

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Вплив неповного процесу сепарації на формування самооцінки та рівень тривожності у молоді»

«The influence of the incomplete process of separation on the formation of self-esteem and the level of anxiety in young people»

Виконала: здобувачка очної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Кулаксіз Вікторія Іллівна

Керівник д-р. філософії зі спец. Психологія, доц.
каф. соціальної психології Гудімова А.Х.

Рецензент д-р. психол. н., проф. каф. дефектології і
фізичної реабілітації ПНПУ
ім. К. Д. Ушинського Соколова Г.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
соціальної психології
№ 5 від 4. 12 . 2025 р.

Завідувачка кафедри
Кононенко О.І

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № від . .20 р.

Оцінка / /

Голова ЕК
Кононенко О.І

Одеса-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ НЕПОВНОГО ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ НА САМОЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	8
1.1. Поняття сепарації на різних етапах розвитку психологічної науки	8
1.2. Особливості формування самооцінки у молоді	20
1.3. Взаємозв'язок сепарації, самооцінки та тривожності особистості .	22
1.4. Вплив сімейних факторів на сепарацію та її наслідки	27
Висновки до I розділу	35
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методологічні засади вивчення сепарації, самооцінки та тривожності молоді	37
2.2. Характеристика вибірки дослідження	40
2.3. Обґрунтування методів дослідження.....	42
2.4. Етапи організації дослідження.....	49
Висновки до II розділу	52
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОГО ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ НА САМОЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	54
3.1. Визначення тенденцій до неповного процесу сепарації в умовах сучасності.....	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	64
3.3. Рекомендації для молоді, батьків щодо підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності в умовах неповного процесу сепарації... ..	85
Висновки до III розділу	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві молода людина має відповідати вимогам автономності, емоційної зрілості, здатності до самостійного прийняття рішень та усвідомленої відповідальності за своє життя. У цьому контексті психологічна сепарація від батьків є важливим і необхідним етапом психосоціального дорослішання. Проте на практиці процес відокремлення не завжди відбувається повністю чи своєчасно. Внаслідок цього у молодій людині можуть формуватися проблеми, пов'язані з самооцінкою та емоційним станом – зокрема підвищена тривожність, невпевненість у собі, залежність від зовнішнього схвалення.

Психологічна сепарація – це складний процес емоційного, когнітивного та поведінкового відокремлення від батьківських фігур, під час якого індивід поступово здобуває автономію та усвідомлення себе як самостійної особистості. У науковій літературі даний процес вивчався такими дослідниками, як М. Малер, П. Блос, Дж. Хоффман. Саме вони підкреслювали важливість етапу «вторинної сепарації» в підлітковому і юнацькому віці як критичного моменту формування зрілої ідентичності.

Як зазначають автори сучасних українських досліджень (М. І. Алексєєва, О. В. Андрюша та ін.), перехідний вік є періодом формування інтегрованої дорослості. До провідних завдань цього етапу вони відносять досягнення зрілості у різних вимірах – фізіологічному, психологічному, соціальному та духовному. Вирішальну роль цьому процесі грають біологічні перетворення, розвиток абстрактно-логічного мислення і рефлексивні здібності, що забезпечують здатність будувати складні образи світу, усвідомлювати власні події і переходити більш високий рівень особистісної самореалізації.

Неповна сепарація виникає тоді, коли один або кілька з компонентів цього процесу не розвинені належним чином. Молодь із неповною сепарацією часто характеризується тривожністю, залежністю, невпевненістю у власних

силах. Такі особи можуть уникати прийняття самостійних рішень, перебільшувати значення батьківської думки, відчувати страх перед невдачею, що негативно впливає на рівень самооцінки. Як зазначає С. Д. Максименко, повноцінна сепарація є критичною умовою для формування здорової ідентичності. Без неї особистість не досягає емоційної зрілості, що створює ґрунт для розвитку тривожних або депресивних станів.

Психологічна зрілість молоді людини, згідно з вітчизняними підходами, визначається рівнем стійкості Я-концепції, розвитком саморегуляції, здатністю до автономного вибору та відповідальності, а також диференційованістю емоційних та когнітивних позицій у міжособистісних відносинах. У той же час низка дослідників застерігає, що значний відсоток молоді не досягає повної психологічної сепарації від батьків, що пов'язано з дефіцитом рефлексії у батьківських постатей, недостатнім визнанням ними самостійності дитини та наявністю співзалежних патернів у сімейній системі.

У вітчизняній психології актуальним залишається вивчення диференціації «Я» на основі концепції М. Боуена (в адаптації Л. П. Пономаренко) та ідей П. Блоса, Дж. Хоффмана, що стали підґрунтям для створення діагностичних методик. Науковці інтегрують також підходи Е. Еріксона (розвиток ідентичності), Е. Дечі та Р. Раяна (саморегуляція), а також сучасні дослідження Дж. Холмбека, Р. Лернера, Л. Стейнберга, які трактують сепарацію у контексті міжособистісної автономії.

Попри наявність значного теоретичного доробку, проблема психологічної сепарації залишається фрагментарно дослідженою в контексті сучасної української молоді. Соціокультурні зміни, подовження періоду залежності від батьків, економічна нестабільність і поширення надконтролю у сімейних відносинах зумовлюють потребу у вивченні особливостей процесу сепарації саме в молодих людей. Окрім того, брак емпіричних робіт, що поєднують феномен неповної сепарації з рівнем тривожності та самооцінкою, свідчить про актуальність подальшого аналізу цього взаємозв'язку.

Неповна сепарація у юнацькому віці може мати відкриті й латентні прояви: зовнішня незалежність поєднується з внутрішньою залежністю, нерішучістю, самозасудженням. Такі патерни поведінки супроводжуються низькою самооцінкою і можуть формувати стан внутрішньої напруги, тривожного очікування та страху бути відкинутим.

Таким чином, неповна сепарація у молоді є не тільки питанням сімейної динаміки, а й важливий психоемоційний чинник, що безпосередньо впливає на якість життя, впевненість у собі та психічне здоров'я. З огляду на це, актуальним завданням сучасної психології є розроблення програм підтримки процесу сепарації: індивідуальне консультування, групи особистісного розвитку, формування критичного мислення та усвідомлення власних потреб і цілей. Це створює умови для становлення стійкішої самооцінки, зменшення проявів тривожності та підвищення психологічного благополуччя молодої людини.

Мета дослідження – комплексне теоретичне та емпіричне вивчення феномену неповної психологічної сепарації та визначення того, як її особливості відображаються у формуванні самооцінки та рівні тривожності у молодих людей.

Об'єкт дослідження – неповна психологічна сепарація у молоді.

Предмет дослідження – зв'язок неповної сепарації з рівнем тривожності та самооцінкою осіб у молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний теоретичний огляд та аналіз наукових підходів до дослідження психологічної сепарації, самооцінки та тривожності у молодому віці.
2. Обґрунтувати методологічні підходи, принципи та психодіагностичний інструментарій дослідження психологічної сепарації, самооцінки та тривожності.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між неповною сепарацією, самооцінкою та рівнем тривожності у молоді.

4. Розробити та обґрунтувати психологічні рекомендації щодо підтримки процесу сепарації та підвищення психологічного благополуччя молоді особистості.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань у роботі було залучено такі методи:

- теоретичні – аналіз психологічної літератури щодо поняття сепарації, її впливу на емоційний стан і самооцінку молоді, узагальнення сучасних підходів до вивчення тривожності та самооцінки у контексті дитячо-батьківських відносин;

- емпіричні:

- шкала психологічної сепарації (Parental Separation Inventory – PSI);
- шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES);

- шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI);

- особистісний опитувальник FPI (форма B) для додаткового вивчення особистісних характеристик молоді;

- математично-статистичні методи – кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпірична частина дослідження була організована у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність та зручність збору даних. У дослідженні взяли участь особи віком 18-30 років. Обробка результатів здійснювалася у Google Sheets із використанням статистичних показників та кореляційного аналізу.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть використовуватись у психологічній практиці для діагностики та профілактики наслідків неповної сепарації у молоді, зокрема, зниженої самооцінки та підвищеної тривожності. Дані дослідження можуть бути основою розробки корекційних програм, вкладених у підтримку процесу психологічної сепарації,

розвиток емоційної автономії, формування адекватної самооцінки і зниження тривожності.

Результати також можуть бути корисними для психологів, психотерапевтів та фахівців освітніх та молодіжних установ, які працюють з молоддю у перехідний період. На їх основі доцільно розробляти профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення дитячо-батьківських відносин, підтримку становлення ідентичності та адаптації до дорослого життя.

Апробація та публікації. Основні теоретичні положення дослідження були апробовані шляхом участі в наукових конференціях і представлення результатів у формі тез. Першою формою апробації стала участь у 81-й звітній студентській науковій конференції ОНУ імені І. І. Мечникова, присвяченій 160-річчю Університету, яка проходила 22–24 квітня 2025 року. У рамках цієї конференції було представлено доповідь *«Неповна сепарація як чинник тривожності та низької самооцінки в молоді: практичні рекомендації»*.

Наступним етапом стала участь у XXVII Міжнародній конференції молодих науковців *«Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження»*, що відбулася 24–25 квітня 2025 року в місті Києві. В рамках даної конференції були представлені тези *«Сепарація та рівень тривожності молоді: теоретичний аспект»*. Участь у конференціях дозволила представити результати теоретичного аналізу, отримати фаховий зворотний зв'язок та підтвердження актуальності обраної теми дослідження.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 79 найменувань, з них 13 – іноземними мовами та додатками. Загальний обсяг складає 123 сторінки, з яких 97 припадають на основний зміст, робота містить 4 таблиці та 1 графік.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ НЕПОВНОГО ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ НА САМОЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Поняття сепарації на різних етапах розвитку психологічної науки

Поняття психологічної сепарації займає важливе місце в сучасній психологічній термінології та використовується для опису етапу трансформації міжособистісних відносин, коли попередня, заснована на залежності, форма взаємодії переходить у паритетні, автономніші відносини. Сепарація трактується як процес відокремлення, внаслідок якого особистість набуває самостійності та незалежності. У той же час досягнення повної автономії є динамічним і нестійким станом, який може змінюватись в залежності від життєвих завдань, соціального контексту та здатності індивіда приймати нові виклики розвитку.

М. Малер вперше запровадила поняття «сепарації-індивідуації», описуючи природний розвиток дитини, яка поступово усвідомлює свою окремість від матері. Спочатку немовля перебуває у симбіозі з матір'ю, але з дозріванням це злиття слабшає. Сепарація означає усвідомлення тілесної та психічної відособленості, що призводить до формування індивідуального «Я». Зі зростанням автономії посилюється індивідуація – становлення самосвідомості та унікальності. У літературі обидва терміни часто вживаються як синоніми, тому в подальшому тексті буде використано узагальнене поняття «сепарація», що охоплює їхнє загальне значення [8, с. 196].

У психоаналітичній традиції, спираючись на М. Малер, сепарація сприймається як інтрапсихічний механізм у межах процесу «сепарації-індивідуації», де людина поступово набуває почуття як автономної цілісності, відокремленої від значущого об'єкта. Класичний психоаналіз акцентує увагу

на внутрішніх переживаннях та поїздах, що супроводжують формування автономії. У подальших підходах увага зміщується до міжособистісного виміру: сепарація розглядається як внутрішній, а й соціально-психологічний процес. У цьому об'єкт розуміється як реальна людина, бо як внутрішній образ значимого іншого, сформований з урахуванням досвіду відносин, і попередніх емоційних зв'язків [8, с. 197].

У рамках психоаналітичної традиції розвиток особистості спочатку розглядалося як процес поступового психологічного дорослішання та набуття самостійності. Зокрема, у працях З. Фрейда, А. Фрейд та Е. Еріксона становлення особистості сприймається як послідовний рух до автономії, де кожен етап розвитку є кроком до більшої незалежності від батьківського впливу. Е. Еріксон у теорії психосоціального розвитку визначав підлітковий та юнацький вік як період кризи ідентичності, тісно пов'язаної з процесом сепарації. Усвідомлення власної психологічної окремоті від батьків та однолітків виступає ключовою умовою формування зрілої ідентичності, тоді як її відсутність тягне за собою розмитість ролей та труднощі у становленні цілісного Я [8, с. 198].

Розвиваючи ці ідеї, П. Блос звернув увагу на паралелі між дитячою та юнацькою сепарацією, наголошуючи, що підлітковий період є другою фазою відділення. Якщо в дитинстві сепарація означає вихід із симбіотичного зв'язку з матір'ю, то в юності звільнення від сімейної залежності та переосмислення відносин із батьками. На його думку, тільки пройшовши цей етап, молода людина здатна сформувати автономне Я і вступити до зрілих відносин [8, с. 199].

У концепції іншого періоду сепарації П. Блос поєднав ідеї класичного психоаналізу про розвиток дитини на годину статевого дозрівання. Він зазначав, що сепарацію запускають не лише соціально-психологічні, а й тілесні зміни, пов'язані зі зростанням лібідо та посиленням емоційних процесів. На основі клінічних спостережень навчав описував цей етап як чергування прогресивних та регресивних фаз. Підліткове «Я» використовує

різні захисні механізми (інтелектуалізацію, моралізацію, аскетизм), але їх часто недостатньо для стримування сильних потягів, що спричиняє тимчасову регресію та посилення залежності від батьків.

П. Блос також звертав увагу на повторне переживання едипальних конфліктів внаслідок емоційної близькості з батьками, що стимулює прагнення дистанціюватись від них та формує внутрішню потребу автономії. Відкритий протест, агресія, заперечення авторитету дорослих, ідеалізація дружніх відносин розглядаються як нормальні прояви процесу відокремлення. Водночас безконфліктні стосунки з батьками у цей період, на думку автора, можуть свідчити про порушення процесу сепарації, адже становлення самостійності неможливе без напруження та боротьби за автономію [8, с. 200].

Результатом другого періоду сепарації, за П. Блосом, є досягнення внутрішньої автономії – на інтрапсихічному рівні. Саме тоді відбуваються суттєві зміни у структурі психічної життя: знижується залежність Я від батьків, послаблюється влада едипального Над-Я, а зростає роль нарцистичної складової Я – Я-ідеалу, що стає центральною у процесі саморозвитку. Відбувається деідеалізація батьківських постатей, поступовий перехід до більш симетричних, партнерських відносин між батьками та дитиною [8, с. 200].

Дослідження Р. Найт у руслі психоаналізу підтвердили і розширили уявлення про сепарацію як безперервний процес протягом життя. На кожному віковому етапі особистість поступово досягає нових рівнів внутрішньої автономії, проходячи послідовні фази розвитку, зумовлені як біологічними факторами (дозрівання організму), так і соціальними вимогами (навчання, професійне становлення та розширення сфер відповідальності). Кожен етап супроводжується тимчасовою дезінтеграцією Я, перебудовою захисту та емоційною напругою – тривогою, смутком, страхом втрати зв'язку з батьківськими фігурами. Подолання цих переживань веде до формування автономного Я, зрілої саморегуляції та кращої соціальної адаптації [8, с. 201].

Слід зазначити, що класичні психоаналітики, погляди яких наведені вище, розглядали сепарацію, передусім, як внутрішньопсихічний процес, що відбувається на рівні несвідомих переживань і який завжди має очевидні зовнішні прояви. Представники інших підходів прагнули осмислити феномен сепарації через актуальні зміни у емоційному, когнітивному та поведінковому функціонуванні особистості, а також через аналіз реальних взаємин із батьками.

Дослідники критично оцінювали теорію П. Блоса, вказуючи на її обмеження. По-перше, у ній недостатньо враховані реальні стосунки між дитиною й батьками. По-друге, висновки спиралися переважно на роботу з підлітками, які мали труднощі адаптації, тому не є репрезентативними. По-третє, дослідниці жіночого розвитку (К. Джилліган, Дж. Міллер, Дж. Сюррей та ін.) заперечували ідею втрати значущості батьківських стосунків, підкреслюючи їхню міжособистісну природу. По-четверте, теорію вважали культурно обмеженою, оскільки вона ґрунтується на західних уявленнях про автономію, нехарактерних для колективістських культур.

У цьому контексті сучасні автори прагнуть розширити розуміння сепарації, пропонуючи нові моделі, що враховують як внутрішні психічні зміни, і соціокультурний контекст розвитку молоді [8, с. 202].

На думку Н. Поп, процес сепарації-індивідуації продовжується протягом усього онтогенезу, проте найчутливішим періодом його становлення є вік від 4–5 до 30–36 місяців. Дослідниця підкреслює, що нормальна сепарація передбачає досягнення дитиною здатності до самостійного функціонування за емоційної підтримки матері. На відміну від травматичної така сепарація супроводжується почуттям задоволення незалежності [75].

Погляди Н. Поп узгоджуються із сучасним розумінням психологічної сепарації як постійного процесу розвитку особистості, що триває протягом життя. Його сутність полягає не в ізоляції від інших, а у здатності будувати відносини, зберігаючи власну автономію та цілісність. Таким чином, можна

вважати, що саме сепарація є передумовою для формування зрілої особистості та саморегуляції на різних етапах життя.

Часто термін «сепарація» асоціюється у науковій літературі з відокремленням чи розривом зв'язків, зокрема у контексті неповних сімей, розлучення чи депривації. Проте сучасні підходи розглядають цей феномен ширше як нормативний процес саморозвитку, спрямований пошук власного «Я». Гайдучик, спираючись на історико-психологічний аналіз, трактує сепарацію як тривалий поетапний процес самопізнання та самовдосконалення, що охоплює усі стадії онтогенезу. На думку автора, саме сепарація забезпечує поступове становлення особистісної автономії в системі взаємовідносин з батьками, значущими іншими та соціальним світом загалом, формуючи здатність людини діяти на основі внутрішніх мотивів, переконань та відповідальності [15, с. 9].

До ключових передумов успішної внутрішньої та зовнішньої сепарації в дитячому віці відносяться: сформована надійна емоційна прихильність, достатній рівень емоційної та фізичної доступності батьків, відсутність значних психотравмуючих подій або їх своєчасна та адекватна символічна інтеграція, а також функціонально збалансована та психічна. Саме ці фактори забезпечують дитині базове почуття безпеки, яке є фундаментом подальшого розвитку автономності та здатності до самостійного регулювання поведінки та емоцій [17, с. 44].

В. Папуша розробила модель психологічної сепарації, що охоплює три основні компоненти: когнітивно-поведінковий, емоційний та комунікативний.

- Когнітивно-поведінковий компонент має на увазі розвиток ідентичності, автономії та функціональної незалежності.
- Емоційний аспект відбиває подолання тривоги відокремлення, зниження почуття провини за прояви самостійності, і навіть здатність підтримувати емоційну безпеку у близьких відносинах.

- Комуникативний компонент пов'язаний із трансформацією взаємовідносин у нову форму, де сторони зберігають емоційний зв'язок, визнаючи автономію один одного [51, с. 88].

Цінний також підхід С. Полікарчик та О. Кульчицької, які виділили три умови розвитку конструктивної сепарації:

- 1) відчуття власної самості – усвідомлення своєї ідентичності та емоцій,
- 2) розуміння самості – здатність послідовно висловлювати думки і описувати себе,
- 3) реалізація самості – вміння за будь-яких обставин: залишатися собою, відстоювати свої переконання та вміти висловлювати власну позицію щодо важливих життєвих питань [52, с. 50].

У рамках цього дослідження психологічна сепарація розглядається не як відрив чи ізоляція від інших, а як поступове формування особистісної автономії та здатності діяти самостійно, зберігаючи при цьому конструктивну взаємодію з оточуючими. Зовнішня сепарація може виявлятися у двох принципово різних формах.

Перша – дисгармонійна – характеризується емоційним дистанціюванням, конфліктністю, прагненням різко позбутися контролю та регламентації, що нерідко супроводжується почуттям образи, напругою та переживанням несправедливості.

Друга – конструктивна – відображає свідоме прагнення до самостійності, відповідальності та ініціативності, коли молода людина вибудовує свої межі без руйнування стосунків та зберігає емоційний зв'язок на основі поваги та взаєморозуміння. [52, с. 10].

Механізми зовнішньої сепарації умовно поділяють на дві групи:

1. Деструктивні механізми, що формують дисгармонійну форму сепарації. До них відносяться емоційне та комуникативне усунення, опозиційність, негативістські реакції, які нерідко призводять до надмірної ізоляції та порушення міжособистісних зв'язків.

2. Конструктивні механізми забезпечують диференціацію соціальних ролей та моделей поведінки, сприяють адаптації та формуванню зрілої автономії [62, с. 158].

Як зазначає Д. Гайдучик, при дисгармонійній сепарації домінують тенденції до роз'єднання або, навпаки, злиття ролей та поведінкових патернів, тоді як конструктивна сепарація передбачає баланс між автономією та взаємозв'язком, що забезпечує інтеграцію індивіда у соціальну систему [61, с. 38].

Основними психологічними механізмами внутрішньої сепарації виступають рефлексія, розвиток внутрішньої незалежності та прийняття [52, с. 127].

Проблемні форми внутрішньої сепарації можуть виявлятися у феномені дедиференціації, який може набувати двох основних форм:

1. втрати меж між Я та внутрішніми об'єктами, що призводить до злиття, втрати почуття власної ідентичності та виникнення сепараційної тривоги;
2. відсутність розмежування між Я теперішнім і Я минулим/майбутнім, що призводить до стагнації розвитку та страху перед змінами [34, с. 137].

Крім дедиференціації, проблемна сепарація також може виявлятися у формі дезінтеграції, яка порушує цілісність внутрішнього світу особистості. Виділяють два її основні типи:

- дезінтеграція між Я та внутрішніми об'єктами, що призводить до нарцисичних тенденцій, гіпертрофованого відчуття власної значущості та конфлікту з внутрішніми образами;
- дезінтеграція між Я теперішнім, Я минулим та Я майбутнім, що призводить до заперечення власного досвіду, втрати почуття ідентичності та порушення тимчасової перспективи розвитку Его [34, с. 127].

Як і у разі зовнішньої сепарації, у патологічних формах внутрішньої переважає тенденція або до надмірного ототожнення, або до надмірного відокремлення. Перша перешкоджає формуванню кордонів Я та збереженню внутрішньої цілісності, тоді як друга може спричинити внутрішньоособистісні

конфлікти та психопатологічні прояви при недостатньому рівні зрілості [52, с. 126].

Зріла внутрішня сепарація передбачає динамічний баланс між отождоженням та відокремленням, що забезпечує інтеграцію різних частин особистісного досвіду. У цьому контексті як внутрішня, так і зовнішня сепарація базуються на тих самих фундаментальних механізмах – ідентифікації та диференціації [10, с. 59].

Функціонування суб'єкта – безперервний процес інтеграції, у якого сепарація служить умовою розвитку цілісної особистості. Людина як соціальна істота одночасно зберігає власну автономію і включена у взаємодію зі світом, який він змінює і через який саморозвивається. Така взаємодія охоплює як міжособистісні, а й ширші соціальні відносини, специфічні кожному за етапу життєвого циклу [34, з. 138].

Дуже важливо наголосити, що процес психологічної сепарації може реалізуватися на всіх рівнях взаємодії, а саме: у дитячо-батьківських відносинах, вікових кризах, складних життєвих подіях та повсякденному досвіді. Він постійно розгортається у межах системи відносин між Я значним Іншим.

Як зазначає О. Желавська, відносини між Я та світом формуються з самого моменту народження та підтримуються через відданість первинному об'єкту, який забезпечує турботу та захист. Дитячо-батьківська взаємодія відіграє визначальну роль у становленні безпечної прихильності, яка є фундаментальною передумовою розвитку особистої індивідуальності та автономії. Саме емоційна чутливість матері, її послідовна підтримка та здатність своєчасно відповідати на потреби дитини формують надійну основу, на якій згодом вибудовується здатність до самостійності та внутрішньої впевненості [20, с. 364].

Емоційна близькість і довірчі відносини формуються лише тоді, коли дитину сприймають не як об'єкт виховного впливу, бо як повноцінного суб'єкта взаємодії. У той самий час дорослі, підтримуючи його входження у

ширший соціальний простір і враховуючи індивідуальні особливості розвитку, створюють умови формування механізмів ототожнення і розточування, розвитку рефлексії та становлення внутрішньої автономії.

Крайня постає як ключовий механізм психологічної сепарації, що забезпечує баланс між автономією та включеністю у взаємини. Внутрішня незалежність включає такі компоненти, як саморефлексія, самостійність, самовладання, відповідальність та здатність до творчої адаптації. Спочатку формування відбувається в межах дитячо-батьківських відносин і надалі може визначати здатність людини зберігати почуття внутрішньої свободи і при цьому залишаючись собою у процесі життєвих змін [52, с. 126].

Згідно з концепцією Дж. Хофмана, внутрішня незалежність виступає своєрідним «індикатором психологічної норми», що відображає оптимальне співвідношення між автономією та залежністю. Вона чутливо реагує як надмірне емоційне віддалення від внутрішніх об'єктів, і на втрату можливості зберігати свою суб'єктність у взаємодії коїться з іншими [71].

Водночас, внутрішня незалежність не є ізольованою освітою, адже вона тісно пов'язана з іншим ключовим психологічним механізмом, а саме з прийняттям власного Я. Саме прийняття себе забезпечує інтеграцію особистісного досвіду, дозволяючи узгоджувати нові уявлення про себе з структурами самосвідомості, що вже склалися, і підтримувати цілісність особистості. Часто етапи сепарації супроводжуються труднощами прийняття власних змін, що може ускладнювати внутрішнє відокремлення. Тому взаємодія внутрішньої незалежності та прийняття Я виступає визначальною умовою повноцінного та ефективного перебігу процесу внутрішньої сепарації [9, с. 26].

Саме в цих моделях психологічної сепарації важливу роль відіграє автономність, яка постає як інтегральна характеристика особистості. Вона відбиває здатність людини усвідомлено вибирати свій шлях, зберігати справжність і втрачати внутрішню цілісність у змінних життєвих обставинах.

Рівень сформованості автономності є індикатором якості перебігу процесів як зовнішньої, і внутрішньої сепарації.

Прагнення до цілісності та інтеграції різних аспектів власного Я є ключовою умовою психологічного зростання особистості. Воно відіграє важливу роль у тому, щоб допомогти людині долати складні життєві ситуації та успішно проходити через етапи вікових криз. У процесі внутрішньої сепарації особистість постійно перебуває в динаміці ототожнення та розмежування зі своїми емоціями, думками та переживаннями, прагнучи зберегти свою цілісність. Таке прагнення запобігає внутрішній дезінтеграції, втраті автономії та розмиванню ідентичності, сприяючи стабільності у функціонуванні особистості [66].

У науковому контексті поняття «психологічна сепарація» має відповідати вимогам узагальнення сутнісних властивостей явища, незалежно від його варіативності у часі. Такий підхід дозволяє розглядати сепарацію не як епізодичний процес, бо як стійку закономірність онтогенетичного розвитку. Вивчення її у різних вікових періодах дозволяє простежити, як зберігається чи змінюється структура феномена під впливом соціально-демографічних чинників, передусім віку.

Відповідно до результатів досліджень – психологічна сепарація у дитинстві значною мірою залежить від типу прихильності матері. Вона може бути надійною, уникаючою, тривожно-амбівалентною або дезорганізованою. Формування автономності дитини значною мірою обумовлено емоційною доступністю та чуйністю батьків, відсутністю психотравм або їх адекватною символізацією, а також гармонійним функціонуванням сімейної системи. Одним із ключових досягнень раннього віку є усвідомлення себе як окремої від матері особистості. Цей процес проходить через тілесний та емоційний контакт з матір'ю і називається топічною сепарацією, що позначає етап, коли дитина починає розуміти межі свого простору та ідентичності [44, с. 70].

У різних періодизаціях психічного розвитку вік від одного до трьох років сприймається як важливий етап становлення автономії та саморегуляції.

Саме в цей період дитина починає опановувати здатність контролювати свої тілесні функції, впливати на дорослих за допомогою поведінки, а також діяти як відповідно до їхніх очікувань, так і всупереч їм. Цей період характеризується як функціональна сепарація, головною метою якої є розвиток умінь саморегуляції та взаємодії із соціальним оточенням.

У період від трьох до шести років дитина засвоює нові форми взаємодії у позасімейних середовищах (дитячі сади, ігрові колективи), навчається планувати власні дії та передбачати їх наслідки. Цей період можна визначити як цільову сепарацію, що відображає здатність регулювати не лише поточні відносини, а й цілеспрямовано впливати на події через гру, навчання та соціальну ініціативу.

До підліткового віку відбувається становлення так званої компетентної сепарації, яка визначається здатністю впливати на інших, проявляти ініціативу у власних діях і аналізувати наслідки соціальної взаємодії. В даний час дитина засвоює норми дорослого життя, опановує соціальні ролі і вчиться застосовувати їх гнучко для реалізації власних потреб і підтримки самоповаги.

Підлітковий вік характеризується прагненням до явного відокремлення від батьків, що нерідко супроводжується конфліктами, протистоянням авторитету дорослих і пошуком самостійності. Проте такі прояви не обов'язково є ознакою деструктивності – вони виступають природною частиною розвитку особистої автономії, якщо не пов'язані з порушенням психічної рівноваги або ситуаціями вимушеного (травматичного) відриву від батьків [66].

Відмінність підліткової сепарації від дитячої у тому, що у ранньому віці внутрішня сепарація переважно належить до відокремлення від внутрішніх об'єктів, як-от образи батьків та інших важливих дорослих. У підлітковому віці йде наголос на розмежування між дитячим та дорослим Я, що сприяє досягненню нового рівня автономності. Цей процес стає ключовим психологічним завданням юного періоду, коли особистість активно формує

почуття самодостатності, самоповагу, вміння самостверджуватись і систему цінностей, що визначають її ставлення до себе та оточуючих [36, с. 147].

Психологічна сепарація у дорослому віці менш очевидна, оскільки зазвичай вважається, що цей процес повинен завершуватися в юності. Проте дослідження свідчать, що сепарація триває протягом усього життя: доросла людина використовує ті ж самі базові механізми – ототожнення, розточення та внутрішню незалежність для перегляду життєвих цінностей, мотивацій, переконань та соціальних ролей.

Таким чином, психологічна сепарація є безперервним процесом, що оновлює особистість, дозволяючи їй залишатися гнучкою, відкритою до змін та здатною адаптуватися до нових життєвих обставин. Її тягар підтверджується зв'язком між раннім дитячим досвідом (моделями прихильності, наявністю чи відсутністю психотравматизації) та здатністю дорослої особистості приймати нове та «архівувати» застарілі уявлення про себе та світ [75; 78].

Отже, психологічна сепарація – це багатовимірний і поступовий процес відокремлення від батьків, що починається в дитинстві та триває протягом усього життя. У класичних психоаналітичних підходах вона розглядається як внутрішньопсихічний механізм формування автономного Я, що супроводжується ослабленням симбіотичного зв'язку з батьками та формуванням власної індивідуальності. Сучасні концепції підкреслюють значення реальних стосунків, соціального контексту й культурних чинників, трактуючи сепарацію як адаптивний процес становлення самостійності, відповідальності та здатності будувати власне життя.

У різні періоди онтогенезу сепарація набуває різних форм: у дитинстві – це саме відокремлення від внутрішніх об'єктів, у підлітковому віці – диференціація між дитячим і дорослим Я, а у дорослості – переосмислення життєвих цінностей і ролей. Цей процес підтримує особистісну гнучкість, саморефлексію та здатність до розвитку. Вирішальним чинником конструктивної сепарації є досвід дитячо-батьківських взаємин: надійна

прихильність у дитинстві формує основу автономності й здорового самоставлення в дорослому житті.

1.2. Особливості формування самооцінки у молоді

Формування самооцінки у молоді відіграє важливу роль у їхньому психологічному розвитку. Саме в юнацький період активно розвиваються Я-концепція, ідентичність та систему цінностей. У цей період особистість прагне зрозуміти себе, свої можливості й межі, що часто супроводжується емоційною нестабільністю, потребою в соціальному схваленні та підвищеною чутливістю до оцінки з боку значущих інших [2].

Самооцінка є важливою особистісною характеристикою та складовою частиною самосвідомості, яка виражає сприйняття людиною власних якостей, здібностей і дій. Самооцінка є важливим компонентом процесу саморегуляції, виконуючи роль елемента структури особистості, який може відчувати зовнішні дії. У цьому контексті можна стверджувати, що регулююча функція самооцінки в рамках діяльності проявляється у кількох ключових аспектах: вибір цілей, які ставить перед собою людина, вплив на її емоційний стан та мотивацію, а також значний вплив на спосіб оцінки та ставлення до досягнутих результатів [26].

Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати свої досягнення). Адекватна самооцінка відображає точне розуміння своїх якостей, тоді як неадекватна може бути завищеною, коли людина переоцінює свої сильні сторони, або заниженою, коли недооцінює свої здібності [54].

Низька самооцінка проявляється у надмірній вимогливості до себе, страху негативної оцінки та вразливості, тому людина уникає контактів, не вірить у своє гарне сприйняття та знецінює власні досягнення. Це знижує його активність та ініціативність. Висока, але адекватна самооцінка дає опору на

власні принципи та стійкість до критики. Коли рівень домагань перевищує повноваження, формується підвищена самооцінка: людина береться за непосильні відносини, втрачає рівновагу може страждати через перебільшеного ставлення до своєї значимості, сформоване ще дитинстві [26].

Формування самооцінки починається ще період внутрішньоутробного періоду, коли встановлюється емоційна зв'язок між майбутньою матір'ю і дитиною. Вже у віці 2-3 років діти починають співвідносити себе з іншими, що поступово формує уявлення про свою значущість. У процесі такого порівняння дитина зазвичай орієнтується на соціальні норми, характерні для її найближчого оточення.

Важливу роль формуванні самооцінки у дошкільному віці грають дорослі, оточуючі дитини, насамперед батьки. Дитина активно «вбирає» оцінки та судження дорослих щодо її якостей. Для дітей молодшого шкільного віку характерне віднесення максимуму авторитету до дорослого, зокрема до вчителя, який у період виходить першому плані. Їх самооцінка більшою мірою залежить від характеру оцінок, які вони одержують від значних дорослих у контексті власних особистісних якостей та досягнень у різних діяльностях [26].

Адекватна самооцінка сприяє активізації навчальної діяльності у молодших школярів, стимулює їхнє бажання вдосконалити досягнуті результати та відповідати очікуванням вчителя. Це допомагає формуванню суспільно значущих рис, посилює мотивацію, спрямовану підвищення самоповаги як суб'єкта навчання, що призводить до гармонізації між його прагненнями і можливостями.

У підлітковому віці процес індивідуалізації зазвичай супроводжується активним усвідомленням себе та формуванням власного Я. У цей період ключову роль грають почуття дорослості та розвинене самосвідомість, що посилює прагнення молодих людей зрозуміти себе як особистість. Підлітки починають виявляти інтерес до своїх внутрішніх переживань, характеру, а

також відчувають потребу оцінювати себе та порівнювати зі своїми ровесниками.

Самооцінка студентів значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових умов: як при вступі до соціальної ролі студента у початкові роки навчання, так і на етапі прийняття професійної ідентичності. Вона є невід'ємною частиною самосвідомості і часто відображає судження про власні риси та властивості в порівнянні з певним стандартом. Самооцінка ґрунтується на інтелектуальних процесах, таких як аналіз, синтез та порівняння [26].

Таким чином, самооцінка є важливим аспектом формування особистості, що розвивається під впливом соціального оточення, взаємодії з однолітками, батьками та іншими значущими особами. В юності її значущість зростає через вплив на пристосування до нових соціальних ролей, рівень тривожності, мотивацію досягнень та емоційну стійкість. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як її спотворення може призводити до труднощів у самореалізації, соціальних відносинах та емоційному рівновазі молодої людини.

1.3. Взаємозв'язок сепарації, самооцінки та тривожності особистості

У сучасних умовах глобальних змін важливою умовою особистісної зрілості стає відповідальність за себе, активна життєва позиція, вміння ставити цілі та бачити власне майбутнє. У юнацького віку головним завданням є проходження сепарації – психологічного відокремлення від батьківського піклування та залежності, формування самостійного та відповідального ставлення до життя та реалістичне бачення власних можливостей та перспектив [20].

Сепарація є одночасно кризою та ресурсом розвитку: вона супроводжується переживаннями самотності, втрати безпеки та тривоги, але

водночас дозволяє змінюватись, розширювати погляди та формувати власну особистість. Це тривалий процес, що триває протягом життя і веде до усвідомлення незалежності від батьків та узгодженості із внутрішніми структурами «Я». Він проходить через низку загострень у дитинстві, підлітковому та юнацькому віці, кожен із яких формує важливі психологічні якості для адаптації до нових соціальних викликів. Сепарацію слід досліджувати системно з огляду на сімейне оточення. Для юнацького віку вона особливо значуща, адже саме через подолання криз людина набуває незалежності та досягає зрілості [35, с.145].

Дж. Холмбек з колегами дослідили, що фізіологічні та гормональні зміни впливають на процеси сепарації не самі собою чи через зростання психічної енергії лібідо, а лише через реакцію важливих для них навколишніх, чие ставлення молода людина переживає особливо гостро, що визначає всю амплітуду переживань, пов'язаних з дорослішанням. Незважаючи на те, що підлітки, порівняно з дітьми, більше схильні до депресивних переживань, однак здебільшого їхнє самоприйняття та переживання залишаються стабільно позитивними [8, с. 202].

Дослідження показують, що з початком пубертату стосунки у більшості сімей не погіршуються: лише 5–15% підлітків виявляють агресивну чи імпульсивну поведінку, причому труднощі зазвичай існували ще до перехідного віку. Л. Кондрацька та Т. Драгунова зазначають, що затяжні сімейні конфлікти можуть стати причиною тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості та підвищення рівня агресивності.. У більшості батьків конфлікти мають нормативний характер і не підривають прихильність підлітка до батьків. Як підкреслив Р. Пайкофф, такі конфлікти виконують сигнальну та коригуючу функції, вказуючи на необхідність пристосування до змін. Незважаючи на передбачуваність реакцій, обидві сторони однаково вступають у конфлікт, постійно перевіряючи та уточнюючи свої відносини [8, с. 203].

Аналіз внутрішніх змін, виконаний П. Блосом, Р. Найтом та іншими аналітиками, свідчить про поступове ослаблення інтенсивності зв'язку між молодю людиною та батьками. У той самий час дослідження особливостей міжособистісного взаємодії показали зовсім інший результат. Незважаючи на зростаюче значення соціальної комунікації, а також важливість друзів та однолітків у житті підлітка, стосунки з батьками залишаються вагомими. Вони є визначальними у прийнятті важливих рішень, формуванні життєвих цінностей, встановленні цілей та виборі майбутнього напрямку. Такі висновки зробили Х. Себальд та Б. Браун, спираючись на результати своїх досліджень [8, с. 204].

Е. Сабіні, А. Парра та їх колеги виявили, що емоційна близькість між батьками та дітьми у підлітковому, юнацькому та ранньому віці залишається стабільною. Водночас підвищена емоційна незалежність та ослаблення зв'язку часто свідчать про неблагополучну прихильність та негативний сімейний клімат. Н. В. Власова підкреслює, що юнацький вік характеризується посиленням потреби у спілкуванні, довірі, підтримці та рівноправних відносинах з дорослими. Переосмислюючи стосунки з батьками, молоді люди прагнуть сприймати їх як партнерів та наставників. Незважаючи на те, що їхня самостійність зростає поступово, вони все ще цінують досвід та підтримку старшого покоління [8, с.204].

Багато західних та вітчизняних дослідників (Т. Гурльова, Л. Смольська, Т. Яблонська, Т. Аптер, Ф. Лорес) відзначають, що дорослішання більше пов'язане з потребою в емоційній підтримці батьків та збереженні позитивних відносин, ніж із боротьбою за незалежність. У сучасних працях відзначається ключова роль емоційної близькості у процесі сепарації. Як зазначає А. Співаковська, розвиток самосвідомості, взаємин з однолітками, професійного вибору та морального становлення залежить від здатності молодої людини підтримувати психологічний контакт з батьками. Отже, успішний розвиток у юнацькому віці можливий за збереження близьких відносин, що дозволяє досягти автономії без ризику злиття чи ізоляції [8, с.205].

Дж. Хелл і Дж. Холмбек пропонували розглядати автономію як процес саморегуляції, що не заперечує тісних відносин з батьками, а навпаки – передбачає їхню активну участь у мінімізації конфліктів та підтримці розвитку незалежного мислення та поведінки підлітка. Є. Дечі та Р. Райан також автономію розглядали як вміння самостійно керувати своєю поведінкою та внутрішніми переживаннями. Б. Біб і Ф. Лечмен визначили саморегуляцію як уміння керувати збудженням, послаблюючи його за допомогою психологічних механізмів, щоб уникнути імпульсивних реакцій. Таке розуміння автономної регуляції близьке до поняття емоційної стійкості, яку у вітчизняних дослідженнях описують як здатність особистості підтримувати та відновлювати внутрішню рівновагу для оптимального психологічного функціонування [8, с.206].

Успішна сепарація призведе до автономії, що включає інтрапсихічний та міжособистісний аспект (Дж. Френк, М. Чарльз). На внутрішньому рівні це стосується глибоких психологічних трансформацій, а в міжособистісному аспекті – формування стійкішої самооцінки та поваги до себе, зменшення залежності від зовнішніх впливів, покращення емоційної саморегуляції, підвищення рівня компетентності й відповідальності, а також кращого усвідомлення власних психологічних меж у взаємодії з іншими [8, с. 207].

У дослідженнях, присвячених сепарації підлітків та молоді, було запропоновано різні теоретичні моделі. Зокрема, Дж. Хофман, ґрунтуючись на ідеях М. Малер та П. Блоса, розробив чотирифакторну модель, що охоплює поведінковий, когнітивний та емоційний аспекти. Поведінковий рівень сепарації відбивається у вигляді функціональної незалежності, тобто здатності самостійно планувати та будувати стосунки без участі батьків. На когнітивному рівні це проявляється як автономність у відносинах, що передбачає формування власних переконань та поглядів. Емоційний рівень включає емоційну незалежність, що виражається в зменшенні потреби в близькості з батьками, а також конфліктну незалежність - відсутність

надмірних відчуттів провини, тривоги або злості по відношенню до них [8, с.208].

Дж. Френк та колеги, узагальнюючи дані сучасних досліджень, виділили п'ять емоційно-поведінкових аспектів автономії (самостійне прийняття рішень, незалежність у поведінці, самоконтроль, автономне регулювання самооцінки, відповідальність за себе та інших) та п'ять аспектів підтримки близькості (комунікація, турбота, почуття близькості, емпатія та повага). Аналіз цих компонентів дозволив авторам сформулювати три узагальнені фактори, що описують різні прояви сепарації та автономності молодшої людини:

1) Компетентність/функціональна залежність – здатність самостійно приймати рішення, організувати своє життя та долати повсякденні труднощі без надмірної спирання на батьків.

2) Емоційна близькість/сепарація – збереження теплих, що підтримують стосунків з батьками на противагу надмірному дистанціюванню або емоційному самоту.

3) Автономне регулювання/залежність – означає здатність бути внутрішнім джерелом самооцінки та емоційної рівноваги замість опори на зовнішнє схвалення або труднощі у контролі власних емоційних станів [8, с.209].

Сучасні емпіричні підходи розглядають сепарацію як конструкт, тісно пов'язаний із соціальною, академічною та емоційною адаптацією. В. Бейерс встановив, що найвищі показники адаптованості мають студенти з високим рівнем конфліктної незалежності та відносно низькими показниками емоційної, поведінкової та функціональної незалежності. Інші дослідження показують, що як надто низький, так і надто високий рівень емоційної, поведінкової та когнітивної незалежності асоціюється зі зниженням самоповаги, психологічної адаптації, мотивації досягнення, підвищенням тривожності, депресії та труднощами соціальної комунікації. За даними М. Чарльз та колег, надмірна незалежність від батьків часто зумовлена

внутрішнім конфліктом між сильною потребою в близькості та неможливістю реалізувати її у відносинах з батьками, що призводить до зростання конфліктних переживань та гіршої міжособистісної адаптації [8, с.210].

Отже, теорія сепарації-індивіації, що виникла в межах психоаналізу, з часом зайняла важливе місце не лише в психоаналітичній, а й в академічній психології. Сучасне наукове поле демонструє широке застосування цієї концепції у вивченні процесів психологічного відокремлення, досягнення автономії, формування робочої моделі стосунків у дитячо-батьківській системі та її подальшого відтворення у стосунках дорослої людини.

Особливу увагу дослідники приділяють операціоналізації поняття сепарації: створенню діагностичних методик, емпіричних моделей та вивченню зв'язку цього конструкта з іншими психологічними категоріями.

Підсумовуючи дві головні перспективи – психоаналітичну та міжособистісну можна стверджувати про існування двох ключових контекстів, які формують процес сепарації: внутрішньопсихічний (що охоплює прагнення, конфлікти, становлення «Я») і соціально-реляційний (взаємодія з батьками, особливості актуальних стосунків, вплив середовища). Обидва аспекти важливо враховувати при аналізі процесів психологічного дорослішання.

1.4. Вплив сімейних факторів на сепарацію та її наслідки

У сім'ї людина отримує свій перший соціальний досвід, робить перші кроки та опановує перші слова. Формування особистості багато в чому залежить від ролі матерів та батьків, а також від взаємодій та відносин між ними. Одним із ключових факторів у цьому процесі є сепарація. Психологічна сепарація є актуальним питанням не лише у наукових дослідженнях, а й у практичній сфері консультування та психотерапії.

У звичному перебігу розвитку зріла особистість стає автономною, з чіткою «Я»-концепцією, що є основою для побудови відносин із іншими. На становлення особистості впливають як зовнішні, і внутрішні чинники, які охоплюють біологічні та соціальні аспекти. До внутрішніх чинників відносяться активність людини, що виявляється через протиріччя, інтереси та інші мотиви. Ці аспекти реалізуються через самовиховання, діяльність та спілкування. Зовнішні фактори включають вплив макро-, мезо- та мікросередовища, а також природних та соціальних умов. З іншого боку, значної ролі грає виховання як і широкому соціальному, і у педагогічному сенсі [9, с.24].

Середовище та виховання є соціальними факторами, тоді як спадковість відноситься до біологічних факторів. Сім'я грає ключову роль формуванні особистості і виступає основним соціальним інститутом виховання. Основи, набуті людиною у сімейному колі, часто залишаються фундаментом її життя. Особливе значення сім'ї пояснюється тим, що саме тут людина проводить значну частину свого існування. У сімейному середовищі закладаються основні риси особистості. Через тісні стосунки з мамою, татом, братами, сестрами, дідусем, бабусею та іншими родичами у дитини з перших днів життя починає вибудовуватися основа її характеру та особистісної структури [9, с.24].

Сім'я є природним середовищем, у якому дитина проходить первинну соціалізацію. Вона забезпечує матеріальну та емоційну підтримку, виступає засобом збереження та передачі культурних цінностей між поколіннями. З моменту народження дитини сім'я несе відповідальність за її підготовку до життя та практичної діяльності, створення впорядкованих умов для повсякденного існування, допомогу у засвоєнні позитивного досвіду старших поколінь, а також підтримку у формуванні власного досвіду поведінки та дій.

Також сім'я грає ключову роль формуванні особистості. Діти, позбавлені можливості постійно взаємодіяти з невеликою групою рідних та близьких, втрачають багато важливого для свого розвитку. Особливо це відчутно для

малюків, які проживають поза сімейним середовищем – у дитячих будинках чи інтернатах. Формування особистості таких дітей часто протікає іншим шляхом, порівняно зі зростаючими в батьківщині. Розумовий та соціальний розвиток може затримуватися, а емоційна сфера іноді виявляється пригальмованою. Подібне може відбуватися і з дорослими, адже нестача регулярних близьких контактів є основою самотності, яка стає джерелом багатьох негативних проявів і спричиняє серйозні порушення в особистісному розвитку [9, с.25].

Вчені вважають, що сепарація – це процес поступового усвідомлення людиною та її батьками власної відокремленості, що супроводжується емоційними переживаннями. У процесі цього відбувається формування почуття незалежності та створення унікальної особистісної ідентичності кожного учасника. Не так фізичне чи емоційне видалення з інших, скільки становлення власної самотності в умовах тісної взаємодії з оточуючими людьми.

Сепарація є безперервним процесом, що триває від народження до смерті і відбиває постійну потребу людини в пошуку власної індивідуальності. Порушення послідовності її етапів свідчить про труднощі особистісного розвитку. Цілісність процесу сепарації та розвитку автономності проявляється у характері побудови відносин коїться з іншими людьми: проблеми з усвідомленням автономії лише у сфері часто повторюються й інших формах соціальних взаємодій. Якість об'єктних відносин безпосередньо пов'язана з цілісністю ідентичності, яка залежить від інтегрованості та відносної стабільності образу свого «Я» та уявлень про інших людей протягом часу [9, с.25].

Для успішного процесу психологічної сепарації дитини необхідно, щоб обоє батьків, у тому числі й мати, мали достатній рівень внутрішньої та зовнішньої автономності. У межах сепарації-індивідуації можна спостерігати як універсальні закономірності, і безліч індивідуальних чинників та впливів із боку оточуючих у ранні періоди життя. Це різноманіття індивідуальних

характеристик створює складну картину взаємодії різних змінних. Цей процес ускладнюється швидким розвитком психосексуальної сфери, посиленням агресивних імпульсів, а також трансформацією їх у рамках сепарації-індивідуації. Важливе значення має також вплив "типового соціального середовища". Саме поєднання цих численних факторів формує унікальність кожної особистості та способу життя конкретної дитини. Дослідники окреслюють чотири основні етапи процесу відділення дитини від батьків [9, с.26]:

- 1) диференціація;
- 2) рання практика;
- 3) відновлення дружніх відносин;
- 4) сталість об'єкта.

У віці 4-5 місяців дитина особливо гостро відчуває сепараційну тривогу, що з'являється на стадії диференціації. Після цього етапу, приблизно до 11 місяців, у малюка починає формуватися первісне розуміння власної окремоті від батьків або осіб, які займають їхнє місце.

Друга стадія (10-16 місяців) відрізняється помітним зростанням рухової активності. Дитина вчиться стояти, а потім робить перші самостійні кроки і активно досліджує навколишній світ, дедалі більше віддаляючись від батьків. На цьому етапі важливо, щоб батьки забезпечували надійний зворотний зв'язок, виявляючи чуйність та підтримуючи активну дослідницьку діяльність дитини. Це допомагає формувати її автономність.

Протягом третьої стадії (15 місяців – 2 роки) малюк поступово починає сприймати матір та батька як окремі особи. Він усвідомлює свою відособленість, що може спричинити почуття вразливості. У цей період дитина стає більш вимогливою, а сепараційна тривога спонукає її постійно триматися поруч із батьками. Малюк прагне спільної діяльності, залишаючись у зору матері чи батька.

Четверта стадія (2-3 роки) характеризується кризою психологічного народження. Дитині потрібно знайти баланс між бажанням зберігати симбіоз

із батьками та сильну потребу в автономії. Ця внутрішня боротьба завершується мирним прийняттям лише тоді, коли дитина починає усвідомлювати себе та інших людей як окремих особистостей із власним набором якостей як добрих, так і негативних. [9, с.27].

Після проходження фаз сепарації дитина входить у етап з так званого психологічного народження – ключового процесу розвитку, який буде необхідний становлення особистості. Це дозволяє відчувати свою унікальність і неповторність, чути свій внутрішній ритм і прислухатися до голосу серця, зберігати справжність, здійснювати власні осмислені вчинки, жити вільно і гармонійно в суспільстві, бути здатним до близькості, а також сміливість залишатися незалежним та самостійним.

Серед основних характеристик зрілої та сепарованої особи можна виділити: здатність брати на себе відповідальність, співпрацювати та ділитися; вміння конструктивно долати фрустрацію; сприймати авторитет інших без заздрощів; висловлювати свої почуття здоровим способом; відсутність залежності від схвалення з боку оточення; внутрішня узгодженість та певна позиція стосовно базових мотивацій; довіра до себе та відносин з іншими; здатність почуватися у безпеці поруч із іншими людьми; прийняття та проживання сепараційної тривоги; знаходження сенсу у відносинах [9, с.27].

У роботах кількох дослідників спостерігається схожість у трактуванні певних маркерів сепарованої особи. Однак усі автори, окрім М. Малера, пов'язували ці показники не лише з раннім віком, а й із дорослим життям. Вважається, що рання сепарація, що охоплює проходження чотирьох основних субфаз, істотно впливає на становлення особистості та її психологічне народження. Однак не менш важливі і такі етапи розвитку: у дошкільному віці дитина опановує вміння будувати близькі відносини, у молодшому шкільному віці розвиваються перші прояви рефлексії та розуміння моральних норм, що формують відповідальність за власні дії.

Термін «емоційний розрив» запровадив М. Боуен, один із засновників сімейної терапії та автор теорії сімейних систем. Він визначав ступінь

автономності чи диференційованості особистості через здатність розмежовувати розумовий процес та емоції. Інакше кажучи, рівень розвиненості особистості залежить від цього, як її поведінка визначають емоції. Ця здатність значною мірою формується під впливом батьків. Кожній матері відомо, як сильно її емоційний стан впливає на малюка, адже в цей період вони перебувають у загальному емоційному полі. У процесі дорослішання дитина поступово вчиться керувати своїми почуттями та відокремлювати емоції від батьківських. Незавершений процес сепарації призводить до того, що формування особистості залишається незакінченим. Труднощі у здобутті самостійності та емоційна залежність від батьків ускладнюють усвідомлення своєї індивідуальності [9, с.28].

На наш погляд, жінка глибше і сильніше залучається до сімейних відносин, надаючи їм ключового значення, що часто визначає все життя. Мати відіграє особливу роль для дитини, що багато разів підтверджено різними дослідженнями. Наприклад, Б. С. Драпкін розробив методику лікування психосоматичних захворювань, що базується на терапевтичному значенні материнського спілкування для дитини. Слід зазначити, що ні батьки, ні навіть прийомні матері не змогли досягти такого результату.

Як підкреслювали Н. Н. Авдєєва і Т. М. Афанасьєва, мати є першим вихователем і наставником, від якої залежить майбутнє щастя та благополуччя дітей, їх ввічливість, освіченість, світогляд та віра [5, с. 28].

Результати попередніх клінічних досліджень переконливо свідчать, що передчасне поділ дітей із батьками може негативно впливати з їхньої добробут. Зокрема, доведено, що діти, які виховуються в інтернатах чи дитячих будинках, де обмежена можливість взаємодії з підтримуючими та дбайливими дорослими, стикаються із суттєвими проблемами соціально-емоційного розвитку. Аналіз умов прийомної опіки показав, що діти, які перебувають у таких сім'ях, часто демонструють більш високий рівень проблемної поведінки порівняно з тими, хто залишився під опікою батьків, особливо у випадках, коли прийомні опікуни не мають попереднього зв'язку з

дитиною. Основною причиною таких результатів зазвичай називають порушення батьківської прихильності, яке настільки травматично для дітей, що тягне за собою негативні наслідки для їх соціально-емоційного розвитку.

Рання сепарація має чіткий зв'язок із розвитком дезорганізованого чи небезпечного типу прихильності, що може підвищувати ризик виникнення психічних розладів у майбутньому. Дослідження за участю канадських дітей дошкільного віку показало, що ті, чий тип прихильності змінився з безпечного на небезпечний чи дезорганізований, частіше переживали втрату близьких (батьків чи дідусів), або стикалися із госпіталізацією одного з батьків. Також було встановлено, що тривалі періоди розлуки, які тривали щонайменше місяць протягом перших п'яти років життя, пов'язувалися з посиленням симптомів прикордонного розладу особи у підлітковому та дорослому віці. Ці результати вказують на зв'язок між ранніми переживаннями сепарації та проявами агресивності та негативної поведінки у дітей старшого віку [9, с.29].

Отже, висловлюється цікава, підкріплена емпіричними даними думка про те, що зовнішній примусовий розрив, наприклад, розлука з батьками, ускладнює процес внутрішньої сепарації. Це заважає встановленню гармонійної відстані між людиною, світом і собою.

Незавершена сепарація стає сприятливим середовищем для розвитку різних форм залежностей, передусім любовної. Справжня самостійність полягає не лише у фізичному відокремленні від батьків, а у здатності самостійно ухвалювати рішення і нести за них відповідальність — це і є те, що відрізняє дорослого від дитини. Проблема у тому, що іноді самі батьки так і не стають повністю зрілими особистостями. Наприклад, мати, яка присвячує все своє життя дитині, демонструє модель поведінки, засновану на тісному «злитті». Ця модель стає прикладом для наслідування, адже виховання завжди ґрунтується на дії власного прикладу. Так народжуються повторювані сценарії, які передаються з покоління в покоління.

Іншим проявом незавершеної сепарації є протилежний полюс: брак любові, уваги, а також почуття покинутості й непотрібності. Дитина, яка не

отримує безумовного прийняття, змушена постійно шукати схвалення й турботу, доводячи свою «гарність» батькам. Це перетворюється на виснажливу гонитву за прийняттям, яка не припиняється навіть у дорослому віці. Старі дитячі переживання заважають людині зосередитися на теперішньому і створюють труднощі у побудові близьких стосунків. Рух на зустріч іншій людині викликає відчуття вразливості та страху. Внутрішній конфлікт між потребою у близькості й страхом перед нею породжує напруження і страждання, які суттєво впливають на якість життя [9, с.30].

Згідно з аналізом, завершеність сепараційного процесу у віковій перспективі можна розглядати як специфічний стан у системі відносин особистості з іншими людьми, а також її ставлення до себе та власного життя. Основними характеристиками такої завершеності є цілісність і гармонія «Я», позитивне ставлення до себе, готовність приймати себе; несуперечливі уявлення про важливих інших, особливо про батька й матір; здатність сприймати іншу людину як самостійну особистість; уміння адекватно висловлювати свої почуття (наприклад, образу, гнів, агресію), емоційно реагувати на критику чи розлуку, а також проявляти почуття автономності та внутрішньої сили.

Крім того, серед ознак завершеної сепарації можна виділити відсутність компенсаторної поведінки такого типу, як девіантна поведінка, психосоматичні прояви, залежності або ризиковані вчинки. Також важливою є здатність планувати власне життя без постійної потреби в схваленні з боку оточення, бачити особисту часову перспективу та стійко витримувати очікування.

Таким чином, передчасна або незавершена сепарація може стати причиною значних особистісних і поведінкових труднощів на шляху до формування зрілої особистості. Це підкреслює важливість подальших теоретичних і практичних досліджень у цій сфері. Набуті знання повинні також знаходити широке застосування у сфері психологічного консультування та психотерапії.

Висновки до I розділу

Отже, аналіз теоретичних підходів до проблеми сепарації, самооцінки та тривожності дає підстави стверджувати, що ці феномени тісно взаємопов'язані та визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці. Сепарація вважається ключовим етапом психологічного розвитку, в межах якого відбувається становлення автономії, здатності до самостійного прийняття рішень, побудови зрілих міжособистісних стосунків та усвідомлення себе як окремої, незалежної особистості. При цьому вона впливає на формування самооцінки, а також визначає рівень тривожності, що супроводжує процеси дорослішання.

Поняття сепарації в психології пройшло складний шлях розвитку: від класичних психоаналітичних уявлень до сучасних інтегративних моделей, які розглядають сепарацію як багатовимірне явище, що включає емоційний, поведінковий, когнітивний та міжособистісний компоненти. У працях зарубіжних та вітчизняних авторів наголошується, що сепарація не означає повного розриву з батьками, а навпаки – передбачає збереження емоційного зв'язку за умови зростаючої автономії. Успішне проходження сепарації корелює з такими психологічними характеристиками, як здорова самооцінка, емоційна стійкість, впевненість у собі, здатність до саморегуляції та відповідальності за власне життя.

У свою чергу, самооцінка як складне особистісне утворення формується під впливом багатьох факторів: соціального середовища, стилю виховання, досвіду досягнень і невдач, а також якості дитячо-батьківських взаємин. Адекватна самооцінка забезпечує здатність до реалістичної оцінки себе, позитивне самоставлення та мотивацію до самореалізації, тоді як занижена чи завищена самооцінка може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційної вразливості або ж надмірної самовпевненості. Невирішені сепараційні процеси, зокрема надмірна емоційна залежність від батьків або, навпаки, передчасне відторгнення, суттєво впливають на рівень самооцінки молодії

людини, часто викликаючи труднощі в її самоусвідомленні та соціальній адаптації.

Окрему увагу в теоретичному аналізі було приділено феномену тривожності, який розглядається як індикатор психологічного неблагополуччя та може бути наслідком незавершеної сепарації. Тривожність, пов'язана з невизначеністю, самотністю, страхом втрати батьківського схвалення або підтримки, заважає особистісному зростанню. Юнацький вік є особливо вразливим до розвитку тривожних станів через одночасне переживання потреби у незалежності та збереженні близьких емоційних зв'язків із батьками.

На основі аналізу сучасних емпіричних підходів (Дж. Хофмана, Дж. Френка та інших), сепарація виступає не лише індивідуальним, але й соціально опосередкованим процесом. Саме від якості сепараційного досвіду залежить подальша соціальна адаптація, зокрема: академічна успішність, емоційна рівноваженість, здатність будувати довірливі стосунки, рівень тривожності та самооцінки.

Таким чином, встановлено, що сепарація, самооцінка та тривожність формують складний психологічний комплекс, який у юнацькому віці стає основою для формування зрілої особистості. Вивчення цих взаємозв'язків є надзвичайно важливим як для наукового розуміння розвитку особистості, так і для практичної психології, адже своєчасна підтримка молодій людині в її прагненні до автономії та самоствердження здатна суттєво знизити ризики психологічних порушень. Отже, подальше емпіричне дослідження цих зв'язків є необхідним для розробки ефективних психодіагностичних та психокорекційних програм.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні засади вивчення сепарації, самооцінки та тривожності молоді

Вивчення психологічної сепарації, самооцінки та тривожності у молоді ґрунтується на міждисциплінарних засадах сучасної психологічної науки, поєднуючи елементи психодинамічного, когнітивно-поведінкового, системно-особистісного та гуманістичного підходів. Таке поєднання забезпечує цілісне бачення процесів автономізації особистості, формування її самооцінки та подолання тривожності в період переходу від підліткового до дорослого віку.

Психологічна сепарація в методологічному аспекті трактується як складний багатовимірний процес, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні елементи розвитку особистості. Вона є не лише результатом біографічного досвіду, а й показником здатності індивіда до саморегуляції, відповідальності й самостійного прийняття рішень. В основі цього процесу лежить поступовий перехід від дитячої залежності до внутрішньої зрілості, що забезпечує здатність діяти незалежно від зовнішнього контролю та оцінки.

З позицій психодинамічного підходу (М. Малер, П. Блос, Дж. Хоффман) сепарація є фундаментальним механізмом становлення індивідуальності. М. Малер розглядала процес «сепарації-індивідуації» як ключовий для формування стабільного Я, що починається в дитинстві та продовжується в юності. П. Блос підкреслював значення вторинної сепарації, яка відбувається у підлітковому віці й полягає в емоційному відокремленні від батьків при збереженні емоційного зв'язку. У цей період підліток переосмислює батьківські норми, вчиться самостійності у прийнятті рішень і формує власну ідентичність. З цієї точки зору, неповна сепарація призводить до внутрішніх

конфліктів, амбівалентності почуттів і зниження психологічної стійкості, що часто проявляється у підвищеній тривожності [71].

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) розглядає сепарацію, самооцінку та тривожність як результат формування певних когнітивних схем і переконань. Молодь, яка не завершила процес психологічного відокремлення, часто має дисфункційні установки на кшталт: «без поради батьків я не впораюся», «мені потрібно відповідати їхнім очікуванням, щоб бути прийнятим». Такі переконання підтримують низьку самооцінку, внутрішню невпевненість і схильність до тривожності. Застосування когнітивно-поведінкового підходу дозволяє зрозуміти, як ранні патерни взаємодії з батьками впливають на механізми саморегуляції, формування почуття компетентності та внутрішнього локусу контролю [51].

Згідно з гуманістичним підходом (К. Роджерс, А. Маслоу), процес сепарації є кроком до самоактуалізації та становлення автентичності особистості. Людина, яка здобуває психологічну автономію, переходить від зовнішньо орієнтованої поведінки до внутрішньої свободи, прийняття себе та відповідальності за власний життєвий вибір. Самооцінка при цьому виступає центральним критерієм психологічного благополуччя. Невпевненість у власній цінності, сформована на тлі надмірної батьківської опіки або критики, зумовлює тривожність і знижує рівень самореалізації [8].

Системно-особистісний підхід (С. Максименко та інші) підкреслює, що сепарація є не ізольованим процесом, а складовою загальної системи розвитку особистості. Вона розглядається у взаємозв'язку з формуванням ідентичності, самосвідомості, рівня домагань і ціннісно-сміслової сфери. Самооцінка в цьому контексті є інтегративним показником успішності розвитку, тоді як тривожність свідчить про наявність внутрішніх суперечностей і труднощів адаптації до нових соціальних ролей. Такий підхід дозволяє аналізувати взаємозв'язок між сепарацією, самооцінкою та тривожністю як єдину динамічну систему [38].

Важливим методологічним орієнтиром сучасних досліджень виступає концепція диференціації-Я М. Боуена, яка в українській психології отримала подальший розвиток у працях Л. Пономаренко. Вона пояснює, що психологічна зрілість особистості визначається здатністю зберігати автономію у міжособистісних стосунках, не втрачаючи емоційної близькості. Низький рівень диференціації, властивий особам із неповною сепарацією, часто супроводжується тривожністю, залежністю від думки інших і труднощами у прийнятті самостійних рішень [9].

З методологічного погляду дослідження зазначених феноменів спирається на принципи: детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, а також індивідуального підходу. Принцип детермінізму підкреслює причинну зумовленість психологічних проявів попереднім досвідом сімейних взаємин. Принцип розвитку дає змогу простежити динаміку формування автономії та самооцінки у віковому контексті. Єдність свідомості та діяльності означає, що внутрішня самостійність реалізується у практичній поведінці та життєвих виборах. Індивідуальний підхід забезпечує врахування особистісних відмінностей у темпах і глибині процесу сепарації.

Таким чином, методологічні засади вивчення сепарації, самооцінки та тривожності молоді ґрунтуються на інтеграції кількох наукових напрямів, що дозволяють досліджувати взаємозв'язок між автономією, емоційною зрілістю та внутрішньою стабільністю особистості. Застосування комплексного підходу забезпечує можливість розкрити, як неповна сепарація впливає на формування самооцінки, розвиток тривожності та становлення психологічного благополуччя, а також створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій у сфері психологічного консультування молоді.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці молоді віком від 18 до 30 років, що охоплює період ранньої дорослості. Саме цей віковий етап є критичним у становленні особистості, оскільки характеризується активним процесом психологічної сепарації від батьків, формуванням власної ідентичності, самооцінки та системи життєвих цінностей. У цей час відбувається перехід від залежності до самостійності, що зумовлює необхідність глибокого вивчення рівня автономії, емоційної зрілості та психологічної стабільності молоді.

До вибірки увійшли представники обох статей – чоловіки та жінки, які навчаються у закладах вищої освіти різного профілю (гуманітарного, технічного, економічного спрямування) та/або працюють. Загальна кількість респондентів становить $N = 40$ осіб. Такий обсяг вибірки є достатнім для проведення кореляційного аналізу й дозволяє виявити загальні тенденції у взаємозв'язку між неповною сепарацією, рівнем тривожності та самооцінкою.

Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням принципів етичності та конфіденційності. Опитування проводилося у форматі онлайн-анкетування через сервіс Google Forms, що забезпечило анонімність, зручність заповнення й підвищило надійність отриманих даних. Перед початком дослідження кожен учасник був ознайомлений із метою дослідження, умовами участі та мав можливість відмовитися від заповнення анкети на будь-якому етапі.

Середній вік учасників становив 23-24 роки, при цьому найбільша частка респондентів (приблизно 22 роки) припадає на студентську молодь. Такий віковий діапазон охоплює період активного самопізнання, професійного становлення та соціальної адаптації, коли питання незалежності від батьків, самооцінки та емоційної стабільності набувають особливої психологічної ваги.

За гендерним складом вибірка розподілилася наступним чином: 72,5 % жінок та 27,5 % чоловіків. Такий розподіл відображає реальні тенденції сучасних опитувань, де жінки частіше виявляють готовність брати участь у психологічних дослідженнях. Однак наявність обох статей у вибірці дозволяє виявити можливі гендерні відмінності у рівнях сепарації, тривожності та самооцінки.

За соціально-економічним статусом більшість респондентів поєднують навчання з роботою, що відображає прагнення молоді до самостійності й самозабезпечення. Близько половини учасників проживають окремо від батьків, що є важливим індикатором процесу психологічної та побутової автономії. Серед опитаних 20 осіб не перебувають на фінансовому утриманні батьків, натомість 15 осіб частково отримують матеріальну допомогу. Такий розподіл демонструє різний ступінь економічної незалежності, який, своєю чергою, може відображати рівень сформованості психологічної сепарації.

Учасники дослідження представляють типову соціальну групу молоді, що перебуває у процесі активної інтеграції у доросле життя, формування професійної ідентичності, пошуку стабільних міжособистісних стосунків і власних життєвих орієнтирів. Цей період супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, необхідністю прийняття самостійних рішень і поступовим переходом до відповідального дорослого існування, що робить його особливо чутливим для дослідження феноменів тривожності, самооцінки та неповної сепарації.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для молодіжного середовища, оскільки включає осіб, які перебувають у схожих соціально-психологічних умовах – у процесі становлення самостійності, пошуку життєвих смислів і побудови власної системи цінностей. Це дозволяє вважати отримані результати достовірними та такими, що відображають актуальні тенденції психологічної сепарації, рівня самооцінки й тривожності у сучасної молоді.

2.3. Обґрунтування методів дослідження

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, що поєднують теоретичні, емпіричні та математично-статистичні підходи. Такий інтегративний підхід забезпечує глибоке та багатовимірне вивчення особливостей психологічної сепарації, самооцінки та тривожності молоді.

На теоретичному етапі дослідження було здійснено аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми сепарації, її впливу на становлення особистості, самооцінку та емоційну стабільність молоді. Опрацьовано концепції вітчизняних і зарубіжних авторів, що дозволило визначити основні теоретичні підходи до розуміння феномену психологічної сепарації та її зв'язку з тривожністю й самооцінкою. Здійснено систематизацію наукових уявлень, що стало підґрунтям для вибору емпіричних методів і побудови дослідницької моделі.

На емпіричному етапі використовувалися такі психодіагностичні інструменти:

I. Шкала психологічної сепарації (Parental Separation Inventory – PSI) – вимірює міру психологічної відокремленості молодої людини від батьків у чотирьох вимірах: емоційна сепарація, конфліктна сепарація, функціональна незалежність і незалежність у ставленнях (когнітивно-атитюдний компонент). Інструмент застосовують для оцінювання сформованості автономії, самостійності та здатності приймати рішення без зовнішнього контролю в період підлітковості, юності та ранньої дорослості (ДОДАТОК А).

Структура та підшкали:

1) **Емоційна сепарація** – відображає зниження емоційної злитості з батьками, здатність регулювати близькість/дистанцію без почуття провини, страху відкидання чи потреби в постійному схваленні.

2) **Конфліктна сепарація** – фіксує характер і частоту конфліктів з батьками та стратегій їх подолання (опозиція, наполегливість, асертивність). Високі значення можуть означати як нормативне відстоювання меж, так і деструктивну конфліктність – тлумачення залежить від контексту.

3) **Незалежність у ставленнях** – про здатність формувати власні судження, цінності та стандарти оцінювання подій, не покладаючись автоматично на батьківські настанови.

4) **Функціональна незалежність** – про щоденне самостійне функціонування: побут, фінанси, навчально-професійні рішення, планування часу, відповідальність за наслідки власних дій.

Респондент оцінює твердження за лінгвістично простою шкалою частоти/згоди (звично 4-5 градацій). Бали підсумовують окремо за кожною підшкалою; у більшості версій вищі значення = більша сепарація/автономність. Опитувальник може містити блоки, що окремо стосуються матері та батька (рекомендується інтерпретувати ці результати роздільно). Обчислюються сирі суми (або середні) за 4 підшкалами.

Інтерпретація

- **Емоційна сепарація** – високі бали пов'язані з меншим емоційним злиттям, більшою стресостійкістю у взаєминах, меншою залежністю від зовнішнього схвалення. Дуже високі значення в окремих випадках можуть означати холодність/уникнення — потрібен клінічний контекст.

- **Конфліктна сепарація** – середні/помірно високі бали часто відображають нормативне «відстоювання меж» у юності; екстремально високі можуть сигналізувати про хронічну конфліктність або непродуктивні стратегії регуляції.

- **Незалежність у ставленнях** – індикатор когнітивної автономії; вищі бали асоціюються з виразнішою ідентичністю, самостійними судженнями, кращим прийняттям рішень.

- **Функціональна незалежність** – показує готовність до самозабезпечення й відповідального вибору. Для молодших учасників (18–20) характерна більша варіативність [71].

II. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES)

– універсальний інструмент для оцінки глобального ставлення особистості до себе, тобто загального рівня прийняття, поваги та задоволеності собою. Застосування цієї методики дало можливість визначити рівень позитивної чи негативної самооцінки та простежити її взаємозв'язок із рівнем сепарації.

Шкала розроблена М. Розенбергом у межах соціально-психологічної концепції самоставлення. Вона виходить із припущення, що самооцінка є стійким компонентом «Я-концепції», який інтегрує когнітивну оцінку себе, емоційне ставлення та поведінкову готовність діяти відповідно до власної цінності.

RSES складається з 10 тверджень, половина з яких сформульована у позитивному ключі (наприклад, *«Я відчуваю, що маю багато хороших якостей»*), а половина – у негативному (*«Я відчуваю, що не маю багато чим пишатися»*). Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 1 - «повністю не згоден» до 4 - «повністю згоден»). Висловлювання у негативному формулюванні кодуються у зворотному порядку. Після реверсу підраховується сумарний показник (діапазон від 10 до 40 балів). Вищі значення свідчать про позитивну, стабільну самооцінку, упевненість у власній цінності; нижчі – про занижену або нестабільну самооцінку, схильність до самокритики, невпевненості у власній значущості.

Шкала має високу внутрішню узгодженість, а також доведену конструктну та конвергентну валідність у численних кроскультурних дослідженнях. RSES демонструє стабільні кореляції з показниками депресії, тривожності, соціальної бажаності та адаптованості. RSES дозволяє виділити три рівні самооцінки:

- високий (31–40 балів) – позитивне ставлення до себе, упевненість, прийняття власних рис;
- середній (21–30 балів) – відносна стабільність із незначними коливаннями у самооцінці;
- низький (10–20 балів) – невпевненість, самознецінення, потреба у зовнішньому схваленні [11].

Використання шкали Розенберга дало змогу кількісно оцінити загальний рівень позитивного або негативного самоствавлення, а також простежити зв'язок між самооцінкою та рівнем психологічної сепарації від батьків, визначеним за опитувальником PSI. Очікувалося, що вища автономність і функціональна незалежність будуть позитивно корелювати з вищою самооцінкою, тоді як емоційна залежність чи конфліктна сепарація можуть супроводжуватися її зниженням.

III. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) – дозволяє дослідити два аспекти тривожності: ситуативну (як реакцію на стресові події) та особистісну (як стабільну властивість характеру). Це дало можливість оцінити емоційний фон респондентів і з'ясувати, як неповна сепарація пов'язана з підвищеною тривожністю.

Методика Ч. Д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання двох аспектів тривожності – ситуативної (реактивної) та особистісної (риси). Вона дозволяє розмежувати тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на стресову подію, та відносно стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Концепція Спілбергера розглядає тривожність як динамічну систему емоційних, когнітивних і фізіологічних реакцій, що відображають рівень напруження й очікування загрози.

- **Ситуативна тривожність** – тимчасовий емоційний стан, який характеризується напруженням, занепокоєнням і нервовістю в певній ситуації.

- **Особистісна тривожність** – відносно стабільна властивість особистості, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих подій як потенційно небезпечні або загрозливі.

Опитувальник складається з 40 тверджень, розподілених на дві підшкали:

- 20 пунктів для вимірювання ситуативної тривожності (СТ),
- 20 пунктів – для особистісної тривожності (ОТ).

Респондент оцінює своє самопочуття за 4-бальною шкалою Лайкерта:

- для СТ – від «зовсім ні» до «дуже сильно» (залежно від поточного стану),
- для ОТ – від «майже ніколи» до «майже завжди» (характерна частота відчуття).

Частина тверджень має зворотне кодування, після реверсу підраховують окремі суми балів для кожної підшкали. Після реверсування відповідей на зворотно сформульовані твердження підраховуються окремі суми балів для ситуативної та особистісної тривожності. Загальний діапазон значень кожної шкали становить від 20 до 80 балів.

- **Низький рівень тривожності (20–30 балів)** відображає емоційну стабільність, урівноваженість та низьку реактивність на стресові стимули.
- **Середній рівень (31–44 бали)** характеризує помірну, адаптивну тривожність, яка допомагає мобілізувати зусилля у складних або нових ситуаціях.
- **Високий рівень тривожності (45 балів і більше)** свідчить про підвищену напруженість, схильність до занепокоєння, невпевненість у власних силах і підвищену чутливість до можливих загроз [35].

Таке розмежування дає змогу оцінити поточні емоційні стани респондента, так і його стабільну схильність до тривожних переживань, що є важливим для розуміння зв'язку між рівнем психологічної сепарації та емоційним благополуччям. STAI має високу внутрішню узгодженість, тест-ретестову надійність та валідність у широких вибірках. Методика адаптована

до українського контексту та широко використовується в клінічній і дослідницькій психології.

Очікувалося, що неповна або дисгармонійна сепарація (емоційна залежність, внутрішній конфлікт, низька автономність за PSI) буде асоційована з вищими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Таким чином, STAI виступив чутливим індикатором емоційної напруги, що супроводжує недостатню психологічну автономію.

IV. Особистісний опитувальник FPI (форма B) – використовується для комплексної оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Він дає змогу виявити емоційні, поведінкові та соціально-комунікативні характеристики, які визначають стиль адаптації, саморегуляції та міжособистісної взаємодії (ДОДАТОК Б).

Методика розроблена групою німецьких дослідників під керівництвом Й. Фаренберга, Г. Зельга та Р. Гампеля. Її структура ґрунтується на уявленнях про багатовимірність особистості та зв'язок її емоційно-вольових, мотиваційних і соціальних компонентів.

Опитувальник містить 114 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Виділяють 12 основних шкал, які описують базові риси особистості: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товарицькість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія – інтроверсія, емоційна лабільність, маскуліність – фемінність.

FPI характеризується високою внутрішньою узгодженістю задовільною ретестовою надійністю та перевіреною конструктивною валідністю. Методика широко використовується в клінічній, освітній та консультативній психології, а також у дослідженнях особистісних детермінант емоційної регуляції [8].

У цьому дослідженні опитувальник FPI (форма B) застосовувався для додаткового аналізу індивідуально-психологічних особливостей респондентів, зокрема таких показників, як нейротизм, емоційна стабільність, товарицькість, самоконтроль. Це дало можливість ширше інтерпретувати

результати, отримані за шкалами психологічної сепарації, самооцінки та тривожності, та простежити взаємозв'язок між рівнем сепарації та особистісними рисами, що впливають на емоційну адаптацію й автономність молоді особистості.

Застосування зазначених інструментів забезпечило комплексне охоплення проблеми та дало змогу отримати дані як про емоційні й когнітивні аспекти сепарації, так і про її зв'язок із самооцінкою та тривожністю.

На етапі статистичної обробки даних передбачалося використання математично-статистичних методів, що забезпечують об'єктивність і наукову достовірність отриманих результатів. Зокрема, були використані такі методи:

- Обчислення середніх показників (M) і стандартного відхилення (SD) для визначення узагальненого рівня прояву кожної досліджуваної змінної;
- Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (r) для виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічної сепарації, самооцінки та тривожності;

Вибір саме цих методів зумовлений необхідністю не лише описати рівень досліджуваних феноменів, але й виявити характер їх взаємозв'язку. Кореляційний аналіз дозволяє оцінити напрям і силу зв'язку між сепарацією та самооцінкою, а також між сепарацією і тривожністю, що має безпосереднє значення для перевірки висунутих гіпотез.

Таким чином, обраний комплекс методів забезпечує повноту, надійність і валідність дослідження, поєднуючи якісні та кількісні підходи до аналізу психологічних особливостей молоді. Застосування поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів дозволяє не лише виявити емпіричні закономірності, але й пояснити їх у контексті сучасних теоретичних концепцій розвитку особистості.

2.4. Етапи організації дослідження

Організація емпіричного дослідження відбувалася поетапно, відповідно до мети, завдань і логіки наукового пошуку. Кожен етап мав свою специфічну мету, зміст діяльності та очікувані результати, що забезпечило послідовність і наукову обґрунтованість усього процесу.

Перший етап – теоретико-аналітичний

На цьому етапі було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури щодо проблеми психологічної сепарації, самооцінки та тривожності у молоді. Вивчалися класичні та сучасні підходи до розуміння феномену сепарації (М. Малер, П. Блос, Дж. Хоффман, Л. Пономаренко, С. Максименко, К. Роджерс, Е. Еріксон, Дж. Холмбек, Л. Стейнберг), а також дослідження, присвячені становленню особистісної автономії, розвитку ідентичності та емоційної зрілості.

На базі аналізу літературних джерел було уточнено понятійний апарат дослідження, визначено основні змінні (психологічна сепарація, самооцінка, тривожність) і сформульовано гіпотези. Крім того, на цьому етапі здійснювався відбір психодіагностичного інструментарію, що відповідає меті та завданням роботи. Було обрано чотири методики:

- **Шкалу психологічної сепарації (PSI)** – для визначення рівня автономності від батьків;
- **Шкалу самооцінки Розенберга (RSES)** – для оцінки загального рівня самооцінки;
- **Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)** – для вивчення ситуативної та особистісної тривожності;
- **Особистісний опитувальник FPI (форма В)** – для додаткової характеристики індивідуально-психологічних особливостей респондентів.

Розроблено програму дослідження, узгоджено структуру гугл-форми для онлайн-опитування, а також сформовано інструкцію для респондентів.

Другий етап – емпіричний

Цей етап включав безпосереднє проведення дослідження серед молоді віком від 18 до 30 років. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms, що забезпечило доступність для респондентів та дотримання етичних принципів психологічної діагностики. На цьому етапі:

- було зібрано первинні дані від $N = 40$ осіб (чоловіки та жінки);
- здійснено перевірку повноти та достовірності відповідей;
- сформовано базу даних для подальшої статистичної обробки.

Крім кількісних показників, фіксувалися також додаткові соціально-демографічні характеристики учасників (вік, стать, місце проживання, навчання/робота, рівень фінансової незалежності), що дозволило глибше інтерпретувати результати.

Третій етап – аналітико-інтерпретаційний (обробка результатів)

На цьому етапі проводилася математико-статистична обробка отриманих даних. Були використані дані методи:

- розрахунок середніх значень (M) і стандартного відхилення (SD) для опису розподілу показників за кожною шкалою;
- кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (r) – для виявлення взаємозв'язків між рівнем сепарації, самооцінкою та тривожністю;

Результати були зведені у таблиці та графіки, що дало змогу виявити закономірності й тенденції у проявах досліджуваних феноменів. На основі проведеного аналізу зроблено інтерпретацію отриманих результатів, здійснено їх порівняння з науковими положеннями, викладеними у теоретичному розділі.

Четвертий етап – узагальнювально-практичний (підсумковий)

На заключному етапі було проведено інтеграцію теоретичних та емпіричних даних, а також сформульовано висновки, що підтверджують або спростовують висунуті дослідження гіпотези. Було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на підтримку процесу сепарації, розвиток

автономності, зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки у молоді.

Підготовлено підсумкові матеріали магістерського дослідження, оформлено таблиці, графіки, додатки та список використаних джерел відповідно до вимог.

Таким чином, дослідження проводилося послідовно – від теоретичного аналізу проблеми до практичного узагальнення результатів. Така структура етапів дозволила отримати цілісне уявлення про особливості психологічної сепарації, самооцінки та тривожності у молоді, а також розробити рекомендації щодо психологічної підтримки процесу особистісного становлення.

Висновки до II розділу

У розділі обґрунтовано інтегральну методологічну рамку дослідження, що поєднує психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний і системно-особистісний підходи для операціоналізації феномену психологічної сепарації у зв'язку з самооцінкою та тривожністю в ранній дорослості. Сепарація розглядається як багатовимірний процес (емоційний, когнітивно-атитюдний, поведінковий і функціональний), який водночас є індикатором автономізації й умовою зрілої саморегуляції.

Емпіричну базу становила вибірка молоді віком 18-30 років (N = 40; обидві статі; студенти та/або працюючі), що відповідає сенситивному періоду переходу від залежності до самостійності. Процедури добору й обстеження (онлайн-опитування з інформованою згодою, анонімність, добровільність) відповідали етичним засадам психологічних досліджень і забезпечили стандартизовані умови збору даних.

Вимірювальний комплекс забезпечив багатофакторне покриття цільових конструктів: PSI (емоційна, конфліктна, функціональна незалежність та незалежність у ставленнях) як ядро оцінки сепарації; RSES – як індикатор глобальної самооцінки; STAI – як розмежування ситуативної та особистісної тривожності; FPI (форма B) – як розширення інтерпретації через профіль індивідуально-психологічних рис (нейротизм/емоційна стабільність, екстраверсія-інтроверсія, агресивність тощо). Така комбінація інструментів забезпечує конвергентну і змістову валідність оцінювання автономності та емоційної регуляції.

План статистичної обробки передбачав використання описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні показники) для кожної підшкали, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем сепарації, самооцінкою та тривожністю. При відхиленні розподілу від нормального застосування непараметричного коефіцієнта Спірмена

забезпечує коректність аналізу та підвищує надійність отриманих результатів. Вибрані статистичні процедури дозволяють визначити напрям і силу асоціацій між основними показниками та є основою для подальшої інтерпретації механізмів психологічної автономізації.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на багатовимірному підході до розуміння психологічної сепарації та передбачає використання кількох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, валідних для вивчення автономії, самооцінки та тривожності. Процедура збору даних була стандартизована та проводилася з дотриманням етичних вимог. Разом з тим особливості дизайну дослідження – перехресний характер, самозвітні методики та обсяг вибірки ($N = 40$) – зумовлюють певні обмеження можливості узагальнення результатів, що враховано при подальшій інтерпретації.

Отже, розділ II забезпечує цілісне методичне підґрунтя подальшого аналізу: валідно операціоналізує досліджувані конструкти, задає відтворювану процедуру збору даних і визначає статистичний інструментарій для перевірки гіпотез щодо впливу неповної сепарації на рівень тривожності та самооцінки у молоді.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОГО ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ НА САМОЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Визначення тенденцій до неповного процесу сепарації в умовах сучасності

В умовах ХХІ століття процес психологічної сепарації, що традиційно розглядався як поступове відділення молодої людини від батьківської сім'ї з метою формування автономності, набуває нових соціокультурних характеристик. Сучасна молодь все частіше стикається з частковим чи відстроченим проходженням етапів сепарації, що відображає зміни у структурі дорослішання та трансформації сімейних відносин. Таку динаміку зумовлюють комплексні чинники: економічна нестабільність, збільшення тривалості освіти, глобалізаційні процеси, зростання залежності від цифрових технологій, а також зміна батьківських стратегій – від жорстко авторитарних до гіперопікувальних чи надмірно залучених моделей взаємодії.

У сукупності ці фактори створюють умови, за яких молоді люди можуть довше залишатися емоційно, функціонально чи матеріально пов'язаними з родиною. Це впливає на формування особистісної автономії, здатність до самостійного прийняття рішень та відповідальності, а також на розвиток самооцінки та емоційного регулювання. Відстрочена або неповна сепарація часто супроводжується підвищеною тривожністю, труднощами у визначенні власної ідентичності та суперечливими переживаннями про відокремлення від батьків. Таким чином, психологічна сепарація виступає не тільки як індивідуальний віковий процес, але і як явище, тісно пов'язане із соціальними змінами та культурними тенденціями сучасності [70].

Насамперед економічна нестабільність та невизначеність майбутнього створюють суттєві бар'єри для досягнення молоддю функціональної автономії.

Зростання вартості оренди та купівлі житла, ускладнений доступ до іпотеки, конкуренція на ринку праці та тривалий пошук першого робочого місця після здобуття освіти формують ситуацію, в якій матеріальна самостійність стає дедалі віддаленішою перспективою. Інфляційні процеси, нестабільність економічного середовища та підвищені вимоги роботодавців сприяють тому, що молоді люди змушені довше залишатися у структурі батьківської підтримки.

Внаслідок цього затягується процес становлення економічної самодостатності, що є ключовою умовою формування функціональної сепарації. Молодь нерідко приймає вимушену стратегію «відкладеної автономії», за якою зовнішня самостійність (навчання, часткова зайнятість, ведення особистого життя) поєднується з фінансовою залежністю від батьків. Такий дисбаланс послаблює почуття ефективності та компетентності, знижує віру у здатність самостійно подолати життєві труднощі та може підтримувати невпевненість, сумніви у власних силах, тривожність щодо майбутнього.

Дослідження у сфері соціальної психології підтверджують, що тривала економічна залежність нерідко супроводжується «відстроченим дорослішанням» - тенденцією, коли молоді люди залишаються довше у батьківській сім'ї, пізніше переходять до стабільної професійної діяльності та виявляють меншу готовність до прийняття повної особистої відповідальності. У таких умовах формування психологічної автономії набуває складнішого, поступового характеру, а сепараційні процеси можуть залишатися незавершеними або частковими. Економічні бар'єри стають як матеріальним обмеженням, а й значним психологічним чинником, що впливає становлення самооцінки, впевненості у собі суб'єктивного відчуття контролю життя [70].

Емпіричні дослідження свідчать, що значна частина представників вікової групи 18-30 років продовжує проживати з батьками чи регулярно отримує матеріальні ресурси від сім'ї, навіть незважаючи на формальні ознаки дорослості – наявність освіти чи перше працевлаштування. Така ситуація створює подвійну модель дорослішання: зовнішня соціальна самостійність

поєднується із внутрішньою та економічною залежністю, що уповільнює становлення функціональної автономії. Ця економічна залежність як ускладнює прийняття самостійних рішень, а й знижує можливості отримання досвіду відповідальності, що є ключовим компонентом психологічної сепарації. У сучасних соціально-економічних умовах формується неповна чи поверхова автономність, коли молода людина декларує прагнення самостійності, проте фактично залишається значною мірою включеним у батьківську систему підтримки. Така дисгармонія між зовнішньою та внутрішньою залежністю створює труднощі у становленні зрілої автономії та емоційної стабільності.

У контексті концепції дорослого життя, що охоплює період від 18 до 27 років, спостерігається стала тенденція до відстроченої дорослості. Молоді люди довше залишаються у стані «переходу», відкладаючи відповідальність за своє життя, створення сім'ї або професійне самовизначення. Наявні емпіричні дані свідчать про те, що затримка у здобутті фінансової та житлової незалежності має негативну кореляцію з показниками психологічного благополуччя, сприяючи підвищенню тривожності, невпевненості у власних силах та труднощам у побудові стабільної самооцінки [70].

Крім економічних чинників, культурні та ціннісні зрушення ХХІ століття також суттєво змінюють уявлення про автономність та процеси дорослішання. Сучасна молодь живе в умовах так званої продовженої юності, яка має традиційні межі між підлітковим і дорослим життям розмиті. За таких умов залежність від сімейної системи часто співіснує з вираженим прагненням свободи, індивідуалізації і самореалізації. Молоді люди декларують бажання бути незалежними, проте реальні соціально-економічні та культурні обставини часто затримують формування зрілої автономії.

Важливу роль у трансформації процесів сепарації та становленні самостійності відіграє сучасне цифрове середовище, що стало невід'ємною частиною життя молодого покоління. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та цифрові платформи відкривають перед молоддю нові можливості, але

створюють додаткові психологічні ризики. З одного боку, цифрове місце виступає значним ресурсом для самовираження: воно дозволяє експериментувати з соціальними ролями, демонструвати власні досягнення, отримувати підтримку від однолітків і відчувати приналежність до певної соціальної групи. Все це сприяє розвитку автономності, відкритості та впевненості у своїх здібностях.

З іншого боку, саме цифрове середовище посилює процеси соціального порівняння, які нерідко супроводжуються формуванням нереалістичних стандартів успіху, привабливості та правильного дорослого життя. Постійний доступ до ідеалізованих образів, ретельно відредагованих життєвих історій та соціально бажаних моделей поведінки чинить тиск на молодь, знижує стабільність самооцінки та підвищує її залежність від зовнішніх оцінок. У таких умовах внутрішнє відокремлення від батьків – ключовий аспект психологічної сепарації – може ускладнюватись, оскільки замість формування внутрішніх опор та власних критеріїв успіху молода людина значною мірою орієнтується на зовнішні джерела схвалення.

В результаті самооцінка стає особливо вразливою та нестабільною, що посилює ризик виникнення тривожних переживань, емоційної напруги та відчуття невідповідності власним очікуванням. Для молоді з неповною психологічною сепарацією це особливо критично, оскільки недостатньо розвинена автономія поєднується із постійною потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості. Таким чином, цифрове середовище не тільки відображає сучасні зміни в моделях дорослішання, а й виступає важливим фактором, що посилює взаємозв'язок між рівнем сепарації, самооцінкою та тривожністю – ключовими змінними даного дослідження.

Психологічна сепарація у сучасному соціальному контексті втрачає лінійність, універсальність та передбачуваність, властиві їй у традиційних моделях дорослішання. Вона все частіше набуває індивідуалізованого характеру, залежного від соціально-економічного статусу сім'ї, культурних сценаріїв виховання, гендерних норм, а також особистісних ресурсів молодої

людини – рівня емоційного регулювання, самооцінки, готовності приймати відповідальність. Усе це актуалізує потреба у комплексному емпіричному дослідженні сепарації не як уніфікованого вікового етапу, бо як багатовимірного психологічного процесу, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників.

Особливої значущості набуває аналіз взаємозв'язків між рівнем сепарації, самооцінкою та тривожністю. Саме така перспектива дозволяє глибше зрозуміти, як неповна або фрагментарна сепарація може впливати на становлення психологічної зрілості молодого особистості, формування її внутрішньої опори, здатність приймати рішення та регулювати емоційні стани. У сучасних умовах, коли молодь одночасно переживає інформаційне навантаження, соціальну конкуренцію та економічну невизначеність, вивчення цих взаємозв'язків набуває не тільки теоретичного, а й важливого практичного значення [20].

По-друге, характер сучасних сімейних відносин все більше набуває рис емоційної симбіозності та прихованого психологічного контролю. У контексті трансформації батьківських ролей спостерігається поширення моделей гіперопіки, що передбачають надмірне залучення батьків до особистих рішень дитини, тенденцію до посилення залежності та формування очікування постійної підтримки. Такі моделі виявляються у втручанні у навчальну, професійну чи соціальну сферу молоді, емоційному контролі (вина, тривожні повідомлення, умовна підтримка) та обмеження можливостей для прийняття самостійних рішень.

Емпіричні дослідження показують, що психологічний контроль та гіперопіка в період ранньої юності (до 15-16 років) надають тривалий вплив на формування патернів залежної поведінки та утрудненої сепарації у дорослому віці. Молоді люди, виховані в умовах надмірної батьківської залученості, частіше демонструють труднощі у прийнятті відповідальності, низьку впевненість у власних рішеннях, схильність до пошуку зовнішньої оцінки та виражені тривожні реакції у ситуаціях самостійності.

У результаті формується так звана «залежна автономія», коли зовні молода людина прагне незалежності, але внутрішньо зберігає емоційну орієнтацію на батьків, потребу в схваленні та страх помилок. Така структура сімейних відносин ускладнює процес психологічного відокремлення, обмежує можливість розвитку стійкої дорослої ідентичності і може бути фактором ризику зниженої самооцінки та підвищеної тривожності [20].

Внаслідок цього сепараційний процес у сучасній молоді нерідко набуває фрагментарного або відстроченого характеру: окремі його компоненти розвиваються нерівномірно, що створює внутрішню дисгармонію у становленні автономності. Найчастіше першими формуються елементи емоційного дистанціювання – молодь декларує свої погляди, прагне особистого простору, висловлює потребу у свободі вибору. Однак за цим зовнішнім проявом не завжди стоїть досить сформована когнітивна чи функціональна незалежність.

Недостатній розвиток когнітивної автономії проявляється у схильності молоді зберігати орієнтацію на батьківські цінності, норми та моделі прийняття рішень, навіть у ситуаціях, які потребують індивідуального аналізу та особистої позиції. У таких випадках молоді люди демонструють труднощі у формуванні власних переконань, довгострокових життєвих пріоритетів та автономних критеріїв оцінки подій. Це призводить до залежності від зовнішнього схвалення, підвищеної вразливості до критики та невизначеності у ситуаціях, що потребують самостійності. Когнітивна незавершеність сепарації таким чином виступає фактором, що послаблює здатність молоді до зрілої рефлексії, відповідального планування та диференційованого сприйняття життєвих обставин, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки та емоційної стійкості.

У свою чергу недостатня функціональна сепарація проявляється в обмеженій готовності брати відповідальність за власне життя та виконувати завдання, пов'язані з організацією повсякденного функціонування. Молоді люди, які не до кінця пройшли цей етап автономізації, часто потребують

постійної практичної підтримки з боку батьків – фінансових питань, побутового забезпечення, планування часу, вирішення адміністративних чи професійних завдань. Це супроводжується почуттям залежності, невпевненістю у своїх здібностях, уникненням відповідальності та страхом помилитися без батьківської участі. З психологічної точки зору такий тип незавершеної автономності формує менш адаптивні стратегії поведінки, знижує толерантність до невизначеності та посилює тривожність у ситуаціях, що потребують самостійного вирішення.

Така внутрішня неузгодженість між емоційною, когнітивною та функціональною складовими сепарації формує парадоксальні моделі дорослішання, характерні для частини молоді XXI століття. Зовнішня соціальна незалежність – проживання окремо, навчання чи робота, активне соціальне життя – поєднується із глибинною емоційною залежністю від батьківських оцінок, норм та схвалення. У цих умовах молоді люди можуть одночасно прагнути автономії і залишатися психологічно прив'язаними до сімейної системи, сприймаючи її як головне джерело підтримки, безпеки та регуляції.

Подібна дисгармонія створює ризики для становлення цілісної ідентичності та психологічної зрілості: підвищує рівень тривожності, ускладнює ухвалення рішень, посилює залежність від зовнішньої валідації, а також може перешкоджати ефективному входженню у дорослі соціальні ролі. Саме тому вивчення сепарації у сучасному контексті потребує комплексного підходу, що враховує взаємодію його структурних компонентів, соціокультурні впливи та індивідуально-психологічні ресурси молоді [20].

По-третє, значний вплив має культурно-технологічний контекст сучасності. Широке використання цифрових комунікацій, розширення соціальних мереж та глобалізація життєвих сценаріїв змінюють структуру міжособистісних зв'язків та систему очікувань молоді. У цифровому середовищі самооцінка все більше ґрунтується на зовнішній валідації – соціальному схваленні, кількості «лайків», підтримці віртуальної спільноти.

Така орієнтація ускладнює формування внутрішньої автономії, оскільки залежність від зовнішніх оцінок та постійне соціальне порівняння стають інтегрованою частиною повсякденності. Культурологічні та соціально-психологічні дослідження підтверджують, що молоді люди, які демонструють формальні ознаки незалежності (окреме проживання, самостійний дохід) можуть мати високий рівень внутрішньої залежності як від батьківської сім'ї, так і від широких соціальних груп, що свідчить про неповноту сепарації.

Четвертим чинником виступає усунення тимчасових меж дорослішання. Концепція дорослого життя наголошує, що молоді люди віком від 18 до 25-30 років перебувають у проміжному стані між підлітковістю та зрілою дорослістю. Цей період характеризується відстрочкою виконання традиційних дорослих ролей – створення сім'ї, досягнення фінансової самостійності, отримання житлової автономії. Відповідно, і психологічна сепарація зазнає відстрочки: молодь може жити окремо або працювати, але внутрішньо залишатися залежною, не маючи завершеної структури автономності [70].

Емпіричні дані підтверджують зазначену тенденцію. Зокрема, у дослідженні було встановлено, що серед молоді 18-27 років найбільш сформованими виявляються функціональні та поведінкові компоненти сепарації, пов'язані зі здатністю виконувати побутові та організаційні завдання, приймати окремі рішення та частково забезпечувати власні потреби. Емоційні та когнітивні аспекти сепарації – зокрема внутрішня автономність, здатність до самостійного регулювання самооцінки, відокремлення власних переконань від батьківських - залишаються менш вираженими і демонструють повільнішу динаміку розвитку. Такий профіль свідчить про незавершеність сепараційного процесу у значної частини молодих дорослих і вказує на те, що фактична автономність часто є поверховою або ситуативною. Отримані результати підкреслюють значний вплив сучасних соціокультурних умов – економічних, сімейних, освітніх та технологічних – формування психологічної автономії. Саме зовнішній контекст визначає, які аспекти сепарації розвиваються швидше, а які залишаються в зоні психологічної вразливості,

підтримуючи залежність від батьківської сім'ї навіть у період формального дорослого життя [70].

З психологічної точки зору неповна сепарація формує ряд характерних поведінкових та емоційних патернів. Молоді люди можуть демонструвати зовнішні ознаки незалежності – наприклад, проживати окремо, мати власний дохід чи статус «дорослої» людини, проте внутрішньо зберігати нерішучість, підвищену тривожність, залежність від батьківської оцінки, уникати самостійного прийняття рішень та виявляти низьку самооцінку. Така дисгармонія між поведінковою та внутрішньою залежністю описується як ключова ознака фрагментарної чи відкладеної сепарації [70].

Емпіричні дослідження підтверджують, що знижена автономія пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, меншою психічною стійкістю та нижчим суб'єктивним благополуччям. Зокрема, у великомасштабних вибірках встановлено, що молодь, яка належить до профілю поєднання автономії та довіри до батьків, характеризується високим рівнем життєвої задоволеності, більшою стабільністю ідентичності та низькими показниками внутрішньої конфліктності. Профілі, в яких знижена або суперечливо сформована автономія, асоціюються з високою ідентифікаційною плутаниною, емоційною нестабільністю і труднощами в соціальній адаптації.

У цьому контексті можна стверджувати, що явище неповної сепарації у сучасній молоді має не індивідуальний, а системний характер. Воно зумовлено сукупністю соціально-економічних, культурних, психологічних та технологічних факторів, що змінюють традиційну динаміку дорослішання. Затримка автономізації стає не винятком, а типовою віковою траєкторією, що впливає на самооцінку, емоційний стан та життєві перспективи молоді.

Для дослідження молоді 18-30 років особливо важливо враховувати, що ця вікова група перебуває у фазі, яку сучасні психологи визначають як доросле життя. Класичні моделі сепарації передбачають завершення цього процесу до 18–20 років, однак у реаліях XXI століття молоді люди стикаються з відкладенням традиційних дорослих ролей, високою соціальною мобільністю,

інтенсивним навчальним та професійним навантаженням. У цих умовах процес сепарації може бути розтягнутий у часі, фрагментований чи непропорційний (коли окремі компоненти – емоційний, когнітивний, функціональний – розвиваються нерівномірно).

Узагальнюючи наявні тенденції, для сучасної молоді характерно:

- подовження процесу психологічної сепарації та уповільнене формування повної автономії;
- домінування функціональних та поведінкових проявів автономності над емоційними та когнітивними;
- зростання впливу технологічних, соціальних та економічних детермінант, що ускладнюють автономізацію;
- підвищення рівня тривожності та зниження самооцінки серед молоді з фрагментарною чи неповною сепарацією.

Ці особливості підкреслюють високу наукову та практичну значущість дослідження неповної сепарації в молодому віці. Аналіз цього феномену дає можливість не лише описати специфіку психологічного розвитку сучасної молоді, але й зрозуміти механізми, через які затримка або порушення автономізації впливає на емоційне благополуччя, самооцінку та здатність ефективно функціонувати в соціумі. У контексті стрімких соціально-економічних і культурних трансформацій ХХІ століття виявляється, що традиційні моделі дорослішання більше не працюють універсально, а процеси формування автономності стають більш складними, розтягнутими та нерівномірними.

Дослідження неповної сепарації дозволяє глибше осмислити закономірності психічного розвитку молодих людей в умовах сучасного соціального середовища, де економічний тиск, цифровізація, зміна сімейних ролей та культурних орієнтирів створюють додаткові бар'єри на шляху до психологічної автономії. Саме тому виявлення зв'язків між рівнем сепарації, самооцінкою та тривожністю стає ключовим для розуміння того, які внутрішні

та зовнішні фактори посилюють емоційну вразливість або, навпаки, сприяють становленню психологічної стійкості.

Практична значимість цього дослідження у тому, що отримані дані можна використовувати розробки комплексних програм психологічної підтримки молоді. Ці програми спрямовані на формування здорових відносин у сімейній системі, розвиток навичок самостійного прийняття рішень, зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішнього відчуття компетентності. Отримані результати становлять цінність для психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів, фахівців у сфері освіти, молодіжних центрів та соціальних служб, які працюють з молодими людьми в період їхнього переходу до дорослого життя.

Крім того, аналіз неповної сепарації може стати основою для розроблення превентивних стратегій, спрямованих на раннє виявлення ризиків емоційної залежності, труднощів саморегуляції та нестабільної самооцінки. У ширшому контексті це дозволяє підвищити ефективність психопросвіти, орієнтованої на молодь та їхні родини, сприяючи формуванню зрілої ідентичності, розвитку внутрішньої опори та здатності будувати автономні, здорові та стійкі соціальні взаємини.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Відповідно до викладеними теоретичними положеннями емпіричне дослідження було спрямовано виявлення системних взаємозв'язків між рівнем психологічної сепарації, самооцінкою і тривожністю в молоді раннього дорослого віку. Особлива увага була приділена тому, як сформованість різних компонентів автономії – емоційної, конфліктної, когнітивної та функціональної – впливає на емоційний добробут та стійкість особистості у процесі становлення дорослого «Я».

Вибірка дослідження представлена 40 респондентами (14 чоловіків та 26 жінок) віком від 18 до 30 років, які перебувають у періоді ранньої дорослості. Цей віковий етап пов'язані з активним становленням самостійності, переосмисленням відносин із батьками, формуванням власної ідентичності, самооцінки та системи цінностей. Психологічна сепарація нині виступає центральним процесом становлення особистісної автономії, та її неповне чи незавершене проходження може бути пов'язані з підвищеними тривожністю, емоційної вразливістю і нестабільною самооцінкою.

Отримані дані підлягали статистичній обробці з використанням кореляційного аналізу Спірмена. Застосування саме цього методу є методологічно обґрунтованим з огляду на розмір вибірки, можливу відмінність показників від нормального розподілу та рівневу природу частини психодіагностичних шкал. Використання рангової кореляції дозволило надійно оцінити напрям і силу асоціацій між досліджуваними змінними без надмірних припущень щодо параметричності даних. Такий підхід забезпечив підвищену валідність отриманих результатів та дозволив виявити не лише очевидні, а й приховані закономірності у взаємозв'язках автономності, самооцінки та емоційної стабільності.

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено збір даних щодо рівня психологічної сепарації від батьків за допомогою Psychological Separation Inventory (PSI) Дж. Хоффмана – одного з найбільш валідних і теоретично обґрунтованих інструментів у цій галузі. Узагальнені описові статистики за основними компонентами сепарації представлені у таблиці 3.1.

Отримані результати свідчать, що показники психологічної сепарації у вибірці молоді ранньої дорослості загалом перебувають у середньому рівні, проте структура сепараційного процесу нерівномірна і демонструє різну ступінь сформованості окремих компонентів.

Таблиця 3.1

**Описові статистики показників психологічної сепарації (PSI) у
молоді ранньої дорослості**

Компонент психологічної сепарації	M (середнє значення)	Min значення	Max значення	SD (стандартне відхилення)
Емоційна	52,03	40	61	4,58
Конфліктна	49,48	37	66	5,85
Когнітивна незалежність	48,93	35	59	5,99
Функціональна	57,73	36	69	5,28

Найбільш вираженою у вибірці виявилася функціональна сепарація ($M = 57,73$), що свідчить про здатність молодих людей самостійно організувати своє життя, приймати рішення і вирішувати побутові або життєві питання без прямої участі або контролю з боку батьків. Такий результат узгоджується з віковими закономірностями ранньої дорослості, коли функціональна автономність – працевлаштування, ведення побуту, навчання, організація соціальних зв'язків – формується швидше та очевидніше, ніж інші сфери психологічної автономії.

Водночас, емоційна сепарація ($M = 52,03$) та конфліктна сепарація ($M = 49,48$) демонструють лише помірний рівень сформованості. Помірні показники емоційної сепарації можуть відображати збереження емоційної залежності від батьків, потребу в їх підтримці та схваленні, характерну для молоді у перехідний період між юністю та дорослим життям. Подібна тенденція може свідчити про те, що хоча молоді люди і прагнуть самостійності, їхня емоційна прихильність залишається значущою, а процес відокремлення від батьківських емоційних впливів ще не завершений. Помірний рівень конфліктної сепарації може свідчити про збереження певних невирішених протиріч у відносинах з батьками, труднощі у відстоюванні

власної позиції або, навпаки, уникнення конфліктів через залежність від їхньої думки.

Найнижчим серед компонентів виявився показник когнітивної незалежності ($M = 48,93$). Це може означати, що значна частина молоді продовжує орієнтуватися на оцінки, думки та очікування батьків, а формування власних стійких переконань, життєвих принципів та внутрішніх регулятивних механізмів ще не завершено. Подібний результат узгоджується з тенденціями сучасної соціокультурної динаміки: в умовах тривалої освіти, економічної нестабільності та відкладеного дорослішання молоді люди можуть довше залишатися залежними від батьків у питаннях ціннісного самовизначення та прийняття важливих життєвих рішень.

Узагальнюючи описовий аналіз, можна зробити висновок, що психологічна сепарація у молоді ранньої дорослості перебуває у процесі становлення і частково сформована. Найбільш розвинені функціональні аспекти автономії, що відображають практичну самостійність, тоді як емоційні та когнітивні компоненти демонструють нижчий ступінь сформованості. Це свідчить про певну асинхронність сепараційного процесу: молоді люди здатні діяти самостійно в практичних ситуаціях, проте внутрішні емоційні та ціннісно-когнітивні механізми автономності залишаються у стадії розвитку, що може впливати на самооцінку, емоційну стабільність та загальний психологічний добробут.

З огляду на це наступним кроком аналізу стало дослідження самооцінки як одного з ключових індикаторів внутрішньої автономності та психологічної зрілості. Для оцінки глобального ставлення особистості до себе у вибірці було застосовано Шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES). Цей інструмент є одним із найбільш валідних та поширених у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє оцінити загальний рівень самоприйняття, почуття власної цінності та стійкість самооцінки до зовнішніх впливів. Отримані дані дозволили як охарактеризувати загальний фон

самооцінки респондентів, а й простежити її індивідуальні варіації у тих процесу психологічної сепарації.

Для візуалізації розподілу показників самооцінки було побудовано кругову діаграму результатів за Шкалою самооцінки Розенберга (RSES) (рис. 3.1). Сегменти діаграми відображають інтервальні проміжки балів RSES та частоту їх появи у вибірці, що дозволяє визначити, які рівні самооцінки найпоширеніші серед респондентів. Такий спосіб подання дозволяє наочно порівняти частки учасників із різними рівнями самоприйняття та оцінити загальну структуру розподілу показників.

Отримана діаграма демонструє тенденцію до переважання середнього рівня самооцінки, що узгоджується з результатами описової статистики. Візуальне уявлення спрощує аналіз ступеня однорідності вибірки за цим показником та дозволяє швидко ідентифікувати інтервали, у яких спостерігається найбільша концентрація результатів.

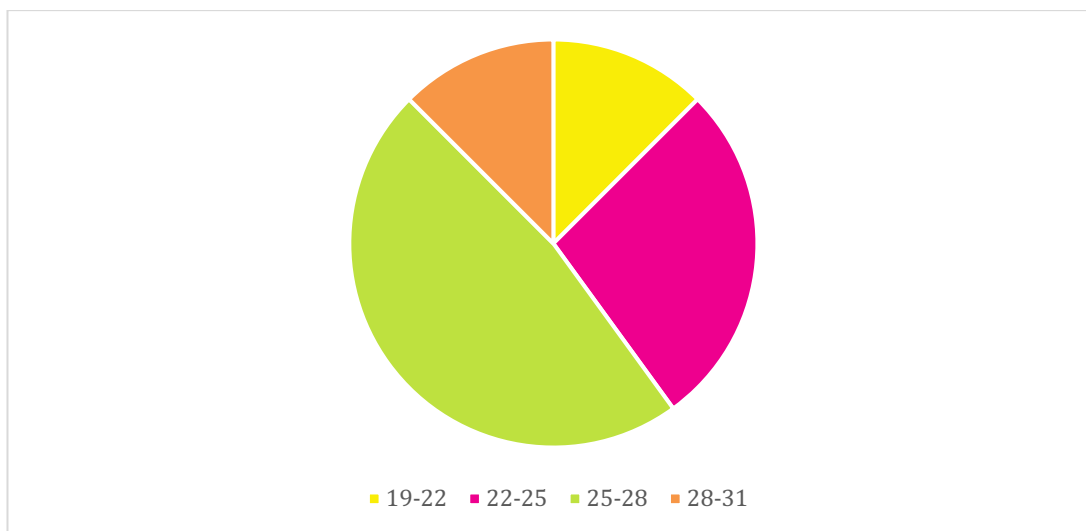


Рис. 3.1. Кругова гістограма розподілу результатів за Шкалою самооцінки Розенберга

Середнє значення самооцінки у вибірці становило 25,95 бала, що відповідає середньому рівню позитивної глобальної самооцінки. Це свідчить про те, що більшість молодих людей у дослідженні загалом сприймають себе як особистості, здатні досягати цілей, долати труднощі та розраховувати на повагу з боку соціального оточення. Такий рівень самооцінки характерний для

періоду ранньої дорослості, коли відбувається поступове формування більш реалістичного та диференційованого уявлення про власні можливості, сильні та слабкі сторони.

Отриманий показник може відображати відносну емоційну стабільність респондентів, наявність базового відчуття компетентності та внутрішньої опори, що сприяє успішній адаптації до навчальних, професійних та міжособистісних вимог. У контексті сепараційних процесів середній рівень самооцінки може також свідчити про часткове становлення автономності: молоді люди вже здатні формувати уявлення про себе, менш залежні від оцінок оточуючих, проте їхня внутрішня впевненість ще може суттєво варіювати під впливом емоційних та сімейних факторів.

Разом з тим, значний діапазон індивідуальних показників – від 19 до 31 балів – вказує на помітні особисті відмінності. Респонденти з більш низькими результатами (19-22 бали) можуть характеризуватись нестійким чи критичним ставленням до себе, підвищеною чутливістю до зворотного зв'язку, невпевненістю у власних рішеннях та схильністю орієнтуватися на думку значних інших. Такі характеристики часто пов'язують із неповною психологічною сепарацією, коли молодій людині складно формувати автономні критерії успішності та самоприйняття без опори на зовнішнє схвалення.

Учасники з високими показниками (29-31 бал) демонструють виражену особистісну цілісність, стабільне позитивне самосприйняття та внутрішнє почуття власної цінності. Подібний рівень самооцінки може свідчити про більш сформовану автономність, здатність самостійно регулювати емоційний стан і оцінювати власні дії незалежно від зовнішніх факторів.

Стандартне відхилення ($\sigma = 2,94$) свідчить про помірну варіативність результатів – більшість значень самооцінки зосереджені поблизу середнього показника, що дозволяє охарактеризувати вибірку як відносно однорідну. У той самий час така варіативність достатньо виявлення статистично значимих кореляцій коїться з іншими психологічними показниками, зокрема різними

аспектами психологічної сепарації і рівнями тривожності. У контексті дослідження сепарації показники RSES набувають особливої значущості. Як свідчать дані наукових джерел, несформованість когнітивної та емоційної автономії від батьків часто супроводжується менш стійкою самооцінкою, схильністю до сумніву в собі, підвищеною вразливістю до критики та залежністю від зовнішніх оцінок [46].

Дані свідчать про наявність виражених тенденцій до позитивного чи нестабільного самосприйняття, підтверджуючи, що самооцінка виконує функцію чутливого індикатора рівня зрілості сепарації. Особи з нижчими її показниками, як правило, характеризуються залежністю від зовнішнього схвалення, підвищеною емоційною вразливістю та труднощами у формуванні внутрішньої компетентності, що узгоджується з концепцією недостатньої психологічної сепарації. Вищі значення самооцінки асоціюються з більш вираженою автономністю, емоційною стабільністю і здатністю зберігати позитивне уявлення себе незалежно від зовнішніх впливів.

Отримані результати підтверджують цю закономірність: респонденти з низькою самооцінкою найчастіше демонструють потребу у підтримці, залежність від думки інших та труднощі у самостійному прийнятті рішень. Молодь із високим рівнем самоприйняття виявляє риси внутрішньої зрілості, здатність до відповідальності та конструктивної саморегуляції, що відображає більш завершений сепараційний процес.

Отже, дані, отримані по Шкалі самооцінки Розенберга, не лише визначають загальний рівень позитивного ставлення молоді до себе, а й формують концептуальну основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між самооцінкою, рівнем тривожності та аспектами психологічної сепарації на етапі ранньої дорослості. Їх використання дозволяє глибше зрозуміти, як формуються особистісна автономія, емоційне благополуччя та внутрішня цілісність, а також визначити фактори, що сприяють чи перешкоджають становленню зрілої ідентичності.

Для ретельного аналізу емоційного стану молоді та виявлення можливих порушень емоційного регулювання в контексті психологічної сепарації в дослідженні також була застосована Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI). Цей інструмент є одним із найпоширеніших методів оцінки тривожності, оскільки дозволяє розрізнити два її концептуально різних компоненти: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність відбиває тимчасовий стан емоційного напруження, що у відповідь на конкретні зовнішні стимули чи стресові обставини, тоді як особистісна тривожність характеризує стабільну індивідуальну схильність до переживання занепокоєння, напруженості і внутрішньої вразливості.

Застосування такого диференційованого підходу дозволяє оцінити поточні емоційні переживання молоді, а й виявити глибинні особистісні тенденції, пов'язані з рівнем сформованості психологічної автономії. Оскільки тривожність є чутливим індикатором неповної сепарації, результати STAI забезпечують можливість комплексно простежити, як емоційні стани та стійкі тривожні риси взаємодіють із процесами емоційного відокремлення від батьків та формуванням самостійності.

Отже, дослідження показало, що середній показник ситуативної тривожності у вибірці становить $M = 50,58$ бала, що відповідає середньому рівню і свідчить про помірну психоемоційну напругу. Для молодих дорослих така напруга є типовою, оскільки саме в цьому віці відбувається активний пошук професійного шляху, побудова близьких відносин, економічне становлення та прийняття важливих життєвих рішень. Широкий діапазон значень (29-77 балів) вказує на те, що частина учасників демонструє низьку реактивність та достатній рівень стресостійкості, тоді як інші переживають інтенсивну тривогу, яка потенційно може набувати дезадаптивного характеру. Стандартне відхилення ($\sigma = 10,32$) підкреслює суттєву гетерогенність емоційних реакцій групи.

Показники особистісної тривожності виявилися вищими: середнє значення $M = 52,18$ бала також відповідає середньому рівню, проте свідчить

про наявність більш стійкої схильності до переживання тривоги та внутрішньої напруги. Коливання результатів у межах 31-69 балів демонструють виражені індивідуальні відмінності: від низької емоційної чутливості та впевненості у власних можливостях до високої напруги, схильності до самокритики, очікування негативних подій та труднощів у саморегуляції. Значення стандартного відхилення ($\sigma = 10,99$) підтверджує широкий спектр психологічних станів, притаманних молодим дорослим.

Порівняння двох компонентів тривожності показує, що особистісна тривожність загалом перевищує ситуативну, що відповідає сучасним уявленням про психологічні особливості молоді 18–30 років. Цей період пов'язаний з високою інтенсивністю соціальних вимог, невизначеністю життєвих перспектив та формуванням автономності, відповідальності та зрілої ідентичності. Підвищений рівень стабільної тривожності може свідчити про незавершеність процесу психологічної сепарації, труднощі у побудові внутрішньої опори, залежність від зовнішніх оцінок та недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Загалом результати STAI свідчать, що респонденти демонструють середній, але неоднорідний рівень тривожності, причому частина учасників має ознаки підвищеної емоційної напруги та нестабільності. Така диференційованість емоційного стану показує наявність різних стратегій саморегуляції та адаптаційних можливостей у молоді. Отримані дані дозволяють припустити, що більш високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності можуть бути пов'язані з неповною психологічною сепарацією, недостатнім рівнем автономності та труднощами у формуванні внутрішньої опори. Це узгоджується з сучасними науковими уявленнями, згідно з якими незавершена сепарація часто супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, залежністю від думки інших та схильністю до переживання невпевненості та психоемоційної нестійкості.

Показники за шкалами ситуативної та особистісної тривожності визначають лише один із важливих вимірів емоційного функціонування

молоді. Проте тривожність одна із компонентів ширшої психологічної структури, у межах якої взаємодіють стійкі особистісні риси, емоційні стану та характерні поведінкові реакції. Тому для глибшого розуміння індивідуальних відмінностей у функціонуванні молодих дорослих було застосовано Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI (форма B), що дозволяє комплексно оцінити емоційні, поведінкові та соціально-регулятивні характеристики. Отримані середні показники визначають типовий особистісний профіль молоді 18-30 років, що перебуває на етапі активного формування автономності та стабілізації емоційної сфери.

Зокрема, середній рівень невротичності ($M = 5,7$), який свідчить про помірну емоційну нестабільність, підвищену чутливість до стресу та схильність до переживання напруги. Враховуючи отримані раніше дані щодо тривожності, такий результат логічно узгоджується з припущенням про вплив неповної сепарації на ефективність емоційної саморегуляції.

Показник спонтанної агресивності ($M = 6,05$) знаходиться в межах середнього рівня, що може свідчити про імпульсні емоційні реакції у частини респондентів, однак без чіткої тенденції до стійких агресивних або дезадаптивних паттернів поведінки.

Показники депресивності ($M = 5,72$) та дратівливості ($M = 5,65$) також відображають помірні значення і можуть свідчити про внутрішню напруженість, емоційну вразливість та схильність до коливань настрою, що характерно для молодих людей у період становлення особистісної автономії. Такі результати посилюють уявлення про те, що емоційна стабільність у цьому віці залишається лабільною та значною мірою залежить від якості сепараційних процесів та рівня психологічної зрілості.

Показник комунікабельності ($M = 3,63$) нижчий за середній, що може свідчити про схильність респондентів до соціального стримування, обмеженого кола спілкування та зниженої потреби у встановленні нових соціальних контактів. Цю тенденцію додатково підтверджують помірні показники екстраверсії-інтроверсії ($M = 4,58$) та підвищеної сором'язливості

($M = 5,65$). У поєднанні такі значення свідчать про переважання інтровертованих стратегій поведінки, які можуть виявлятися в обережності у нових соціальних ситуаціях та вибірковості у міжособистісних взаємодіях. Враховуючи специфіку ранньої дорослості, це може бути ознакою соціальної автономності, що ще не повністю склалася, яка часто взаємопов'язана з рівнем психологічної сепарації.

Показник урівноваженості ($M = 4,63$) свідчить про тенденцію до емоційної нестабільності, що узгоджується з підвищеними показниками невротичності, депресивності та особливо емоційної лабільності ($M = 6,08$). Такий профіль вказує на труднощі з регуляцією емоційних станів, схильність до швидких змін настрою, підвищену чутливість до міжособистісних подразників та знижений рівень стійкості до стресів. Подібні характеристики часто описуються у молоді з неповною чи суперечливою сепарацією, коли емоційні зв'язки з батьками залишаються надмірно інтенсивними чи амбівалентними, що знижує здатність до самостійного емоційного функціонування.

Середні показники реактивної агресії ($M = 5,78$) і відкритості ($M = 6,85$) свідчать, що респонденти здатні виявляти інтерес до нового досвіду і досить інтенсивно реагувати зміни середовища. Однак підвищена емоційна чутливість та лабільність можуть робити ці реакції імпульсивними або надмірно інтенсивними. Таке поєднання створює профіль, характерний для молоді, ще на етапі формування стабільних механізмів саморегуляції та вибудовує власний стиль взаємодії із соціальним середовищем.

Показник маскулінності-фемінності ($M = 4,18$) знаходиться в межах середнього діапазону, що свідчить про збалансований розподіл традиційно маскулінних та фемінних характеристик у вибірці. Це означає, що респонденти не демонструють яскраво виражені гендерно-типізовані моделі поведінки, а їх особисті якості можна розглядати як гнучкі та варіативні. Враховуючи сучасні тенденції, це типово для молодих дорослих, у яких

процеси становлення ідентичності часто відбуваються в умовах більшої гендерної свободи та меншої нормативної жорсткості.

Загалом отриманий особистісний профіль респондентів характеризується помірною емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю, схильністю до коливань настрою, інтровертованими тенденціями та зниженою соціальною активністю. Сукупність цих характеристик може бути пов'язана з процесами незавершеної психологічної сепарації, що підтверджується результатами PSI, а також самооцінки та тривожності. Підвищена емоційна лабільність, невротичність та соціальна помірність узгоджуються з підвищеними показниками реактивної та особистісної тривожності та середнім рівнем самооцінки, формуючи цілісну картину емоційно-особистісного функціонування молоді з частково сформованою автономністю.

Однак описові дані дозволяють лише визначити загальні тенденції, не виявляючи глибинних зв'язків між окремими психологічними показниками. Для того, щоб з'ясувати, як різні аспекти сепарації пов'язані з самооцінкою, тривожністю та емоційно-особистісними характеристиками, необхідний формалізованіший статистичний підхід. Саме тому наступним етапом стала побудова кореляційної моделі.

З метою перевірки дослідницького завдання з аналізу взаємозв'язків між рівнем психологічної сепарації, самооцінкою та тривожністю було застосовано кореляційний аналіз Спірмена. Використання цього обґрунтовано, оскільки частина змінних має порядкову шкалу, їх розподіл може відхилятися від нормального, а вибірка невелика. Кореляційний аналіз дозволяє визначити напрямок та силу статистичних зв'язків між ключовими психологічними характеристиками, що забезпечують перехід від описового аналізу до виявлення структурних закономірностей у функціонуванні особистості.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють комплексно проаналізувати взаємозв'язки між рівнем психологічної сепарації,

самооцінкою, тривожністю та індивідуально-психологічними характеристиками молоді ранньої дорослості. Виявлені закономірності свідчать, що процес сепарації перестав бути ізольованим чи одномірним явищем; навпаки, він має багаторівневу детермінацію, тісно пов'язану з емоційними станами, когнітивними установками та особистісними характеристиками. У цьому контексті сепарація виступає не лише як результат зрілості сімейних відносин, а й як системний психологічний механізм, що визначає здатність молоді особистості до емоційної саморегуляції, автономного прийняття рішень, критичного мислення та опори на власні цінності у процесі дорослішання. Виявлені кореляційні зв'язки демонструють багатосаровість цього механізму: у ньому поєднуються як внутрішні психологічні ресурси, і залишкова залежність від батьківської системи, яка може виробляти якість адаптації, рівень тривожності і стабільність самооцінки.

Особливо показовими виявилися кореляції між рівнем сепарації та окремими особистісними характеристиками, такими як емоційна лабільність, невротичність, сором'язливість та дратівливість. Виявлені зв'язки свідчать про те, що емоційно незрілі чи залежні моделі взаємодії з батьками можуть підтримувати тенденцію до емоційної нестабільності, ускладнювати конструктивне вирішення конфліктів та перешкоджати ефективному оволодінню дорослими соціальними ролями. Навпаки, молоді люди з вищим рівнем автономності демонструють більшу врівноваженість, соціальну активність, гнучкість поведінкових стратегій та здатність підтримувати стабільне емоційне функціонування навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

Для забезпечення цілісного та наочного подання емпіричних даних повна кореляційна матриця представлена у вигляді теплової карти (ДОДАТОК В), що дозволяє простежити весь спектр виявлених взаємозв'язків між показниками, що вивчаються. У текстовій частині розділу представлені лише найбільш інформативні та статистично значущі кореляції, що мають

безпосереднє теоретичне та практичне значення для розуміння механізмів психологічної сепарації.

З метою структуризації отриманих результатів та виділення ключових кореляційних кластерів було сформовано узагальнені кореляційні таблиці (3.2, 3.3, 3.4), що представляє центральні взаємозв'язки між показниками сепарації, самооцінки, тривожності та емоційно-особистісних характеристик. Такий формат подання результатів дозволяє перейти від аналізу окремих коефіцієнтів до розгляду інтегрованої структури психологічних механізмів, що лежать в основі формування автономності, стабільної самооцінки та ефективної емоційної саморегуляції під час ранньої дорослості.

Перед інтерпретацією кореляційних результатів слід зазначити, що з вибірки обсягом $n = 40$ статистично значущими вважалися коефіцієнти Спірмена, значення яких було не меншим, ніж $|r| \geq 0,31$ ($p < 0,05$). У таблицях 3.2-3.4 такі значення виділені жирним шрифтом, оскільки вони відображають стійкі та надійні психологічні закономірності. Кореляції меншої сили не досягають порогового рівня статистичної значущості, проте представлені як додаткові індикатори можливих тенденцій, які можуть мати цінність у ширшому теоретичному контексті.

Таблиця 3.2

Взаємозв'язки між компонентами психологічної сепарації

Показники	Емоційна сепарація	Конфліктна сепарація	Когнітивна незалежність	Функціональна сепарація
Емоційна сепарація	-	0,61	0,64	-
Конфліктна сепарація	0,61	-	0,63	0,60
Когнітивна незалежність	0,64	0,63	-	-
Функціональна сепарація	-	0,60	-	-

Як видно з таблиці 3.2 – найтісніші зв'язки спостерігаються між емоційною та когнітивною незалежністю ($r = 0,64$), емоційною та конфліктною сепарацією ($r = 0,61$), а також між конфліктною та функціональною сепарацією ($r = 0,60$). Це свідчить про інтеграцію різних аспектів автономізації та про те, що процес сепарації є цілісною структурою, в рамках якої емоційна, поведінкова та когнітивна самостійність розвиваються взаємопов'язано.

Після аналізу внутрішньої структури сепарації важливо розглянути, як її компоненти пов'язані з емоційним добробутом і самооцінкою молоді. Наступна таблиця відображає взаємозв'язки між сепарацією, самооцінкою та показниками тривожності, що дозволяє оцінити системний вплив автономності на стан респондентів.

Таблиця 3.3

Взаємозв'язки між сепарацією, самооцінкою та тривожністю

Показники	Самооцінка	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Емоційна сепарація	0,12	-0,29	-
Конфліктна сепарація	0,19	-0,10	-
Функціональна сепарація	0,31	-0,13	-
Самооцінка	-	-0,29	-0,29

У табл. 3.3. продемонстровано, що самооцінка представляє систему значних кореляцій, які підкреслюють її провідну роль у структурі психологічного функціонування молоді ранньої дорослості. Найбільш виразний позитивний зв'язок спостерігається між самооцінкою та функціональною сепарацією ($r = 0,31$). Цей результат свідчить про те, що здатність молоді людини самостійно приймати рішення, відповідати за свої дії та ефективно організувати повсякденну діяльність сприяє зміцненню

стійкого позитивного ставлення до себе. Функціональна автономія формує внутрішній досвід компетентності, що є основою адекватного самосприйняття та впевненості у своїх силах.

Показники емоційної та конфліктної сепарації корелюють із самооцінкою менш інтенсивно ($r = 0,12$ та $r = 0,19$ відповідно), але залишаються важливими. Ці зв'язки вказують, що молоді люди з нижчим рівнем емоційної залежності та більшою здатністю конструктивно долати міжособистісні протиріччя демонструють більш зрілу та стабільну самооцінку. Важливо також, що така молодь меншою мірою орієнтується на зовнішнє схвалення, що знижує ризик формування залежних моделей поведінки.

Поглиблений аналіз взаємозв'язків між сепарацією та тривожністю підтверджує, що недостатньо сформована автономія є важливим фактором емоційної вразливості. Найбільш чіткий негативний зв'язок виявлено між емоційною сепарацією та реактивною тривожністю ($r = -0,29$). Це означає, що молоді люди, які залишаються емоційно залежними від батьків, менш готові до самостійного переживання стресових ситуацій, частіше демонструють інтенсивні афективні реакції та потребують зовнішньої підтримки. Подібна, хоча й слабкіша тенденція, характеризує і функціональну сепарацію ($r = -0,13$), що підкреслює роль практичної автономії у зниженні рівня емоційної напруги.

Характерна також інтеграція самооцінки в емоційне благополуччя: негативні кореляції з реактивною та особистісною тривожністю (обидва $r = -0,29$) свідчать, що вища самооцінка виконує виражену захисну функцію. Молоді люди з більш позитивним ставленням до себе менш схильні до інтенсивних ситуаційних тривожних реакцій, а також демонструють нижчу схильність до хронічної, внутрішньо закріпленої тривожності, що підкреслює роль самооцінки як стабілізатора емоційної регуляції та ресурсу психологічної стійкості.

Зв'язки з особистою тривожністю свідчать про те, що недостатній рівень автономності асоціюється з тривалою внутрішньою напруженістю, румінаціями, сумнівами у власних рішеннях та нестійкістю емоційних реакцій. Отже, тривожність – як ситуативна, так і особистісна – виявляється структурно що з незавершеним процесом психологічної сепарації, що підтверджує її значення як ключового чинника психологічного ризику під час ранньої дорослості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що самооцінка виступає інтегральним фактором, що стабілізує, опосередковує вплив автономності на емоційне благополуччя і адаптивність молоді людини. Вона є своєрідним індикатором якості сепараційних процесів та водночас внутрішнім ресурсом, який підвищує здатність до саморегуляції, знижує рівень.

З метою більш глибокого розуміння механізмів, через які сепарація та самооцінка впливають на емоційний стан молоді, проаналізовано кореляцію цих показників з індивідуально-психологічними характеристиками за методикою FPI. Виявлені зв'язки формують цілісну картину особистісних особливостей, що супроводжують різні рівні автономності та емоційної стійкості.

З метою більш глибокого розуміння механізмів, через які сепарація та самооцінка впливають на емоційний стан молоді, проаналізовано кореляцію цих показників з індивідуально-психологічними характеристиками за методикою FPI. Виявлені зв'язки формують цілісну картину особистісних особливостей, що супроводжують різні рівні автономності та емоційної стійкості.

Таблиця 3.4. демонструє, що найбільш значущими є кореляції між самооцінкою, тривожністю та особистісними характеристиками. Саме ці змінні визначають рівень емоційної регуляції та стресостійкості молоді. Отримані дані дозволяють простежити, як незавершені процеси психологічної сепарації проявляються у ширшому спектрі емоційних та поведінкових особливостей.

Таблиця 3.4.

Значущі кореляції між тривожністю, самооцінкою та емоційно-особистісними характеристиками молоді

Показники	Екстраверсія	Депресивність	Емоційна лабільність	Невротичність
Самооцінка	0,31	-0,27	-0,22	-0,26
Особистісна тривожність	-0,51	0,71	0,69	0,62
Реактивна тривожність	-	0,55	0,48	0,47
Емоційна лабільність	-	0,78	-	-
Сором'язливість	-0,60	0,57	0,63	0,56
Невротичність	-	0,56	0,74	-

Аналіз кореляційної матриці демонструє ряд значних зв'язків між самооцінкою, тривожністю та ключовими емоційно-особистісними характеристиками, що формують психологічний профіль молоді ранньої дорослості.

Насамперед слід відзначити позитивний зв'язок самооцінки з екстраверсією ($r = 0,31$), що вказує на взаємопов'язану дію соціальної активності, відкритості до взаємодії та внутрішньої впевненості. Особи з вищою самооцінкою, як правило, більш комунікабельні, емоційно стійкі та ініціативні у соціальних ситуаціях. У той же час, негативні кореляції самооцінки з депресивністю ($r = -0,27$), емоційною лабільністю ($r = -0,22$) та невротичністю ($r = -0,26$) свідчать, що низьке позитивне ставлення до себе супроводжується підвищеною емоційною нестабільністю та вразливістю до негативних.

Особистісна тривожність формує виразний кластер емоційної нестабільності та має найсильніші кореляції по всій матриці: з депресивністю ($r = 0,71$), емоційною лабільністю ($r = 0,69$) та невротичністю ($r = 0,62$). Ці зв'язки вказують на те, що хронічна внутрішня напруженість поєднується з емоційною нестійкістю, схильністю до переживання пригніченості, нестійких настроїв та труднощів у саморегуляції. Це створює характерний психологічний профіль молоді з підвищеною емоційною вразливістю та незавершеними процесами сепарації.

Реактивна тривожність утворює подібний, хоч і дещо слабший емоційний кластер: вона демонструє значні позитивні кореляції з депресивністю ($r = 0,55$), емоційною лабільністю ($r = 0,48$) та невротичністю ($r = 0,47$). Це свідчить про те, що гострі тривожні реакції у стресових ситуаціях характерні для осіб із загальною емоційною нестабільністю та низькою толерантністю до фрустрації.

Показники FPI дозволяють виразно визначити особистісний стиль емоційного реагування. Зокрема, емоційна лабільність має дуже високий зв'язок з депресивністю ($r = 0,78$) та невротичністю ($r = 0,74$), що вказує на схильність до інтенсивних та нестійких переживань, різких змін настрою та труднощів відновлення емоційного балансу. Сором'язливість корелює з депресивністю ($r = 0,57$), емоційною лабільністю ($r = 0,63$) та невротичністю ($r = 0,56$), а також має негативний зв'язок з екстраверсією ($r = -0,60$). Таке

поєднання відображає профіль людини, схильного до соціального уникнення, страху оцінювання та підвищеної емоційної вразливості.

Порівнюючи ці результати з даними про сепарацію, можна стверджувати, що підвищена тривожність, депресивність та невротичність характерні для осіб із незавершеним процесом психологічної автономізації. Вони частіше демонструють залежні форми поведінки, орієнтацію на зовнішнє схвалення та проблеми прийняття самостійних рішень. Вищий рівень сепарації узгоджується з більшою врівноваженістю, соціальною активністю та емоційною стабільністю - характеристиками, властивими зрілому та автономному способу функціонування.

Отримані кореляційні дані дозволяють стверджувати, що рівень психологічної сепарації є одним із центральних механізмів, що визначають емоційне та особистісне функціонування молоді ранньої дорослості. Сформованість автономії виявляється тісно пов'язана зі стабільністю емоційного регулювання, здатністю долати стрес та підтримувати позитивне самосприйняття. Незавершеність сепарації корелює із підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та залежністю від зовнішньої підтримки.

Найчастіше це відображають зв'язки між автономністю та тривожністю: недостатня емоційна та функціональна сепарація асоціюється з вищими показниками як реактивної, так і особистісної тривожності. Молоді люди, які залишаються емоційно залежними від батьків, частіше демонструють інтенсивні емоційні реакції у стресових ситуаціях та меншу здатність до самостійного контролю емоцій. Такі дані узгоджуються з кореляціями, що пов'язують підвищену тривожність з депресивністю, емоційною лабільністю та невротичності – характеристиками, які формують кластер емоційної вразливості.

Сепарація також відіграє ключову роль у становленні самооцінки. Зокрема, функціональна автономія демонструє найбільш виразний позитивний зв'язок із самооцінкою, що свідчить: досвід власної компетентності, здатність організовувати діяльність та приймати рішення

формують основу сталого позитивного ставлення до себе. У той же час нижча емоційна та конфліктна автономність супроводжується більш нестабільним самосприйняттям, підвищеною залежністю від зовнішнього схвалення та схильністю до негативних переживань. Негативні кореляції самооцінки з тривожністю та емоційною нестабільністю свідчать про її захисну функцію: вища самооцінка знижує емоційну напругу та підвищує стресостійкість.

Аналіз особистісних характеристик за методикою FPI доповнює картину: незавершена сепарація поєднується з підвищеними показниками невротичності, емоційної лабільності, депресивності та сором'язливості. Особиста тривожність утворює потужний кластер емоційної нестабільності, показуючи високі кореляції з депресивністю та лабільністю, що вказує на ризики для психоемоційного благополуччя. На противагу цьому більш сформована автономія пов'язана з підвищеною врівноваженістю, соціальною активністю та емоційною стабільністю – характеристиками, властивими більш зрілому особистісному профілю.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що сепарація виступає системним психологічним механізмом, що визначає здатність молодій людині до саморегуляції, стійкого самосприйняття, конструктивної поведінки в стресових ситуаціях і підтримання емоційної рівноваги. Завершені процеси автономізації сприяють формуванню внутрішньої цілісності та ресурсу опору їм. Завершена сепарація може бути фактором ризику для розвитку тривожності, депресивних станів та емоційної нестабільності. У сучасних соціокультурних умовах це наголошує на важливості психологічної підтримки молоді, спрямованої на розвиток автономності, внутрішніх ресурсів та ефективних механізмів саморегуляції, що сприяють успішній адаптації та психологічному благополуччю в ранній дорослості.

3.3. Рекомендації для молоді, батьків щодо підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності в умовах неповного процесу сепарації

Аналіз взаємозв'язку між неповною сепарацією, низькою самооцінкою та підвищеною тривожністю відкриває можливості створення дієвих психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку молоді у розвитку особистісної автономії, емоційної рівноваги та внутрішньої стійкості.

Одним із ключових аспектів ефективної сепарації є підтримка здорових, емоційно зрілих родинних відносин. Батькам важливо розуміти, що процес автономізації під час ранньої дорослості є нормативним віковим етапом, а чи не проявом видалення чи невдячності. Усвідомлення природних закономірностей розвитку дозволяє зменшити напругу у взаєминах, уникати надмірного контролю та формувати атмосферу довіри, в якій молода людина відчувається вільною, але водночас емоційно підтриманою. Підтримка батьками поступового розширення автономії сприяє зростанню психологічної стійкості та зміцненню внутрішніх ресурсів молоді [3, 31].

Молоду людину необхідно заохочувати у навчанні навичкам самостійного прийняття рішень та відповідальності за свої вчинки. Це включає підтримку в плануванні та реалізації особистих проєктів, делегування обов'язків і розвиток функціональної незалежності. Підвищення рівня самоорганізації й самостійності допомагає знизити тривожність та сприяє формуванню здорової самооцінки [31].

Роз'яснення природності та неминучості процесу сепарації може суттєво знизити рівень тривожності та сприяти стабілізації емоційного стану молоді. Важливо надавати молодим людям інформацію про етапи сепарації, типові труднощі та ефективні стратегії їх подолання. Це допомагає усвідомити, що відокремлення є нормальним розвитком і не передбачає конфлікт чи розриву відносин із батьками. Метою сепарації є не дистанціювання чи ізоляція, а формування зрілого балансу між автономією та емоційною близькістю. У такій моделі молода людина зберігає теплі стосунки з сім'єю, водночас набуваючи

здатності приймати власні рішення, визначати особисті межі та відповідати за своє життя. Саме такий баланс найбільш сприятливий для розвитку стабільної самооцінки, внутрішньої впевненості та зниження рівня тривожності [31, 34].

Важливим компонентом процесу сепарації є розвиток емоційної автономії – здатності самостійно справлятися з емоційними труднощами без надмірної опори на батьків. З цією метою доцільно залучення молоді до індивідуальних та групових психотерапевтичних форматів, спрямованих на зниження рівня емоційної залежності, формування навичок самопідтримки та внутрішньої стійкості. Ефективним є навчання практикам управління емоційною напругою, таким як дихальні техніки, майндфулнес-підходи, а також методи когнітивно-поведінкового регулювання – ідентифікація автоматичних негативних думок, їх критичне опрацювання та раціональна корекція. Засвоєння цих стратегій сприяє зменшенню тривоги, підвищенню почуття контролю над власним емоційним станом та формуванню більшої впевненості у своїх здібностях долати труднощі [31, 43].

У процесі сепарації закономірно виникають конфлікти, насамперед у відносинах з батьками, оскільки молодь прагне більшої самостійності, а батьки можуть несвідомо підтримувати звичні моделі контролю чи опіки. Тому важливо цілеспрямовано розвивати в молоді навички конструктивного вирішення конфліктів, асертивності та встановлення здорових психологічних кордонів. Опанування цих компетентностей сприяє формуванню емоційної та психологічної зрілості, знижує рівень внутрішньої напруги та допомагає молоді впевненіше відстоювати власну позицію. Психологічна підтримка батьків також відіграє важливу роль. Ефективним є навчання дорослих принципам ненасильницької комунікації, навичкам активного слухання без критики чи знецінення, а також формуванню партнерської моделі взаємодії замість директивної. Такі трансформації у сімейних відносинах створюють безпечніші та передбачувані умови для зниження тривожності молоді, полегшують процес автономізації та сприяють здоровому перебігу сепарації. Окремого значення набуває розвиток вміння будувати особисті межі.

Формування здорових психологічних кордонів передбачає здатність усвідомлювати і озвучувати власні потреби, говорити «ні» у ситуаціях, що суперечать внутрішнім переконанням, і не брати на себе надмірну відповідальність за емоції чи поведінку інших. Освоєння асертивної комунікації дозволяє молодій людині впевнено відстоювати власні межі без агресії та почуття провини. Це суттєво зменшує конфліктність у взаєминах із батьками і водночас підвищує рівень автономності та стабільності [31, 56].

Участь у групових формах роботи, де молодь може обмінюватися досвідом та стратегіями подолання проблем сепарації, є важливим елементом емоційної та соціальної підтримки. Групове середовище створює простір, у якому молоді люди усвідомлюють, що їхні переживання не є унікальними чи патологічними – інші стикаються з подібними труднощами автономізації. Це сприяє зниженню рівня тривожності, нормалізує емоційний стан та формує почуття причетності та безпеки. Наявність атмосфери взаємної підтримки, емпатії та прийняття посилює здатність молоді більш ефективно долати внутрішні та міжособистісні труднощі, пов'язані із сепарацією. Одночасно важливим завданням є розширення соціального простору молоді особи поза сім'єю. Розвиток дружніх, навчальних та професійних контактів сприяє формуванню соціальної компетентності, підвищує впевненість у власних силах та забезпечує досвід дорослої взаємодії, що несе моделі автономної поведінки. Таке підтримуюче середовище виступає ресурсом зниження тривожності, розвитку самостійності і підвищення самооцінки. Позародичні стосунки дають молоді можливість набувати нового досвіду, що сприяє формуванню відчуття компетентності та дорослості. Вони також допомагають будувати власну ідентичність поза батьківською системою та відіграють важливу роль у становленні емоційної та соціальної автономії [31].

Індивідуальні консультації з кваліфікованим психологом є особливо значущим інструментом підтримки в умовах неповної сепарації. Такий формат дозволяє глибоко опрацювати особистісні труднощі, пов'язані з емоційною залежністю від батьків, заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю та

труднощами у прийнятті самостійних рішень. Психотерапевт виступає безпечним і нейтральним партнером, який допомагає молодій людині усвідомити власні переживання, виявити внутрішні конфлікти та розпізнати патерни мислення та поведінки, що підтримують залежність від батьківської системи. У процесі терапії клієнт поступово формує навички емоційної саморегуляції, опановує способи зниження тривожності, вчиться адаптивніше реагувати на життєві виклики і відокремлювати власні потреби від очікувань оточення. Особливо важливим є розвиток стратегій подолання внутрішніх бар'єрів – страху автономії, страху помилок, почуття провини перед батьками чи страху втратити їх схвалення. Робота з цими переживаннями сприяє формуванню зрілої ідентичності та підвищенню внутрішньої стійкості [31].

Робота з ірраціональними переконаннями щодо батьківської думки є важливою частиною психологічної підтримки молоді з неповною сепарацією. У таких осіб часто формуються помилкові, надмірно жорсткі переконання, що посилюють емоційну залежність від батьків та сприяють зниженню самооцінки. Серед найпоширеніших – установки на зобов'язання («я мушу завжди відповідати їхнім очікуванням»), перфекціоністичні імперативи («я маю робити все правильно, інакше розчарую їх»), а також переконання залежності («без їх схвалення я не впораюся», «їхня думка завжди важливіша за мою»). Такі переконання посилюють тривожність, створюють внутрішній конфлікт між потребою в автономії та страхом втратити кохання чи схвалення батьків. У процесі психотерапевтичної роботи важливим завданням є ідентифікація цих дисфункціональних установок, їх аналіз та когнітивна реструктуризація. Молодій людині допомагають поставити під сумнів надмірні вимоги до себе, переосмислити реалістичність очікувань батьків і сформувати більш гнучкі, адаптивні форми мислення. Заміна ірраціональних переконань більш здоровими («я маю право на власну думку», «помилки не роблять мене гіршою», «моє життя – моя відповідальність») сприяє підвищенню впевненості у собі, розвитку внутрішньої стійкості та зменшення

емоційної залежності. Це у свою чергу допомагає знижувати рівень тривожності та формувати більш адекватну та стабільну самооцінку [17, 31].

Формування внутрішньої опори – це здатність спиратися на власні рішення, почуття та індивідуальний досвід, не вимагаючи постійного зовнішнього підтвердження. Для молоді з неповною сепарацією розвиток цього компонента є критично важливим, оскільки саме внутрішня опора є фундаментом автономності, саморегуляції та емоційної стабільності. Одним із найефективніших шляхів зміцнення внутрішньої опори є систематичний розвиток рефлексії. Рефлексивні практики допомагають молоді усвідомлювати власні потреби, мотиви та переживання, відокремлювати свої бажання від очікувань батьків чи соціального оточення, а також формувати зріле уявлення про себе. До таких практик відносяться:

- ведення рефлексивного щоденника, у якому фіксуються думки, почуття, складні ситуації та способи їх подолання;
- регулярний самоаналіз емоцій, спрямований на розпізнавання тригерів тривоги, залежності чи конфліктності;
- визначення особистих життєвих цілей та цінностей, що дозволяє вибудувати свій вектор розвитку, незалежний від зовнішніх впливів;
- практика внутрішнього діалогу, яка допомагає оцінювати ситуації з позиції своїх інтересів, а не лише інших очікувань [20, 31].

Систематична робота з розвитку рефлексивності відіграє ключову роль у зміцненні психологічної стійкості молодої людини та зниженні рівня тривожності. Уміння аналізувати власні переживання, розпізнавати джерела внутрішніх напруг і усвідомлювати особисті потреби забезпечує повернення відчуття контролю над власним життям. Замість автоматичних реакцій чи залежності від зовнішніх оцінок молода людина починає вибудовувати поведінку, ґрунтуючись на власних цінностях, досвіді та реалістичному розумінні власних можливостей. Це сприяє переходу від ситуативної емоційної реактивності до зрілішої форми емоційного реагування, що значно зменшує інтенсивність тривожних станів і підвищує саморегуляцію. Розвиток

рефлексивності також зміцнює внутрішні джерела впевненості: молодь починає спиратися не так на думку батьків чи соціального оточення, але власний життєвий досвід, внутрішні переконання та усвідомлені рішення. В результаті поступово формується більш стійке та інтегроване відчуття власного «Я», що є необхідною умовою не лише завершення процесу психологічної сепарації, а й становлення дорослої, автономної, відповідальної особистості. Таким чином, рефлексивність виступає важливим механізмом психологічної зрілості, що забезпечує більш гармонійний перехід до дорослості та сприяє формуванню здатності ефективно долати життєві виклики. [3, 31].

Окремої уваги вимагає профілактика залежної поведінки, яка проявляється у надмірному зверненні за допомогою, уникнення відповідальності та страху зробити помилку без батьківського схвалення. Важливо поступово розширювати зони самостійності молодої людини – дозволяти їй приймати власні рішення, брати участь у плануванні повсякденних справ, вирішувати побутові та навчально-професійні завдання [24].

Узагальнюючи запропоновані рекомендації, можна наголосити, що їх реалізація має комплексний характер і спрямована на всебічну підтримку молоді у процесі становлення психологічної автономії. Рекомендації охоплюють ключові аспекти розвитку: емоційну регуляцію, формування навичок самостійності, вибудовування здорових міжособистісних кордонів, роботу з ірраціональними переконаннями та розвиток внутрішньої опори. Таке поєднання втручань дозволяє не лише зменшити рівень тривожності, що часто супроводжує неповну або затриману сепарацію, але й створює умови для поступового формування стабільної самооцінки, впевненості у власних можливостях та здатності до відповідального прийняття рішень.

Підтримка процесу сепарації передбачає не ізольовану роботу з окремими реакціями чи поведінковими проявами, а формування цілісної системи психологічних навичок, які допомагають молодій людині подолати

емоційну залежність від батьків, розширити досвід автономної поведінки і навчитися регулювати власний емоційний стан без зовнішнього підкріплення. Розвиток рефлексивності, внутрішнього діалогу та особистісної відповідальності сприяє глибшому усвідомленню власних цінностей, потреб та життєвих орієнтирів, що є фундаментом для становлення зрілої ідентичності.

Водночас важливо враховувати, що успішність автономізації залежить не лише від зусиль самої молоді людини, але й від особливостей сімейної системи та її готовності сприяти формуванню самостійності. Тому системний підхід, який включає роботу з молоддю, батьками та фахівцями, є найбільш ефективним. Він забезпечує узгодженість очікувань, зменшує ризик відтворення надмірного контролю або емоційної симбіозності та сприяє формуванню здорового балансу між близькістю та автономністю у сімейних стосунках.

Таким чином, реалізація запропонованих рекомендацій створює умови для більш гармонійного проходження процесу психологічної сепарації, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. У результаті молода людина отримує можливість розвиватися як зріла, самостійна та психологічно стійка особистість, здатна ефективно взаємодіяти зі світом, приймати свідомі життєві рішення та будувати здорові міжособистісні зв'язки.

Висновки до III розділу

У третьому розділі проведено комплексний аналіз взаємозв'язків між показниками психологічної сепарації у ранній дорослості, рівнем самооцінки, ситуативною та особистісною тривожністю, а також індивідуально-психологічними характеристиками респондентів. Отримані результати дозволили як описати особливості емоційної, конфліктної, незалежної і функціональної сепарації молоді, так і простежити, як ступінь автономності пов'язані з емоційною стабільністю, якістю саморегуляції і загальним психологічним благополуччям.

Кореляційний аналіз показав наявність системних закономірностей, які формують інтегровану структуру сепараційних процесів. Найбільш тісні зв'язки між емоційною та когнітивною незалежністю ($r = 0,64$), емоційною та конфліктною сепарацією ($r = 0,61$) та конфліктною та функціональною автономією ($r = 0,60$) свідчать про цілісність процесу психологічного відокремлення. Функціональна сепарація виявилася найбільш пов'язаною з позитивними показниками психологічного стану: її зростання супроводжується вищою самооцінкою ($r = 0,31$) та нижчими рівнями як реактивної ($r = -0,13$), так і особистісної тривожності.

Емоційна та конфліктна автономія демонструють слабші, але закономірні позитивні зв'язки із самооцінкою та менш виражені негативні кореляції з тривожністю. Зокрема, емоційна сепарація пов'язані з реактивною тривожністю ($r = -0,29$), що підкреслює роль емоційної незалежності зниження гострих стресових реакцій. Недостатня автономія як емоційна, і функціональна пов'язані з збільшенням психологічної вразливості, підвищеної емоційної реактивністю і труднощами підтримки внутрішнього рівноваги.

Значну роль у формуванні емоційного профілю відіграють показники самооцінки, що демонструють важливі кореляційні зв'язки: позитивний зв'язок з екстраверсією ($r = 0,31$) та негативні з реактивною та особистісною тривожністю (обидва $r = -0,29$). Це показує, що самооцінка виступає

стабілізатором емоційного функціонування та знижує ризик хронічного напруження.

Дані за методикою FPI доповнюють картину: підвищена особистісна тривожність утворює чіткий кластер емоційної нестабільності, корелюючи з депресивністю ($r = 0,71$), емоційною лабільністю ($r = 0,69$) та невротичною ($r = 0,62$). Підвищена емоційна лабільність тісно пов'язана з депресивністю ($r = 0,78$) та невротичністю ($r = 0,74$) свідчить про нестійкість емоційної сфери та труднощі з відновленням рівноваги. Сором'язливість також демонструє значні зв'язки з емоційною лабільністю ($r = 0,63$), депресивністю ($r = 0,57$) та невротичністю ($r = 0,56$), формуючи профіль підвищеної залежності від зовнішнього схвалення.

Такі результати підтверджують, що незавершена сепарація пов'язана з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, коливаннями самооцінки та високою залежністю від батьківської оцінки та підтримки. Молодь із більш сформованою автономністю демонструє вищу врівноваженість, соціальну активність, адаптивність поведінкових стратегій та здатність до конструктивного подолання труднощів.

Отримані результати стали основою формування практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення автономності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та зниження тривожності молоді. Особлива увага приділяється роботі з сімейними взаємодіями, побудові зрілих кордонів, формуванню внутрішньої опори та створенню підтримуючого соціального середовища поза сім'єю.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічна сепарація є одним із ключових факторів емоційної зрілості та особистісної компетентності молоді людини. Її успішне проходження сприяє формуванню стабільного Я-образу, внутрішньої автономності та здатності ефективно справлятися з психологічними труднощами, тоді як її незавершеність може бути фактором ризику тривожних та депресивних тенденцій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічну сепарацію молодих людей ранньої дорослості та її взаємозв'язку із самооцінкою, тривожністю та індивідуально-психологічними характеристиками. На основі теоретичного огляду, методологічного обґрунтування та емпіричного аналізу отримано результати, що дозволяють сформулювати інтегровані висновки про особливості автономізації сучасної молоді.

Теоретичний аналіз показав, що у XXI столітті процес психологічної сепарації набуває нових соціокультурних рис. Економічна нестабільність, зростання вартості життя, труднощі з працевлаштуванням після закінчення навчання, поширення практик гіперопіки та психологічного контролю в сім'ї, цифровізація та зміна уявлень про дорослість призводять до пролонгації залежності молоді від батьківської родини. Все частіше і рання дорослість супроводжується поєднанням зовнішньої самостійності (навчання, робота, окремі побутові функції) із внутрішньою емоційною залежністю, недостатньою сформованістю психологічних кордонів та складнощами прийняття самостійних рішень. Систематизація наукових підходів показала, що сепарація має багатовимірну структуру і включає емоційну, конфліктну, когнітивну і функціональну автономію. Саме нерівномірність формування цих складових є характерною ознакою сучасної молоді, яка перебуває у фазі переходу до дорослого життя.

Методологічно робота ґрунтувалася на поєднанні валідних психодіагностичних методик: PSI Дж. Гоффмана для вивчення аспектів сепарації, RSES М. Розенберга для вимірювання глобальної самооцінки, STAI для оцінки ситуативної та особистісної тривожності та FPI для аналізу емоційно-особистісних характеристик. Для статистичної обробки даних використано описові показники та кореляційний аналіз з застосуванням коефіцієнта Спірмена, що дозволило визначити силу та напрямок між

ключовими психологічними конструктами. Обраний підхід забезпечив комплексне вивчення феномену сепарації та виявлення системних закономірностей.

Емпіричні результати показали, що рівень психологічної сепарації у вибірці молоді ранньої дорослості частково сформовано. Найбільш розвиненою виявилася функціональна складова, що характеризує здатність організовувати повсякденну діяльність, приймати самостійні рішення та брати відповідальність за їхні наслідки. Емоційна та конфліктна сепарація мають нижчі середні значення, що свідчить про труднощі у відділенні власних емоцій від батьківських, збереження залежності від їх оцінок та певних ускладнень у конструктивному вирішенні міжособистісних протиріч. Когнітивна незалежність також виражена недостатньо, що узгоджується з тенденцією молоді орієнтуватися на зовнішні джерела оцінки, зокрема, на думку батьків.

Результати по Шкалі самооцінки Розенберга вказують переважно на середній рівень самоприйняття, типовий для етапу становлення особистісної ідентичності. У той же час значна варіативність оцінок — від низької до високої — свідчить про емоційну чутливість, нестійкість образу «Я» та актуальність внутрішніх пошуків. Показники ситуативної та особистісної тривожності також демонструють неоднорідність, а загалом тенденцію до підвищених значень, що відповідає сучасним викликам, з якими стикається молодь: невизначеність життєвих перспектив, високі очікування, соціальна конкуренція.

Дані методики FPI показали чіткі міжгрупові відмінності - у молоді з нижчим рівнем сепарації спостерігається підвищена емоційна лабільність, невротичність, депресивність та сором'язливість. Такий профіль свідчить про психологічну вразливість, труднощі з емоційною регуляцією, занижену внутрішню опору та знижену впевненість у соціальній взаємодії. Вищий рівень автономності, навпаки, пов'язані з більш сприятливим емоційно-особистісним профілем: більшою врівноваженістю, відкритістю до взаємодії, соціальною активністю і стабільними емоційними реакціями.

Кореляційний аналіз виявив низку ключових закономірностей, які б підтверджували вирішальне значення сепарації для психологічного благополуччя. Найбільш виразний позитивний зв'язок встановлений між функціональною сепарацією та самооцінкою ($r = 0,31$), що вказує на самостійність у повсякденних, освітніх та професійних завданнях, формує досвід компетентності та сприяє становленню стабільного позитивного самосприйняття. Емоційна та конфліктна автономія також пов'язана зі здоровою самооцінкою, хоча їх вплив менш виражений.

Негативна кореляція між емоційною сепарацією та реактивною тривожністю ($r = -0,29$) свідчить, що емоційна залежність від батьків посилює чутливість до стресу та знижує здатність до самостійного подолання труднощів. Сильні кореляції між тривожністю, невротичністю та емоційною лабільністю ($r = 0,47-0,78$) утворюють виразний кластер емоційної нестійкості, характерний для молоді з незавершеним процесом психологічного відокремлення. У той же час, соціальна відкритість та екстраверсія виявилися пов'язаними з вищою самооцінкою та більшою врівноваженістю, що наголошує на ролі соціальних ресурсів у підтримці автономності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що неповна психологічна сепарація є істотним фактором ризику для емоційної стабільності, якості саморегуляції та формування самооцінки молоді людини. Емоційна залежність від батьківської системи ускладнює розвиток внутрішньої опори, посилює тривожність, сприяє невпевненості та знижує адаптаційні можливості у стресових умовах. Завершена сепарація виконує захисну функцію, забезпечуючи підвищену психологічну стійкість, зрілість, автономність, здатність конструктивно вирішувати життєві завдання та розширювати соціальні зв'язки.

Отримані дані стали основою для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку молоді у процесі автономізації: розвиток навичок самостійного прийняття рішень, формування внутрішньої опори, оволодіння стратегіями емоційної саморегуляції, роботу з

іраціональними переконаннями щодо батьківської думки та профілактики залежних форм поведінки. Реалізація цих підходів створює основу для гармонійного розвитку особистості та зниження емоційної напруги.

Підсумовуючи, дослідження підтверджує, що психологічна сепарація є фундаментальним процесом формування особистісної зрілості молоді. Вона визначає стійкість самооцінки, інтенсивність тривожності, характер емоційних реакцій та рівень адаптивності у соціальних ситуаціях. У сучасних соціокультурних змінах значимість сепарації лише зростає, що підкреслює необхідність подальшого теоретичного осмислення та практичної підтримки цього процесу.

Перспективи майбутніх досліджень полягають у розширенні вибірок, аналізі гендерних, культурних та сімейних відмінностей у процесі сепарації, проведенні лонгітюдних досліджень динаміки автономізації, уточненні ролі цифрового середовища у формуванні залежності від батьків, а саме у розробці та апробації психологічних програм підтримки молоді під час переходу до дорослого життя. Отримані результати створюють міцну основу подальших наукових та практичних розробок у галузі психології розвитку та психологічного консультування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології. Том 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія / за ред. Г. С. Костюк. Київ : Інститут психології НАПН України, 2017. Ч. 2. С. 105–110.
2. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5–11.
3. Бахка Ю. В. Особливості становлення особистісної самостійності і безпорадності у осіб юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 1.
4. Батьків не обирають: проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні / за ред. Ю. М. Якубової. Київ, 2017. 168 с.
5. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214–216.
6. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 3. С. 52–56.
7. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5(2). С. 25–28.
8. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін. ; за ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.
9. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості / Н. Берегова, К. Максимчук // *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. - Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. - № 1. - С. 21-32.
10. Васильєва Г.В. Нарцисичні прояви та сепараційна тривога. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 57–61.
11. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні*

- виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>.
12. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В. та ін. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
 13. Гавриленко О. П. *Розвиток самосприйняття підлітків : дис. канд. психол. наук. Запоріжжя*, 2017. 230 с.
 14. Гайдучик П.Д. Ідентифікаційні чинники переживання сепараційної тривоги в умовах лікувальної реабілітації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 20 с.
 15. Гайдучик П.Д. Копінг-ресурси сепараційної тривоги особистості: теоретична експлікація проблеми. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 2(1). С. 37–41.
 16. Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. Психологічне консультування і психотерапія. 2015. Т. 2. № 1–2. С. 41–48.
 17. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
 18. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 56–68.
 19. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. для студентів. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти, 2015. 431 с.
 20. Желавська А.В. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 363–365.
 21. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості : монографія. Київ : АльдІППлюс, 2019. 308 с.

22. Зінченко Ю. О. Проблема сепараційної тривоги особистості в методі «Я-реконструкція». *Психологія особистості. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 77. С. 7-13 DOI:10.26565/2225-7756-2024-77-01.
23. Зінченко Ю. О., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Київ : Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
24. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.
25. Кавун Н. С. Соціально-психологічні чинники впливу тривожності на поведінку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 1(5). С. 35–41.
26. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
27. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності «Соціологія». *Харків : НТУ «ХПИ»*, 2017. 172 с.
28. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Педагогічна та вікова психологія*. 2017. № 1413. С. 68.
29. Крамченкова В. О., Чурсіна О. В. Психологічне благополуччя студентів в умовах сепарації від батьківської сім'ї. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2020. Vol. VIII(43), № 243. С. 31–34.
30. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія. *Київ*, 2021. 464 с.
31. Кулаксіз В. І., Гудімова А. Х. Неповна сепарація як чинник тривожності та низької самооцінки в молоді: практичні рекомендації // Програма та матеріали студентської наукової конференції ФПСР. – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2025. – С. 159-162
32. Кулаксіз В.І., Гудімова А.Х. Сепарація та рівень тривожності молоді: теоретичний аспект. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 24-25 квітня 2025 р. : Матеріали XXVII Міжнародної конференції молодих науковців / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. С.159-162.

33. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-ky1>
34. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
35. Літвінова О. Проблеми впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3(2). С. 144–150.
36. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2016. Вип. 7. С. 1–8.
37. Меднікова Г. І. Взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань як предмет психологічних досліджень. *Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків : ХДПУ*, 2018. Вип. 6. С. 57–61.
38. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система : дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2022. 194 с.
39. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 86-92.
40. Мороз Л., Гресько В. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг. *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (23–24 квітня 2024 року)*. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. С. 135-137.
41. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: зб. доп. *Всеукр. студент. наук.-практ. конф., присвяченої 125-річчю з дня народження Жана Піаже. Кропивницький*, 2021. С. 137–139.
42. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131–144.

- 43.Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.
- 44.Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. Ч. 2. С. 105–110.
- 45.Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоствавлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1(1). С. 31–37. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).4)
- 46.Оніпко З. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. Перспективи та інновації науки. 2022. № 8(13). С. 409-419 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419)
- 47.Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностаї, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
- 48.Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 22. С. 396–412.
- 49.Ослон А. В. Сепарація в юнацькому віці як етап становлення особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2022. Вип. 19. С. 111–118.
- 50.Папуша В.В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12(41). С. 81–97. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)
- 51.Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2017. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44.

52. Полікарчик С., Кульчицька, А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., 15 травня 2022 р. Луцьк, 2022. С. 49–52. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756> (дата звернення: 04.10.2024).
53. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79
54. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 122–131.
55. Рябчикова О. Формування самооцінки у дітей. *Психологічна служба школи*. 2022. № 3. С. 50–57.
56. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Питання психології*. 2017. № 1. С. 63–66.
57. Скнар О. М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 С. 51–52
58. Скорюк В. Д. Соціальна психологія в схемах і коментарях : *учб. практ. пос.* Київ: Сварог, 2017. 207 с.
59. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПШ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
60. Сурякова М., Батраченко І., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
61. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: *зб. доп. Всеукр. студент. наук.-практ. конф., присвяченої 125-річчю з дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький*, 2022. С. 186–191.

62. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Вип. 35. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2020. С. 152-155
63. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. С. 155-161. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_29
64. Ходанич О. О. Особливості самоствавлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (24–25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 128–135.
65. Ходанич О. О. Особливості самоствавлення підлітків із різним рівнем самооцінки: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра. Суми : СумДУ, 2021. 64 с.
66. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навчальний посібник. Харків : Контраст, 2019. 116 с.
67. Aslan S., Gelbal S. Separation-individuation of late adolescents: A longitudinal study. *Educational Research and Reviews*. 2016. Vol. 11(1). P. 1–15. DOI:10.5897/ERR2015.2570.
68. Arnett, J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2015. P.11–25
69. Çiçek I. Psychological Well-Being and Separation-Individuation In University Students. *Kastamonu Education Journal*. 2021. Vol. 29(4). P. 124–133.
70. Hoffman J. Psychological Separation-Individuation and Anxiety in Adolescents. *Corpus Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2021. Vol. 3(3). P. 1–14. URL: <https://www.corpuspublishers.com/assets/articles/article-pdf-205.pdf>

71. Korennaia A.V., Ralnikova I.A. Psychological Separation from Parents in Adolescence in the Context of Value and Semantic Orientations. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. 2024. Vol. 32(1). P. 122–138. DOI: 10.17759/cpp.2024320106
72. Mahmud A., Islam S., Sharif F. Components and Predictors of Psychological Wellbeing in Young Adults. *The Eurasia Proceedings of Educational & Social Sciences (EPESS)*. 2022. Vol. 25. P. 166–193. ISSN 2587-1730.
73. Moral M.A., Chimpén-López C.A., Lyon T.R., Adsuar J.C. The Relationship between Differentiation of Self and Psychological Adjustment to Separation. *Healthcare*. 2021. Vol. 9. Article 738. DOI: 10.3390/healthcare9060738
74. Nehrig N., Ho S.S.M., Wong P.S. Understanding the Selfobject Needs Inventory: Its relationship to narcissism, attachment and childhood maltreatment. *Psychoanalytic Psychology*. 2019. Vol. 36(1). P. 53–63.
75. Popp N. The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective [Electronic resource]. 2015. DOI: 10.13140/RG.2.1.3209.1048.
76. Rahmani K., Gnoth J., Mather D. Hedonic and eudaimonic well-being: A psycholinguistic view. *Tourism Management*. 2018. Vol. 69. P. 155–166. DOI: 10.1016/j.tourman.2018.06.018
77. Salandé J.D., Hawkins R.C. Psychological flexibility, attachment style and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. Vol. 27(3). P. 365–380.
78. Veldbrecht O., Zinchenko N., Tavrovetska N. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: Psychological Dimensions of Society*. 2025. Vol. 13. P. 142–172. DOI:10.32999/2663-970X/2025-13-7
79. Zarytska V.V. Psychology of personality self-realization: a monograph. *Kyiv: Aldiplus*, 2019. 289 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психологічний опитувальник сепарації (PSI, Hoffman)

Опис методики: Методика спрямована на оцінку ступеня незалежності молоді людини від батьківських фігур у різних аспектах життя. Вона дозволяє виявити, наскільки респондент психологічно відокремився від своїх батьків і чи досягнув автономії.

Інструкція

Процедура: Респондентам пропонується відповісти на серію запитань, враховуючи, що методика націлена саме на відносини з матір'ю, оцінюючи свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою:

- 1 = Зовсім не згоден,
- 2 = Не згоден,
- 3 = Нейтрально,
- 4 = Згоден,
- 5 = Повністю згоден

Перелік питань (опитувальник складається з 69 питань.)

1. Я відчуваю себе емоційно незалежним від своїх батьків.
2. Я не відчуваю, що повинен(-на) ділитися своїми почуттями з батьками.
3. Я часто сперечаюся з батьками через свої життєві вибори.
4. Мої батьки не завжди схвалюють мої рішення, але я роблю те, що вважаю за потрібне.
5. Я часто потребую допомоги своїх батьків.
6. Я не можу приймати важливі рішення без поради батьків.
7. Я часто відчуваю себе таким(-ою) самим(-ою), як мої батьки.

8. Мої цінності та переконання схожі на батьківські.
9. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно, без допомоги батьків.
10. Я часто обговорюю свої почуття з батьками.
11. Я відчуваю, що мої батьки контролюють моє життя.
12. Я відчуваю себе незалежним від своїх батьків у повсякденних справах.
13. Я часто відчуваю провину через те, що не роблю те, що очікують батьки.
14. Я вважаю, що мої батьки повинні знати про всі важливі події в моєму житті.
15. Я відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
16. Я можу відкрито говорити про свої почуття з батьками.
17. Я часто відчуваю себе самотнім(-ньою) без підтримки батьків.
18. Я відчуваю себе достатньо сильним(-ою) для самостійного прийняття рішень.
19. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями батьків.
20. Я відчуваю, що мої батьки підтримують мене у всьому.
21. Я часто відчуваю, що повинен(-на) відповідати очікуванням батьків.
22. Я відчуваю себе здатним(-ою) приймати важливі рішення без поради батьків.
23. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що краще для мене.
24. Я вважаю, що можу досягти успіху без допомоги батьків.
25. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
26. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
27. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити в будь-якій ситуації.
28. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
29. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.

30. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
31. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
32. Я часто відчуваю, що мої батьки критикують мене.
33. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
34. Я часто відчуваю, що мої батьки не підтримують мої рішення.
35. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у важких ситуаціях.
36. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити.
37. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють моїх потреб.
38. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
39. Я відчуваю, що мої батьки завжди праві.
40. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
41. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
42. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
43. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
44. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
45. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
46. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити в будь-якій ситуації.
47. Я часто відчуваю, що мої батьки критикують мене.
48. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
49. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що краще для мене.
50. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
51. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
52. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
53. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
54. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
55. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
56. Я відчуваю, що мої батьки завжди праві.
57. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у важких ситуаціях.
58. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити.

59. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
60. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють моїх потреб.
61. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
62. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
63. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
64. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що для мене найкраще.
65. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
66. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
67. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
68. Я відчуваю, що мої батьки знають, що робити в будь-якій ситуації.
69. Я відчуваю, що можу приймати важливі рішення без поради батьків.

Підрахунок балів: Для кожного з чотирьох аспектів (шкал) підрахуйте суму балів, набраних за відповідні запитання.

Емоційна сепарація

Питання: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66

Конфліктна сепарація

Питання: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67

Незалежність у ставленнях

Питання: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68

Функціональна незалежність

Питання: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 6

Емоційна сепарація: Високі бали свідчать про емоційну незалежність від батьків, низькі – про емоційну залежність.

Конфліктна сепарація: Високі бали вказують на часті конфлікти та несхвалення з боку батьків, низькі – на згодженість і схвалення.

Незалежність у ставленнях: Високі бали вказують на високу залежність від батьків у прийнятті рішень та повсякденному житті, низькі – на незалежність.

Функціональна незалежність: Високі бали свідчать про сильну ідентифікацію з батьками, низькі – про незалежність у цінностях та переконаннях.

ФРАЙБУРГСЬКИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК

(модифікована форма В)

1. Я уважно прослухав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання.
2. Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе).
3. Моєму бажанню познайомитися з кимсь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях або пульсацію в ділянці шиї.
6. Я швидко втрачаю владу над собою (самоконтроль), але також швидко беру себе в руки.
7. Трапляється, що я сміюсь над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю розпитувань. Про те, що мене цікавить, довідуюсь іншим шляхом.
9. Я не заходжу до кімнати, якщо невпевнений в тому, що моя поява залишиться непоміченою.
10. Я можу спалахнути. Здатний розтрощити все, що потрапить під руку.
11. Почуваю себе ніяково, якщо навколишні починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає битися з переборами або б'ється так що, здається, вискочить із грудей.
13. Не думаю, що можна б було простити образу.

14. Вважаю, що на зло потрібно відповідати злом і завжди дотримуюсь цього.

15. Якщо я сидів і рвучко встав, то у мене темніє в очах або наморочиться голова.

16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.

17. У своїх вчинках я ніколи не дотримуюся думки, що людям можна повністю довіряти.

18. Можу застосувати фізичну силу, якщо доводиться відстоювати свої інтереси.

19. Можу легко розвеселити найнуднішу компанію.

20. Я легко ніяковію.

21. Якщо роблять зауваження стосовно моєї роботи або щодо мене особисто, то мене це аніскільки не ображає.

22. Нерідко відчуваю як у мене німіють або холонуть ноги і руки.

23. Буваю несміливим у спілкуванні з іншими людьми.

24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасливим.

25. Іноді немає жодного бажання будь-чим зайнятися.

26. Часом відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що в житті я дуже багато чого робив неправильно.

28. Мені здається, що нерідко наді мною сміються.

29. Люблю такі завдання, коли можна діяти довго не розмірковуючи.

30. Вважаю, що у мене досить підстав, щоб бути не дуже вдоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, коли інших дітей карали їхні батьки або вчителі.
33. Я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З цікавістю стежу за тим, хто намагається виплутатись з неприємної ситуації.
36. Вважаю, що всі засоби добрі, коли треба відстояти свою думку.
37. Те, що минуло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічі з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді видається, що я ні на що нездатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в стані напруження і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі під ложечкою і неприємні відчуття в животі.
43. Якщо образять мого друга, я намагаюсь відімести кривдникові.
44. Траплялось, я запізнювався.
45. У моєму житті бувало так, що я мучив тварин.
46. Зустрічаючись зі старими знайомими, я ладен кинутися їм на шию.

47. Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Нерідко у мене буває такий настрій, що я з задоволенням хотів би нічого не бачити і не чути.
49. Коли лягаю спати, то засипаю через декілька хвилин.
50. Я дуже задоволений, коли можу ткнути носом когось у його помилки.
51. Іноді я можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Іноколи буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. Для свого виправдання іноді дещо вигадую.
55. Я завжди рухливий і активний.
56. Нерідко у мене виникає сумнів, чи справді цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю.
57. Іноді раптово відчуваю, як увесь вкриваюсь потом.
58. Якщо я сильно на когось розізлюся, то можу його вдарити.
59. Мене не хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Здебільшого мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких варто було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді у мене виникає бажання зіпсувати враження про те, чим усі захоплюються.

65. Мені подобається примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
66. Я нерідко нервово рухаю рукою або ногою.
67. Надаю перевагу провести вільний вечір за улюбленою справою, а не розважатися у веселій компанії.
68. У компанії поводжу себе так, як удома.
69. Часом, не задумуючись, скажу те, про що ліпше було б мовчати.
70. Боюсь бути у центрі уваги навіть у знайомій компанії.
71. Добрих знайомих у мене дуже мало.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві барви, сильний шум викликають у мене неприємні відчуття.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання когось образити або розізлити.
74. Іноді думаю, то краще було б не народжуватись на світ, як тільки уявляю собі, скільки всляких неприємностей можливо доведеться зазнати в житті.
75. Якщо хто-небудь мене образить, то дістане своє сповна.
76. Я не стримуюсь у виразах, якщо мене виводять з рівноваги.
77. Мені подобається так задати запитання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився.
78. Траплялось, що я відкладав те, що треба було зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти або потішні історії.
80. Повсякденні труднощі і клопоти мене часто виводять з себе.
81. Не знаю куди подітись при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поведив себе незграбно.

82. На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію, коли виступаю перед численною аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююсь швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.
86. Якщо мене щось схвилювало або роздратовало, то це я відчуваю всім тілом.
87. Мені неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі особистих знайомих.
89. Якщо я посплю сьогодні менше ніж звичайно, то завтра буду почувати себе втомленим.
90. Намагаюсь поводити себе так, щоб навколишні боялись викликати моє невдоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я стаю причиною поганого настрою у кого-небудь з навколишніх.
93. Я не проти того, щоб посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які за словом до кишені не лізуть.
95. Я належу до людей, які до навколишніх ставляться досить легковажно.
96. У підлітковому віці я цікавився забороненими темами.
97. Іноді чомусь завдаю біль людям, яких люблю.
98. У мене досить часто виникають конфлікти з впертими людьми.

99. Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.
100. Часто буваю неуважним.
101. Не пам'ятаю, щоб я журився при невдачах людини, яку я терпіти не міг.
102. Часто я занадто швидко починаю упереджено ставитись до інших.
103. Часом я починаю несподівано для себе говорити про речі, в яких мало тямлю.
104. Часто в мене такий настрій, що я ладен вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко почуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю спілкуватися з людьми - знайомими та незнайомими.
107. На жаль, я дуже часто поспіхом оцінюю інших людей.
108. Ранком я звичайно встаю у чудовому настрої і нерідко починаю наспівувати.
109. Не почуваю себе впевненим при вирішенні важливих питань, навіть після довготривалих роздумів.
110. Трапляється так, що у суперечці я чомусь намагаюсь говорити голосніше від свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найщасливішим я почуваю себе тоді, коли буваю наодинці.
114. Іноді охоплює нудьга і хочеться, щоб всі пересварились один з одним.

Характеристика шкал опитувальника FPI (Модифікована форма В)

Шкала I. Невротичність. Характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки свідчать про наявність невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними розладами.

Шкала II. Психопатизація. Допомогає виявити й оцінити рівень психопатизації особистості, що створює умови для індивідуальної поведінки.

Шкала III. Депресивність. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності депресивних ознак (ставлення до себе і соціального середовища).

Шкала IV. Емоційна стійкість. Високі оцінки свідчать про схильність до афективного реагування. ;

Шкала V. Спілкування. Високі оцінки свідчать про існування вираженої потреби у спілкуванні та постійну готовність до її задоволення.

Шкала VI. Стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про достатню захищеність до дії стрес-факторів, звичайних стресових життєвих ситуацій, які ґрунтуються на впевненості в собі, оптимістичності й активності.

Шкала VII. Реактивна агресивність. Високі оцінки свідчать про значний рівень психопатизації, яка характерна для агресивного ставлення до соціального оточення і вираженого прагнення до домінування.

Шкала VIII. Сором'язливість. Відображає тенденцію до стресового реагування на звичайні життєві труднощі, які постійно відбуваються на пасивному захисному типі. Високі оцінки свідчать про наявність тривожності, скованості, невпевненості (труднощі в соціальних контактах).

Шкала IX. Відкритість. Високі оцінки можуть свідчити про прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми і достатній рівень самокритичності. Певною мірою свідчать про щирість відповідей досліджуваної особи.

Шкала X. Саморегуляція. Високі оцінки свідчать про нестійкість емоційного стану, який виявляється в частих коливаннях настрою, схильності гарячкувати, подразливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть свідчити також про достатнє самовладання.

Шкала XI. (Екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстраверсійності особистості, низькі - інтроверсійності.

Шкала XII. (Маскулінізм - фемінізм). Високі оцінки свідчать про психічні процеси переважно за чоловічим типом, низькі - за жіночим.

Первинна оцінка	Стандартна оцінка за шкалами											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	3	7	8	8	5	5	7	4
00	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8

11	8	9	8	9	6	-	-	9	8	9	1.	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9		9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9		9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9		9
15	9	-	-	-	-	-	--	i	-	-	-		9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Назва і кількість запитань	Правильні відповіді	
	"так"	"ні"
I Невротичність (17) II Психопатизація (13)	4,5,12, 15,22,26,31,41,42,57,66, 85, 86, 89, 105 32,35,45,50,64,73,77,93,97,90, 103, 112, 114	49 99 72,
III Репресивність (14) IV Емоційна стійкість (11)	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84,87,88, 100 6, 10,58,69,76,80,82. 102, 104, 107, 110	
V Спілкування (15)	2, 19,46,52,55,94, 106	3,8.23.53,67. 71,79, 113
VI Стійкість до стресу (10)	14,21,29,37.38,59,91,95, 108, 111	33
VII Реактивна агресивність (10)	13, 17. 18, 36,39. 43, 65, 75, 90, 98 9, 11,20,47,60,70,81,83, 108	

VIII Сором'язливість (10)	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	
IX Відкритість (13)	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
X Саморегуляція (12)		59 16, 20, 31, 47, 84
XI Екстраверсія - інтроверсія (14)	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	
XII Маскулізм - фемінізм (15)	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	

ДОДАТОК В

Теплова карта кореляцій між сепарацією, самооцінкою, тривожністю та особистісними рисами

	Емоційна сепарація	Конфліктна сепарація	Незалежність	Функціональна сепарація	Самооцінка	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Невротичність	Спонтанна агресивність
Емоційна	1,00	0,61	0,64	0,50	0,12	-0,29	0,10	0,04	0,39
Конфліктна	0,61	1,00	0,63	0,60	0,19	-0,10	0,08	0,09	0,51
Незалежність	0,64	0,63	1,00	0,39	0,18	-0,02	0,22	0,13	0,47
Функціональна	0,50	0,60	0,39	1,00	0,31	-0,13	0,13	0,16	0,30
Самооцінка	0,12	0,19	0,18	0,31	1,00	-0,29	-0,29	-0,26	-0,25
Реактивна тривожність	-0,29	-0,10	-0,02	-0,13	-0,29	1,00	0,46	0,47	0,07
Личностна тривожність	0,10	0,08	0,22	0,13	-0,29	0,46	1,00	0,62	0,39
Невротичність	0,04	0,09	0,13	0,16	-0,26	0,47	0,62	1,00	0,36
Спонтанна агресивність	0,39	0,51	0,47	0,30	-0,25	0,07	0,39	0,36	1,00
Депресивність	-0,02	0,19	0,18	0,14	-0,27	0,55	0,71	0,56	0,17
Дратівливість	0,37	0,46	0,26	0,25	-0,02	0,15	0,42	0,33	0,33
Товарищівність	0,21	0,25	0,16	0,09	0,28	-0,17	-0,42	-0,32	-0,14
Врівноваженість	0,06	0,07	-0,09	-0,03	0,21	-0,31	-0,63	-0,19	-0,15
Реактивна агресивність	0,16	0,39	0,22	-0,07	-0,14	0,17	0,16	0,12	0,36
Сором'язливість	-0,05	0,10	0,02	0,12	-0,22	0,28	0,62	0,56	0,29
Відкритість	-0,09	0,13	0,12	-0,05	0,14	0,07	0,16	-0,01	0,24
Екстраверсія - інтроверсія	0,22	0,22	0,17	0,01	0,31	-0,19	-0,51	-0,37	-0,09
Емоційна лабільність	0,13	0,25	0,31	0,26	-0,22	0,48	0,69	0,74	0,36
Маскулінність -	0,25	0,19	-0,02	-0,02	0,16	-0,34	-0,46	-0,39	-0,02

фемінність									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Врівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія - інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінність - фемінність
-0,02	0,37	0,21	0,06	0,16	-0,05	-0,09	0,22	0,13	0,25
0,19	0,46	0,25	0,07	0,39	0,10	0,13	0,22	0,25	0,19
0,18	0,26	0,16	-0,09	0,22	0,02	0,12	0,17	0,31	-0,02
0,14	0,25	0,09	-0,03	-0,07	0,12	-0,05	0,01	0,26	-0,02
-0,27	-0,02	0,28	0,21	-0,14	-0,22	0,14	0,31	-0,22	0,16
0,55	0,15	-0,17	-0,31	0,17	0,28	0,07	-0,19	0,48	-0,34
0,71	0,42	-0,42	-0,63	0,16	0,62	0,16	-0,51	0,69	-0,46
0,56	0,33	-0,32	-0,19	0,12	0,56	-0,01	-0,37	0,74	-0,39
0,17	0,33	-0,14	-0,15	0,36	0,29	0,24	-0,09	0,36	-0,02
1,00	0,44	-0,24	-0,36	0,22	0,57	-0,02	-0,31	0,78	-0,33
0,44	1,00	0,07	-0,13	0,62	0,23	0,24	0,25	0,54	0,26
-0,24	0,07	1,00	0,29	0,05	-0,60	-0,01	0,79	-0,19	0,41
-0,36	-0,13	0,29	1,00	0,07	-0,44	-0,08	0,45	-0,45	0,44
0,22	0,62	0,05	0,07	1,00	0,00	0,09	0,18	0,19	0,38
0,57	0,23	-0,60	-0,44	0,00	1,00	-0,01	-0,60	0,63	-0,59
-0,02	0,24	-0,01	-0,08	0,09	-0,01	1,00	0,18	0,11	0,12
-0,31	0,25	0,79	0,45	0,18	-0,60	0,18	1,00	-0,25	0,65
0,78	0,54	-0,19	-0,45	0,19	0,63	0,11	-0,25	1,00	-0,40
-0,33	0,26	0,41	0,44	0,38	-0,59	0,12	0,65	-0,40	1,00