

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки,
доктор психол. наук, професор,
полковник служби ц.з
_____ Роксолана СІРКО

«___» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї НА
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувачка вищої освіти
групи ПС-41
Уляна ЗАРЕМСЬКА

Керівник – Світлана ВДОВИЧ
Рецензент – Лідія СЛІПЧИШИН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	5
1.1. Психологічний аналіз сутності сепарації від батьків	5
1.2. Сутність психологічного благополуччя особистості	9
1.3. Юнацький вік та його особливості	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	21
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку	24
2.3. Кореляційний аналіз впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку	34
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ПЕРІОД СЕПАРАЦІЇ	44
3.1. Забезпечення психологічного благополуччя особистості, яка сепарувалась від батьків	44
3.2. Програма психологічного тренінгу покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в період сепарації	46
Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік характеризується активним формуванням автономії, самостійності й особистісної ідентичності, що нерозривно пов'язано з відокремленням від батьків. Однак цей процес може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя молодшої людини. Актуальність теми зумовлена зростаючою увагою до питання психологічної автономії молоді в контексті їхньої адаптації до дорослого життя. У сучасних умовах економічної нестабільності, змін у традиційних сімейних ролях і впливу соціальних мереж молоді люди стикаються з новими викликами у процесі відокремлення від батьків. Вивчення впливу сепарації на психологічне благополуччя дозволить визначити чинники, що сприяють гармонійному переходу до дорослого життя, а також можливі ризики, пов'язані з цим процесом.

Об'єкт дослідження – процес сепарації особистості від батьківської сім'ї.

Предмет дослідження – вплив сепарації від батьківської сім'ї на психологічне благополуччя юнаків і дівчат.

Мета дослідження – визначити особливості впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності понять «сепарація» та «психологічне благополуччя», вивчити особливості впливу сепарації на психологічне благополуччя.
2. Емпірично дослідити процес сепарації та його вплив на психологічне благополуччя юнаків та дівчат.
3. Розробити програму психологічного тренінгу формування готовності до самостійного життя через усвідомлення процесу сепарації.

Методи дослідження. У роботі було задіяно комплекс таких методів наукового дослідження: теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення; емпіричні методи: анкетування, тестування спостереження, бесіда; математичні:

кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз (IBM SPSS Statistics). Для дослідження впливу сепарації від батьківської сім'ї на психологічне благополуччя осіб юнацького віку було використано комплекс психодіагностичних методик: «Дослідження психологічної сепарації від батьків» Дж. Хоффмана; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Шкала тривоги» А. Бека; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»; «Анкета рівня сепарації від батьків».

Теоретична значущість дослідження полягає в з'ясуванні сутності понять «сепарація» та «психологічне благополуччя», вивченні стану дослідженості проблеми впливу сепарації на психологічне благополуччя осіб юнацького віку, виявленні особливостей юнацького віку.

Практична значущість дослідження полягає в емпіричному дослідженні особливостей сепарації від батьків та психологічного благополуччя юнацтва, розробленні рекомендацій щодо покращення психологічного благополуччя особистості, яка сепарувалась від батьків та розробленні програми психологічного тренінгу покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в період сепарації.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаної літератури (41 джерело, у тому числі 18 – іноземною мовою), додатків (3 додатки на 15 с.). У роботі розміщено 4 таблиці та 15 рисунків. Загальний обсяг роботи – 71 сторінки, основний обсяг виконано на 51 сторінці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Психологічний аналіз сутності сепарації від батьків.

Проблема психологічної сепарації від батьків є однією з ключових, оскільки вона визначає рівень автономності особистості та її здатність до побудови самостійного життя. Дослідження цього процесу охоплюють різні аспекти: емоційну, поведінкову, когнітивну автономію, а також соціальні й культурні чинники, що впливають на його перебіг.

З одного боку, сепарація є кризовим періодом, оскільки супроводжується не простими переживаннями, людина стикається з втратою почуття безпеки, тривогою перед майбутніми викликами [13]. Водночас цей процес виступає важливим ресурсом для особистісного розвитку, допомагаючи вийти за межі власних обмежень, розширити світогляд та переосмислити своє ставлення до реальності.

Поняття психологічної сепарації вперше описала М. Малер. У своїй теорії об'єктних відносин вона стверджувала, що на ранньому етапі розвитку дитина перебуває в тісному симбіотичному зв'язку з матір'ю, не розрізняючи себе як окрему істоту. Лише з часом у неї починає формуватися усвідомлення власної незалежності. М. Малер розглядала психологічну сепарацію як процес, під час якого дитина інтегрує свої знання про тілесну та емоційну відокремленість від матері, формуючи індивідуальність [36].

П. Блос розглядав процес сепарації в міжособистісних стосунках як поступове емоційне віддалення підлітка від батьків, які до того були головними об'єктами прихильності. На його думку, це віддалення полягає у свідомій відмові від батьківської фігури як центральної у сфері любові та прихильності, та у спрямуванні емоційної енергії на побудову нових емоційно значущих зв'язків поза межами родини [25].

Сепарація від батьків включає декілька критеріїв, від яких і залежить рівень сепарації:

Емоційна незалежність – здатність особистості самотійно приймати будь-які життєві рішення, не чекати схвалення від батьків. Емоційно незалежна людина буде спиратись лише на власні сили, ресурс та приймати різного роду виклики, не відчуючи провини перед кимось та не боятись викликами незадоволення внаслідок своїх дій. Емоційна незалежність формується насамперед внаслідок виховання, демократичний стиль буде найкраще впливати на розвиток автономності у своїх почуттях, такий стиль виховання сприяє розвитку самотійності та впевненості в собі, що породжує здатність людини будувати майбутнє на основі власних потреб, а не страху чи почуття провини. Абсолютно навпаки на емоційну залежність впливає гіперопіка та авторитарне виховання, що спричиняє тривожність, страх та потребу в схваленні.

Функціональна або побутова незалежність – здатність самотійно організувати своє повсякденне життя, управляти фінансами. Чим більше людина має можливостей навчитися керувати своїми справами, тим легше адаптуватися до дорослого життя. Найбільшою мірою на функціональну незалежність впливає виховання, соціальне середовище, фінансова забезпеченість, особисті якості та досвід самотійного життя.

Фінансова незалежність – важливий аспект сепарації, оскільки забезпечує реальні можливості самотійного життя. Безсумнівно, наскільки б емоційно, функціонально сильною людина б не була, відсутність власних коштів є справжнім бар'єром на шляху в самотійне життя. В такому випадку і прийняття деяких рішень належить батькам, свого роду маніпуляція – матеріальна допомога, як спосіб контролю над життям.

Ціннісна незалежність – власне формування поглядів, переконань та життєвих орієнтирів, які можуть відрізнятися від батьківських.

Вибір партнера, професії, способу життя – є надто важливим для побудови щасливого життя, тому важливо щоб це рішення було не нав'язаним чиймись очікуваннями.

На нашу думку, сепарація – це більше ніж відокремлення від батьків, цей процес передбачає здоровий баланс між автономією та збереженням зв'язку.

Сепарація є тривалим багаторівневим процесом, що супроводжує людину протягом життя, визначаючи її здатність до самостійності та гармонійної взаємодії з іншими. Розглянемо основні етапи цього процесу та їхні особливості.

Рання дитина (0-3 роки): первинна сепарація.

Відповідно до теорії об'єктних відносин М. Малер, у процесі розвитку відбувається фаза «відокремлення – індивідуації», під час якої дитина починає сприймати себе як окрему, самостійну особистість, незалежно від матері. У цей період формуються основу відчуття автономії, що є важливим кроком у побудові власної ідентичності та внутрішньої самостійності [36].

Дошкільний вік (3-6 років): розвиток автономії.

У цьому віці діти починають виявляти бажання діяти самостійно, прагнучи незалежності, проте залишаються емоційно прив'язаними до батьків. Згідно з теорією Е. Еріксона, цей період асоціюється з кризою «автономія проти сорому і сумнівів», коли дитина навчається довіряти власним діям і рішенням. Якщо дорослі підтримають ініціатив дитини, у неї формується впевненість у собі, якщо ж навпаки – надмірно контролюють або знецінюють, виникає почуття невпевненості та сорому [30].

Підлітковий вік (12-18 років): етап індивідуації.

У підлітковому віці молодь активно формує власну ідентичність, прагнучи відокремитись від батьків та їх цінностей.

Це прагнення до самовизначення часто супроводжується напруженням і конфліктами в родині. П. Блос описує цей етап як «другу індивідуацію», підкреслюючи що він є повторним процесом психологічного відокремлення, подібним до раннього дитинства, але вже на більш зрілому, емоційно-соціальному рівні [26].

Рання дорослість (18-25 років): соціальна та фінансова сепарація.

У період ранньої дорослості відбувається досягнення самостійності: молоді люди приймають власні рішення, часто залишають батьківський дім і

беруть відповідальність за своє життя. Цей етап пов'язаний із соціальною та фінансовою сепарацією. Згідно з концепцією М. Боуена, це період завершення процесу диференціації – відокремлення особисті від сімейної системи з одночасним збереженням емоційного зв'язку, але без залежності. Це дозволяє індивіду повноцінно функціонувати як незалежній дорослій особі в ширшому соціальному контексті [27].

Успішне проходження психологічної сепарації на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях сприяє формуванню самостійної особисті. Відокремлення від батьків у цьому процесі є позитивним результатом, що веде до розвитку автономії. Така людина здатна приймати власні рішення, відповідати за своє життя та ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона досягає психологічної зрілості й може адаптуватися до нових життєвих обставин без постійної опори на батьків або їхні поради [20]. Однак трапляються випадки, коли юнаки не проходять або не завершують процес психологічної сепарації. Це може призводити до розвитку різних форм залежності в дорослому житті, особливо в романтичних стосунках. Людина, не встановила особистісні межі, часто не здатна захистити себе у взаємодії з близькими людьми – батьками, партнерами чи друзями – і стає вразливою до маніпуляцій з боку тих, з ким має емоційно значущі стосунки [1].

Успішна психологічна сепарація передбачає досягнення балансу між надмірною близькістю з батьками та повним відстороненням від них [10]. Людина, яка гармонійно пройшла цей процес, краще встановлює стосунки з іншими, впевненіше реалізується у професійному середовищі, оскільки розуміє власні потреби та цілі. Звільнення від батьківського контролю сприяє формуванню внутрішньої мотивації та прагнення до особистісного розвитку.

Процес психологічної сепарації юнаків від батьків – це внутрішня трансформація, під час якої молода людина усвідомлює власні цінності, цілі та здобуває здатність самостійно їх формулювати й відстоювати. Вона вчиться не залежати від батьківських оцінок, приймати самостійні рішення та відповідати за власні вчинки, обирати власний життєвий шлях. Цей процес передбачає зміну

стосунків з батьками у бік рівноправності, усвідомлення себе як окремої особистості та формування реалістичного образу батьків. Успішна сепарація веде до соціальної зрілості, а її порушення до інфантильності [10].

1.2. Сутність психологічного благополуччя особистості

Українські науковці досліджують проблематику психологічного благополуччя, зосереджуючи увагу на його сутності, структурі та значенні у формуванні майбутніх фахівців [15, 16].

Психологічне благополуччя розглядається як позитивне психологічне функціонування особистості [6]. Поняття «психологічне благополуччя» було вперше введено в науковий обіг у 1969 році Н. Бредбурном. У своєму дослідженні він описав структуру психологічного благополуччя як баланс між позитивними та негативними афектами. Позитивний афект виникає від подій, що викликають задоволення, радість і ентузіазм, а негативний – від подій, які призводять до переживань і засмучення. Психологічне благополуччя визначається різницею між позитивними і негативними емоціями, і якщо позитивний афект переважає, людина відчуває себе щасливою. Якщо ж переважає негативний афект, рівень благополуччя знижується, а людина відчуває незадоволення своїм життям [14].

Теоретичні концепції, орієнтовані на вивчення позитивного психологічного функціонування особистості, стали основою багатовимірної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф. Ця модель включає такі аспекти: позитивне ставлення до себе та свого минулого, наявність цілей, що надають життю сенс, здатність справлятися з повсякденними вимогами, відчуття безперервного розвитку, наявність турботливих та довірливий відносин з іншими, а також здатність слідувати власним переконанням [6].

Феномен психологічного благополуччя є складним багатфакторним особистісним утворенням, яке включає кілька компонентів, згідно з К. Ріфф. Серед них: автономність (здатність бути незалежним, оцінювати себе за власними стандартами), самооцінка (позитивне ставлення до себе та минулого),

особистісний ріст (сприйняття життя як процесу самореалізації), мета в житті (осмисленість життя, наявність значущих занять), компетентність (ефективне управління навколишнім середовищем) і позитивні стосунки з іншими [7].

Автономність виступає ключовим аспектом психологічного благополуччя. Людина з високою автономністю відзначається незалежністю і готовністю висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від загальноприйнятої. Такі особи оцінюють себе, спираючись на власні вподобання, і вирізняються нестандартним підходом до мислення та поведінки. Низький рівень автономії, навпаки може призводити до конформізму та надмірної залежності від думки інших, що ускладнює прийняття самостійних рішень і формує поведінку під впливом соціального середовища. Наступний аспект психологічного благополуччя – самоприйняття. Самоприйняття – це ставлення людини до себе, усвідомлення своїх якостей і прийняття власної індивідуальності. Високий рівень самосприйняття сприяє стійкій самооцінці, здатності визнавати помилки та особистісному зростанню.

Натомість його недостатність може викликати невпевненість, залежність від чужої думки та надмірна самокритичність.

Особистісне зростання в цій моделі означає прагнення до розвитку готовність сприймати нове та відчуття прогресу. Якщо ж з якихось причин розвиток неможливий, це може призвести до почуття застою, втрати віри у власні можливості змінюватися та освоювати нові навички. У результаті людина може втратити інтерес до життя.

Як уже було зазначено, життєві цілі є важливим елементом психологічного благополуччя. Вони допомагають людині усвідомлювати і цінувати те, що відбулося в минулому, відбувається зараз і буде в майбутньому. Відсутність цілей призводить до відчуття безглуздості, монотонності та смутку.

Компетентність – наступний компонент психологічного благополуччя. К. Ріфф під контролем навколишнього середовища розглядає наявність рис, що забезпечують ефективне виконання різноманітних завдань. Особливо важливою є здатність людини досягати бажаного результату та долати перешкоди на

шляху до своїх цілей. Відсутність цієї якості призводить до відчуття безпорадності та нездатності змінити ситуацію [39].

Позитивні відносини з оточуючими є важливим аспектом психологічного благополуччя. Включає в себе здатність до співпереживання, відкритість до спілкування, вміння встановлювати і підтримувати контакти, а також гнучкість взаємодії та уміння знаходити компроміс [11]. Відсутність цих рис призводить до самотності, замкнутості та труднощів у побудові довірливих стосунків.

Психологічне благополуччя є ключовим показником ментального здоров'я людини та її загального життєвого задоволення. Воно охоплює емоційний стан, соціальні зв'язки, самореалізацію та здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. Вивчення цього феномена є важливим завданням психології, оскільки психологічне благополуччя впливає не лише на суб'єктивне відчуття щастя, але й на фізичне здоров'я, продуктивність та якість міжособистісних відносин.

Історіогенез проблеми засвідчує існування двох основних підходів до дослідження проблеми благополуччя: гедоністичний («hedone» – задоволення) та евдемонічний («eudaimonia» – блаженство, щастя) [14].

В рамках когнітивної та поведінкової психології Н. Бредберн та Е. Дінер трактують психологічне благополуччя як сукупність задоволення і незадоволення. Основними складовими цього феномену є когнітивні та емоційні компоненти, які визначають позитивне ставлення до свого існування. Адаптивна соціальна поведінка є ключовим елементом для підвищення рівня психологічного благополуччя, оскільки вона сприяє дотриманню соціальних стандартів щасливого життя, що є важливим для індивідуального гармонійного розвитку [28; 29].

Гедоністичний підхід до психологічного благополуччя орієнтується на задоволення, щастя та вплив емоцій. Основним методом досягнення є адаптація до змін і відсутність обмежень у споживанні. Важливу роль відіграють позитивне мислення, раціональний погляд на себе та соціальне оточення. Основні складові благополуччя в межах цього підходу включають задоволеність життям,

переважання позитивних емоцій та мінімізацію негативних переживань. Задоволеність життям розглядається як фактор, що впливає на поведінкові рішення, а емоційний баланс забезпечує відчуття щастя. Отже, психологічне благополуччя складається з когнітивного (оцінка життя) та емоційного (переживання щастя) компонентів [32].

Евдемоністичний напрям орієнтований на гуманістичну та екзистенціальну традицію. Він зосереджується на самореалізації, розкритті власного потенціалу та визначенні свого призначення відповідно до прагнень і можливостей. Сучасні тенденції демонструють тенденцію до синтезу гедоністичного та евдемоністичного підходів, оскільки обидва орієнтовані на людину як суб'єкта життєтворчості, який прагне до високої якості життя, успішної самореалізації та позитивних емоцій [39].

Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя акцентує увагу на самореалізації та розкритті потенціалу особистості. На відмінну від гедоністичного підходу, де головну роль відіграють позитивні емоції та задоволення, евдемонізм розглядає благополуччя через особистісний розвиток і відповідність життя власним цінностям.

А. Ватерман у своїх дослідженнях показав, що гедонізм пов'язаний з емоційною сферою, але більш сильний зв'язок спостерігається між емоціями та рисами, які сприяють особистісному зростанню. Це означає, що люди, які розвиваються та реалізують свій потенціал, відчують глибше і стійкіше відчуття благополуччя, ніж ті, хто фокусується тільки на задоволенні [41].

Л. Яворовська виокремлює три складові благополуччя як психічного явища: когнітивний, емоційний та конативний [22].

Когнітивний компонент включає стабільний набір знань про себе та навколишній світ, що є результатом рефлексивних суджень, часто з атрибутивним характером. Це усвідомлення результативності життя та якості психіки. Інтелектуальні процеси допомагають осмислити благополуччя, аналізувати досвід та оцінювати свої можливості для успішної дії в різних ситуаціях, а також оцінювати ризики. Когнітивний компонент включає уявлення про себе як

активного суб'єкта, здатного до розвитку, з усвідомленням своїх ресурсів і способів їх поповнення [4].

Емоційна складова психологічного благополуччя охоплює здатність людини переживати позитивні емоції, такі як радість, задоволення, спокій, а також ефективно справлятися з негативними емоціями, як – от тривога, стрес або гнів. Важливою є емоційна стабільність, що дозволяє людині зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях. Ця складова також передбачає вміння керувати своїми емоціями та адаптуватися до життєвих труднощів. Люди з високим рівнем емоційного благополуччя зазвичай мають оптимістичний погляд на життя, здатні підтримувати позитивні взаємини з іншими та зберігати гарнію зі собою, що сприяє їхньому психічному здоров'ю та загальному відчуттю щастя.

Конативний компонент охоплює індивідуальну систему інтрапсихічних процесів (мотиваційних, вольових, інструментальних) та інтерпсихічних механізмів регуляції поведінки; адекватні способи реагування на різноманітні обставини; ефективні моделі соціальної активності; копінг-стратегії та різноманітні дії, що реалізують організаційні, прогностичні, виконавчі, інструментальні, оціночні й інші функції життєтворення [4]. Завдяки цьому компоненту особистість здатна досягати результативності, яка проявляється в різних формах, зокрема через стани психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя можна розглядати як особистісний індикатор того, на скільки успішно людина живе і реалізує себе у складних процесах саморозвитку та життєтворчості. Це поняття служить основою для формування внутрішньої структури, яка об'єднує різноманітні елементи особистісної системи, необхідні для ефективного та гармонійного існування [5]. В результаті, психологічне благополуччя стає важливим фактором, що забезпечує цілісність і функціональність цієї системи. Воно є відображенням прагнення людини до комфорту, благополуччя та щастя, яке з'являється на рівні відчуття задоволення від життя та власної реалізації. Це також можна трактувати як внутрішнє відчуття

досягнення, яке виникає тоді, коли людина відчуває, що її зусилля виявилися результативними, а її життя має сенс і є наповненим.

1.3. Юнацький вік та його особливості

Юність – завершальний етап формування особистості, це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини. Старший шкільний вік є найцікавішим з погляду формування системи ціннісних орієнтацій. Важливі завдання юнацького віку – вибір професії, підготовка до трудової діяльності, підготовка до вступу у шлюб та створення сім'ї. Саме в юнацькому віці головним новоутворенням є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанова на свідому побудову власного життя [18].

Сучасні підходи до вивчення розвитку, зокрема теорія реляційний систем розвитку (Relational Developmental Systems – RDS), підкреслюють, що розвиток юнака відбувається в контексті взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. Людина розглядається не як пасивний об'єкт змін, а як активний агент – саморегульований, самостійно організований і адаптивний. У цьому підході розвиток є результатом складних, нелінійних процесів, що відбуваються у взаємозв'язку з соціальними, біологічними та культурними факторами. Процесно-реляційна парадигма відмовляється від дихотомій на зразок «природа проти виховання» або «стабільність проти змін» і натомість акцентує увагу на цілісності та контекстуальності розвитку. Юнацтво в цій парадигмі – період, коли індивід активно залучений до формування власної ідентичності, життєвих планів і адаптації до нових соціальних ролей. Важливо, що юнаки розвиваються не ізольовано, а в постійному зв'язку з оточенням – родиною, освітнім середовищем, культурою [31].

Період переходу від дитячої залежності до дорослої самостійності є складним і багатограним. Починаючи з середини XX століття й до нині, у промислово розвинених країнах сформувалося уявлення про індивідуалізм, самореалізацію та особистісне зростання як важливі цінності в житті молоді

людини. Серед головних завдань розвитку: досягнення автономії, емоційної стабільності, пошук ідентичності, побудова кар'єри, встановлення близьких стосунків, створення сім'ї, участь у житті спільноти. Фізично це пік здоров'я, але також період ризикованої поведінки (травми, залежності, тощо).

Становлення особистості в юнацькому віці залежить від різних факторів – як внутрішніх так і зовнішніх. Основні з них:

1. Соціальне оточення (вплив сім'ї, виховання, стосунки з однолітками);
2. Освіта та професійне самовизначення (вибір професії, вступ до університету, початок професійної діяльності);
3. Психологічні особливості (формування ідентичності, пошук себе, власні переконання та цінності);
4. Культурні та медійні впливи (соціальні мережі, ідеали краси та успіху).

Юність також є часом самоаналізу і самооцінки, що відбувається шляхом порівняння реального Я з ідеальним. При цьому юнаки та дівчата можуть зіткнутися з проблемою тому, що з реальним Я ще до кінця не визначилася, а ідеальне Я може виявитися випадковим, ситуативним. Такий конфлікт є актуальним внаслідок впливу медіа на встановлення особистості [19].

У цьому віці формується ідентичність, тому юнаки часто сприймають успішних, привабливих або багатих людей у медіапросторі як зразок, до якого потрібно прагнути. Особливо небезпечно це для осіб, у яких ще не сформоване стабільне «Я», адже вони схильні до зовнішньої оцінки своєї цінності. У результаті постає розрив між реальним образом себе та уявним ідеалом, що підживлюється нереалістичними стандартами з медіа.

У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона юнацький вік охоплює шосту стадію – « Інтимність проти ізоляції », яка зазвичай триває приблизно від 18 до 25 років. У цей період молоді люди вже мають сформовану особисту ідентичність, що дозволяє їм встановлювати глибокі й емоційно значущі стосунки з іншими. Основним завданням юнацтва є здатність до близькості – відкритості, довіри, готовності ділитися внутрішнім світом і приймати іншу людину. Якщо особа успішно пройшла попередню стадію (ідентичність у

підлітковому віці), вона здатна побудувати повноцінні партнерські стосунки – як у дружбі, так і в коханні. Юнаки прагнуть емоційної стабільності, взаємної підтримки, спільних цінностей і бачення майбутнього з іншою людиною. Успішне проходження цієї стадії веде до формування зрілої здатності до любові, близькості та відповідальності у стосунках. Натомість невдача проявляється в емоційній ізоляції, замкненості, страху перед близькістю, що часто спричиняє почуття самотності, тривожності та невпевненості. Е. Еріксон підкреслював, що здатність бути з кимось у тісному контакті не можлива без чіткого усвідомлення себе, тому юнацький вік є критично важливим для формування емоційної зрілості та здатності до справжніх взаємин [37].

Ми вважаємо, що теорія Е. Еріксона є надзвичайно цінною для розуміння внутрішніх процесів, які відбуваються з особистістю в юнацькому віці, зокрема стадія «інтимність проти ізоляції» дуже чітко описує той психологічний вибір, перед яким стоїть молода людина: або вступати у глибокі, довірливі стосунки, або ж залишитися наодинці, уникаючи близькості через страх бути відкинутою чи незрозумілою. На нашу думку ця теорія не обмежується лише романтичними відносинами, вона охоплює і здатність до справжньої дружби, відкритості у спілкуванні та емоційної зрілості загалом.

У юнацькому віці віра в особисту ефективність відіграє критично важливу роль у формуванні впевненості в собі, виборі життєвого шляху та мотивації до досягнень. А. Бандура підкреслює, що в цей період молодь формує образ себе як дієздатної особистості, здатної контролювати своє життя, приймати рішення і досягати цілей. Самоефективність впливає на рівень амбіцій при зіткненні з труднощами та вибір соціальних і професійних ролей. Молоді люди, які вірять у власні можливості, охочіше беруться за складні завдання, менше схильні до тривоги та внутрішніх конфліктів, швидше адаптуються до дорослого життя [24].

Продовжуючи аналіз думок А. Бандури, важливо підкреслити, що поняття самоефективності є особливо значущим саме в юнацькому віці, коли особистість активно шукає себе, свої можливості та місце в соціумі. Впевненість у власній здатності впливати на події життя – це не просто внутрішнє відчуття, а реальний

ресурс, який визначає, як молода людина долатиме труднощі, справлятиметься з невдачами та зростатиме через досвід. У цей період вибудовується життєва позиція, формується здатність брати на себе відповідальність, приймати рішення, а також витримувати тиск зовнішніх обставин. Самоефективність впливає не лише на досягнення в навчанні чи роботі, а й на те, як людина вибудовує стосунки, справляється зі стресами й реагує на власні помилки. Віра у власні сили є основою емоційної стабільності, самоповаги та здатності до реалізації – усіх тих складових, що забезпечують успішне дорослішання й перехід до зрілої, самостійної особистості.

Юнацький вік характеризується амбівалентністю та парадоксальністю, що проявляється у частих і різких змінах емоційного стану. Наприклад, настрій може швидко переходити від радості до зневіри, від впевненості в собі до сором'язливості й страху. Егоїстичні прояви можуть чергуватися з альтруїстичними вчинками, товариськість – зі схильністю до замкненості, допитливість – із байдужістю, а радикальні погляди – з консервативними переконаннями. Основною психологічною метою цього періоду є становлення самосвідомості та формування ідентичності, що є ключовим досягненням юнацького віку [8].

Ця думка висвітлює складність і суперечливість психологічного стану особистості в юнацькому віці. Згадана амбівалентність означає, що в молодій людині співіснують протилежні емоції, переживання чи риси характеру, які швидко змінюють одна одну. Це природньо для етапу, коли відбувається активний пошук себе, власного «Я», що супроводжується коливаннями між різними полюсами: впевненістю та невпевненістю, відкритістю та замкнутістю, егоїзмом та альтруїзмом. Парадоксальність полягає в тому, що ці якості можуть з'являтися майже одночасно, створюючи нестабільний емоційний фон. Такі внутрішні суперечності не є відхиленням, а навпаки – ознакою активного психологічного розвитку. Юнак ніби «приміряє» на себе різні моделі поведінки, емоційні реакції та соціальні ролі, щоб зрозуміти, ким він є насправді. Саме тому цей період є вирішальним у формуванні самосвідомості – усвідомлення себе як окремої

особистості, що має певні цінності, переконання, цілі [9]. Формування ідентичності – ще одне ключове завдання, адже в юнацькому віці людина намагається поєднати власні уявлення про себе з тим, як її сприймають інші, і виробити цілісне бачення особистості. Отже, суперечливість цього віку – це не слабкість, а частина складного, але природнього процесу особистісного зростання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено глибокий теоретичний аналіз феномену психологічної сепарації осіб юнацького віку від батьків, а також розглянуто поняття психологічного благополуччя як важливого чинника гармонійного розвитку особистості. На основі опрацьованих джерел можна зробити висновок, що процес сепарації є неоднорідним, багатовимірним і охоплює різні сфери особистісного функціонування: емоційну, поведінкову, фінансову, ціннісну та соціальну. Він супроводжується формуванням автономності, здатності до прийняття рішень, відповідальності за власні вчинки, переосмисленням взаємин із батьками та становленням особистісної ідентичності.

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, власної ідентичності, життєвих орієнтирів та відносин з соціальним оточенням. У цей період молоді люди поступово відходять від батьківського впливу, набуваючи автономії у мисленні, емоціях і поведінці. Саме тому процес психологічної сепарації в юнацькому віці є надзвичайно важливим для досягнення зрілості, самореалізації та подальшої здатності будувати здорові міжособистісні стосунки.

Значну роль у проходженні сепарації відіграють виховні стилі в сім'ї, особистісні якості молодої людини, соціокультурне середовище та умови життя. Зокрема, демократичне виховання сприяє розвитку автономії, тоді як гіперопіка чи авторитаризм можуть формувати емоційну залежність, тривожність і невпевненість в собі. Успішна сепарація передбачає не повне розірвання зв'язків

із батьками, а трансформацію стосунків у напрямку більшої рівності, довіри, підтримки без контролю.

У контексті психологічного благополуччя сепарація відіграє як позитивну, так і ризиковану роль. З одного боку, формування незалежності, самостійності та цілісної «Я – концепції» сприяє відчуттю задоволеності життям, особистісному зростанню, оптимізму, наявності цілей і відчуття сенсу життя. З іншого боку, проблеми з сепарацією, її неповне або передчасне проходження можуть призвести до емоційної нестабільності, залежних стосунків, депресивних станів і труднощів у соціальній адаптації.

Психологічне благополуччя, згідно з сучасними теоретичними підходами, є складною інтегративною характеристикою, що включає когнітивний, емоційний, та конативний компоненти. Автономність, як важлива складова благополуччя, безпосередньо пов'язана з успішною сепарацією – особистість, яка досягла автономії, краще орієнтується в житті, здатна ухвалювати рішення без зовнішнього тиску, має стабільне самосприйняття та гнучкість у взаємодії з іншими людьми.

Гармонійне проходження процесу сепарації формує базу для становлення зрілої, відповідальної та щасливої особистості. Натомість труднощі цьому процесі можуть стати основою для виникнення психологічних проблем у майбутньому. Отже, усвідомлення механізмів та особливостей сепарації, а також факторів, що сприяють або ускладнюють цей процес, має велике значення для підтримки психологічного благополуччя молоді. Це дає підстави для подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язку між рівнем сепарації та показниками психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Також важливо враховувати вплив сучасних соціальних чинників на процес сепарації. Зокрема, економічна нестабільність, високий ціни на житло, зниження соціальної підтримки молоді, можуть відтермінувати досягнення фінансової незалежності, а отже – й ускладнювати завершення сепараційного процесу. Соціальні мережі та цифрове середовище теж впливають на уявлення про самостійність, оскільки молодь

порівнює себе з іншими, що іноді формує нереалістичні очікування або посилює почуття невпевненості.

Таким чином, у сучасних умовах успішна психологічна сепарація в юнацькому віці потребує не лише внутрішньої зрілості особистості, а й сприятливого соціального контексту, підтримки збоку дорослих, формування життєвих навичок і позитивного прикладу. Психологічна підтримка у формі тренінгів, консультацій може стати ефективним ресурсом для тих юнаків і дівчат, які відчувають труднощі у відокремленні від батьківської родини.

Отже, узагальнення теоретичних підходів і концепцій дозволяє стверджувати, що психологічна сепарація є базовим компонентом становлення особистості в юнацькому віці. Вона нерозривно пов'язана з рівнем психологічного благополуччя, який, у свою чергу, визначає здатність молодої людини ефективно функціонувати в дорослому житті.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Мета дослідження – визначити вплив рівня психологічної сепарації на психологічне благополуччя осіб юнацького віку. У дослідженні взяли участь 40 респондентів – юнаків. Дослідження відбувалося поетапно:

На *першому етапі* було підібрано комплекс психодіагностичних методик для дослідження рівня сепарації від батьків та стан психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

На *другому етапі* було обрано респондентів.

Третій етап полягав у підготовці форм з питаннями за визначеними методиками.

Четвертий етап – проведення опитування щодо впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

П'ятий етап – здійснення кількісного та якісного аналізу, а також інтерпретація результатів дослідження.

На *шостому етапі* було проведено кореляційний аналіз та описано його результати.

Сьомий етап полягав у розробці програми психологічного тренінгу.

Відповідно до теми кваліфікаційної роботи, її мети та завдань ми обрали такі психодіагностичні методики для вивчення рівня сепарації та стану психологічного благополуччя в осіб юнацького віку: «Дослідження психологічної сепарації від батьків Дж. Хоффман»; «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»; «Шкала тривоги Бека»; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».

Обґрунтуємо доцільність обрання зазначених вище психодіагностичних методик для дослідження впливу сепарації на психологічне благополуччя особистості.

У межах дослідження було використано методику дослідження психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці, розроблену американським психологом **Дж. Хоффманом** (*J. A. Hoffman*). Дана методика є однією з найбільш валідних і науково обґрунтованих у вивченні сепарації як цілісного психологічного процесу. Її застосування є доцільним саме в рамках мого дослідження, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити рівень автономії особистості в ключових сферах життя [21].

Методика спрямована на вивчення рівня сепарації від батьків за такими чотирма основними шкалами:

1. Емоційна незалежність – ступінь емоційної автономії від батьків, вміння справлятися з труднощами самотійно, не спираючись на батьківську підтримку.
2. Конфліктна незалежність – здатність висловлювати власну думку, не уникаючи суперечок, навіть якщо це суперечить позиції батьків.
3. Незалежність у ставленнях – сформованість власних поглядів, відмінних від батьківських, та здатність відстоювати свою точку зору.
4. Функціональна незалежність – рівень самотійності у побутових, навчальних чи професійних сферах.

Методика має високий рівень надійності та чітку шкальну структуру, що забезпечує легкість в обробці та інтерпретації результатів. Вона дозволяє не тільки виявити загальний рівень сепарації, але й проаналізувати, у якій саме сфері у респондента можуть виникати труднощі з автономією, що є надзвичайно важливим у контексті дослідження психологічного благополуччя в юнацькому віці. Ще однією перевагою методики є її застосовність до вибірки саме юнацького віку (18-25 років), оскільки вона була створена з урахуванням особливостей цього етапу розвитку, коли сепарація від батьківської сім'ї набуває особливої актуальності.

У дослідженні також була використана «**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (C. Ryff's Scales of Psychological Well-Being)**» Ця методика є однією з найпоширеніших і науково визнаних інструментів для оцінювання цілісного психологічного функціонування особистості.

Шкала базується на евдемоністичному підході до психологічного благополуччя, тобто розглядає його не просто як наявність позитивних емоцій, а як усвідомлений процес особистісного розвитку, реалізації потенціалу та досягнення життєвого сенсу. У цьому контексті вона ідеально відповідає завданням дослідження, оскільки дозволяє простежити, як ступінь сепарації пов'язаний з відчуттям гармонії в житті. Методика включає шість основних шкал, кожна з яких відображає окремий вимір психологічного благополуччя:

1. **Автономія** – здатність до незалежного мислення, протистояння зовнішньому тиску та прийняття рішень згідно з власними переконаннями.
2. **Контроль над середовищем** – цілеспрямована зміна умов з метою впливу на поведінку або емоційний стан оточуючих.
3. **Особистісний ріст** – відчуття розвитку, відкритість до нового, здатність до самореалізації.
4. **Позитивні відносини з іншими** – здатність до близьких, теплих і довірливих стосунків.
5. **Ціль в житті** – наявність життєвих орієнтирів, прагнень, розуміння сенсу життя.
6. **Самосприйняття** – прийняття себе, власної біографії, усвідомлення своєї цінності.

Перевагою методики є її багатовимірність – вона дозволяє не лише оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, а й визначити сильні та вразливі сторони у структурі особистості.

Ще одним інструментом, застосованим у дослідженні, є «**Шкала тривоги Бека (BAI – Beck Anxiety Inventory)**», розроблена американським психотерапевтом Аароном Беком. Ця методика широко використовується в

психологічній практиці для оцінки рівня ситуативної та хронічної тривоги й дозволяє виявити емоційний фон, що може супроводжувати або ускладнювати процес психологічної сепарації. Доцільність її використання в рамках нашого дослідження пояснюється тим, що тривожність часто є наслідком або супутником незавершеного процесу сепарації від батьків. Молоді люди, які не досягли емоційної чи функціональної автономії, можуть переживати стійке відчуття невпевненості, страху перед майбутнім, труднощі у прийнятті рішень – що безпосередньо впливає на їх психологічне благополуччя.

У межах емпіричного дослідження також була використана **«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (*BBC Subjective Well-being Scale*)»**, що дозволила оцінити загальний рівень задоволеності життям, емоційного стану та психологічного ресурсу респондентів. Доцільність її застосування у цій роботі полягає в тому, що суб'єктивне відчуття благополуччя є одним із ключових індикаторів психологічного стану особистості, особливо в юнацькому віці – періоді активного становлення цінностей, ідентичності та самовизначення. Модифікована шкала BBC створена на основі матеріалів BBC у співпраці з психологами з Університету Манчестера та Школи Лондона, і спрямована на комплексне оцінювання суб'єктивного благополуччя людини, зокрема таких аспектів як:

- психологічне благополуччя;
- фізичне здоров'я;
- стосунки;
- суб'єктивне благополуччя.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

З метою вивчення особливостей процесу сепарації від батьків у юнацькому віці було розроблено авторську анкету: «Анкета дослідження рівня сепарації від батьків», що дозволяє дослідити рівень емоційної, поведінкової, фінансової та ціннісної автономії молодшої людини. Анкета містить 12 запитань, спрямованих

на виявлення глибини зв'язку з батьками, частоти звернення за порадою, залежності емоційного стану від їхньої думки, а також самостійності в прийнятті життєво важливих рішень (Додаток В).

Запитання анкети мають закриту форму й передбачають вибір одного з чотирьох варіантів відповіді. Формулювання відповідей дозволяє умовно розподілити респондентів за рівнем автономності: від високої залежності до повної незалежності. Анкета також торкається тем фінансової самостійності, готовності до вирішення складних життєвих ситуацій без підтримки батьків, а також наявності чи відсутності конфлікту у світоглядних позиціях зі батьками.

Таблиця 2.1 – Результати опитування за анкетною «Анкета рівня сепарації від батьків»

Рівні сепарації	Кількість осіб	У відсотках
Високий рівень	13	32,5%
Середній рівень	20	50%
Низький рівень	7	17,5%

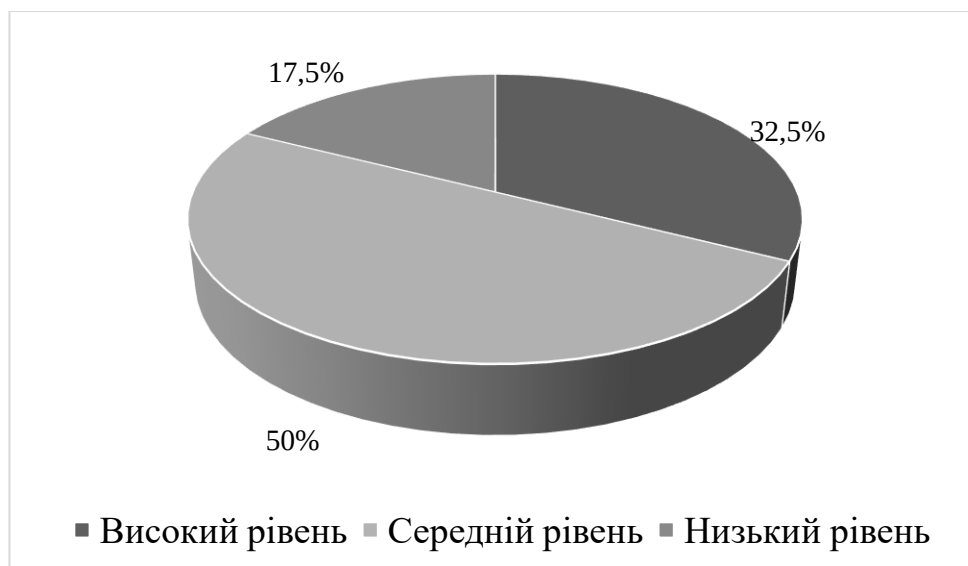


Рисунок 2.1 – Рівні сепарації осіб юнацького віку

Як бачимо в табл. 2.1 та на рис. 2.1, середній рівень сепарації мають половина респондентів (50%). Це свідчить про те, що ці молоді люди поступово

формують автономію, однак ще зберігають певну емоційну або поведінкову залежність від батьків. Високий рівень сепарації зафіксований у 32,5% учасників, що свідчить про достатньо сформовану самостійність, незалежність у прийнятті рішень, організації побуту та емоційній сфері. Низький рівень сепарації спостерігається у 17,5% осіб, що вказує на збереження сильної залежності від батьків у різних сферах життя.

З метою вивчення емоційного стану респондентів було використано шкалу тривожності Бека, яка дозволяє оцінити рівень вираженості тривожності. Отримані результати було розподілено на чотири рівні :

- Мінімальний рівень тривожності (0-9 балів),
- Легкий рівень тривожності (10-16 балів),
- Помірний рівень тривожності (17-29 балів),
- Високий рівень тривожності (30 балів і вище).

За результатами обробки відповідей 40 респондентів було встановлено, що:

- Мінімальний рівень тривожності спостерігається у 8 осіб (20%),
- Легкий рівень – у 3 осіб (7,5%),
- Помірний рівень – у 11 осіб (27,5%),
- Високий рівень тривожності – у 18 осіб (45%).

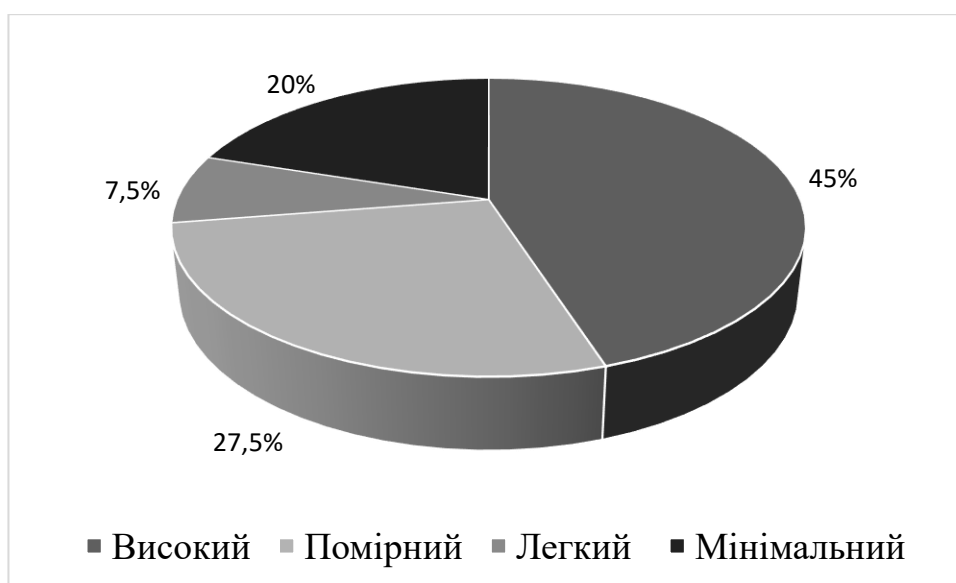


Рисунок 2.2 – Рівні тривожності осіб юнацького віку

Як показано на рис. 2.2, найбільшу частку займають особи з високим рівнем тривожності – 45%, що свідчить про наявність значного психологічного напруження серед частини молоді. Помірний рівень тривожності мають 27,5% респондентів, що також є досить поширеним показником. Мінімальний рівень тривожності виявлено у 20% осіб, а лише 7,5% учасників демонструють легкий рівень тривожності, що може свідчити про досить стабільний емоційний стан у незначної частини вибірки.

«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» стала вагомою у дослідженні психологічного благополуччя. Методика охоплює шість ключових компонентів: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті та самоприйняття. Кожна шкала відображає окремий аспект психологічного здоров'я, а їх сукупність дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень внутрішнього благополуччя особистості.

**Таблиця 2.2 – Результати опитування за методикою
«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»**

Психологічне благополуччя	Рівні	Кількість осіб	У відсотках
1	2	3	4
Позитивні відносини	Високий	6	15%
	Середній	24	60%
	Низький	10	25%
Автономія	Високий	3	7,5%
	Середній	32	80%
	Низький	5	12,5%
Управління середовищем	Високий	2	5%
	Середній	31	77,5%
	Низький	7	17,5%

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
Особистісне зростання	Високий	4	10%
	Середній	35	87,5%
	Низький	1	2,5%
Цілі в житті	Високий	4	10%
	Середній	34	85%
	Низький	2	5%
Самоприйняття	Високий	6	15%
	Середній	31	77,5%
	Низький	3	7,5%

Аналіз результатів 40 респондентів за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф показав, що переважна більшість учасників мають середній рівень сформованості ключових аспектів внутрішнього благополуччя (табл. 2.2).

Так, за шкалою «Позитивні відносини з іншими» 60% продемонстрували середній рівень, 25% — низький, і лише 15% — високий, що вказує на обмеженість глибоких міжособистісних зв'язків у значної частини вибірки. Подібна тенденція спостерігається і на шкалі «Автономія», де 80% мають середній рівень, 12.5% — низький і лише 7.5% — високий, що свідчить про помірну самостійність та можливу залежність від зовнішніх впливів у частини учасників. За шкалою «Управління середовищем» 77.5% респондентів виявили середній рівень, 17.5% — низький і лише 5% — високий, що може вказувати на недостатній контроль над життєвими обставинами. Водночас найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання» — 87.5%, при 10% високого та 2.5% низького рівня, що свідчить про загальне прагнення до розвитку. Схожі результати простежуються і за шкалою «Цілі в житті», де 85% мають середній рівень, 10% — високий і 5% — низький, що відображає часткову

сформованість життєвих орієнтирів. За шкалою «Самоприйняття» 77.5% респондентів показали середній рівень, 15% — високий і 7.5% — низький, що вказує на відносно позитивне, але не повністю цілісне ставлення до себе.

За результатами методики «Дослідження психологічної сепарації від батьків Дж. Хоффман», що оцінює різні аспекти автономії особистості, більшість респондентів продемонстрували високий рівень незалежності за всіма шкалами. Зокрема, емоційну незалежність на високому рівні проявили 55% учасників, середній рівень відзначено у 35%, а низький — лише у 10%. Дані зображено на рисунку 2.3.

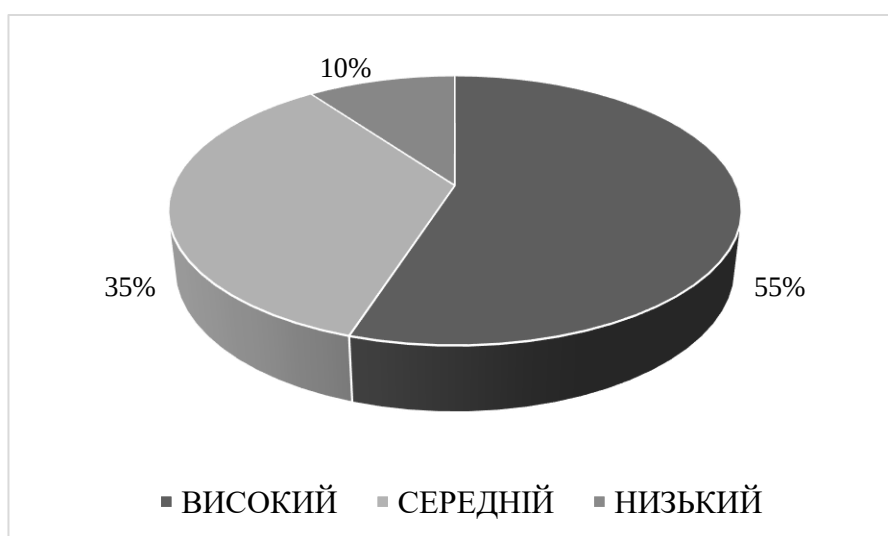
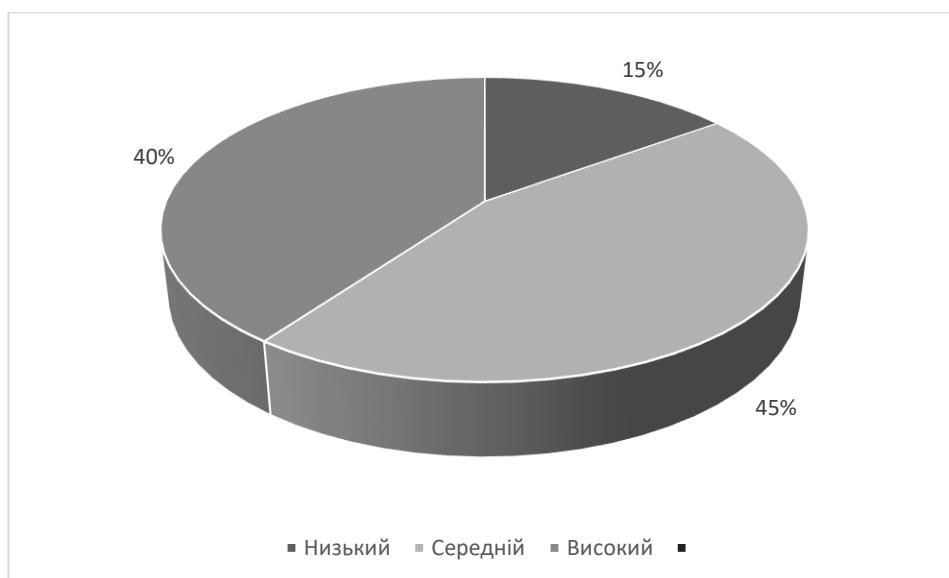


Рисунок 2.3 – Результати опитування за шкалою "Емоційна незалежність"

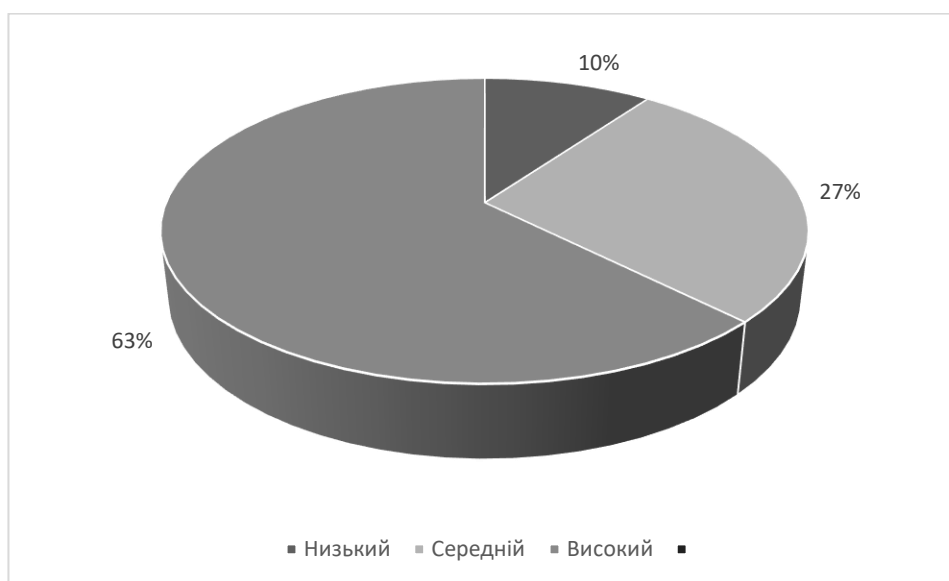
Конфліктна незалежність найчастіше виявлялась на середньому рівні (45%), водночас 40% мали високий рівень, і 15% — низький (рис. 2.4).

Функціональна незалежність виявилася найсильнішою серед усіх шкал: 63% опитаних мали високі показники, 27% — середні, і лише 10% — низькі (рис. 2.5).

Щодо незалежності у ставленнях, половина респондентів (50%) продемонстрували високий рівень, 38% — середній, і 12% — низький (рис. 2.6).



**Рисунок 2.4 – Результати опитування за шкалою
"Конфліктна незалежність"**



**Рисунок 2.5 – Результати опитування за шкалою
"Функціональна незалежність"**

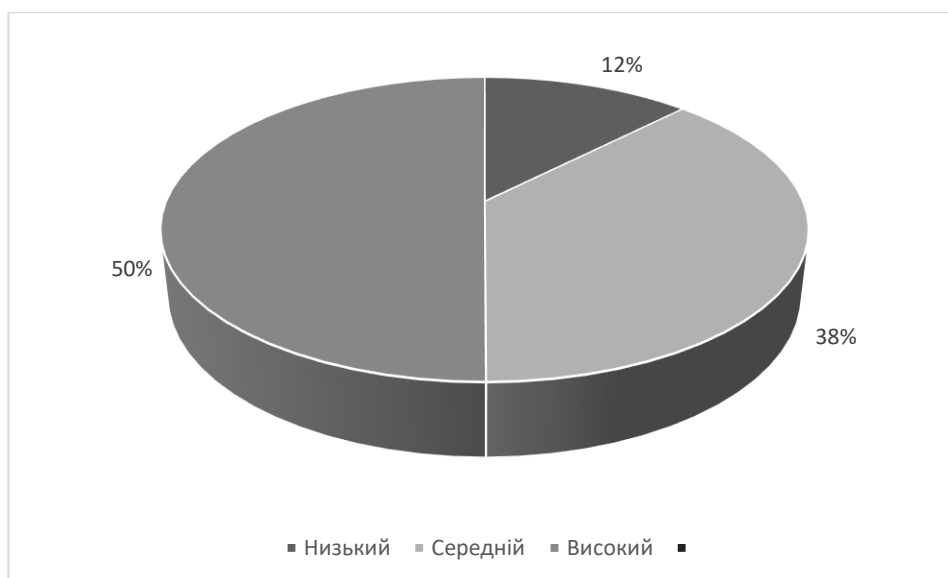


Рисунок 2.6 – Результати опитування за шкалою "Незалежність у ставленнях"

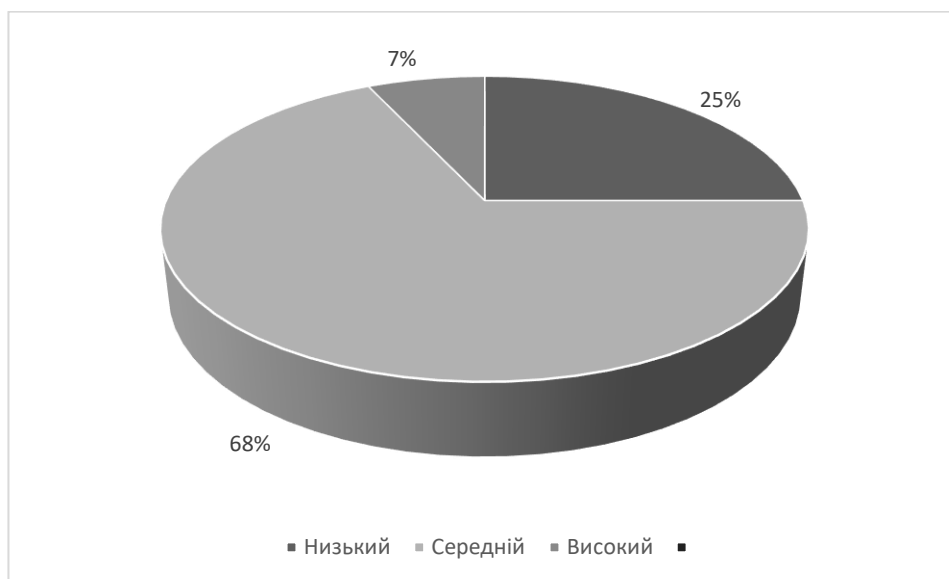
Отримані результати свідчать про переважно сформовану автономну позицію у більшості опитаних, що може свідчити про їхню емоційну зрілість та адаптивність у соціальному середовищі.

За допомогою методики **«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»** було визначено та проаналізовано рівні психологічного й суб'єктивного благополуччя, міжособистісних стосунків і фізичного здоров'я у 40 респондентів. За шкалою психологічного благополуччя більшість (68%) мали середній рівень, 25% — низький, а лише 7% — високий, що свідчить про загалом стабільний, але не оптимальний психологічний стан (див. рис. 2.7).

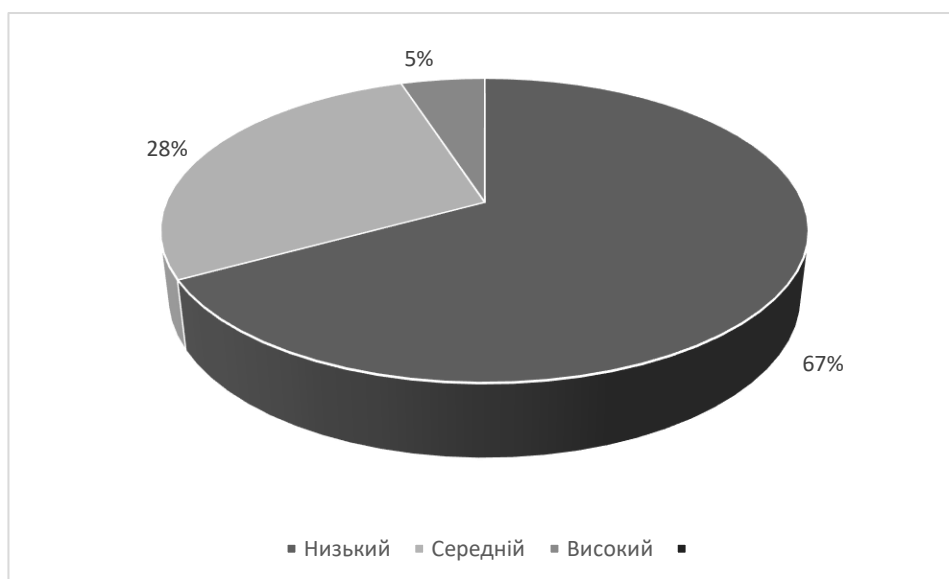
Значно гірша ситуація спостерігається щодо суб'єктивного благополуччя: 67% мають низький рівень, 28% — середній і тільки 5% — високий, що вказує на емоційну незадоволеність життям у більшості (див. рис. 2.8).

У сфері стосунків 32,5% респондентів демонструють високий рівень, 45% — середній, а 22,5% — низький, що загалом свідчить про прийнятний рівень соціальної взаємодії (див. рис. 2.9).

Найвищі результати зафіксовано у фізичному здоров'ї: 85% мають високий рівень, 15% — середній, і жодного випадку низького рівня (рис. 2.10).



**Рисунок 2.7 – Результати опитування за шкалою
"Психологічне благополуччя "**



**Рисунок 2.8 – Результати опитування за шкалою
"Суб'єктивне благополуччя"**

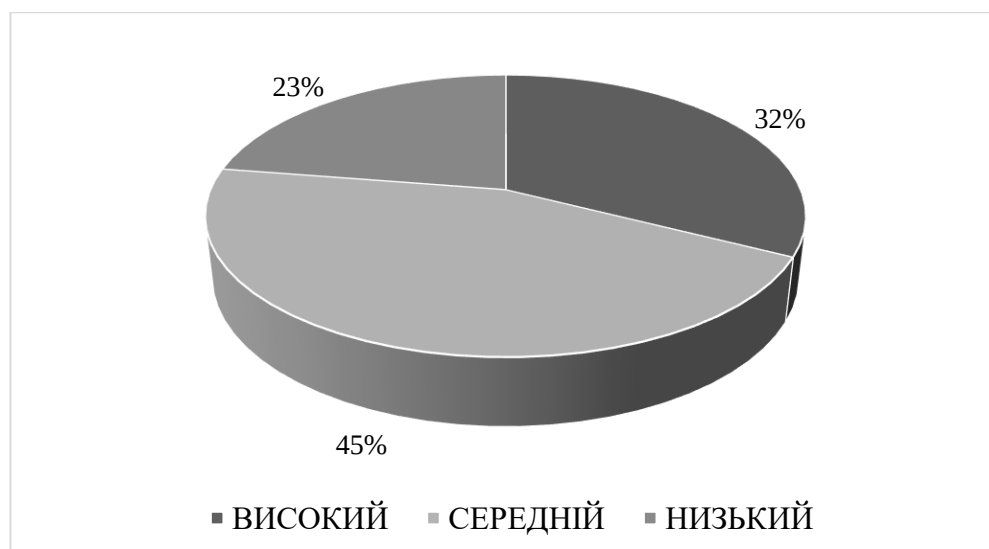


Рисунок 2.9 – Результати опитування за шкалою «Стосунки»

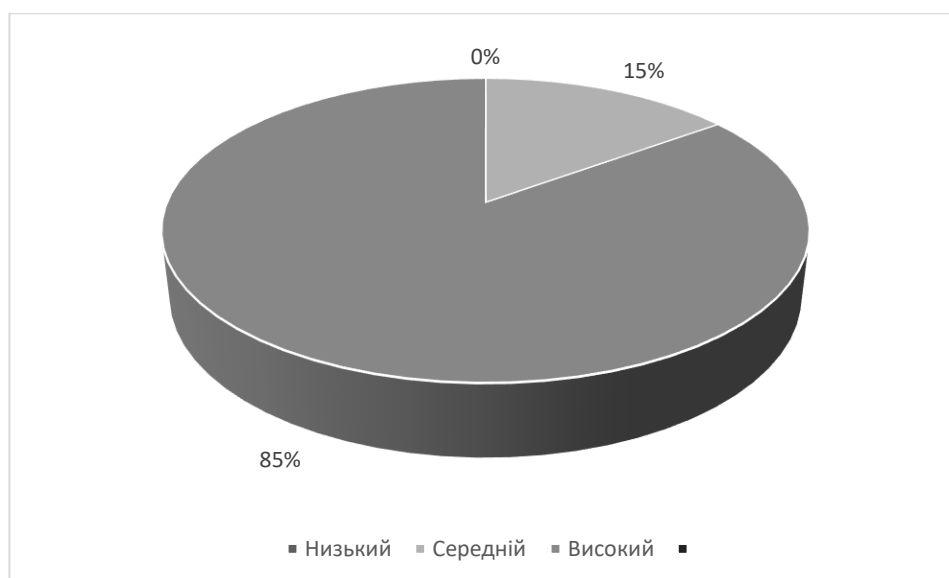


Рисунок 2.10 – Результати опитування за шкалою "Фізичне здоров'я"

Таким чином, попри добрий фізичний стан більшості, рівень емоційного та суб'єктивного благополуччя потребує покращення, що може свідчити про внутрішні труднощі, стрес чи потребу в психологічній підтримці.

2.3. Кореляційний аналіз впливу сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

З метою виявлення психологічних зв'язків між різними характеристиками особистості респондентів було проведено кореляційний аналіз та представлено результати цього аналізу (Додаток А). Для цього були використані результати опитування за п'ятьма психодіагностичними методиками: «Дослідження психологічної сепарації від батьків» Дж. Хоффман; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Шкала тривоги» А. Бека; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»; розроблена нами «Анкета рівня сепарації від батьків». Аналіз проведено за допомогою програми IBM SPSS Statistics із застосуванням коефіцієнта Пірсона.

Таблиця зі значущими кореляційними зв'язками для шкали тривожності представлена нижче.

Таблиця 2.3 – Кореляційні зв'язки шкали «Тривожність»

Шкала	r
Керування середовищем	0,42
Самоприйняття	0,40
Фізичне здоров'я	-0,45
Емоційна незалежність	-0,55
Функціональна незалежність	-0,57
Незалежність у ставленнях	-0,66
Автономія	-0,60
Психологічне благополуччя	-0,61

Керування середовищем ($r = 0,42$): частина респондентів із підвищеною тривожністю може демонструвати активні стратегії контролю навколишнього середовища, ймовірно, як спосіб компенсувати внутрішню нестабільність через зовнішню впорядкованість. Шкала тривожності корелює також із шкалою Самоприйняття ($r = 0,40$): цей зв'язок може свідчити про амбівалентне ставлення до себе в окремих респондентів — водночас високий рівень тривоги та тенденція

до саморефлексії/самокритики. Також можемо помітити, що підвищена тривожність супроводжується погіршенням фізичного здоров'я ($r = -0,45$). Найбільш тривожні особи мають низький рівень сепарації від батьків — як емоційної ($r = -0,55$), так і поведінкової. Це вказує на незавершений процес психологічного відокремлення, що може породжувати почуття залежності, провини або страх втрати підтримки. Шкала Психологічне благополуччя ($r = -0,61$): помірний зв'язок. Висока тривожність знижує відчуття психологічного комфорту, що включає емоційну рівновагу, настрій і задоволеність життям. Шкала Автономія ($r = -0,60$): Чим вища тривожність, тим нижчий рівень автономії, тобто здатності самостійно приймати рішення, діяти незалежно, емоційно відокремлюватися від впливу оточення.

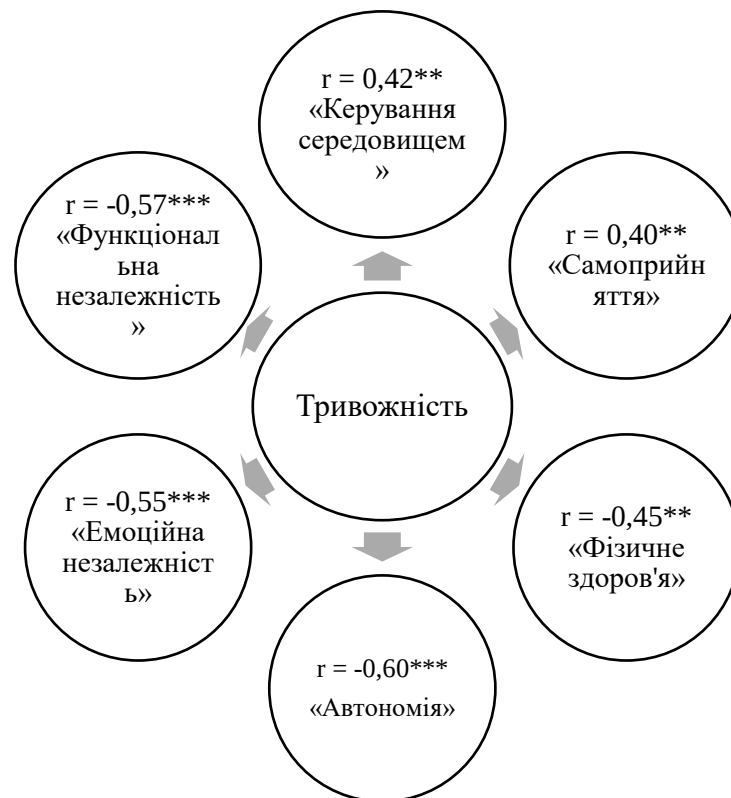


Рисунок 2.11 – Кореляційна плеяда шкали «Тривожність»

Високий рівень тривожності у молоді негативно пов'язаний з емоційною зрілістю, суб'єктивним благополуччям, самостійністю. Також підтверджено, що зниження тривожності потенційно сприяє підвищенню автономії і загального психологічного ресурсу особистості.

На рис. 2.12 представлена кореляційна плеяда шкали «Психологічне благополуччя», яка корелює зі шкалами: Стосунки, Фізичне здоров'я, Незалежність у ставленнях, Керування середовищем, Автономія.



Рисунок 2.12– Кореляційна плеяда шкали «Психологічне благополуччя»

Суб'єктивне благополуччя ($r = 0,96$) – дуже сильний позитивний зв'язок. Це означає, що зі зростанням суб'єктивного відчуття благополуччя зростає й рівень психологічного благополуччя. «Фізичне здоров'я» ($r = 0,73$) – Сильний позитивний зв'язок. Підтверджує тісну інтеграцію фізичного та психологічного добробуту. Чим вищий рівень фізичного самопочуття, тим вищий рівень психологічного благополуччя. «Стосунки» ($r = 0,72$) – Висока значущість соціального ресурсу: підтримка, близькість, прийняття у міжособистісних контактах виступають ключовими детермінантами психологічної стійкості. «Незалежність у ставленнях» ($r = 0,53$) – Свідчить про важливість сепарації у формуванні здорового психічного функціонування: незалежна особистість менше залежить від зовнішньої оцінки.

«Керування середовищем» ($r = -0,41$): негативна кореляція може вказувати на те, що особи з високим рівнем психологічного благополуччя не схильні до гіперконтролю над оточенням, не прагнуть усе контролювати, покладаючись на адаптивну гнучкість. Емоційна незалежність $r = 0,36$ — слабка, але статистично значуща позитивна кореляція з психологічним благополуччям. Емоційно незалежні люди краще справляються зі стресами, менш схильні до емоційного виснаження, тому мають вищий рівень благополуччя. Функціональна незалежність $r = 0,37$ — також слабка, але значуща позитивна кореляція. Свідчить про те, що здатність людини ефективно справлятися з вимогами повсякденного життя позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Кореляційна плеяда шкали **«Емоційна незалежність»** демонструє центральну змінну — «Емоційна незалежність», яка виявляє сильні позитивні зв'язки з трьома формами психологічної незалежності: Функціональною, Конфліктною та Незалежністю у ставленнях.

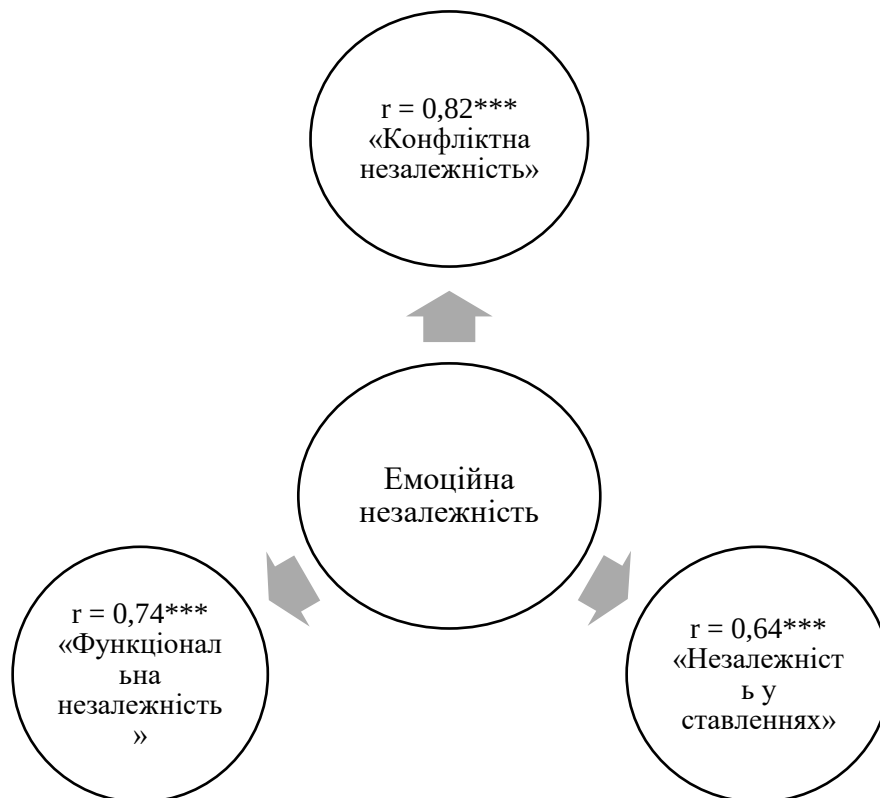


Рисунок 2.13 – Кореляційна плеяда шкали «Емоційна незалежність»

Конфліктна незалежність ($r = 0,82$) — найсильніший позитивний зв'язок у плеяді. Це свідчить, що здатність зберігати автономну позицію в умовах міжособистісної напруги є ключовим компонентом емоційної самостійності. Функціональна незалежність ($r = 0,74$) — вказує на тісний зв'язок між емоційною та поведінковою самостійністю. Люди з високою емоційною незалежністю зазвичай демонструють здатність до самостійних рішень і дій без надмірної опори на значущих інших. Незалежність у ставленнях ($r = 0,64$) — підтверджує, що емоційна самостійність також проявляється у зниженій потребі у схваленні або постійній підтримці в соціальних зв'язках. Така людина менш залежна від зовнішнього впливу у міжособистісній сфері.

Кореляційна плеяда шкали «Автономія» (рис. 2.14) показує позитивні кореляційні зв'язки з чотирма шкалами: «Конфліктна незалежність», «Функціональна незалежність», «Емоційна незалежність» та «Незалежність у ставленнях».

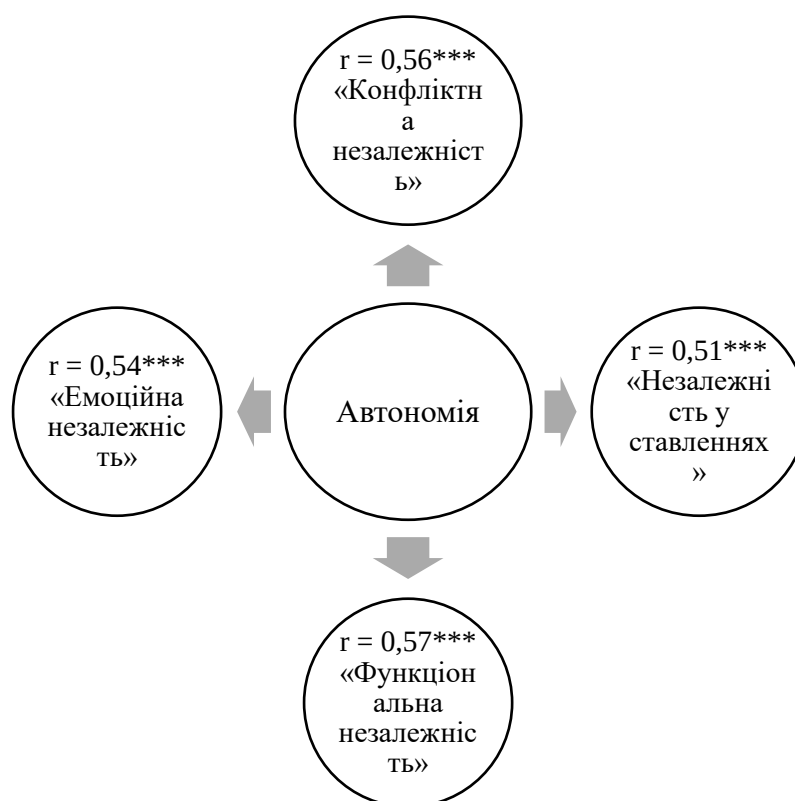


Рисунок 2.14 – Кореляційна плеяда шкали «Автономія»

Конфліктна незалежність ($r = 0,56$) — свідчить про те, що здатність особистості залишатися автономною навіть у ситуаціях конфлікту є важливою складовою загального почуття автономності. Такі особи демонструють рішучість і внутрішню стабільність у міжособистісних напруженнях. Функціональна незалежність ($r = 0,57$) — вказує на зв'язок автономії з умінням самотійно діяти, приймати рішення і вирішувати повсякденні завдання без опори на інших. Це відображає повноцінну самотійність у поведінковому аспекті. Емоційна незалежність ($r = 0,54$) — підтверджує, що здатність особи зберігати емоційну рівновагу та не залежати від емоційної підтримки з боку значущих інших є важливою характеристикою автономної особистості. Незалежність у ставленнях ($r = 0,51$) — відображає меншу потребу в схваленні, підтримці або емоційній залежності у стосунках.

Шкала **«Особистісне зростання»** утворює плеяду змістовних кореляційних зв'язків із такими шкалами: «Цілі в житті», «Самоприйняття», «Функціональна незалежність», а також із «Незалежністю у ставленнях».

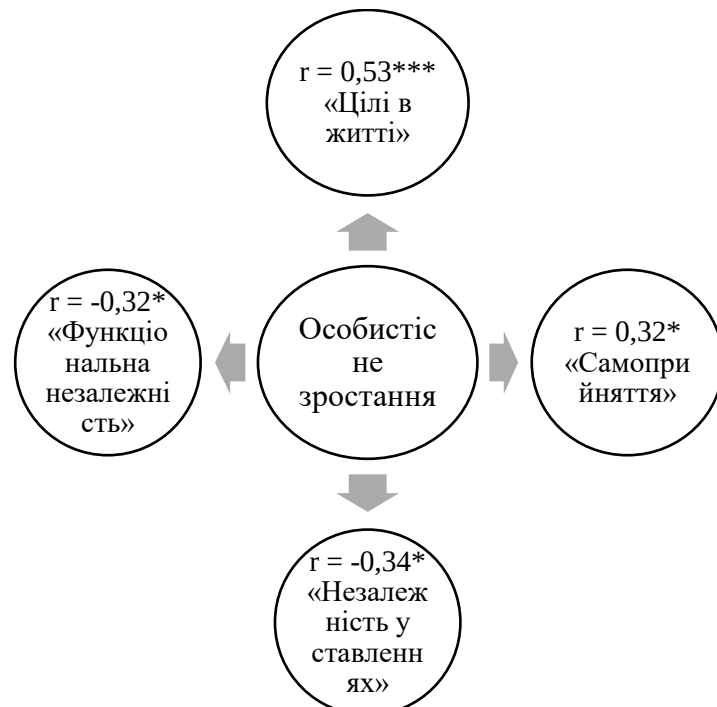


Рисунок 2.15 – Кореляційна плеяда шкали Особистісне зростання

Цілі в житті ($r = 0,53$) — демонструє, що особи з чітко усвідомленими життєвими цілями мають вищий рівень особистісного зростання. Визначеність життєвих орієнтирів виступає важливим чинником внутрішнього розвитку та самореалізації. Самоприйняття ($r = 0,42$) — свідчить про позитивний зв'язок між прийняттям себе та прагненням до самовдосконалення. Люди, які приймають власну індивідуальність, частіше демонструють ріст і розвиток особистості. Функціональна незалежність ($r = -0,32$) — вказує на зниження функціональної самостійності за умов недостатнього рівня особистісного зростання. Незалежність у ставленнях ($r = -0,34$) — виявляє негативний зв'язок, що може свідчити про те, що орієнтація на саморозвиток пов'язана із відкритістю до соціальних зв'язків, а не з емоційним віддаленням.

Таким чином, особистісне зростання виявляється як багатовимірний конструкт, пов'язаний як із внутрішніми орієнтирами, так і з прийняттям себе, а також балансує між незалежністю та взаємозалежністю в соціальному контексті.

Висновки до другого розділу

У розділі було представлено поетапну організацію емпіричного дослідження впливу рівня психологічної сепарації від батьків на психологічне благополуччя осіб юнацького віку. Аналіз здійснювався із залученням комплексу валідних психодіагностичних методик, які охоплюють як когнітивно-емоційні компоненти автономії, так і суб'єктивне та психологічне благополуччя.

Результати показали, що найбільшу частку склали юнаки з середнім рівнем сепарації, що свідчить про часткову сформованість автономії на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Високий рівень сепарації виявлено у понад третини респондентів, що свідчить про достатній рівень зрілості та самостійності. Незначна частина респондентів продемонструвала низький рівень сепарації, йдеться про юнаків і юначок, які зберігають сильну залежність від батьків, що може бути підґрунтям до формування підвищеного рівня тривожності або емоційної нестабільності.

Також виявлено, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності, у решти – виявлено помірний, що свідчить про поширеність емоційного напруження серед юнаків, яке може бути пов'язане як з об'єктивними викликами юнацького віку, так і з недостатнім рівнем сепарації, а також мінімальний рівень тривожності, що вказує на низький відсоток емоційно стабільних осіб у вибірці.

Переважає більшість респондентів мають середній рівень сформованості основних складових благополуччя, таких як автономія, позитивні відносини, самоприйняття, особистісний ріст, цілі в житті та контроль над середовищем. Це свідчить про наявність базових ресурсів внутрішньої стабільності, однак відсутність яскраво виражених високих рівнів на більшості шкал (окрім особистісного росту) може вказувати на певні труднощі в реалізації власного потенціалу. Лише у незначної частини респондентів виявлено високий рівень автономії, що співвідноситься з загальними тенденціями залежності від батьківської фігури.

Дослідження рівня автономності респондентів показало, найбільше сформована функціональна незалежність, що демонструє здатність до побутової та професійної самостійності. Водночас менш сформованими є конфліктна незалежність та емоційна незалежність, що вказує на труднощі у побудові автономної позиції у взаємодії з батьками. Це є важливим фактором, що потенційно знижує рівень психологічної стійкості.

Досить низьким виявилось суб'єктивне благополуччя, зокрема більшість респондентів мають низький рівень. Це один з найтривожніших результатів дослідження, оскільки саме суб'єктивна оцінка власного життя та емоційного стану виступає маркером задоволеності життям. Водночас найкращі результати були отримані за шкалою фізичного здоров'я: переважаючи більшість респондентів мають високий рівень, що є важливим ресурсом для подальшого психологічного розвитку. Відносно позитивні результати зафіксовано у сфері міжособистісних стосунків, де понад третина респондентів мають високий рівень.

Найбільш значущі аналітичні дані були отримані під час кореляційного аналізу, який дозволив виявити суттєві взаємозв'язки між рівнем сепарації, психологічним і суб'єктивним благополуччям та емоційним станом особистості. Найсильніший негативний зв'язок був зафіксований між тривожністю та незалежністю у ставленнях, автономією, а також загальним психологічним благополуччям. Це підтверджує гіпотезу про те, що висока тривожність супроводжує недостатню автономію, низьку емоційну зрілість і нестабільність у системі цінностей та життєвих орієнтирів.

Натомість психологічне благополуччя продемонструвало сильний позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям, фізичним здоров'ям та соціальними стосунками. Це дало змогу зробити висновок, що внутрішній ресурс особистості формується комплексно — через гармонію у різних сферах життя. Високий рівень самосприйняття, чіткість життєвих цілей та позитивна соціальна підтримка є критичними факторами у формуванні стабільної, автономної особистості.

Особливо цікавою виявилась плеяда кореляцій емоційної незалежності з іншими формами автономії. Найвищий позитивний зв'язок спостерігався з конфліктною незалежністю, що свідчить про важливість здатності до вираження власної думки навіть у складних міжособистісних ситуаціях. Це свідчить про цілісність процесу сепарації, де емоційна, поведінкова та ціннісна незалежність взаємопов'язані та формують основу психологічної стійкості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дають змогу зробити такі узагальнені висновки:

1. Рівень сепарації в юнацькому віці залишається неоднорідним: переважає середній рівень автономії, що свідчить про триваючий процес психологічного відокремлення від батьків.
2. Тривожність є поширеним психологічним феноменом серед молоді, часто супроводжуючи етапи сепарації та формування особистісної автономії.

3. Психологічне благополуччя значною мірою визначається як зовнішніми (стосунки, здоров'я), так і внутрішніми факторами (самоприйняття, цілі, автономія).
4. Найбільш важливими предикторами психологічного благополуччя виступають суб'єктивне благополуччя, фізичне здоров'я, а також рівень автономії та сформованості сепараційного процесу.
5. Позитивна динаміка особистісного зростання тісно пов'язана з внутрішніми орієнтирами, прийняттям себе та здатністю до функціональної та емоційної самостійності.

Отже, отримані дані дають вагоме емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу й розробки програми психологічної підтримки юнацтва, яке переживає труднощі сепарації або має знижений рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ПЕРІОД СЕПАРАЦІЇ

3.1. Забезпечення психологічного благополуччя особистості, яка сепарувалась від батьків

Важливим чинником психологічного благополуччя є схильність до просоціальної поведінки — зокрема, до підтримки інших, взаємодопомоги та безкорисливого надання допомоги. Експериментальні дослідження підтверджують значущість такої активності для зростання задоволеності життям. Натомість орієнтація виключно на особисту вигоду та ігнорування потреб інших людей не сприяє високому рівню благополуччя. Попри можливі зовнішні досягнення, як-от кар'єрне зростання, фінансова стабільність чи соціальне визнання, людина, що керується лише егоїстичними мотивами, часто відчуває внутрішню незадоволеність, заздрість і суперництво з оточенням. Такі висновки базуються не лише на даних психотерапевтичної практики, а й на наукових доказах: встановлено стійкий зв'язок між позитивними емоціями, які виникають у процесі надання допомоги іншим, та рівнем психологічного благополуччя, фізичного здоров'я й тривалості життя [38].

Зазвичай джерелом підтримки виступають найближче соціальне оточення — члени родини, друзі, колеги, сусіди. Однак у ситуаціях, коли цієї неформальної підтримки виявляється недостатньо, доцільно звернутися по допомогу до фахівців — психологів, психотерапевтів чи соціальних працівників. Їхня професійна компетентність полягає в здатності емпатійно вислухати, проаналізувати труднощі разом із клієнтом та сприяти пошуку ефективних способів їхнього подолання. Наявність надійної підтримки, емоційного розуміння та співпереживання сприяє зменшенню рівня тривожності, апатії, почуття самотності й невпевненості, а також допомагає особі ефективніше справлятися з негативними емоційними станами [17].

Особистісне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в житті людини, впливає на її емоції та почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного буття та функціонування.

Як нами було досліджено, важливий вплив на становлення психологічного благополуччя має сепарація від батьків, як крок у доросле життя, етап розвитку, як окремої зрілої особистості. На шляху до відокремлення від батьківської родини важливо розуміти її значення для формування зрілої особистості та становлення психологічної автономії. Сепарація дозволяє юнакові поступово взяти на себе відповідальність за власне життя, навчитися приймати самостійні рішення, розвивати емоційну стійкість та здатність до саморегуляції.

Вагомими кроками на шляху до успішної сепарації є :

1. Усвідомлення власної ідентичності — розуміння своїх цінностей, потреб, інтересів та життєвих цілей, які можуть відрізнятись від поглядів батьків.
2. Формування емоційної автономії — здатність самостійно регулювати свої емоційні стани, не покладаючись повністю на батьківську підтримку.
3. Розвиток навичок прийняття рішень — навчання приймати відповідальність за власні вчинки, наслідки вибору та планування особистого майбутнього.
4. Фінансова незалежність — поступовий перехід до самозабезпечення, що зменшує залежність від батьків і підсилює відчуття дорослості.
5. Побудова зрілих міжособистісних стосунків — встановлення нових соціальних зв'язків за межами сім'ї, включно з дружбою, партнерством, професійною взаємодією.
6. Зміна формату стосунків із батьками — перехід від дитячо-залежної моделі до взаємоповажної, де зберігається зв'язок, але без надмірного контролю чи втручання.

Щоб досягти психологічного благополуччя, варто:

- розвивати усвідомленість і саморефлексію. Регулярно аналізувати власні емоції, думки, вчинки.
- будувати здорові стосунки Налагоджувати відкриту, підтримуючу комунікацію з близькими. Уникати токсичних взаємодій і навчатися встановлювати особисті межі.
- ставити реалістичні цілі й досягати їх
- визначати життєві цілі, які відповідають власним цінностям. Відчуття досягнення і прогресу суттєво підвищує рівень задоволеності життям.
- дбати про фізичне здоров'я Збалансоване харчування, фізична активність, достатній сон напряду впливають на психічний стан. Варто також звертати увагу на сигнали тіла і вчасно реагувати на перевтому або стрес [12].
- розвивати емоційну стійкість Вчитись справлятися зі стресом, невдачами, втратами. Це може включати психотерапію, підтримку близьких або участь у групах самодопомоги.
- регулярно давати собі відпочинок. Відновлення ресурсів через хобі, природу, подорожі, спілкування. Вміння насолоджуватись моментом без почуття провини.

3.2. Програма психологічного тренінгу покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в період сепарації

Мета програми психологічного тренінгу – сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя осіб юнацького віку шляхом досягнення сепарації від батьків.

Завдання програми психологічного тренінгу покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в період сепарації:

- усвідомлення учасниками власного рівня психологічної залежності від батьків;
- розвиток навичок емоційного саморегулювання та прийняття самостійних рішень;
- формування відповідального ставлення до себе та свого життя;

- зниження тривожності, пов'язаної з процесом сепарації;
- сприяння досягненню психологічного благополуччя;
- розвиток впевненості у власних силах та самопідтримки.

Програма складається із занять, що спрямовані на:

- поглиблення самопізнання та рефлексії;
- формування внутрішньої позиції дорослої особистості;
- розвиток автономного мислення та прийняття рішень;
- емоційне проживання і прийняття процесу сепарації;
- досягнення психологічного благополуччя.

Методи психокорекційної програми: арттерапевтичні вправи; тематичні групові дискусії; психологічні ігри та рольові ситуації; релаксаційні техніки; психогімнастика; міні-лекції; вправи на самопізнання та усвідомлення життєвих цінностей; техніки візуалізації та позитивного мислення.

Вік учасників: особи юнацького віку (18–22 роки).

Тривалість: 9 год

Кількість учасників: 20 осіб.

Форма роботи: групова.

Обладнання: просторе приміщення, стільці, аркуші паперу, ручки, олівці, фломастери, музичний супровід для релаксацій.

Основні блоки психокорекційної програми (програма тренінгу у додатку Б):

1. Діагностичний блок – визначення рівня сепарації та психологічного благополуччя учасників (анкетування, тестування, самооцінка).
2. Настановчий блок – ознайомлення з поняттям сепарації, її етапами та впливом на життя юнаків.
3. Корекційний блок – серія занять, спрямованих на розвиток автономії, самопізнання, емоційної зрілості, роботу з особистими переживаннями.
4. Блок оцінки ефективності – повторна діагностика, групове обговорення змін, рефлексія.

Таблиця 3.1 – Структура тренінгу покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в період сепарації

Блок	Заняття	Вправа	Час
1	2	3	4
Діагностичний	Заняття 1. Знайомство	1. Вправа «Наші імена» 2. Вправа «Мій ресурс» 3. Руханка «Ураган» 4. Вправа «Почуття» 5. Рефлексія	10 хв 25 хв 15 хв 25 хв 10 хв
Настановчий	Заняття 2. Емоційна сепарація	1. Вправа «Кошик із фруктами» 2. Міні-лекція «Сепарація» 3. Вправа «Це мої чи не мої емоції?» 4. Вправа «Мої зв'язки з батьками» 5. Рефлексія	15 хв 10 хв 20 хв 25 хв 10 хв

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4
	Заняття 3. Мій вибір – мій маршрут	1. Вправа «Якби я був/була...» 2. Вправа «Перемогти свого дракона» 3. Вправа «Термометр автономії» 4. Вправа «Мій день — мій вибір чи вибір батьків?» 5. Рефлексія	10 хв 35 хв 15 хв 20 хв 10 хв
	Заняття 4. Цінності та рішення	1. Вправа «Цінність чи звичка?» 2. Міні-лекція «Цінності» 3. Вправа «Мій ціннісний портрет» 4. Вправа «Сходи до самостійності» 5. Міні-групи «Як сказати “ні”» 6. Рефлексія	10 хв 10 хв 25 хв 20 хв 15 хв 10 хв

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4
Корекційний	Заняття 5. Психологічне благополуччя	1. Мозковий	15 хв
		штурм «Моє	15 хв
		благополуччя»	25 хв
		2. Міні-лекція про	25 хв
		6 компонентів	10 хв
		благополуччя	
		3. Вправа «Колесо	
		благополуччя»	
		4. Вправа «Мій	
		ресурсний	
		простір»	
		5. Рефлексія	
Блок оцінки ефективності	Заняття 6. Підсумок	1. Вправа	15 хв
		«Погляд назад»	30 хв
		2. Вправа «Моє	15 хв
		дерево сепарації»	20 хв
		3. Вправа «Лист	15 хв
		собі у майбутнє»	
		4. Вправа «Міст	
		між мною і	
		мною»	
		5. Підсумкове	
		коло	

Висновки до третього розділу

Таким чином, забезпечення психологічного благополуччя осіб, які проходять процес сепарації від батьків, є багатогранним завданням, що вимагає комплексного підходу. Важливими чинниками цього процесу є розвиток

емоційної автономії, усвідомлення власної ідентичності, формування відповідальності, фінансової незалежності та здатності до побудови зрілих міжособистісних стосунків. Сепарація, як етап психологічного дорослішання, відкриває можливості для формування стійкого внутрішнього «Я» та досягнення гармонії у житті.

Запропонована психокорекційна програма спрямована на підтримку молоді у цьому процесі. Вона включає діагностику, інформування, розвиток емоційних та особистісних ресурсів, а також оцінку результатів. Через використання інтерактивних методів — арттерапії, групових вправ, самопізнання та рефлексії — програма сприяє усвідомленню власного шляху, зміцненню впевненості, зниженню тривожності та досягненню психологічного благополуччя.

Отже, системна підтримка процесу сепарації здатна суттєво покращити якість життя молодої людини, допомогти їй успішно інтегруватися у дорослий світ і розвиватися як повноцінна, автономна та щаслива особистість.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно розглянути взаємозв'язок між процесом сепарації від батьків і психологічним благополуччям осіб юнацького віку.

У результаті аналізу наукової літератури ми з'ясували, що сепарація – це природний етап психосоціального розвитку, який передбачає поступове звільнення молоді особистості від емоційної, фінансової та поведінкової залежності від батьків. Успішне проходження цього процесу є запорукою формування ідентичності, внутрішньої автономії та впевненості в собі. Сепарація – це не розрив стосунків з батьками, а якісна трансформація взаємодії на основі партнерства. У свою чергу, психологічне благополуччя інтерпретується як показник суб'єктивного сприйняття життя, який включає задоволення життєвими обставинами, емоційну рівновагу, особистісну цілісність та здатність до самореалізації.

У процесі емпіричного дослідження, яке охопило юнаків і дівчат віком 17–25 років, виявлено, що рівень психологічної сепарації значною мірою впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та адаптивні можливості особистості. Особи, які продемонстрували вищий рівень автономії, показали вищі показники психологічного благополуччя, у тому числі в аспектах життєвої задоволеності, емоційної стабільності та позитивного ставлення до себе. Навпаки, недостатньо сформована сепарація, зокрема емоційна залежність від батьків або страх перед самотнім життям, супроводжувалася підвищеною тривожністю, зниженим рівнем самооцінки та труднощами в ухваленні рішень.

Здійснений кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між окремими компонентами сепарації та структурними елементами психологічного благополуччя.

На підставі аналізу отриманих результатів було створено програму психологічного тренінгу, яка спрямована на підвищення готовності до самотнього життя шляхом глибшого усвідомлення процесу сепарації, розвитку

відповідальності, самостійності та здатності до емоційного саморегулювання. Програма включає низку практичних вправ, спрямованих на формування внутрішньої підтримки, покращення самооцінки, побудову здорових кордонів у стосунках з батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2020. Т. 12. № 1. С. 21–32.
2. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 104–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_12
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
4. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 59. С. 15–20.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 93–107.
6. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, Л. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.
7. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний журнал. 2017. № 3 (7). С. 49.
8. Кикилик І. В. Психологічні особливості актуалізації мовних здібностей у студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання іноземних мов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Хмельницький, 2015. 20 с.
9. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психологічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. 2018. Вип. 2 (25). С. 129–134.

- 10.Літвінова В. О. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 3. Т. 2. С. 144–150.
- 11.Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія / К. М. Васюк, Ж. В. Сидоренко, Ю. А. Короцінська та ін.; за заг. ред. В. А. Оверчук. Вінниця, 2023. 380 с.
- 12.Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281.
- 13.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
- 14.Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf>
- 15.Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3. (23). С. 91–99.
- 16.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
- 17.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

- 18.Хавула Р. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. Збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Дрогобич, 2012. С. 231.
- 19.Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. Переяслав-Хмельницький, 2014. URL: <http://91.234.42.22/bitstream/123456789/6422>
- 20.Шевченко Н. Ф., Зайченко Л. В. Вплив психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці. Психологічне здоров'я особистості: теорія і практика. 2022. Вип. 3. С. 153–156.
- 21.Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 10. С. 45–53.
- 22.Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
- 23.Янович І. О. Батьки і діти: шляхи взаємодії (матеріал для батьківських зборів): (семінар-практикум з елементами тренінгу). Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 8. С. 49–52.
- 24.Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
- 25.Blos P. Adoleszenz: Eine psychoanalytische Interpretation. Stuttgart: Klett-Cotta, 1962. 248 p.
- 26.Blos P. The Second Individuation Process of Adolescence. The Psychoanalytic Study of the Child. 1967. Vol. 22. P. 162–186.
- 27.Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 568 p.
- 28.Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 332 p.

29. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life *Annual Review of Psychology*. 2003. Vol. 54. P. 403–425.
30. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 400 p.
31. *Handbook of Life Course Health Development* / N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, E. M. Faustman (Eds.). Cham: Springer, 2018. 663 p.
32. Huppert F. A., So T. T. C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*. 2013. № 110. P. 837–861.
33. Keyes C. L. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *Am Psychol*. 2007 Feb-Mar; Vol. 62 (2). P. 95–108.
34. Keyes C. L. M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61. P. 121–140.
35. Lucas R. E. Personality and Subjective WellBeing. *Handbook of personality : theory and research*. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
36. Mahler M. S., Pine F., Bergman A. *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books, 1975. 336 p.
37. McLeod S. Erik Erikson's Theory of Psychosocial Development. URL: <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
38. Post S. G. Altruism, happiness, and health: it's good to be good *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005. Vol. 12. No. 2. P. 66–77.
39. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081.
40. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2011. № 1 (1). P. 44–51.

41. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691.

ДОДАТКИ

[illegible]

Заняття 1. Знайомство.

Мета: познайомити учасників групи, створити атмосферу довіри та саморозкриття, встановити спільні цілі.

Хід роботи:**Вступне слово (5 хв)**

Ми з вами розпочинаємо серію тренінгових зустрічей, присвячених важливим темам дорослішання, відокремлення від батьків і формування власного внутрішнього світу. Це період, коли ми вчимося самостійності, будуємо власні життєві цінності, розуміємо, що нам важливо, а що — ні. Ми також поговоримо про те, що означає бути психологічно благополучним і як дбати про свій емоційний стан. Пропоную переглянути наступні правила, яких ми будемо дотримуватись протягом занять.

Правила поведінки в групі.

1. Говорити «Я», а не «Ми» чи «Всі».
2. Кожен має право говорити або мовчати.
3. Не перебиваємо, не критикуємо, приймаємо відмінності у поглядах.
4. Учасники мають право сказати «стоп», якщо відчують дискомфорт.
5. Уникати закулісних розмов.
6. Гаджети на беззвучному режимі, щоб не відволікатись.
7. Все, що тут говориться та чується, не виносити за межі групи.
8. Обговорюємо те, що відбувається саме зараз у групі.

Вправа 1. «Наші імена».

Мета: самопрезентація учасників, знайомство, зниження напруги.

Час: 10 хвилин

Інструкція: Учасники стають у коло й беруться за руки. Кожен по черзі робить крок у центр і говорить своє ім'я у тій формі, в якій воно йому найбільше подобається. Після цього за сигналом всі учасники роблять крок уперед і разом повторюють це ім'я.

Вправа 2. «Мій ресурс»

Мета: дати учасникам змогу звернути увагу на те, що вже підтримує їх психологічне благополуччя.

Час: 25 хв

Матеріали: аркуші паперу, фломастери/ручки.

Інструкція: «Намалюйте на аркуші щось на кшталт “сонечка”, в центрі якого — ваше ім’я, а навколо промінці. На кожному промінці напишіть щось, що дає вам відчуття внутрішньої підтримки — це може бути людина, місце, справа, звичка, річ, спогад, фраза. Наприклад: “слухати музику”, “друзі”, “моя кімната”, “обійми мами” тощо».

Обговорення: – Що ви помітили про себе під час виконання вправи? – Які ресурси найбільш актуальні зараз? – Чи є щось, чого вам бракує у своєму “сонечку”?

Руханка «Ураган» (15 хв)

Мета: знизити напругу, покращити емоційний фон, виявити схожість між учасниками.

Інструкція: Учасники сідають по колу, ведучий — у центрі. Він каже: «Нехай у центр вийдуть ті, у кого є старший брат»; «...ті, хто любить каву»; «...хто має домашнього улюбленця», і так далі. Коли багато людей встають, вони міняються місцями. Новий ведучий — той, хто залишився без стільця.

Обговорення: – Чи було вам цікаво знаходити спільне з іншими? – Чи почувалися ви включеними в групу?

Вправа «Почуття».

Мета: сприяти розвитку емоційної чутливості, вдосконалення невербальної комунікації та розуміння власних і чужих почуттів, а також створити атмосферу довіри в групі.

Час: 25 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, ручки або фломастери

Інструкція:

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу і пише на ньому будь-яке почуття (наприклад, радість, страх, сум, злість, здивування тощо). Писати можна тільки одне почуття на кожній картці.

2. Всі картки збираються в одну купу і тасуються.

3. Після цього кожен учасник по черзі обирає одну картку з купи, не дивлячись на написане.

4. Задача учасника – зобразити почуття, яке написано на його картці, використовуючи тільки міміку або пантоміму. Можна також додавати емоційні звуки чи рухи.

5. Інші учасники повинні здогадатися, яке почуття було зображене, обговорюючи свої припущення.

6. Після того, як всі учасники зроблять спробу, ведучий не розкриває одразу секрет, і кожен може висловити свої думки про те, як було сприйнято це почуття іншими.

Обговорення: 1. Чи сприймали вас адекватно? 2. Чому виникали ускладнення у визначенні почуття? 3. Як ви почувалися, коли намагалися зобразити почуття? 4. Чи було легко зрозуміти чужі почуття? 5. Чи змінилися ваші уявлення про важливість невербальної комунікації?

Рефлексія щодо заняття (10 хв)

Заняття 2. Емоційна сепарація: розпізнавання власних почуттів.

Мета:

- сформувати в учасників навички розпізнавання й розмежування власних емоцій;

- допомогти відокремити власні емоції від батьківських установок;

- створити безпечний простір для дослідження емоційної автономії.

Вступ і налаштування (10 хв)

Інструкція: ведучий вітає учасників, нагадує правила безпеки в групі, підкреслює важливість прийняття будь-яких емоцій.

Вправа 1. Кошик із фруктами

Час: 15хв

Інструкція:

Усім учасникам групи пропонується назвати себе будь-яким фруктом і представитися. Потім учасники, за винятком одного, сідають в коло на стільці. Людина, яка залишилась без стільця, – покупець. Входить покупець і каже: «Я прийшов з ринку – купив яблуко і грушу». При цьому Яблуко з Грушею міняються місцями, а за цей час Покупець повинен встигнути сісти на місце одного з цих гравців. Тоді людина, яка залишилась, стає новим Покупцем і все повторюється. Вправа дозволяє емоційно підготувати учасників до тренінгового заняття, уникнути «прихильності до місця», розвиває пам'ять, увагу, спритність.

Міні-лекція на тему сепарації від батьків.

Час: 10хв

Вправа 2. «Це мої чи не мої емоції?»

Час: 20 хв

Мета: усвідомити, чиї емоційні реакції ми повторюємо — свої чи нав'язані.

Інструкція:

1. Роздати учасникам картки з фразами типу: • «Я не маю права злитися на маму». • «Плакати — це слабкість». • «Я завжди повинен/повинна бути хорошим/хорошою». • «Мені не можна радіти, коли комусь сумно».

2. Завдання: обговорити в парах — це дійсно їхня внутрішня позиція чи засвоєна ззовні (від батьків, школи, суспільства).

Вправа 3. «Мої зв'язки з батьками»

Мета: допомогти учаснику усвідомити, наскільки він/вона відокремлений/відокремлена від батьків у різних сферах — емоційній, поведінковій, ціннісній.

Час: 25 хв

Інструкція: Перед вами аркуш із трьома колами (можна намалювати самим). У центрі — **Я**, навколо — три зони:

1. **Емоції:** • Чи можу я відчувати й виражати емоції, відмінні від батьківських очікувань? • Чи відчуваю вину або страх, коли не погоджуюсь емоційно з мамою/батьком?

2. **Рішення і поведінка:** • Хто приймає рішення у важливих питаннях мого життя? • Чи дозволяю собі робити помилки без страху осуду?

3. **Цінності і переконання:** • Чи всі мої цінності справді мої, чи я просто «успадкував/успадкувала» їх? • Які з них я готовий/готова переглянути? У кожному секторі позначте:

- + — я відокремлений/відокремлена (вільний/вільна);
- ± — частково;
- – — я залежний/залежна від батьків у цій сфері.

Обговорення: 1. Що мене здивувало? 2. Де найбільша залежність? 3. Що я хотів/хотіла б змінити?

Рефлексія щодо заняття (10 хв)

Заняття 3: «Мій вибір — мій маршрут»

Мета:

- усвідомити рівень своєї поведінкової автономії;
- проаналізувати, в яких сферах учасники є самостійними, а в яких — ще залежать від батьків;
- визначити конкретні кроки до більшої незалежності.

Вправа 1 «Якби я був/була...»

Час: 10 хв

Інструкція:

Кожен учасник завершує фразу: • «Якби я був фруктом, я був би...» • «Якби я був погодою, я був би...» • «Якби я був супергероєм, я був би...»

Вправа 2. Перемогти «свого дракона»!

Час: 35хв

Інструкція:

Ведучий розповідає про те, що майже у кожного є «свій дракон», вирощений в домашніх умовах: це наші недоліки, які заважають нам жити, але

ми чомусь миримося з ними. В один прекрасний день майже кожен наважується вбити «свого дракона». Але потім виявляється, що справа ця є клопітною і довгою – що на місці однієї відрубаної голови якось непомітно виростає друга, потім – третя. І ми привчаємося жити «зі своїм драконом», хоча з часом він все більше псує життя нам і нашим близьким. Учасникам пропонується намалювати «свого дракона», назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасникам пропонується придумати історію про те, як вони переможуть «своїх драконів». Історія може бути зображена у вигляді коміксу, представлена розповіддю чи сценарієм фільму. Бажаючі можуть об'єднатися у групи і придумати спільну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів у групі.

Вправа 3 «Рівень моєї автономії» (гра «Термометр»)

Час: 15 хв

Інструкція:

На стіні — «термометр автономії» від 0 до 10. Ведучий читає твердження (наприклад: «Я сам/сама вирішую, коли і як відпочивати», «Я сам/сама планую свої витрати»), а учасники займають місце відповідно до рівня автономії.

Обговорення: які сфери виявилися сильними, а де ще є залежність?

Вправа 4. Робота в парах: «Мій день — мій вибір чи вибір батьків?»

Час: 20 хв

Інструкція: кожен учасник описує свій типовий день, від пробудження до вечора. Потім разом з партнером аналізують:

- Які рішення я приймаю самостійно?
- Де я залежу від вказівок батьків або їхніх очікувань?

Рефлексія щодо заняття (10 хв)

Заняття 4. Цінності та рішення

Мета:

- усвідомити власну систему цінностей;
- відокремити свої переконання та прагнення від нав'язаних;

- навчитися приймати рішення, керуючись особистими пріоритетами.

Вправа 1. «Цінність або звичка?»

Час: 10 хв

Інструкція: ведучий зачитує твердження, а учасники піднімають руку, якщо вважають, що це **цінність**, або плескають у долоні — якщо це **звичка**.

Приклади: • «Бути пунктуальним» • «Допомагати іншим» • «Щодня снідати» • «Прагнути свободи».

Міні лекція «Цінності як основа рішень»

Час: 10хв

Вправа 2 «Мій ціннісний портрет»

Час: 25 хв

Інструкція: учасникам роздаються шаблони з пелюстками (як квітка), де на кожній пелюстці потрібно вписати одну з особистих важливих цінностей (напр., свобода, чесність, доброта, незалежність, традиції, допомога, успіх тощо).

Потім: • відзначити, які з них нав'язані, які — вибрані самотійно; • обговорення в парах: чи важко було це визначати?

Вправа 3 «Сходи до самотійності»

Час: 20 хв

Інструкція: Кожен отримує аркуш з намальованими сходами (5–6 щаблів). Знизу — точка, де я зараз. Зверху — образ «Я самотійний/самотійна у важливих рішеннях». Учасник вписує на кожен сходи конкретні кроки, які допоможуть наблизитися до цього стану (напр., «Поговорити з батьками про переїзд», «Почати підробіток», «Розвивати впевненість» тощо). **Обговорення в колі:** • Що для мене найважчий крок? • Який я готовий/готова зробити вже зараз?

Міні-групи: «Як сказати “ні” і залишитися собою»

Час: 15 хв

Обговорення у групах:

- Чому важко відмовити батькам або діяти всупереч їх очікуванням?
- Як можна м'яко, але впевнено відстояти себе?

Рефлексія щодо заняття (10 хв)

Заняття 5. Психологічне благополуччя: як його відчувати

Мета:

- сформуванню уявлення про структуру психологічного благополуччя;
- допомогти учасникам оцінити власний стан;
- визначити шляхи підтримки й розвитку внутрішнього ресурсу.

Вправа 1. Мозковий штурм: «З чого складається моє благополуччя?»

Час: 15 хв

Інструкція: Учасники відповідають на запитання: • Що для мене означає “жити добре”? • Які умови, події, стани роблять мене щасливим/ою?

Міні-лекція: 6 компонентів психологічного благополуччя за К. Ріфф

Час: 15 хв

Вправа 2. «Моє колесо благополуччя»

Час: 25 хв

Матеріали: роздруковане коло з 6 осями (одна на кожен компонент).

Інструкція:

• Учасники оцінюють кожен компонент за шкалою від 1 до 10 балів (де 1 — дуже незадоволений, 10 — максимально задоволений).

• Потім з'єднують точки на шкалах та створюють індивідуальне “колесо”.

Обговорення: • Що найбільше провисає? • Який компонент хочеться підсилити першим? • Як пов'язані ці частини між собою?

Вправа 3 «Мій ресурсний простір»

Мета: усвідомити джерела власного психологічного ресурсу та сформуванню особисту «карту відновлення».

Час: 25 хв

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші з намальованим силуетом людини або великим колом.

2. Запропонуйте подумати й записати всередині силуету або кола все, що дає їм відчуття ресурсу та благополуччя. Це можуть бути:

- люди (підтримка, спілкування)
- дії (спорт, прогулянки, малювання)
- місця (природа, кімната, дім)
- переконання або внутрішні опори (віра в себе, гумор, мрії)

3. Зовні силуету/кола — хай запишуть **те, що виснажує**, забирає енергію, знижує благополуччя (конфлікти, надмірні очікування, критика, втома)

Обговорення: • Що мене найбільше підтримує? • Що з негативного я можу мінімізувати або змінити? • Чи вистачає мені джерел ресурсу зараз?

Рефлексія щодо заняття (10 хв)

Заняття 6. Підсумок. Я — незалежна та благополучна особистість

Мета:

- осмислити індивідуальні зміни, які сталися за час тренінгу;
- інтегрувати досвід сепарації та внутрішнього зростання;
- закріпити ресурсний стан і сформулювати напрямки подальшого розвитку.

Вправа 1 «Погляд назад»

Час: 15 хв

Інструкція: Учасники отримують аркуш або стікери й пишуть **3 речі, які в собі помітили або змінили за цей час**. Можна формулювати так:

- «Я зрозумів/зрозуміла, що...»
- «Я навчився/навчилась...»
- «Я відчуваю, що...»

Вправа 2. Арт-техніка «Моє дерево сепарації»

Час: 30 хв

Інструкція: Намалюйте **дерево**, де:

- **Корені** — те, що ви взяли від батьків і цінуєте (риси, навички, традиції);
- **Стовбур** — «я тепер», що в мені є незалежного, індивідуального;
- **Крона** — моє бажане майбутнє, прагнення, мрії, власний шлях.

Можна додати фразу в центрі дерева: *«Я — це...» (і коротко описати себе)*

Вправа 3 «Лист собі у майбутнє»

Час: 15 хв

Інструкція: Напиши лист собі в майбутнє (через 3 або 6 місяців), у якому:

- підтримаєш себе;
- нагадаєш, чому важливо залишатися самотійним/самотійною;
- перерахуєш свої сильні сторони та наміри.

Вправа 4 «Міст між мною і мною»

Час: 20 хв

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші з намальованим **мостом** або запропонуйте намалювати його самотійно.
2. Зліва — “**Я до тренінгу**”, справа — “**Я зараз**”.
3. Попросіть на лівому березі написати, якими вони були до початку зустрічей: думки, почуття, поведінка.
4. На правому березі — ким вони стали або що з’явилося нового: знання, ставлення до себе, зміни в поведінці, автономії, благополуччі.
5. На мосту — що **допомогло їм перейти**: ключові вправи, усвідомлення, фрази, підтримка групи тощо.

Підсумкове коло «Що я беру з собою?»

Час: 15 хв

Питання для завершального обговорення:

- Яке слово або фраза описує мій стан зараз?
- Що стало моїм головним відкриттям?
- Який перший крок я готовий/готова зробити вже після тренінгу?

Додаток В

«Анкета дослідження рівня сепарації від батьків»

1) Чи відчуваєте ви провину або тривогу, коли приймаєте важливі рішення без схвалення батьків?

-завжди

-часто

-рідко

-ніколи

2) Наскільки ви відкрито ділитесь з батьками своїми особистими проблемами?

-завжди

-часто

-рідко

-ніколи

3) Чи залежить ваш емоційний стан від схвалення або невдоволення батьків?

-дуже сильно

-помірно

-майже не залежить

-зовсім не залежить

4) Чи фінансово ви залежні від батьків?

-повністю залежний (а)

-частково

-майже незалежний(а)

-повністю незалежний(а)

5) Якщо у вас виникають фінансові труднощі, до кого ви звертаєтесь у першу чергу?

-до батьків

-до друзів

-до роботодавця

-вирішую самостійно

6) Чи можете ви самостійно приймати рішення щодо важливих аспектів вашого життя (навчання, робота, переїзд)?

-ні

-частково

-майже завжди

-так, повністю

7) Як часто ви радитеся з батьками перед тим, як прийняти важливе рішення?

-завжди

-часто

-рідко

-ніколи

8) Чи можете ви самостійно організовувати своє повсякденне життя (харчування, документи, планування часу)?

-ніколи

-частково

-повністю самостійно

9) Як ви відчуваєтесь, коли доводиться самостійно вирішувати складні ситуації без допомоги батьків?

-відчуваю тривогу та невпевненість

-відчуваю легку тривогу, але справляюся

-почуваюсь впевнено

-відчуваю полегшення

10) Чи ваші життєві цінності та погляди значно відрізняються від поглядів батьків?

-ні, вони збігаються

-частково відрізняються

-значно відрізняються

-повністю відрізняються

11) Чи відчуваєте ви внутрішній конфлікт через відмінності у поглядах із батьками?

-так, дуже часто

-іноді

-рідко

-ніколи

12) Чи відчуваєте ви, що можете будувати власне життя незалежно від думки батьків?

-ні, батьки мають великий вплив

-частково

-майже не впливають на мої рішення

-повністю незалежний(а) у своїх рішеннях