МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Стадніцької Діани Євгеніївни

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Прудка Людмила Миколаївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП …… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ……..…7
1.1 Сепарація як феномен міжособистісних відносин …… 7
1.2 Теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації…… 11
1.3 Взаємозв'язок психологічної сепарації та соціальної адаптації особистості…… 15
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ……..……..20
2.1 Методологічні засади дослідження …… 20
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ….…… 27
2.3 Психокорекційна програма оптимізації психологічної сепарації та соціальної адаптації …….…… 35
ВИСНОВКИ …… 66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..…… 70
ДОДАТКИ ……..…… 76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічна сепарація є одним із базових механізмів розвитку особистості, що забезпечує формування автономії, суб'єктності та здатності до зрілих міжособистісних відносин. Вона відображає складний і тривалий процес відокремлення від батьківських фігур, у межах якого відбувається переосмислення емоційних зв'язків, формування особистісних меж і становлення ідентичності. Успішність цього процесу значною мірою визначає адаптаційний потенціал особистості, її здатність ефективно функціонувати в соціальному середовищі та конструктивно реагувати на життєві зміни.

Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціальними викликами, що істотно ускладнюють процеси психологічної сепарації та соціальної адаптації, особливо у молоді. Воєнні дії, вимушене переселення, тривала соціальна нестабільність і невизначеність майбутнього порушують звичні умови розвитку особистості, актуалізуючи потребу в емоційній підтримці та водночас у формуванні автономності. У таких умовах виникає суперечність між об'єктивною необхідністю самостійності та психологічною потребою у збереженні залежних форм взаємодії, що може призводити до незавершеної сепарації, підвищеної сепараційної тривожності та труднощів соціально-психологічної адаптації.

Незважаючи на грунтовну теоретичну розробленість проблеми психологічної сепарації, у сучасних дослідженнях недостатньо систематизовано її вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах кризових соціальних трансформацій. Особливої уваги потребує аналіз того, яким чином різні компоненти психологічної сепарації пов'язані з адаптивними та дезадаптивними стратегіями поведінки, а також розробка практично орієнтованих моделей психологічної допомоги. Це зумовлює наукову й практичну значущість даного дослідження та визначає його актуальність для фахівців у галузі психології, соціальної роботи й психосоціального супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної сепарації широко представлена у зарубіжній психологічній науці. У працях D. Blustein, M. Friedlander, J. Hoffman, D. Palladino [71] сепарація розглядається як ключова умова становлення автономної ідентичності та психологічної зрілості. Значний внесок у теоретичне осмислення феномену зроблено в межах психоаналітичного підходу (M. Mahler [89], P. Bowlby [73]), де процес сепарації пов'язується з розвитком об'єктивних відносин, емоційної регуляції та здатності до близькості без втрати автономії.

У вітчизняній психології проблема психологічної сепарації розкривається в працях В. Васютинського [10],О. Літвінової [29], Н. Руденко [42], де акцент зроблено на ролі сімейного контексту та культурних чинників. Питання соціально-психологічної адаптації, вікових криз і особистісного розвитку ґрунтовно представлені у дослідженнях Н. Берегова, К. Максимчук [2], Н. Дідик [14], С. Максименка [30], Т. Титаренко [49], А. Широкої [60] та ін. Водночас взаємозв'язок психологічної сепарації та соціальної адаптації молоді в умовах соціальної нестабільності залишається недостатньо емпірично вивченим, що визначає необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної сепарації молоді як чинник її соціальної адаптації.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив психологічної сепарації на соціальну адаптацію особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічна сепарація є важливим чинником успішної соціальної адаптації особистості; незавершена емоційна сепарація та підвищений рівень сепараційної тривожності знижують адаптаційний потенціал і ускладнюють формування адаптивних моделей соціальної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну сутність, структуру, види та основні етапи процесу сепарації як феномену міжособистісних відносин.

2. Дослідити теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації, розкрити її критерії, рівні, фактори успішності та можливі дезадаптаційні прояви.

3. Теоретично обґрунтувати взаємозв'язок психологічної сепарації та соціальної адаптації особистості, виявити механізми впливу рівня сепарації на адаптаційний потенціал індивіда.

4. Обґрунтувати та сформулювати методологічні засади емпіричного дослідження впливу психологічної сепарації на соціально адаптацію особистості.

5. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження: виявити рівень вираженості психологічної сепарації та соціальної адаптації досліджуваній вибірці; встановити наявність та характер статистично значущих зв'язків між компонентами сепарації та показниками соціальної адаптації.

6. Розробити та теоретично обґрунтувати психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію процесів психологічної сепарації та підвищення рівня соціальної адаптації особистості.

Методи та організація дослідження. У роботі використано теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення), емпіричні методи (психодіагностичне тестування за допомогою методики психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI), опитувальника сепараційної тривожності (ASA) В. Манікавасагара, методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, анкетування), а також методи математико-статистичної обробки даних. Дослідження проводилося з дотриманням вимог до організації психологічного дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає в уточнені ролі психологічної сепарації у структурі соціальної адаптації особистості та емпіричному підтверджені впливу сепараційної тривожності на адаптаційні процеси.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів і розробленої психокорекційної програми в діяльності практичних психологів, фахівців центрів психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.) та опубліковані у фаховому науковому виданні «Наукові інновації та передові технології» Серія Психологія. № 11 (52). 2025.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг основного тексту становить 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Сепарація як феномен міжособистісних відносин

У процесі дослідження феномена сепарації як психологічної проблеми постає низка принципово важливих питань, вирішення яких є необхідною умовою для розгляду цього явища як характеристики, притаманної людині впродовж усього життєвого циклу. Одним із ключових питань є диференціація та аналіз різних проявів і типів сепарації. Це питання, а також підходи до його вирішення, з нашої точки зору, становлять основні завдання дослідження феномена психологічної сепарації і є необхідними для уточнення та обґрунтування самого поняття, яким окреслюють зазначене явище.

Наявна відсутність узгодженої дефініції ускладнює розробку валідних критеріїв операціоналізації, типологізації та вивчення закономірностей взаємодії сепарації з іншими психологічними процесами. Історично інтерес до сепарації формувався в межах дослідження суміжних понять – прив'язаності, диференціації Я та особливостей дитинсько-батьківської взаємодії. Саме тому в публікаціях простежується широка варіативність трактувань, що охоплюють різні вікові групи, життєві ситуації й типи взаємин.

Звернення до історії дослідження феномена психологічної сепарації дає змогу виявити одну суттєву особливість. У науковій літературі простежуються два принципово різні підходи до аналізу цього явища.

Перший – інструментальний підхід. У межах такого бачення сепарація розглядається не як самостійний феномен, а як засіб або аналітичний інструмент, за допомогою якого дослідники прагнуть вивчити інші, на їхню думку, більш значущі психологічні проблеми. Наприклад, сепарація використовується як ключовий механізм у вивченні процесу становлення особистісної ідентичності дитини.

Другий – ціннісно-смисловий підхід. Представники цього напряму трактують сепарацію як автономний феномен і визначають її як основний предмет наукового аналізу. У такому контексті акцент робиться на змістовних характеристиках сепарації, її структурі, функціях та впливі на психічний розвиток особистості.

Таким чином, обидва підходи відображають різні теоретичні орієнтири в осмисленні сепарації та сприяють більш повному розумінню її ролі у розвитку людини.

У класичному психоаналізі, започаткованому З. Фройдом, феномен психологічної сепарації розглядається переважно в контексті ключових проблем психічного розвитку та психотерапії. У роботах З. Фройда питання сепарації з'являється у контексті «втрати об'єкта», «страху відділення» і «роботи смутку», що відображають динаміку індивідуальної реакції на розлуку та втрату значущих об'єктів інвестування. З. Фройд підкреслював: переживання втрати об'єкта запускає специфічні психічні процеси, які мають сигнальну й регуляторну функції у формуванні внутрішнього світу індивіда [76].

У праці *«Три нариси з теорії сексуальності»* (1905) З. Фройд вводить поняття «об'єкт потягів», розуміючи його як засіб задоволення потреби та спосіб зниження психічної напруги. Відокремлення від об'єкта (наприклад, матері) або його втрата спричиняє у немовляти страх, що виконують сигнальну функцію, вказуючи на загрозу порушення базової безпеки [76].

Аналізуючи проблему страху в теорії З. Фройда, Дітер Ейке зазначає: *«Немовля не може нагодувати себе самостійно, і без матері або людини, що її замінює, воно загине. Ця якість переживання зберігається у подальшому житті і сприймається як страх втрати об'єкта любові, що виникає щоразу за наявності подібної загрози»* [75, С. 452]. Обговорюючи цю проблему у зв'язку з ідеєю психічного розвитку дитини, З. Фройд відзначає, що кожен етап розвитку характеризується специфічними проявами почуття страху, яке виникає при загрозі відділення від об'єкта [76].

У такому розумінні сепарація постає як переживання дитини, підлітка та дорослої людини щодо втрати залежності від іншої. Це підтверджує той факт, що в ході психічного розвитку суб'єкта відбувається не лише еволюція лібідо, але й трансформація його почуттів, зумовлена змінами стосунків із значущими об'єктами. Незважаючи на це важливе доповнення, саме трансформація лібідо залишилася для З. Фройда головною темою дослідження, тоді як емоційна складова сепарації як самостійний феномен не отримала подальшого концептуального розвитку в межах класичного психоаналізу.

Е. Фромм стверджував, що процес психологічного відділення від сімейного оточення має вирішальне значення для становлення особистісних якостей: без нього неможливе формування здатності до критичного аналізу та розкриття свободи творчості [53, с. 34].

Найповніше динаміку внутрішньопсихічних змін у процесі відокремлення дитини від матері описала М. Малер [89]. Запроваджене нею поняття «сепарація-індивідуація» відображає дві взаємопов'язані лінії розвитку: вихід із симбіотичного зв'язку та побудову меж (сепарація) і формування внутрішньої автономії, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення та здатності до реаліті-тестингу (індивідуація). М. Малер детально описала фази цього процесу у віковому періоді від 5 до 30 місяців, наголошуючи на його емоційні суперечливості: дитина, спонукована імпульсом розвитку, відчуває одночасно радість, інтерес і тривогу. Якщо стосунки з матір'ю суб'єктивно відчуваються як надійні, дитина використовує її образ як помічника у подоланні сепараційної тривоги, що сприяє нормальній дослідницький активності та внутрішньоособистісній автономії. У разі блокування відокремлення (внаслідок високої тривожності матері або не надійної прив'язаності) процес нормального психічного розвитку порушується, зростає ймовірність невротизації [89].

Продовженням досліджень сепарації в пізніших вікових періодах стали праці П. Блоса, який розглядав її як провідний феномен юнацького розвитку.

На його думку, підліткове відокремлення від батьків має фазовий характер – від передпідліткового етапу до входження у дорослість. П. Блос, вивчаючи підліткову сепарацію також окреслив кілька стадій: від амбівалентних імпульсів перших відокремлювальних рухів до афективного прийняття автономії та становлення незалежності [70].

Значний внесок у вивчення сепарації молоді зробив Дж. Гофман, який запропонував модель із чотирьох компонентів: конфліктної (відсутність провини, гніву, тривоги), атитюдної (незалежність власних переконань від думок батьків), емоційної (незалежність від батьківського схвалення) та функціональної (самостійність у рішеннях і діях) незалежності. Він підкреслював, що повноцінне відокремлення можливе лише за досягнення автономії в усіх цих сферах. Хоча така систематизація є чіткою, вона недостатньо враховує зміни в міжособистісні взаємодії та трансформацію стосунків [81].

Паралельно розвивався інший підхід, зорієнтований на трансформацію взаємодії. Ж.-М. Кінодо визначав сепарацію як процес розставання, у межах якого один із суб'єктів визнає іншого значущою, але окремою особистістю. Це явище має схожість із диференціацією Я – раннім розвитком Его [96].

Поняття «диференціація Я», введено М. Боуеном [72] і розкриває сепарацію як процес досягнення особистісної зрілості та автономії в сімейних стосунках. Рівень сепарованості визначається через здатність диференціювати емоційні та інтелектуальні процеси, зберігаючи незалежність від емоційного поля сімейної системи.

У межах теорії прив'язаності як однієї з первинних біологічних потреб Дж. Боулбі [73] виділяє різні типи формування прив'язаності та описує вплив типу прив'язаності на міжособистісні стосунки людини. У контексті теорії прив'язаності сепарація розуміється як тимчасове відокремлення дитини від матері, при цьому виділяють три фази реакції на розлуку: тривога, відчай, відсторонення. Також підкреслюється руйнівний вплив сепарації (розлуки) на психіку дитини та її здатність створювати відносини [73]. Водночас у

сучасних працях деталі якісь частіше підкреслюється, що рання сепарація від батьків стає прототипом поведінки в ситуаціях відокремлення від об'єктів вторинної прив'язаності в дорослому житті, зокрема під час розлучення.

У дослідженнях психологічної сепарації однією з ключових задач, що водночас виступає основною складністю цього процесу, вважається необхідність досягнення балансу між надмірною близькістю та емоційним розривом (Lapsley, Rice, Shadid, 1989 [84]; Leonardi, 2000 [88]; Haghbin, 2006 [78]; Sabaka, 2009 [97]). Низка дослідників також наголошують на важливості так званого «мирного відокремлення», відповідно до якого сепарація може вважатися психологічно здоровою лише за умови збереження між її учасниками емоційного зв'язку в процесі відокремлення (Beyers, Goossens, Vansantand, Moors, 2003 [69]). Крім того, наявність емоційної близькості та довіри у відносинах з батьками значно полегшує психологічне відокремлення для всіх учасників цього процесу (Allison, Sabatelli, 1988 [65]; Steinberg, 1990 [101]; Lapsley, Edgerton, 2002 [83]; Barrera, Blumer, 2011 [66]; Musante, 2014 [94]).

У сучасних україномовних дослідженнях проблема сепарації все частіше постає в контексті криз розвитку, конструктивної автономії та становлення ідентичності. Зокрема, низка авторів аналізує сепарацію як важливий чинник суб'єктності, здатності до самостійного прийняття рішень та відповідального життєвого вибору; інші – розглядають її крізь призму порушення сімейної системи, дисфункціональних патернів взаємодії та психологічної залежності. Така увага до внутрішнього аспекту сепарації свідчить про зростання наукового інтересу до позитивних механізмів автоматизації особистості та їхнього значення для побудови зрілих, паритетних міжособистісних стосунків..

Вагомий внесок у розроблення зазначеної проблематики внесли наукові праці, присвячені дослідженню розвитку суб'єктності та життєвого шляху особистості. Дослідження С. Максименка [30], виконані в руслі генетичної психології, розкривають закономірності формування суб'єктної активності та

механізми внутрішньої регуляції поведінки як результату успішної сепарації. У соціально-психологічному підході Т. Титаренко [48] акцентовано увагу на життєстійкості, подоланні кризових станів і смисловому виміри людського буття, де ефективні процеси відокремлення визначають потенціал подальшої психологічної адаптації та розвитку автономності.

Проблематика ідентичності й психологічного відокремлення детально представлена в дослідженнях В. Руденко, Н. Руденко [42], В. Вєтрової та С. Мітіної [11], які аналізують становлення особистості в контексті сімейних відносин. Вчені підкреслюють наслідки незавершеної сепарації для формування психологічної зрілості та соціальної адаптації, зокрема в юнацькому та молодому віці. Важливими є також роботи В. Васютинського [10], що висвітлюють соціально-психологічні механізми формування Я-концепції та демонструють вирішальний вплив соціального середовища на індивідуацію й розвиток автономності.

Окрему увагу в українській психології приділяється сімейному виміру сепарації. Дослідження О. Літвіново [29] зосереджені на закономірностях функціонування сімейної системи, де висвітлені проблеми впливу батьків, зокрема стилю їхнього виховання, на процес психологічної сепарації, який набуває особливого значення в юнацькому віці. Проведене дослідження підтверджує тезу про те що батьки та стиль виховання є основною детермінантною в процесі особистісного розвитку дитини на шляху досягнення самостійності у прийнятті важливих життєвих рішень, відповідальності за своє майбутнє, впевненість та наполегливість в досягненні поставлених цілей. Аналогічні положення обгрунтовано в дослідженнях А. О. Широкої, де психологічна сепарація в межах сімейної системи розглядається як ключовий чинник формування зрілих та емоційно диференційованих сімейних взаємин у дорослому віці [60].

У наукових працях Н. Берегової та К. Максимчук проаналізовано взаємозв’язок процесів сепарації з розвитком індивідуальності, самосвідомості та самобутності дитини, зокрема підкреслюється визначальна

роль ранніх дитячо-батьківських відносин, особливо діадної взаємодії «мати – немовля». Автори детально висвітлює субфази сепарації-індивідуації (диференціація, практика возз'єднання та сталість об'єкта), проходження яких знаменує психологічне народження дитини та формує підґрунтя для подальшого особистісного розвитку. На основі проведеного аналізу робиться висновок що завершеність операційного процесу може розглядатися як особливий системний стан особистості що регулює її взаємини з іншими людьми та ставлення до самої себе [2]. Додатковий внесок у розвиток сепарації здійснив О. Халік, який акцентує увагу на кореляціях між успішністю сепарації, рівнем самооцінки, особистісною зрілістю та індивідуально-психологічними особливостями. Їхні роботи розкривають роль сепараційних процесів у формуванні внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують самостійність, рефлексивність і здатність до емоційно-поведінкової регуляції [55].

Деякі автори розглядають успішну сепарацію в контексті вирішення вікових завдань. Водночас це сепараційний процес може проходити в негативному аспекті, що трапляється частіше. Аналізуючи процеси сепарації на різних вікових етапах, типи прив'язаності до матері та особливості сепараційних процесів загалом, А. Широка пропонує класифікацію типів сепарації [60].

1. Амбівалентна сепарація. Такий тип сепарації пов'язують із амбівалентною прив'язаністю. У цій ситуації підліток одночасно проявляє потребу в підтримці, допомозі та емоційній близькості, але водночас наполягає на повній незалежності й самостійності. Нестабільність у вираженні потреби особистісної автономії підвищує ризик конфліктних емоцій: одночасне емоційне «залипання» на переживаннях батьків і схильність до радикального дистанціювання.

2. Успішна сепарація. Успішна сепарація характеризується поетапним і своєчасним відділенням від батьків у періоди психологічної готовності, за умови взаємної згоди дитини та батьків щодо змін у відносинах – рівня

близькості, автономії та самостійності. Навіть при успішній сепарації можливі кризові періоди, які зазвичай виступають каталістами позитивних змін, сприяють переоцінці сімейних відносин і переходу на більш якісний рівень взаємодії. Успішне проходження попередніх етапів підготовлює підлітка до ключового етапу відділення, що часто настає в студентські роки.

3. Кризова сепарація або залежність від близьких. Цей тип характеризується емоційним злиттям із станом батьків, переважно матері. Підліток переживає ті ж емоції, що й мати: тривогу, смуток, переживання. Важливими ознаками є загострене почуття провини, висока сепараційна тривожність, невпевненість, сформована безпорадність та складність у диференціації власних почуттів від емоцій батьків.

4. Конфліктна сепарація проявляється через наявність зовнішніх конфліктів і протиріч у процесі відділення від батьків. Характерна протестна позиція у відстоюванні власної незалежності та самостійності, почуття несправедливості й незадоволення існуючим станом справ. Зовнішніми чинниками можуть бути напружені або конфліктні сімейні стосунки. Типовими проявами є встановлення жорстких меж із близькими, ізоляція та відділення від інших. Така сепарація часто корелює з уникальним типом прив’язаності до батьків.

Дослідження кожного типу сепарації є актуальним для розуміння розвитку автономії особистості. Проблема не обмежується лише визначенням типу сепарації; вирішальна роль належить освітньому середовищу у формуванні самостійності, самоорганізованості, відповідальності, ініціативності та здатності до самовизначення.

Сучасні огляди узагальнюють вищезгадані підходи, пропонуючи багатовимірну модель сепарації, яка включає:

- *когнітивно-поведінкову складову* (формування ідентичності, автономії, атитюдної та функціональної незалежності);
- *емоційну складову* (переживання тривоги, провини, здатність до емоційної;

- *комунікативну/системну складову* (трансформація стосунків і формування нової якості взаємодії на засадах прийняття іншого як окремої особистості).

Така інтеграція дозволяє корелювати індивідуальні внутрішньопсихічні процеси (фройдянсько-малерівська традиція) з міжособистісними й системними факторами (теорія прив'язаності, сімейна система, соціокультурні впливи), що дає змогу більш точно прогнозувати варіанти розвитку автономії та адаптації.

У цьому контексті важливим є розгляд етапності сепарації в онтогенезі, що дає змогу простежити неперервність переходів від первинної залежності до дорослої автономії:

Симбіотичний етап (перинатальний і ранній постнатальний період) характеризується майже повним єднання матері та немовляти, що забезпечує задоволення базових потреб.

Біологічна сепарація пов'язана зі здатністю дитини функціонувати автономно від материнського організму.

Рухова сепарація настає з моменту опанування самостійного пересування та дослідження простору, ігнорування якої можливий лише за патологічних умов.

Комунікативна сепарація передбачає розширення кола взаємодії – спочатку через однолітків, а згодом через інших значущих дорослих.

Когнітивна сепарація, властива підлітковому віку, означає розвиток здатності до самостійного мислення та прийняття рішень.

Соціальна сепарація охоплює самостійне проживання, економічну незалежність і створення власної сім'ї, що змінює соціальний статус особи.

Упродовж дорослішання людина послідовно розриває численні форми первинної залежності, однак емоційний зв'язок із батьками зберігається, хоча й набуває якісно нової, незалежної від симбіозу форми. Емоційна прихильність не означає злиття чи залежності; навпаки, вона може виступати

чинником морального регулювання, джерелом підтримки та основою формування здатності до любові у власному батьківстві.

У контексті соціокультурних змін в Україні образ матері та структура сімейних взаємин зазнають трансформацій під впливом глобальних тенденцій, однак зберігають власну специфіку. Материнська фігура поєднує індивідуальний, культурний та архетипний зміст, що має бути враховано при дослідженні сепарації й аналізі особливостей дитячо-батьківських відносин.

Таким чином, психологічну сепарацію можна визначити як гетерохронний процес поступового психологічного відокремлення взаємно значущих суб'єктів, що супроводжується трансформацією стосунків і досягненням когнітивної, емоційної та функціональної автономії. Враховуючи багатовимірність феномену, перспективними є подальші дослідження критеріїв його успішності, варіантів перебігу та впливу на різні сфери життєдіяльності особистості в сучасному соціокультурному контексті.

Узагальнюючи погляди дослідників на характер міжособистісних взаємин, можна стверджувати, що розвиток людини відбувається в складній системі особистісних і соціальних зв'язків. Первинні стосунки, з їхніми специфічними умовами формування, динамікою зближення та дистанціювання, суттєво впливають на подальший психічний розвиток особистості. Інтеріоризуючись, вони продовжують визначати особливості переживань, поведінкових стратегій та емоційних реакцій упродовж усього життя. Саме тому досвід ранніх стосунків часто стає предметом дослідження як у теоретичній психології, так і в практичному консультуванні.

Важливо враховувати не лише механізми формування та підтримання близькості у первинних відносинах, але й процеси віддалення та обособлення, які не означають розриву зв'язку, а відображають природну зміну його форми та якості. У цьому контексті психологічна сепарація постає як ключовий феномен міжособистісної взаємодії, що відображає закономірний розвиток стосунків та особистісної автономії.

Спираючись на аналіз різних теоретичних підходів до розуміння цього явища, можна сформулювати узагальнене визначення, яке охоплює основні когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти психологічного відокремлення:

Психологічна сепарація – це процес психологічного віддалення взаємозначущих суб'єктів, унаслідок якого відбувається трансформація їхніх стосунків через досягнення більшої когнітивної, емоційної та поведінкової незалежності від іншої значущої особи, без руйнування самого зв'язку.

Таким чином, мова йде не про завершення відносин, а про їх якісну зміну, що сприяє розвитку автономії, індивідуальної відповідальності та зрілих форм взаємодії. Особливе місце в цьому процесі належить дитячо-батьківським стосункам, які виступають первинною моделлю, у рамках якої формується здатність до автономії та індивідуації. Саме ці відносини визначають прототип подальшої сепарації у дружніх, партнерських чи професійних взаєминах.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації

Соціальна адаптація людини постає як безперервний процес реагування на життєві зміни, у межах якого психологічні та суспільні чинники діють у тісному взаємозв'язку. Вона є інтегральним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні механізми, забезпечуючи узгодження індивідуальних можливостей із вимогами соціального середовища.

У типологізації соціальної адаптації ключову роль відіграє спосіб діяльності індивіда в соціальному контексті. Хоча в науковій літературі соціально-психологічну адаптацію нерідко розглядають як окремий різновид соціальної адаптації, у реальних умовах усі складові адаптаційного процесу функціонують як єдина система. Реагування на нові соціальні умови передбачає одночасний аналіз ситуації, співвіднесення власних ресурсів із зовнішніми вимогами та регуляцію поведінки відповідно до значущих цілей

діяльності. У зв’язку з цим поділ адаптації на «соціальну» і «психологічну» має умовний характер і використовується переважно з аналітичної метою.

У першій половині ХХ століття проблематика психологічної адаптації набула особливої актуальності в межах поведінкових і необіхевіористських підходів. Згідно з біхевіористською концепцією, предметом психології вважалися об’єктивно спостережувані реакції організму на стимули зовнішнього середовища. Необіхевіористи, розвиваючи ці уявлення, запровадили поняття «проміжних змінних», які виконують опосередковувальну функцію між дією стимулів і відповідними поведінковими реакціями. Представники цього напряму виходили з того, що мотиваційні механізми адаптації виникають унаслідок порушення гомеостатичної рівноваги між організмом і середовищем, а сама адаптація розглядається як процес відновлення цієї рівноваги.

Термін «адаптація» був уперше введений у наукову термінологію німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році [64]. Спочатку цей термін використовувався для опису процесів пристосування органів чуття (таких як зір, слух) до зовнішніх подразників, що мають різну інтенсивність.

Подальший розвиток уявлень про адаптацію пов’язаний із працями Ж. Б. Ламарка, який започаткував загальнобіологічний підхід до цієї проблеми. Він пояснював еволюцію та виникнення нових видів через адаптаційні зміни, виділяючи три основні типи пристосування: пряму, непряму та внутрішню адаптацію, спричинену впливом зовнішнього середовища [82].

У цьому контексті, біологічна адаптація трактується як еволюційне пристосування організму до зовнішніх умов, що призводить до видових змін. Водночас фізіологічна адаптація розуміється як пристосування окремого організму до конкретних умов його існування.

Вагомий внесок у формування сучасної теорії адаптації зробив Г. Сельє [99], який довів, що організм реагує на різноманітні гострі подразники універсальним комплексом неспецифічних реакцій.

Запропонована ним концепція стресу стала однією з ключових складових теорії адаптації. У подальших дослідженнях біологи та фізіологи інтерпретували адаптацію як базовий механізи еволюційного розвитку біологічних видів і процес пристосування окремих організмів до змінюваних умов середовища.

У 1936 році, спираючись на ідеї гомеостазу, Сельє сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує закономірності функціонування організму в процесі пристосування [98].

У межах цієї концепції виокремлюються дві взаємопов'язані складові: органні (системні та біохімічні) реакції та стрес-реакції. Перші забезпечують підтримання стабільного функціонування організму в відносно сталих умовах життєдіяльності, тоді як стрес-реакції актуалізуються за дії стресорів і спрямовані на пристосування до нових або змінених умов середовища, формуючи загальний адаптаційний синдром. Г. Сельє ототожнював дане поняття зі стресом і виділяв у його перебігу три послідовні стадії: стадію тривоги, стадію опору (резистентності) та стадію виснаження. Ключовим положенням цієї концепції є розуміння загального адаптаційного синдрому як циклічного комплексу реакцій організму на дію стресорів, що має виражений захисно-пристосувальний характер [98].

Оскільки людина функціонує в умовах соціально зумовленого середовища, поряд із біологічними механізмами адаптації доцільно враховувати й її соціальний вимір. Перші спроби осмислення адаптації особистості в соціокультурному контексті пов'язані з працями Й. Г. Гердера [80]. У подальшому адаптація розглядалася як специфічний тип взаємодії індивіда з внутрішнім і зовнішнім середовищем, що полягає у досягненні динамічної рівноваги між ними.

Крім того, поняття «адаптація» пов'язане з кібернетичними концепціями саморегуляції та управління, де адаптація розглядається через механізм негативного зворотного зв'язку, що дозволяє системі самостійно реагувати на змінні умови середовища. Термін «адаптація» використовується для

характеристики цілісних систем, здатних до саморегуляції, збереження стійкості та перебудови власної структури у відповідь на зміни зовнішніх і внутрішніх умов. У межах системного підходу адаптація розглядається як інтегративний процес, що забезпечує динамічну рівновагу між системою та середовищем, а також підтримання її функціональної цілісності [102, с. 136-137]. Таку позицію поділяв і Е. Маркарян, наголошуючи, що соціальна система пристосовується не стільки до зовнішніх змін, скільки до зростання власних можливостей і наслідків людської діяльності [20].

Подальший розвиток теорії соціальної адаптації відбувався в межах класичних соціологічних концепцій соціальної еволюції (О. Конт, К. Маркс, Г. Спенсер, Т. Парсонс), у яких адаптація розглядалася як умова переходу соціальних систем до більш складних і диференційованих форм. Класичне розмежування традиційних та сучасних суспільств містило в собі проблему перетворення однієї системи дії в іншу, більш досконалу. У О. Конта ця проблема розв'язувалась постулюванням трьох фаз розумового розвитку людства, у марксизмі розгорталася схема класового конфлікту. Г. Спенсер пояснював соціальну еволюцію диференціацією та спеціалізацією функцій [20].

У парсонівській теорії особистість постає як система дії, сукупність ролей і очікувань, а її диференціація виступає механізмом підвищення адаптивних можливостей суспільства.

Особистість, за Парсонсом, не людина, а система дії, сукупність ролей та очікувань. Сама диференціація «особистості» від інших систем дозволяє суспільству розв'язувати адаптаційні проблеми. Отже, парсонівський «новий синтез» – намагання об'єднати традиції соціологічного номіналізму та соціологічного реалізму в загальній теорії дії – являє собою розгорнуту версію аналітичного реалізму [20].

У сучасній психології та соціології поняття «соціальної адаптації» асоціюється як із процесом, так і з результатом встановлення взаємовідносин між особистістю та соціальним середовищем. Різні теоретичні школи

акцентують увагу на поведінкових, когнітивних, емоційних або внутрішньопсихічних аспектах цього процесу, що відображає багатовимірність феномену адаптації.

Так, Т. Шибутані [100] визначав соціальну адаптацію як сукупність пристосувальних реакцій, що ґрунтуються на активному освоєнні та перетворені середовища, створенні необхідних умов для діяльності. Водночас Г. Сельє [99] розглядав соціальну адаптацію передусім як вихід зі стресової ситуації та подолання її наслідків.

Дж. Г. Мід [91] інтерпретував феномен адаптації з позиції рольової теорії: засвоєння ролей, моделей поведінки та соціальних установок відбувається шляхом включення індивіда у групову взаємодію; сам процес прийняття ролі є, за Мідом, процесом соціальної адаптації.

У межах когнітивної теорії розвитку Ж. Піаже, Б. Інельдера [38] адаптація розглядається як центральний механізм інтелектуального розвитку дитини. На психологічному рівні адаптація виявляється через здатність приймати рішення, проявляти ініціативу, брати відповідальність та передбачати наслідки власних дій.

Ж. Піаже та Б. Інельдер виділяють два процеси адаптації [38]:

асиміляція – перетворення зовнішніх впливів відповідно до існуючих когнітивних структур;

акомодація – перебудова структур мислення для засвоєння нової інформації.

Таким чином, адаптація охоплює одночасно:

1. здобуття знань, умінь, навичок;

2. зміну когнітивної та особистісної організації (мотивації, цілей, емоцій, регуляції).

У неофройдистському напрямі адаптація трактується у зв’язку з соціальною активністю індивіда. Зігмунд Фройд [52] описав два типи змін:

- алопластичні - зміни зовнішнього світу відповідно до потреб людини;

- аутопластичні - внутрішні зміни особистості, що забезпечують пристосування до зовнішніх обставин.

Обидва процеси становлять різновиди психологічної адаптації, підкреслюючи взаємозв'язок інтрапсихічних і соціальних механізмів.

Серед представників психодинамічної традиції важливим є підхід Е.Еріксона [17], який описував адаптацію як постійне узгодження індивіда та суспільства. За його моделлю, адаптаційний процес розгортається за схемою: *протиріччя → тривога → захисні реакції особистості та середовища → рівновага або конфлікт*. Конфлікт, таким чином, розглядається як закономірний та можливий результат взаємодії індивіда з соціальним оточенням.

У гуманістичній психології, зокрема в роботах А. Маслоу [32], соціальна адаптація розглядається як оптимальне та динамічне співвідношення особистості й середовища. Інтегрованість людини з соціумом виступає ключовим критерієм адаптованості. Такий підхід підкреслює автономність, самоактуалізацію й внутрішню гармонію як умови ефективного пристосування.

Для більш глибокого вивчення факторів соціальної адаптації особистості неодмінною умовою є виявлення взаємозв'язку адаптації з окремими параметрами індивідуальності, оскільки одні й ті самі обставини впливають на людину по-різному. Скажімо, особистість як суб'єкт діяльності може правильно оцінювати об'єктивне значення соціальної ситуації, але на її поведінку можуть впливати суто внутрішні настанови: свобода вибору, ціннісні орієнтири, індивідуалізація, конформізм і т. ін.

Іншими словами, ми прагнемо довести, що соціальна адаптація – це комплексний феномен, складний за своєю структурою, який одночасно постає в ролі процесу та кінцевого результату адаптації. Водночас, при визначенні поняття «соціальна адаптація», слід мати на увазі складний набір її якісних характеристик і, відповідно, доповнювати соціальний аспект адаптації психологічним, враховуючи при цьому, що соціальне середовище, в якому

перебуває особистість, однаковою мірою поділяється на предметне та особистісне [20].

У вітчизняній психології сформувався багатокомпонентний підхід до аналізу процесу адаптації, у межах якого традиційно виокремлюють її різновиди, пов'язані зі зміною конкретних сфер життєдіяльності індивіда: соціальну, соціально-психологічну, професійну, освітню, виробничу, культурну та інші. Такий підхід представлений у працях українських дослідників, зокрема Г. Балла [1], М. Панова [36], Л. Сердюк [43], І. Беха [3], Т. Титаренко [49], які підкреслюють багатовимірність адаптаційних процесів і їхню залежність від характеру взаємодії особистості із середовищем.

Дослідження, що розкривають різні аспекти соціальної адаптації, умовно поділяють на кілька груп.

Адаптація в сфері освіти докладно висвітлена у працях Л. Сердюк [43], яка аналізує соціально-психологічні чинники успішного входження студентської молоді до навчального середовища, та І. Беха [3], котрий акцентує на морально-ціннісних засадах становлення особистості в освітньому просторі. До цієї групи дослідження належать праці Л. Маліцької [31], яка показує, що адаптація студентів залежить від здатності до саморегуляції, адекватних навчальних стратегій, інтеграції у студентську групу та сформованості академічної мотивації. Схожі результати демонструють роботи М. Шинкар [58], яка виокремлює вплив сучасного медіасередовища на комунікативну та соціально-психологічну адаптацію студентів.

Проблематика професійної й виробничої адаптації грунтовно представлена у працях О. Бондарчук [4] та Н. Коломінського [26], які описують етапи професійного становлення, формування професійної ідентичності та роль організаційної культури в ефективному входженні спеціаліста до професійної діяльності. Дослідження Т. Матієнко й А. Головіної [33] доповнюють цю групу, розкриваючи специфіку адаптації молодих працівників органів Національної поліції як особливого етапу

професійного розвитку, що вимагає сформованості стресостійкості, нормативної поведінки та професійної автономності.

Соціокультурна та етнокультурна адаптація грунтовно висвітлена у роботах О. Донченко [15], О. Литовченко [28], Л. Слюсаревського [44], які підкреслюють роль культурних норм, цінностей і соціальних практик у формуванні адаптивних стратегій, особливо в умовах міжкультурної взаємодії та міграційних процесів. У цьому ж напрямі працюють Р. Шевченко, В. Пахмурний та А. Кравченко [57]: автори доводять, що успішність психосоціальної адаптації мігрантів визначається поєднанням індивідуально-особистісних ресурсів та соціального контексту, а ключовим чинником виступає усвідомлення власної ідентичності й здатність до гнучкого міжкультурного спілкування.

Соціально-психологічна адаптація в українській психологічній науці розглядається як інтегративний процес, що поєднує внутрішні особистісні механізми та зовнішні соціальні умови. Українські вчені не формують єдиної термінологічної дефініції, але консолідують низку спільних положень:

П. Панов [36], у своїй концепції обґрунтовує багаторівневу структуру адаптації, підкреслюючи, що вона включає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісний компоненти. Автор наголошує на феномені адаптивності як системній властивості особистості, що забезпечує ефективну взаємодію зі змінним соціальним середовищем. Він також виділяє критично важливу роль саморегуляції, рефлексії та адекватного соціального сприймання у процесах стабілізації адаптивної поведінки.

Українські вчені (О. Донченко [15], Я. Калюжна [19], Т. Титаренко [50], Н. Чепелєва [56]) наголошують, що соціально-психологічна адаптація є процесом узгодження внутрішніх характеристик особистості з вимогами соціального середовища. С. Максименко [30] та В. Панок [37] вказують на залежність адаптації від сформованості особистісної структури, автономності, здатності до саморегуляції та рефлексії. Т. Яценко акцентує на

внутрішньоособистісних конфліктах, зазначаючи, що їх конструктивне опрацювання є умовою успішної адаптованості.

У працях О. Киричука [24] та І. Булах [6] підкреслюється, що здатність до емоційної та когнітивної самостійності становить необхідну передумову адаптації, а Л. Орбан-Лембрик [35] пов'язує компетентність у соціальній взаємодії з рівнем психологічної сепарації. У такому контексті сепарація виконує функцію переходу від зовнішньої до внутрішньої регуляції, забезпечуючи інтеріоризацію соціального досвіду.

Дослідження девіацій адаптації (О. Донченко [15], Л. Бурлачук [8], О. Кочарян [27]) демонструють, що незавершена сепарація часто супроводжується тривожними, залежними, конфліктними або амбівалентними моделями взаємодії, що ускладнюють соціальну адаптованість.

Значущими для розуміння адаптивних можливостей є також праці дослідників копінг-стратегій (С. Кіреєв [22], О. Степанова [46]), які показують, що психологічна сепарація сприяє переходу від залежних емоційно- центричних форм подолання труднощів до більш автономних, проактивних стратегій саморегуляції.

Сучасні дослідження, присвячені адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану (О. Шпортун [61], І. Редька [41]), демонструють різке зростання ролі соціальної підтримки, нормативності комунікації, розвинених копінг- механізмів і психологічної стійкості як чинників ефективної адаптації в умовах високої невизначеності та травматизації.

Українські представники культурно-історичного підходу наголошували: засвоєння соціальних норм можливе лише на основі здатності особистості до саморегуляції та критичного переосмислення зовнішніх впливів. У цьому контексті психологічна сепарація виконує функцію переходу від зовнішньої регуляції до внутрішньої, забезпечуючи інтеріоризацію соціального досвіду.

Аналіз праць зарубіжних і вітчизняних дослідників дозволяє зробити кілька узагальнюючих висновків:

1. Соціальна адаптація – багатовимірний феномен, що охоплює взаємодію людини з соціальними системами та внутрішню психічну динаміку.

2. Єдиного визначення соціальної адаптації не існує, оскільки різні теоретичні парадигми акцентують на різних її складових – від поведінкових реакцій до глибинних когнітивних і психодинамічних процесів.

3. Розмежування понять «соціальна адаптація» і «соціально-психологічна адаптація» є умовним, адже інтрапсихічні та соціальні фактори діють у тісному взаємозв'язку.

4. Соціальна адаптація передбачає активну позицію суб'єкта, його здатність засвоювати та відтворювати соціальний досвід, а також змінювати власні реакції відповідно до вимог середовища.

Таким чином, соціальна адаптація є комплексним процесом, успішність якого залежить від динамічної взаємодії особистісних ресурсів, ефективних стратегій впорання та якості соціального контексту. У зв'язку з темою дослідження, особливого значення набуває аналіз того, як сформовані в процесі сепарації від батьків внутрішні ресурси (автономія, диференційованість Я) та якість нових соціальних зв'язків стають ключовими чинниками адаптації особистості в нових умовах, зокрема в період ранньої дорослості.

1.3. Взаємозв'язок психологічної сепарації та адаптації

Актуальність дослідження зумовлена тим, що феномен психологічної сепарації розглядається як процес відокремлення особистості від значущих інших, у результаті якого міжособистісні стосунки зазнають суттєвих змін і набувають когнітивної, емоційної та функціональної автономії. У цьому контексті сепарація виступає не лише теоретичним конструктом, а й важливим чинником формування спрямованості особистості – як просоціальної, так і асоціальної, що безпосередньо пов'язано з рівнем її соціально-психологічної адаптації.

Незалежність особистості реалізується на кількох взаємопов'язаних рівнях – когнітивному, поведінковому та емоційному. Когнітивно-поведінковий рівень сепарації передбачає наявність власних цінностей, життєвих цілей і здатності ухвалювати самостійні рішення на основі внутрішніх принципів. Водночас ефективна сепарація неможлива без глибинних змін в емоційні сфері, які забезпечують внутрішню автономію та знижують залежність від зовнішніх об'єктів підтримки. Саме характер емоційної сепарації значною мірою визначає подальшу спрямованість особистості та її здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

Проблема емоційного відокремлення по-різному інтерпретується в межах різних психологічних підходів. Так, З. Фройд [52] розглядав процес сепарації крізь призму втрати об'єкта любові, що переживається як втрата частини власного «Я». У такій ситуації значна частина психічної енергії фіксується на переживанні втрати, ускладнюючи її перенаправлення на інші сфери життя – навчальну, професійну чи соціальну. Лише вивільнення цієї енергії створює умови для побудови нових стосунків і активної адаптації до змінених життєвих обставин.

Психологічна сепарація тісно пов'язана з феноменом соціально-психологічної адаптації, оскільки здатність адаптуватися до соціального середовища ґрунтується на рівні автономності, саморегуляції та відповідальності за власне життя. Усвідомлена саморегуляція дає змогу особистості формувати цілі, контролювати поведінку та коригувати власну активність відповідно до вимог середовища. У цьому контексті соціально-психологічна адаптація може набувати нормального, девіантного або патологічного характеру. Нормальна адаптація забезпечує збереження особистісної цілісності та ефективну взаємодію з соціальною групою; девіантна – характеризується частковим ігноруванням потреб інших; патологічна - супроводжується внутрішніми конфліктами, неузгодженістю намірів і дій та формуванням неадаптивних форм поведінки.

У сучасних психологічних дослідженнях адаптація особистості дедалі частіше розглядається не лише як зовнішнє пристосування до змінених соціальних умов, а як складний внутрішній процес перебудови структури «Я», системи саморегуляції та суб'єктної позиції. У цьому контексті психологічна сепарація виступає одним із ключових механізмів, що визначають адаптаційні можливості особистості, особливо в умовах соціальних криз, війни та вимушеного переміщення.

Наприклад, аналіз досліджень, присвячених адаптації внутрішньо переміщених осіб, свідчить, що навіть за відсутності прямого використання терміна «психологічна сепарація» описувані чинники успішного пристосування структурно відповідають характеристикам психологічно зрілої, автономної особистості. Зокрема наголошується, що психологічна і соціальна адаптація є взаємопов'язаними та не можуть функціонувати ізольовано одна від одної, оскільки глибинні адаптаційні зміни відбуваються насамперед на внутрішньоособистісному рівні – через трансформацію уявлень про себе, стабілізацію самооцінки та актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості. Саме сформованість автономного «Я» забезпечує здатність до такої внутрішньої перебудови, тоді як несепарована особистість із розмитими межами ідентичності стикається зі значними труднощами адаптації в умовах різких змін.

Сучасні українські дослідження підкреслюють важливість копінг-стратегій у процесі адаптації. Зокрема, у працях С. Кіреєва та О. Степанової зазначається, що спосіб подолання життєвих труднощів є ключовим показником адаптованості особистості [23, с. 48]. Психологічна сепарація сприяє переходу від емоційно залежних і пасивних форм копінгу до автономних, проактивних стратегій саморегуляції. Дослідження Н. Побірченко [39] та Л. Карамушки [21] також демонструють, що стабільні соціальні звязки, професійна самореалізація, партнерські стосунки та автономне проживання виступають важливими зовнішніми маркерами адаптованості та результатами сформованої сепараційної позиції.

Важливим механізмом, що поєднує процеси сепарації та адаптації, є саморегуляція. У наукових підходах підкреслюється, що психологічна адаптація спирається на усвідомлене саморегулювання, коли управління адаптаційними процесами здійснюється через інтелектуальну активність, рефлексію та контроль власних емоційних і поведінкових реакцій. Психологічна сепарація, у свою чергу, передбачає перехід від зовнішньої регуляції, заснованої на батьківському контролі, до внутрішньої, автономної регуляції. Відповідно, високий рівень сепарації корелює з розвиненими навичками самоконтролю, відповідальності за власні рішення та здатністю гнучко реагувати на нові життєві умови, що становить основу адаптаційного потенціалу.

Взаємозв'язок сепарації та адаптації проявляється через активну соціальну адаптацію, що визначається як процес активного пристосування до соціального середовища при збереженні власної суб'єктності. Активна адаптація включає суб'єкт-суб'єктні взаємодії, готовність долати труднощі та ефективно використовувати внутрішні ресурси – ознаки сепарованої особистості. Натомість пасивна адаптація або дезадаптація характеризується конформізмом, втратою життєвої рівноваги та зниженням здатності до самостійного подолання труднощів через недостатню психологічну автономію.

Важливим теоретичним доповненням до розуміння взаємозв'язку психологічної сепарації та адаптації є типологія індивідуальних способів реагування на соціальний тиск, запропонований Р. Мертоном [93] у межах теорії аномії. Дослідник виходив з того, що соціальна структура, зокрема система культурних цінностей і нормативно закріплених цілей, формує до індивіда певні вимоги, які не завжди можуть бути реалізовані інституціоналізованими засобами. За таких умов виникає напруження між соціально схваленими цілями та реальними можливостями їх досягнення, що зумовлює різні типи індивідуальної адаптації.

Принципово важливим є те, що, за Р. Мертоном [93], індивіди реагують на цей нормативний тиск неоднаково, що дозволяє виокремити кілька типів адаптації : конформізм, інновацію, ритуалізм, ретритизм і бунт. У психологічному вимірі ці типи можуть бути інтерпретовані як зовнішні форми реалізації внутрішнього рівня психологічної сепарації та специфіки копінг-стратегій особистості.

Так, конформний тип адаптації зазвичай корелює з відносно завершеною психологічною сепарацією, сформованою автономією та здатністю до усвідомленої саморегуляції. Для таких осіб характерне використання проблемно-орієнтованих і проактивних копінг-стратегій, що забезпечує високий рівень соціально-психологічної адаптації. Інноваційний тип, навпаки, часто поєднує когнітивну автономію з недостатньо сформованою емоційною сепарацією, що зумовлює вибір активних, але інколи ризикованих або імпульсивних способів подолання труднощів.

Ритуалізм і ретритизм можуть розглядатися як прояви незавершеної або порушеної психологічної сепарації. У цих випадках поведінкова або формальна адаптація не супроводжується внутрішньою автономією, а домінуючими стають унікальні чи емоційно-зорієнтовані копінг-стратегії. Це призводить до зниження адаптаційного потенціалу, внутрішньої напруги та ризику дезадаптації. Бунтівний тип адаптації, у свою чергу, відображає конфліктний характер сепарації, коли прагнення до автономії реалізується через заперечення соціальних норм і супроводжується конфронтаційними стратегіями подолання.

Таким чином, тип індивідуальної адаптації може бути розглянутий як інтегративний показник рівня психологічної сепарації, особливостей саморегуляції та переважаючих копінг-стратегій. З цієї позиції соціально-психологічна адаптація постає не лише як результат зовнішнього пристосування до соціальних вимог, а як відображення глибинних внутрішніх процесів автономізації особистості. Відповідно, завершеність психологічної сепарації виступає важливою умовою переходу від пасивних і дезадаптивних

форм реагування до активної, суб’єктної та конструктивної адаптації в соціальному середовищі.

Особливої актуальності взаємозв’язок психологічної сепарації та адаптації набуває в умовах війни та масових вимушених розлук між батьками і дітьми. Класичні теорії психологічної сепарації розглядають її як поступовий і нормативний процес становлення автономної особистості за умови безпечної прихильності та стабільного сімейного середовища. Однак у воєнних умовах цей процес зазнає суттєвих деформацій : сепарація може відбуватися передчасно, мати травматичний характер або, навпаки, гальмуватися через підвищену тривожність і страх втрати значущих об’єктів. Такі порушення безпосередньо впливають на адаптацію, підвищуючи ризики емоційної дезорганізації, дезадаптивних форм поведінки та зниження психологічної стійкості.

Умови війни та міграція суттєво трансформують традиційні механізми сепарації, створюючи додаткові виклики, такі як дестабілізація сімейних зв’язків, травматичний досвід та культурна дезорієнтація [40, с. 125].

Водночас цифровізація соціального життя та розвиток онлайн-комунікації сформували новий контекст переживання сепарації – феномен віртуальної присутності. Використання відеозв’язку, месенджерів і соціальних мереж дозволяє частково компенсувати фізичну розлуку, підтримувати емоційний зв'язок, сімейні ритуали та відчуття стабільності, що може мати виражений адаптивний ефект, знижуючи рівень тривоги й стресу у дітей і батьків. У цьому сенсі віртуальна присутність виступає важливим ресурсом адаптації в умовах вимушеної сепарації.

Разом із тим амбівалентність впливу цифрового середовища зумовлює і нові ризики. Ілюзія постійної доступності батьків через онлайн-зв'язок може гальмувати процес індивідуації, формуючи залежні патерни взаємодії та так звану «віртуальну пуповину». За умов порушеного соціального та сімейного середовища війни ці ризики посилюються, що негативно позначається на формуванні автономії, ідентичності та довготривалої адаптації підлітків.

Фрагментарність цифрового контакту, емоційна амбівалентність переживань і перевантаження комунікацією можуть, навпаки, знижувати адаптаційні можливості та сприяти емоційній нестабільності.

У цьому контексті особливий інтерес становить підхід Е. Фромма, одного з найвідоміших представників фройдистсько-марксистської традиції. Він наголошував, що людина має здатність пристосовуватися до різних умов життя, про що свідчить її розселення по всій земній кулі та адаптація до численних соціально-політичних систем. Проте Е. Фромм підкреслював, що людська природа не є безмежно пластичною, і для опису адаптаційних можливостей він вводив поняття *статичної та динамічної адаптації* [54].

Статична адаптація характеризується тим, що зміни стосуються лише поверхневих звичок та поведінкових патернів, не зачіпаючи фундаментальної структури особистості. Наприклад, якщо людину навчити користуватися новим інструментом чи пристосуватися до певних правил, її базові цінності та життєві принципи залишаються незмінними.

Динамічна адаптація, навпаки, передбачає зміни всередині особистості, включаючи емоційні реакції, мотиваційні структури та когнітивні установки. Так, якщо дитина переживає страх перед суворим батьком, це може призвести до придушеної ворожості, що згодом проявляється у протесті або агресії до зовнішнього середовища. В умовах, коли адаптаційні механізми реалізуються через придушення або викривлення емоційних реакцій, динамічна адаптація набуває рис *псевдосепарації* : зовні особистість демонструє автономні рішення та поведінку, проте внутрішньо відбувається конфлікт між потребами автономії та незавершеною емоційною сепарацією. Такий процес може спричиняти формування тривожно-негативних патернів, що знижують ефективність соціально-психологічної адаптації [54].

Таким чином, інтеграція психодинамічного підходу Фромма у сучасні дослідження психологічної сепарації та адаптації дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми автономізації особистості, її субєктності та потенціалу до

конструктивного реагування на складні соціальні умови, включно з кризовими або воєнними ситуаціями.

Отже, психологічна сепарація та адаптація перебувають у тісному, взаємообумовленому зв'язку. Психологічна сепарація постає як процес, що трансформує внутрішні регуляторні механізми особистості, рівень її автономності та здатність до конструктивного подолання труднощів. Рівень завершеності сепарації безпосередньо впливає на якість соціально-психологічної адаптації : незавершена сепарація часто супроводжується кризою ідентичності, підвищеною сепараційною тривогою та зниженням адаптивних можливостей. Натомість сформована сепараційна зрілість створює підґрунтя для ефективної взаємодії з соціальним середовищем і виступає однією з ключових детермінант успішної адаптації особистості.

Таким чином, взаємозв'язок психологічної сепарації та соціально-психологічної адаптації має системний і багаторівневий характер та реалізується через ключові внутрішні механізми – емоційну автономію, саморегуляцію та суб'єктну позицію особистості. Психологічна сепарація забезпечує перехід від зовнішньо детермінованих форм реагування до внутрішньо опосередкованого управління поведінкою і переживаннями, що створює основу для активної, конструктивної адаптації до соціальних вимог. Натомість незавершені або деформовані форми сепарації зумовлюють домінування пасивних, унікальних чи дезадаптивних копінг-стратегій, підвищуючи ризик емоційної нестійкості та порушення соціального функціонування. У цьому сенсі психологічна сепарація постає не лише умовою адаптації, а її внутрішнім регуляторним механізмом, що визначає якість і стійкість адаптаційних процесів у мінливому соціальному середовищі.

Висновок до розділу 1.

В результаті теоретичного аналізу проблеми дослідження, відповідно до поставлених завдань, встановлено наступне:

1. Розкрито психологічну сутність та структуру сепарації, яка постає як багатовимірний процес становлення автономії особистості в системі міжособистісних відносин. Визначено, що її структура охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та комунікативний компоненти. Встановлено, що сепарація має етапний характер, розгортаючись упродовж онтогенезу від повної залежності до зрілої самостійності. Залежно від якості сімейної взаємодії виокремлено види сепарації: від гармонійних (конструктивних) до конфліктних і дезадаптивних.

2. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації, яку визначено як інтегративний феномен, що поєднує в собі процес і результат взаємодії особистості із соціумом. З'ясовано, що основними критеріями адаптації є інтегрованість у середовище, саморегуляція та автономність, а її успішність залежить від балансу індивідуальних ресурсів і вимог оточення. Визначено, що порушення цього балансу призводить до дезадаптаційних проявів, які набувають форм тривожності, конфліктності або соціальної залежності.

3. Теоретично обґрунтовано взаємозв'язок психологічної сепарації та соціальної адаптації, де сепарація виступає фундаментальною внутрішньою умовою формування адаптаційного потенціалу. Виявлено механізми впливу рівня сепарації на адаптивність, серед яких ключовими є: емоційна автономія, здатність до суб'єктної регуляції та рефлексивне прийняття соціальних ролей. Конструктивна сепарація забезпечує гнучкість адаптаційних стратегії, тоді як її незавершеність обмежує ресурси особистості, зумовлюючи схильність до дезадаптації.

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз психологічної сепарації та соціальної адаптації дозволив систематизувати уявлення про їхню сутність, структуру й детермінанти, а також обґрунтувати закономірний характер їхнього взаємозв'язку, що визначило напрями подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні засади дослідження

Реалізація емпіричного дослідження здійснювалася у 2025 році з метою поглибленого аналізу психологічних аспектів сепарації та їхнього впливу на адаптацію особистості. Для проведення дослідження було обрано респондентів віком 18-32 роки, оскільки цей віковий період характеризується підвищеною актуальністю завдань автономізації, самовизначення та адаптації до динамічних соціальних умов.

Емпіричну базу дослідження склали здобувачі вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія» та українська молодь - учасники Молодіжного центру «The youth FNT" (Румунія, м. Бухарест). Таке поєднання баз дозволило охопити як молодь, що продовжує навчання в Україні, так і тих, хто перебуває у процесі адаптації до іноземного соціокультурного середовища.

Збір даних здійснювався з використанням онлайн інструменту Google Forms, що забезпечило зручність, анонімність та доступність участі для респондентів із різних регіонів України та із-за кордону, зокрема осіб із досвідом внутрішнього переміщення та вимушеної міграції в умовах війни. Загальна кількість респондентів, охоплених дослідженням, склала 36 осіб, з яких 13 осіб чоловічої та 23 жіночої статі.

Предметом дослідження є вплив психологічної сепарації на адаптацію особистості, що розглядається через сукупність таких психологічних показників, як рівень соціально-психологічної адаптації, саморегуляції поведінки та асертивності. Метою емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язку між психологічною сепарацією та адаптацією особистості, а також визначення їх ролі у формуванні спрямованості особистості в умовах соціальної нестабільності.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою комплексу психодіагностичних методів. Для забезпечення точності сприйняття запитань респондентами, нами було використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) в адаптації Л. Бурлачука [7] та здійснено авторський переклад методик психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI, J.Hoffman) [81] та сепараційної тривожності Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA) [90]. Переклад проводився із дотриманням змістової автентичності оригінальних інструментів.

Для визначення рівня психологічної сепарації та її впливу на соціальну адаптацію особистості з урахуванням провідних соціальних проявів були використані такі методики:

Авторська анкета;

Методика психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI) [81];

Методика сепараційної тривожності Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA) [90], що визначає вираженість сепараційної тривоги в осіб віком від 18 років;

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) в адаптації Л. Бурлачука [7] – особистісний опитувальник, спрямований на виявлення індивідуальних особливостей та рівня соціально-психологічної адаптованості особистості.

Авторська анкета

Анкету було розроблено з метою збору соціально-демографічних характеристик респондентів, зокрема таких показників, як стать, вік, рівень освіти, наявність власного заробітку, партнерські стосунки, а також інформації щодо проживання разом із батьками чи окремо (див. Додаток А).

Методика психологічної сепарації Дж. Гофмана

Методика психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI) була розроблена автором у 1984 році. Методика спрямована на визначення особливостей психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці та виявлення структурних складових психологічного відокремлення.

Виділяють чотири компоненти сепарації:

1. *Конфліктна незалежність* – відсутність переживання провини, гніву, тривоги та недовіри у відносинах із батьками;

2. *Атитюдна незалежність* – незалежність власних переконань від думки батьків;

3. *Емоційна незалежність* – незалежність від схвалення та підтримки батьків;

4. *Функціональна незалежність* – самостійність у прийнятті рішень та діях без звернення по допомогу до батьків.

Використано методику психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI) (авторський переклад). Опитувальник PSI складається зі 138 запитань, що вимірюють залежність або незалежність респондентів від їхніх батьків. Половина запитань (69) стосується відносин із матір'ю, друга половина (69 запитань) – відносин із батьком (Додаток Б).

Методика сепараційної тривожності Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA)

Методика «Опитувальник сепараційної тривожності Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA)», розроблена В. Манікавасагаром та співавторами у 2003 році, спрямована на виявлення рівня сепараційної тривожності у дорослих осіб (старше 18 років) (авторський переклад). Методика дозволяє оцінити інтенсивність страху та тривоги, пов'язаних із розлукою з важливими для людини людьми (зазвичай батьками або близькими дорослими), і

визначити особливості психологічного функціонування в контексті незалежності та автономії.

Опитувальник включає 27 запитань, що оцінюють:

1. *Страх втрати близької людини* – переживання тривоги при розлуці або ймовірній втраті значущого дорослого;

2. *Емоційна залежність* – ступінь покладання на емоційну підтримку інших у складних ситуаціях;

3. *Побоювання самотності* – рівень тривоги у ситуаціях ізольованості від близьких;

4. *Перешкоди до автономії* – як сепараційна тривожність впливає на здатність приймати самостійні рішення та виконувати повсякденні дії без підтримки інших.

Відповіді респондентів оцінюються за лікертовою шкалою, що дозволяє отримати інтегральний показник рівня сепараційної тривожності та окремі показники за вищезгаданими компонентами. Високі бали свідчать про наявність значущої тривоги при відокремлені та потенційні труднощі в емоційній автономії.

Опитувальник ASA широко використовується в дослідженнях психологічної сепарації дорослих для оцінки її впливу на соціально-психологічну адаптацію, емоційне благополуччя та міжособистісні взаємодії (Додаток В).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса -Даймонда

Методика «Опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації» була розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом у 1954 році. Вона призначена для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості як процесу активного пристосування індивіда до умов соціального середовища.

Для діагностики параметрів соціальної адаптації застосовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації Л. Бурлачука.

Опитувальник включає кілька ключових шкал, що відображають різні аспекти адаптації:

1. *Адаптивність* – оцінює якість взаємодії людини з соціумом та рівень пристосованості до життя в суспільстві.

2. *Прийняття себе* – визначає ставлення до власної особистості, здатність оцінювати себе об’єктивно, враховуючи свої сильні та слабкі сторони.

3. *Прийняття інших* – оцінює ставлення до інших людей, толерантність до їхніх особливостей та помилок, уміння будувати міжособистісні стосунки.

4. *Інтернальність (локус контролю)* – визначає рівень відчуття відповідальності за власне життя та прийняття рішень.

5. *Емоційний комфорт / дискомфорт* – характеризує ступінь емоційного благополуччя або наявність негативних емоцій у соціальних ситуаціях.

6. *Схильність до домінування або веденості* – оцінює тенденцію до контролю над іншими або, навпаки, підпорядкування.

7. *Ескапізм* – визначає схильність до уникання проблем або конфліктів у соціальних взаємовідносинах.

Методика дозволяє визначити особистісні характеристики, які можуть бути факторами адаптації або дезадаптації. До ознак дезадаптації відносяться низький рівень прийняття себе та інших, емоційний дискомфорт, надмірна залежність або конфронтація з іншими, тенденція до домінування або уникання вирішення проблем.

Опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації широко застосовується для комплексного дослідження соціально-психологічної адаптації та може використовуватися у поєднанні з іншими методиками для

оцінки *сепараційного статусу* особистості, його впливу на емоційне благополуччя та соціальну поведінку (Додаток Г).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки засвідчує її неоднорідність за ключовими показниками, що створює належні умови для подальшої інтерпритації психологічних змінних.

У вибірці переважають жінки – 63,9% (23 особи) тоді як чоловіки становлять 36,1% (13 осіб) (рис.2.1.). Такий розподіл є репрезентативним для гуманітарних досліджень дозволяє враховувати гендерний аспект при аналізі стратегії адаптації.

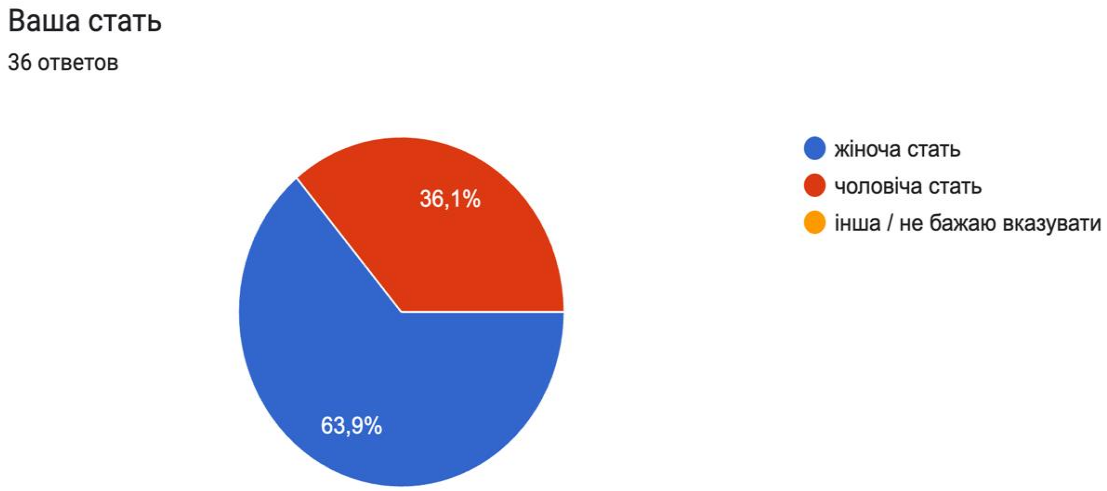

Рис.2.1. Розподіл респондентів за статтю

Найбільшу вікову групу становлять особи віком від 21 до 23 років, які складають 30,6 % вибірки (11 осіб). Вікові категорії від 24 до 26 років і від 27 до 29 років представлені однаково - по 19,4 % вибірки, тобто по 7 осіб у кожній групі. Молодші респонденти віком 18-20 років становлять 22,2 % вибірки (8 осіб), що забезпечує представлення етапу ранньої дорослості. Також вибірка включає 8,3 % респондентів віком від 30 до 32 років (3 особи), що

відображає етап зрілості. Загалом понад 72 % опитуваних перебувають у віці до 26 років, – сензитивному періоді для завершення психологічної сепарації та стабілізації ідентичності (рис. 2.2).

.

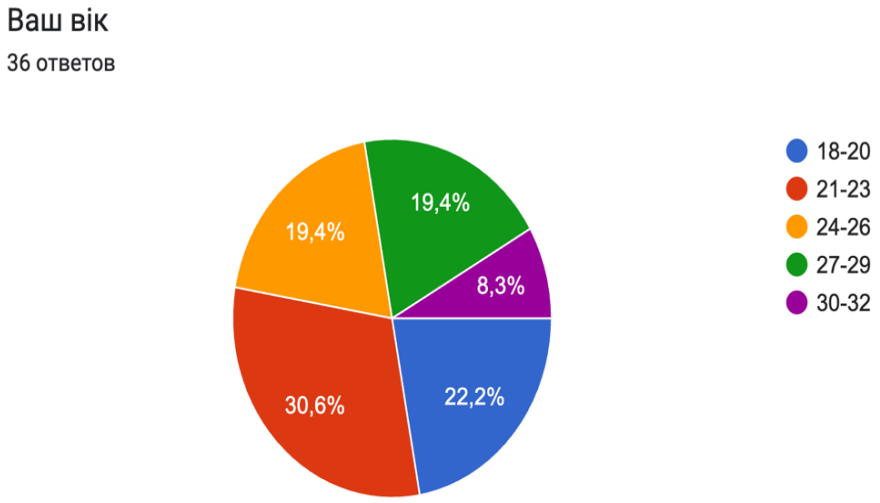

Рис.2.2 Розподіл респондентів за віковими групами

Освітній рівень респондентів характеризується високими показниками : понад 91% мають вищу (бакалавр, магістр) або незакінчену вищу освіту. Освітній профіль респондентів характеризується домінуванням осіб із незакінченою вищою освітою (33,3 %) та вищою освітою рівня бакалавра (33,3 %). Чверть вибірки становлять респонденти з магістерським рівнем освіти (25 %), тоді як середня спеціальна освіта представлена 8,3 % опитаних (рис. 2.3). Такий розподіл свідчить про достатньо високий освітній рівень вибірки, що є важливим чинником усвідомленості рефлексії власного життєвого досвіду та міжособистісних відносин.

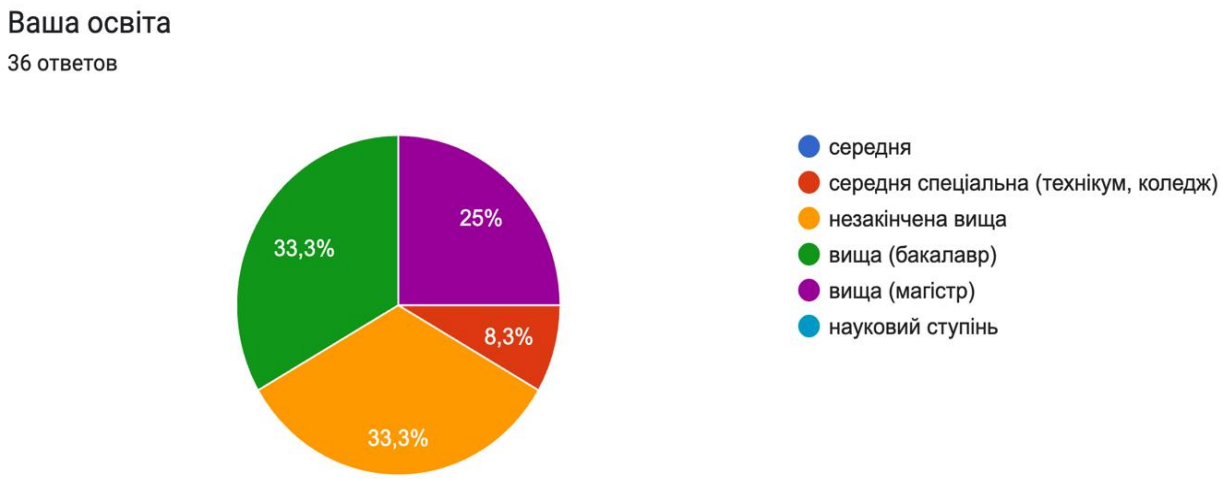

Рис.2.3 Розподіл респондентів за рівнем освіти

Результати дослідження рівня економічної самостійності респондентів демонструють виражену диференціацію та збалансованість вибірки. Зокрема, показники розподілилися наступним чином: 33,3 % (12 осіб) мають постійний та стабільний дохід; майже аналогічна частка – 30,6 % (11 осіб) - вказали на наявність тимчасового або не регулярного заробітку, а 33,3 % (12 осіб) на даний момент не мають власного джерела доходів. Невелика частина опитаних – 2,8 % (1 особа) - утрималася від відповіді на дане питання (рис. 2.4).

Така структура вибірки дозволяє розглядати економічну незалежність як вагомий детермінант психологічної автономії. Зважаючи на те, що лише третина респондентів володіє повною фінансовою самостійністю, можна припустити наявність явища «запізнілої функціональної сепарації». Навіть за умови фізичного відокремлення від батьківської сім'ї (що характерно для більшості опитаних), відсутність стабільного доходу створює підґрунтя для збереження емоційної та поведінкової залежності, оскільки фінансова підтримка з боку батьків часто виступає інструментом непрямого контролю або стримуючим фактором для прийняття суверенних життєвих рішень.

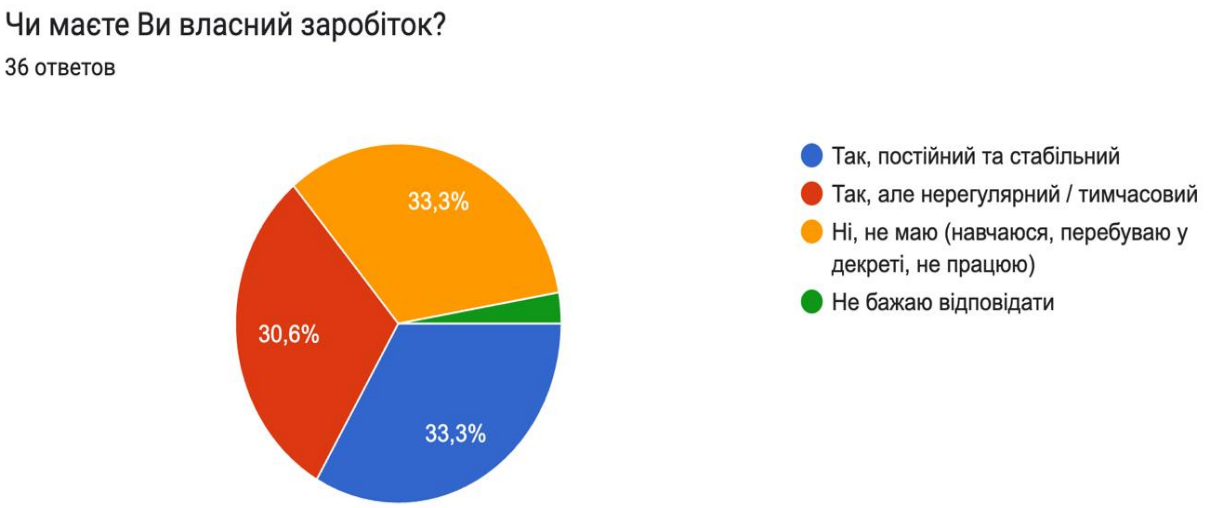

Рис.2.4 Характеристика фінансової незалежності респондентів

Майже половина вибірки – 16 респондентів (44,4 %) не перебуває у партнерських стосунках, тоді як 6 респондентів (16,7 %) перебувають в офіційному шлюбі (рис. 2.5). Водночас зафіксований розподіл уже свідчить про значну частку осіб, які перебувають поза стабільними парними зобов'язаннями, що є типовими для періоду ранньої дорослості.



Рис.2.5 Розподіл респондентів за сімейним і партнерським статусом

Абсолютна більшість респондентів не проживає разом із батьками – 82,9 % (30 осіб), тоді як 17,1 % (6 осіб) продовжують спільне проживання з одним або обома батьками (рис. 2.6). Це може вказувати на фактичну або принаймні побутову сепарацію значної частини вибірки.

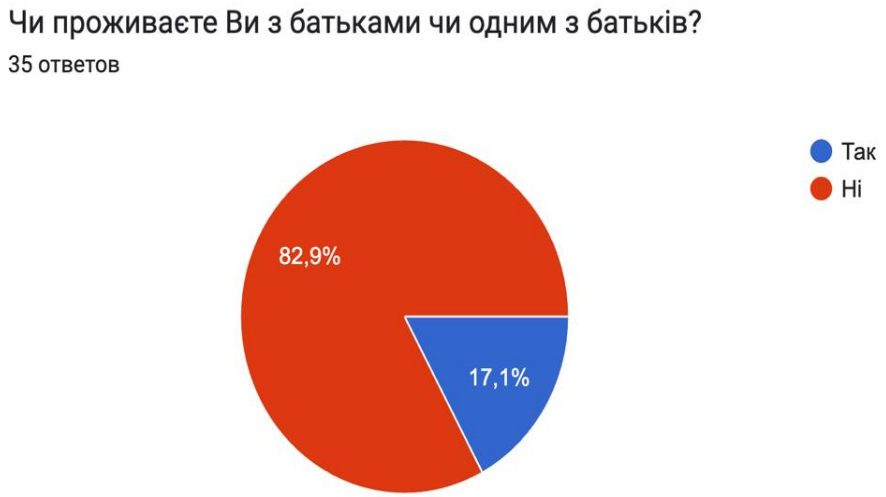

Рис.2.6 Показник побутової сепарації респондентів

Щодо географічного перебування, 63,9 % () респондентів перебувають на території України, водночас 36,1 % () – за кордоном (рис. 2.7). Такий показник відображає актуальний соціальний контекст воєнного часу та створює підґрунтя для аналізу впливу міграційного досвіду на психологічні процеси автономізації та міжпоколінної взаємодії.

Треба звернути увагу, що спостерігається певний розрив між територіальною та фінансовою сепарацією. Хоча переважна більшість проживає окремо, лише половина з них має стабільний або хоча б тимчасовий дохід. Це підтверджує висунуту раніше теоретичну тезу про ризик «псевдосепарації» : фізичне дистанціювання (особливо через виїзд за кордон – 36,1 %) відбулося, проте внутрішня економічна та, ймовірно, емоційна залежність може зберігатися.

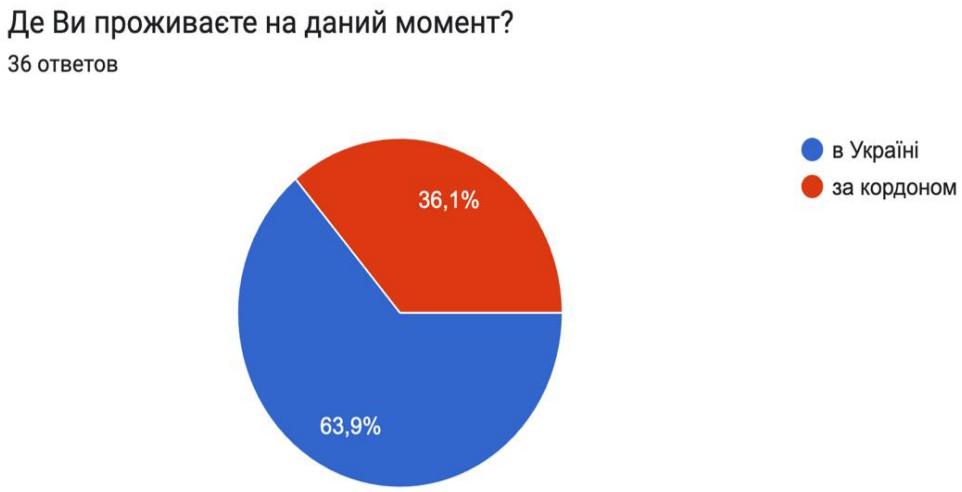

Рис.2.7 Показник територіальної сепарації респондентів

Отже, проведений аналіз дозволяє зробити наступні висновки щодо стану сепараційних процесів та адаптаційного потенціалу респондентів : високий показник окремого проживання (82,9 %) на тлі низької фінансової стабільності (33,3 %) свідчить про те, що сепарація у багатьох випадках носить вимушений або формальний характер. Це створює підґрунтя для виникнення «віртуальної пуповини», коли емоційний та фінансовий зв’язок із батьками підтримується дистанційно. Значна частка респондентів перебуває за кордоном, що вказує на те, що процес сепарації та адаптації для них проходить у формі «екстремальної автономізації». Це може як прискорити розвиток суб’єктності, так і стати чинником глибокої дезадаптації через втрату звичних опор.

Оскільки пік вибірки припадає на 21-23 роки, респонденти перебувають на етапі переходу від навчання до професійної діяльності. Відсутність стабільного заробітку у третини вибірки в цьому віці ускладнює формування відповідальності за власне життя, що є ключовим маркером завершеної сепарації.

Високий рівень освіти респондентів є позитивним прогностичним чинником, який дозволяє їм використовувати інтелектуальні стратегії саморегуляції для компенсації недостатньої емоційної автономії.

Узагальнені, соціально-демографічні характеристики вибірки створюють релевантне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу психологічної сепарації та пов’язаних із нею соціально-психологічних феноменів.

Діагностика когнітивного компонента прояву психологічної сепарації : через статус особистісної ідентичності, досягнення атитюдної та функціональної незалежності від батьків

Прояв когнітивного компоненту психологічної сепарації через досягнення атитюдної та функціональної незалежності від батьків визначався за допомогою методики Дж. Гофмана, у якій діагностуються чотири типи незалежності від батьків :

1. *Конфліктна незалежність* – відсутність переживання вини, гніву, тривоги, недовіри у стосунках із батьками;

2. *Атитюдна незалежність* – незалежність власних переконань від думки батьків;

3. *Емоційна незалежність* – незалежність від схвалення та підтримки батьків;

4. *Функціональна незалежність* – самостійність у прийнятті рішень та діях без звернення за допомогою до батьків.

У даному підпункті нас цікавлять атитюдна та функціональна незалежність від батьків. Нижче розглянемо отримані дані.

Таблиця 2. 1

Середні значення та значення t-критерію показників шкал методики визначення незалежності від батьків Дж. Гофмана (PSI)

№	Шкала методики	Загальна вибірка N=36	Жінки N=23	Чоловіки N=13	t-критерій Стьюдента
1.	Атитюдна незалежність від матері	3,0	2,7	3,1	2,4*
2.	Функціональна незалежність від матері	3,6	3,2	3,7	2,5*
3.	Атитюдна незалежність від батька	3,0	2,7	3,0	0,5
4.	Функціональна незалежність від батька	3,7	3,4	3,7	0,9

В цілому по вибірці функціональна незалежність респондентів від батька вища. Атитюдна незалежність від обох батьків приблизно однакова по всій вибірці. Таким чином, респонденти схильні частіше звертатися за допомогою до матері, ніж до батька. Незалежність від матері у прийнятті рішень нижче порівняно з незалежністю від батька. Незалежність від матері у прийнятті рішень нижча порівняно з незалежністю від батька.

За всіма шкалами методики чоловіки набирають більше балів у порівнянні з жінками, проте статистично значущі відмінності між статтями у вираженості незалежності від обох батьків виявлені за шкалами : «Атитюдна незалежність від матері», «Функціональна незалежність від матері». У чоловіків усі типи незалежності від матері значно вище. Таким чином, донькам складніше атитюдно та функціонально відокремлюватися від матерів, ніж синам.

Можна припустити, що це пов’язано з вищим рівнем сепараційної тривоги у жінок порівняно з чоловіками : висока сепараційна тривога провокує

респондентів вступати у стосунки психологічного злиття, що ускладнює відокремлення за всіма компонентами сепараційної незалежності.

Значущі відмінності між статтями у вираженості сепараційної тривоги підтверджені, результати представлені в табл. 2.2. Розглянемо значущі кореляції атитюдної та функціональної незалежності від кожного з батьків із змінними інших методик.

Таблиця 2.2

Статистично значущі кореляції змінної «Атитюдна незалежність від матері

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Копінг «прийняття відповідальності»	-0,2*
2.	Емоційна незалежність від матері	0,4**
3.	Функціональна незалежність від матері	0,5**
4.	Конфліктна незалежність від батька	0,2**
5.	Атитюдна незалежність від батька	0,4**
6.	Функціональна незалежність від батька	0,2*
7.	Схильність до домінування	0,2*
8.	Позитивне ставлення до сім’ї	-0,3**
9.	Позитивне ставлення до матері	-0,4**

Незалежність власних переконань від думки матері (атитюдна незалежність) також позитивно корелює з функціональною незалежністю від обох батьків, конфліктною та атитюдною незалежністю від батька, емоційною незалежністю від матері. Особи з вираженою атитюдною незалежністю від матері також прагнуть до домінування, проте не схильні до прийняття відповідальності та самокритики, а також мають негативні установки щодо матері та сім’ї загалом.

Таблиця 2.3

Статистично значущі кореляції змінної «Функціональна незалежність від матері»

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Вік	0,4**
2.	Наявність роботи	0,2**
3.	Деструктивна незалежність	-0,3**
4.	Емоційна незалежність від матері	0,7**
5.	Атитюдна незалежність від матері	0,5**
6.	Позитивне ставлення до сім'ї	-0,3**
7.	Позитивне ставлення до матері	-0,2*

Самостійність у рішеннях та діях без звернення по допомогу до матері (функціональна незалежність) зростає з віком респондентів, а також позитивно корелює з наявністю роботи, атитюдною та емоційною незалежністю від матері. Чим вища функціональна незалежність від матері, тим більш негативні установки щодо матері та сім'ї загалом, а також менша потреба в злітті (надто близьких стосунках).

Таблиця 2.4

Статистично значущі кореляції змінної «Атитюдна незалежність від батька

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Атитюдна незалежність від матері	0,4**
2.	Конфліктна незалежність від батька	0,6**
3.	Емоційна незалежність від батька	0,8**
4.	Функціональна незалежність від батька	0,8**

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
5.	Невизначена ідентичність	-0,2**
6.	Сформована ідентичність	0,3**
7.	Стремління до домінування	0,2*
8.	Позитивне ставлення до себе	-0,2*

Незалежність власних переконань від думки батька (атитюдна незалежність) також позитивно корелює з прагненням до домінування, сформованістю особистісної ідентичності, атитюдною незалежністю від матері та іншими видами незалежності від батька. Водночас із підвищенням атитюдної незалежності від батька у респондентів зростає негативне ставлення до самих себе.

Таблиця 2.5

Статистично значущі кореляції змінної «Функціональна незалежність від батька»

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Вік	0,2*
2.	Атитюдна незалежність від матері	0,2*
3.	Конфліктна незалежність від батька	0,8**
4.	Емоційна незалежність від батька	0,9**
5.	Атитюдна незалежність від батька	0,8**
6.	Невизначена ідентичність	-0,2*
7.	Сформована ідентичність	0,2**

Самостійність у прийнятті рішень і діях без звернення за допомогою до батька (функціональна незалежність), так само як і у випадку функціональної

незалежності від матері, зростає з віком респондентів. Функціональна незалежність від батька позитивно корелює з іншими видами незалежності від батька та зі сформованою особистісною ідентичністю.

***

Аналіз кореляційних плеяд обраних шкал методики PSI дозволяє зробити важливі висновки для подальшого виділення сепараційних статусів :

1. Усі чотири компоненти незалежності від батька позитивно та статистично значуще корелюють між собою. Це означає, що навіть при переважанні якогось одного виду незалежності від батька можна говорити про відділення від нього за всіма чотирма видами одночасно : атитюдним, емоційним, конфліктним та функціональним;

2. Серед чотирьох видів незалежності від матері подібної єдності не спостерігається. Проте емоційна незалежність від матері позитивно та статистично значуще корелює з атитюдною та функціональною незалежністю від неї. Відсутність кореляції з конфліктною незалежністю від матері може свідчити про те, що сепарація від матері респондентам частіше дається емоційно складніше, тобто може супроводжуватися переживанням вини, гніву, тривоги та недовіри у стосунках з нею.

Діагностика емоційного компонента прояву психологічної сепарації від батьків : через досягнення конфліктної та емоційної незалежності від батьків і вираженість сепараційної тривоги

Незалежність від батьківського схвалення та підтримки, відсутність переживання вини перед батьками, гніву, тривоги та недовіри – ці складові компоненти емоційного відділення дітей, що дорослішають від батьків, є важливими факторами майбутньої самостійності індивідів. Розглянемо детальніше емпіричні дані.

Таблиця 2.6

Середні значення показників шкал методики визначення незалежності від батьків Дж. Гофмана (PSI)

№	Шкала методики	Загальна вибірка N=36	Жінки N=23	Чоловіки N=13	t-критерій
1.	Конфліктна незалежність від матері	3,4	3,0	3,3	1,1
2.	Емоційна незалежність від матері	3,0	2,6	3,1	1,9*
3.	Конфліктна незалежність від батька	3,4	3,0	3,2	0,6
4.	Емоційна незалежність від батька	3,3	2,9	3,4	1,6

В цілому по вибірці емоційна незалежність респондентів від батька є вищою. Водночас конфліктна незалежність від матері переважає над аналогічною шкалою від батька. Таким чином, респонденти частіше залежать від материнського схвалення та підтримки. Крім того, переживання вини, гніву, тривоги та недовіри характерні більше для стосунків респондентів із батьками.

За обома шкалами методики чоловіча стать набирає більше балів у порівнянні з жіночою, проте статистично значущі відмінності між статтями у вираженості незалежності від обох батьків виявлені за шкалою «Емоційна незалежність від матері». У чоловічої статті обидва типи незалежності від матері (і емоційна, і конфліктна) є значно вищими. Таким чином, донькам складніше відділятися від матерів, ніж синам. Можна припустити, що це пов’язано з вищим рівнем сепараційної тривоги у жіночої статі порівняно з чоловічою : висока сепараційна тривога провокує респондентів вступати у відносини психологічного злиття, що ускладнює відділення за всіма

компонентами сепараційної незалежності. Статистично значущі відмінності між статтями у вираженості сепараційної тривоги підтверджені, результати представлені в табл. 2.7.

Розглянемо значущі кореляції конфліктної та емоційної незалежності від кожного з батьків з показниками інших методик.

Таблиця 2.7

Статистично значущі кореляції змінної «Конфліктна незалежність від матері» з показниками інших методик

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Деструктивна надзалежність	-0,2*
2.	Деструктивне відділення	-0,2*
3.	Здорова залежність	0,3**
4.	Копінг «втеча-уникання»	-0,2*
5.	Адаптивність	0,3**
6.	Самоприйняття	0,2**
7.	Прийняття інших	0,2**
8.	Емоційний комфорт	0,3**
9.	Інтернальність	0,2**
10.	Ескапізм	-0,2*
11.	Сімейна вина	-0,3**
12.	Сімейна тривога	-0,4**
13.	Сімейна напруженість	-0,6**
14.	Індивідуальна тривожність	-0,5**
15.	Позитивне ставлення до себе	0,2*
16.	Позитивне ставлення до сексу	0,3**

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
17.	Позитивне ставлення до сім'ї	0,2**
18.	Позитивне ставлення до матері	0,4**

Відсутність переживання провини, гніву, тривоги та недовіри у стосунках із матір'ю (конфліктна незалежність) полегшує встановлення здорових залежних взаємин з іншими людьми, а також позитивно корелює з адаптивністю, внутрішнім локусом контролю, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом, позитивними установками щодо сексу, сім'ї, власної особистості та матері. Респонденти, які мають труднощі в досягненні конфліктної незалежності від матері, є більш тривожними та напруженими, відчувають сімейне почуття провини, схильні формувати стосунки з іншими за типом деструктивної надзалежності та деструктивного відділення, а також проявляють ескапізм, ухиляються від невдач і уникають труднощів.

Таблиця 2.8

Статистично значущі кореляції змінної «Емоційна незалежність від матері» з показниками інших методик

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Вік	0,2*
2.	Наявність роботи	0,2*
3.	Деструктивна надзалежність	-0,3**
4.	Сепараційна тривога	-0,3**
5.	Копінг «прийняття відповідальності»	-0,2*
6.	Атитюдна незалежність від матері	0,5**
7.	Функціональна незалежність від матері	0,7**
8.	Стремління до домінування	0,2*
9.	Почуття провини, яке пов'язане з родиною	0,2*

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
10.	Позитивне ставлення до родини	-0,4**
11.	Позитивне ставлення до матері	-0,4**

Незалежність від материнського схвалення та підтримки (емоційна незалежність) збільшується з віком респондентів, а також позитивно корелює з лідерськими тенденціями, атитюдною та функціональною незалежністю від матері, а також із негативним ставленням до неї та загалом до родини. Чим сильніше виражена емоційна незалежність від матері, тим нижче сепараційна тривога, потреба у надтісних (зверхблизьких) стосунках і пов'язане з родиною почуття провини (обернена шкала). Однак від'ємна кореляція з копінгом «Прийняття відповідальності» свідчить про недостатню самокритичність і усвідомленість, а також неприйняття людиною своєї ролі у виникненні проблем.

Таблиця 2.9

Статистично значущі кореляції змінної «Конфліктна незалежність від батька» з показниками інших методик

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Здорова залежність	0,2*
2.	Атитюдна незалежність від матері	0,2**
3.	Емоційна незалежність від батька	0,7**
4.	Атитюдна незалежність від батька	0,6**
5.	Функціональна незалежність від батька	0,8**
6.	Невизначена ідентичність	-0,2**
7.	Сформована ідентичність	0,3**
8.	Адаптивність	0,2*

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
9.	Прийняття інших	0,2*
10.	Емоційний комфорт	0,2*
11.	Інтернальність	0,2*
12.	Позитивне ставлення до батька	0,2**
13.	Позитивне ставлення до сексу	0,2*

Відсутність переживання провини, гніву, тривоги та недовіри у стосунках із батьком (конфліктна незалежність) позитивно корелює з іншими видами незалежності від батька : атитюдною, емоційною та функціональною, а також з атитюдною незалежністю від матері. Чим сильніше виражена конфліктна незалежність від батька, тим краще ставлення до нього та вищі показники за змінними адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та інтернальності. Позитивний взаємозв'язок виявляються також зі сформованістю особистісної ідентичності, здатністю створювати стосунки здорової залежності з іншими та позитивним ставленням до сексу.

Таблиця 2.10

Статистично значущі кореляції змінної «Емоційна незалежність від батька» з показниками інших методик

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
1.	Конфліктна незалежність від батька	0,7**
2.	Атитюдна незалежність від батька	0,8**
3.	Функціональна незалежність від батька	0,9**
4.	Невизначена ідентичність	-0,2**
5.	Сформована ідентичність	0,3**

№	Показник методик	Коефіцієнт кореляції
6.	Стремління до домінування	0,2*

Незалежність від батьківського схвалення та підтримки (емоційна незалежність) також позитивно корелює з незалежністю від батька за іншими трьома компонентами відділення : конфліктним, атитюдним і функціональним. Зі збільшенням незалежності від батька підвищується ступінь сформованості особистісної ідентичності, а також стремління до домінування та лідерства у стосунках.

***

Аналіз кореляційних матриць методики PSI ілюструє взаємозв'язок усіх чотирьох компонентів незалежності від батька один з одним. Таким чином, навіть за домінування одного з видів незалежності від батька можна говорити про відділення від нього за всіма чотирма видами одночасно : атитюдним, емоційним, конфліктним і функціональним. Серед чотирьох видів незалежності від матері подібної єдності не виявлено. Водночас емоційна незалежність від матері позитивно та статистично значуще корелює з атитюдною і функціональною незалежністю від неї. Відсутність кореляції з конфліктною незалежністю від матері може свідчити про те, що сепарація від матері респондентам частіше дається емоційно складніше, тобто може супроводжуватися переживанням провини, гніву, тривоги та недовіри у стосунках із нею.

Крім того, психологічна сепарація від батьків супроводжується специфічною формою тривоги, яка локалізована навколо теми відділення. Припускається, що сепараційна тривога у дорослому віці ускладнює соціальну адаптацію особистості (Manicavasagsr et al., 2000, 2003), що призводить до зниження якості та задоволеності життям. Людині необхідно вміти долати тривогу відділення від фігур прив'язаності для успішної адаптації в соціумі.

Для перевірки цієї гіпотези та подальшого виявлення типів психологічної сепарації було виміряно сепараційну тривогу респондентів за допомогою адаптованої в межах даного дослідження методики сепараційної тривожності Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA). Середній бал вираженості сепараційної тривоги загалом по вибірці дослідження становив 26,4 (мінімальний – 4, максимальний – 54). Описову статистику наведено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Описові статистики для методики вимірювання сепараційної тривоги (ASA)

Описові статистики							
	Середнє значення		Стандартне відхилення	Асиметрія		Ексцес	
	Статистика	Стандартна похибка	Статистика	Статистика	Стандартна похибка	Статистика	Стандартна похибка
ASA	26,4	1,1	11,5	0,2	0,4	-0,1	0,4

Незважаючи на порівнюване відсоткове співвідношення рівнів сепараційної тривоги у чоловічої та жіночої статі (див. табл. 3.16), у кількісному вимірі у жіночої статі виявлено вищий рівень сепараційної тривоги порівняно з чоловічою загалом по вибірці. Максимальний емпіричний бал у чоловічої статі становив 70, мінімальний – 3; у жіночої статі максимальний бал – 81, мінімальний – 2. Зазначені відмінності статистично підтверджені за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок : виявлено статистично значущі відмінності у вираженості сепараційної тривоги між представниками різних статей (temp = 4,6***), що відображено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Відмінності середніх показників сепараційної тривоги у чоловічої та жіночої статі

Середнє значення		**Емпіричне значення $t_{Емп}$**
Чоловіча стать (n = 13)	Жіноча стать (n = 23)	
20,0	26,1	4,6***

Емпіричний аналіз показників соціальної адаптації особистості

Як компоненти соціальної адаптації було обрано такі показники : риси особистості, пов’язані із соціальною адаптацією (адаптивність, прийняття себе та інших, прагнення до домінування тощо).

Для діагностики параметрів соціальної адаптації застосовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса-Даймонда – для визначення особистісних рис, пов’язаних із соціально-психологічною адаптацією.

Наведемо дані описової статистики для всієї вибірки за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Описові статистики за методикою СПА Роджерса-Даймонда для всієї вибірки

Описові статистики							
Шкали методик	Середнє значення		Стандартне відхилення	Асиметрія		Ексцес	
	Статистика	Стандартна похибка	Статистика	Статистика	Стандартна похибка	Статистика	Стандартна похибка
Загальна адаптивність	62,3	1,1	11,5	0,1	0,2	-0,5	0,4

Описові статистики						
Самоприйняття	75,2	1,2	12,3	-0,3	0,2	-0,1	0,4
Прийняття інших	62,0	1,1	12,1	-0,2	0,2	0,7	0,4
Емоціційний комфорт	56,6	1,6	16,7	0,2	0,2	-0,4	0,4
Інтернальність	66,6	1,1	12,1	0,3	0,2	-0,4	0,4
Прагнення до домінування	54,1	1,4	14,2	-0,8	0,2	1,7	0,4
Ескапізм	13,7	0,4	4,7	0,4	0,2	-0,1	0,4

За результатами опитувальника, спрямованого на виявлення рівня адаптивності особистості, серед 36 респондентів 62,3 % демонструють високий рівень адаптивності, що становить 22 особи. Ці особи легко орієнтуються в нових умовах, швидко пристосовуються до незнайомих ситуацій, проявляють гнучкість у поведінці та відкритість до нових знайомств. Інша частина респондентів (37,7 %) – мають середній або низький рівень адаптивності. Для них складніше адаптуватися до змін обстановки, виникає певна тривожність при спілкуванні з новими людьми або в незнайомих ситуаціях, вони віддають перевагу знайомому середовищу.

Високий рівень самоприйняття виявлено у 75,2 % опитаних, що становить 27 осіб. Ці особи приймають себе такими, якими вони є, усвідомлюючи свої сильні та слабкі сторони, що сприяє їхній внутрішній гармонії та впевненості у соціальних взаємовідносинах. Інші 9 осіб (24,8 %) демонструють середній або низький рівень самоприйняття. Для них характерні труднощі з прийняттям власної особистості, що може проявлятися у внутрішніх конфліктах або схильності уникати соціальні взаємодії.

Також у більшості респондентів виявлено високий рівень «прийняття інших» – 62 % опитаних, що становить 22 особи. Вони проявляють терпимість до інших людей, сприймають їхні слабкості та помилки, зберігаючи при цьому

адекватну дистанцію у спілкуванні та оцінюючи дії й характер оточуючих як позитивно, так і негативно. Інші 14 осіб (38 %) мають середній або низький рівень «прийняття інших». Для них характерна більша критичність до інших, складнощі у сприйнятті чужих недоліків та потреба в контролі взаємодії.

Емоційно комфортно почуваються 56,6 % опитаних, що становить 20 осіб. Ці особи зазвичай почуваються впевнено в соціальних і навчальних ситуаціях, відчувають задоволення від взаємодії з оточуючими та здатні адекватно регулювати емоції. Інші 16 осіб (43,3 %) відчувають емоційний дискомфорт, що може проявлятися у підвищеній тривожності, песимістичному сприйнятті навколишньої дійсності, невдоволенні соціальними взаємодіями та схильності до асоціальних проявів.

За шкалою *«Інтернальність»* високий рівень виявлено у 66,1 % респондентів, що становить 24 особи. Це свідчить про те, що більшість респондентів орієнтована на внутрішній контроль, вважає, що результати їх діяльності залежать від власних зусиль і рішень, проявляє відповідальність та здатність до саморегуляції. Інші 12 осіб (33,9 %) мають середній або низький рівень інтернальності, частіше пояснюють події зовнішніми факторами, що може знижувати їхню активність у вирішенні проблем.

За шкалою *«Прагнення до домінування»* середнє значення становить 54,1 % тобто 19 осіб з 36 мають високі показники, демонструючи прагнення контролювати ситуації та впливати на оточуючих. Решта 17 осіб (45,9 %) мають середній або низький рівень домінантності, що свідчить про більш помірну або пасивну позицію у соціальних взаємодіях.

За шкалою *«Ескапізм»* низький показник – 13,7 %, що відповідає 5 особам з 36, які схильні до уникання труднощів або психологічного відходу у фантазії. Решта 31 респондент (86,3 %) демонструє низьку схильність до ескапізму, здатні безпосередньо протидіяти проблемам і вирішувати життєві ситуації в реальному житті.

Подані результати дають підстави вважати, що загалом психологічний портрет вибірки за цією методикою є достатньо благополучним. Найвищі

значення отримано за шкалами *«самоприйняття»*, *«інтернальність»*, *«прийняття інших»* та *«загальна адаптивність»*. Водночас відносно високі показники за шкалою *«прагнення до домінування»* певною мірою суперечать високим значенням інших шкал.



Рис.2.7. Діаграма усереднених значень за шкалами методики Роджерса-Даймонда

Оскільки загальні середні значення відображають лише усереднену картину, було окремо проаналізовано діапазон показників і виокремлено шкали з найбільшим розкриттям значень (таблиця 2.14).

Таблиця 2.14

Діапазон значень за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

№	Шкали	Середні значення	Мінімальні значення	Максимальні значення
1.	Адаптація	62,3	38,7	89,3
2.	Самоприйняття	75,2	42,8	100
3.	Прийняття інших	62,0	21,0	94,9
4.	Емоційний комфорт	56,6	20,5	95,0
5.	Інтернальність	66,1	37,6	97,7
6.	Прагнення до домінування	54,1	1,0	81,1
7.	Ескапізм	13,7	4,0	27,0

Отримані дані підтверджують припущення про те, що до вибірки входять учасники з різними профілями за всіма сімома шкалами. Аналіз відмінностей результатів за статтю дав такі результати (таблиця 2.15).

Таблиця 2.15

Відмінності за шкалами методики Роджерса-Даймонда між чоловічою та жіночою статтю

№	Шкали	Чоловіча стать (N = 13)	Жіноча стать (N = 23)	Значення t-критерію
1.	Адаптація	63,1	62,4	0,0
2.	Самоприйняття	76,1	70,9	1,7
3.	Прийняття інших	62,3	61,6	0,2
4.	Емоційний комфорт	56,5	57,2	0,2
5.	Інтернальність	66,2	66,9	0,3

№	Шкали	Чоловіча стать (N = 13)	Жіноча стать (N = 23)	Значення t-критерію
6.	Прагнення до домінування	53,6	55,4	0,6
7.	Ескапізм	13,7	13,5	0,1

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між чоловічою та жіночою статтю за всіма шкалами методики Роджерса-Даймонда. Таким чином, особливості соціально-психологічної адаптації, виміряні за допомогою цієї методики, у дослідженій вибірці не пов’язані з біологічною статтю респондентів.

Отже, проведений аналіз свідчить, що вибірка демонструє загалом благополучний психологічний профіль : респонденти здатні до когнітивного та емоційного відокремлення від батьків, ефективно адаптуються до соціальних умов, приймають себе та інших, контролюють власну поведінку і рідко вдаються до уникання труднощів. Основні труднощі спостерігаються у респондентів жіночої статті у процесі відокремлення від матері, що повязано з вищим рівнем сепараційної тривоги.

2.3. Психокорекційна програма оптимізації психологічної сепарації та соціально-психологічної адаптації

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке виявило детермінуючий вплив сепараційної тривоги та типів сепарації на успішність адаптації молодих людей в умовах вимушеної міграції, нами було розроблено психокорекційну програму «Шлях до себе» (див. Додаток Д).

Метою програми є оптимізація процесу психологічної сепарації та підвищення рівня соціальної адаптованості молоді шляхом формування автономії, зниження емоційної залежності та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Загальна характеристика та принципи програми

Програма побудована за модульним принципом, що дозволяє послідовно опрацьовувати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти автономізації особистості.

Організаційні параметри

Цільова група: молодь (ВПО, мігранти)

Форма роботи: групова (8-12 учасників)

Тривалість: 8 занять по 90 хвилин

Періодичність: 1-2 рази на тиждень

Ключові принципи:

1. *Поетапність:* поступовий перехід від усвідомлення проблеми до формування навичок.

2. *Ресурсна орієнтація:* актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

3. *Інтеграція автономії та прив'язаності:* формування незалежності, без руйнування емоційних зав'язків.

Структурна-змістова модель програми

Зміст програми розподілено на чотири тематичні модулі, кожен з яких спрямований на вирішення конкретних завдань, визначених у ході дослідження.

Стислий зміст модуля	К-сть занять	Ключовий фокус
1. Рефлексія процесів сепарації	1-2	Диференціація фізичного відокремлення та психологічної автономії. Аналіз «віртуальної пуповини»
2. Емоційна регуляція	3-4	Опрацювання провини та сепараційної тривоги. Робота з емоційним злиттям (симбіозом)

Стислий зміст модуля	К-сть занять	Ключовий фокус
3. Формування автономії	5-6	Розвиток внутрішнього локусу контролю. Подолання атитюдної залежності
4. Соціальна адаптація	7-8	Встановлення нових соціальних зав'язків. Баланс «Я – Інші» в новому середовищі

Методи та інструментарій реалізації програми

У межах програми застосовується інтегративний методичний підхід, що охоплює психоосвітні, когнітивно-поведінкові, емоційно-фокусовані, рефлексивні, групові та релаксаційні методи.

Очікувані результати реалізації програми

Реалізація програми передбачає:

- зниження сепараційної тривоги;
- зростання функціональної та емоційної автономії;
- підвищення інтернальності;
- покращення соціальної адаптації;
- формування стійкої особистісної ідентичності.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу емпірично визначити рівні психологічної сепарації й соціальної адаптації та встановити статистично значущі зв'язки між їхніми показниками, а також підтвердити й конкретизувати ключові теоретичні положення щодо впливу психологічної сепарації на соціальну адаптацію особистості. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнювальні положення.

1. Психологічна сепарація від батька і матері має різну структуру та динаміку. Відокремлення від батька характеризується більшою інтегрованістю когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів. Натомість сепарація від матері є емоційно насиченим та амбівалентним процесом, у межах якого внутрішнє вивільнення від емоційної залежності часто відстає від зовнішньої автономії. Мати залишається центральною фігурою прив'язаності, відокремлення від якої є найбільш комплексним завданням для молоді.

2. Гендерний чинник суттєво диференціює перебіг сепарації, що було виявлено в результаті порівняльного аналізу. Жінкам (донькам) статистично складніше досягти незалежності від матері порівняно з чоловіками, що корелює з вищим рівнем сепараційної тривоги. Діада «мати-донька» визначена як найбільш уразлива до формування симбіотичних зв'язків, що потребує специфічної уваги при наданні психологічної допомоги.

3. Аналіз статистичних зв'язків показав, що сепараційна тривога виступає ключовим медіатором дезадаптації. Встановлено статистично значущий зв'язок між високим рівнем тривоги розлуки та низькою адаптивністю, емоційним дискомфортом і зовнішнім локусом контролю. Успішне подолання цієї тривоги (досягнення конфліктної незалежності) є потужним предиктором психологічного благополуччя, що прямо вказує на міцний взаємозв'язок компонентів сепарації та показників соціальної адаптації.

4. На основі отриманих емпіричних даних розроблено та теоретично обґрунтовано психокорекційну програму «Шлях до себе». Програма має модульну структуру (рефлексивний, емоційний, функціональний та інтегративний блоки) та спрямована на оптимізацію сепараційних процесів і зміцнення адаптаційного потенціалу молодих людей, в тому числі, які зазнали вимушеної міграції.

5. Методичне забезпечення програми ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує психоосвіту, когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-фокусовану терапію та методи саморегуляції. Такий комплексний вплив дає змогу не лише знизити актуальну сепараційну тривогу, а й сформувати стійкі внутрішні ресурси для автономного функціонування в новому соціальному середовищі.

Отже, результати емпіричного дослідження, отримані шляхом реалізації методологічних засад та детального аналізу даних, підтверджують гіпотезу про те, що успішна психологічна сепарація є фундаментальною передумовою соціальної адаптації. Незавершеність цього процесу в умовах міграції підвищує ризик формування дезадаптивних патернів. Розроблена в рамках дослідження програма «Шлях до себе» виступає цілісним інструментом психологічного супроводу молоді в процесі подолання міграційного стресу через трансформацію залежних стосунків та досягнення особистісної зрілості.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу сформулювати узагальнені висновки щодо впливу психологічної сепарації на соціальну адаптацію особистості.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічна сепарація є складним, багатовимірним і тривалим процесом становлення автономії особистості, який розгортається в системі міжособистісних відносин, насамперед у контексті батьківсько-дитячої взаємодії. Доведено, що вона не зводиться до фізичного відокремлення чи розриву емоційних зв'язків, а передбачає формування внутрішньої самостійності за умови збереження значущих емоційних стосунків. З'ясовано, що структура психологічної сепарації охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і комунікативний компоненти, інтеграція яких забезпечує здатність до саморегуляції, прийняття рішень і відповідального вибору.

Виявлено, що залежно від особливостей сімейної взаємодії, стилю прив'язаності та рівня диференціації Я процес сепарації може набувати різних форм – від конструктивних і гармонійних до конфліктних і дезадаптаційних. Обґрунтовано поетапний характер цього процесу впродовж онтогенезу та його зумовленість як індивідуально-психологічними характеристиками суб'єкта, так і якістю міжособистісних відносин у сімейній системі. У цьому контексті психологічну сепарацію доцільно розглядати як фундаментальний феномен міжособистісних відносин, що виступає необхідною умовою формування зрілої, автономної особистості.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення соціальної адаптації засвідчив її багатовимірний та інтегративний характер, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні механізми та постає водночас як процес і як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Різноманіття наукових парадигм, у межах яких акцент робиться на поведінкових, когнітивних, емоційних, психодинамічних або соціально-рольових аспектах

адаптаційного процесу, пояснює відсутність уніфікованого визначення цього феномену.

Установлено, що основними критеріями й показниками соціальної адаптації є рівень інтегрованості особистості в соціальне середовище, здатність до саморегуляції та рефлексії, автономність, ефективність копінг-стратегій, а також адекватність виконання соціальних ролей і моделей поведінки. Соціальна адаптація має багаторівневу організацію та реалізується через узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами соціального середовища, забезпечуючи динамічну рівновагу між ними. Порушення цього узгодження зумовлює появу дезадаптивних проявів різної модальності – тривожних, залежних, конфліктних або амбівалентних.

Узагальнення теоретичних положень дало підстави констатувати тісний і закономірний взаємозв’язок між рівнем психологічної сепарації та соціальною адаптацією особистості. Психологічна сепарація постає важливою внутрішньоособистісною умовою адаптаційного потенціалу, оскільки забезпечує формування автономності, суб’єктної позиції, відповідальності та здатності до саморегуляції у взаємодії із соціальним середовищем. Завершена конструктивна сепарація сприяє активним, гнучким і продуктивним формам соціальної адаптації, тоді як її порушення або незавершеність підвищують ймовірність дезадаптивних проявів, формування залежних моделей поведінки, внутрішньоособистісних конфліктів і неефективних копінг-стратегій. Ключовими механізмами цього впливу виступають емоційна автономія, внутрішня регуляція, рефлексивність та усвідомлене прийняття соціальних ролей.

Окремо увагу в роботі приділено аналізу специфіки перебігу процесів сепарації й адаптації в умовах війни. Показано, що значна частина респондентів є внутрішньо переміщеними особами або мігрантами, які до вимушеного переїзду проживали разом із батьками та близькими й отримували стабільну матеріальну та психологічну підтримку в звичному соціальному середовищі. Вимушене переміщення, зокрема до іншого міста

для навчання або міграції в зв’язку із воєнними діями в Україні, означало для них вихід із зони комфорту, фізичне емоційне віддалення від значущих інших, втрату звичних соціальних орієнтирів та необхідність перебудови повсякденного життя, формування нових соціальних зв’язків, опанування нових норм поведінки, розвитку навичок саморегуляції й окреслення власних меж у міжособистісній взаємодії. У цьому зв’язку окреслено амбівалентну роль цифрової комунікації, яка водночас може виступати ресурсом підтримки емоційної близькості та чинником ризику для розвитку автономності.

У межах реалізації методологічних засад дослідження було сформовано діагностичний комплекс для визначення рівнів психологічної сепарації та соціальної адаптації, який охоплював методику психологічної сепарації Дж. Гофмана (Psychological Separation Inventory, PSI), опитувальника сепараційної тривожності (ASA) В. Манікавасагара, методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, анкетування.

Емпіричне дослідження дало змогу визначити рівні психологічної сепарації та соціальної адаптації в досліджуваній вибірці, встановити статистично значущі зв’язки між їхніми показниками й конкретизувати ключові теоретичні положення щодо впливу психологічної сепарації на адаптаційний потенціал особистості.

Зокрема встановлено, що соціально-демографічний контекст, передусім досвід вимушеного переселення, міграції та економічної залежності, істотно опосередковує перебіг сепараційних процесів і може спричиняти феномен «псевдосепарації». Висока частка формально відокремленого проживання за умов збереження економічної залежності свідчить про розрив між зовнішніми та внутрішніми аспектами автономії, підтримуючи збереження емоційної та фінансової залежності від батьків «віртуальної пуповини» та уповільнюючи формування ідентичності.

Водночас установлено, що досліджувана вибірка загалом характеризується значним адаптаційним потенціалом, високими показниками адаптивності, самоприйняття та інтернальності. Високий освітній рівень

виступає важливим ресурсом компенсації емоційних труднощів завдяки розвитку рефлексії та використанню когнітивних стратегій. Разом із тим виявлення підгрупи осіб із проявами дезадаптації актуалізує необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу.

Додатково встановлено, що психологічна сепарація від батька і матері має відмінну структуру та динаміку: відокремлення від батька характеризується більшою інтегрованістю когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, тоді як сепарація від матері є більш емоційно насиченим та амбівалентним процесом, у межах якого внутрішнє звільнення від емоційної залежності нерідко відстає від зовнішньої автономії.

Гендерний чинник істотно диференціює перебіг сепарації: жінкам статистично складніше досягти незалежності від матері, що супроводжується підвищеним рівнем сепараційної тривожності. Діада «мати-донька» виявилася найбільш уразливою до формування симбіотичних зв’язків, що має враховуватися в практиці психологічного супроводу.

Аналіз кореляційних залежностей засвідчив, що сепараційна тривога виступає ключовим медіатором дезадаптації. Високі її показники пов’язані зі зниженням рівня соціальної адаптації, емоційним дискомфортом і зовнішнім локусом контролю, тоді як успішне подолання цієї тривоги є важливим предиктором психологічного благополуччя.

На підставі отриманих емпіричних результатів було розроблено та теоретично обґрунтовано психокорекційну програму «Шлях до себе», що має модульну структуру (рефлексивний, емоційний, функціональний та інтегративний блоки) і спрямована на оптимізацію сепараційних процесів та підвищення адаптаційного потенціалу молоді, зокрема осіб із досвідом вимушеної міграції.

Методичне забезпечення програми ґрунтується на інтегративному підході, який поєднує психоосвітні компоненти, когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-фокусовані інтервенції та методи саморегуляції, що

створює умови для формування стійких внутрішніх ресурсів автономного функціонування в соціальному середовищі.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що психологічна сепарація є одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації особистості. Її незавершеність, посилена гендерними особливостями та соціально-економічними обставинами (міграція, економічна нестабільність), зумовлює підвищення сепараційної тривожності та підвищує імовірність формування дезадаптивних моделей поведінки.

Отримані дані обґрунтовують доцільність розроблення цілеспрямованих, гендерно чутливих психокорекційних втручань, спрямованих на підтримку молоді, зокрема внутрішньо переміщених осіб і мігрантів, не лише в подоланні міграційного стресу, а й у розв’язанні ключового завдання ранньої дорослості – формуванні збалансованої психологічної автономії.

У цілому можна дійти висновку, що сепарація від батьків є важливим етапом становлення особистості, від якості й своєчасності якого залежить формування автономності, відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень. Ефективність цього процесу значною мірою зумовлюється стилем батьківської взаємодії, який передбачає підтримку прагнення молодої людини до самостійності з урахуванням вікових закономірностей розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологічні основи становлення особистості. Київ : Либідь, 1990. 256 с.

2. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 1. С. 21-32.

3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

4. Бондарчук О. І. Психологічні засади професійної адаптації молодих фахівців. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2014. 212 с.

5. Браморщик М. М. Соціальна адаптація у концепції К. Роджерса. *Соціальна робота і сучасність: теорія і практика : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 2008 р.). Київ : ІОЦ «Видавництво «Політехніка», 2008. С. 92-93.

6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

7. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. 2-ге вид., переробл. і доповн. Київ : Либідь, 2011. 496 с.

8. Бурлачук Л. Ф. Психологія особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 608 с.

9. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психодіагностики. Київ : Наукова думка, 2005. 528 с.

10. Васютинський В. О. Психологічні механізми соціальної поведінки особистості. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2010. 368 с.

11. Вєтрова В., Мітіна С. Проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в умовах цифрової культури. *Науковий*

вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. 2025. № 8. С. 16-21.

12. Гаразд І. В. Дослідження відмінностей психологічної сепарації підлітків різної статі : магістерська робота. Львів : НУ «Львівська політехніка», 2024. URL: https://ena.lpnu.ua.

13. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2. С. 24-34. URL: http://dx.doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-3.

14. Дідик Н. М. Психологічні особливості сепарації від батьків як чинник становлення суб'єктності в юнацькому віці. *Габітус*. 2024. Вип. 67, Т. 2. С. 110-115.

15. Донченко О. Ф. Соціокультурні виміри особистісного розвитку. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2011. 240 с.

16. Дубровіна І. В., Лишенко О. В. Психологічна сепарація як чинник адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 67. С. 45-52.

17. Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. А. Фролкіна. Київ : Юніверс, 2006. 384 с.

18. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ : Ін-т соціології НАН України, 1996. 100 с.

19. Калюжна Я. Ю. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах соціальних змін. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013. 224 с.

20. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.

21. Карамушка Л. М. Психологія соціальної адаптації особистості в умовах трансформації суспільства. Київ : Науковий світ, 2013. 240 с.

22. Кіреєв С. О. Особливості копінг-стратегій молоді у процесі особистісної автономізації. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 142-156.

23. Кіреєв С. О., Степанова О. В. Копінг-стратегії як механізм психологічної адаптації особистості до кризових умов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2021. № 14. С. 45-56.

24. Киричук О. В. Психологія особистісної діяльності / О. В. Киричук, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1996. 632 с.

25. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ : ГНОЗІС, 2002. Т. IV, ч. 5. С. 137-140.

26. Коломінський Н. Л. Психологія професійної діяльності. Київ : Каравела, 2007. 312 с.

27. Кочарян О. С. Психотерапія в системі супроводу особистості в кризових умовах : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. 240 с.

28. Литовченко О. В. Соціокультурна адаптація внутрішньо переміщених осіб: психологічний вимір. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 180 с.

29. Літвінова О. В. Проблеми впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3(2). С. 144-150.

30. Максименко С. Д. Ґенеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

31. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 3. С. 163-181. URL: http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v3i.7492.

32. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. О. Любенко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 464 с.

33. Матієнко Т., Головіна А. Адаптація як особливий етап професійного становлення молодих працівників органів Національної поліції. *Дидактика*. 2025. № 1. С. 42-47. URL: https://doi.org/10.69842/didactics.2025.1.06.

34. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста / пер. з англ. Т. Корпала. Київ : Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

35. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2013. 544 с.

36. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості : дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50). Т. 3. С. 255-266. URL: http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266.

37. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота.* К., 2003. № 4. С. 14-17.

38. Піаже Ж., Інельдер Б. Психологія дитини / пер. з франц. П. Таращука. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 184 с.

39. Побірченко Н. С. Психологічні засади становлення професійної самосвідомості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 4. С. 31-38.

40. Прудка Л. М., Башаріна Т. І. Сепарація підлітка в контексті воєнного досвіду та міграції: нові ризики та ресурси. // *Захист прав дитини в умовах військової агресії* : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. 27 червня 2025 р. ОДУВС. Одеса : ОДУВС, 2025. С. 124-126.

41. Редька І. В. Психологічна стійкість студентської молоді як чинник адаптації до умов воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 115-120.

42. Руденко Н., Руденко В. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 123-127.

43. Сердюк Л. З. Психологічні умови адаптації студентів у вищому навчальному закладі. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. 144 с.

44. Слюсаревський М. М. Соціальна адаптація в умовах трансформаційних процесів. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 256 с.

45. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.

46. Степанова О. С. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції особистості в кризових ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 2. С. 88-94.

47. Суслова В. О. Соціально-психологічна адаптація молоді до іншокультурного середовища і навчальна мотивація. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 136-145.

48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

49. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості як ресурс соціально-психологічної адаптації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 167-178.

50. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ : Либідь, 2012. 296 с.

51. Титаренко Т. М., Слюсаренко О. В. Роль рефлексії у взаємозв'язку психологічної сепарації з батьками та адаптації до навчання у студентському віці. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 248-270.

52. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращука. Київ : Основи, 1998. 709 с.

53. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлєва. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.

54. Фромм Е. Мати чи бути? / пер. з англ. О. Михайлової. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 240 с.

55. 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. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2. С. 191-195.

56. Чепелєва Н. В. Психологія особистісної взаємодії. Київ : Педагогічна думка, 2015. 272 с.

57. Шевченко Р., Пахмурний В., Кравченко А. Взаємозв'язок особливостей особистості та ефективності психосоціальної адаптації мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 2(61). С. 84-99. URL: http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2023-61-2-84-99.

58. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 1 (54). С. 91-99. URL: http://dx.doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.13.

59. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 10. С. 45-49.

60. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

61. Шпортун О. М. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. 7, вип. 52. С. 210-224.

62. Шпортун О., Редька І. Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 168-183. URL: http://dx.doi.org/10.31891/pt-2023-2-18.

63. Щудло С. А. Проблеми соціальної адаптації молоді в перехідному суспільстві. *Соціальна політика в Україні та сучасні стратегії адаптації населення : зб. наук. ст.* Київ : НВФ «Студцентр», 1998. С. 118-124.

64. Aubert, H. *Physiologie der Netzhaut*. Leipzig : Verlag von Veit & Comp., 1865. 584 S.

65. Allison M. D., Sabatelli R. M. Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*. 1988. Vol. 3, № 1. P. 1-15.

66. Barrera M., Blumer J. L. Social support and separation-individuation in late adolescence. *Journal of Child and Family Studies*. 2011. Vol. 20, № 5. P. 695-704.

67. Bedny G. Z., Seglin M. H. Individual Style of Activity and Adaptation to Standard Performance Requirements. *Human Performance*. 1999. Vol. 12, № 1. P. 59-78.

68. Beyers W., Goossens L. Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*. 1999. Vol. 22, № 6. P. 753-769.

69. Beyers W., Goossens L., Vansant I., Moors E. A structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*. 2003. Vol. 32, № 5. P. 351-365.

70. Blos P. On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation. New York : Free Press of Glencoe, 1962. 269 p.

71. Blustein D., Walbridge M., Friedlander M., Palladino D. Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*. 1991. № 38. P. 39-50.

72. Bowen M. On the differentiation of self. *Family Therapy: Theory and Practice*. New York : Gardner Press, 1978. P. 42-90.

73. Bowlby J. Mother-child separation. *Mental Health and Infant Development*. 1956. № 1. P. 117-122.

74. Charles M., Frank S., Jacobson S., Grossman G. Repetition of the remembered past: patterns of separation - individuation in two generations of mothers and daughters. *Psychoanalytic Psychology*. 2001. Vol. 18 (4). P. 705-728.

75. Eicke D. Angst vor dem Objektverlust. *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts. Band 2: Sigmund Freud und die Folgen* / hrsg. von D. Eicke. Zürich : Kindler Verlag, 1976. S. 450-458.

76. Freud S. Three Essays on the Theory of Sexuality. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. VII*. London : Hogarth Press, 1953. P. 123-246.

77. Gya K. J., Teasdale M. Separation-individuation in different cultural contexts: A comparative study. *International Journal of Intercultural Relations*. 2022. Vol. 86. P. 218-230.

78. Haghbin M. Parental attachment, separation-individuation, and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*. 2006. Vol. 29(3). P. 455-468.

79. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York : International Universities Press, 1958.

80. Herder, J. G. Ideen zur Philosophie der Geschichte der Menschheit. Riga und Leipzig : Johann Friedrich Hartknoch, 1784-1791. Bd. 1-4.

81. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, № 2. P. 170-178.

82. Lamarck, J.-B. *Philosophie zoologique, ou Exposition des considérations relatives à l'histoire naturelle des animaux*. Paris : Dentu et L'Auteur, 1809. Vol. 1-2. P. 1744-1829.

83. Lapsley D. K., Edgerton J. Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development*. 2002. Vol. 80(4). P. 484-492.

84. Lapsley D. K., Rice K. G., Shadid G. E. Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*. 1989. Vol. 36(3). P. 286-294. URL: https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.3.286.

85. Lapsley D. K., Stey P. C. Separation-individuation. *Encyclopedia of Human Development*. 2005. Vol. 3. P. 1155-1159.

86. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.

87. Leigh E. G. Adaptation, adaptationism and optimality. *Adaptationism and Optimality*. Cambridge : University Press, 2001. P. 335-357.

88. Leonardi M. Separation-individuation processes and psychological adjustment in adolescence. *Adolescence*. 2000. Vol. 35(140). P. 767-778.

89. Mahler M. S. The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation. New York : Basic Books, 1975. 308 p.

90. Manicavasagar V., Silove D., Wagner R. Aspects of adult separation anxiety. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2003. Vol. 37, № 3. P. 357-360.

91. Mead G. H. Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist. Chicago : University of Chicago Press, 2009. 448 p.

92. Meeus W. et al. Separation-individuation revisited: on the interplay of parent-adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence*. 2005. Vol. 28, Issue 1. P. 89-106. DOI: 10.1016/j.adolescence.2004.07.003.

93. Merton R. K. Social Structure and Anomie. *American Sociological Review*. 1938. Vol. 3, № 5. P. 672-682.

94. Musante L. Parental bonding, emotional closeness, and separation-individuation in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*. 2014. Vol. 21(2). P. 65-75.

95. Nazmiev A. Socio-psychological Adaptation to Conditions of Higher Education Institutions by means of Students' Self-government. *Education and Pedagogical Sciences*. 2019. № 2 (171). P. 53-59. URL: http://dx.doi.org/10.12958/2227-2747-2019-2(171)-53-59.

96. Quinodoz J.-M. L'Apprivoisement de la solitude. Paris : Presses Universitaires de France (PUF), 1991. 256 p.

97. Sabaka J. Parental relationships and the dynamics of psychological separation. *Child & Adolescent Social Work Journal*. 2009. Vol. 26(4). P. 325-334.

98. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 1936. Vol. 138. P. 32.

99. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Education, 1978. 544 p.

100. Shibutani T. Society and Personality: An Interactionist Approach to Social Psychology. New Brunswick : Transaction Publishers, 1987. 642 p.

101. Steinberg L. Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. *At the threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, 1990. P. 255-276.

102. Von Bertalanffy L. *General System Theory : Foundations, Development, Applications*. New York : George Braziller, 1968. 289 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета
(для збору соціально-демографічних характеристик респондентів)

Мета анкети — отримання узагальненої інформації про соціально-демографічні характеристики респондентів для подальшого статистичного аналізу результатів дослідження. Анкета є анонімною, усі отримані дані використовуються виключно в наукових цілях.

Інструкція для респондента

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації.

Ваша стать

жіноча стать

чоловіча стать

інша / не бажаю вказувати

Ваш вік

18-20

21-23

24-26

27-29

30-32

Ваша освіта

середня

середня спеціальна (технікум, коледж)

незакінчена вища

вища (бакалавр)

вища (магістр)

науковий ступінь

Чи маєте Ви власний заробіток?

Так, постійний та стабільний

Так, але нерегулярний / тимчасовий

Ні, не маю (навчаюся, перебуваю у декреті, не працюю)

Не бажаю відповідати

Ваш сімейний / партнерський статус

Не перебуваю у партнерських стосунках

Перебуваю у партнерських стосунках (без спільного проживання)

Перебуваю у партнерських стосунках (спільне проживання)

Офіційний шлюб

Чи проживаєте Ви з батьками чи одним з батьків?

Так

Ні

Де Ви проживаєте на даний момент?

в Україні

за кордоном

Додаток Б

Методика психологічної сепарації від батьків Дж. Хофмана

Опитувальник PSI (Psychological Separation Inventory) Дж.Гофмана складається з двох однакових блоків по 69 запитань: перший блок стосується стосунків із матір'ю, другий – із батьком. Разом це складає 138 тверджень.

Нижче наведено перелік тверджень. У процесі тестування респондент спочатку оцінюють ці твердження стосовно матері, а потім стосовно батька.

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5:

1 - Зовсім не про мене (або «Повністю не згоден»)

2 - Мало схоже на мене (або «Не згоден»)

3 - Іноді про мене (або «Важко сказати/нейтрально»)

4 - Схоже на мене (або «Згоден»)

5 - Цілком про мене (або «Повністю згоден»)

Твердження методики (адаптований переклад)	**Зовсім не про мене (або «Повністю не згоден»)**	**Мало схоже на мене (або «Не згоден»)**	**Іноді про мене (або «Важко сказати/нейтрально»)**	**Схоже на мене (або «Згоден»)**	**Цілком про мене (або «Повністю згоден»)**
1 Я часто прошу матір допомогти мені вирішити, що одягнути					
2 Мені не подобається, коли мати дає мені поради					
3 Мої установки (погляди) щодо релігії подібні до установок моєї матері					
4 Я часто відчуваю провину в стосунках із матір'ю					
5 Я маю таку саму думку про дошлюбні статеві зв'язки, як і моя мати					
6 Я відчуваю, що занадто залежу від своєї матері					

7 Я часто прошу матір допомогти мені спланувати мій бюджет					
8 Я дуже розчаровуюся в матері					
9 У мене такі самі погляди на роль жінок у суспільстві, як і в моєї матері					
10 Я часто відчуваю гнів щодо матері					
11 Мої погляди на те, як розпоряджатися грошима, такі самі, як і в моєї матері					
12 Я часто відчуваю, що мати мене не розуміє					
13 Я маю такі самі погляди на освіту, як і моя мати					
14 Мені важливо, щоб мати схвалювала все, що я роблю					
15 Мої погляди на професійний успіх подібні до поглядів моєї матері					
16 Коли я перебуваю поруч із матір'ю, я часто відчуваю нервозність					
17 Я дуже схожий/схожа на матір в питаннях вибору способу життя					
18 Я часто відчуваю образу на матір					
19 Мої політичні погляди подібні до поглядів моєї матері					
20 Я часто відчуваю сором через матір					
21 Моє ставлення до фізичних вправ таке саме, як і в моєї матері					
22 Я відчуваю потребу постійно бути в контакті з матір'ю					
23 Мої погляди на важливість сім'ї подібні до поглядів моєї матері					
24 Я часто відчуваю, що мати мене відкидає					
25 У мене такі самі погляди на етичну поведінку, як і в моєї матері					
26 Я відчуваю розгубленість, коли мати поруч					
27 Мої погляди на святкування важливих подій такі самі, як і в моєї матері					
28 Я часто відчуваю, що мати намагається контролювати моє життя					
29 У мене такі самі погляди на те, як проводити вільний час, як і в моєї матері					
30 Я часто відчуваю смуток у стосунках із матір'ю					
31 Я раджуся з матір'ю щодо більшості своїх рішень					
32 Я часто відчуваю злість на матір					

33 Мої погляди на те, що означає «бути хорошою людиною», подібні до поглядів матері					
34 Мені важко бути собою поряд із матір'ю					
35 У мене такі самі переконання щодо важливості дисципліни, як і в матері					
36 Я відчуваю себе винним/ою, коли роблю щось, що не подобається матері					
37 Мої оцінки людей подібні до оцінок моєї матері					
38 Я відчуваю емоційну дистанцію між собою та матір'ю					
39 Мої погляди на те, як вирішувати проблеми в стосунках, такі самі, як у матері					
40 Я часто відчуваю, що мати забагато від мене вимагає					
41 Мої погляди на релігійні обряди такі самі, як у матері					
42 Я відчуваю себе некомфортно, коли розповідаю матері про свої проблеми					
43 Мої погляди на роль чоловіків у суспільстві такі самі, як у матері					
44 Я часто відчуваю, що мати не поважає мою приватність					
45 Моє ставлення до вживання алкоголю таке саме, як у матері					
46 Я часто відчуваю себе розчарованим/ою після спілкування з матір'ю					
47 Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів матері					
48 Я відчуваю себе пригніченим/ою, коли мати критикує мене					
49 Моє ставлення до важливості вищої освіти таке саме, як у матері					
50 Я відчуваю, що змушений/а приховувати свої справжні почуття від матері					
51 Мої погляди на економічну політику країни подібні до поглядів матері					
52 Я часто відчуваю, що мати заважає мені рости як особистості					
53 Мої погляди на те, що є «правильним» і «неправильним», збігаються з поглядами матері					
54 Я відчуваю тривогу, коли довго не спілкуюся з матір'ю					
55 Мої вподобання в музиці та мистецтві подібні до вподобань матері					
56 Я часто відчуваю роздратування під час розмов із матір'ю					

57 Мої погляди на те, як потрібно піклуватися про своє здоров'я, подібні до поглядів матері					
58 Я відчуваю потребу виправдовувати очікування матері					
59 Моє ставлення до боргів і кредитів таке саме, як у матері					
60 Я часто відчуваю, що мати мене ігнорує					
61 Мої погляди на важливість традицій подібні до поглядів матері					
62 Я відчуваю, що мати постійно мене оцінює					
63 Мої погляди на шлюб подібні до поглядів моєї матері					
64 Я часто відчуваю, що мати занадто втручається в мої особисті справи					
65 Мої погляди на те, як будувати кар'єру, такі самі, як у матері					
66 Я часто відчуваю самотність, навіть коли я поруч із матір'ю					
67 Мої погляди на те, як вирішувати конфлікти, подібні до поглядів матері					
68 Я часто відчуваю вдячність матері*(шкала емоційної близькості/залежності)*					
69 Я відчуваю, що мати є для мене найближчою людиною у світі					
70 Я часто прошу батька допомогти мені вирішити, що одягнути					
71 Мені не подобається, коли батько дає мені поради					
72 Мої установки (погляди) щодо релігії подібні до установок моєї батька					
73 Я часто відчуваю провину в стосунках із батьком					
74 Я маю таку саму думку про дошлюбні статеві зв'язки, як і мій батько					
75 Я відчуваю, що занадто залежу від свого батька					
76 Я часто прошу батька допомогти мені спланувати мій бюджет					
77 Я дуже розчаровуюся в батькові					
78 У мене такі самі погляди на роль жінок у суспільстві, як і в мого батька					
79 Я часто відчуваю гнів щодо батька					
80 Мої погляди на те, як розпоряджатися грошима, такі самі, як і в мого батька					
81 Я часто відчуваю, що батько мене не розуміє					
82 Я маю такі самі погляди на освіту, як і мій батько					

83 Мені важливо, щоб батько схвалювала все, що я роблю					
84 Мої погляди на професійний успіх подібні до поглядів мого батька					
85 Коли я перебуваю поруч із батьком, я часто відчуваю нервозність					
86 Я дуже схожий/схожа на батька в питаннях вибору способу життя					
87 Я часто відчуваю образу на батька					
88 Мої політичні погляди подібні до поглядів мого батька					
89 Я часто відчуваю сором через батька					
90 Моє ставлення до фізичних вправ таке саме, як і в мого батька					
91 Я відчуваю потребу постійно бути в контакті з батьком					
92 Мої погляди на важливість сім'ї подібні до поглядів мого батька					
93 Я часто відчуваю, що батько мене відкидає					
94 У мене такі самі погляди на етичну поведінку, як і в мого батька					
95 Я відчуваю розгубленість, коли батько поруч					
96 Мої погляди на святкування важливих подій такі самі, як і в мого батька					
97 Я часто відчуваю, що батько намагається контролювати моє життя					
98 У мене такі самі погляди на те, як проводити вільний час, як і в мого батька					
99 Я часто відчуваю смуток у стосунках із батьком					
100 Я раджуся з батьком щодо більшості своїх рішень					
101 Я часто відчуваю злість на батька					
102 Мої погляди на те, що означає «бути хорошою людиною», подібні до поглядів батька					
103 Мені важко бути собою поряд із батьком					
104 У мене такі самі переконання щодо важливості дисципліни, як і в батька					
105 Я відчуваю себе винним/ою, коли роблю щось, що не подобається батьку					
106 Мої оцінки людей подібні до оцінок мого батька					
107 Я відчуваю емоційну дистанцію між собою та батьком					

108 Мої погляди на те, як вирішувати проблеми в стосунках, такі самі, як у батька					
109 Я часто відчуваю, що батько забагато від мене вимагає					
110 Мої погляди на релігійні обряди такі самі, як у батька					
111 Я відчуваю себе некомфортно, коли розповідаю батьку про свої проблеми					
112 Мої погляди на роль чоловіків у суспільстві такі самі, як у батька					
113 Я часто відчуваю, що батько не поважає мою приватність					
114 Моє ставлення до вживання алкоголю таке саме, як у батька					
115 Я часто відчуваю себе розчарованим/ою після спілкування з батьком					
116 Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів батька					
117 Я відчуваю себе пригніченим/ою, коли батько критикує мене					
118 Моє ставлення до важливості вищої освіти таке саме, як у батька					
119 Я відчуваю, що змушений/а приховувати свої справжні почуття від батька					
120 Мої погляди на економічну політику країни подібні до поглядів батька					
121 Я часто відчуваю, що батько заважає мені рости як особистості					
122 Мої погляди на те, що є «правильним» і «неправильним», збігаються з поглядами батька					
123 Я відчуваю тривогу, коли довго не спілкуюся з батьком					
124 Мої вподобання в музиці та мистецтві подібні до вподобань батька					
125 Я часто відчуваю роздратування під час розмов із батьком					
126 Мої погляди на те, як потрібно піклуватися про своє здоров’я, подібні до поглядів батька					
127 Я відчуваю потребу виправдовувати очікування батька					
128 Моє ставлення до боргів і кредитів таке саме, як у батька					
129 Я часто відчуваю, що батько мене ігнорує					
130 Мої погляди на важливість традицій подібні до поглядів батька					
131 Я відчуваю, що батько постійно мене оцінює					
132 Мої погляди на шлюб подібні до поглядів мого батька					

133 Я часто відчуваю, що батько занадто втручається в мої особисті справи					
134 Мої погляди на те, як будувати кар'єру, такі самі, як у батька					
135 Я часто відчуваю самотність, навіть коли я поруч із батьком					
136 Мої погляди на те, як вирішувати конфлікти, подібні до поглядів батька					
137 Я часто відчуваю вдячність батьку *(шкала емоційної близькості/залежності)*					
138 Я відчуваю, що батько є для мене найближчою людиною у світі					

Структура оцінювання шкали

Ці 138 запитань (69 про матір + 69 про батька) розподіляється за 4 шкалами:

Функціональна незалежність (Functional Independence)

Атитюдна незалежність (Attitudinal independence)

Емоційна незалежність (Emotional independence)

Конфліктна незалежність (Conflictual independence)

Додаток В

Опитувальник сепараційної тривожності В. Манікавасагара (V. Manicavasagar ASA)

Опитувальник ASA, розроблений В.Манікавасагаром та колегами, є одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання симптомів сепараційної тривоги саме у дорослому віці.

Структура методики ASA

Опитувальник включає 27 тверджень, що оцінюють:

1. *Страх втрати близької людини* – переживання тривоги при розлуці або ймовірній втраті значущого дорослого;

2. *Емоційна залежність* – ступінь покладання на емоційну підтримку інших у складних ситуаціях;

3. *Побоювання самотності* – рівень тривоги у ситуаціях ізольованості від близьких;

4. *Перешкоди до автономії* – як сепараційна тривожність впливає на здатність приймати самостійні рішення та виконувати повсякденні дії без підтримки інших.

Предмет вимірювання: тривога пов’язана з розлукою зі значущими людьми (партнерами, батьками, дітьми) та втратою почуття безпеки поза домом.

Шкала відповідей: 4-бальна шкала частоти проявів.

Варіанти відповідей (Шкала):

1. Ніколи – 0 балів.

2. Рідко – 1 бал.

3. Іноді – 2 бали.

4. Часто – 3 бали.

Твердження методики (адаптований переклад)	**Ніколи**	**Рідко**	**Іноді**	**Часто**
1. Я відчуваю тривогу, коли мені доводиться залишати дім.				
2. Я хвилююся, що зі мною може статися щось жахливе (наприклад, аварія або викрадення), якщо я залишуся на самоті.				
3. Я відчуваю фізичний дискомфорт (нудота, біль у животі), коли думаю про розлуку зі значущими для мене людьми.				
4. Я потребую того, щоб знати, де перебувають мої близькі більшу частину часу.				
5. Мені важко заснути, якщо поруч немає когось із близьких.				
6. Я бачу кошмари про розлуку з людьми, які мені дорогі.				
7. Я відчуваю страх, що мої близькі можуть потрапити в біду, коли їх немає поруч.				
8. Я відмовляюся або уникаю подорожей, де мені доведеться бути далеко від дому.				
9. Я відчуваю надмірну тривогу, коли хтось із близьких запізнюється.				
10. Мені важко зосередитися на роботі або навчанні, якщо я не впевнений/на, що вдома все гаразд.				
11. Я відчуваю паніку, коли опиняюся на самоті в незнайомому місці.				
12. Я намагаюся завжди бути поруч із кимось, кому довіряю.				
13. Я відчуваю тривогу, коли мені потрібно піти в гості або на захід без супроводу значущої особи.				
14. Я потребую постійного підтвердження від близьких, що вони мене не залишать.				
15. Я уникаю прийняття рішень самостійно, не порадившись із близькими.				
16. Розлука з близькими викликає у мене відчуття порожнечі або безпорадності.				
17. Я відчуваю сильне напруження, коли мені доводиться прощатися з кимось із дорогих людей навіть на короткий час.				
18. Я помічаю, що моє серце б’ється частіше, коли я залишаюся один/одна.				
19. Я схильний/на перевіряти по кілька разів, чи на місці мої близькі (дзвонити, писати повідомлення).				
20. Я відчуваю себе неспокійно, якщо мені потрібно провести ніч по за власним домом.				
21. Я часто думаю про те, що може статись щось непередбачуване, що розлучить мене з сім’єю назавжди.				

22. Я відчуваю сильний опір до змін у житті (переїзд, зміна роботи), якщо це загрожує моїй близькості з рідними.				
23. Коли я на самоті, я почуваюся вразливим/ою до небезпек.				
24. Я відчуваю провину, якщо хочу провести час на самоті, подалі від близьких.				
25. У мене бувають напади тривоги, коли хтось із значущих людей їде у відрядження або відпустку.				
26. Мені здається, що я не зможу впоратися з труднощами без постійної підтримки близьких.				
27. Я відчуваю полегшення лише тоді, коли всі члени моєї сім'ї перебувають вдома.				

Обробка результатів підраховується загальна сума балів:

0 – 15 балів: низький рівень (нормативна сепараційна тривожність).

16 – 30 балів: середній рівень (наявність окремих симптомів тривоги, що можуть ускладнювати адаптацію).

31 – 81 бал: високий рівень (виражена сепараційна тривожність, яка, є чинником дезадаптації).

Додаток Г

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса -Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:
0 - це мене зовсім не стосується;
1 - це мене не стосується;
2 - мабуть, це мене не стосується;
3 - не знаю, чи це мене стосується;
4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
5 - це схоже на мене;
6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
A	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток Д

ПРОГРАМА «ШЛЯХ ДО СЕБЕ»

Психокорекційна програма оптимізації психологічної сепарації та соціальної адаптації «Шлях до себе» спрямована на розвиток соціальної адаптації та оптимізацію процесів психологічної сепарації молоді, що зазнала вимушеного переселення або міграції внаслідок воєнних дій в Україні. Програма має модульну структуру, що забезпечує послідовний перехід від усвідомлення власного сепараційного статусу до формування стійких адаптивних стратегій автономного функціонування.

Мета: оптимізація процесів психологічної сепарації та зміцнення адаптаційного потенціалу молоді в умовах вимушеного переселення.

Структура та зміст програми

МОДУЛЬ 1. РЕФЛЕКСІЯ СЕПАРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

Мета модуля: формування усвідомлення власного сепараційного статусу та впливу вимушеної міграції на процеси психологічного відокремлення від батьків.

Зміст: учасники ознайомлюються з поняттям психологічної сепарації, її компонентами (емоційна, функціональна, атитюдна, конфліктологічна незалежність), а також із феноменами псевдосепарації та «віртуальної пуповини». Особлива увага приділяється аналізу розриву між фізичною та психологічною автономією в умовах міграції. Проводиться первинна рефлексія особистого досвіду відокремлення та адаптації.

Очікувані результати: усвідомлення індивідуальних труднощів сепарації; зниження когнітивної дифузії щодо власної залежності; формування мотивації до подальшої роботи.

Рекомендовано вправи:

1. **Вправа «Мій шлях відокремлення»**

Мета: актуалізація особистого досвіду сепарації та міграції.

Форма: індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням.

Опис: учасникам пропонується на аркуші зобразити часову лінію від моменту проживання з батьками до теперішнього часу, позначивши:

– ключові події переїзду;

– зміни у стосунках з батьками;

– втрачені опори (звичне оточення, друзі, статус);

– зони зростання автономії;

– труднощі.

Психологічний ефект: підвищення рефлексивної усвідомленості; формування наративу власного розвитку та інтеграція досвіду втрати.

Методична нотатка для ведучого: підкреслюйте, що всі почуття – і сум за втраченим, і радість від нових можливостей – є нормальними та прийнятними.

2. Вправа «Хто тримає штурвал?»

Мета: диференціація зовнішнього відокремлення та внутрішньої залежності.

Форма: міні лекція + письмова саморефлексія.

Опис: після психоосвітнього блоку учасники відповідають письмово на запитання:

– Хто ухвалює важливі рішення в моєму житті?

– Як часто я шукаю схвалення батьків?

– Що відбувається, якщо я вирішу інакше?

Психологічний ефект: виявлення феномену псевдосепарації; усвідомлення зон залежності.

3. Вправа «Коло автономії»

Мета: візуалізація ступеня автономії у різних сферах життя.

Форма: індивідуальна графічна робота.

Опис: учасники малюють концентричні кола, де:

– Центр – «Я»;

– Зовнішні кола – батьки, друзі, партнери, навчання, фінанси тощо.

В кожній сфері позначається рівень самостійності (0 – 100 %).

Психологічний ефект: структуризація уявлень про власні ресурси й залежності.

4. Вправа «Віртуальна пуповина»

Мета: усвідомлення емоційних і цифрових форм залежності.

Форма: групова дискусія + метафорична робота.

Опис: учасникам пропонується метафора «віртуальної пуповини» – постійних повідомлень, дзвінків, фінансової підтримки.

Учасники аналізують:

– Що підтримує, а що стримує?

– Коли контакт стає надмірним?

– Як виглядає «здорова дистанція»?

Психологічний ефект: когнітивна диференціація прив’язаності й залежності.

5. Вправа «Я – Батьки – Дистанція»

Мета: усвідомлення психологічних меж.

Форма: психодраматичне моделювання в спрощеному форматі (з використанням фігурок або предметів).

Опис: на столі за допомогою фігурок або предметів позначаються позиції «Я», «мати», «батько». Учасник обирає дистанцію, розміщуючи фігурки, та коментує:

– Що відчуваю на цій відстані?

– Що хотілось би змінити?

Психологічний ефект: просторове усвідомлення меж; актуалізація емоцій.

Методична нотатка для ведучого: цю вправу слід проводити обережно. Дайте учасникам вибір – працювати з фігурками або уявити ситуацію. Ніколи не примушуйте до фізичного переміщення чи встановлення дистанції, якщо вони не готові.

6. Вправа «Моя автономія сьогодні»

Мета: первинне самодіагностування.

Форма: коротка анкета-самооцінка.

Опис: учасники оцінюють за шкалою від 1 до 10:

– фінансова незалежність;

– емоційна автономія;

– прийняття рішень;

– соціальна підтримка.

Психологічний ефект: формування мотивації до змін; орієнтація на динаміку.

7. Підсумкова вправа « Очікування»

Мета: формування індивідуальної цілі участі.

Форма: описова рефлексія.

Опис: учасники завершують фрази:

– «У цій програмі я хочу навчитися… «

– «В мене найбільше турбує…»

– «Я очікую, що зможу…»

Психологічний ефект: підвищення внутрішньої мотивації та відповідальності.

МОДУЛЬ 2. ЗНИЖЕННЯ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РОБОТА З ЕМОЦІЙНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Мета модуля: зменшення інтенсивності сепараційної тривоги, почуття провини та емоційного злиття з батьками, передусім з матір’ю.

Зміст: модуль зосереджений на опрацюванні емоційних переживань, пов’язаних із відокремленням: тривоги, страху втрати підтримки, амбівалентних почуттів до батьків. Проводиться робота з неусвідомленими емоційними сценаріями залежності та внутрішніми заборонами на автономію. Формується навичка диференціації власних почуттів і відповідальності батьків.

Очікувані результати: зниження рівня сепараційної тривоги; підвищення емоційної саморегуляції; формування безпечної внутрішньої дистанції у стосунках із батьками.

Рекомендовано вправи:

1. Вправа «Мій профіль тривоги»

Мета: ідентифікація тригерів сепараційної тривоги.

Формат: індивідуальна письмова робота.

Опис: учасники фіксують:

– ситуації, коли посилюється тривога щодо батьків;

– тілесні реакції;

– автоматичні думки;

– поведінкові реакції (уникання, надмірні контакти).

Психологічний ефект: підвищення усвідомленості тривожних патернів.

2. Вправа «Карта почуттів до батьків»

Мета: усвідомлення амбівалентних емоцій.

Форма: проективне малювання.

Опис: за допомогою кольорів або символів учасники позначають почуття близькості, гніву, провини, страху.

Психологічний ефект: інтеграція суперечливих переживань; емоційна диференціація.

3. Вправа «Внутрішній діалог»

Мета: робота з інтерналізованими батьківськими посланнями.

Форма: письмовий діалог з подальшим обговоренням.

Опис: учасник фіксує фрази, які внутрішньо забороняють автономію (наприклад, «ти не маєш права…»), та відповідає з позиції дорослого «Я». На завершення формулює нове, підтримуюче послання самому собі («Я маю права…», «Я можу…»).

Психологічний ефект: ослаблення внутрішньоособистісних конфліктів; розвиток автономної позиції та самопідтримки.

4. Вправа «Консервування тривоги»

Мета: навчання регуляції інтенсивних емоцій через метафору контролю.

Формат: образна техніка.

Опис: учасникам пропонується уявити тривогу як об’єкт, «помістити» її в безпечний контейнер, визначити розмір, межі, можливість дистанціювання. Альтернатива для тих, кому важко уявляти: намалювати тривогу та буквально «закрити» її в намальовану коробку чи сховати опис у конверт.

Психологічний ефект: зниження емоційної перевантаженості; формування відчуття контролю.

5. Вправа «Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Мета: навчання швидкій техніці саморегуляції у випадку підвищеної тривоги.

Форма: керована вправа.

Опис: ведучий просить учасників по черзі зосередитись навколо себе та знайти: 5 предметів, які вони бачать; 4 тактильних відчуття (дотик одягу, поверхні стільця); 3 звуки; 2 запахи; 1 смак (або глибокий вдих). Потім обговорюються відчуття.

Психологічний ефект: швидке повернення у «тут і зараз»; зниження інтенсивності панічних думок; практичний навик для щодення.

6. Вправа «Екстрений план»

Мета: поведінкове закріплення навичок саморегуляції.

Форма: індивідуальне планування.

Опис: учасники складають персональний алгоритм:

– сигнал тривоги (тіло, думки);

– регуляційна техніка (наприклад, дихання);

– реалістична думка-підтримка;

– дія самопідтримки (наприклад, чашка чаю, прогулянка).

Психологічний ефект: перенесення навичок у повсякденність; підвищення безпеки.

6. Підсумкова вправа «Що змінюється?»

Мета: моніторинг динаміки.

Форма: рефлексивне коло.

Опис: учасники відповідають:

– Що я вже інакше відчуваю?

– Які думки стали менш загрозливими?

– Що допомагає мені заспокоїтися?

Психологічний ефект: усвідомлення позитивних змін; підвищення мотивації.

МОДУЛЬ 3. ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА АТИТЮДНОЇ АВТОНОМІЇ

Мета модуля: розвиток здатності до самостійного прийняття рішень, відповідальності та незалежності переконань.

Зміст: учасники аналізують власні життєві рішення з позиції зовнішнього і внутрішнього контролю, працюють із залежними установками та страхом помилки. Значна увага приділяється формуванню внутрішнього локусу контролю, відповідальності за наслідки власних рішень, а також відокремленню власних цінностей від батьківських очікувань.

Очікувані результати: зростання функціональної незалежності; підвищення інтернальності; зміцнення особистісної ідентичності.

Рекомендовано вправи:

1. Вправа «Колесо мого розвитку»

Мета: діагностика та постановка цілей для розвитку суб'єктивного відчуття автономності у різних життєвих сферах.

Форма: індивідуальна робота з подальшим обговоренням у групі.

Опис: учасники оцінюють за шкалою від 0 до 10 рівень власної самостійності у сферах:

– фінанси;

– навчання/кар'єра;

– побут;

– рішення щодо проживання;

– емоційна незалежність;

– соціальні контакти.

Поруч із кожною оцінкою учасники записують один маленький крок для покращення.

Психологічний ефект: усвідомлення зон розвитку; постановка особистих, конкретних цілей автономізації.

2. Вправа «Мій вибір»

Мета: формування інтернального локусу контролю через аналіз успішного досвіду.

Форма: аналіз реальних життєвих ситуацій.

Опис: учасники описують невеликий успішний досвід самостійного вибору в умовах міграції (наприклад, самостійне оформлення документів, пошук житла, вирішення побутового питання). Потім розмежовують:

– Що залежало від мене?

– Що залежало від інших чи обставин?

– Чого я навчився/лася?

Психологічний ефект: зниження зовнішньої атрибуції; посилення суб’єктної позиції та віри у власні сили.

3. Вправа «Межі та відповідальність»

Мета: розвиток навичок встановлення психологічних меж.

Форма: рольові мікросцени.

Опис: відпрацьовуються ситуації:

– надмірний контроль батьків (дзвінки, розпитування);

– очікування фінансової залежності;

– втручання у рішення щодо навчання або місця роботи.

Учасники тренуються формулювати позицію спокійно, ясно та асертивно.

Психологічний ефект: підвищення впевненості; поведінкове закріплення автономії.

4. Вправа «Внутрішній дорослий»

Мета: розвиток внутрішньої регулятивної інстанції, яка підтримує автономні рішення.

Форма: керована уява та/або письмове закріплення.

Опис: учасники формують образ внутрішньої фігури (може бути абстрактною), яка допомагає приймати рішення без опори на зовнішній контроль. Альтернатива: скласти список якостей цього «внутрішнього дорослого» або написати короткий лист від його імені до себе сьогоднішнього.

Психологічний ефект: зростання самопідтримки; зменшення залежності від зовнішнього схвалення.

5. Вправа «Мікрокроки самостійності»

Мета: переведення автономії у практичні дії.

Форма: індивідуальний план.

Опис: кожен учасник визначає 3 конкретні, реалістичні дії на найближчий тиждень, які він зробить самостійно, без консультації чи залучення батьків (наприклад, скласти бюджет, записатись до лікаря).

Психологічний ефект: формування досвіду ефективності; зміцнення автономної поведінки через практику.

6. Підсумкова вправа «Що я вже роблю сам?»

Мета: рефлексія змін та прогресу.

Форма: групове обговорення.

Опис: учасники відповідають на питання:

– У чому я став/ла самостійнішим за час роботи в модулі?

– Що (яка вправа чи усвідомлення) допомогло найбільше?

– Що ще залишається складним?

Психологічний ефект: усвідомлення прогресу; підтримка мотивації, нормалізація труднощів.

МОДУЛЬ 4. ІНТЕГРАЦІЯ АВТОНОМІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Мета модуля: інтеграція досягнутої автономії у соціальне функціонування та міжособистісні стосунки.

Зміст: модуль спрямований на закріплення адаптивних моделей поведінки у новому соціальному середовищі. Учасники працюють із темами соціальної інтеграції, побудови здорових партнерських і дружніх стосунків, балансу між близькістю та автономією. Підводяться підсумки програми, формується індивідуальний план подальшого розвитку.

Очікувані результати: підвищення соціальної адаптивності; стабілізація емоційного стану; здатність підтримувати здорові залежні взаємини без втрати автономії.

Рекомендовано вправи:

1. Вправа «Карта моїх ресурсів і соціальних зв’язків»

Мета: комплексна візуалізація наявних і потенційних внутрішніх та зовнішніх ресурсів для соціальної інтеграції.

Форма: індивідуальна графічна робота з подальшим обговоренням.

Опис: учасники створюють схематичну карту, на якій зображують:

– Соціальні «острови»: людей, з якими мають контакт у новому місці (одногрупники, сусіди, колеги);

– «Материки» підтримки: інституції (університет, Хаби ВПО, гуртожиток, громадські організації);

– Внутрішні ресурси: свої якості, навички, досвід подолання, що допомагають адаптуватися;

– Шкала інтеграції: позначають поточний та бажаний рівень включеності в нове середовище (0-10).

Психологічний ефект: активізація ресурсів; зменшення відчуття ізольованості; формування цілісного бачення своїх можливостей.

2. Вправа «Баланс у нових стосунках»

Мета: формування навичок підтримання близькості без втрати автономності в нових соціальних зв’язках.

Форма: рольові взаємодії та аналіз.

Опис: відпрацювання ситуацій, характерних для нових знайомств:

– надмірна відкритість або закритість у дружбі;

– тиск у групі;

– нав’язування очікувань від нових знайомих.

Психологічний ефект: розвиток асертивності та гнучкості; укріплення психологічних меж у новому середовищі.

3. Вправа «Соціальні ролі»

Мета: усвідомлення власної позиції у нових соціальних групах та її впливу на адаптацію.

Форма: групова дискусія.

Опис: учасники аналізують:

– Які ролі вони займають у навчанні, побуті, нових спільнотах (лідер, спостерігач, посередник тощо)?

– Які з цих ролей сприяють адаптації, а які перешкоджають?

– Чи є бажання спробувати нову соціальну роль?

Психологічний ефект: підвищення гнучкості поведінки та соціальної рефлексивності.

4. Тренінговий блок: «Складні ситуації та асертивна комунікація»

Мета: розвиток адаптивних копінг-стратегій та навичок конструктивної взаємодії.

Форма: груповий аналіз кейсів з подальшим відпрацюванням в парах.

Опис:

Етап 1 (Аналіз): Розглядаються складні соціальні сценарії: конфлікт у гуртожитку, дискримінаційні висловлювання, відчуття самотності серед групи.

Етап 2 (Відпрацювання): У парах відпрацьовуються конкретні комунікативні навички: прохання про допомогу; відмова без почуття провини; представлення себе в новій групі; спокійне відстоювання власних меж.

Психологічний ефект: формування репертуару рішень; зростання соціальної впевненості; практика нової поведінки в безпечному середовищі.

5. Вправа «План соціальної інтеграції»

Мета: переведення адаптаційних змін у практичні дії.

Форма: індивідуальний проєкт.

Опис: на основі попередніх вправ учасники складають персональний план:

– 2-3 конкретні кроки для розширення соціального кола впродовж місяця;

– 1 нова активність чи захоплення (курси, волонтерство);

– 1 джерело підтримки, до якого вони звернуться за потреби.

Психологічний ефект: підвищення проактивності та відчуття контролю над власним життям в нових умовах.

6. Підсумкова вправа «Моє місце у новому середовищі»

Мета: інтеграція результатів усієї програми та формування перспективи.

Форма: рефлексивна письмова робота з поділом у парі або міні-групі.

Опис: учасники письмово (а потім обговорюють) формулюють:

– Що найголовніше змінилося у моїх стосунках з собою та батьками?

– Що я вже роблю інакше в соціальних ситуаціях?

– Що допомагає тримати баланс між автономією та близькістю?

– Як досвід цієї програми може стати моїм ресурсом у майбутніх життєвих викликах?

Психологічний ефект: закріплення змін; усвідомлення особистісного зростання; створення орієнтації на майбутнє.

Методи та інструментарій реалізації психологічної програми

У межах розробленої психологічної програми застосовано комплекс методів психологічного впливу, спрямованих на когнітивні, емоційні і поведінковий рівні функціонування особистості. Така інтегративна методична стратегія забезпечує системний вплив на процеси соціальної адаптації та психологічної сепарації молоді, яка зазнала вимушеної міграції внаслідок воєнних дій.

Психоосвітні методи

Психоосвітній компонент програми спрямований на формування у учасників науково обґрунтованого уявлення про феномени психологічної сепарації, міграційної адаптації, сепараційної тривоги та психологічної автономії. У процесі психоосвіти розглядаються механізми формування

залежності від батьківської фігури, особливості псевдосепарації та відмінності між фізичним відокремлення і психологічною автономією.

Застосування психоосвітніх методів сприяє зниженню рівня тривожності за рахунок нормалізації переживань, зменшення почуття «ненормальності» власних реакцій і підвищення рівня рефлексивної усвідомленості. Психоосвіта також виконує мотиваційну функцію, формуючи готовність до активної участі в подальшій психологічній роботі.

Методи когнітивно-поведінкового підходу

Методи когнітивно-поведінкового підходу використовуються з метою виявлення та корекції дисфункціональних когнітивних схем і переконань, що підтримують емоційну та функціональну залежність від батьків. Особлива увага приділяється автоматичним думкам, пов’язаним із страхом самостійності, відповідальності, помилки та втрати підтримки.

У процесі роботи здійснюється аналіз зв’язку між переконаннями, емоційними реакціями та поведінковими патернами, що перешкоджають повноцінній психологічній сепарації. Корекція таких переконань сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю, підвищенню впевненості у власних рішеннях та зниженню залежності від зовнішнього схвалення, зокрема з боку батьків.

Емоційно-фокусовані техніки

Емоційно-фокусовані техніки спрямовані на опрацювання складних і суперечливих емоцій, які супроводжують процес психологічної сепарації в умовах вимушеної міграції. До таких емоцій належать почуття провини за автономію, гнів у стосунках із батьками, страх втрати емоційного зв’язку, а також амбівалентні переживання, що поєднують потребу в близькості та прагненні до з незалежності.

Застосування даних технік дозволяє знизити інтенсивність емоційного напруження, сприяє усвідомленню є прийняттю власних почуттів та формуванню більш стабільного внутрішнього емоційного простору. У

результаті зменшується емоційна реактивність і зростає здатність до регуляції міжособистісних взаємин.

Проективні та рефлексивні вправи

Проективні та рефлексивні методи (малювання, метафори та ін.) застосовуються з метою поглиблення самопізнання та актуалізації неусвідомлених аспектів залежності й автономії. Дані вправи створюють умови для символічного осмислення власного досвіду міграції, розриву звичних соціальних зв'язків і трансформації батьківсько-дитячих відносин.

Рефлексивний компонент програми сприяє інтеграції емоційного, когнітивного та поведінкового досвіду, формуванню цілісного уявлення про власний шлях психологічної сепарації та мобілізації внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку.

Групові дискусії та підтримувальна взаємодія

Груповий формат роботи забезпечує потужний нормалізуючий і підтримувальний ефект. У процесі групових дискусій учасники отримують можливість поділитися власним досвідом, усвідомити спільність переживань та зменшити почуття ізольованості, характерне для міграційного досвіду.

Підтримувальна взаємодія в групі сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій через ідентифікацію з іншими учасниками, обмін ефективними способами подолання труднощів та розвиток соціальної компетентності.

Релаксаційні та регуляційні техніки

Релаксаційні та саморегуляційні техніки використовуються для зниження рівня психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану та відновлення внутрішнього балансу. Особливе значення ці методи мають для учасників із підвищеною сепараційною тривогою, яка характеризується високою емоційною напруженістю та труднощами саморегуляції. У програмі застосовуються :

Дихальні техніки (глибоке діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8» для екстреної регуляції).

Техніки заземлення (наприклад, «5-4-3-2-1» для повернення у «тут і зараз»).

Елементи прогресивної м’язової релаксації (для роботи з тілесними затисками).

Образні техніки («безпечне місце», «контейнер для тривоги»).

Систематичне застосування даних технік підвищує здатність до саморегуляції, що створює сприятливі умови для більш ефективного проходження процесів психологічної сепарації та соціальної адаптації.

Сфери практичного впровадження

Розроблена програма має універсальний характер і може бути інтегрована в діяльність:

1. Центрів психосоціальної підтримки та хабів для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) як тематична група для молоді.
2. Психологічних служб закладів вищої освіти для роботи зі студентами-переселенцями.
3. Громадських організацій, що працюють з молоддю в умовах міграції та реінтеграції.
4. Приватної психологічної практики як база для спеціалізованих терапевтичних або психокорекційних груп.
5. Соціальних служб у місцях компактного проживання переселенців.