

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

(освітній ступінь)

на тему «Психологічні чинники сепарації від батьків у юнацькому віці (в
контексті ціннісно–смыслових орієнтацій)»

ХАІ.704.7–96п1.24О.053.10693572 КР

Виконав: здобувачка 6 курсу групи № 7–96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування
та психотерапія»
(найменування)

Юлія ДОВГАЛЬ

(ім'я та прізвище)

Керівник: Олена ДОЛГОПОЛОВА

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Довгаль Юлія Вікторівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники сепарації від батьків у юнацькому віці (в контексті ціннісно–сміслових орієнтацій)»

керівник кваліфікаційної роботи Долгополова О. В., кандидат психол. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043–уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» січня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи особливості психологічної сепарації від батьківської сім'ї в юнацькому віці в контексті ціннісно–сміслових орієнтацій.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) Здійснити аналіз наукової вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми психологічної сепарації у системі міжособистісних відносин, теоретично виявити психологічні особливості сепарації від батьків у юнацькому віці, теоретично дослідити сепараційну тривогу як спосіб регуляції психологічної сепарації у дитячо–батьківських відносинах, теоретично дослідити ціннісно–сміслові орієнтації особистості в юнацькому віці, дослідження сепарації від батьків у юнаків та дівчат, ступінь виразності сепараційної тривоги, їх ціннісно–сміслових орієнтацій, а також взаємозв'язку даних показників, розробити програму, спрямовану на подолання сепараційної тривоги у юнацькому віці.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. – 2

Табл. – 11

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Долгополова О.В., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	22.09.23	15.10.23
2	<i>Долгополова О.В., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	18.10.23	23.10.23
3	<i>Долгополова О.В., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	14.12.23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23–17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23–21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23–15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23–23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23–31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23–13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23–20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23–30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24–06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24–09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16–19, 22.01.24	

Здобувач

(підпис)

Юлія ДОВГАЛЬ

(ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Олена ДОЛГОПОЛОВА

(ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 73 с., 11 табл., 2 рис., 3 дод., 38 джерел.

Ключові слова: СЕПАРАЦІЯ, СЕПАРАЦІЙНА ТРИВОГА, ЮНІСТЬ, ЦІННІСТЬ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЦІННІСНО–СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ.

Об'єкт – психологічна сепарація у юнацькому віці. **Предмет** – взаємозв'язок психологічної сепарації від батьків та ціннісно–смыслових орієнтацій у юнацькому віці. **Мета** – дослідити особливості психологічної сепарації від батьківської сім'ї в юнацькому віці в контексті ціннісно–смыслових орієнтацій. **Методи:** теоретичний аналіз дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики. **Висновки:** виявлено та проаналізовано особливості психологічної сепарації від батьківської сім'ї в юнацькому віці; встановлено вплив ціннісно–смыслових орієнтацій на особливості психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці; виявлено парадоксальний зв'язок типу сепарації та сепараційної тривоги – суперечливі, конфліктні відносини з батьками пов'язані з низьким рівнем сепараційної тривоги у юнаків та дівчат.

Abstract

Qualification work: 73 p., 11 tabl., 2 figs., 3 app., 38 sources.

Keywords: SEPARATION, SEPARATION ANXIETY, YOUTH, VALUE, VALUE ORIENTATIONS, VALUE–MEANING ORIENTATIONS.

The object of research is psychological separation in youth. **The subject of research is** relationship between psychological separation from parents and value–meaning orientations in youth. **The purpose of the work is** psychological separation from the parental family in youth in the context of value–meaning orientations. **Research methods:** theoretical analysis of the research; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics. **Conclusions:** the features of psychological separation from the parental family in adolescence were identified and analyzed; the influence of value and semantic orientations on the characteristics of psychological separation from parents in adolescence has been established; A paradoxical connection between the type of separation and separation anxiety was discovered – contradictory, conflictual

relationships with parents are associated with a low level of separation anxiety in boys and girls.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В КОНТЕКСТІ ЦІННІСНО–СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	6
1.1 Психологічна сепарація у системі міжособистісних відносин. Теоретичні підходи у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2 Психологічні особливості сепарації від батьків у юнацькому віці	12
1.3 Сепараційна тривога як спосіб регуляції психологічної сепарації у дитячо–батьківських відносинах.....	17
1.4 Ціннісно–сміслові орієнтації особистості в юнацькому віці.....	26
Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1 Характеристика вибірки	33
2.2 Методи дослідження	33
Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В КОНТЕКСТІ ЦІННІСНО–СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	37
3.1 Результати дослідження сепарації від батьків у юнаків та дівчат..	37
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТОК А Авторське анкетування.....	57
ДОДАТОК Б Коефіцієнти.....	58
ДОДАТОК В Програма групового психологічного консультування.....	59

ВСТУП

Актуальність. В світі сьогодні, коли доросла людина стикається зі все більшими вимогами, такими, як незалежність, самостійність, самодостатність, саморозвиток, встановлення важливих життєвих цілей та здатність приймати вільні рішення, одним з основних завдань молоді є досягнення психологічної автономії від своїх батьків.

У психологічній науці зазвичай приділяють особливу увагу вивченню процесу формування відносин між людьми, їх становленню та вдосконаленню, а також предмету вивчення соціально–психологічної структури та феноменів, пов'язаних із формуванням відносин між дітьми та батьками, включаючи різні типи уподобань та інші аспекти міжособистісних відносин. Однак, у дослідженнях досі залишаються недостатньо досліджені питання, пов'язані з внутрішніми змінами, що відбуваються під час психологічної сепарації.

У юнацькому віці важливим фактором гармонійного розвитку особистості є перехід від недорослої дитячої позиції до зрілої дорослої особистості. Однак, на цьому етапі дорослішання людина зіштовхується з потребою адаптуватися до безлічі змін: нових життєвих умов, навчального процесу, нового колективу, формування професійної орієнтації, освоєння майбутньої професії. Зазвичай ці аспекти стають предметом вивчення, в той час як значущість відносин між молодіжними представниками та їхніми батьками залишається недооціненим.

Формування співзалежності у взаєминах юнаків та дівчат, які розлучилися негармонічно з батьками, має наслідки, такі як проблеми у створенні подружніх відносин, взаємин з власними дітьми, порушення розвитку психологічної незалежності, а також недиференційованість когнітивної та емоційної сфер особистості. Водночас, якісна сепарація сприяє створенню якісних міжособистісних відносин поза батьківською сім'єю, а також сприяє якісному соціальному функціонуванню та взаємодії з іншими людьми.

Пролонгована залежність дітей від батьків, явище інфантилізму та тенденція до затримки укладання самостійного життя може спричинити складну кризу у підростаючого покоління, потребуючи допомоги фахівця. Однак, процес сепарації

від батьківської сім'ї в Україні наразі малодосліджений, що ускладнює прогнозування та пошук шляхів подолання подібних конфліктів та тривоги, що виникають у юнацькому віці. Враховуючи це, необхідно систематизувати наявну інформацію про сепарацію від батьківської сім'ї в юності, виділяючи та аналізуючи її компоненти в контексті ціннісно–сміслових орієнтацій.

Об'єкт – психологічна сепарація у юнацькому віці.

Предмет – взаємозв'язок психологічної сепарації від батьків та ціннісно–сміслових орієнтацій у юнацькому віці.

Мета – особливості психологічної сепарації від батьківської сім'ї в юнацькому віці в контексті ціннісно–сміслових орієнтацій.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз наукової вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми психологічної сепарації у системі міжособистісних відносин.

2. Теоретично виявити психологічні особливості сепарації від батьків у юнацькому віці.

3. Теоретично дослідити сепараційну тривогу як спосіб регуляції психологічної сепарації у дитячо–батьківських відносинах.

4. Теоретично дослідити ціннісно–сміслові орієнтації особистості в юнацькому віці.

5. Дослідження сепарації від батьків у юнаків та дівчат, ступінь виразності сепараційної тривоги, їх ціннісно–сміслових орієнтацій, а також взаємозв'язку даних показників.

6. Розробити програму, спрямовану на подолання сепараційної тривоги у юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури; психодіагностичний (методики: авторське анкетування; «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих ASA–27» А. А. Дітюк; «Опитувальник психологічної сепарації PSI» В. П. Дзукаєва; «Тест сенсожиттєві орієнтації» Д. А. Леонтєєва; «Рівень співвідношення «Цінності» та «Доступності» у різних життєвих сферах» О. Б. Фанталова) та методи

математичної статистики (кореляційний аналіз, критерій відмінності середніх U – критерій Манна–Уїтні, регресійний аналіз)

Вибірка: у дослідженні прийняли участь 49 осіб, серед яких було 26 юнаків та 23 дівчини. Віком від 17 до 21 року.

Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В КОНТЕКСТІ ЦІННІСНО–СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

1.1 Психологічна сепарація у системі міжособистісних відносин. Теоретичні підходи у вітчизняній та зарубіжній психології

Вивчення та дослідження міжособистісних відносин людини протягом життя виступають одним з основних та важливих завдань психологічної науки. Ці відносини виконують роль зв'язку між внутрішнім світом людини та навколишнім оточенням. У вітчизняній психології тема міжособистісних відносин почала розвиватися наприкінці 50–х – на початку 60–х років ХХ століття і раніше була обмежена лише вивченням відносин особистості як системи загалом [35].

У вітчизняних дослідниках даної теми, таких як Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, В. М. Мясіщев, С. Л. Рубінштейн, варто згадати дослідницькі роботи, що вплинули на розвиток цієї області. Наприклад, А. Ф. Лазурський розглядає відносини як визначальний фактор структури особистості, де вона розглядається як організована єдність елементів, об'єднаних у дві великі групи: ендопсихіку та екзопсихіку. Ендопсихіка визначає ядро особистості, що складається з індивідуальних властивостей, тоді як екзопсихіка відображає відношення особистості до зовнішнього середовища та об'єктів, таких як природа, мистецтво, релігія [18, 27, 34, 38].

Міжособистісні відносини базуються на взаємній готовності індивідів до певного типу взаємодії, що обумовлено емоційними переживаннями, розумінням, схильністю до опору, допомоги або бездіяльності.

Концепція міжособистісних відносин, описує їх багат шаровий характер. Спільна діяльність виступає як засіб трансформації цих відносин, дозволяючи розвиватися та змінюватися. Процес розвитку особистості, який можна описати як вхід людини до соціуму. Цей процес змінює різні спільності соціуму та впливає на розвиток особистості [35].

С. А. Рубінштейн уточнює та розширює розуміння феномена міжособистісних відносин. Автор вважає, що міжособистісні відносини є

особливим відображенням існуючої дійсності, і їх характер повністю визначається тим, які відносини прагне побудувати особистість до інших людей. С. А. Рубінштейн досліджує відносини в межах свідомості як форми відображення об'єктивної дійсності [38].

В. М. Мясищев також вніс значний внесок у вивчення міжособистісних відносин, розширивши їх визначення. Він визначає відносини як цілісну систему свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. В. М. Мясищев пояснює, що міжособистісні відносини характеризуються двосторонністю і взаємністю, оскільки вони залежать від ставлення та взаємодії між людьми [34].

М. І. Лісіна розділяє відносини на три види. Перше – ставлення дитини до дорослого. Друге – ставлення до себе, що виникає одночасно зі ставленням до дорослого. Третє – ставлення до світу, що формується через ставлення до себе та інших людей. Автор вважає, що всі ці відносини пов'язані між собою і впливають одне на одного, оскільки людина розуміє себе через інших людей і ставиться до них через речі.

Вчені визначають міжособистісні стосунки як особисті взаємопереживані відносини. Об'єктивно, такі стосунки проявляються у взаємному впливі на одне одного під час спілкування та спільної діяльності. Оптимальні міжособистісні відносини включають ціннісно–орієнтаційну єдність, цілісність групи та різноманітність аспектів міжособистісного спілкування.

Аналіз досліджень показує, що міжособистісні відносини становлять частину системи взаємодій між людьми у всіх аспектах реальності, вони відображаються як особистісно і суб'єктивно значущі, емоційні та інтелектуальні образні відображення одне одного, що відбиває їх внутрішній стан.

Відносини з батьками є основою для створення образу «Я». Досвід взаємодії людини у родині є основою для того, як вона ставитиметься до суспільних відносин та до своїх власних уявлень про себе, а також для формування внутрішнього ставлення до себе.

У вітчизняній психології авторами не розглядається явище психологічної сепарації, незважаючи на те, що поняття «Міжособистісні відносини» вже вивчене.

За допомогою зарубіжної психології легше прослідкувати появу терміну «психологічна сепарація» і проаналізувати погляди сучасних вітчизняних дослідників на це поняття.

Вперше ідеї про психологічну відокремленість у міжособистісних відносинах були використані З. Фрейдом у психоаналізі. Психоаналіз був першою теорією, де індивідуальний розвиток визначався подіями з раннього дитинства та відносинами з батьками, а не тільки структурою особистості.

З. Фрейд стверджував, що сексуальний потяг лібідо відіграє найважливішу роль у виникненні сепараційних тривог і неврозів. Він вважав, що якщо лібідозний потяг не задовольняється через відокремлення від матері у дитини, виникає сепараційна тривога. Таким чином, З. Фрейд вважав, що нездійснення прагнень лібідо та незадоволеність лібідозними потягами призводять до порушення природного процесу відокремлення дитини, і у нього може сформуватися залежне становище від батьків не лише у дитинстві, а й у подальшому житті.

У своїй роботі «Три нариси з теорії сексуальності» З. Фрейд звертається до теми походження тривоги. На думку автора, тривога може бути викликана втратою значущого об'єкта чи відокремленням від нього, як свідчить З. Фрейд. Це твердження і думка автора підкреслюють наступне, що страх дітей спочатку є лише виразом того, що їм не вистачає коханої людини, вони бояться темряви, тому що в темряві не видно кохану людину, і заспокоюються, якщо можуть тримати її руку в темряві [24].

З. Фрейд у статті «Сум і меланхолія» показує суттєву «роботу печалі» з психічного відділення від значущого об'єкта у разі його втрати. З. Фрейд свідчить, що людина переживає суб'єктивну втрату кохання, як втрату частини його Его. Психічне відділення відбувається за допомогою роботи печалі. Спочатку необхідно, щоб відбулося відокремлення психічної енергії від значущого об'єкта кохання, тоді відбудеться звільнення «Я» від тієї прихильності, яка існувала раніше. Вже після цього «Я», що звільнилося, зможе спрямувати звільнену

психічну енергію на інші об'єкти [12]. Це свідчить про зміст емоційної складової явища сепарації, що передбачає припинення відносин, що існували раніше.

Об'єктним відносинам З. Фрейд під час розгляду процесу сепарації не приділяв уваги, а розглядав лише втрату об'єкта з погляду самого суб'єкта. Пізніше цей феномен привернув увагу К. Юнга. Автор виявив факт тотожності несвідомих батьків дитини та стану душі самої дитини. Прихильність дитини до матері К. Юнг пояснював з погляду задоволення її поточних базових потреб дитини на конкретний момент.

Основою вчення К. Юнга є уявлення про прагнення кожної людини до незалежності та самостійності. Усі люди мають бажання до формування зрілої та цілісної особистості. За вченням автора, розвиток психіки особистості не закінчується у дитинстві, оскільки людина може змінюватися протягом усього життя завдяки змінам у своїй психіці [19].

Засновник індивідуальної психології А. Адлер вважав, що головною якістю особистості є соціальність, яка вроджена у людини, а також сила суспільних зв'язків і почуття єдності з оточуючими. Проте, важливо зберігати свою власну індивідуальність, повністю приймаючи її. А. Адлер підкреслював, що батьки можуть перешкоджати розвитку та зростанню дітей і переконував, що дітей не слід захищати від конкуренції з іншими дітьми та не давати перевагу одному з батьків, оскільки це може призвести до недостатньої підготовленості дитини до майбутнього життя [5].

Серед багатьох праць сучасних психологів, виділяється погляд на питання психологічної сепарації Ж. М. Кінодо. Психологічна сепарація визначається як процес поділу в контексті міжособистісних відносин. Один суб'єкт визнає присутність іншого як щось важливе, але відмінне від себе. Автор вважає, що через процес сепарації активізується проєктивне ототожнення з об'єктом, що утрудняє дитині розуміння об'єкта як окремої сутності [33].

Дж. Боулбі вважав, що схильність немовлят приматів до прихильності до значущих для них дорослих є результатом еволюції, оскільки така поведінка допомагає дитині виживати перед небезпекою. Дж. Боулбі вивчав різні типи

формування прихильності, і він акцентував увагу на емоційній близькості між матір'ю та дитиною або між дитиною та іншою особою, яка замінює матір [20]. Автор визначає прихильність як «стійкий психологічний зв'язок між людьми» і вказує на те, що внутрішні образи ранніх прихильностей мають великий вплив на характер міжособистісних взаємин протягом життя людини [20].

М. Ейнсворт так само приймає такі погляди. Автор розширив положення роботи Дж. Боулбі, описавши результати своїх досліджень трьома стилями прихильності: надійний, тривожно–амбівалентний та уникаючий [15]. М. Малер свою дослідницьку діяльність спрямовувала на вивчення здорового розвитку, приділяючи багато уваги дитячому психоаналізу і процесу усвідомлення дітьми свого «Я». М. Малер розробила теорію сепарації – індивідуації у розвитку дитини [23].

Згідно з цією теорією, біологічне і психологічне народження індивіда не збігаються в часі. Психічне народження як процес сепарації – індивідуації відображає встановлення почуття власної індивідуальності і формування відносин з реальним світом. Сепарація – індивідуація впливає на весь життєвий цикл загалом.

М. Малер використовує термін «фаза сепарації – індивідуації» як одну з субфаз розвитку дитини, яка означає закінчення фази нормального симбіозу. Процес сепарації, на думку автора, вказує на усвідомлення немовлятами меж, відділення від матері та здатність встановити різницю між собою і матір'ю, тобто вихід дитини з сильного симбіотичного зв'язку зі своєю матір'ю, а індивідуація вказує на розвиток саме інтрапсихічного почуття можливості повноцінного, нормального психічного функціонування окремо матері.

Недоліком в підході М. Малер вважається опис процесу сепарації лише вікового періоду від 5 до 30–36 місяців. Автор не досліджує подальший розвиток процесу відокремлення дитини від її батьків на наступних вікових етапах.

Різні автори внесли свій внесок у розуміння процесу психологічної сепарації, зосереджуючись переважно на дослідженні раннього дитячого віку. Однак, немає досліджень, які б описували явище сепарації у дорослому віці. Основними

напрямами цих досліджень є аналіз впливу типу прихильності на процес сепарації та подальші взаємини людини з іншими.

М. Боуен у своїй теорії сімейних систем використовує терміни «рівень тривоги» та «диференціація Я», стверджуючи, що низький рівень диференціації та підвищена тривожність сприяють процесу віддалення від родини, тоді як висока диференціація індивіда веде до збереження самовизначення і можливості рефлексії.

А. Варга розглядає сепарацію як процес, що дозволяє людині розвивати почуття власного «Я» та обробляти відносини з іншими, завдяки свободі вибору реакцій. Відокремлення від значних фігур впливає на зміну взаємин та емоційну сферу учасників сепараційного процесу. Проте, важливо розрізняти сепарацію від процесу диференціації «Я».

Автор А. Варга вважає, що сепарація – це готовність самої дитини до психологічного відокремлення від батьківської сім'ї. Одночасно батьки також повинні бути готовими до відділення дітей. Вітчизняні автори підкреслюють необхідність готовності обох сторін прийняти потребу перебудови вже існуючих стосунків між дитиною та батьками як умови успішної психологічної сепарації.

Із зарубіжних досліджень, Дж. Хоффман найбільш повно описав і розкрив феномен психологічної сепарації [11]. За його дослідженнями, процес сепарації складається з чотирьох частин. Конфліктна сепарація – це здатність відчувати себе невинним під час відокремлення від батьківської сім'ї та вести своє життя без відчуття провини.

Атитюдна сепарація проявляється у здатності бути незалежним і самостійним у своїх переконаннях, незалежно від батьківських думок. Емоційна сепарація передбачає наявність незалежності та відсутність залежності юнаків і дівчат від підтримки батьків та їхнього благословення або несхвалення, а також зменшення ступеня залежності від схвалення або несхвалення батьків. Проте цей підхід до сепарації також має свої недоліки, такі як відсутність інформації про зміни відносин всередині сім'ї під час процесу відокремлення.

Т. І. Ситько аналізує сепараційний процес, який відбувається при зміні дитячо–батьківських відносин. За її визначенням, сепарація – це поступове усвідомлення дорослою людиною та її батьками своєї відокремленості та емоційне переживання цього процесу, що сприяє формуванню почуття незалежності і побудові унікальної особистісної ідентичності кожного учасника.

Даний погляд на сепарацію, який викладає Т. І. Ситько, вважається найбільш повним та розуміючим цього процесу. З цього можна зробити висновки, що індивідуум знаходиться у постійній взаємодії з особистими та суспільними відносинами, а сепарація, хоча не призводить до повного розриву відносин, є важливим етапом у житті людини [15].

Психологічна сепарація відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, в процесі їхнього перетворення, змін та природного розвитку. Зібравши воедино уявлення та погляди різних авторів, психологічну сепарацію можна визначити як психологічне відокремлення двох суб'єктів, які значимі один для одного. Це відокремлення призводить до якісної зміни їхніх відносин, роби суб'єкта більш незалежним у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Процес сепарації не передбачає завершення взаємин, але відображає зміну взаємин між двома значущими суб'єктами. Прикладом процесу сепарації є трансформація дитячо–батьківських відносин, яка відбувається у наступних міжособистісних стосунках.

1.2 Психологічні особливості сепарації від батьків у юнацькому віці

Кожна особа сприймає феномен психологічної сепарації вперше у житті саме у стосунках між дитиною та батьком. З появою на світ та зростанням, дитина щодня зіштовхується зі змінюваною реальністю. Важливість і необхідність психологічної сепарації дитини, яка стає дорослою, визначається тим, що до моменту переходу у доросле життя, юнак і дівчина повинні знову оцінювати і розуміти соціальну реальність, в якій вони існують, і яка поведінка вважається відповідною у цій реальності.

Підлітковий вік є одним з ключових етапів у процесі розлучення дитини з батьківськими сім'ями. Віддалення психологічно від значних дорослих можна

визначити як одне з головних завдань у підлітковому віці. Цей період є важливим для формування самосвідомості, самовизначення в світі, переходу до більшої самостійності, особистісного та професійного самовизначення. Різні автори в психології розвитку розглядають юність як ключовий період дорослішання, розвитку та дозрівання людини, що настає між дитинством та дорослим життям.

Підлітковий вік фактично позначає перехід від дитинства до самостійного та відповідального дорослого життя, як період самовизначення, формування світогляду, інтенсивного інтелектуального розвитку, а також як період досягнення соціальної зрілості та автономності особистості, самостійності та індивідуалізації. Варто зазначити, що в загальній термінології західної психології підлітковий період та молодість, як правило, поєднуються в єдиний віковий етап, який називається періодом дорослішання, а межі цього періоду можна визначити від 12–14 до 25 років, за словами професора психології Х. Ремшмідта [20].

Юність на погляд вітчизняних дослідників – це перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Цей період, згідно з віковою категорією, триває від 17 до 21 року. Вчені в Україні виділяють два підрозділи юності: рання юність (15–18 років) і пізня юність (18–23 роки).

Американські дослідники характеризують юність як період досягнення самостійності, що припадає на від 16 до 22 років. Однак, найвідомішою є періодизація Е. Еріксона, згідно з якою юність настає від 20 до 25 років. Саме в юності індивід долає залежність від батьків і розвиває свою самостійність. Психологічний зміст юності пов'язаний з вирішенням завдань, необхідних для вступу у доросле життя, таких як розвиток самосвідомості та професійне самовизначення.

За теорією Л. С. Виготського, молодші підлітки є першою стадією в зрілому віковому ряду, а не останньою стадією дитячого розвитку. Виготський виділяв два новоутворення, які виникають у цьому періоді – розвиток самосвідомості за допомогою рефлексії. Він розглядав самосвідомість як прогресивну можливість розуміння себе і світу через систематизований процес пізнання. Внутрішні зміни у особистості молодшого підлітка є підґрунтям для розвитку рефлексії і глибшого

розуміння інших людей [18].

Наприклад, німецький психолог Е. Шпрангер класифікує період юності на дві фази. Перша фаза, відповідна віку 14–17 років, характеризується кризою, у результаті якої юнак розриває дитячу залежність. Друга фаза, відповідна віку 17–21 рік, включає кризу відірваності.

Радянський педагог та психолог Д. І. Фельдштейн визначає другий період юності як вік від 17 до 21 року.

В. Ф. Моргун та Н. Ю. Ткачова називають віковий період від 18 до 23 років початком дорослого життя.

М. Р. Гінзбург вказує на гендерні відмінності, називаючи період для чоловіків як вік від 16 до 24 років, а для жінок – від 15 до 20 років.

Н. М. Токарева стверджує, що юність триває від 18 до 23 років. Є. Є. Сапогова, радянський психолог, визначає рамки юнацького віку від 18–19 до 23 років. За думкою В. С. Мухіної, юність – це період після юності до дорослості, в якому зростаюча людина має можливість перейти від незрілого індивіда з бажаннями дорослості до справжньої дорослості [1].

Британський професор психології Дж. Баттеруорт та психолог М. Харріс визначають юність як період переходу до дорослого типу мислення.

Е. І. Головаха стверджує, що в період юності формується свідоме ставлення до життєвої перспективи. Підлітки стають більш реалістичними у своїх планах, ставлять реалістичні цілі, розуміють мотиви за цими цілями, бачать свої можливості і здібності. Цей період також є періодом формування ідентичності та побудови нових соціальних зв'язків. Незважаючи на різні погляди, більшість авторів вказують на нижню межу юності у віці 17 років і верхню межу у віці 21–22 років.

Юначий вік, за описом В. І. Слобідка, відноситься до молодих людей віком від 17 до 21 року і вважається завершальною стадією їх індивідуалізації. Ці межі були встановлені у 80-х роках минулого століття. Автор вважає, що цей вік відповідає розвитку індивідуалізації. Дослідження, що розпочалися в 80-х роках ХХ століття, поклали основу для вивчення питань щодо ставлення до батьків,

процесу сепарації та розвитку особистості у юначому віці. Ці дослідження свідчать про залежність різних аспектів сепарації від умов у сім'ї як у минулому, так і в сучасності [6].

Іншим вченим Дж. Хоффманом було представлено чотири складові процесу сепарації в юначому віці. По–перше, це функціональна самостійність, яка означає можливість жити окремо від батьків з фізичної та матеріальної точки зору, а також забезпечувати себе фінансово. По–друге, атитюдна незалежність, що передбачає наявність власних поглядів і суджень незалежних від батьків, і здатність молодих людей бачити і оцінювати світ незалежно від батьківських категорій. По–третє, емоційна незалежність від батьків, яка проявляється у встановленні незалежності від їх затвердження і уменшенні залежності від їхнього схвалення чи несхвалення. По–четверте, конфліктна незалежність, що виражається у відсутності відчуття провини за процес відокремлення від батьків. Таким чином, емоційна зрілість є важливим показником завершення періоду сепарації в юначому віці, вона свідчить про те, що молоді люди готові взяти на себе відповідальність як дорослі особи.

Оригінальна концепція критичного віку, розроблена К. М. Полівановим, вказує, що раніше діти мали справу з обмеженим набором завдань та визначеним списком місць, де ці завдання вирішувалися, але зараз їм стикаються з хаосом можливостей. Е. Еріксон, зокрема, визнає відділення від батьківської сім'ї одним з найважливіших завдань розвитку підліткового віку, коли формується нова система взаємовідносин з батьками та розвивається ідентичність [18].

Р. Крайг, Д. Бокум і І. В. Шаповаленко додають до списку завдань підлітків необхідність прийняття своєї статі та будування близьких стосунків з однолітками, рішучість щодо шлюбу та готовність до вибору професії. Г. Крайг і Д. Бокум вказують на суперечливість підліткового віку, коли юнаки і дівчата можуть експериментувати з дорослими поведінкою, але тривалість цього періоду може викликати напругу та конфлікти, пов'язані з бажанням бути самостійним.

Згідно з Я. Варгою, успішне проходження процесу сепарації потребує не тільки фізичного відокремлення від батьків, але й зміни відносин з ними та перехід на новий рівень когнітивного розвитку. За словами Ж. Піаже, підлітковий вік

характеризується значним розвитком когнітивних здібностей, формуванням особистісної ідентичності, цінностей, емоцій та цілей, і проявом особистісної незалежності.

На думку Л. І. Божович, перехід у юнацький вік характеризується зміною внутрішньої позиції особистості [18].

Отже, згідно з О. В. Хухлаєвою, головним для юнаків і дівчат у цьому періоді є набуття соціальної зрілості, що включає в себе прийняття відповідальності за свої вчинки, рішення та власне життя, а також виконання соціальних обов'язків [24]. За поглядом Є. Є. Чобонової, невід'ємними характеристиками юнацького віку є становлення стабільної самосвідомості та постійного образу «Я». Основними рисами особистості в ранній юності є підвищена реактивність та емоційна збудливість, які виявляються у неврівноваженості та частій зміні настрою.

За словами В. І. Ільїна, юність є періодом пошуку та сумнівів, які замінюють підліткову впевненість та безапеляційність [31]. Е. Шпрангер, німецький філософ і психолог, описав три типи розвитку юнацького віку. За його словами, перший тип характеризується кризовим станом, що призводить до появи нового «Я». Другий тип характеризується поступовим зростанням, коли юнаки та дівчата входять у доросле життя без значних змін у своєму житті. Третій тип полягає в тому, що юнаки та дівчата свідомо формують себе [28].

Отже, з представлених вище визначень та розуміння періоду юності можна зробити висновок, що успішний перехід до дорослого життя та рівноправний статус у відносинах з батьками важливий для юнаків та дівчат вимагає успішного проходження вікової кризи даного періоду та переходу до нового психологічного стану. Юність – це період розвитку, що означає перехід від підліткового віку до самостійного життя дорослої людини [4].

Ряд дослідників, таких як О. Л. Солдатова, Є. І. Манапова, М. Ю. Самошина, вважають, що самоствердження себе як вільної, самовизначеної дорослої особи є ідеальною моделлю розвитку юнацького віку. У порівнянні з реальними проявами юності, такими як навчання у школі або коледжі, початок професійної діяльності та заснування власної сім'ї, це прагнення до соціальної зрілості [15]. За словами С.

К. Нартової–Бочавер, важливим елементом стає здатність контролювати та захищати свій психологічний простір, що є результатом якісної психологічної сепарації [38]. Отримання юнаками та дівчатами емоційної автономії вважається ознакою завершення процесу психологічного відділення від родини.

Юнацтво є перехідним періодом між дитинством та дорослістю. У дитинстві дорослі продовжують визначати напрямок життєдіяльності юнака, але з набуттям самостійності та відповідальності, розширенням інтересів та соціальних ролей, змінюється і саме розуміння дорослості [27]. У період юнацтва людина має бажання зайняти внутрішньо дорослу позицію, визначити себе, своє місце у світі та усвідомити межі своїх можливостей.

Під час юнацтва ми починаємо краще розуміти себе, формуємо свою ідентичність та образ «Я» – наше уявлення про себе, наші здібності та можливості. Але якщо цей процес пройде некоректно, можуть виникнути складнощі з встановленням меж між нами та іншими людьми. У таких випадках ми можемо стати жертвою психологічного впливу інших людей.

З іншого боку, може виникнути надмірна незалежність та відокремленість, що спричиняє реакції на вторгнення з боку інших людей. Некоректна сепарація також може призвести до співзалежності, коли ми ставимося до себе з недовірою, не вміємо встановлювати межі між нами та іншими людьми, і прагнемо до всеосяжного схвалення від оточуючих. Крім того, може виникнути недиференційованість Я, коли ми зберігаємо емоційну залежність від батьків та не можемо навчитися визначати свої власні потреби та бажання.

Неоднозначність цього періоду може також призвести до складних відносин між дітьми та батьками, особливо якщо сепарація пройшла кризу. Все це веде до низької стресостійкості та емоційної незрілості у молодих людей. Важливо усвідомити необхідність розриву залежності від батьків і побудувати власну незалежність.

1.3 Сепараційна тривога як спосіб регуляції психологічної сепарації у дитячо–батьківських відносинах

Аналізуючи різні підходи та точки зору авторів різних психологічних

напрямків, можна виокремити структурну модель психологічної сепарації, яка обумовлена внутрішньоособистісним та міжособистісним рівнями. На міжособистісному рівні цей процес включає зміну стилю відносин між батьками та дитиною, коли батьки сприймають свою дитину як окрему особистість, а дитина усвідомлює себе як окрему особистість від батьків. При цьому залишається теплий емоційний зв'язок, який змінюється, але не розривається під час процесу сепарації [12].

Додатковим аспектом є встановлення близьких відносин з іншими людьми поза сім'єю без почуття наближення. На внутрішньоособистісному рівні психологічна сепарація включає когнітивний компонент, що проявляється у відмінності думок та переконань дітей, що сепаруються, від батьків, а також у відносній автономії від батьківської сім'ї та невисокому рівні тривоги щодо сепарації, що маніфестується у відсутності потреби в залежності від батьків та відсутності негативних емоційних почуттів щодо них та самого процесу відділення.

Зарубіжні автори запропонували різні моделі сепарації від батьківської сім'ї, але найбільш популярна і поширена є структурна модель сепарації, яку розробив Дж. Хоффман. Вивчаючи психологічне відокремлення від батьківської сім'ї, Дж. Хоффман використовує такі складові сепарації – стиль сепарації, афективний, когнітивний і поведінковий компоненти [22].

Стиль сепарації відображає, наскільки яскравими є негативні та амбівалентні почуття молодих хлопців і дівчат. Високий показник на шкалі «Стиль сепарації» свідчить про те, що діти, які дорослішають, дозволяють собі відрізнятись від батьків у своїх установах, думках і переконаннях, заснованих на власних роздумах і залишаються стійкими у своїх переконаннях, розуміючи це.

Когнітивний компонент сепарації показує різницю у думках і переконаннях між батьками і молодими хлопцями і дівчатами, які пройшли процес сепарації. Високий показник когнітивного компонента свідчить про розбіжність в установах і переконаннях між юнаками і дівчатами та їхніми батьками. Високий рівень самостійності юнаків і дівчат відображається в високому показнику на шкалі «Поведінковий компонент» сепарації. Високі показники за цією шкалою також

свідчать про готовність та здатність молодих хлопців і дівчат самостійно приймати відповідальні рішення та бути відповідальними за свій вибір.

Афективний компонент сепарації визначає емоційну складову сепарації між молодими хлопцями і дівчатами, і відображає їхню потребу в емоційній підтримці від значних дорослих. Чим вищий показник, тим менша і менш важлива є потреба у батьківському схваленні та емоційній підтримці від значних дорослих. Останнім часом різні зарубіжні дослідники розробили методики та діагностичні інструменти для вивчення сепарації від батьків у підлітковому віці.

Опитувальник «Psychological Separation Inventory» оцінює досягнення психологічної сепарації від батьків у трьох аспектах: афективному, когнітивному і поведінковому. При адаптації цього опитувальника було виявлено гендерні відмінності у типах сепарації. Дівчата легше досягають атилюдної, конфліктологічної і функціональної сепарації, тоді як юнаки більш схильні до емоційної незалежності [8].

Отже, коротко описуючи все вищевказане, можна зробити такі висновки. Сепарація загалом означає ухилення від об'єкта або розділ із значним об'єктом, припинення відносин з ним. В психологічному контексті сепарація означає припинення взаємовідносин зі значним об'єктом. В процесі психологічної сепарації взаємини всередині сім'ї не припиняються, а змінюються через досягнення більшої когнітивної, поведінкової та емоційної незалежності. Це призводить до формування почуття ідентичності і власного «Я». Також змінюються взаємини поза батьківською сім'єю. Правильний процес сепарації дозволяє зберегти емоційну прив'язаність між дітьми і батьками, а також збільшити готовність до формування відносин поза сім'єю.

Сучасні дослідження показують різні підходи до зміни та перебудови відносин між батьками та їх дітьми, які можуть статися під час психологічної сепарації від батьків.

Своїми дослідженнями Д. А. Леонт'єв та Є. Р. Калітеєвська доводять, що особистісний розвиток передбачає поступовий розвиток механізмів саморегуляції. Особливу вагу у підлітковому віці має досягнення особистої автономії, яка

ґрунтується на самодетермінації – здатності свідомо діяти, навіть якщо це непередбачувано зовнішньо. Автори наголошують на значущості прийняття батьками та емоційного залучення до ініціативи зростаючих дітей. А. Ю. Маленова та Ю. В. Потапова, виходячи з рівня особистої зрілості хлопців і дівчат, виділяють три типи емоційного ставлення до розлуки з батьками: «зрілий», «невизначений», «незрілий» [22].

У процесі свого розвитку особа, яка розлучається, завжди прагне до суб'єктивної незалежності, яку можна відчутти через інтроспекцію та рефлексію. Також зростаюча особа прагне до іншого виду незалежності, який стає помітним для оточуючих – це матеріальна та фінансова незалежність від батьків. Через процес розлуки хлопці та дівчата здобувають свою незалежність та особистісну автономію від родини. Спосіб проходження процесу розлуки має вплив на подальшу адаптацію молодих людей у дорослому житті.

Наприклад, хлопці та дівчата, які зберегли теплі емоційні стосунки з батьками під час розлуки, у подальшому будують гармонійні взаємини – сімейні інтимні стосунки та інші, відмінно від тих, хто не досяг оптимального рівня розлуки. Незважаючи на різні погляди вітчизняних та зарубіжних авторів на наслідки некоректно пройденої або не пройденої розлуки з родиною, всі вони згодні, що розлука стимулює індивіда до зрілості особистості, яка для нього є необхідною. Таким чином, якісно пройдена розлука стає важливим етапом у особистісному зростанні людини, який кожна дитина повинна пройти, щоб стати самостійною особистістю з власними поглядами та переконаннями.

Сепарація представляє собою явище, яке можна розглядати як відділення від батьківської сім'ї і як внутрішній процес перебудови особистості. Процес відокремлення від батьків починається з народження і охоплює безліч вікових періодів. Один із найважливіших періодів у житті – це період юності, який є кризовим, оскільки молоді люди стикаються з багатьма завданнями. Е. Еріксон описував цей період як «кризу ідентичності», проте тепер ця криза розуміється як неминучий поворотний пункт, після якого розвиток поверне в один або інший бік, з використанням можливостей зростання і диференціації [25].

Формування ідентичності відбувається поступово на різних етапах життя і базується на відчутті тотожності і постійній безперервності існування у часі і просторі. Джерелом формування почуття ідентичності є ідентифікація, яка починається в дитинстві. Проте, успішною особою вважається та, що є незалежною від батьків.

Таким чином, виникає протиріччя між залежністю та незалежністю. Головним завданням стає формування ідентичності окремої особи. Часто насправді, коли юнак наближається до віку юності, він ще не готовий до вибору ідентичності. Якщо в цей період буде сформовано адекватне сприйняття себе і світу, молоді люди зможуть планувати своє подальше життя у всіх сферах.

Тому головне, що потрібно уникнути насамперед під час юнацького дорослішання, це розмивання власного почуття Я. Згідно з Е. Е. Еріксоном, існують чотири основні можливості розвитку розмивання ідентичності. По–перше, це уникнення занадто близьких взаємин, що призводить до ризику втратити власну ідентичність. Таке уникнення може спричинити самоізоляцію або будувати лише поверхневі формальні відносини. По–друге, це втрата почуття часу, яка перешкоджає будівництву життєвих планів.

Розмивання почуття часу виражається у страху дорослішання та побоюваннях, що зміни сторіччя несталися. Наступне – розмивання здатності до ефективної роботи. Це проявляється у нездатності активізувати внутрішні ресурси і зосередитися на важливих справах, як то робота або навчання. Крім того, існує негативна ідентичність, яка проявляється як відмова від самовизначення і прагнення протилежної поведінки, вираженої у ворожому неприйнятті тієї ролі, що вважається нормальною в батьківській сім'ї [34].

Автори, такі як Дж. Марсія, у своїх дослідженнях вказують на те, що кількість студентів, які мають розмиту ідентичність, зменшується під час навчання в коледжі, тоді як кількість студентів, які досягли ідентичності, збільшується. Також, виявлено, що студенти з більш розвиненою ідентичністю мають вищу самооцінку [17]. Раніше проведені дослідження різних авторів показують, що студенти з високим рівнем сепарації краще адаптовані як академічно, так і соціально в

університеті [17].

Юнацький вік є періодом, коли формується позитивна оцінка майбутнього. Під час переходу зі школи до вищих навчальних закладів, майбутнім студентам постає завдання знаходження нових соціальних зв'язків. Самотність стає серйозною проблемою особистості під час навчання в університеті. Молоді люди потребують спілкування з дорослими, але успішна взаємодія можлива лише за умови повного відокремлення від батьківської сім'ї. Цей процес є двостороннім, оскільки і молоді люди, і батьки повинні позбутися залежності один від одного.

Для молодих людей сепарація від сім'ї є стимулом для розвитку і побудови міжособистісних взаємин поза сім'єю. Батькам важче проходити процес відділення, особливо якщо це співпадає з подружньою кризою або кризою середнього віку. Якщо сім'я не перешкоджає відділенню, молодим людям вдається успішно подолати сепараційну тривогу і зосередитися на побудові відносин поза батьківською сім'єю і реалізації у професійній сфері. Ідеальний сценарій сепарації полягає у встановленні рівноправних відносин між дитиною та батьками, з повагою до індивідуальності один одного і збереженням теплої емоційної зв'язку, але на меншій інтенсивності. Сепарація є процесом знаходження балансу між необхідністю відділення і психологічним злиттям [26].

Сепараційний тривожний розлад може бути описано як наявність непідходящого, занадто великого страху або тривоги щодо розлуки з улюбленою людиною, як реальною, так і уявною. Поширеність тривожних розладів у світі оцінюється у межах від 5% до 25%. Розлад тривожного характеру, спричинений розлукою з батьками, проявляється ненормальною, передовсім позитивною реакцією на реальне або уявне відокремлення від людини, до якої індивід має почуття сильної прив'язаності, і значно впливає на щоденну діяльність і заважає розвитку особистості.

Тривога – це емоційний стан, який виражається в відчутті невизначеності, очікуванні негативних подій, супроводжується активною роботою автономної нервової системи та викликає почуття напруженості та занепокоєння. Тривога пов'язана з підсвідомою мобілізацією психічних сил організму для подолання

потенційно небезпечної ситуації. О. Ранк стверджує, що тривога виникає внаслідок індивідуалізації, центрального процесу розвитку особистості. Вона проявляється у вигляді страху та переживання на різних етапах життя, вимагаючи прояву самостійності та незалежності від навколишньої дійсності.

К. Хорні пов'язує виникнення тривожного стану з порушеннями міжособистісних відносин. За авторськими працями, тривога виникає як реакція на небезпеку, яка загрожує будь-якій цінності людини. К. Хорні виділяє два типи тривоги: нормальна та невротична або базова. Відмінність між цими типами полягає в тому, що нормальна тривога виникає при різних випадкових ситуаціях, втручанні природних сил та інших подібних випадках, зокрема, вона є невід'ємною частиною життя. Базова тривога формується у ранньому дитинстві при порушенні взаємин між дитиною та батьками. Подальша реакція на загрозу втрати звичайної поведінки або втрати безпеки стає основою для формування невротичних захисних механізмів [34].

Опираючись на системний підхід, описується важливість того, щоб індивід, що дорослішає, впорався зі сепараційною тривогою, що відбувається при відокремленні від батьківської сім'ї. Цей підхід передбачає, що взаємодія між членами сім'ї здійснюється за допомогою явних та прихованих зв'язків, а також разом підтримує сімейний гомеостаз, забезпечуючи передачу взаємодій між поколіннями. Однак, реакція кожної сім'ї на відділення може вплинути на сам процес. Це може спричинити проблеми в стосунках між подружжям під час переходу дітей до власної сім'ї, збільшуючи тривогу як у батьків, так і у дітей. Це може призвести до зупинки процесу відділення.

Наприклад, дитина, яка сепарується, може передати свою дитину на виховання своїм батькам, знижуючи таким чином їхню тривогу щодо відділення. Це може порушити нормальну сімейну ієрархію, але відновить баланс в сім'ї, дозволяючи батькам продовжувати свої батьківські обов'язки, а справжнім батькам продовжувати своє дитинство.

Отже, під час зовнішнього розгляду, всі члени сім'ї продовжують виконувати свої звичні ролі і зберігають формовану динаміку взаємин. Це дозволяє їм

тимчасово звільнитися від необхідності вирішувати важливі завдання і шукати нові цілі в своєму житті. Сім'я відчуває вплив двох протилежних імпульсів одночасно: з одного боку – потребу в розвитку, з іншого – підтримку того, що вже є. Це покликане досягти рівноваги, яка є необхідною для всіх. В таких сім'ях спостерігається низька диференціація між її членами, емоційна нестабільність і неврівноваженість, низька стресостійкість, та здатність до адаптації до змін. Підвищений рівень загальної тривоги може вплинути на міжособистісні взаємини, викликаючи емоційні крайнощі, такі як емоційний симбіоз або емоційний розрив. Це, звичайно ж, впливатиме на подальшу побудову стабільних зв'язків поза межами сім'ї. У своїй теорії сімейних систем, М. Боуен описує вплив тривоги відокремлення на процес відокремлення.

Термін «диференціація Я» використовується для розкриття психологічного відокремлення в батьківській сім'ї. Він означає вміння відрізнити свої думки та почуття від думок та почуттів батьків, а також зберігати теплі стосунки з ними, тримаючи відносну свободу від емоцій та почуттів інших членів сім'ї. Молодий чоловік, який успішно відокремлює свої почуття та емоції, не піддається тривозі в сім'ї і має вищий рівень «диференціації Я», а також вищий рівень стресостійкості в ситуаціях поза сімейною системою. З іншого боку, хлопець, який не може відокремитися від батьківської сім'ї, зазнає труднощів у пристосуванні до інших систем і шлюбних відносин, що спричиняє тривогу [25]. М. Боуен класифікує сім'ї на чотири групи, використовуючи шкалу «диференціації Я»:

1. Схильні до злиття сім'ї, де немає диференціації і емоції переважають над розумом;
2. Помірковано диференційовані сім'ї, де емоції так само переважають, але їхні члени більше пристосовуються до навколишнього середовища;
3. Високо диференційовані сім'ї, де розум переважає над емоціями, а емоції можуть стати переважаючими тільки в ситуаціях стресу;
4. Абсолютно диференційовані сім'ї, які практично не існують, але які принципово ділять емоційні та інтелектуальні процеси.

Відокремлення від батьківської сім'ї протікає іншим чином у юнаків та

дівчат, які проживають у сім'ях з високим рівнем психологічного поділу, порівняно з тими, що мають низький рівень психологічного поділу. У останньому випадку, сепарація відбувається шляхом раптового розриву емоційного зв'язку або ж не відбувається зовсім, тому що існує сильне злиття і значний рівень тривоги.

Існує доросла і дитяча форми сепараційної тривоги, які мають свої специфічні прояви, і отримані дані свідчать про взаємозв'язок двох діагнозів – сепараційного розладу у дитини та сепараційного розладу у її батьків. У таких родинних системах, де у дітей виявлений сепараційний розлад, матері мають високий рівень гіперопіки, що не спостерігається у родинах з панічним розладом. Отже, наявність сім'ї грає велику роль у формуванні симптомів сепараційної тривоги у дітей та дорослих.

На підставі вищезазначеного можна визначити фактори, які викликають опір батьків до розлучення їхніх дітей. Перше, це бажання зберегти батьківську владу та почувати себе важливими. Крім того, іншою причиною може бути прагнення батьків досягнути своїх нездійснених мрій через дитину. Також можна вказати на потребу в стабільності та збереження звичної рівноваги сімейного життя. Така поведінка батьків може бути пов'язана з приховуванням власних страхів, таких як страх самотності або смерті. У разі неповних сімей, батькам–одиначам може бути страшно відпускати свою дорослішу дитину, оскільки вони бояться залишитися самотніми. Це дає їм відчуття повноцінної сім'ї.

Погоджуючись із вищевикладеними ідеями, вітчизняні психологи зазначають, що прагнення до самостійності та природна активність дитини є важливими у розвитку, разом із роллю батьків. Формування особистісної зрілості та автономії пов'язане з самостійністю дитини, але питання різної готовності батьків і дітей до процесу сепарації ще потребує додаткового дослідження.

Для оцінки успішності сепараційного процесу необхідно враховувати внутрішньосімейні взаємини та готовність батьків відпустити дитину. Особисті характеристики дитини, активність та готовність до сепарації також впливають на його успішність. Оскільки кожна сімейна система унікальна, існує багато можливих варіантів здійснення психологічної сепарації.

Сепараційна тривога поширена серед дорослих, і її поширеність залежить від віку. Тривожні розлади частіше спостерігаються у жінок у дитячому віці, але у дорослому віці гендерні відмінності не так помітні, і частіше тривожні розлади проявляються у чоловіків.

Сепараційна тривога може призводити до соціально–тривожного розладу, який характеризується постійною тривогою та страхом перед соціальними ситуаціями. Високий рівень соціальної тривожності може призвести до самотності та зниження соціальних зв'язків.

Сепараційна тривога підсилюється факторами сучасного суспільства, такими як культ успіху, індивідуалізм та конкурентоспроможність. Однак при правильному проходженні сепарації, молоді люди можуть набути особистісної ідентичності та автономії, приймаючи сімейні цінності, що відповідають їхньому вибору.

Висновок з усього вищевикладеного полягає в тому, що сепараційна тривога впливає на майбутнє дорослих, особливо на їх уявлення про самостійне життя після розлучення з батьками. Отже, якісно пройдена сепарація допомагає набути особистісної ідентичності та автономії, зберігаючи сімейні цінності.

1.4 Ціннісно–сміслові орієнтації особистості в юнацькому віці

Прискорення темпу та постійне ускладнення ритму життя є властивими ознаками сучасного людського існування. Молоді хлопці та дівчата змушені у даний період свого розвитку вирішувати одночасно кілька важливих завдань, таких як збереження стабільності, психічна рівновага, цілісність, а також проблеми, що стосуються вступу до вищого навчального закладу та професійного самовизначення. Водночас, молоді хлопці і дівчата повинні постійно адаптуватися до життєвого середовища, що постійно змінюється. Однак, у юнацькому віці досвіду та ресурсів для вирішення подібної кількості життєвих завдань можуть бути недостатніми, що впливає на психологічне самопочуття та успішність.

Варто зазначити, що в юнацькому віці масштаб і змінюваність цінностей та свідомості життя є ненавмисною, суперечливою і іноді залежить від думок оточення та батьківських установок. Тривалий період дорослішання, залежність від

сім'ї, неврівноваженість та незрілість молодих хлопців та дівчат суперечать високим стандартам суспільства. Це знову ж таки призводить до ситуації, коли підліток, стаючи таким чи іншим чином дорослим, не має необхідних особистісних, матеріальних та соціальних ресурсів, щоб вирішити завдання даної вікової групи. Ці завдання включають створення сім'ї, професійний розвиток та визначення свого місця у світі. Це призводить до того, що невирішені завдання накопичуються, а це зумовлює емоційну напругу особистості [35].

Зрештою, для успішної психологічної сепарації та вирішення всіх актуальних завдань юнацького віку, не достатньо лише фізичного віддалення від батьків та переїзду у нове місце проживання. Необхідно, щоб відбулося певне перетворення взаємин з батьками. Тільки тоді можна говорити про особисту автономію, формування особистої ідентичності, наявність власних цінностей та установок, а також можливість приймати свої власні рішення на основі власних поглядів, не зважаючи на думку батьків.

Іноді стає так, що батьки втручаються у життя своїх дорослих дітей, особливо у процес їх професійного самовизначення та вибору життєвого шляху. Це зокрема спостерігається, коли в сім'ї відсутні чіткі межі між її членами. В результаті виникають конфлікти всередині сім'ї, і дорослі діти намагаються забезпечити собі власний простір та незалежність.

Усвідомлення та формування психологічних меж і планування майбутнього на основі сімейних традицій та досвіду є важливим етапом для молоді в їх становленні та плануванні майбутнього. Система особистісних цінностей та смислів в юнацькому віці є основною ціннісно–смісловою спрямованістю особистості, яка визначає її поведінку та діяльність [36].

Ціннісно–сміслова сфера особистості включає систему ціннісних орієнтацій, які відображають значущість різних аспектів життя для особистості. Ці орієнтації є важливими для досягнення мети та мотивації особистості. Проте, не всі соціальні цінності приймаються особистістю як особливо важливі принципи та цілі її життя.

Особисті цінності можна вважати результатом особистих потреб і смислів. Вони виступають посиланням між внутрішнім світом людини і її оточенням. Коли

людина стикається з зовнішніми подіями і значеннями, вона обробляє цю інформацію в своїй свідомості, визначає її цінність. Крім того, людина сама вирішує, наскільки ці значення є важливими для неї. Ці особисті цінності допомагають людині обрати таку поведінку, що відповідає її потребам і цілям. Вони також дають людині змогу зрозуміти, що є найважливішим і значимим для неї у житті. Завдяки особистим цінностям людина може сформулювати свою життєву мету, керуючись важливістю внутрішніх цінностей.

Д. А. Леонт'єв вважав, що життєві орієнтації є способом будування власного життя відповідно до внутрішніх цінностей, смислів і цілей. Він також відзначав, що загальні соціальні цінності поступово перетворюються на особисті цінності, які формуються власною ієрархією. Розвиток особистості включає процес засвоєння, перетворення, прийняття та побудови власних цінностей у систему. Це процес перенесення інформації зовнішнього світу у внутрішню систему людини. У своїх дослідженнях Леонт'єв наголошував, що людина самостійно вибирає мету свого життя через свої конкретні дії, а не лише пізнає її.

Д. А. Леонт'єв також розрізняв потреби і цінності. Він визначав потребу як стан організму, що виражає його об'єктивну необхідність у доповненні, що знаходиться поза організмом. Головна характеристика потреби – предметність, тобто потреба є у чомусь, що знаходиться поза організмом. Втілення потреб приводить до тимчасового задоволення і подальшої дезактуалізації, поки не з'являються нові потреби. З іншого боку, цінності сприймаються як ідеали, яких людина прагне – це орієнтири бажаного майбутнього стану справ. Людина сама робить вибір цінностей, які є важливими для неї [24].

Отже, особисті цінності формуються з особистих потреб і смислів, і вони виступають посиланнями між внутрішнім і зовнішнім світом людини. Ці цінності допомагають вибирати поведінку, що відповідає потребам та цілям, і вони дають змогу людині зрозуміти, що є для неї найважливішим і наділеним змістом у житті.

Поняття «Сенс життя» розглядалося австрійським психологом В. Франклом як центр цінності людини. За його словами, важливим є не загальний, а індивідуальний сенс життя, який змінюється у кожний конкретний момент.

Згідно з В. Франклом, сенс є головною рушійною силою особистісного розвитку і мотивації. Він також висловив думку, що відсутність сенсу є найважливішим стресом для людини, і втрата сенсу неможлива за будь-яких обставин. Він пояснив, що стан пригніченості та порожнечі, які відчують люди, відбуваються через екзистенціальний вакуум, який характеризується апатією та відсутністю сенсу [38].

В своїй концепції психічного здоров'я, Б. С. Братусь стверджує, що суперечність між універсальністю людини та обмеженістю особистого буття є сенсом життя. Він розрізняє кілька рівнів розвитку смислової сфери особистості, і сенс для нього – це ставлення між предметами, яке має ієрархію.

В своїй праці «Втеча від свободи», Е. Фромм пов'язує цінності з потребами людини і стверджує, що відсутність цінностей призводить до духовної смерті і відсутності сенсу життя. Теорія Е. Фромма стверджує, що самотність, відчуженість та ізоляція є невід'ємними рисами характеру людини, і кожен період характеризується прогресивним розвитком особистості [37].

Засновник гуманістичної психології, А. Маслоу, у своїй теорії мотивації розглядає цінності як прагнення до розвитку особистості та розкриття її здібностей. К. Роджерс вивчає цінності у формуванні «Я–концепції» і визначає важливість внутрішнього світу та самоідентифікації. Він пояснює, що зміна в одному компоненті може змінити природу всієї системи.

У своїй теорії К. Роджерс розглядає ідеальне «Я» як бажаний образ самого себе, до якого людина прагне й бажає відповідати. Різниця між ідеальним і реальним «Я» призводить до незадоволеності собою та психологічного дискомфорту, яке перешкоджає особистості реалізувати свої життєві цінності. Е. Шпрангер у своїй концепції виділяв шість основних цінностей, які залежать від переважаючих цінностей особистості.

Крім того, М. Рокіч провів дослідження і розробив концепцію ціннісних орієнтацій особистості, в якій всі цінності розділені на два класи – інструментальні і термінальні.

За В. В. Гаврилюком та Н. А. Трикозом існує чотири основних типи систем

цінностей. Перший тип є системою смисложиттєвих цінностей, які об'єднують загальні цінності життя людини і визначають основні цілі її буття. Другий тип – вітальна система, яка включає цінності здоров'я, безпеки, комфорту і інші повсякденні цінності. Третій тип – інтеракціоністська система, що складається з цінностей міжособистісного та групового спілкування. Четвертий і останній тип – соціалізаційна система, що включає цінності, які визначають і формують процес становлення особистості.

В. С. Мерлін, автор теорії інтегральної індивідуальності, також розглядає цінності та смисли. Він вважає, що цінності і смисли мають системоутворюючу функцію і включають різні типи цінностей, які сприяють становленню індивідуальності людини.

С. Л. Рубінштейн розуміє цінності як освічені відношення людини до світу та життя. Він вважає, що цінності виникають зі значущості різних аспектів світу для людини [38].

Є. Б. Фанталова розглядає цінність як те, що кожна людина прагне досягнути, але через об'єктивні обставини та суб'єктивні фактори не може завжди досягти цілей. Індивідуальне ставлення до неможливості досягнення цінностей є у кожній людини. За концепцією Фанталової, доступність цінності виявляється у здійсненні людиною цієї цінності та реалізації своїх можливостей.

У методиці Є. Б. Фанталової основною характеристикою мотиваційно–особистісної сфери є взаємозв'язок між усвідомленням основних життєвих цінностей, особистісними смислами та доступністю, яка пов'язана з досягненням конкретних легкодосяжних цілей. Вона виділяє чотири варіанти співвідношення доступності та цінності: повне збігання, велика відповідність, значна розбіжність та повна розбіжність.

Таким чином, у розумінні різних авторів, система цінностей включає різні типи цінностей, які відображають значення індивіда у світі та впливають на його становлення та життєві ситуації.

Центральним ядром структури особистості є ціннісно–сміслова сфера, яка виступає регулятором поведінки й спрямованістю людини у суспільстві. Вона

визначає цілі, сенс життя та підкреслює особливу важливість і значимість певних аспектів. У юнацькому віці ця сфера піддається структуризації, розширенню та усвідомленню існуючих цінностей та смислів через кардинальні зміни у свідомості, діяльності та взаємовідносинах. Цей віковий період є відповідальним, оскільки на ньому формуються основи моральності, соціальні настанови, ставлення до себе, людей та суспільства загалом. Юнаки та дівчата в цей період прагнуть до самопізнання, самовираження й самоствердження, що супроводжується індивідуацією, розширенням особистих цінностей та розвитком стійкого відчуття власного «Я». Це також період, коли формуються життєві цілі, піддаються сумніву раніше сформовані особисті установки [10].

Також під час юнацького віку формується стійке коло інтересів, яке є психологічною основою для ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат. Це сприяє зростанню зацікавленості у релігійних, моральних та етичних питаннях, а також розвиває інтерес до власних та чужих психологічних переживань. Формування та прийняття цінностей – це тривалий процес, який починається з усвідомлення існуючих цінностей і подальшого формування системи ціннісних уявлень. На основі ціннісних уявлень виникають ціннісні орієнтації, які становлять усвідомлювану частину системи особистісних смислів. Однак, цінності і смисли є змінними і зазнають змін разом зі зміною свідомості і умов життя людей. Також вони відображають об'єктивний світ [11].

Головними факторами формування особистості підлітків є потреба у спілкуванні та індивідуалізація. У період юності розширюється коло спілкування, включаючи товариські та дружні стосунки, з якими підлітки ідентифікують себе. Самовизначення в юнацькому віці пов'язане з формуванням цінностей і потребою власної системи смислів, які визначають орієнтацію на майбутнє. Головною потребою юнаків та дівчат є бажання зайняти своє місце в суспільстві, що передбачає зміни в їхніх взаєминах з оточуючими. З кожним віковим етапом розширюється коло спілкування і відбувається відкриття та усвідомлення внутрішнього світу, що вважається цінністю для підлітків.

Молоді дівчата та хлопці керуються власними цінностями. Однак, через

нестабільність ціннісних установок у юнацькому віці, існує ризик піддатися негативному впливу від значущого оточення. Тому важливим є формування власних життєвих смислів, ієрархії особистісних цінностей і взяття на себе відповідальності за якість власного життя. Рівень особистісної зрілості визначається формуванням структури цінностей і можливістю виділити та перетворити їх на ієрархічну систему залежно від смислів та цілей у житті. Зміна цінностей та їх спрямованість визначає розвиток особистості, а сама система цінностей формується поетапно.

Процес психологічної сепарації від батьківської сім'ї дуже важливий для формування структури цінностей та установок майбутніх дорослих, оскільки допомагає усвідомити і визначити своїй майбутні цілі та орієнтири у житті. Сформована структура цінностей дає можливість зосередитися на важливих життєвих рішеннях та виборах і сприяє розвитку особистості. З часом цінності та смисли можуть змінюватися, оскільки вони пов'язані з індивідуальним сприйняттям та розвитком людини.

Ціннісно–сміслова сфера формується активно людиною протягом життя і визначає її цілі та способи їх досягнення. Молодий вік є періодом важкого особистісного розвитку, коли формується ціннісно–сміслова сфера і внутрішні орієнтири особистості.

Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні добровільно взяли участь 49 осіб, серед яких було 26 юнаків та 23 дівчини. Віком від 17 до 21 року. 34 учасника мають незакінчену вищу освіту, 15 мають незакінчену середню спеціальну освіту.

В проведеному дослідженні було виявлено, що всі особи виховувалися та виростили у різних за складом сім'ях. Зокрема, 34 особа виховувалися і виростили у повних сім'ях, 9 – у неповних сім'ях, включаючи виховання з вітчимою, та 6 – як сироти.

Близько 40 осіб, незалежно від юнацького віку, проживають окремо від батьківських родин, враховано проживання у студентських гуртожитках, окремих квартирах або спільному проживанні з друзями або партнером.

Окрім цього, 35 осіб мають роботу, як постійну, так і тимчасову, що дозволяє їм задовольнити свої фінансові потреби. 14 осіб не мають жодної роботи.

У групі було виявлено, що 26 з них перебувають у стійких романтичних відносинах, як в офіційному шлюбі, так і у спільному проживанні без офіційного оформлення. 23 особи не перебувають у романтичних відносинах.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Авторське анкетування. В анкеті подано питання щодо збору біографічних даних. Особам необхідно було відповісти на такі питання: стать, вік, рівень освіти, тип освіти, наявність роботи, тип сім'ї, склад сім'ї, наявність романтичних відносин, а також питання про планування в майбутньому створити свою власну сім'ю, і думка про те, вважають вони себе дорослими людьми (Додаток А).

Опитувальник сепараційної тривоги дорослих ASA-27 А. А. Дітюк. Опитувальник містить 27 питань, що описують стани, що мають схожість з дитячою сепараційною тривоною за їх значенням. Сепараційна тривога є видом тривоги, яку відчуває особа при розлуці з особами, до яких вона має сильні емоційні зв'язки, і навіть при розлуці з будинком. Сепараційна тривога проявляється у наступних ситуаціях та станах:

1. У разі розлуки виникають фізичні симптоми та заяви про них;
2. Якщо відсутній важливий об'єкт уподобання, з'являються проблеми зі сном, з повторюваними кошмарами про розлуку з важливим об'єктом уподобання;
3. При розлуці постійно виникає тривога, яка відповідає реальній ситуації, пов'язаній з можливою втратою важливої фігури прихильності;
4. Надмірне та неслухне відчуття горя та страху в ситуаціях, що пов'язані з розлукою з важливим об'єктом.

Опитувальник психологічної сепарації PSI В. П. Дзукаєва. В 1984 року була розроблена методика психологічної сепарації, яка призначена для виявлення особливостей відокремлення від батьківської сім'ї у юнацькому віці та визначення компонентів цього процесу. Представлені чотири компоненти сепарації:

1. Конфліктна незалежність – означає здатність захищати власну думку, навіть якщо це стикається зі суперечками у родині, не відчуваючи негативних почуттів, таких як вина або тривога, а також не маючи відчуття недовіри до батьківських відносин;
2. Атіюдна незалежність – проявляється у формуванні власних установок, цінностей та переконань, відмінних від батьківських думок;
3. Емоційна незалежність – виявляється у звільненні від необхідності отримувати повне затвердження батьків, радіти будь-якій ситуації та здатності приймати власні рішення незалежно від батьківської підтримки;
4. Функціональна незалежність – проявляється у здатності самостійно прокладати собі шлях у матеріальному плані та забезпечувати себе, не залежачи від батьківської допомоги.

Опитувальник складається з 124 питань, які утворюють чотири шкали: «Стиль сепарації», «Афективний компонент сепарації», «Когнітивний компонент сепарації» та «Поведінковий компонент сепарації». Ці шкали використовуються для визначення, чи залежать особи від батьків, чи є незалежними. Половина питань, а саме 62 питання, стосуються відносин з матір'ю, тоді як інші 62 питання характеризують стосунки з батьком.

Тест сенсожиттєві орієнтації (СЖО) Д. А. Леонтьєва. Дана методика була розроблена на основі теорії логотерапії В. Франкла з метою емпірично підтвердити ряд уявлень з цієї теорії. Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення особистості про фактори свідомості життя. Результати тесту включають загальний показник свідомості життя (ОЖ) та п'ять субшкал. Субшкали відображають три сенсожиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю.

Перша субшкала, «Цілі у житті», відображає осмисленість та спрямованість особистості, показуючи наявність чи відсутність цілеспрямованості в житті.

Друга субшкала, «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя», відображає ставлення людини до процесу свого життя, його цікавості, емоційної насиченості та змісту.

Третя субшкала, «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією», оцінює задоволеність і результати життя, а також ефективність і осмисленість прожитої частини життя.

Четверта субшкала, «Локус контролю – Я (Я – господар життя)», відображає уявлення особистості про себе як сильну особистість, що має волю вибору і контролює події у своєму житті.

П'ята субшкала, «Локус контролю – життя чи керованість життя», відображає переконання особистості у можливості контролювати своє життя і приймати рішення. Тест СЖО дає змогу оцінити, як особистість знаходить «джерело» сенсу життя у майбутньому (цілі), у сучасному (процес) або в минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Методика «Рівень співвідношення «Цінності» та «Доступності» у різних життєвих сферах» О.Б. Фанталова. Методика базується на ідеї, що співвідношення між цінностями та доступністю у життєвих сферах є важливим фактором, що визначає мотиваційно-особистісну сферу. Автор припускає, що наша свідомість має дві площини: перша – для усвідомлення цінностей і намічених цілей, а друга – для формування конкретних цілей.

Співвідношення між цими площинами може змінюватися залежно від діяльності людини. У методиці вирішальну роль відіграють психологічні параметри «Цінність» і «Доступність», які показують ступінь згоди між площинами. Взаємозв'язок між цими параметрами впливає на мотивацію і виникнення внутрішніх конфліктів. Різні життєві сфери можуть мати різні типи взаємозв'язку між цінностями і доступністю, і це визначає рівень узгодженості та дезінтеграції. Ці співвідношення також впливають на самореалізацію, ідентичність і гармонію людини з собою. Високий рівень внутрішнього конфлікту та незадоволення мають точні показники у методиці, а розбіжність між «Цінністю» і «Доступністю» може вказувати на постійний конфлікт чи зниження спонукань.

Методи математико–статистичної обробки даних: кореляційний аналіз, критерій відмінності середніх U – критерій Манна–Уїтні, регресійний аналіз.

Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В КОНТЕКСТІ ЦІННІСНО–СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

3.1 Результати дослідження сепарації від батьків у юнаків та дівчат

Під час аналізу було знайдено наступні результати. Максимальний бал за опитувальником сепараційної тривожності становить 81, а мінімальний – 0. Бали були розподілені на три групи: «низький рівень» (0–27 балів), «середній рівень» (28–54 бали) і «високий рівень» (55–81 бал). Низькі бали свідчать про відсутність або слабку вираженість сепараційної тривоги, середні бали вказують на наявність і вираженість сепараційної тривоги у відносинах між батьками та дитиною, а високі бали свідчать про яскраво виражену тривожність у відносинах з батьками. Результати описової статистики представлені в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики за методикою «Рівень сепараційної тривоги»

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Рівень сепараційної тривоги	49	0	67	22,2449	11,00802

Аналізуючи розподіл балів у вибірці, можна зробити висновок, що в дослідженні брали участь переважно особи з низьким рівнем сепараційної тривожності (72,74%). 26,5% мають середню вираженість сепараційної тривоги, що означає, що ці особи можуть відчувати надмірне занепокоєння про можливу втрату значущої фігури прихильності, яке не відповідає реальному стану справ. Приблизно 0,76% осіб має найвищий рівень сепараційної тривоги. Сепараційна тривога може виявлятися надмірним страхом і горем у ситуаціях, пов'язаних із розлукою з значущою фігурою. Вона також проявляється постійним занепокоєнням щодо можливої передбачуваної розлуки з фігурою прихильності, симптомами та порушенням сну. Опитувальник психологічної сепарації має дві частини – психологічну сепарацію від матері та психологічну сепарацію від батька, в кожній з яких виокремлені 4 субшкали. Максимальні й мінімальні бали для цих шкал представлені наступним чином: «Стиль сепарації» – від 0 до 60 балів, «Афективний компонент» – від 0 до 80 балів, «Когнітивний компонент» – від 0 до

90 балів, «Поведінковий компонент» – від 0 до 80 балів. Результати описової статистики можна знайти в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описові статистики за методикою «Психологічна сепарація»

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Мати: Стиль сепарації	49	0	66	37,3673	11,52173
Афективний компонент	49	0	60	35,6429	9,2036
Когнітивний компонент	49	0	80	52,2755	16,23016
Поведінковий компонент	49	0	66	37,3673	11,52173
Батько: Стиль сепарації	49	0	64	31,7041	13,76699
Афективний компонент	49	0	58	32,898	12,15831
Когнітивний компонент	49	0	81	47,9082	21,1451
Поведінковий компонент	49	0	64	31,7041	13,76699

Отримані результати свідчать, що у дослідженні брали участь особи, більшість з яких має негармонійний/конфліктний стиль сепарації від матері (65,3%), тоді як гармонійний стиль притаманний меншості (34,7%). Випробувані проявляють значну емоційну та поведінкову залежність від матері – відповідно 72,44% і 57,14%. Проте, когнітивна складова сепарації виражена яскраво у відмові від установок та переконань матері (75,5%), але у 24,5% випробуваних ця складова виявляється у згоді з переконаннями та установками матері.

За отриманими результатами можна зробити висновки, що у дослідженні брали участь випробувані, більшість з яких мають негармонійний/конфліктний стиль сепарації від батька (74,48%). Вони також мають високий рівень емоційної та поведінкової залежності від батька (71,4% та 73,4% відповідно), але одночасно висловлюють незгоду з установками та переконаннями батька (63,2%). Таким чином, у дослідженні взяли участь особи з низьким рівнем сепараційної тривоги (приблизно 72%).

Проте процес сепарації супроводжується конфліктами, недовірою та почуттям провини, залежністю від схвалення та підтримки батьків, несаможиттєвості у прийнятті рішень та зверненням за допомогою до батьків, при яскраво вираженому прагненні до відстоювання незалежності власних переконань від думки батьків – це також характерно для 72% осіб. Можна припустити, що

конфліктний стиль сепарації може сприяти зниженню сепараційної тривоги у особи або блокувати її вплив на самовідчуття осіб.

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій складається з п'яти субшкал. Максимальні та мінімальні бали для кожної субшкали представлені таким чином: «Цілі в житті» – від 0 до 42, «Процес життя» – від 0 до 42, «Результативність життя» – від 0 до 35, «Локус контролю – Я» – від 0 до 28, «Локус контролю – Життя» – від 0 до 42 (2.9). Результати описової статистики наведені в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описові статистики з тесту сенсожиттєвих орієнтацій

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Цілі в житті	49	17	42	35,2143	6,22143
Процес життя	49	17	42	32,2551	6,03821
Результативність життя	49	15	35	28,1837	4,90602
Локус контролю–Я	49	10	28	23,5204	4,25291
Локус контролю–життя	49	13	42	33,8673	6,44987

Дослідження показали, що учасники опитування характеризуються такими рисами: цілеспрямованість – 95,9%, задоволеність сьогоденням та емоційне сприйняття свого життя – 95,9%, повне задоволення прожитою частиною життя – 97,9%, уявлення про себе як сильну особу, здатну побудувати своє життя відповідно до своїх цілей – 95,9%, певність у здатності контролювати своє життя, приймати рішення та здійснювати їх – 95,9%.

В Таблиці 3.4 представлені результати статистичного аналізу відношення Цінності та Доступності у різних сферах життя за допомогою опитувальника. Опитувальник виділяє три рівні відношення цінності та доступності для особи: «Оптимальний рівень» (0–3), «Рівень значної розбіжності між цінністю та доступністю» (4–6) та «Рівень дезінтеграції» (7–11). Крім того, «Рівень дезінтеграції» поділяється на два напрями: стан внутрішнього конфлікту (коли цінність висока, але слабо доступна або майже недоступна) і стан вакууму і спустошення (коли цінність не має значення, але доступна).

Описові статистики щодо опитувальника термінальних цінностей

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Активне життя	49	-11	6	-1,5408	3,27807
Здоров'я	49	-7	9	1,0816	3,35118
Цікава робота	49	-7	7	-0,2245	2,37916
краса природи	49	-10	4	-1,9184	3,11522
Кохання	49	-7	9	0,6633	2,76556
Матеріально забезпечене життя	49	-6	11	1,7857	3,24673
Друзі	49	-7	6	0,2143	2,44211
Впевненість	49	-6	11	0,1224	2,74055
Пізнання	49	-6	11	-0,2347	2,95952
Свобода	49	-10	9	0,2347	2,99071
Сімейне життя	49	-4	11	1,5408	3,07356
Творчість	49	-11	6	-1,5408	3,27807

Аналіз результатів показав, що більшість осіб (76% вибірки) мають оптимальне співвідношення між цінністю та доступністю. Це говорить про те, що вони задоволені своєю поточною життєвою ситуацією та відчують гармонію та інтегрованість. Однак, 24% мають неоптимальне співвідношення, що свідчить про незадоволеність та дискомфорт. Окрема група піддослідних (приблизно 17% вибірки) має значну розбіжність між цінністю та доступністю.

Проаналізувавши цю групу, виявлено дві підгрупи: одна характеризується внутрішнім конфліктом у питаннях здоров'я, любові, матеріального благополуччя, свободи і сімейного життя, тоді як для другої підгрупи характерний вакуум і внутрішнє спустошення в питаннях активного життя, цікавої роботи, краси природи, пізнання та творчості.

Результати кореляційного аналізу в Табл. 3.5 показали прямі зв'язки між параметрами сепараційної тривожності та компонентами сепарації від батьків, що вказує на їх взаємозв'язок.

Кореляційний аналіз Спірмена між параметрами сепарації та рівнем
сепараційної тривоги

		Рівень сепараційної тривоги
Мати: Стиль сепарації	r	0,454
	p	0,000
Афективний компонент	r	0,527
	p	0,000
Когнітивний компонент	r	0,233
	p	0,021
Поведінковий компонент	r	0,454
	p	0,000
Батько: Стиль сепарації	r	0,056
	p	0,585
Афективний компонент	r	0,218
	p	0,031
Когнітивний компонент	r	-0,088
	p	0,386
Поведінковий компонент	r	0,056
	p	0,585

Отримані результати свідчать про участь певних груп піддослідних у дослідженні, зокрема тих, які мають значний внутрішній конфлікт (приблизно 15%) і відчувають внутрішнє спустошення (приблизно 15%). Кореляційний аналіз Спірмена дозволив встановити, що існують прямі зв'язки між показниками опитувальника сепараційної тривожності та різними компонентами сепарації, які представлені в Таблиці 3.5.

Конкретно, було виявлено зв'язок між рівнем сепараційної тривоги та Стилем сепарації від матері ($r=0,454$; $p<0,05$), Афективним компонентом сепарації від матері ($r=0,527$; $p<0,05$), Когнітивним компонентом сепарації від матері ($r=0,233$; $p<0,05$), Поведінковим компонентом сепарації від матері ($r=0,454$; $p<0,05$) і Афективним компонентом сепарації від батька ($r=0,218$; $p<0,05$).

Виявлено прямі значущі кореляційні зв'язки між рівнем сепараційної тривоги та стилем сепарації від матері ($r=0,454$; $p<0,05$), афективним компонентом сепарації від матері ($r=0,527$; $p<0,05$), когнітивним компонентом сепарації від матері $=0,233$;

$p < 0,05$), поведінковим компонентом сепарації від матері ($r = 0,454$; $p < 0,05$) та Афективним компонентом сепарації від батька ($r = 0,218$; $p < 0,05$).

Як зазначено вище, у осіб переважно було виявлено низький рівень сепараційної тривоги, конфліктний стиль сепарації від батьків, емоційна та поведінкова залежність, прагнення до незалежності переконань. Конфліктний стиль сепарації передбачає наявність гніву, почуття провини, недовіри до батьків; емоційна залежність говорить про те, що юнак потребує підтримки та схвалення батьків; поведінкова залежність – це відсутність самостійності під час здійснення дій та звернення по допомогу до батьків; прагнення когнітивної незалежності – протистояння переконаннями і установкам батьків. У свою чергу низький рівень сепараційної тривоги говорить про те, що юнаки і дівчата не відчують нереалістичних постійних страхів через можливу втрату значущої фігури, не відчують соматичних розладів, пов'язаних з реальною або передбачуваною розлукою. Імовірно, негативні відносини можуть сприяти прагненню до емоційного та фізичного дистанціювання, і реальний досвід подібного дистанціювання сприяє зниженню нереалістичних уявлень про розлуку зі значущою фігурою.

Проблема сепарації від батьків передбачає наявність готовності до сепарації і дітей, і батьків. Наявність роботи, окреме проживання від батьків, прийняття незалежних рішень сприяють виникненню самовідчуття як «дорослого та незалежного».

Водночас, коли йдеться про неповнолітніх та про студентів навчальних закладів, у молодих людей багато в чому зберігається і фінансова, і правова залежність від батьків – батьки можуть оплачувати навчання, проживання та інші фінансові витрати своїх дітей, можуть контролювати поведінку чи дії (дзвонять) кілька разів на день, чекають на «звіт» про те, як пройшов день, які успіхи в навчанні, роботі), при цьому можуть виникати і конфлікти, коли реальне життя дітей не відповідає очікуванням батьків.

Все перераховане вище сприяє виникненню конфліктного типу сепарації від батьків, коли молода людина психологічно готова до сепарації, але все ще

перебуває в залежному становищі від батьків; а батьки сприймають молоду людину, як дитину, якій потрібна допомога та підтримка.

Варто зазначити, що юнацькому віці все ще зберігається потреба у схваленні та підтримці, а також у порадах з боку батьків. При загальному прагненні до незалежності у цьому віці ці потреби можуть виражатися через конфліктну поведінку.

Прямий кореляційний зв'язок між низьким рівнем сепараційної тривоги та компонентами сепарації обумовлений наявністю самовідчуття дорослості та незалежності у юнаків та дівчат. Також цікавий зв'язок між когнітивним компонентом сепарації та сепараційною тривоگوю. Когнітивний компонент містить установки, яким піддаються дорослі та їхні діти.

У цьому дослідженні, юнаки та дівчата мають яскраво виражену незгоду з установками батьків, але частина піддослідних все ж таки підтримує установки батьків, що ймовірно обумовлює слабкий зв'язок між явищами сепарації.

Можна також відзначити, що більшість кореляційних зв'язків стосується питань сепарації дітей від матерів. Імовірно, це може бути обумовлено соціально-культурними традиціями, коли матері беруть більше участі у вихованні дитини, ніж батьки.

Кореляційний аналіз також показав наявність зв'язків між рівнем сепараційної тривоги та компонентами смисложиттєвих орієнтацій у Табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційний аналіз Спірмена між параметрами сенсожиттєвих орієнтацій та рівнем сепараційної тривоги

		Суб1	Суб2_Процес	Суб3_Результат	Суб4_ЛК_Я	Суб5_ЛК_Життя
Рівень сепараційної тривоги	r	-0,319	-0,257	-0,356	-0,410	-0,302
	p	0,001	0,011	0,000	0,000	0,003

З'явилися зворотні значущі кореляційні зв'язки між рівнем сепараційної тривоги та цілями в житті ($r=-0,319$; $p<0,05$), процесом життя ($r=-0,257$; $p<0,05$),

результативністю життя ($r=-0,356$; $p<0,05$), Локус контролю Я ($r=-0,410$; $p<0,05$), Локус контролю життя ($r=-0,302$; $p<0,05$). Учасники дослідження, які мали низький рівень сепараційної тривоги та високі результати за критеріями життєвих орієнтацій, були включені до дослідження. Отримані результати можна пояснити наступним чином: коли молоді люди ставлять перед собою цілі, розробляють план досягнення цих цілей, беруть на себе відповідальність за досягнення необхідного результату (або за провал, при спробі досягти мети), вони відчують задоволення від свого життя, що їх надихає. Таких людей можна охарактеризувати як самостійних, вони беруть на себе відповідальність за своє життя, є психологічно зрілими і успішно вирішили або знаходяться в процесі подолання сепарації від батьків. Таким чином, можна припустити, що впевнений у собі та самостійний молодий чоловік, який бере на себе відповідальність, ймовірно, або не відчуває сепараційної тривоги, або успішно її подолав.

В Таблиці 3.7 представлені результати кореляційного аналізу між компонентами сепарації від матері та компонентами смисложиттєвих орієнтацій. Були знайдені зворотні кореляційні зв'язки між такими явищами: Стиль сепарації та Цілі в житті ($r=-0,262$; $p<0,05$), Локус контролю-Я ($r=-0,305$; $p<0,05$); Афективний компонент і Цілі в житті ($r=-0,303$; $p<0,05$), Результативність життя ($r=-0,283$; $p<0,05$), Локус контролю-Я ($r=-0,300$; $p<0,05$), Локус контролю-Життя ($r=-0,309$; $p<0,05$); Поведінковий компонент та Цілі в житті ($r=-0,336$; $p<0,05$), Процес життя ($r=-0,235$; $p<0,05$), Результативність життя ($r=-0,314$; $p<0,05$), Локус контролю-Я ($r=-0,310$; $p<0,05$), Локус контролю-Життя ($r=-0,354$; $p<0,05$); Когнітивний компонент та Локус контролю-Життя ($r=-0,202$; $p<0,05$).

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз Спірмена між параметрами сепарації від матері та від батька та компонентами смисложиттєвих орієнтацій

	Суб1	Суб2_Процес	Суб3_Результат	Суб4_ЛК_Я	Суб5_ЛК_Життя
М	-0,303	-0,186	-0,283	-0,300	-0,309
Афективний компонент	0,002	0,066	0,005	0,003	0,002

Закінчення Табл. 3.7

	Суб1	Суб2_Процес	Суб3_Результат	Суб4_ЛК_Я	Суб5_ЛК_Життя
М Когнітивний аспект	-0,175	-0,077	-0,139	-0,156	-0,202
	0,085	0,451	0,171	0,124	0,047
М Поведінковий компонент	-0,336	-0,235	-0,314	-0,310	-0,354
	0,001	0,020	0,002	0,002	0,000
М Стиль Сепарації	-0,262	-0,077	-0,179	-0,305	-0,186
	0,009	0,448	0,079	0,002	0,067
Про Стиль Сепарації	0,094	0,286	0,071	0,114	0,133
	0,355	0,004	0,488	0,262	0,192
Про Афективний компонент	0,033	0,231	0,008	0,079	0,013
	0,749	0,022	0,936	0,441	0,899
Про Поведінковий компонент	0,160	0,244	0,120	0,136	0,168
	0,116	0,016	0,241	0,181	0,099
Про Когнітивний компонент	0,170	0,294	0,118	0,137	0,204
	0,094	0,003	0,247	0,179	0,044

Молоді люди, які мають наполегливість, задоволеність сьогоденням і минулим, вірять у свою здатність керувати своїм життям і вільно приймати рішення, ймовірно, успішно завершили процес психологічної сепарації від своїх батьків, і вони мають гармонійні відносини з ними та самостійно приймають рішення щодо свого життя. Цей зворотний кореляційний зв'язок може пояснюватися тим, що високий рівень сформованості сенсожиттєвих орієнтацій є характерним лише для тих юнаків і дівчат, які успішно відокремилися від батьків.

Також, у таблиці 3.7 виявлені результати кореляційного аналізу між компонентами сепарації від батьків і компонентами смисложиттєвих орієнтацій. Були виявлені слабкі прямі кореляційні зв'язки між такими феноменами: Процес життя та Стиль сепарації ($r=0,262$; $p<0,05$), Афективний компонент сепарації ($r=0,231$; $p<0,05$), Поведінковий компонент ($r=0,244$; $p<0,05$), Когнітивний компонент ($r=0,294$; $p<0,05$), а також Локус контролю–Я та Когнітивний компонент ($r=0,204$; $p<0,05$).

почуття свободи і незалежності, а також здатність утворити самостійну родину. Відсутність матеріальної незалежності може спричиняти тривожність щодо розриву від батьків.

Згідно з Табл. 3.9, встановлено зворотні кореляційні зв'язки між матеріальним благополуччям і стилем сепарації ($r = -0,224$; $p < 0,05$) та афективним компонентом сепарації ($r = -0,224$; $p < 0,05$), а також прямий зв'язок з поведінковим компонентом ($r = 0,298$; $p < 0,05$). Також виявлено зворотний кореляційний зв'язок між пізнанням і поведінковим компонентом ($r = -0,231$; $p < 0,05$)

Таблиця 3.9

Кореляційний аналіз Спірмена між термінальними цінностями та компонентами сепарації від матері

		Матеріально забезпечене життя	Впевненість	Пізнання	Свобода	Сімейне життя	Творчість
М Стиль сепарації	r	-0,224	0,063	-0,164	-0,160	-0,060	0,117
	p	0,026	0,536	0,106	0,115	0,558	0,251
М Афективний компонент	r	-0,224	0,063	-0,164	-0,160	-0,060	0,117
	p	0,026	0,536	0,106	0,115	0,558	0,251
М Поведінковий компонент	r	0,298	0,090	-0,231	-0,165	0,110	-0,103
	p	0,003	0,376	0,022	0,105	0,279	0,311

Матеріально-забезпечене життя не лише є одним з показників успішності в молодому віці, але також є способом довести свою дорослість і незалежність батькам і собі. Тому цінність матеріального забезпечення має велике значення для молодих людей, але воно часто не доступне для них, що викликає внутрішній конфлікт.

Також варто відзначити, що через фінансову залежність від батьків, шляхи до досягнення матеріально-забезпеченого життя різні. Деякі вважають за краще бути матеріально-забезпеченими, залишаючись на утриманні батьків, тоді як інші прагнуть знайти роботу для задоволення своїх потреб. Обидва варіанти можуть виникнути у контексті конфліктного розриву з батьками. В першому випадку, молоді люди вважають себе незалежними, але насправді не є ними, в другому

випадку батьки можуть не бути готовими до самостійних рішень дитини, яка отримала фінансову незалежність.

Також варто зазначити наявність прямого зв'язку між потребою в матеріально–забезпеченому житті і поведінковим аспектом розриву з батьками. Ймовірно, фінансова залежність від батьків може проявлятися через поступки, спрямовані на задоволення бажань батьків. Цей зв'язок між поведінковим аспектом розриву з батьками і пізнанням може пояснюватися тим, що в дослідженні брали участь студенти, які мають можливості отримувати необхідні знання, але не мають таку потребу. У той же час, батьки активно намагаються заохотити їх до навчання, проте молоді люди ігнорують ці спроби.

В Табл. 3.10 представлені результати кореляційного аналізу між термінальними цінностями та сенсожиттєвими орієнтаціями. Так, виявлено зворотні кореляційні зв'язки між Цікавою роботою та Результативністю життя ($r=-0,214$; $p<0,05$), Цілями в житті ($r=-0,210$; $p<0,05$), Локусом контролю–Життя ($r=-0,262$ $p<0,05$); між Матеріально–забезпеченим життям та Цілями в житті ($r=-0,208$; $p<0,05$), Локусом контролю–Життя ($r=-0,205$; $p<0,05$), Локусом контролю–Я ($r=-0,202$; $p <0,05$).

Таблиця 3.10

Кореляційний аналіз між компонентами смисложиттєвих орієнтацій та термінальними цінностями

		Активне життя	Здоров'я	Цікава робота	Краса природи	Любов	Маг забез життя	Друзі	Пізнання	Вільнота	Сімейне життя
Суб1	r	0,072	-0,023	-0,210	0,112	0,018	-0,208	0,104	-0,014	0,059	-0,087
Цілі	p	0,483	0,823	0,038	0,270	0,859	0,040	0,307	0,892	0,563	0,394
Суб_2	r	0,001	-0,021	-0,148	0,058	0,073	-0,169	0,092	-0,039	0,069	0,030
Процес	p	0,992	0,836	0,145	0,573	0,473	0,096	0,370	0,699	0,501	0,767
Суб_3	r	0,030	-0,007	-0,214	0,034	0,059	-0,197	0,140	0,008	0,073	0,008
Результат	p	0,770	0,942	0,034	0,736	0,561	0,052	0,169	0,935	0,477	0,941
Суб_4	r	0,100	0,023	-0,181	0,120	-0,037	-0,202	0,084	0,022	0,031	-0,076
ЛК Я	p	0,328	0,819	0,074	0,237	0,721	0,046	0,411	0,829	0,763	0,459
Суб_5	r	0,002	-0,018	-0,262	0,091	0,027	-0,205	0,115	0,031	0,154	-0,005
ЛК Життя	p	0,985	0,860	0,009	0,371	0,793	0,043	0,259	0,762	0,129	0,960

Можна припустити, що отримані результати можуть бути пояснені розривом між високим рівнем потреб, отриманням цінності і реальними можливостями молодих людей. На ринку праці для молодих людей може бути багато цікавих варіантів роботи, але їхній життєвий досвід, навички, життєві цілі і здатність/прагнення контролювати своє життя не дозволяють їм знайти таку цікаву роботу.

Те ж саме стосується і матеріального благополуччя, коли молода людина розуміє, що не може забезпечити собі той рівень комфорту, на який мріє, вона може відчувати стрес через неможливість контролювати своє життя та втрату життєвих цілей. На рисунку 3.1 представлені результати порівняльного аналізу рівня сепараційної тривоги за наявності відносин.

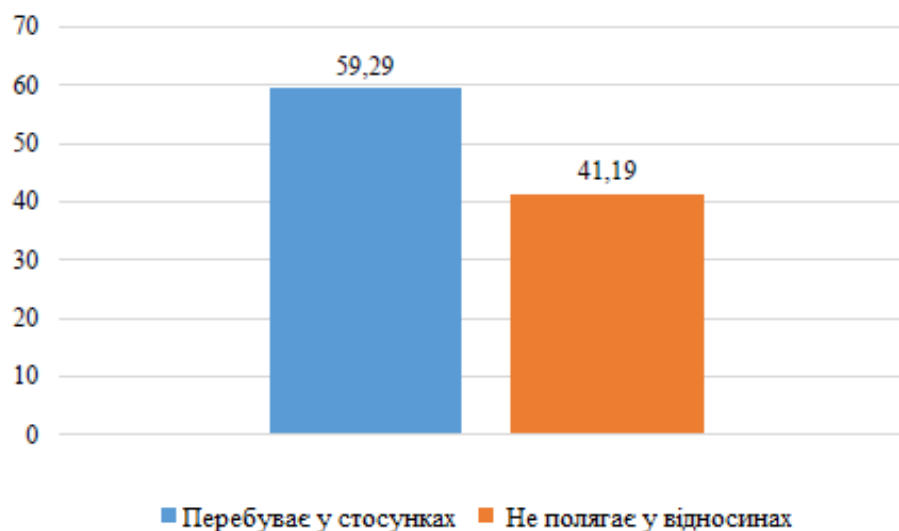


Рис. 3.1 Сепараційна тривога: порівняння за критерієм наявності відносин

Згідно з результатами порівняльного аналізу, ті, хто перебуває у відносинах, мають вищий рівень сепараційної тривоги порівняно з тими, хто не перебуває у відносинах. Юнацький вік часто є часом перших серйозних стосунків для молодих чоловіків, і їхній досвід взаємодії з батьками може впливати на те, який тип відносин вони прагнуть встановити. Ці прагнення можуть призводити до тривоги і ревностів у стосунках. Крім того, успішна психологічна сепарація від батьків також впливає на те, наскільки здорові його стосунки буде молода людина. За допомогою U-критерію Манна-Уїтні було проведено порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій за статевим параметром Рис.3.2

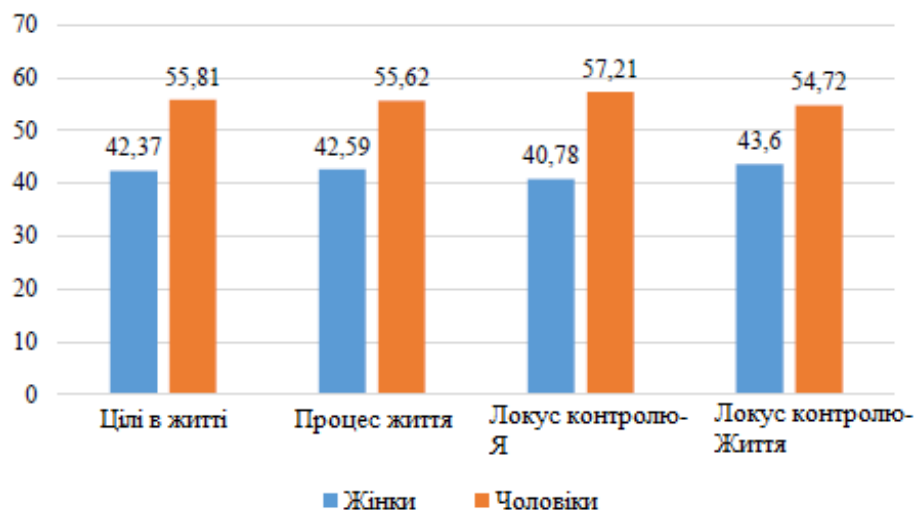


Рис. 3.2 Компоненти сенсожиттєвих орієнтацій порівняння за критерієм статі

За результатами аналізу, чоловіки частіше, ніж жінки, орієнтуються на досягнення поставлених цілей, насолоджуються процесом життя і вважають, що вони можуть контролювати своє життя і будувати його саме так, як потрібно. Можливо, нижчі результати у жінок пов'язані з соціокультурними уявленнями про роль жінок та соціальними стереотипами, з якими жінки зіткаються. Ці уявлення можуть формувати у них переконання, що досягнення бажаних цілей та контроль над власним життям є неможливими.

Було проведено регресійний аналіз Додаток Б. де значення коефіцієнта кореляції R становить 0,694, що свідчить про сильний і статистично значущий зв'язок між цими явищами. Табл.3.11

Таблиця 3.11

Значення коефіцієнта кореляції R

Модель	R	R -квадрат	Скоригованой R -квадрат	Стд.помилка оцінки
1	0,694a	0,481	0,301	9,20381

Коефіцієнт детермінації R квадрат дорівнює 0,481, що означає, що це рівняння може пояснити 48% випадків залежності сепараційної тривоги.

Сепараційна тривога впливає на різні фактори, такі як конфліктний і негармонійний стиль сепарації від матері та від батька (із знаком $-$), незадоволеність процесом життя, його результативністю, слабка можливість

контролювати своє життя, неможливість пізнання та незадоволеність сімейним життям. Всі ці фактори негативно впливають на рівень сепараційної тривоги в юнацькому віці. Однак, чітко сформульовані життєві цілі, активне діяльне життя і свобода знижують рівень сепараційної тривоги.

ВИСНОВКИ

1. Здійснюючи теоретичне дослідження психологічної сепарації у системі міжособистісних відносин, було виявлено, що це поняття відображає стан відокремлення або віддалення однієї особи від іншої, що може мати вплив на їхні психологічні відносини.

У вітчизняній психології психологічна сепарація була вивчена в рамках теорій розвитку особистості, таких як теорія В. Давидова та Л. Виготського, які акцентували увагу на взаємодії дитини зі своїм соціальним середовищем. Зарубіжна психологія розглядає психологічну сепарацію з різних підходів, включаючи теорію приросту і огляду, теорію прив'язаності та теорію експериментування.

2. Аналізуючи теоретичні аспекти психологічних особливостей сепарації від батьків у юнацькому віці, було встановлено, що цей період характеризується зростаючим бажанням юнаків та дівчат до автономії та самостійності. Юнацька сепарація від батьків може проявлятися у відокремленні від них фізично, емоційно та психологічно, а також в утворенні нових соціальних зв'язків та ідентифікації зі своїми ровесниками.

3. Ресурс сепараційної тривоги як спосіб регуляції психологічної сепарації у дитячо–батьківських відносинах був теоретично досліджений. Встановлено, що сепараційна тривога є нормальною і необхідною реакцією дитини на відокремлення від батьків та формування своєї індивідуальності. Цей ресурс може допомогти юнакам та дівчатам адаптуватися до змін у відносинах з батьками та розвивати свої вміння самостійності та самоконтролю.

4. В рамках теоретичного дослідження ціннісно–сміслових орієнтацій особистості в юнацькому віці було встановлено, що цей період характеризується пошуком власної ідентичності та ціннісних орієнтацій. Молодь часто експериментує з різними цінностями та ідеями, встановлює свої пріоритети і переконання. Ціннісно–сміслові орієнтації в юнацькому віці можуть впливати на декілька сфер життя, включаючи стосунки з батьками, оточуючими людьми, навчання та професійний вибір.

5. Більшість досліджених осіб виявляють конфліктний стиль сепарації від батьків. Юнаки та дівчата відчують психологічну готовність до самостійного життя, але все ще перебувають у залежному стані від батьків. Батьки вважають своїх дітей потребуєчими допомоги та підтримки.

Процес сепарації виявляється складним, але при цьому дозволяє юнакам та дівчатам розвивати свою самостійність та переоцінювати стосунки з батьками. Сепарація від батьків у юнацькому віці відбувається у взаємозв'язку і неодноразовості когнітивної, афективної та поведінкової компонентів. У цьому процесі когнітивний компонент проявляється у формуванні власних поглядів та переконань щодо життя. Юнаки та дівчата незгодні з батьківськими установками, їхні принципи відрізняються від батьківських.

Виявлено, що внутрішній конфлікт проявляється у питаннях матеріального благополуччя, свободи та сімейного життя. Наявність матеріальної залежності від батьків може створювати сепараційну тривогу, коли молоді люди готові брати на себе відповідальність, але не можуть це зробити через зовнішні обставини. Виявлено, що особи у стосунках мають вищий рівень сепараційної тривоги, ніж ті, хто не перебуває у стосунках. Успішна психологічна сепарація від батьків впливає на побудову психологічно здорових стосунків.

6. Аналіз результатів дослідження дозволив розробити програму групового психологічного консультування, спрямованого на зниження рівня сепараційної тривожності і розробку власних ціннісно-сміслових життєвих орієнтирів, що дозволить юнакам і дівчатам бути гнучкішими, але при цьому більш стійкими в черзі змінюються життєвих обставин і усвідомити батьківської сім'ї на основі здорових стратегій поведінки та мислення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / А. Адлер. – Ростов – на – Дону: Изд-во: Феникс, 2018. – 448 с.
2. Акуленко, Я. М. Психокорекція ціннісно–сміслової сфери дітей / Я. М. Акуленко, Д. І. Бескищенко. – Чернігів, 2020. – 454 с.
3. Алексєєва, М. І. Взаємодія батьків і дітей в сім'ї як виховний чинник / М. І. Алексєєва. – Київ: Велор, 2019. – С. 24–30.
4. Андрейко, А. В. Батьківські настановлення як психологічний чинник формування життєвого сценарію особи / А. В. Андрейко. – Київ: Мрія, 2017. – С. 16 – 21.
5. Антоненко, Т. Л. Психологічні основи впливу ціннісно–сміслової сфери на професійне становлення майбутнього фахівця / Т. Л. Антоненко. – Львів: Дружба, 2019. – С. 18–26.
6. Бернс, Р. Развитие Я–концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 2016. – 141 с.
7. Бех, І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І. Д. Бех. – Чернівці: Педагогіка, 2017. – С. 52–56.
8. Блос, П. Психоанализ подросткового возраста / П. Блос. – М.: Изд-во Институт общегуманитарных исследований, 2019. – 272 с.
9. Бодалев, А. А. О характеристиках идентификации и идентичности на ступени взрослости / А. А. Бодалев. – М.: Мир психологии, 2018. – С. 93–98.
10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Воронеж: Изд-во «Институт практической психологии», 2018. – 352 с.
11. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Изд-во Академический проект, 2019. – 232 с.
12. Бреусенко, О. А. Динаміка ціннісно–сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи / О. А. Бреусенко. – Київ, 2020. – С. 20..
13. Варга, А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / А. Я. Варга. – М.: Изд-во Когито–Центр, 2019. – 182 с.
14. Скрипченко, О. В. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко,

Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук. – К.: Каравела, 2019. – 400 с.

15. Волочков, А. А. Активность субъекта жизни как ресурс совладения со стрессом / А. А. Волочков. – СПб.: Человеческий капитал, 2020. – С. 11–16.

16. Волошина, В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів / В. Волошина. – Вінниця: ТОВ «Нілан–ЛТД», 2021. – 354 с.

17. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во Юрайт, 2017. – 160 с.

18. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентации в период социальной трансформации / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз. – СПб.: Социс, 2018. – С. 96–105.

19. Долинська, Л. В. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен / Л. В. Долинська. – Львів: Психологічні науки, 2021. – С. 18–25.

20. Дубинская, В. В. О чувствах в психотерапии / В. В. Дубинская. – М.: Лик, 2018. – 280 с.

21. Заброцький, М. М. Основи вікової психології / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2018. – 324 с.

22. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 2019. – 252 с.

23. Корнілова, Т. В. Діагностика мотивації та готовності до ризику / Т. В. Корнілова. – Харків: Ранок, 2017. – 170 с.

24. Кочемировська, О. Вікова психологія для суддів: дитина в контакті з законом / О. Кочемировська. – Харків: Ранок, 2020. – 129 с.

25. Лазурский, А.Ф. Избранные труды по психологии / А. Ф. Лазурский. – М.: Наука, 2017. – 446 с.

26. Левченко, Е. В. Анализ понятия «тревога» в истории психологии / Е. В. Левченко. – СПб.: Специальное образование, 2019. – С. 69–75.

27. Леонтьев, Д. А. Психологія сенсу: природа, будова та динаміка смислової реальності. М.: Сенс, 2018. – 487 с.

28. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу. – М.: Издательство Московского университета, 2018. – С. 108–117.

29. Момот, О. О. Вплив сімейного виховання на формування культури

здоров'я особистості дитини / О. О. Момот. – Київ: Педагогіка та психологія, 2019. – 132 с.

30. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2018. – 400 с.

31. Нартова–Бочавер, С. К. Психология личности и межличностных отношений / С. К. Нартова–Бочавер. – М.: Эксмо, 2020. – 416 с.

32. Павлюк, М. Теорія і практика розвитку самостійності майбутнього фахівця / М. Павлюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – 324 с.

33. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2019. – 480 с.

34. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 2018. – 416 с.

35. Титаренко, Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / Т. М. Титаренко. – Київ : Міленіум, 2021. – 412 с.

36. Токарева, Н. М. Основи вікової психології / Н. М. Токарева. – Тов ВВП «Інтерсервіс», 2018. – 154 с.

37. Токарева, Н. М. Вікова та педагогічна психологія / Н. М. Токарева, А. В. Шампе. – НУБіП, 2017. – 154 с.

38. Широка, А. Спроба інтеграції концепції сепарації–індивідуації у вітчизняну психологію [Електронний ресурс] / А. Широка. – Львів: ПАІС, 2019. – С. 770–781. – Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159691>

ДОДАТОК А

Авторське анкетування

Анкетування має мету дослідити явище психологічної сепарації, процесу відокремлення від родини у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах.

Стежте за тим, щоб ваші відповіді були якомога повними та точними. Зрозумійте, що не існує правильних або неправильних відповідей. Усі результати будуть анонімними та конфіденційними, і використовуватимуться лише для узагальнених дослідницьких цілей.

Ваша стать: чоловіча ____ жіноча ____

Вік: _____

Освіта: середня; середнє спеціальне; незакінчена вища; вища

Чи навчаєтесь Ви в даний час:

так ____ ні ____

Наявність роботи:

так ____ ні ____

Проживання: окремо від батьків ____ разом із батьками ____

У якій сім'ї Ви виростили: повна _____

неповна (розлучення батьків) _____ інше _____

Чи є у Вас брати/сестри:

так ____ ні ____

(рідні, зведені)

Вкажіть стать та вік братів/сестер: _____

Чи знаходитеся Ви зараз у стійких любовних стосунках з хлопцем/дівчиною:

так ____ ні ____

Чи плануєте Ви у майбутньому створити свою сім'ю:

так ____ ні ____

Чи вважаєте Ви себе дорослою людиною? Чому? _____

так ____ ні ____

Дякуємо за Вашу участь!

ДОДАТОК Б

Коефіцієнти

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	95,0% довірчий інтервал для В	
	В	Стд. Помилка	Бета			В	
						Нижня границя	Верхня межа
(Константа)	14,786	9,548		1,549	0,126	-4,246	33,819
М_Стиль_Сепарації	-0,129	0,455	-0,029	-0,282	0,779	-1,036	0,779
О_Стиль_Сепарації	-0,488	0,391	-0,144	-1,248	0,216	-1,267	0,291
Суб1	0,182	0,357	0,103	0,510	0,612	-0,529	0,893
Суб2_Процес	-0,113	0,262	-0,062	-0,432	0,667	-0,635	0,409
Суб3_Результат	-0,436	0,395	-0,194	-1,103	0,274	-1,223	0,352
Суб4_ЛК_Я	-0,855	0,516	-0,330	-1,657	0,102	-1,883	0,174
Суб5_ЛК_Життя	0,597	0,351	0,350	1,700	0,094	-0,103	1,297
Фонталова_Актив_життя	0,034	0,392	0,010	0,086	0,931	-0,748	0,816
Пізнання	-0,660	0,415	-0,177	-1,589	0,116	-1,487	0,168
Свобода	0,863	0,422	0,235	2,046	0,044	0,022	1,704
Сім_життя	-0,428	0,444	-0,120	-0,965	0,338	-1,314	0,457

ДОДАТОК В

Програма групового психологічного консультування «Сепарація у юнацькому віці»

Пояснювальна записка:

Сепарація в психології – це процес відокремлення дитини від батьків, коли вона поступово стає самостійною та незалежною людиною. Сепарація є двостороннім процесом і передбачає як відділення дітей від батьків, а й відділення батьків від дітей.

Людина народжується і розвивається, вплітаючись у всю різноманітність особистих і міжособистісних відносин. Велике значення протягом усього життя людини мають не лише близькі взаємини з батьківською сім'єю, а й процес відділення, який не призводить до повного розриву стосунків і є не менш важливим.

Відділення від батьків починається з народження і проходить через безліч вікових періодів.

Сепарація є багатоплановим явищем, яке необхідно розглядати і як зовнішню ситуацію відділення від батьківської сім'ї, і як внутрішній процес перебудови особистості.

Сімейна сепарація – це багатосторонній процес перебудови міжособистісних відносин між усіма членами сім'ї у зв'язку з фактом дорослішання дітей, що передбачає послідовне усвідомлення дорослішою людиною та її батьками «відокремленості» один від одного, емоційне переживання та прийняття цього факту, формування почуття незалежності, перетворення поведінки з урахуванням унікальної особистісної ідентичності кожного із членів сім'ї.

Процес психологічної сепарації від батьківської сім'ї на етапі юнацького віку є трансформацією відносин з батьками у бік більшої рівності, вихід на стосунки «дорослий–дорослий», процес перебудови функціонування всієї сімейної системи батьківської сім'ї, що зумовлює досягнення особистісної автономії юнаків і дівчат, що дорослішають, афективної та поведінкової сферах, а також відображає процес, що включає зміну самосвідомості юнаків і дівчат, процес усвідомлення ними

змінного образу Я, усвідомлення себе як окремого унікального індивіда, відмінного від інтеріоризованих образів батьків («індивідуація»), зміні образів («деідеалізація батьків»).

У реаліях сучасного світу до дорослішання людині висувуються дедалі вищі вимоги, дедалі більше цінуються незалежність, самостійність, самодостатність, прагнення саморозвитку і високому духовному розвитку, вміння ставити собі важливі життєві цілі, спираючись на власні сили, і навіть можливість робити вільний вибір.

Важливим чинником гармонійного розвитку особистості є перехід від незрілої дитячої позиції до позиції зрілої дорослої людини. Доросла людина стикається з необхідністю адаптуватися до безлічі факторів, що змінюються: до нових життєвих умов, до навчального процесу, до нового колективу, що змінюється, до формування професійної орієнтації, до освоєння майбутньої професії.

Якісна сепарація сприяє подальшому створенню якісних міжособистісних відносин «за межами» батьківської сім'ї, а також якісному соціальному функціонуванню та взаємодії з іншими людьми.

Усунення вікових рамок, тенденція до пізнішого переходу до самостійного життя в реаліях сучасного життя призводить до того, що все довше зберігається залежність дітей від батьків, а в окремих випадках не припиняється зовсім. І, як наслідок, дуже багато хто в юнацькому віці переживає важку кризу, в якій дівчата і юнаки, які поки що не набули ресурсу особистісної зрілості та психологічної стійкості дорослої людини, стикаються з жорсткими ситуаціями реального життя, і часто потребують кваліфікованої допомоги фахівця.

Ціль програми:

Формування усвідомленості та ціннісно–сміслових орієнтирів у юнаків/дівчат у контексті сепарації від батьківської сім'ї.

Завдання програми:

1. Діагностика рівня психологічної сепарації.
2. Вибудовування власних ціннісно–сміслових орієнтирів.

3. Формування здатності самостійного вирішення життєвих завдань (усвідомлення відповідальності за своє фізичне, психічне та духовне здоров'я та за своє майбутнє, розвиток навичок та умінь, необхідних для проектування життєвого шляху та створення внутрішньої мотивації).

4) Побудовування своїх кордонів.

5) Усвідомлення цінності себе, формування образу власного «Я».

Форма роботи: групова.

Включає ігри, вправи, дискусії, домашні завдання.

Програма включає 5 занять по 3 години кожне. Заняття проводяться 1 раз на тиждень.

Цільова аудиторія: юнаки та дівчата від 17 до 21 року з проблемами проходження сепарації, самоідентифікації, відстоювання особистих кордонів. Кількість учасників – 8 осіб.

Матеріали та обладнання: Фломастери в кількості 20 штук, папір формату А4, ручка, олівець.

Приміщення: Консультації проводяться у просторому приміщенні, що провітрюється, розміром 35 кв. метрів, з мобільними меблями, зручними місцями розташування: індивідуальні пуфи, диванчики, стільці.

І зустріч.

Мета зустрічі: знайомство, згуртування групи, створення довірчого фону та доброзичливої атмосфери у групі.

1. Вправа «Снігова куля» (час проведення 20 хвилин).

Мета: знайомство та запам'ятовування імен усіх учасників, налагодження комунікації.

Інструкція: учасники по колу називають свої імена наступним чином: 1-ий учасник називає своє ім'я і вигадує на першу літеру свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Олена – ласкава), 2-й учасник говорить ім'я та характеристику першого і називає свої – ім'я та характеристику (наприклад, Олена – ласкава, Оля – приваблива), третій називає імена та характеристики 1-го та 2-го і називає свої друзів.

Обговорення:

– Чи виникало у вас хвилювання, коли ви знайомилися із групою?

– Що викликало хвилювання?

– Чи змогли ви запам'ятати імена всіх учасників?

2. Встановлюємо правила групи (час 25 хвилин).

Встановлюємо правила разом, обговорюючи кожне і усвідомлюючи, чому воно важливе для групи.

1. Конфіденційність. Інформація про те, що відбувається в групі, не повинна вноситися за її межі.

2. Активність. Кожен член групи намагатиметься бути активним учасником того, що відбувається, і намагатиметься брати участь у всіх подіях і процедурах.

3. Щирість у спілкуванні, право сказати «ні» чи «стоп». Кожен член групи намагатиметься бути щирим, але має право сказати «ні». Учасники по можливості відкрито висловлюють свої думки та почуття. Якщо повідомляються дані, то достовірні. При цьому кожен має право сам вирішити, як вчинити в тій чи іншій ситуації, і якщо він не готовий говорити чи діяти, то має право сказати «ні», але це має бути відкрито.

4. «Я висловлювання». Відмова від безособових мовних форм, тобто говорити від себе особисто: «Я вважаю, що...» замість «Дехто думає...»

5. Неприпустимість оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, слід оцінювати не самих учасників, а їх дії (за винятком спеціально організованих процедур). Не «Ти мені не подобаєшся...», а «Мені не подобається, коли ти говориш...чи чиниш...».

6. Спілкування за принципом «Тут і зараз». Бажано говорити про те, що хвилює саме зараз, у цей проміжок часу, та обговорювати те, що відбувається у групі.

7. «Один мікрофон». Чи не перебивати один одного.

8. «Стоп». Під час роботи групи будь-який учасник у разі, якщо не готовий говорити про щось відповіді на запитання, може сказати слово «стоп», якщо вважатиме це питання психологічно небезпечним для свого внутрішнього світу.

3. Вправа «Що таке сепарація?» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: внутрішній аналіз взаємовідносин з батьками, діагностика сепараційного процесу.

Інструкція: подумайте і закінчіть фрази: Я – не моя мама, Я – це Я, Я – не мій тато, Я – це Я. Напишіть у чому ви відрізняєтеся від своїх батьків, у чому ваша особливість. Наприклад, «Я – не мій тато. Папа намагається всіх контролювати, я дозволяю іншим жити своїм життям».

Тепер подумайте та закінчіть фрази: «Я, як і мама...», «Я, як і тато...». Наприклад, «Я, як і мама, відповідальна людина». Подумайте, чим ви схожі на маму/тата? Зрозумійте, що у вас вийшло?

Питання для обговорення:

– Що, на вашу думку, таке сепарація?

Спільне обговорення. Сепарація від латинського *separatio* – відділення. У психології – це відокремлення дитини від батьківської сім'ї. Результат сепарації від батьків: вміння без сторонньої допомоги керувати та розпоряджатися своїм життям, вміння самому приймати рішення та нести відповідальність за їхні наслідки.

– Як ви вважаєте, ви пройшли сепарацію від своїх батьків? Чому ви так вважаєте?

А тепер обговоримо види сепарації від батьківської сім'ї.

Види психологічного відділення:

- емоційна сепарація.
- ціннісна сепарація.
- функціональна сепарація.
- конфліктна сепарація.

Емоційна сепарація – це коли дитина чи доросла людина здатна зробити вибір, незалежно від того, схвалюють її вибір батьки чи ні.

Ціннісна сепарація – це коли людина здатна мати свою особисту думку і бачить світ не так, як її бачать її батьки. Не просто має свою думку, а й має право у присутності батьків її озвучувати. Це можуть бути ваші уявлення про те, який

спосіб життя є правильним, які погляди ви маєте на це життя. І чи можете ви їх озвучувати і жити відповідно до них, навіть якщо ваші батьки вважають по-іншому.

Функціональне відділення – здатність людини подбати себе незалежно від цього, чи є поруч батьки. Якщо людина знає де взяти їжу, як її приготувати, де взяти одяг – це означає, що з функціональним відділенням від батьків все гаразд.

Конфліктна сепарація – коли ви спроможні посваритися з мамою і при цьому не зруйнуватися від почуття провини.

Питання до роздумів:

- Ви приймаєте рішення самі або після схвалення їх батьками?
- Чи можете ви відстояти свою думку у розмові з батьками?
- Які взаємини у вас із вашими батьками?

4. Вправа «Сімейна соціограма» (час проведення 35 хвилин).

Мета: дозволяє виявити становище суб'єкта у системі міжособистісних особистісних відносин та характер комунікацій у сім'ї.

Учасникам групи видається бланк із намальованим колом діаметром 110 мм.

Інструкція: на аркуші перед вами зображено коло. Намалюйте в ньому самого себе та членів сім'ї у формі гуртків і підпишіть їх іменами.

Критерії, якими проводиться оцінка результатів психодіагностики: число членів сім'ї, які у площу кола; величина гуртків; розташування гуртків щодо один одного; дистанція між ними.

Обговорення з учасниками:

- Чи всіх членів сім'ї ви намалювали?
- Чи включили ви до кола своїх домашніх тварин?
- Чи включили ви до кола своєї родини бабусь та дідусів?
- Як ви вважаєте чому одні кола ближчі до вас, а інші далі?
- А де у цьому колі ви?

5. Вправа «Пріоритети» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: усвідомлення власних потреб.

Інструкція: поміркувати над тим, що людина хоче в житті, що для неї важливо та цінно мати. Сформулювати бажання, записати в стовпчик. Навпроти кожного бажання наголосити, чи є воно власним чи бажанням рідних та близьких. Виділити свої особисті бажання.

Обговорення:

- Чи легко було усвідомлювати свої бажання?
- Чи здивовані ви були результатом?
- Що ви відчували, коли виокремлювали свої особисті бажання?

6. Запитання для обговорення наприкінці зустрічі (час для обговорення 30 хвилин)

1. Яка вправа справила на вас найбільший вплив?
2. Наскільки вільно себе почували?
3. Що Ви візьмете із сьогоднішньої зустрічі для себе?

Пі зустріч.

Ціль: Діагностика внутрішньосімейних відносин, опрацювання пригнічених емоцій до батьків.

1. Вправа «Внутрішнє коло» (час проведення 15 хвилин).

Мета: дати можливість учасникам зосередитись на зустрічі, бути «тут і зараз».

Інструкція: розповісти про свій настрій, про своє самопочуття, про бажання від майбутньої зустрічі. Всі по черзі говорять про свій настрій та настрої.

2. Вправа «Традиції моєї сім'ї» (час проведення 35 хвилин)

Мета: дана вправа дозволяє учасникам більше дізнатися один про одного, а також про сімейні традиції та сімейні цінності кожного учасника.

Інструкції: кожен розповідає про традиції його сім'ї чи родини бабусі та дідуся.

Обговорення: розкажіть про себе та свою сім'ю. Що цінуєте у сім'ї? Що вона вам дає? Що даєте сім'ї ви?

3. Вправа «Моя сім'я зараз і в майбутньому» (час проведення 35 хвилин).

Мета: сформувати уявлення про свою майбутню сім'ю, про взаємини та особисті межі всередині сім'ї, емоційний стан у цій сім'ї.

Матеріал: великі листи картону або ватману та різний папір – кольорова, гофрована, обгорткова, газети, журнали, листівки, рекламні проспекти, старі книги.

Інструкція: учасникам пропонують створити два колажі на ці теми або один колаж на одну з цих тем за бажанням. Після створення колажів учасники репрезентують свої роботи. Відбувається спільне обговорення робіт.

4. Вправа «Лист батькам» (час проведення 35 хвилин).

Мета: опрацювання пригнічених емоцій стосовно батьків.

Інструкція: написати листа своїм батькам (батьку), де висловити все, що наболіло. Не замислюйтесь сильно про слова, пишть усе, що спадає на думку.

Що відчували, коли писали? Що зараз відчуваєте? Що вас не влаштовує у стосунках із батьками? За що вдячні батькам?

5. Вправа «Вгадай емоцію» (час проведення 35 хвилин)

Розділити учасників на дві команди та роздати картки, на яких написані різні емоції (сум, радість, подив, захоплення, образа, захоплення). Завдання однієї команди – показувати ці емоції, а іншої команди – вгадати емоцію.

Обговорення вправ:

- Що було легше: вгадувати чи показувати?
- У чому були складності?
- Які емоції висловлювати легше: позитивні чи негативні?
- Чи легко визначити емоції?

6. Запитання для обговорення наприкінці зустрічі (час 25 хвилин).

Що нового дізналися про емоції? З якими емоціями зустрілись уперше? З якими емоціями йдете?

Домашнє завдання: відстежувати емоції, проживати їх, говорити про них.

III зустріч.

Мета: допомога в усвідомленні та вибудовуванні особистих кордонів, вміння бути в контакті, не порушуючи кордону інших людей.

1. Вправа «Веселий рахунок» (час проведення 25 хвилин)

Ціль: концентрація уваги, позитивний настрій на роботу.

Інструкція: пропонується здійснити рахунок від 1 до 30. Замість чисел, що містять у своєму складі «3» або поділяються на «3», необхідно казати: «Здрастуйте». Той, хто довго тримає паузу чи помиляється, вибуває із гри. Рахунок триває доти, доки не залишиться два учасники, найуважніші.

2. Вправа «Порушення особистого кордону» (час проведення 35 хвилин).

Мета: визначити ситуації порушення особистих кордонів, зрозуміти межі особистих кордонів.

Інструкція: група розбивається на пари, стають навпроти один одного і поступово починають наближатися один до одного.

Обговорення:

- Що відчував кожен із вас виконуючи цю вправу?
- Чи легко було йти назустріч?
- Коли захотілося зупинитися і чому?
- Чому ви зупинилися або не зупинилися в той момент?

3. Вправа «Встановлення кордонів» (час проведення 35 хвилин).

Інструкція: необхідно розбитися на пари і почергово робити за іншого якісь дії (наприклад, пересувати іншу людину, складати її руки та ноги як вам заманеться тощо). Інший учасник має право будь-якої миті сказати «стоп».

Обговорення:

- Як ви почували себе, коли за вас все робили?
- Чи вам було комфортно?
- Що ви відчували при виконанні цієї вправи?

4. Вправа «Намалюй спільний малюнок» (час проведення 35 хвилин)

Інструкція: необхідно разом намалювати малюнок. Що і як вирішувати Вам. Під час виконання вправи не можна розмовляти.

Хто першим почав малювати? Що ви відчували при цьому? Чи вам сподобалося малювати разом? Чи не дратувалися ви, якщо партнер заходив за межі і заважав малювати вам? Чи є схожість на те, як ви вибудовуєте кордони в житті?

Що таке психологічні межі? Де мої межі, а де межі іншої людини? Як їх визначити, та й навіщо вони взагалі потрібні? Чи порушують ваші кордони батьки?

5. Вправа «Карта мого життя» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: відчувати свої межі у взаєминах з іншими людьми.

Інструкція: намалюйте карту свого життя, де ви і всі оточуючі вас люди – країни. Ви різного розміру, у вас різні стосунки. З кимось у вас спільні кордони, з кимось немає. З кимось ви можете межувати по воді. З кимось у вас може бути якась спільна зона – митний союз чи «Шенгенська угода». З кимось спрощений візовий режим, із кимось ускладнений.

А потім подивіться на свій малюнок і згадайте, якими були межі, скажімо, п'ять років тому?

Подивившись на малюнок і побачивши основні закономірності, можна зрозуміти, чи потрібно вчитися захищатися, чи потрібно вчитися жити у світі і не нападати. Чи потрібно вчитися будувати взаємини чи потрібно дозволити собі взяти паузу та побути на самоті.

6. Питання для обговорення наприкінці зустрічі (15 хвилин).

– Для чого потрібні межі?

– Що означають межі для вас?

IV зустріч.

Мета: допомога у формуванні здатності самостійного вирішення життєвих завдань, набуття внутрішньої опори.

1. Вправа «Ніхто не знає, що я...» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: підвищення згуртованості, особистісне розкриття учасників, розширення уявлень про себе, створення умов для довірчого спілкування.

Інструкція: у руках ведучого м'яч він вимовляє фразу: «Ніхто не знає, що я...» і закінчує її, після чого кидає м'яч іншому учаснику занять. Виконання завдання продовжується доти, доки м'яч не побуває у кожного.

Наприклад, «Ніхто у групі не знає, що я сьогодні не почув дзвінок будильника», або «Ніхто у групі не знає, що найбільше у світі я люблю солоні огірки».

А тепер закінчіть ці фрази:

– «А сьогодні я кращий, ніж учора, бо...»;

– «Я дуже радий/рада тому, що я...»;

– «Я готовий гори згорнути, бо...».

2. Вправа «Притча «Осел»» (час проведення 35 хвилин)

Батько зі своїм сином і ослом у полуденну спеку подорожував по запилених провулках міста. Батько сидів верхи на ослі, а син вів його за вуздечку.

«Бідний хлопчик, – сказав перехожий, – його маленькі ніжки ледве встигають за ослом. Як ти можеш ліниво сидіти на віслюку, коли бачиш, що хлопчик зовсім вибився з сил?». Батько прийняв його слова близько до серця.

Коли вони завернули за ріг, він зліз із осла і звелів синові сісти на нього. Незабаром зустрілася їм інша людина. Гучним голосом він сказав:

«Як не соромно! Малий сидить верхи на віслюку, як султан, а його бідний старий батько біжить слідом». Хлопчик дуже засмутився від цих слів і попросив батька сісти на осла за ним.

«Люди добрі, чи бачили ви щось подібне? – Заголосила жінка під чадрою. – Так мучити тварину! У бідного осла вже провисла спина, а старий і молодий ледарі сидять на ньому, ніби він диван, бідна істота! Не говорячи ні слова батько і син, посоромлені, злізли з осла.

Щойно вони зробили кілька кроків, як людина, яка зустрілася ним, стала насміхатися з них: «Чого це ваш осел нічого не де гавкає, не приносить ніякої користі і навіть не везе когось із вас на собі?».

Батько сунув осла повну жменю соломи і поклав руку на синове плече. «Щоб ми не робили, – сказав він, – обов'язково знайдеться хтось, хто з нами буде не згоден. Я думаю, ми самі маємо вирішувати, що нам треба робити».

Обговорення: дійсно, для нас усіх не є секретом, що ми часто схильні до впливу оточуючих: ми можемо прислухатися до їхньої думки «автоматично», хочемо ми цього чи ні. У нас можуть виникати такі неприємні переживання, як сором, вина і невпевненість у собі лише через те, що хтось «не так на нас подивився» або просто виступив із критикою нашої поведінки. І часом буває так,

що ми дуже переживаємо через це. І навіть іноді намагаємося змінити свою поведінку (нерідко – собі на шкоду), аби не відчувати цих емоцій.

– Чи знайоме вам це відчуття?

– Як часто ви прислухаєтеся до думки інших людей?

– Що ви при цьому відчуваєте?

3. Вправа «Мої проблеми» (час проведення 35 хвилин).

Мета: навчання усвідомлення своїх проблем та пошуку їх вирішення, а також подолання труднощів, що заважають повноцінному самовираженню.

У житті всі ми стикаємося з різними труднощами, виявляємо у себе риси, що ускладнюють життя. У той же час, якщо добре подумати, то знайдуться приклади, що показують, що ми цілком здатні з цим впоратися.

Ось, наприклад, схильність відкладати на потім, коли ми тягнемо із справами, які потрібно завершити до певного терміну, до останнього моменту, коли встигнути майже нереально. Але всі ми можемо, напевно, згадати й випадки, коли заздалегідь запланувавши зробити щось, встигали вчасно. Отже, все в наших руках.

Інструкція: згадайте та розкажіть такі випадки і те, як ви вирішили цю проблему. Загальне обговорення.

4. Вправа «Мої опори» (час проведення 35 хвилин).

Мета: розпізнати та відчути особисті внутрішні опори.

Інструкція: згадайте складні ситуації у вашому житті. Згадайте за рахунок чого ви впоралися? На кого чи на що ви спиралися? Чи є ви опорою для когось? У яких сферах життя недостатньо опор? Як звучать ваші опори, як вони відчуються?

5. Вправа «Коріння» (час проведення 25 хвилин).

Ціль: зміцнення внутрішньої опори.

Інструкція: сядьте або встаньте комусь як зручно. Головне, щоб ваші ноги міцно стояли на підлозі. Закрийте очі, уявіть собі, ви дерево і, що з ваших стоп виростає невидиме міцне коріння, яке сягає глибоко в землю і розростається там, створюючи потужну систему. Відчуйте надійність цієї системи, яка тримає та живить вас. Дозвольте їй дати вам почуття впевненості та сили.

6. Питання для обговорення наприкінці зустрічі (15 хвилин).

– Як ваш настрій?

– Що нового для себе ви сьогодні дізналися про внутрішні опори?

– Розкажіть коротко про свої внутрішні опори.

V зустріч.

Мета: Усвідомити цінність життя, усвідомлення цінності себе, формування образу власного «Я».

1. Вправа «Колесо балансу життя» (час проведення 25 хвилин).

Інструкція: малюємо коло. Коло розбиваємо на 8 секцій, як піцу. Кожен сектор – одна сфера життя. Сфери: будинок, сім'я, друзі, кохання, здоров'я, кар'єра, фінанси, відпочинок.

Оцінюєте поточний стан кожної сфери від 1 до 10 балів (1 – страх, 10 – все чудово). 1 – усередині кола, 10 – на зовнішньому колі. У результаті отримуєте колесо життєвого балансу вашого життя.

Дайте відповідь собі чесно – зараз, цієї хвилини, щодо тих 10 балів, які ви прописали, наскільки реалізований кожен сектор вашого життя? Наскільки близько чи далеко ви знаходитесь від вашої жаданої десятки? І поставте оцінку вашого поточного становища у кожному секторі. Це має бути ваша суб'єктивна оцінка, а не оцінка ваших батьків, другої половини, начальника чи будь-кого ще. Нуль ставити не можна, мінімальна позначка 1.

Обговорення: чи подобається вам ваше колесо? Щоб ви хотіли у ньому поміняти? Які сфери виявились з найменшими балами? Що можна зробити для того, щоби ці бали підвищити?

2. Вправа «Аукціон» (час проведення 35 хвилин).

Мета: вивчення та розуміння життєвих цінностей.

Інструкція: кожен учасник отримує 15 карток, на яких він повинен написати 10 якостей особистості або риси свого характеру (5 – позитивних та 5 – негативних, яких хотіли б позбутися). На решті 5 карток учасники пишуть речі, предмети, друзів, почуття, які дорогі. Потім учасники ходять і обмінюються картками, набувають тих якостей і предметів, які для них становлять найбільшу цінність.

Обговорення: кожен учасник зачитує новий набір карток, розповідає чого він позбувся, що нового придбав, чому для нього це виявилось більш цінним.

3. Вправа «Я зможу» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: формування власного образу Я, усвідомлення власної цінності, розуміння того, що дійсно цінне.

Інструкція: подивитися на свої картки з попередньої вправи та вирішити від чого можна відмовитись. Зі словами: «Я зможу обійтись без...» учасник складає свою картку в окрему стопку. І так поки що не залишаться в руках лише ті картки, від яких учасник не зможе відмовитися.

Що ви відчуваєте? Якого було щоразу віддавати картку за картокою? Як вам залишатись без цінностей, якостей, речей? Що не хотілося віддавати?

4. Вправа «Клініка з пересадки органів» (час проведення 35 хвилин).

Ціль: виявлення життєвих цінностей учасників.

Інструкція: розділитися на дві групи по 4 учасники. Вам необхідно домовитися, кому з пацієнтів клініки необхідно пересадити нирку. Умова: нирка одна, і кожному пацієнту вона життєво потрібна. Уявіть собі, що ви всі є хірургами медичної клініки, у вас у лікарняному відділенні лежать 4 пацієнти:

1. Старий професор, який розробляє вакцину проти раку. Його робота вже близька до завершення.
2. Шістнадцятирічна вагітна дівчина–сирота.
3. Мати двох дітей, чоловік якої нещодавно загинув у автомобільній катастрофі.
4. Відомий актор.

Усім потрібна пересадка нирки. Без цієї операції вони загинуть. Але зараз до клініки було доставлено лише одну нирку, і невідомо, коли з'явиться можливість отримати наступну. Вам потрібно за 10 хвилин вирішити комусь із пацієнтів операція необхідна в першу чергу, інакше нирка зіпсується і до пересадки буде не придатна.

Важливі правила:

- Не можна приймати рішення голосуванням;

- З груповим рішенням має погодитися кожен із учасників;
- Не можна залишатися осторонь обговорення;
- Кожен має під час дискусії висловити свою думку.

Обговорення: чому ви віддали перевагу саме цьому пацієнтові? яка цінність, що розділяється вами, стоїть за цим вибором? які цінності стояли за відкинутими вами варіантами? ви помітили такий факт, що більшість наших цінностей соціально схвалювані. Чому, як вам здається?

5. Вправа «Я – це Я» (час проведення 35 хвилин).

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення власної унікальності.

Інструкція: візьміть аркуш паперу та намалюйте на ньому себе та все, що вас оточує. Вимовте і продовжіть фразу: «Я – це Я і я пишаюся собою за те...». Запишіть на малюнку всі свої якості, якими ви пишаєтесь.

Обговорення:

- Чи хвилювалося вимовляти таку фразу?
- Чи змогли ви помітити свою унікальність?
- У чому вона полягає?

Можна залишити цей малюнок і надалі продовжувати додавати до нього свої позитивні якості, вчинки, якими ви пишаєтесь. А якщо стане особливо погано на душі і здається, що ви ні на що не придатні, дістаньте малюнок, подивіться на нього і згадайте про що думали, коли записували ту чи іншу свою якість.

6. Питання для обговорення наприкінці зустрічі (15 хвилин).

- Чи було щось несподіване для вас на цьому занятті?
- Який зараз ваш настрій?
- Що візьмете з усіх наших зустрічей із собою?