болючі, незрозумілі, нормального контакту нема»	16	6	10

Закінчення табл. 3.12

Асоціації, що характеризують амбівалентні відношення з батьком	«Теплі, гостро недостатні, довірчі, скупі, хвилюючі. Цікаві події з батьком з моменту	16	7	9
	мого дорослішання, перестали відбуватися»; «1) кохання, 2) взаємне нерозуміння, 3) критика, 4) турбота, 5) сум»; «Улюблений, складний, п'є, що розуміє, шкодуючий»			
Відсутність асоціацій, що описують відносини з батьком	«Нормальні, особливо не спілкуємось»; «Нема ніякого бажання якось контактувати»	10	7	3
Відсутність спілкування з батьком	"Не спілкуємось"; «Батька бачив лише раз в свідомому житті».	10	7	3

У категорію «Асоціації, що характеризують позитивні відносини з батьком» віднеслися відповіді респондентів, в яких простежувалося яскраво позитивне емоційне забарвлення в описі їхніх взаємин з батьком («Розуміння, довіра, чуйність, повага, любов»). Ця категорія становить 20% від загальної кількості вибірки.

Категорії "Асоціації, що характеризують негативні взаємини з батьком" відповідає 22%. Для цієї категорії відповідей характерні негативні емоційні висловлювання щодо взаємодії респондентів із батьком («Взаємна скритність, досконале нерозуміння, взаємні образи, безглуздо це все, нерозв'язність»). Категорія переважає у жінок.

До категорії «Асоціації, що характеризують амбівалентні стосунки з батьком» увійшли відповіді, 22% від вибірки, для яких характерні твердження як позитивного, так і негативного емоційного забарвлення («Теплі, гостро недостатні, довірчі, скупі, хвилюючі. Цікаві події з батьком з моменту мого дорослішання, перестали відбуватися»; «1) кохання 2) взаємне незрозуміння 3) критика 4) турбота 5) сум»).

До категорії «Відсутність асоціацій, що описують стосунки з батьком», 14% вибірки, увійшли відповіді, в яких відсутня будь-яка оцінна складова щодо взаємовідносин респондента та його батька («Нормальні, особливо не спілкуємося», «Немає жодного бажання якось контактувати »).

У категорію «Відсутність спілкування з батьком», 14% вибірки, поставилися відповіді, де респонденти вказують, що не взаємодіють із батьком з якихось причин, наприклад, розлучення батьків («Не спілкуємося»; «Батька бачив лише раз у свідомому житті»).

Порівнюючи асоціації респондентів щодо взаємин із батьком та матір'ю, варто зазначити, що для матері переважають позитивно забарвлені асоціації, а для батька – негативні. Більшість чоловіків та жінок цієї вибірки своїм головним вихователем вважають матір.

Психологічна сепарація від батьків є значним чинником розвитку зрілої, благополучної особи. У нашому дослідженні почуття дорослості є важливим критерієм ступеня завершеності психологічної сепарації від батьків, яке ми вивчали за допомогою відкритого питання анкети «Чи вважаєте себе дорослою людиною? Чому?».

При аналізі на це питання ми враховували відповіді лише тих респондентів, які давали точні, несуперечливі відповіді щодо того, вважають вони себе дорослими чи ні. Таким чином, аналіз на це питання проводився на вибірці 59 осіб, що становить 81% від загальної вибірки (Таблиця 3.13).

Таблиця 3.13

Розподіл респондентів щодо відповіді на питання, чи вважають вони себе дорослими

Показник	Варіанти відповіді	Вибірка (N=73)	
		N	%
Чи вважає респондент себе дорослою людиною	Так	40	54,8
	Ні	19	26
	Суперечна відповідь	14	19,2

В результаті обробки даних, виходячи зі змісту відповідей респондентів, нами було виділено лише 2 категорії та 7 підкатегорій (Таблиця 3.14).

Таблиця 3.14

Розподіл відповідей респондентів щодо критеріїв дорослості

Категорії	Підкатегорії	Загальні для вибірки (N=73)	Чоловіки (N=36)	Жінки (N=37)
Зовнішній показник дорослості	Фінансове забезпечення	11	4	7
	Проживання	6	1	5
	Зайнятість	3	2	1
Внутрішній показник	Відповідальність	16	9	7
	Самостійність	19	5	14
	Психологічні якості особистісної зрілості	13	8	5
	Невизначена ідентичність	3	2	1
інше		9	7	2

Перша категорія «Зовнішній показник дорослості» дозволяє нам поєднати показники дорослості, які мають зовнішній, матеріальний характер (фінансове забезпечення, проживання, зайнятість).

У підкатегорію «Фінансове забезпечення» потрапили варіанти відповідей, 19% вибірки, у яких респондент використав для характеристики своєї дорослості такий показник як фінансова незалежність від батьків («Ні, бо ще фінансово залежу від мами»).

Підкатегорія «Проживання» має на увазі відповіді, 10% вибірки, в яких одним із показників дорослості вказувалося окреме проживання від батьківської сім'ї («Вважаю, тому, що досить давно живу окремо від батьків в іншому місті»).

Підкатегорія «Зайнятість» включає відповіді, 5% вибірки, в яких респонденти характеризують дорослість з точки зору власної зайнятості в навчальній або трудовій діяльності («вчуся і працюю»).

Друга категорія "Внутрішній показник дорослості" дозволив нам поєднати психологічні характеристики, які респонденти вказували як оцінку своєї дорослості.

Підкатегорія «Самостійність» включає відповіді, 32% вибірки, в яких респонденти вказували, що показником дорослості є самостійність, здатність самостійно приймати важливі рішення, здійснювати вибори («Я повністю самостійний», «приймаю важливі рішення»).

Підкатегорія «Відповідальність» має на увазі відповіді, 27% вибірки, в яких респонденти вказали відповідальність одним із найважливіших показників дорослості («тільки я відповідаю за свої дії»).

У підкатегорію «Інші якості особистісної зрілості», 22% вибірки, поєднала у собі відповіді, що мають на увазі, що дорослість включає такі характеристики як самодостатність, здатність піклуватися про близьких, вміти покладатися на власний життєвий досвід, бути відкритим новому («Виразно. Вважаю самодостатність показником своєї дорослості»).

Підкатегорія «Невизначена ідентичність», 5% вибірки, включає відповіді, в яких респонденти вказують на те, що впевненість у завтрашньому дні, стабільність є показником дорослості.

До категорії «Інше» були віднесені відповіді, 15% вибірки, які неможливо віднести до тієї чи іншої підкатегорії («Я вважаю себе дорослою людиною, тому що мені вистачає мізків зрозуміти, що у графі «Стать» не може бути 3 варіанти»; «Але Мамардашвілі сказав, що всі ми діти»).

Результати аналізу показали, що внутрішні критерії дорослості є переважними для ранньої дорослості. Дорослі люди оцінюють свою дорослість, спираючись переважно не на зовнішні фактори, такі як фінансова незалежність або здійснення трудової діяльності, а на внутрішні психологічні характеристики: відповідальність, самостійність, самодостатність. Дані результати підтверджують, що ключовим завданням дорослості є досягнення особистісної зрілості, що складається з таких компонентів, як відповідальність, терпимість, саморозвиток.

З метою аналізу психоемоційного благополуччя у групах, які вважають, що не вважають себе дорослими та сумніваються, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (Таблиця 3.15). Виправлення Шеффе дозволило нам проаналізувати, між якими з трьох груп є значні відмінності в кожному з критеріїв благополуччя.

Таблиця 3.15.

Показники психоемоційного благополуччя у групах, які вважають і не вважають себе дорослими

Показник	Не вважають себе дорослими (N=19)		Вважають себе дорослими (N=43)		Сумніваються (N=14)		F	Знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
Компетентність	25,84	5,76	32,09	5,48	30,36	6,11	8,244	0,001
Життєві цілі	27,42	6,79	35,05	6,32	33,14	6,16	9,342	0,000

Закінчення табл. 3.15

Самоприйняття	29,05	8,38	34,86	6,42	34,07	5,17	4,981	0,009
Загальний показник психологічного благополуччя	181,53	27	204,02	25,2	201,5	18,14	5,701	0,005
Ідеал (Діннер)	3,05	1,43	4,19	1,47	4	1,41	4,097	0,021
Фоб	133,42	62,11	86,67	70,26	107,86	57,14	3,354	0,040
Сз	120,26	58,94	99,98	63,40	148,86	63,49	3,465	0,036

В результаті аналізу було виявлено, що група респондентів, які вважають себе дорослими, значно відрізняється від групи, які не вважають себе дорослими за загальним показником психологічного благополуччя. Так, респонденти, які вважають себе дорослими, виявилися благополучнішими з погляду реалізації базових психологічних потреб в автономії, компетентності, і ставлення до оточуючих людей. Можна припустити, що для цієї групи найбільш характерне відчуття контакту зі своїм Я, вони більш життєстійкі.

За критеріями «Компетентність» і «Самоприйняття» значно різняться групи які вважають і які не вважають себе дорослими. Тобто група, які вважають себе дорослими, мають велике почуття майстерності і компетентності в оволодінні середовищем; здійснюють різноманітні види діяльності; більш здатні вибирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб та цінностей. За критерієм «Життєві цілі» значно різняться одна від одної кожна з виділених груп. Група респондентів, які вказали, що вважають себе дорослими, мають нижчі показники за виділеним критерієм ($M=27,42$). Респонденти, які не вважають себе дорослими людьми, можуть відчувати нестачу цілей, почуття спрямованості та свідомості життя. Почуття дорослості надає людині впевненості у своїх переконаннях і поглядах.

Якщо говорити про когнітивно-оцінний блок психоемоційного благополуччя, респонденти, які вважають себе дорослими, значно відрізняються від групи респондентів, які не вважають себе дорослими: вони показали більш високі результати за шкалою задоволеності життям.

Аналіз емоційно-афективного блоку благополуччя показав, що за критерієм «Фобічний компонент тривожності» значуще відрізняються групи які вважають себе дорослими і не вважають себе дорослими.

Респонденти, які вважають себе дорослими, мають значно нижчі показники тривожності. Для цієї групи менш характерним є переважання відчуття незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної марності в порівнянні з тими дорослими, які не вважають себе дорослими людьми. За критерієм «СЗ» значно різняться групи «Вважають себе дорослими» і «Ті, хто сумнівається». Для респондентів, які вважають себе дорослими, менш характерними є прояви тривожності у сфері соціальних контактів або зі спробами респондентів розглядати соціальне середовище як основне джерело тривожних напружень та невпевненості у собі. Загалом можна припустити, що саме внутрішня ідентичність, відчуття себе дорослим дозволяє розвиватися психологічним характеристикам добробуту, а воно, у свою чергу, зміцнює відчуття власної дорослості.

В цілому міжгруповий аналіз психоемоційного стану показав, що представники ранньої дорослості, які мають почуття дорослості, мають вищі показники психоемоційного благополуччя. Відчуття дорослості дозволяє людині позитивніше оцінювати себе та події власного життя, допомагає гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем, вибудовувати позитивні відносини з оточуючими людьми.

Аналіз психологічної сепарації від батьків у групах, які вважають і не вважають себе дорослими.

Аналіз особливостей психологічної сепарації у групах респондентів, які вважають і не вважають себе дорослими, вказав на те, що ранній переїзд з

батьківського будинку відбивається на відчутті власної дорослості (Таблиця 3.16).

Таблиця 3.16

Показники психологічної сепарації від батьків залежно від того, вважають вони себе дорослою людиною чи ні

Показник	Не вважають себе дорослими (N=19)		Вважають себе дорослими (N=43)		Сумніваються (N=14)		F	Знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
Як давно переїхав із батьківського дому	12,37	9,93	16,21	7,61	8,92	10,1	3,948	0,024
Поведінковий компонент (від батька)	4,9	0,46	4,17	0,87	4,57	0,61	5,049	0,009

Так, респонденти, які вказали, що вважають себе дорослими, мають більший досвід автономності від батьків із погляду окремого проживання. Можна припустити, що просторова сепарація сприяє розвитку внутрішньоособистісної автономії.

Також результати аналізу вказали, що респонденти, які не вважають себе дорослими, мають вищі показники сепарації від батька за поведінковим компонентом. Поправка Шеффе показала, що за показниками сепарації значно різняться групи респондентів, які вважають себе дорослими і не вважають.

З метою вивчення особливостей психологічної сепарації від батька у групах респондентів, які вважають і не вважають себе дорослими, було проведено аналіз асоціацій, що описують стосунки з батьком (Таблиця 3.17).

Таблиця 3.17

Розподіл відповідей респондентів, що описують стосунки з батьком між групами, які вважають і не вважають себе дорослими

Категорія	Не вважають себе дорослим (N)	Вважають себе дорослим (N)	Суперечлива відповідь (N)	Усього (N)
Асоціації, що характеризують позитивні стосунки з татом	3	9	3	15
Асоціації, що характеризують негативні взаємини із батьком	5	7	4	16
Асоціації, що характеризують амбівалентне ставлення з батьком	4	10	2	16
Відсутність асоціацій, що описують стосунки з батьком	2	3	5	10
Відсутність спілкування з батьком	4	6	0	10

Результати аналізу показали, що значення критерію Хі-Квадрат Пірсона дорівнює 7,202 при рівні значимості 0,027, що говорить про наявність значних відмінностей у розподілі між групами респондентів, які вважають себе дорослими, не вважають і які сумніваються за виділеною категорією «Відсутність асоціацій». Для дорослих, які відчують суперечливі почуття щодо власної дорослості найбільш характерною є відсутність будь-яких асоціацій щодо взаємин з батьком. Найменший показник у зазначеній категорії простежується групи респондентів, які вважають себе дорослими. Можна припустити, що несприятливий характер взаємин із батьком, чи відсутність взаємин із нею, негативно впливає на формування почуття дорослості в молоді. З іншого боку, невизначена ідентичність дорослих людей щодо власної дорослості може перешкоджати об'єктивному оцінюванню батьківської постаті та характеру стосунків із нею.

Дорослий, який відчуває суперечливі почуття щодо своєї дорослості, може також відчувати труднощі щодо оцінювання своїх стосунків із батьком. У свою чергу, молоді люди, які не вважають себе дорослими, не мають труднощів з описом взаємин з батьківською фігурою, що, ймовірно, може бути результатом тісної взаємодії з батьківською сім'єю.

Результати аналізу, що виділяються респондентами критеріїв дорослості в групах, які вважають і не вважають себе дорослими, представлений в Таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Розподіл відповідей респондентів щодо критеріїв дорослості, що виділяються ними, у групах, які вважають себе дорослими і не вважають

Категорії	Підкатегорії	Не рахують Себе дорослим	Рахують Себе дорослим	Суперечлива відповідь	Усього
Зовнішній показник дорослості	Фінансове забезпечення	3	8	0	11
	Проживання	1	5	0	6
	Зайнятість	0	3	0	3
Внутрішній показник	Відповідальність	4	11	1	16
	Самостійність	2	16	1	19
	Психологічні якості особистісної зрілості	2	9	2	13
	Невизначена ідентичність	2	1	0	3
Інше		4	5	0	9

Аналіз показав, що значення критерію Хі-Квадрат Пірсона дорівнює 8,352 при рівні значимості 0,015, що говорить про наявність значних відмінностей у розподілі між групами респондентів, які вважають себе дорослими, не вважають і які сумніваються щодо виділеної підкатегорії "Психологічні якості зрілої особистості". Для респондентів, які вважають себе дорослими, найбільш характерно оцінювати своє почуття дорослості психологічними якостями особистісної зрілості, такими як самодостатність,

впевненість у завтрашньому дні, цілеспрямованість. Особистісна зрілість передбачає наявність та безперервний розвиток таких психологічних якостей як відповідальність, терпимість, саморозвиток, а також позитивне ставлення до світу. Розвиток зазначених якостей сприяє становленню психологічної незалежності дорослої людини, що позитивно впливає на відчуття власної дорослості.

З метою порівняння показників психоемоційного благополуччя у групах студентів, що працюють та працюючих студентів, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (Таблиця 3.19).

Таблиця 3.19

Значні відмінності у психоемоційному добробуті у групах студентів та працюючих

Показник	Студент (N=13)		Працюю (N=41)		Працюю навчаюся у вузі (N=17)		F	Знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
Рівень стану щастя (Фордіс)	7,54	1,198	6,46	1,832	6,12	2,205	5,049	0,003
Ідеал (Діннер)	5,08	1,115	3,63	1,529	3,82	1,286	4,506	0,006
Задоволеність життям (Діннер)	5,69	1,032	4,32	1,680	4,71	1,448	2,945	0,039

Отримані під час аналізу результати свідчать про те, що студентам характерний вищий рівень відчуття щастя. Також у студентів, порівняно з працюючими, спостерігається вищий показник задоволеністю життям. З погляду характеристики емоційної складової психоемоційного добробуту, студенти також виявилися щасливішими. Загалом результати свідчать, що студентам характерний вищий показник оцінки поточної життєвої ситуації, ніж працюючих дорослих. Поправка Шеффе показала, що значуще між собою різняться групи працюючих і не працюючих респондентів.

Психологічна сепарація у групах студентів та працюючих.

Для аналізу компонентів психологічної сепарації у групах студентів працюючих дорослих було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (Таблиця 3.20).

Таблиця 3.20

Значні відмінності у вираженості психологічних компонентів сепарації у групах працюючих та студентів

Показник	Студент (N=13)		Працюю (N=41)		Працюю Навчаюсь у вузі (N=17)		F	Знач
	M	SD	M	SD	M	SD		
Стиль сепарації(від Батька)	3,76	0,58	4,24	0,72	3,77	0,67	4,125	0,010
Когнітивний компонент (від матері)	3,02	1,14	3,79	0,8	3,76	0,88	2,938	0,039
Когнітивний компонент (від Батька)	3,17	1,15	4,18	0,87	4,24	0,9	4,178	0,010

При аналізі значних відмінностей вираженості психологічної сепарації в ранній дорослості, було виявлено, що дорослі мають вищі показники психологічної сепарації, ніж студенти за такими компонентами: стиль сепарації від батька, когнітивний компонент від матері та батька.

У кожній із груп істотно відрізняються показники когнітивного компонента сепарації від батька і від матері, тобто студенти і дорослі, що працюють, більш автономні від батьків, ніж від матерів з точки зору відмінності своїх уявлень, поглядів на світ від батьківських. Здійснення трудової діяльності, розширення соціальних зв'язків, фінансова незалежність, окреме проживання від батьків сприяє тому, що дорослі люди більш незалежні від установок та поглядів батьків. Також прийняття на себе

відповідальності, функцій дорослої людини сприяє розбудові гармонійних стосунків із батьком.

При аналізі показників сепарації в повних та неповних сім'ях були виявлені значні відмінності в стилі сепарації, афективному та когнітивному компонентах сепарації від батька (Таблиця 3.21).

Таблиця 3.21

Значні відмінності у компонентах психологічної сепарації від батьків у повних та неповних сім'ях

Показник	Повна сім'я (n=40)		Неповна сім'я (n=21)		Т	Знач
	М	SD	М	SD		
Стиль сепарації (від батька)	3,73	0,62	4,34	0,77	- 3,128	0,04
Афективний компонент (від батька)	3,82	0,90	4,43	0,85	-2,634	0,012
Когнітивний компонент (від батька)	3,75	0,93	4,38	1,04	-2,295	0,028

Результати аналізу показали, що дорослі люди, які виростили в ситуації розлучення батьків, мають більш високі показники сепарації від батька за афективним та когнітивним компонентами. Зазначена група дорослих більш незалежна від установок та думок батька, також вони менш потребують емоційної підтримки та схвалення батька. Загалом дорослим людям, які виховувалися батьками, важче досягти незалежності від батьківської постаті.

Респонденти з неповних сімей виявилися більш автономними від батьків, що, ймовірно, пов'язано з тим, що при розлученні батьків діти залишаються з матерями, отже, контакт з батьками у респондентів був недостатнім, що й могло вплинути на вищі показники сепарації від батьківської постаті.

Значних відмінностей у компонентах сепарації від матері у виділених групах виявлено.

Кореляційний аналіз зв'язків психоемоційного добробуту та типового сімейного стану показав найбільшу кількість зв'язків між шкалою типового сімейного стану «Сімейна тривожність» та шкалами психологічного благополуччя (рис. 3.4). Високозначний негативний зв'язок між шкалою «Сімейна тривожність» і загальним показником психологічного благополуччя ($r=-0,308$) вказує на те, що для дорослих людей з низьким психологічним добробутом властиві сумніви, страх і побоювання, які виявляються насамперед у відносинах у сім'ї. Правильно також те, що сімейна тривожність перешкоджає формуванню психологічного добробуту особистості. Зворотній зв'язок зі шкалою «особистісне зростання» ($r= -0,271$) свідчить у тому, що з переживання почуття реалізації власного потенціалу, відкритості новому досвіду, зацікавленості своїм життям людина відчувається у ній спокійним і необхідним. З іншого боку, тривожна атмосфера у ній не сприяє відчуттям особистісного зростання.

Простежується високозначний зворотний зв'язок шкали "Позитивні відносини" з показником "Загальна незадоволеність" ($r = -0,318$) і слабкий зворотний зв'язок з показником "Сімейна тривожність" ($r = -0,295$). Молоді люди, яким властиво вибудовувати позитивні стосунки, отримувати задоволення від теплих та довірчих стосунків із оточуючими поза сімейними стосунками відчуваються у спілкуванні зі своїми батьками більш задоволеними, радісними та здоровими. Фактично, здатність вибудовувати позитивні контакти з оточуючими дозволяють молодим людям не відчувати сильної розбіжності між реальним життям сім'ї та власними очікуваннями. З іншого боку, сімейна ситуація, де юнак відчуває тривожність і незадоволеність, негативно впливає його вміння вибудовувати благополучні стосунки з оточуючими людьми.

Аналогічним чином пов'язана самооцінка молодих людей та почуття, які вони відчувають, перебуваючи у ситуації взаємодії зі своїми батьками.

Тривожність, яка відчувається всередині сім'ї, перешкоджає формуванню позитивного образу Я ранньої дорослості. Правильно також і те, що якщо молода людина позитивно ставиться до себе, адекватно оцінює свої позитивні та негативні якості, то менш властивий прояв почуття тривоги при взаємодії зі своїми батьками.

У ході аналізу було виявлено один позитивний зв'язок між шкалою психологічного благополуччя «Автономність» та шкалою «Загальна незадоволеність» типового сімейного стану ($r=0,298$). Якщо юнак відчуває незадоволеність сімейними відносинами, він, мабуть, намагається дистанціюватися від нього і сформуванню власні погляди та установки, тобто стає більш автономним. Дані результати можна пояснити і тим, що доросла людина, чії особисті переконання сформувалися, почуватиметься незадоволеною під тиском батьків, які не готові прийняти незалежність своєї дорослої дитини. Також незадоволеність молодої людини при спілкуванні з батьками може зростати у зв'язку з різким розбіжністю власних очікувань, сформованих в результаті особистого життєвого досвіду та реальним життям своєї сім'ї.

У цілому нині, аналіз взаємозв'язків психоемоційного добробуту і типового сімейного стану показав, що сімейна тривожність і загальна незадоволеність, відчувана при взаємодії з батьківською сім'єю, можуть негативно проводити психоемоційне благополуччя у ранній дорослості. З іншого боку, і високі показники психологічного благополуччя сприяють тому, що молоді люди почувуються у взаємодії зі своїми батьками радісними, задоволеними, здоровими, спокійними і потрібними.



Рис. 3.4. Кореляції між показниками психоемоційного благополуччя та типового сімейного стану (де - $p = 0,01$; - $p = 0,05$)

Для вивчення взаємозв'язків компонентів сепарації було проведено кореляційний аналіз показників сепарації від батьків: матері та батька. Показники за шкалами "Когнітивний компонент сепарації", "Афективний компонент сепарації" та "Поведінковий компонент сепарації" від матері пов'язані між собою на значному рівні ($p=0,000$), що свідчить про те, що збільшення показників сепарації за цими трьома сферами відбувається узгоджено. Виявлено відсутність зв'язків між шкалою "Стиль сепарації від матері" з іншими шкалами сепарації від матері. Незалежність у поглядах і переконаннях, самостійність у прийнятті рішень та емоційна автономність від матері не пов'язана з негативним чи позитивним характером стосунків із матір'ю у ранній дорослості. Дані результати можуть свідчити про те, що стосунки з матір'ю мають найбільш глибинну структуру, вони мають менш усвідомлюваний характер. Також це може бути пов'язано з нижчими показниками психологічної сепарації від матері, ніж батька в респондентів ранньої дорослості, тобто відносини з матір'ю на цьому етапі мають більш синкретичний характер. Шкала "Стиль сепарації від матері" позитивно пов'язана зі шкалою "Стиль сепарації від батька", що вказує на узгодженість процесу сепарації від батьків як від пари. Сприятливі стосунки з батьками ранньої дорослості розвиваються синхронно.

У відносинах з батьком ступінь виразності афективного, когнітивного та поведінкового компонентів сепарації у дорослих також відбувається цілісно та узгоджено. Незалежність у поглядах і переконаннях, відсутність гострої потреби схвалення батька пов'язана зі здатністю приймати важливі життєві рішення і спиратися на власні сили.

Наявність значних зв'язків компонента «Стиль сепарації» з іншими шкалами сепарації від батька (когнітивний, афективний і поведінковий) свідчить у тому, що позитивні стосунки з батьківською постаттю необхідні благополучного перебігу всього процесу сепарації від батька.

Кореляційний аналіз показав, що компоненти психологічної сепарації "Стиль сепарації", "Когнітивний компонент", "Афективний компонент" та "Поведінковий компонент" від матері та відповідні показники сепарації від батька пов'язані між собою на значному рівні. Незалежність від переконань та схвалення, самостійність у прийнятті важливих рішень, здійснення значних виборів, свобода від емоційних реакцій у ранній дорослості від обох батьків розвиваються узгоджено як цілісний процес.

В цілому кореляційний аналіз показав, що процес психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості відбувається гармонійно як усередині взаємин з кожним із батьків, так і щодо батьків як пари. Однак, компонент сепарації «Стиль сепарації» від обох батьків неоднозначно пов'язані з рештою шкал психологічної сепарації. Так, компонент "Стиль сепарації" від батька позитивно пов'язаний лише з компонентами сепарації від батька: "Афективний" ($r = 0,425$), "Когнітивний" ($r = 0,285$), "Поведінковий" ($r = 0,276$). Благополучні стосунки з батьком необхідні для розширення незалежності від нього у поглядах та переконаннях, емоційній автономії та самостійності. Шкала «Стиль сепарації від матері» має лише один прямий сильний зв'язок зі шкалою «Стиль сепарації від батька» ($r=0,366$), що підкреслює велику незалежність відносин з матір'ю від процесу сепарації від неї (відносини залишаються стабільними незалежно від процесу сепарації), а також цілісність ставлення до батьків як пари у молодих людей.

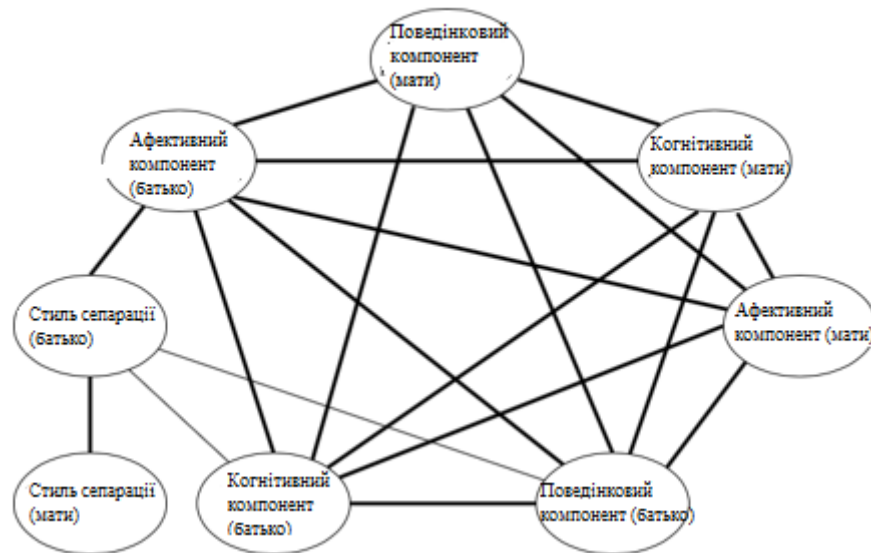


Рис. 3.5. Кореляції між компонентами психологічної сепарації (де - $p = 0,01$; - $p = 0,05$)

Кореляційний аналіз показав сильні зв'язки між віком та поведінковим компонентом сепарації від матері ($r=0,391$) та від батька ($r=0,355$), що свідчить про те, що з віком у респондентів збільшується здатність здійснювати важливі вибори та діяти самостійно, незалежно від батьків. Також аналіз показав, що з старшого віку характерно здійснювати звички побутового самообслуговування самостійно ($r=0,306$) (рис. 3.6)

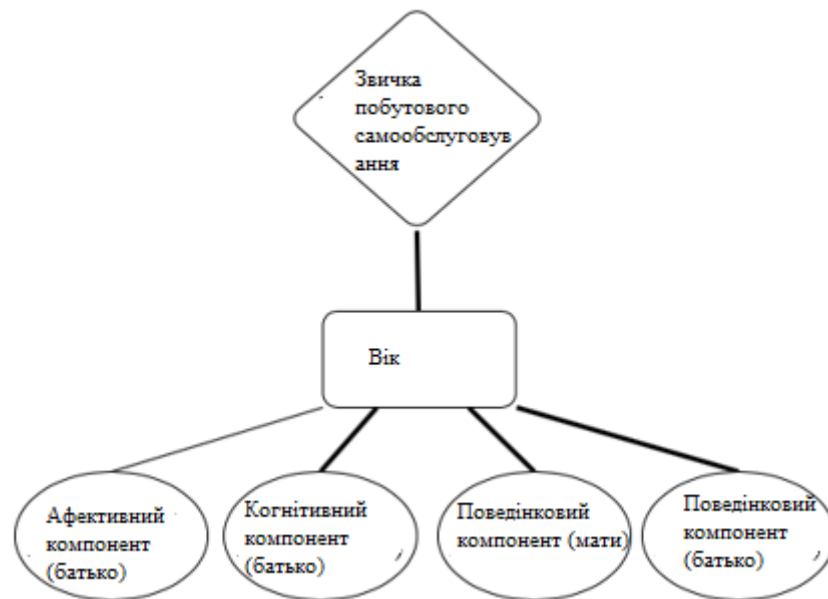


Рис. 3.6. Кореляції між компонентами психологічної сепарації від батьків та середнього показника рівня побутового самообслуговування з віком (де $-p = 0,01$; $-p = 0,05$)

В цілому, позитивні зв'язки віку та всіх компонентів сепарації від батька: афективного ($r=0,310$), когнітивного ($r=0,336$) та поведінкового ($r=0,355$) вказують на те, що рівень сепарації від батьківської фігури збільшується з віком. У процесі дорослішання відбувається гармонійне відокремлення від батьківської постаті у становленні власних переконань, поглядів на світ, відбувається формування незалежності у прийнятті важливих життєвих рішень, знижується гостра потреба у схваленні та емоційної підтримки з боку батька. Якщо розглядати результати дослідження психологічної сепарації на ранніх вікових етапах, то можна відзначити, що незважаючи на характер взаємовідносин з батьком, на етапі ранньої дорослості відбувається збільшення незалежності від батьківської фігури по всіх компонентах сепарації.

Для вивчення взаємозв'язку психоемоційного добробуту та психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Перед нами стояло завдання проаналізувати зв'язки між блоками психоемоційного благополуччя (особистісний,

когнітивно-оцінний та емоційно-афективний) та компонентами психологічної сепарації від батька та від матері (стиль сепарації, афективний, когнітивний, поведінковий).

Аналіз взаємозв'язків психоемоційного добробуту та психологічної сепарації показав, що найбільша кількість зв'язків (шість) із компонентами сепарації має показник задоволеності життям (рис. 3.7). Так, показник задоволеності життям має негативні зв'язки з Афективним компонентом сепарації від батька ($r = -0,276^*$), від матері ($r = -0,310^{**}$) та Поведінковим компонентом від батька ($r = -0,368^{**}$), від матері ($r = -0,314^{**}$). Можна припустити, що при досягненні психологічної незалежності від батьків у сфері життєдіяльності, прийняття важливих рішень (поведінковий компонент), задоволеність життям знижуватиметься, а високий рівень емоційної підтримки та схвалення батьків може позитивно впливати на оцінку респондентом суб'єктивного благополуччя. Також негативний зв'язок із когнітивним компонентом від матері ($r = -0,301^*$) може свідчити про те, що процес самостійного вироблення думок, переконань та уявлень, відмінних від материнських (когнітивний компонент сепарації), може негативно впливати на задоволеність життям.

Загалом кореляційний аналіз показав, що високі показники виразності компонентів психологічної сепарації від батьків негативно пов'язані з оцінкою респондентів поточної життєвої ситуації, за винятком компонента «Стиль сепарації від батька». Тут аналіз показав, що гармонійність перебігу сепарації, відсутність негативних та/або амбівалентних почуттів щодо батька позитивно пов'язані з відчуттям щастя ($r = 0,368$) та задоволеністю життям ($r = 0,272$).

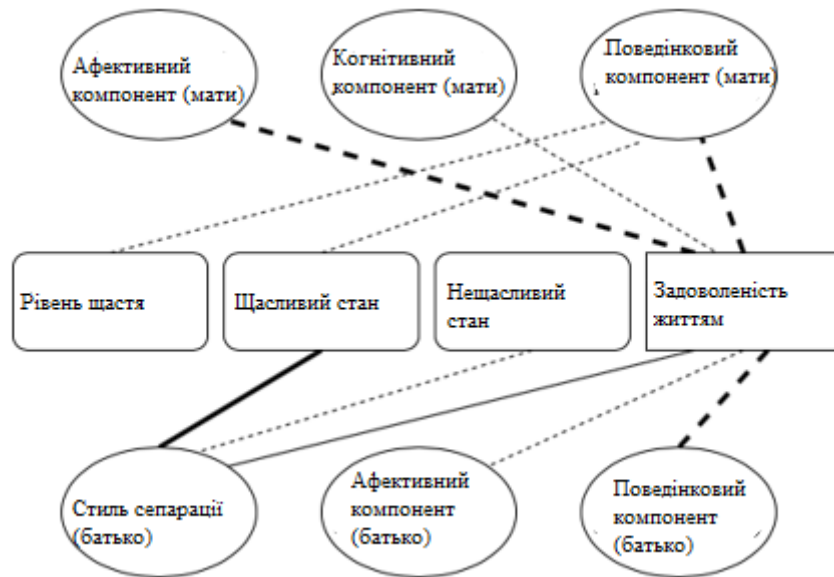


Рис. 3.7. Кореляції між показниками шкали щастя, задоволеності життям та компонентами психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості (де - $p = 0,01$; - $p = 0,05$; - $p = - 0,01$; - $p = - 0,05$)

Далі було проаналізовано взаємозв'язки сімейного благополуччя та сепарації. Кореляційний аналіз показав, що шкала типового сімейного стану «Загальна незадоволеність» має позитивні зв'язки з усіма компонентами психологічної сепарації (рис.3.8): афективний від матері ($r=0,549^{**}$) та від батька ($r=0,317^*$), когнітивний від матері ($r=0,418^{**}$) та від батька ($r=0,340^{**}$), поведінковий від матері ($r=0,392^{**}$) та від батька ($r=0,262^*$), що свідчить про те, що при високих показниках психологічної сепарації, відбувається різка розбіжність між реальним життям сім'ї та очікуванням респондента, коли він включений у взаємодію з батьками. Також, ймовірно, зниження задоволеності сімейною ситуацією сприяє психологічній сепарації від батьків.

Показник «Сімейна тривожність» також має сильний зв'язок з афективним компонентом сепарації від матері ($r=0,581$), батька ($r=0,331$), когнітивним від матері ($r=0,527$), батька ($r=0,373$) і поведінковим від матері ($r=0,441$), від батька ($r=0,343$), що може говорити про наявність у респондента стану тривоги, яка проявляється у сумнівах, страхах,

побоюваннях, що стосуються насамперед відносин всередині батьківської сім'ї, коли респондент уже не має високого рівня залежності від їхньої емоційної підтримки, установок та впливу, а також незалежний у прийнятті важливих рішень. Водночас тривожність, яка переживається у сім'ї, сприяє психологічному відділенню від батьків.

Показник «Нервово-психічна напруга» має позитивні зв'язки з афективним ($r=0,395$), когнітивним ($r=0,388$) та поведінковим ($r=0,260$) компонентами сепарації від матері, що може вказувати на наявність психотравмуючих переживань, відчуттів за високих показників сепарації від матері, а негативний зв'язок зі стилем сепарації від матері ($r=-0,238$) може свідчити про підвищення рівня нервово-психічної напруги, якщо у респондента є негативні та/або амбівалентні почуття щодо своєї матері.

Загалом збільшення рівня автономії від батьків за когнітивним, афективним та поведінковим компонентами сепарації від батьків сприяє зниженню рівня задоволеності життям та відчуття щастя, відбувається підвищення сімейної тривожності, почуття незадоволеності та нервово-психічного напруження, що виникають у молодих людей у ситуації взаємодії з батьківською сім'єю. З іншого боку, аналіз показав, що благополучні стосунки з батьками (стиль сепарації) підвищують рівень відчуття щастя та знижують нервово-психічну напругу.

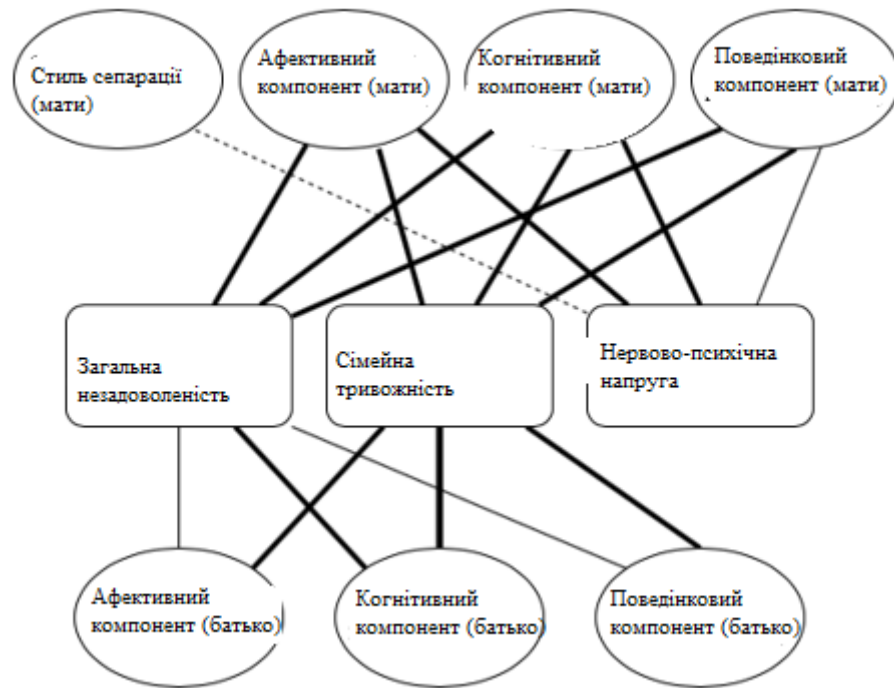


Рис. 3.8. Кореляції між показниками типового сімейного стану та компонентами психологічної сепарації від батьків (де - $p = 0,01$; - $p = 0,05$; - $p = - 0,05$)

Для вивчення ступеня впливу компонентів психологічної сепарації від батьків на психоемоційний добробут дорослих було проведено регресійний аналіз.

В якості залежних змінних виступали показники психоемоційного благополуччя, а предикторів - компоненти психологічної сепарації. У цьому дослідженні ми розглядаємо результати регресійного аналізу з пояснювальною дисперсією понад 12%.

У групі респондентів було виявлено чотири моделі з задовільною пояснювальною дисперсією.

Задоволеність життям описується регресійною моделлю, пояснює 50% загальної дисперсії (Таблиця 3.22).

Таблиця 3.22

Модель зв'язку задоволеності життям та психологічної сепарації від батьків

Залежні змінні	R-квадрат	Предиктори	Бета	Рівень значущості
Задоволеність життям (Дінер)	0,50	Стиль сепарації від батька	0,391	0,001
		Поведінковий компонент від батька	-0,431	0,002

Аналіз виявив два протилежні за знаком предиктора: з негативним знаком компонент «Стиль сепарації від батька» ($\beta=0,391$; $p=0,001$) і з позитивною – «Поведінковий компонент» сепарації від батька ($\beta=-0,431$; $p=0,002$).

При сприятливому характері перебігу сепарації, за наявності теплих, довірчих і позитивних стосунків із батьком простежується підвищення задоволеності власним життям у ранній дорослості.

Відсутність теплих, довірчих відносин із батьком може викликати в дорослих тенденцію негативно оцінювати обставини життя. Негативний зв'язок задоволеності життям з поведінковим компонентом сепарації від батька може свідчити, що необхідність самостійно приймати життєво важливі рішення, брати на себе відповідальність за власне життя незалежно від батька, задоволеністю що відбуваються подіями власного життя у ранній дорослості.

Частота переживання щастя як із показників психоемоційного добробуту описується регресійною моделлю, яка пояснює 26% загальної дисперсії(Таблиця3.23).

Таблиця 3.23

Модель зв'язку частоти переживання щастя та психологічної сепарації від батьків

Залежні змінні	R-квадрат	Предиктори	Бета	Рівень значущості
Частота переживання щастя (Фордіс)	0,26	Стиль сепарації від батька	0,420	0,001
		Поведінковий компонент від матері	-0,384	0,002

Відповідно до отриманої моделі стиль сепарації від батька є позитивним предиктором частоти переживанням щастя в ранній дорослості ($\beta=0,420$; $p=0,001$). Гармонійність перебігу психологічної сепарації, наявність позитивних почуттів до батьківської постаті дозволяють дорослій людині почуватися щасливішим, тоді як ситуації, які вимагають приймати важливі рішення, не спираючись на материнський досвід, знижують почуття щастя. Фактично ситуації, де необхідно проявити самостійність, діяти, спираючись на власний життєвий досвід, не вдаючись до поради та допомоги матері, негативно позначаються на афективному блоці психоемоційного благополуччя.

Особистісний блок психоемоційного благополуччя описується двома регресійними моделями (Таблиця 3.24).

Таблиця 3.24

Моделі зв'язку особистісного блоку психоемоційного благополуччя та психологічної сепарації від батьків

Залежні змінні	R-квадрат	Предиктори	Бета	Рівень значущості
Позитивні стосунки	0,12	Стиль сепарації від матері	0,348	0,007
Життєві цілі	0,14	Поведінковий компонент від батька	-0,368	0,004

Стиль сепарації від матері є позитивним предиктором компонента психоемоційного благополуччя "Позитивні відносини" ($\beta=0,348$; $p=0,007$). Успішна сепарація від матері за наявності теплих стосунків із нею, дозволяють дорослим вибудовувати гармонійні та довірчі стосунки з оточуючими. Безпечний тип прихильності до матері, що сформувався на ранніх етапах дитячо-батьківських відносин, дозволяє у дорослому віці благополучно вибудовувати відносини з оточуючими.

Друга модель свідчить про негативний вплив поведінкового компонента сепарації від батька критерій «Життєві цілі» ($\beta=-0,368$; $p=0,004$). Коли молода людина, у ситуаціях прийняття важливих рішень, не орієнтується на допомогу батька, у неї відбувається зниження почуття свідомості, втрачається почуття спрямованості, відсутні погляди та переконання, що надають життю сенсу.

Результати регресійного аналізу показали, що поведінковий компонент сепарації та стиль сепарації є найсильнішими предикторами психоемоційного благополуччя у ранній дорослості. Благополучні відносини з батьками (стиль сепарації) позитивно впливають на особистісний, когнітивно-оцінний та емоційно-афективний блоки психоемоційного благополуччя, тоді як збільшення рівня сепарації за поведінковим компонентом знижують рівень задоволеності життям, частоту переживання щастя.

3.2 Обговорення результатів

Ми припускали, що психологічна сепарація – це неоднорідний феномен, де компоненти психологічної сепарації від батька та від матері мають різну виразність і по-різному впливають на психоемоційний добробут у ранній дорослості.

Психологічну сепарацію від батьків у ранній дорослості ми аналізували з погляду трьох її компонентів, описаних Дж. Хоффманом: афективного, когнітивного і поведінкового. Також вивчався стиль сепарації, який відображає характер взаємовідносин молодих людей та їхніх батьків з точки зору афектів (ступінь конфліктності) у ситуації розбіжності у поглядах та переконаннях.

Результати дослідження показали в середньому, що молоді люди мають вищі показники психологічної сепарації від батьків за афективним, когнітивним та поведінковим компонентом щодо дівчат та юнаків 17 – 21 років у дослідженні В. П. Дзукаєвої. Незважаючи на характер взаємовідносин та рівень автономії від батьків на більш ранніх вікових етапах, у ранній дорослості незалежність молодих людей від батьків зростає. Цей факт також підтверджує проведений нами кореляційний аналіз, який показав сильні позитивні зв'язки між віком та показниками психологічної сепарації.

Здійснення поведінкової сепарації відбувається швидше щодо афективної та когнітивної у ранній дорослості. Фактично, молоді люди відносно незалежні від батьків з погляду своєї поведінки, здійснення повсякденних завдань, проте потребують порад та емоційної підтримки з боку батьків. Незважаючи на високий рівень самостійності молодих людей, вони все ж таки діють, спираючись на установки і погляди батьків, оскільки поведінкова автономія від батьків все ж таки випереджає когнітивну та афективну. Дані результати співзвучні з результатами досліджень психологічної сепарації у підлітковому віці Н. М. Поскребишева та юнацькому віці В. П. Дзукаєвої. Таким чином, ми можемо простежити

динаміку особистісної автономії від батьків, спираючись на розвиток психологічної сепарації у трьох вікових етапах. Можна зробити висновок, що в суспільстві спостерігається тенденція глибокого емоційного зв'язку між батьками і дітьми, яка зберігається навіть до кінця періоду ранньої дорослості. Зокрема, цей емоційний зв'язок має найяскравіший прояв усередині взаємин матері та дитини, що також відображено в результатах нашого дослідження. Рівень психологічної сепарації від батька в середньому вище, ніж від матері в ранній дорослості. Дані результати підтверджують, що головним вихователем в українських сім'ях є мати, з якою, зрозуміло, складаються тісніші і міцні емоційні зв'язки. У сучасній психотерапії простежується тенденція виділяти емоційну сепарацію від матері як одне з головних завдань дорослішання. Вищі показники сепарації від батька, ніж матері можуть бути результатом несформованості образу батька в молодих людей. Результати контент-аналізу показали, що 50% відповідей, що описують стосунки з батьком, характеризуються відсутністю спілкування, амбівалентністю стосунків або відсутністю будь-яких асоціацій, пов'язаних із батьком.

Аналіз гендерних відмінностей показав, що чоловіки мають вищі показники афективного, когнітивного і поведінкового компонентів сепарації. Отримані результати співзвучні з вітчизняними та зарубіжними дослідженнями гендерних відмінностей сепарації від батьків. Цю тенденцію можна пояснити стереотипом, характерним для нашого суспільства, де від чоловіків очікується більший прояв самостійності та рішучості, як у дитинстві, так і у більш зрілому віці. Також жінки значно більш залежні від матері по кожному з компонентів сепарації, що, можливо пов'язані з формуванням особистості жінки, прийняттям нею ролі майбутньої матері.

Відсутність значних відмінностей по компоненту «Стиль сепарації» від батька і матері в ранній дорослості свідчить у тому, що характер перебігу психологічної сепарації з погляду конфліктності, афективної оцінки взаємовідносин відбувається цілісно і узгоджено. Незважаючи на різний

характер взаємовідносин з кожним з батьків, процес сепарації, схоже, носить цілісний характер від батьків як від пари. Сильні кореляційні зв'язки між компонентами сепарації від батька та матері вказують на те, що незважаючи на більш високі показники сепарації від батька, процес сепарації від батьківської пари носить односпрямований характер. Отримані дані суперечать результатам досліджень психологічної сепарації від батьків на більш ранніх вікових етапах, де відмінності сепарації від батька і матері мали більш виражений характер.

Психоемоційне благополуччя ми аналізували з погляду трьох блоків: особистісний, суб'єктивно-оцінний та емоційно-афективний. Результати дослідження показали, що виразність компонентів психологічної сепарації негативно пов'язана з суб'єктивно-оцінним та емоційно-афективним блоками психоемоційного благополуччя. Можна припустити, що збільшення рівня незалежності від батьків за афективним, когнітивним та поведінковим компонентами сприяє зниженню задоволеності життям, відчуття щастя підвищенню сімейної тривожності, почуття незадоволеності та нервово-психічного напруження, що виникають у молодих людей у ситуації взаємодії з батьківською сім'єю.

Результати регресійного аналізу показали, що поведінковий компонент сепарації та стиль сепарації є найсильнішими предикторами психоемоційного благополуччя у ранній дорослості. Благополучні відносини з батьками (стиль сепарації) позитивно впливають на особистісний, когнітивно-оцінний та емоційно-афективний блоки психоемоційного благополуччя, тоді як збільшення рівня сепарації за поведінковим компонентом знижують рівень задоволеності життям, частоту переживання щастя.

Аналізуючи негативний характер взаємозв'язків сепарації та виділених блоків добробуту, можна припустити, що в період активного формування незалежності від поглядів, схвалення та емоційної підтримки з боку батьків та просторового відділення психоемоційне благополуччя молодих людей знижується. На нашу думку, отримані результати можна пояснити

подовженням періоду дорослішання сучасних молодих людей, яке відзначають ряд вітчизняних та зарубіжних авторів. Відповідно, процеси психологічної сепарації, які найбільш гостро могли б виявлятися в ранніх періодах, виявляються й у ранній дорослості. Можна припустити, що психологічна сепарація від батьків може продовжуватися і в пізнішому віці, наприклад, у період середньої дорослості.

Таким чином, психологічна сепарація – це неоднорідний феномен, де компоненти психологічної сепарації від батька та від матері мають різну виразність і по-різному впливають на психоемоційне благополуччя у ранній дорослості підтвердилося.

Суб'єктивним критерієм ступеня завершеності процесів сепарації може бути почуття дорослості. Молоді люди, які почуваються дорослими, мабуть, мають і вищі показники психоемоційного благополуччя.

Психологічна сепарація від батьків є значним чинником розвитку зрілої, благополучної особи. У нашому дослідженні почуття дорослості є важливим критерієм ступеня завершеності психологічної сепарації від батьків, яке ми вивчали за допомогою відкритого питання анкети «Чи вважаєте себе дорослою людиною? Чому?».

Результат вивчення суб'єктивного почуття дорослості дозволив нам розділити вибірку на три групи: які вважають себе дорослими, не вважають себе дорослими і які сумніваються. У виділених групах ми вивчали критерії дорослості, які вказували респонденти у відповідях.

Міжгруповий аналіз показав, що респонденти, які вважають себе дорослими, найхарактерніше оцінюють своє почуття дорослості психологічними властивостями особистісної зрілості. Респонденти, які мають почуття дорослості, мають більш високі показники в особистісному блоці психоемоційного благополуччя. Дані результати підтверджують, що ключовим завданням дорослості є досягнення особистісної зрілості, яка складається з таких компонентів, як відповідальність, терпимість, саморозвиток. Також виділена група має більший досвід автономності

батьків з погляду окремого проживання. Можливо, просторова сепарація сприяє розвитку внутрішньоособистісної автономії. Для дорослих, які відчувають суперечливі почуття щодо власної дорослості найбільш характерною є відсутність будь-яких асоціацій щодо взаємин з батьком. Можна припустити, що несформований образ батька негативно впливає на формування почуття дорослості в молоді.

Таким чином суб'єктивне почуття дорослості, як показник психологічної сепарації від батьків у ранній дорослості та його можливого взаємозв'язку з психоемоційним благополуччям також підтвердилася.

ВИСНОВКИ

1. Гендерні відмінності виявлено в особистісному блоці психоемоційного добробуту за критеріями «автономність» і «компетентність», чоловіки виявилися благополучнішими за виділеними критеріями. Чоловіки в середньому досягли більшої психологічної сепарації від батьків, ніж жінки по кожному з компонентів психологічної сепарації. Жінки менш автономні за когнітивним, афективним, поведінковим компонентами та за стилем сепарації від матері.

2. Контент аналіз відповідей на відкриті питання анкети дозволив нам вивчити характер асоціацій молодих людей щодо батьків. Аналіз показав, що з мамою переважають позитивно зафарбовані асоціації, а батька – негативні. Більшість чоловіків та жінок ранньої дорослості своїм головним вихователем вважають матір. Результат вивчення суб'єктивного почуття дорослості дозволив нам розділити вибірку на три групи: вважають себе дорослими (55%), які не вважають себе дорослими (26%) і які сумніваються (19%). У виділених групах ми вивчали критерії дорослості, які вказували респонденти у відповідях. Міжгруповий аналіз показав, що для респондентів, які вважають себе дорослими, найхарактерніше оцінювати своє почуття дорослості, спираючись на психологічні якості особистісної зрілості. Респонденти, які мають почуття дорослості, мають більш високі показники в особистісному блоці психоемоційного благополуччя. Також виділена група має більший досвід автономності батьків з погляду окремого проживання. Для дорослих, які відчують суперечливі почуття щодо власної дорослості найбільш характерною є відсутність будь-яких асоціацій щодо взаємин з батьком.

3. Аналіз міжгрупових відмінностей показав, що значуще між собою розрізняються групи працюючих і непрацюючих респондентів. Для студентів характерний вищий рівень відчуття щастя та задоволеності життям. Дорослі, що працюють, мають більш високі показники психологічної

сепарації, ніж студенти за такими компонентами: стиль сепарації від батька, когнітивний компонент сепарації від матері та від батька. У кожній із груп істотно відрізняються показники когнітивного компонента сепарації від батька і від матері, тобто студенти і дорослі, що працюють, більш автономні від батьків, ніж від матерів з точки зору відмінності своїх уявлень, поглядів на світ від батьківських.

4. За допомогою кореляційного аналізу було вивчено структурні характеристики психологічної сепарації від батьків. Компонент сепарації «Стиль сепарації» від батька має позитивні зв'язки з когнітивним, афективним та поведінковим компонентами сепарації від батька – благополучні стосунки з батьком необхідні для розширення незалежності від нього у поглядах та переконаннях, емоційній автономії та самостійності. Шкала «Стиль сепарації від матері» має лише один позитивний зв'язок зі шкалою «Стиль сепарації від батька», що підкреслює велику незалежність відносин із матір'ю від процесу сепарації від неї, а також цілісність ставлення до батьків як до пари у молодих людей. З віком у респондентів збільшується здатність здійснювати важливі вибори та діяти самостійно, незалежно від батьків. Незважаючи на характер взаємин з батьком, на етапі ранньої дорослості відбувається збільшення незалежності від батьківської постаті за всіма компонентами сепарації.

5. Вивчення взаємозв'язків між показниками психоемоційного добробуту та компонентами психологічної сепарації від батьків показало, що високі показники виразності компонентів психологічної сепарації від батьків (когнітивний, афективний, поведінковий) негативно пов'язані з оцінкою респондентами поточної життєвої ситуації та компонент сепарації «Стиль сепарації» позитивно пов'язаний з рівнем задоволеності життям, проживанням щасливого стану та зниженням нервово-психічної напруги, тобто, незважаючи на рівень виразності сепарації по кожному з компонентів сепарації, благополучним відносинам з батьками відповідає підвищення в

когнітивно-оцінному та емоційно-афективному блоках психоемоційного благополуччя.

6. Вивчення компонентів психологічної сепарації як предикторів психоемоційного благополуччя за допомогою регресійного аналізу дозволяє говорити, що поведінковий компонент сепарації та стиль сепарації є найсильнішими предикторами психоемоційного благополуччя у ранній дорослості. Причому, благополучні стосунки з батьками (стиль сепарації) позитивно впливають на особистісний, когнітивно-оцінний та емоційно-афективний блоки психоемоційного благополуччя, тоді як збільшення рівня сепарації за поведінковим компонентом знижують рівень задоволеності життям, частоту переживання щастя ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб., 2011. – 288 с.
2. Батулин, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батулин. – Вестник ЮурГУ, 2013. – 314 с.
3. Бейкер, К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / К. Бейкер. – М.: Когито – Центр, 2015. – 496 с.
4. Бизюк, А. П. Применение интегративного теста тревожности / А. П. Бизюк. – СПб., 2015. – 315 с.
5. Бодалев, А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М., 2016. – 272 с.
6. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардирики, 2013. – 354 с.
7. Бриш, К. Х. Терапия нарушений привязанности / К. Х. Бриш. – М.: Когито – Центр, 2012. – 254 с.
8. Варій, М. Й. Загальна психологія / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. - 320 с.
9. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно – уровневого анализа /А. В. – Сибирский психологический журнал, 2015. – 147 с.
10. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 328 с.
11. Головей, Л. А. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми / Л. А. Головей. – Консультативная психология и психотерапия, 2019 – 349 с.
12. Дзукаева, В. П. Культурно – исторические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте / В. П. Дзукаева. – М., 2016. – 278 с.
13. Дитюк, А. А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия / А. А. Дитюк. – М., 2013. – 359 с.

14. Емельянова, Е. В. Кризис в созависимых отношениях / Е. В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2014. – 354 с.
15. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская. – СПб.:, 2017. – 293 с.
16. Заброцкий, М. М. Основи вікової психології / М. М. Заброцкий. - Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2005. - 112 с.
17. Кумыкова, Е. В. Полоролевая идентичность внутренне независимых женщин молодого и зрелого возраста / Е. В. Кумыкова. – Краснодар: КубГУ, 2015. – 325 с.
18. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – М.:, 2017. – 511 с.
19. Маленова, А. Ю. Эмоциональное благополучие студентов и их родителей в ситуации сепарации / А. Ю. Маленова. – Клиническая и специальная психология, 2018. – 496 с.
20. Манукян, В. Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности / В. Р. Манукян. – Пермь:, 2016. – 385 с.
21. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2011. – 245 с.
22. Нартова – Бочавер, С. К. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение / С. К. Нартова – Бочавер. – Генезис, 2011. – 320 с.
23. Осин, Е. Н. Апробация шкал экспресс оценки субъективного благополучия / Н. Е. Осин. – М.: Институт социологии РАН, 2018. – 247 с.
24. Петровская, В. Г. Оптимизация психологической сепарации лиц юношеского возраста от родительских семей средствами тренинговой работы / В. Г. Петровская. – Мир науки, культуры, образования, 2017. – 307 с.
25. Подольский, А. И. Психоэмоциональное благополучие / А. И. Подольский. – Вестн. Московского ун – та, 2017. – 320 с.
26. Потапова, Ю. В. Сепарационный статус и стаж как факторы когнитивной

- оценки ситуации сепарации с родителями в студенческом возрасте / Ю. В. Потапова. – Изв. Саратов. Ун – та, 2017. – 210 с.
27. Сухомлинський, В. Батьківська педагогіка / В. Сухомлинський. – К.: Рад. школа, 1978. – 264 с.
28. Федяєва, В. Сімейна педагогіка / В. Федяєва. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2017. – 580 с.
29. Широка, А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці / А. О. Широка. - Практична психологія та соціальна робота, 2008. - 249 с
30. Blos, P. The second individuation process of adolescence / P. Blos. – Psychoanalytic Study of the Child, 2017. – 186 p.
31. Bradburn, N. M. Reports on happiness / N. M. Bradburn. – Chicago: Aldine, 2015. – 195 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис шкал методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Високі значення шкали «Автономність» (самовизначення та незалежність) вказують на те, що респондент здатний протистояти соціальному тиску, мислити та поводитися незалежно; сам регулює свою поведінку; оцінює себе, з особистих стандартів. Низькі значення шкали означають, що людина стурбована очікуваннями та оцінками інших; при прийнятті важливих рішень спирається на судження інших; його мислення і поведінка схильна до соціального тиску.

Високі значення шкали «Компетентність» вказують на те, що людина має почуття майстерності та компетентності у оволодінні середовищем; здійснює різноманітні види діяльності; здатний обирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб та цінностей. Низькі значення шкали означають, що людина важко справляється із повсякденними справами; відчуває, що нездатна поліпшити чи змінити навколишні обставини; не усвідомлює можливості, що надаються довкіллям; відсутнє почуття контролю за зовнішнім світом.

Високі значення шкали «Особистісне зростання» говорять про те, що людина має почуття розвитку і реалізації свого потенціалу; бачить свій зріст та експансію; відкрита для нового досвіду. Низькі значення шкали вказують на почуття особистісної стагнації; у респондента відсутнє відчуття поліпшення та експансії з часом; почуття нудьги та незацікавленості у житті; відчувається нездатним набувати нові установки та способи поведінки.

Шкала «Позитивне ставлення» за високих значень свідчить, що людина отримує задоволення від теплих, довірчих відносин із іншими. При низьких значеннях шкали респондент відчуває нестачу близьких, довірчих відносин із іншими; ізольований та фрустрований у міжособистісних відносинах.

Високі значення шкали «Життєві цілі» вказують на те, що людина має цілі у житті та почуття спрямованості; почуття осмисленості свого минулого та сьогодення; має переконання, що надають життю ціль. Низькі значення шкали свідчать, що людина не має почуття свідомості життя; нестача цілей, почуття спрямованості; відсутні погляди і переконання, що надають життю сенсу.

Шкала «Самоприйняття» при високих значеннях вказує на те, що людина позитивно ставиться до себе та свого минулого; усвідомлює та приймає свої різні сторони, включаючи як позитивні, і негативні якості. При низькому значенні людина незадоволена собою; розчарована своїм минулим; стурбована певними особистісними якостями.