

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**ДАНИЛЮК ЛІЛІЯ РУСЛАНІВНА**

**ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЦЕС  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо професійна програма «Практична психологія  
(психологічне консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Людмила Магдисюк

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>9</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Сутність і визначення психологічної сепарації .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2. Вікові особливості юнацького віку як періоду сепарації .....</b>	<b>17</b>
<b>1.3. Роль батьківського виховання у формуванні психологічної автономії....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ЮНАКІВ .</b>	<b>27</b>
<b>2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження .....</b>	<b>27</b>
<b>2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....</b>	<b>37</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ АВТОНОМІЇ ЮНАКІВ ТА ЮНОК І ПІДТРИМКИ СЕПАРАЦІЇ В СІМ'Ї .....</b>	<b>53</b>
<b>3.1. Тренінгова програма розвитку психологічної автономії юнаків та юнок .....</b>	<b>53</b>
<b>3.2. Рекомендації для батьків щодо підтримки процесу психологічної сепарації .....</b>	<b>63</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічна сепарація в юнацькому віці є ключовим етапом розвитку особистості, що забезпечує формування автономії, самостійності та відповідальності. Саме у цей період (старший шкільний та ранній студентський вік, 17–25 років) юнаки та юнки активно відокремлюються від батьківської опіки, здійснюють життєвий вибір (зокрема, професійний), формують індивідуальні цінності та цілісний Я-образ. Дослідники наголошують, що сепарація не означає емоційного розриву, а передбачає перехід до якісно нового рівня взаємин – партнерського, у якому зберігається емоційний зв'язок, але посилюється здатність до самостійності

Водночас, сім'я продовжує залишатися базовим середовищем соціалізації, а стиль батьківського виховання суттєво впливає на темпи та якість автономізації юнаків і юнок. Юність – це період інтенсивного формування самосвідомості, проте статева зрілість не завжди означає зрілість соціальну. Виникає внутрішня суперечність: з одного боку, зростає потреба у свободі, з іншого — зберігається потреба в емоційній підтримці. Якщо батьківське виховання не узгоджується з потребою молоді в незалежності, виникають ризики для психологічного благополуччя, що може виражатися у девіантних моделях поведінки або залежності.

Особливої актуальності проблема набуває в сучасних умовах, коли значна частина української молоді, яка є здобувачами освіти у коледжах та училищах Чеської Республіки, проходить цей процес в умовах фізичної та культурної дистанції від батьків. Це створює підґрунтя для формування комплексу поведінкових реакцій, які можуть призводити до емоційної нестабільності, низької самооцінки або, навпаки, до протестної поведінки як реакції на надмірний батьківський контроль або його відсутність.

У науковому дискурсі проблема психологічної сепарації та її впливу на становлення автономії досліджувалася як українськими, так і зарубіжними науковцями. Зокрема, теоретичні аспекти сепарації, індивідуації та батьківського впливу аналізували Л. В. Левицька, А. О. Широка, В. В. Папуша, О. М. Гріньова

та С. Д. Максименко, які акцентували на особливостях формування автономії в юнацькому віці та ролі сімейного функціонування. У зарубіжних дослідженнях значний внесок зробили також М. С. Малер, В. Бейерс, Л. Гуссенс, Е. Л. Лоеб, Л. Янс, Р. Найт та П. З. Тан, які розкрили механізми переходу від симбіозу до індивідуації, вплив автономійної підтримки батьків та гендерні аспекти сепарації.

Таким чином, дослідження ролі батьківського виховання у формуванні психологічної сепарації юнаків та юнок є науково й практично значущим, оскільки сприяє розширенню уявлень про механізми становлення зрілої автономії та формуванню дієвих шляхів психологічної допомоги молоді та їхнім родинам у критичний період індивідуації.

**Об'єктом дослідження** є процес психологічної сепарації.

**Предметом дослідження** є вплив батьківського виховання на процес психологічної сепарації в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** полягає в комплексному дослідженні психологічної сепарації юнаків у контексті формування їх автономії та визначення ролі батьківського виховання у цьому процесі.

Мета дослідження визначає основні її **завдання**:

- 1) Проаналізувати наукову літературу щодо сутності та визначення психологічної сепарації у юнацькому віці.
- 2) Виявити вікові особливості юнацького періоду, що обумовлюють процес психологічного відокремлення від батьків.
- 3) Дослідити роль батьківського виховання та його стилів у формуванні психологічної автономії юнаків.
- 4) Охарактеризувати вибірку та методи емпіричного дослідження для оцінки впливу батьківського виховання на процес психологічної сепарації.
- 5) Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та визначити взаємозв'язок між стилем виховання, емоційною підтримкою батьків і рівнем автономії юнаків.

- б) Сформулювати рекомендації щодо сприяння ефективному розвитку психологічної автономії та безпечної сепарації в юнацькому віці.

**Методи та організація дослідження:** теоретична частина включала аналіз та синтез наукової літератури з теорії прив'язаності, психологічної сепарації та стилів батьківського виховання, що дозволило сформулювати теоретичне підґрунтя та обґрунтувати гіпотези. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці юнаків, юнок та їхніх батьків (загалом 40 осіб) із використанням наступного комплексу психодіагностичних методик: «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС) Варги-Століна та «Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин» (ОДБЕВ) Є.І. Захарової для оцінки виховних стилів; «Опитувальник прив'язаності до батьків та однолітків» (IPPA-R) для визначення якості емоційної прив'язаності та «Опитувальник психологічної сепарації від батьків» (PSI) Хоффмана для вимірювання рівня автономії. Обробка кількісних даних та перевірка гіпотези про взаємозв'язок змінних була виконана за допомогою методів математичної статистики, включаючи відсотковий аналіз та обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

**База дослідження:** сформована на вибірці юнаків та юнок студентського віку, які є здобувачами освіти у коледжах та училищах Чеської Республіки, також їхніх батьків. Збір даних охоплював респондентів із декількох регіонів країни. Вибірка досліджуваних складала 20 сімей.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження описаної проблеми.

**Апробація результатів:** Данилюк Л., Козак Г. Вплив батьківського виховання на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали ХХ міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня 2025 р.) / ВНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та психодіагностики ; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 66-69.

**Практичне значення** одержаних результатів: отримані результати можуть успішно використовуватись практичними, сімейними та клінічними психологами у сімейному консультуванні для діагностики дисфункційних стилів виховання та розробки стратегій корекції взаємодії батьків із дорослими дітьми. Матеріали роботи також можуть стати основою для спеціалізованих програм підтримки та тренінгів, що проводитимуться психологічними службами закладів вищої освіти та центрів соціально-психологічної допомоги, спрямованих на формування зрілої, неконфліктної психологічної автономії у юнаків та юнок.

**Структура і обсяг роботи:** наукова робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить три таблиці. Список використаних джерел налічує 50 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Сутність і визначення психологічної сепарації

Термін «сепарація» походить від латинського слова «separatio», що означає «відокремлення», «розділення». У психологічному контексті він спершу використовувався для опису процесу відокремлення дитини від матері та формування автономії особистості [11].

Психологічна сепарація – це багатовимірний та тривалий внутрішньопсихічний процес, який є ключовим завданням юнацького віку (П. Блос, М. Малер) [7]. що виражається в усвідомленні себе як окремо існуючої особистості, та полягає у поступовому відокремленні особистості від фігури значущого дорослого (переважно батьків) з метою досягнення автономії та формування диференційованої, незалежної ідентичності [13]. Сепарація охоплює чотири основні компоненти, які мають бути вирішені для досягнення психосоціальної зрілості:

- здатність до самостійного ведення справ та прийняття рішень;
- формування власної системи цінностей, переконань та думок;
- свобода від надмірної потреби у схваленні, близькості та емоційній підтримці;
- звільнення від надмірної провини, тривоги чи образи у стосунках із батьками [23].

Процес сепарації-індивідуації, розпочатий у ранньому дитинстві, набуває своєї кульмінації в підлітковому та юнацькому віці [47], визначаючись як нормативна сімейна криза [8]. Успішне вирішення цього завдання забезпечує баланс між збереженням емоційного зв'язку та уникненням як повного психологічного злиття, так і повної ізоляції. Головна мета сепарації полягає у формуванні особистості, здатної до незалежного прийняття рішень та відповідальності за власні вчинки. Сприятливим результатом є набуття почуття

власного «Я», формування цілісності та досягнення особистісного суверенітету [22].

Першим, хто систематично описав психологічний процес сепарації, була Мелані Кляйн у рамках психоаналітичної теорії розвитку. Вона аналізувала ранні дитячі переживання та процеси внутрішнього відокремлення «Я» від «Об'єкта» (зазвичай матері), наголошуючи на значенні внутрішніх конфліктів та проєкцій у становленні самостійності [27].

Надалі термін отримав більш широке застосування у роботах Маргарет Малер, яка ввела концепцію «індивідуації-сепарації». М. Малер описала цей процес як ключовий етап психічного розвитку дитини, що починається близько 6 місяців і триває до раннього дитинства, і включає такі фази:

- рання диференціація (differentiation, 5-10 міс.) – дитина починає усвідомлювати себе як окремий об'єкт від матері;
- погранична сепарація/практична автономія (practicing, 10-16 міс.) – активне дослідження світу та рухова самостійність;
- реінтеграція/консолідація (Rapprochement, 16-24 міс.) – коливання між прагненням до автономії та потребою у підтримці матері.

У подальшому концепція М. Малер була розширена для підліткового та юнацького віку, коли психологічна сепарація розглядається як процес відокремлення емоційної, когнітивної та поведінкової автономії від батьків при збереженні емоційного зв'язку. Саме це розширене трактування є актуальним для сучасних досліджень юнацької сепарації [17].

Перехід до юнацької сепарації як предмету дослідження відбувся вже у другій половині XX століття. У підлітковому та юнацькому віці сепарація набуває багатовимірного характеру, включає емоційну, когнітивну та поведінкову автономію, а також формування власної системи цінностей і життєвих стратегій. Саме цей період характеризується поступовим відокремленням від батьків при збереженні емоційного зв'язку та адаптацією до соціальних вимог [27].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють, що юнацька сепарація відрізняється від ранньої дитячої: вона менш пов'язана з моторною чи фізичною незалежністю і більше – з емоційною автономією, прийняттям рішень, формуванням ідентичності та критичним осмисленням батьківських цінностей [2].

Ключові етапи юнацької психологічної сепарації:

- 1) Початкове емоційне дистанціювання – юнак починає усвідомлювати власні потреби та інтереси, відмінні від батьківських.
- 2) Формування когнітивної автономії – критичне мислення щодо сімейних норм, здатність до самостійного оцінювання інформації.
- 3) Соціально-поведінкова автономія – самостійне прийняття рішень у навчанні, дозвіллі та стосунках з однолітками.
- 4) Інтеграція автономії з емоційними зв'язками – юнак зберігає емоційний контакт з батьками, але взаємини будуються на партнерських засадах.

Таким чином, юнацька сепарація є продовженням ранньої дитячої сепарації, але специфічною для віку періодом формування самостійності та зрілої автономії, з урахуванням соціокультурного та сімейного контексту [11].

Психологічна сепарація є не лише ключовим феноменом розвитку особистості в юнацькому віці, а й важливою передумовою формування емоційної зрілості, соціальної компетентності та особистісної самостійності. [17]. У літературі цей процес визначається як складна взаємодія між внутрішніми психологічними механізмами та зовнішнім соціокультурним середовищем, що включає родину, школу та коло однолітків [27]. Дослідження психологічної сепарації свідчать, що процес відокремлення від батьків і формування автономії у юнаків і юнок має як спільні риси, так і гендерно обумовлені відмінності [46]. Юнацький вік характеризується загальним прагненням до самостійності, формуванням власної ідентичності та емоційної автономії, проте соціальні, культурні та біологічні чинники модулюють цей процес у хлопців та дівчат [27].

За даними І. Кучманіч, юнаки часто демонструють більш поступовий і конфліктний процес сепарації, що пов'язано з необхідністю поєднати

прагнення до автономії з очікуванням соціальної та економічної самостійності. Вони частіше стикаються з внутрішніми конфліктами, що виникають через дисонанс між потребою в незалежності та традиційними очікуваннями батьків щодо поведінки та відповідальності [17].

Юнки, навпаки, демонструють більш емоційно орієнтований тип сепарації. Вони швидше формують емоційну автономію, проте значну роль у їхньому відокремленні відіграють міжособистісні та соціальні взаємодії, зокрема підтримка друзів та однолітків. Як зазначають (В. Бейерс та Л. Гуссенс), дівчата здатні ефективніше інтегрувати автономію з підтримкою емоційного зв'язку з батьками, що робить їх сепарацію менш конфліктною, але більш залежною від якості міжособистісних стосунків [41].

Водночас стиль батьківського виховання по-різному впливає на сепарацію юнаків і юнок. Авторитетний стиль, що поєднує контроль та підтримку, сприяє формуванню високого рівня автономії у обох статей, однак у юнаків він підсилює потребу в самостійності та індивідуальних досягненнях, тоді як у дівчат – в розвитку емоційної самостійності та соціальної компетентності [45].

Таким чином, можна стверджувати, що гендерні відмінності впливають на темп, стратегії та емоційний характер психологічної сепарації, що необхідно враховувати при дослідженні ролі батьківського виховання у формуванні автономії юнаків та юнок.

Процес сепарації починається з первинного психологічного дистанціювання, коли юнак поступово усвідомлює власну окремість від батьків, формує власні переконання та цінності, одночасно зберігаючи емоційний зв'язок з родиною. На цьому етапі ключову роль відіграють емоційні аспекти: здатність переживати стосунки з батьками без надмірної залежності, формування внутрішньої безпеки та стабільності [2].

Сучасні дослідження підкреслюють, що успішність сепараційного процесу значною мірою визначається стилем виховання. Підтримка автономії, довіра до юнака та помірний контроль сприяють гармонійному розвитку, тоді як надмірна опіка чи авторитаризм можуть гальмувати формування самостійності,

підвищувати рівень тривожності та залежності [10]. Особливо важливим є баланс між емоційною підтримкою та дозволом на самостійність, що створює умови для розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах [50].

Культурні фактори також відіграють значну роль у процесі сепарації. Різниця між індивідуалістичними та колективістськими суспільствами впливає на способи прояву автономії та на очікування відносно поведінки юнаків у родині [25]. В умовах культурної узгодженості між батьками та дитиною процес сепарації відбувається більш природно та гармонійно, а при конфлікті цінностей – може спостерігатися внутрішнє напруження, що потребує додаткових ресурсів для розвитку самостійності [45].

Отже, психологічна сепарація є багатовимірним та динамічним процесом, який включає поступове відокремлення від батьків у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах при збереженні здорового емоційного контакту. Вона є фундаментом для формування зрілої особистості, здатної до самостійних рішень, соціальної відповідальності та конструктивної взаємодії з оточенням, враховуючи індивідуальні, сімейні та культурні чинники. У підсумку психологічна сепарація виступає як ключовий механізм переходу від дитячої залежності до дорослої автономії, що забезпечує гармонійний розвиток юнацької особистості.

## **1.2. Вікові особливості юнацького віку як періоду сепарації**

Юність є перехідним етапом від підліткового віку до дорослого життя, у якому відбувається становлення особистості, формування ідентичності та психологічної автономії. Вітчизняні дослідники визначають цей період у межах від 15–18 років (рання юність) до 18–23 років (пізня юність) [2]. У цей час особистість поступово звільняється від дитячої залежності, розвиває самосвідомість, формує життєві цілі та здійснює професійне самовизначення [16].

Зарубіжні підходи пропонують схожі, але дещо розширені часові рамки. Так, Е. Еріксон визначає юність як період від 20 до 25 років, акцентуючи на

формуванні ідентичності, тоді як Е. Шпрангер виділяє дві фази: 14-17 років – криза звільнення від дитячої залежності та 17-21 рік – криза відокремлення. Більшість авторів сходяться на тому, що юність є сензитивним періодом розвитку автономії, пошуку власного «Я» та переосмислення стосунків із батьками. Дослідження сучасних авторів (І. Кучманич ) підтверджують, що саме у цей віковий проміжок відбувається активний процес психологічної сепарації, який залежить як від сімейних, так і від соціокультурних чинників.

У сучасній психології юнацький вік розглядається як період від приблизно 15-16 до 21-23 років [2]. Це час активного переходу від юності до дорослості, коли відбувається формування зрілого «Я» та відносної незалежності від батьків. Головним завданням розвитку у цей період є досягнення автономії, що проявляється у здатності приймати самостійні рішення, брати на себе відповідальність та визначати життєві орієнтири [17]. Дослідження доводять, що саме в юності відбувається інтенсивне становлення когнітивної сфери, розвиток рефлексії та критичного мислення [2]. Це створює підґрунтя для формування власної системи цінностей, життєвої філософії та планів на майбутнє.

Н. Руденко підкреслює, що у цей період на перший план виходить потреба у функціональній незалежності – здатності самостійно організувати побут, навчання та соціальні стосунки. Однак емоційна сепарація від батьків часто відбувається повільніше, особливо у дівчат, для яких характерніша триваліша емоційна залежність від матері [27].

Зарубіжні дослідження підтверджують універсальність цих тенденцій. Е. Лоеб та А. Девіс довели, що автономія, яку підтримують батьки, позитивно корелює з розвитком відповідальності та стійкістю до негативного впливу однолітків [45]. Показали, що формування ідентичності в юності має культурну специфіку: у західних країнах воно зосереджене на індивідуальній самостійності, тоді як у східних культурах більше враховується узгодженість із сімейними та колективними цінностями [19].

У юності спостерігається поступове зниження емоційної залежності від батьків та зростання здатності до емоційної самостійності. І. Кучманич

підкреслює, що саме емоційна сепарація є базою для формування зрілих відносин поза родиною [17]. За Н. Руденко, гендерні відмінності в цьому процесі проявляються у тому, що дівчата частіше демонструють затримку в емоційній незалежності від матері, тоді як юнаки швидше дистанціюються від батька у прагненні до самостійності [27].

Е. Лоеб та ін. довели, що підтримка емоційної автономії з боку батьків сприяє зниженню ризику девіантної поведінки та зростанню емоційної стійкості [45]. У свою чергу, надмірний контроль і гіперопіка, як зазначають В. Вакар та О. Соловей-Лагода, гальмують розвиток емоційної зрілості та підтримують інфантильні залежні стосунки [10].

Психологічна сепарація в юності тісно пов'язана зі становленням власних переконань та критичного мислення. Т. Андрущенко, А. Федоренко та Т. Ханецька підкреслюють, що в цей період активно розвивається рефлексія, яка дозволяє молодій людині не лише приймати інформацію від батьків чи вчителів, але й критично її осмислювати, співвідносити з власним досвідом [2].

Вони показали, що батьківська підтримка автономії сприяє формуванню здатності чинити опір тиску однолітків, що є проявом когнітивної зрілості та самостійного мислення [2]. Крім того, С. Лі, Ю. Ван та Б. Чень довели, що гармонійне поєднання культурних орієнтацій батьків і дитини створює умови для розвитку власної ціннісної системи, що виступає важливим результатом когнітивної сепарації [44].

На рівні поведінки сепарація проявляється у зростанні самостійності у виборі діяльності та прийнятті рішень. В. Бейерс та Л. Госсенс виявили, що батьківські практики, які обмежують свободу юнака, можуть призводити до надмірної залежності навіть у ранній дорослості, тоді як автономно-орієнтоване виховання стимулює розвиток відповідальності [41].

Дж. Наварро-Перес та інші зазначають, що навіть у контексті сімейного дозвілля юнаки здобувають новий рівень поведінкової самостійності, коли стикаються із ситуаціями конструктивної «позитивної фрустрації», які вимагають ініціативи й активності [50].

Узагальнення вітчизняних даних показує, що у дівчат довше зберігається емоційна залежність від матері, тоді як хлопці раніше декларують і демонструють функціональну (поведінкову) незалежність, насамперед у сферах навчальної й позанавчальної активності [27]. Ці висновки кореспондують із уявленням про багатовимірність сепарації: у дівчат повільніше редукується емоційний компонент залежності, тоді як у хлопців швидше актуалізуються поведінкові прояви автономії [17].

Зарубіжні дослідження також підкреслюють гендерно-специфічний зв'язок між підтримкою автономії та поведінковими наслідками. Так, підтримка автономії з боку матері й батька асоціюється зі зниженням проблемної поведінки та кращою регуляцією у юнаків обох статей, однак акценти можуть відрізнятись: у хлопців сильніше проявляється зв'язок із ризиковими, «зовнішньо спрямованими» проявами [45], тоді як у дівчат – із внутрішньою емоційною саморегуляцією та переживанням стосункової близькості [22].

Довготривалі наслідки стилів батьківської взаємодії мають гендерно диференційовані ефекти. Обмежувальні, контролювальні практики у юнацькому віці прогнозують збереження залежності від батьків уже в ранній дорослості [41]. Для хлопців це частіше проявляється у формі «функціональної залежності» (складність прийняття самостійних рішень у сферах навчання й праці), тоді як у дівчат – у емоційно-реляційному вимірі (потреба постійного затвердження з боку значущих дорослих). Підтримка автономії натомість посилює саморегуляцію, стійкість до групового тиску та здатність до морально-ціннісного самовизначення у представників обох статей [22].

Гендерні відмінності у сепарації значною мірою моделюються соціальними очікуваннями та культурними нормами. У суспільствах із виразною індивідуалістичною орієнтацією очікується рання самостійність, ініціативність і виокремлення власної позиції – риси, які традиційно сильніше санкціонуються щодо юнаків [32]. У більш колективістичних контекстах підкреслюється важливість зв'язку з сім'єю та узгодженості з груповими нормами, що може підтримувати тривалішу емоційну залученість і відтерміновувати відокремлення

у дівчат. При цьому узгодженість культурних орієнтацій між батьками та юнаком слугує протекційним фактором для благополуччя й формування автономії незалежно від статі [44].

Е. Лоеб та ін. довели, що підтримка автономії з боку батьків сприяє розвитку здатності самостійно приймати рішення, контролювати емоції, планувати власну діяльність та протистояти негативному впливу однолітків. Натомість надмірний контроль гальмує формування цих навичок і може призводити до залежності в ранній дорослості [45].

Юнацький вік у психологічній науці розглядається як сензитивний період розвитку автономії та психологічної сепарації від батьків. Дослідники наголошують, що саме в цей час індивід переходить від дитячої залежності до дорослої самостійності, формує власну ідентичність та систему цінностей [17]. На думку Т. Андрущенко, А. Федоренко та Т. Ханецької, юність є критичним етапом у становленні суб'єктності, оскільки саме в цей період інтенсивно розвиваються механізми саморегуляції, відповідальності та здатності до незалежних рішень [2].

У працях Н. Руденка підкреслюється, що сепарація не є одномоментним розривом із батьківською сім'єю, а поступовим процесом, який включає емоційне дистанціювання, когнітивне самовизначення й поведінкову автономізацію. Юнацький вік у цьому контексті виступає періодом найвищої чутливості, адже саме тоді юнак відчуває потребу в самостійності, водночас зберігаючи емоційний зв'язок із батьками [27].

Формування сепарації в юності зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників.

1. Внутрішні (біопсихологічні) чинники. Юнацький вік характеризується активними нейропсихологічними змінами – розвитком префронтальної кори, що відповідає за планування, критичне мислення та контроль імпульсів [45]. Ці зміни створюють передумови для формування когнітивної автономії та власної системи переконань. Біологічні чинники також включають гормональні

перебудови, які підвищують емоційну чутливість і можуть посилювати конфліктність у стосунках із батьками [43].

## 2. Зовнішні (сімейні та соціокультурні) чинники:

- Сімейні чинники. Стиль виховання відіграє ключову роль у процесі сепарації. В. Вакар і О. Соловей-Лагода [10], довели, що гіперопіка й авторитарність гальмують автономізацію, тоді як підтримувальна взаємодія батьків сприяє розвитку самостійності. Е. Лоеб та інші показали, що підтримка автономії з боку обох батьків знижує ризик девіантної поведінки в юності [45].
- Соціокультурні чинники. Культурні очікування визначають специфіку сепарації. В США автономія трактується як індивідуальна незалежність, тоді як у Китаї вона інтегрована в колективістичні цінності, благополуччя юнаків залежить від гармонійності між культурними орієнтаціями сім'ї та дитини [21].

Соціальний контекст формує очікування щодо автономії та самостійності. Юнаки та дівчата моделюють свою поведінку відповідно до норм, які задають сім'я, школа та одноліткове середовище. Наприклад, у колективістичних культурах юнаки можуть відтерміновувати емоційну сепарацію, підтримуючи тісний зв'язок із родиною, тоді як у індивідуалістичних – рання самостійність вітається і підтримується суспільством. Таким чином, соціальне оточення не лише стимулює автономію, але й визначає її форму та темп розвитку [23].

Отже, юнацький вік розглядається як критичний період психологічної сепарації та формування автономії, коли молоді люди поступово переходять від дитячої залежності до самостійного дорослого життя. У цей час відбувається становлення особистісної та соціальної ідентичності, розвитку критичного мислення, рефлексії та системи цінностей. Психологічна сепарація проявляється в емоційній, когнітивній та поведінковій автономії, а її темп і характер мають гендерні та культурні відмінності. Демократичний стиль виховання, підтримка автономії та узгодженість культурних орієнтацій сприяють успішному розвитку самостійності, тоді як надмірний контроль і гіперопіка гальмують цей процес.

Таким чином, юність є сензитивним етапом становлення суб'єктності, відповідальності та здатності до незалежних рішень.

### **1.3. Роль батьківського виховання у формуванні психологічної автономії**

Сім'я посідає провідне місце у процесі становлення особистості та формування її автономії, виступаючи основним соціалізуючим інститутом у юнацькому віці. Саме в межах родинних взаємин закладаються основи довіри, відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень. Як зазначають Е. Лоеб та колеги, рівень підтримки автономії з боку батьків безпосередньо впливає на успішність процесу сепарації та визначає подальшу адаптацію особистості в соціумі [45]. Подібної думки дотримується й І. Кучманіч, підкреслюючи, що якість батьківсько-дитячих відносин може або сприяти гармонійному розвитку автономії, або створювати умови для її гальмування [17].

У сучасній науковій літературі поняття «психологічна автономія» трактується як здатність індивіда приймати власні рішення, регулювати поведінку та емоційні стани, зберігаючи при цьому позитивний зв'язок із батьками. Важливо підкреслити, що автономія не тотожна незалежності чи ізоляції [19]. Як наголошує Н. Руденко, психологічна автономія передбачає не розрив стосунків, а перехід до нового рівня взаємодії з батьками – партнерського та взаємоповажного [27]. Це дозволяє молодій людині зберігати емоційний контакт із сім'єю, водночас набуваючи здатності діяти самостійно.

Стиль батьківського виховання виступає одним із ключових детермінантів процесу психологічної сепарації та становлення автономії в юнацькому віці. Від того, наскільки гармонійним буде поєднання контролю й підтримки, залежить здатність юнаків до самостійності, формування «Я-образу» та відповідальної поведінки [19].

Авторитетний стиль виховання поєднує високий рівень підтримки з чіткими межами та правилами. Батьки, що застосовують цей стиль, поважають думку юнака та заохочують його до самостійних рішень, при цьому

встановлюючи контроль, який не пригнічує автономію. В. Бейерс та Л. Гуссенс відзначають, що авторитетний підхід сприяє ефективній сепарації, формує здатність юнаків до самостійного планування, прийняття рішень та відповідальності, зберігаючи позитивний емоційний зв'язок між батьками та дитиною [41].

Авторитарний стиль виховання відзначається надмірним контролем та суворими правилами. Такий підхід часто призводить до затримки процесу сепарації, оскільки юнак відчуває залежність від батьків та має труднощі у самостійному прийнятті рішень<sup>10</sup>. Надмірна опіка в поєднанні з суворим контролем може провокувати внутрішній конфлікт між прагненням до автономії та страхом втратити підтримку сім'ї [19].

Ліберальний стиль виховання характеризується надмірною свободою без встановлених меж та правил. Хоча він формує у юнаків ілюзію автономії, він також підвищує ризик девіантної поведінки та соціальної дезадаптації [45]. Юнаків, які виховуються в умовах надмірної свободи, часто мають труднощі з саморегуляцією, контролем емоцій та формуванням стабільного «Я-образу» [22].

Непослідовність у вихованні, коли батьки застосовують одночасно контроль та надмірну свободу, створює додаткові труднощі для процесу сепарації [8]. Такі юнаки відчувають невпевненість, підвищену залежність від батьків і соціального схвалення, що затримує розвиток автономії та відповідальності [20].

Таким чином, авторитетний стиль виховання є оптимальним для сприяння сепарації юнаків, тоді як авторитарний та ліберальний стилі, а також непослідовність у вихованні, можуть затримувати або ускладнювати формування автономії [18]. Врахування індивідуальних, гендерних та культурних особливостей сім'ї дозволяє створити сприятливі умови для безпечного відокремлення та формування психологічної самостійності підлітків у юнацькому віці [28].

Емоційна підтримка батьків є ключовим фактором у процесі сепарації юнаків, забезпечуючи безпечне середовище для поступового відокремлення та

формування автономії [2]. Юнаки, які відчують стабільну емоційну безпеку, здатні більш усвідомлено балансувати між прагненням до самостійності та потребою у підтримці, що сприяє розвитку зрілого «Я-образу» та відповідальності за власні рішення [16].

Довірливі стосунки з батьками мають прямий вплив на здатність юнаків до автономії. Коли їхні емоційні потреби визнаються та підтримуються, вони більш впевнено відокремлюються, формують навички саморегуляції та самостійного прийняття рішень у соціальному та академічному житті [50]. Емоційна підтримка в юнацькому віці допомагає юнакам встановлювати власні межі, приймати відповідальні рішення та зберігати здорові міжособистісні стосунки [16].

Натомість дефіцит емоційної підтримки може серйозно ускладнити процес сепарації. Відсутність тепла, розуміння та емоційної безпеки спричиняє тривожну залежність від батьків, страх самостійності та уникання відповідальності [28]. Юнаки в таких умовах часто демонструють низьку впевненість у власних рішеннях, емоційну нестабільність та труднощі у встановленні незалежних соціальних стосунків [41]. Емоційна підтримка є критично важливою для безпечної та усвідомленої сепарації юнаків. Її наявність сприяє формуванню автономії, відповідальності та психологічної стабільності, тоді як її дефіцит може призводити до затримки відокремлення та розвитку тривожної залежності [16].

Процес сепарації юнаків від батьків значною мірою залежить від гендерних особливостей та очікувань батьків. Дослідження показують, що юнаки та дівчата можуть відокремлюватися по-різному залежно від стилю виховання та батьківських очікувань [27]. Зокрема, хлопці часто стикаються з більш високими вимогами щодо самостійності, а дівчата – із сильнішим акцентом на підтримку емоційної взаємозалежності.

Роль матері та батька у формуванні автономії юнаків також різниться. Мати зазвичай забезпечує емоційний вплив, підтримуючи відчуття безпеки та довіри, що сприяє впевненому відокремленню. Батько частіше виступає

джерелом функціональної підтримки – стимулює відповідальність, практичні навички та здатність ухвалювати рішення самостійно [45]. Така диференційована роль батьків дозволяє юнакам поступово формувати зрілу автономію та адаптуватися до соціальних вимог.

Крос-культурні фактори також істотно впливають на процес сепарації. Юнаки з індивідуалістичних культурних моделей (наприклад, США) демонструють більш ранню та усвідомлену автономію, тоді як юнаки з колективістських культур (наприклад, Китай) зазвичай спочатку зберігають більшу залежність від сім'ї, а автономізація відбувається поступово і в контексті сімейних цінностей [44]. Взаємодія гендерних та культурних чинників визначає індивідуальні особливості відокремлення та формування самостійності юнаків, підкреслюючи необхідність диференційованого підходу у підтримці автономії. [27].

Отже, сім'я відіграє провідну роль у формуванні особистості та психологічної автономії юнаків, забезпечуючи соціалізацію, довіру та здатність до самостійного прийняття рішень. Процес сепарації та становлення автономії значною мірою залежить від стилю батьківського виховання: авторитетний стиль сприяє розвитку самостійності та відповідальності, тоді як авторитарний, ліберальний та непослідовний стилі можуть затримувати цей процес. Емоційна підтримка батьків забезпечує безпечне середовище для автономізації, формування «Я-образу» та навичок саморегуляції. Гендерні, культурні особливості та диференційовані ролі матері й батька визначають індивідуальні шляхи відокремлення, підкреслюючи необхідність адаптованого підходу до розвитку автономії.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ЮНАКІВ

#### 2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

У вибірку емпіричного дослідження увійшли юнаки та юнки віком від 17 до 25 років, а також їхні батьки. Загальна кількість респондентів склала 40 осіб, серед них – 20 юнаків, юнок та 20 батьків.

Обґрунтування вибору вікових меж 17–25 років пов'язане з тим, що в сучасних концепціях розвитку (Е. Еріксон, Е. Шпрангер, Ж. Піаже, Л. Виготський) саме цей період вважається критичним для процесу становлення автономії та психологічної сепарації від батьків. Якщо у класичних підходах юність обмежувалася переважно рамками 17–21 року, то сучасні дослідження (Е. Лоеб, 2020; І. Кучманіч, 2024; Т. Андрущенко, А. Федоренко та Т. Ханецька, 2025) відзначають, що перехід до дорослого життя значно подовжився. У сучасних соціокультурних умовах саме у 17–25 років відбуваються ключові зміни: завершення навчання у школі та здобуття вищої освіти, професійне самовизначення, перші серйозні трудові та сімейні ролі.

Вибірка охоплює як пізню юність (17–21 рік), коли юнаки та юнки проходять інтенсивний етап психологічного відокремлення, так і ранню дорослість (21–25 років), що дозволяє простежити, наскільки закріплюються результати сепарації та формується зріла автономія. Участь батьків у дослідженні надає змогу комплексно оцінити вплив стилів виховання та емоційної підтримки на процес автономізації дітей у зазначений період.

Для вивчення особливостей батьківського ставлення та емоційної взаємодії з дітьми у нашому дослідженні були застосовані дві психодіагностичні методики: «Опитувальник батьківського ставлення» (А. Варга – В. Столін) та «Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин» (Є. Захарова). Обидві методики проходили батьки юнаків та юнок віком від 17 до 25 років у форматі онлайн-тестування. Для цього було використано сервіс «Google Forms»,

що забезпечив зручність участі респондентів, а також можливість автоматизованого збору та систематизації даних. Такий підхід дозволив залучити більшу кількість батьків, гарантувати анонімність відповідей та створити умови психологічної безпеки, необхідні для отримання валідних результатів.

Опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін, 1988), (див. додаток В) опитувальник призначений для вивчення особливостей ставлення батьків до своїх дітей та виявлення виховних тенденцій, що формують психологічні умови розвитку автономії та сепарації. Він дозволяє діагностувати як позитивні, так і проблемні аспекти взаємодії в системі «батьки – діти». Особливу увагу методика приділяє виявленню прихованих установок, які часто не усвідомлюються самими батьками, проте безпосередньо впливають на формування особистісних рис дитини (Е. Лоеб, В. Бейерс та Л. Гуссенс, 2023).

Методика була розроблена наприкінці 1980-х років А. Варгою та В. Століним у межах досліджень проблем батьківсько-дитячої взаємодії. Вона ґрунтується на ідеї, що емоційне ставлення до дитини інтегрує різні елементи виховання: любов, вимогливість, прийняття, контроль, очікування. Опитувальник отримав широке поширення у вітчизняній психологічній практиці, особливо у сфері сімейного консультування, а також у наукових дослідженнях, присвячених впливу стилю виховання на процеси автономізації та сепарації.

Структура опитувальника містить 61 твердження, які відображають різні аспекти ставлення до дитини. Батькам пропонується оцінити, наскільки вони згодні з кожним твердженням, відповідаючи «так» або «ні», вказуючи на ступінь згоди з наведеними висловлюваннями.

Методика включає п'ять діагностичних шкал:

- Прийняття – відштовхування, яка характеризує загальне емоційне ставлення до дитини: від теплих почуттів, любові та гордості – до роздратування, ворожості й неприйняття.

- Кооперація, яка відображає готовність батьків до співробітництва з дитиною, здатність враховувати її потреби, інтереси та думку.
- Симбіоз, що діагностує рівень емоційної злитості з дитиною, надмірної опіки та прагнення до контролю за її життям.
- Авторитарна гіперсоціалізація, яка виявляє суворість, орієнтацію на дисципліну, тенденцію до жорсткого контролю та покарання.
- «Маленький невдаха», показує схильність батьків знецінювати здібності дитини, очікувати від неї невдач, що може призводити до формування низької самооцінки.

Опитувальник заповнюється батьками індивідуально, в умовах забезпечення психологічної безпеки та конфіденційності. У нашому дослідженні тестування проходили батьки юнаків та юнок віком від 17 до 25 років, що дозволяє отримати дані про актуальні виховні позиції в період, коли відбувається інтенсивна психологічна сепарація та формування автономії.

Обробка результатів відбувалась за допомогою спеціального ключа підраховуються сумарні бали по кожній шкалі. Отримані показники дозволяють побудувати індивідуальний профіль батьківського ставлення. Високі значення за шкалою «Прийняття» та «Кооперація» свідчать про емоційно позитивний стиль взаємодії, тоді як підвищені показники за шкалами «Симбіоз», «Авторитарна гіперсоціалізація» чи «Маленький невдаха» сигналізують про наявність дисфункцій у вихованні, що можуть перешкоджати успішному процесу сепарації.

Інтерпретація та значення для дослідження. Результати дозволяють не лише визначити загальний стиль виховання, а й проаналізувати, які саме фактори з боку батьків (підтримка, контроль, опіка, знецінення) найбільш впливають на процес автономізації юнаків та юнок. Це дає змогу співвідносити рівень психологічної сепарації молоді з конкретними аспектами батьківського виховання та робити висновки про оптимальні умови формування зрілої автономії.

Для дослідження емоційного ставлення батьків до своїх дітей віком 17–25 років була обрана методика ОДБЕВ (див. додаток Д), оскільки цей інструмент дозволяє оцінити особливості емоційної взаємодії у сім'ї та визначити рівень чутливості, прийняття та підтримки з боку батьків. У перехідному віці від юності до ранньої дорослості взаємодія з батьками часто набуває особливого значення для формування самостійності, соціальної адаптації та емоційного благополуччя молодих людей. Методика дозволяє виявити не тільки наявність підтримки, але й потенційні труднощі у спілкуванні між батьками та юнаками, що є важливим для психологічного консультування та наукового аналізу.

Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємин (ОДБЕВ) був розроблений українською психологинею Є. Захаровою у 2010-х роках як стандартизований інструмент для оцінки емоційного ставлення батьків до дитини дошкільного віку. Методика призначена для дослідження характеру емоційної взаємодії у родині та визначення рівня чутливості, прийняття та поведінкових проявів емоцій у взаєминах «батько/мати – дитина».

На думку авторки, емоційна взаємодія батьків з дитиною є ключовим чинником формування психоемоційного розвитку дитини, а також стабільності міжособистісних відносин у сім'ї. ОДБЕВ дозволяє кількісно вимірювати виразність конкретних аспектів емоційного ставлення та виявляти потенційні дефіцити у батьківській поведінці.

Опитувальник містить 66 тверджень, які відображають різні аспекти ставлення батьків до дитини. Всі твердження розподілені на три основні блоки:

Блок чутливості – оцінює здатність батьків розпізнавати емоційний стан дитини, усвідомлювати причини її поведінки та проявляти співпереживання. Включає такі показники: емоційна сприйнятливність батьків; розпізнавання емоційних станів дитини; чутливість до потреб дитини.

Блок емоційного прийняття – вимірює ступінь прийняття дитини батьками, а також рівень емоційного комфорту під час взаємодії. Показники цього блоку включають: прийняття дитини як особистості; відсутність негативних емоцій у ставленні до дитини; здатність до емоційного відгуку та підтримки.

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії – фіксує конкретні дії батьків у взаємодії з дитиною, що відображають емоційне ставлення. До цього блоку відносяться: частота та якість тілесного контакту, прояви турботи та підтримки; орієнтація на емоційний стан дитини при організації взаємодії; контроль і регуляція емоційного стану дитини через власні дії.

Шкала оцінювання, батькам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

1 – «майже ніколи»

2 – «іноді»

3 – «часто»

4 – «дуже часто»

5 – «завжди»

Деякі твердження мають зворотний рахунок (негативно сформульовані), щоб уникнути систематичної упередженості при відповіді.

Для обчислення результатів кожен блок виступає як окремий показник емоційної взаємодії, значення якого визначається шляхом усереднення балів усіх тверджень, що входять до блоку. Для більш точного аналізу кожен блок розділяється на підпоказники (первинні чинники), сума балів яких відображає кількісну виразність відповідного основного показника.

Наприклад: блок чутливості включає первинні показники «розпізнавання емоцій», «співпереживання», «емоційна реактивність». Сума балів по кожному первинному показнику визначає рівень прояву чутливості в цілому. Аналогічно підраховується рівень емоційного прийняття та поведінкових проявів.

Мінімальна кількість балів для будь-якого блоку становить 1,0, максимальна – 5,0. Бальні оцінки умовно поділяються на:

- низькі (1,0–2,5) – недостатній рівень прояву відповідної характеристики;
- середні (2,6–3,5) – середній рівень;
- високі (3,6–5,0) – достатній або високий рівень прояву характеристики.

Інтерпретація результатів ОДБЕВ проводиться на основі аналізу трьох основних блоків і їх первинних показників:

1. Чутливість батьків: високі бали свідчать про здатність розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні потреби дитини; низькі – про емоційний дискомфорт у взаємодії або недостатнє розуміння дитини.
2. Емоційне прийняття: високі бали відображають безумовне прийняття дитини; низькі – можливу критику або емоційне відторгнення.
3. Поведінкові прояви емоційної взаємодії: високі бали вказують на активну турботу та підтримку, низькі – на пасивність або відсутність уваги до емоційного стану дитини.

Методика призначена для використання у психологічному консультуванні, педагогічному супроводі та наукових дослідженнях. Вона передбачає чесні та об'єктивні відповіді респондентів і не містить окремих шкал для перевірки правдивості відповідей, тому інструктування є обов'язковим.

У період юнацтва та ранньої дорослості (17–25 років) відбувається активне формування індивідуальної ідентичності, соціальної автономії та здатності до самостійного прийняття рішень. Цей етап розвитку характеризується посиленням потреби у психологічній сепарації від батьків, водночас збереженням значущості міжособистісних зв'язків, особливо з однолітками. Саме у цьому віковому проміжку юнаки та юнки формують основи власної автономії, емоційної незалежності та здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Для дослідження особливостей цих процесів у роботі були використані два стандартизовані інструменти: «Опитувальник прив'язаності до батьків та однолітків» (IPPA-R, Г. Армсен та М. Грінберг) (див. додаток А) та «Опитувальник психологічної сепарації від батьків» (PSI, Дж. Гофман, адаптація В. Дзукаєвої, Т. Садовникової) (див. додаток Б). Перший дозволяє оцінити емоційну та когнітивну прив'язаність юнаків та юнок до батьків і однолітків, визначити рівень довіри, підтримки та комунікативної відкритості. Другий – вимірює ступінь психологічної сепарації, самостійності у прийнятті рішень та здатності до емоційної автономії у відносинах з батьками.

Застосування цих методик у комплексі дає змогу всебічно оцінити процеси соціальної та емоційної самостійності, а також особливості міжособистісних відносин у юнацькому віці. Результати дослідження дозволяють виявити закономірності формування психологічної автономії та визначити чинники, що сприяють або перешкоджають її розвитку у молодих людей віком 17–25 років.

Опитувальник прив'язаності до батьків та однолітків (Parental and Peer Attachment Questionnaire, IPPA-R) був розроблений американськими психологами Г. Армсденом та М. Грінбергом у 1987 році на основі теорії прив'язаності Дж. Боулбі та досліджень М. Айзенка щодо емоційної та соціальної адаптації підлітків. Автори прагнули створити інструмент, який би дозволяв кількісно оцінювати якість стосунків молоді з батьками та однолітками, а також визначати рівень довіри, відкритості у спілкуванні та наявність тривожності у сімейних взаєминах. Опитувальник виник як розвиток попередніх досліджень емоційної безпеки дітей і підлітків, зокрема для визначення, наскільки сімейні стосунки сприяють психологічній стабільності і соціальному розвитку молоді.

Методика отримала широке застосування у США і згодом була адаптована для використання в українських та російських наукових дослідженнях, зокрема для молоді віком 17-25 років, що робить її ефективним інструментом для дослідження процесів емоційної підтримки та психологічної безпеки в сім'ї. У цьому дослідженні шкала прив'язаності до однолітків (частина 3 опитувальника) не застосовувалася, оскільки метою було вивчення сімейних взаємин та рівня емоційної підтримки з боку матері та батька. Опитувальник складається з трьох частин, але для дослідження були використані лише перші дві:

- 1) Прив'язаність до матері (або особи, що її замінює, наприклад мачухи), містить 20 тверджень, які оцінюють:
  - рівень довіри до матері;
  - відкритість у спілкуванні та готовність обговорювати особисті проблеми;
  - емоційну підтримку та увагу до думки підлітка;
  - повагу матері до почуттів дитини;

- наявність тривожності або емоційного дискомфорту у взаєминах.

Приклади тверджень: «Моя мама поважає мої почуття», «Я можу покластися на мою маму». «Обговорення моїх проблем із мамою змушує мене відчувати себе ніяково»

2) Прив'язаність до батька (або особи, що його замінює, наприклад вітчима), містить 23 твердження, які оцінюють:

- рівень довіри до батька;
- відкритість у спілкуванні та готовність обговорювати проблеми;
- емоційну підтримку та увагу до думки підлітка;
- повагу батька до почуттів підлітка;
- наявність тривожності або емоційного дискомфорту у взаєминах.

Приклади тверджень: «Мій батько поважає мої почуття», «Я довіряю своєму батькові», «Мій батько не розуміє, чим я займаюся останнім часом»

Прив'язаність до близького друга передбачена у повній версії опитувальника, проте у цьому дослідженні не застосовувалася, оскільки акцент був на сімейних взаєминах.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 – майже повністю (або повністю) невірно;
- 2 – не зовсім вірно;
- 3 – іноді вірно;
- 4 – частіше вірно;
- 5 – майже завжди (або завжди) вірно.

Для негативно сформульованих тверджень застосовується зворотний рахунок балів, що дозволяє уникнути систематичних помилок та спотворення результатів. Кожна частина опитувальника підраховується окремо (матір, батько). Значення шкали визначається як сума балів за всі твердження відповідної частини. Високі бали за шкалами довіри та відкритості у спілкуванні свідчать про надійну та безпечну прив'язаність до батьків. Низькі бали цих шкал можуть вказувати на емоційну дистанцію або недостатню підтримку з боку батьків. Високі бали шкали тривожності/страху втрати свідчать про тривожну

прив'язаність, а низькі – про емоційну стабільність та психологічну безпеку у сімейних стосунках. Методика дозволяє комплексно оцінити сімейний емоційний клімат, рівень емоційної підтримки та психологічну безпеку, що є особливо важливим для молоді у період юності та ранньої дорослості (17-25 років).

Опитувальник психологічної сепарації від батьків (Psychological Separation Inventory, PSI) був розроблений американським психологом Дж. Хоффманом у 1977 році. Методика створювалась для дослідження процесу психологічного відокремлення підлітків та молоді від батьків, зокрема визначення рівня автономії, незалежності у прийнятті рішень та формуванні власних цінностей, а також наявності емоційної та поведінкової залежності від батьків.

В українських умовах PSI був адаптований В. Дзукаєвою та Т. Садовниковою. Адаптація враховує культурні особливості українських сімей і дозволяє достовірно оцінювати психологічну сепарацію у молоді віком 17-25 років, що робить методику ефективною для наукових досліджень у сфері розвитку особистості та сімейних взаємин.

Методика призначена для оцінки рівня психологічної сепарації від батьків, що включає:

- емоційну автономію – здатність молоді людини дистанціюватися у почуттях і емоціях від батьків;
- функціональну автономію – уміння самостійно приймати рішення та виконувати повсякденні завдання;
- когнітивну автономію – здатність формувати власні переконання та оцінки, незалежні від батьківських.

Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки підліток або юнак може самостійно діяти, приймати рішення та відчувати себе незалежним у різних сферах життя, а також виявити наявність і рівень психологічної залежності від матері та батька.

Опитувальник містить 124 твердження, які стосуються взаємин респондента з матір'ю та батьком. Усі твердження оцінюються за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 – зовсім не про мене;
- 2 – швидше ні, ніж так;
- 3 – частково характерно, частково ні;
- 4 – скоріше так, ніж ні;
- 5 – точно про мене.

Приклади тверджень:

- «Іноді моя мати в тягар мені.»
- «Я відчуваю тугу, якщо надто довго перебуваю далеко від матері.»
- «Я вирішую зробити щось тільки якщо моя мати схвалить це.»
- «Я часто гніваюсь на свого батька.»
- «Мій батько допомагає мені вести мій бюджет.»

Твердження охоплюють різні аспекти відносин з батьками: емоційні, когнітивні, поведінкові, а також сфери, пов'язані з соціальною та ціннісною автономією.

Респонденту пропонується бланк опитувальника та інструкція: «Прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому досвіду у стосунках із матір'ю або батьком. Відповідайте чесно, спираючись на власні почуття, думки та поведінку». Правильне інструктування респондента є важливим, оскільки методика не містить шкал для перевірки соціальної бажаності відповідей.

Обробка та інтерпретація результатів: бали підсумовуються для кожного з батьків окремо та за кожною шкалою (емоційна, функціональна, когнітивна сепарація); високі значення свідчать про високий рівень автономії та психологічної сепарації; низькі значення вказують на сильну залежність від батьків, труднощі у самостійності та формуванні власних переконань. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити профіль сепарації респондента, виявити

дисбаланс між емоційною, когнітивною та функціональною автономією, а також оцінити готовність до самотійного життя.

У цьому дослідженні методика застосовувалася для оцінки психологічної сепарації юнаків і юнок віком 17-25 років. Застосування PSI дозволило визначити рівень автономії молоді у взаєминах із матір'ю та батьком, що є ключовим для аналізу сімейних відносин та психологічного розвитку особистості на ранньому дорослому етапі.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Першим завданням емпіричного дослідження було детальне визначення домінуючих стилів виховання та особливостей емоційної взаємодії у вибірці батьків, що брали участь у дослідженні. Таке завдання є ключовим для розуміння психологічного клімату сімей, адже саме виховні установки й емоційний фон взаємин між дорослими та дітьми формують базу для становлення автономії особистості у період юності. Отримані показники дають змогу скласти цілісну, об'єктивну картину того сімейного середовища, у якому відбувається процес сепарації юнаків та юнок, а також виявити специфічні тенденції, притаманні цій вибірці.

З метою досягнення поставленої мети були використані два перевірені психодіагностичні інструменти: «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС) А. Варги та В. Століна і «Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин» (ОДБЕВ) Є. І. Захарової. Поєднання цих методик дозволяє не лише кількісно оцінити рівень прийняття, співпраці чи авторитарності з боку батьків, а й глибше зрозуміти емоційні механізми взаємодії, що формуються між поколіннями. Завдяки цим інструментам стало можливим окреслити загальний профіль батьківської позиції, визначити як функціональні, так і потенційно дисфункційні аспекти їхнього впливу. Саме ці характеристики, відповідно до висунутої гіпотези дослідження, є значущими чинниками, що безпосередньо впливають на якість і тип процесу сепарації юнаків та юнок від батьківської сім'ї.

Розглянемо детальніше результати діагностики, отримані у процесі дослідження батьківської вибірки. Аналіз даних, проведений за допомогою методики ОБС, дозволив визначити, що домінуючим стилем виховання серед опитаних респондентів є демократичний. Такий результат вказує на те, що більшість батьків у досліджуваній групі тяжіють до відкритої, гнучкої взаємодії зі своїми дітьми, яка ґрунтується на взаємоповазі, довірі та емоційній підтримці. Цей висновок підтверджується високими середніми показниками за інтегративними шкалами «Прийняття» та «Кооперація», що відображають базові параметри гармонійного, зрілого стилю виховання. Високі оцінки за цими шкалами свідчать про здатність батьків не лише приймати дитину емоційно, але й активно залучати її до спільних дій, підтримувати ініціативу та самостійність, не порушуючи при цьому меж відповідальності.

Зокрема, за шкалою «Прийняття» встановлено, що 16 осіб (80%) продемонстрували високий рівень прояву цього показника, 4 особи (20%) – середній, тоді як жоден із респондентів (0%) не виявив низького рівня. Такий розподіл свідчить про домінування у батьків вибірки позитивного, безумовного ставлення до своїх дітей, що характеризується щирим прийняттям дитини як окремої, унікальної особистості. Це означає, що більшість батьків не схильні до жорсткого контролю чи надмірної критики, натомість вони визнають право дитини на власну думку, емоції та досвід. Подібна позиція створює сприятливе середовище для формування автономії та психологічної зрілості юнаків і юнок, оскільки прийняття з боку батьків є базовою умовою розвитку довіри, емоційної стабільності та впевненості у собі.

Схожа тенденція простежується і за показниками шкали «Кооперація». Високі результати за цим параметром отримано у 15 батьків, що становить 75% вибірки, середній рівень виявлено у 5 осіб (25%), тоді як низьких показників не зафіксовано зовсім (0%). Таке співвідношення свідчить про те, що більшість опитаних батьків демонструють виражену схильність до співпраці з дитиною, прагнення до взаєморозуміння й підтримання відкритого діалогу. Для них характерне не лише формальне залучення дитини до родинних справ, а й щира

зацікавленість у її внутрішньому світі – почуттях, думках, мотивах поведінки. Подібна взаємодія відображає високий рівень емоційної зрілості батьків і їх готовність визнавати дитину суб'єктом власного життя, що має право на самостійність та власну позицію.

Батьки з високими показниками за шкалою «Кооперація» не лише враховують інтереси юнака чи юнки, а й активно підтримують їх у процесі самостійного прийняття рішень, сприяючи розвитку відповідальності та впевненості у власних силах. Вони схильні бачити у дитині рівноправного партнера у спілкуванні, що знижує ризик авторитарних конфліктів і сприяє побудові гармонійних стосунків на основі взаємної довіри. Сукупність високих результатів за шкалами «Прийняття» та «Кооперація», які утворюють так званий демократичний кластер, створює сприятливе психологічне тло для формування здорової автономії дитини. Саме така взаємодія забезпечує поступове, неконфліктне проходження процесу індивідуації.

Водночас проведений аналіз дисфункційних шкал дозволив виявити певну амбівалентність у батьківській позиції, що має принципове значення для розуміння загальної динаміки сімейних взаємин у контексті сепарації. Попри домінування демократичного стилю, частина показників свідчить про наявність внутрішніх суперечностей у виховній системі, які можуть виступати прихованими чинниками психологічної напруги у стосунках із дітьми. Найбільш вираженою проблемною зоною виявилася шкала «Авторитарна гіперсоціалізація», що відображає прагнення батьків до надмірного контролю над поведінкою, емоціями та соціальною активністю дитини. За результатами діагностики, високий рівень за цією шкалою зафіксовано у 6 респондентів (30%), середній – у 9 (45%), тоді як лише 5 осіб (25%) мають низькі показники. Середній бал по групі становить 6,8 при максимальному значенні 10, що вказує на наближення до верхньої межі норми. Така тенденція свідчить про підвищений рівень батьківської тривожності, який реалізується через посилений контроль, вимогливість та орієнтацію на соціальну відповідність поведінки дитини очікуванням дорослих.

Подібна позиція часто пов'язана з несвідомим страхом втратити вплив або допустити помилку у вихованні, що змушує батьків застосовувати директивні методи управління навіть у ситуаціях, які не потребують втручання. Отримані результати вказують на внутрішній конфлікт у батьківській позиції: з одного боку, спостерігається висока готовність до співпраці й поваги до дитини (високі показники за шкалою «Кооперація»), а з іншого – наявна тенденція до жорсткої регламентації, контролю та домінування. Це створює своєрідне «подвійне послання», коли вербально батьки декларують довіру, але на поведінковому рівні обмежують самостійність дитини. Такий стиль взаємодії, згідно з гіпотезою дослідження, є бар'єром саме для емоційної сепарації, оскільки він утримує підлітка у стані психологічної залежності при зовнішній видимості автономії.

Водночас інші дисфункційні шкали виражені значно менше, що можна розглядати як позитивний показник загальної емоційної культури виховання. Зокрема, рівень «Симбіозу», який відображає схильність до інфантилізації дитини та надмірної опіки, виявився переважно низьким: 90% батьків (18 осіб) мають низькі показники, і лише 10% (2 особи) – середні. Це свідчить про достатню здатність батьків визнавати автономію дитини та дозволяти їй брати відповідальність за власні дії. Ще більш сприятлива ситуація спостерігається за шкалою «Маленький невдаха», яка відображає тенденцію до знецінення здібностей дитини або формування у неї почуття некомпетентності. Усі респонденти (100%, тобто 20 осіб) показали низькі значення за цією шкалою, середній бал становить лише 2,0. Це дає підстави стверджувати, що у вибірці практично відсутня установка на приниження чи недооцінку дитини, а отже, переважає підтримувальний тип взаємодії, що є важливою передумовою для здорового емоційного відокремлення у процесі сепарації.

Таким чином, за методикою ОБС ми бачимо чіткий профіль батьківської вибірки: переважно демократичний, приймаючий та готовий до співпраці, але обтяжений високою тривожністю та авторитарною гіперсоціалізацією у третини респондентів. Узагальнені дані представлені у Таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1. Розподіл рівнів батьківського ставлення за методикою ОБС**

<b>Шкала</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>Прийняття</b>	0 осіб (0%)	4 особи (20%)	16 осіб (80%)
<b>Кооперація</b>	0 осіб (0%)	5 осіб (25%)	15 осіб (75%)
<b>Симбіоз</b>	18 осіб (90%)	2 особи (10%)	0 осіб (0%)
<b>Авторитарна гіперсоціалізація</b>	5 осіб (25%)	9 осіб (45%)	6 осіб (30%)
<b>«Маленький невдаха»</b>	20 осіб (100%)	0 осіб (0%)	0 осіб (0%)

Для більш глибокого розуміння емоційного фону, у межах якого здійснюється виховання та становлення юнаків і юнок, було застосовано «Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин» (ОДБЕВ) Є. І. Захарової. Використання цієї методики дало змогу деталізувати не лише загальний рівень емоційного благополуччя у системі «батьки – діти», але й структурувати його за окремими компонентами. Методика охоплює три ключові блоки: «Чутливість», що відображає здатність дорослого до емоційного відгуку, співпереживання та розуміння почуттів дитини; «Емоційне прийняття», яке характеризує безумовно позитивне ставлення до дитини як цінності незалежно від її успіхів чи невдач; а також «Поведінкові прояви», що демонструють, наскільки послідовно емоційна прихильність реалізується у конкретних діях, словах і підтримувальних жестах. Таким чином, методика дозволяє побачити не лише декларовану любов батьків до дітей, але й те, наскільки ця любов проявляється у реальній поведінці.

Результати за ОДБЕВ засвідчили винятково високі та однорідні показники у всіх трьох блоках, що свідчить про сформованість позитивного емоційного клімату в досліджуваних сім'ях. Зокрема, за блоком «Чутливість» усі респонденти (100%, тобто 20 осіб) продемонстрували високий рівень цього показника, середній бал становить 4.12 при максимально можливому 5.0. Це

свідчить про виражену здатність батьків до емпатії, уміння адекватно розпізнавати й розуміти емоційні стани своїх дітей, що є основою для довірливої комунікації та емоційної безпеки. Подібна картина спостерігається і за блоком «Емоційне прийняття», де 100% вибірки також отримали високі бали (середній бал 4.31). Це означає, що всі опитані батьки демонструють безумовну любов, приймають своїх дітей без осуду чи критики, визнають їхню самоцінність незалежно від результатів чи соціальних досягнень.

Не менш важливими є результати за блоком «Поведінкові прояви емоційної взаємодії», що дозволяє оцінити, наскільки емоційна прихильність втілюється у конкретній поведінці. У цьому компоненті 95% респондентів (19 осіб) показали високий рівень, а середній бал склав 4.01, що свідчить про активну готовність батьків виявляти турботу, підтримку та відкрито демонструвати любов до своїх дітей. Високі результати за всіма трьома блоками цілком узгоджуються з даними, отриманими за методикою ОБС, і підтверджують домінування приймаючого, партнерського стилю взаємодії у досліджуваній вибірці. У сукупності ці дані свідчать про те, що батьки створюють стабільне, безпечне емоційне середовище, яке є критично важливим для формування у юнаків надійної прив'язаності, почуття емоційної захищеності та готовності до самостійного життя без втрати психологічного зв'язку з родиною.

Підсумовуючи результати аналізу батьківської підгрупи (N = 20), можна впевнено стверджувати, що у вибірці переважає функціональна модель сімейної взаємодії, яка характеризується зрілими формами емоційного спілкування та адекватною системою виховних впливів. Більшість батьків демонструють демократичний стиль виховання, що поєднує вимогливість із гнучкістю, контроль із довірою, а головне – повагу до особистості дитини. Такі батьки схильні розглядати дитину не як об'єкт виховання, а як рівноправного партнера у процесі спільного зростання, що проявляється у високій готовності до діалогу, щирій зацікавленості у внутрішньому світі юнаків і юнок, а також у прагненні підтримувати їхню самостійність. Високі показники за шкалами емпатії, емоційного прийняття та кооперації підтверджують, що більшість сімей

функціонують на основі взаємоповаги, довіри та позитивної емоційної залученості, що створює сприятливі умови для становлення емоційно зрілої особистості дитини.

Разом із тим, отримані результати засвідчують наявність певного внутрішнього протиріччя, яке може виступати прихованим фактором ризику у процесі сепарації. Йдеться про феномен авторитарної гіперсоціалізації, який виявлено у 30% опитаних батьків. Цей показник свідчить про підвищену тривожність дорослих, що проявляється у прагненні до жорсткого контролю, нав'язування власних норм поведінки та орієнтації на соціальну успішність дитини. Попри загальне емоційне прийняття, подібна установка може створювати приховану напругу у взаєминах і обмежувати простір особистісної автономії юнака чи юнки. Таким чином, навіть за наявності позитивного емоційного клімату, тенденція до гіперконтролю в окремих сім'ях потенційно ускладнює процес емоційного відокремлення та формування зрілої самостійності у підлітковому та юнацькому віці.

Після визначення особливостей батьківського впливу та основних характеристик виховного середовища наступним логічним кроком дослідження став поглиблений аналіз вибірки юнаків та юнок ( $N = 20$ ). Його метою було оцінити актуальний рівень психологічної сепарації молоді від батьків, а також дослідити якість сформованих прив'язаностей, що визначають емоційну стабільність і соціальну зрілість особистості. Цей етап є ключовим, оскільки саме поєднання параметрів сепарації та якості прив'язаності дозволяє зрозуміти, наскільки процес відокремлення від батьківської сім'ї відбувається гармонійно або супроводжується внутрішніми суперечностями. У контексті нашої роботи такий аналіз надає можливість простежити, як особливості батьківського стилю та емоційної взаємодії відображаються у психологічному функціонуванні самих юнаків та юнок.

Для реалізації цього завдання були застосовані два валідизовані психодіагностичні інструменти: «Опитувальник психологічної сепарації» (PSI)

Дж. Хоффмана та «Опитувальник прив'язаності до батьків і однолітків» (IPPA-R).

Перша методика дозволяє кількісно виміряти рівень відокремлення за трьома основними аспектами – емоційним, когнітивним і функціональним, що відображають різні рівні автономії особистості. Друга, у свою чергу, дає змогу оцінити якість емоційних зв'язків юнаків із матір'ю, батьком і ровесниками, визначивши баланс між довірою, комунікативністю та відчуттям відчуження. Сукупне використання PSI та IPPA-R забезпечує комплексне бачення процесу сепарації – не лише як віддалення від батьків, але і як становлення нової системи емоційних зв'язків, заснованих на зрілості та взаємності.

Аналіз за методикою PSI дозволив оцінити багатовимірний процес сепарації, що, згідно з теорією Хоффмана, включає функціональний, емоційний, конфліктний та ціннісний компоненти. Загальний профіль сепарації у вибірці можна охарактеризувати як переважно конструктивний, але не завершений. Розглянемо результати за ключовими шкалами (у стосунках з матір'ю, які традиційно є найбільш показовими для процесів сепарації, див. Таблицю 2.2).

Найвищі показники у юнаків були виявлені за шкалою «Функціональна незалежність». Середній бал 3,57 із 5,0 розташовується на верхній межі середнього рівня, що свідчить про достатньо високий рівень розвитку навичок автономності серед учасників дослідження. Аналіз розподілу показників показав, що 45% юнаків (9 осіб) демонструють високий рівень функціональної незалежності, 55% (11 осіб) мають середній рівень, і жоден учасник не потрапив до категорії з низьким рівнем. Такі результати є логічними та очікуваними, з огляду на специфіку вибірки: юнаки, які фізично проживають та навчаються в Чехії, змушені щоденно застосовувати навички самообслуговування, ефективного ведення побуту, управління особистими фінансами та організації власного навчального процесу без постійного втручання або безпосередньої допомоги батьків. Цей контекст життя формує умови для розвитку автономності та самостійності, що безпосередньо відображається на їхніх показниках функціональної незалежності. Крім того, така ситуація стимулює юнаків до

прийняття відповідальних рішень, розвитку навичок планування та організації повсякденних завдань, що є важливими складовими психологічної та соціальної зрілості. Таким чином, високі результати за даною шкалою не лише відображають актуальний рівень автономії, але й демонструють вплив умов життя та навчання за кордоном на формування самостійних компетенцій у підлітковому віці.

Ключовим для розуміння характеру сепарації є аналіз показників «Конфліктної незалежності». Середній бал за цією шкалою є низьким 2,63, що свідчить про те, що юнаки не демонструють вираженої тенденції до конфліктного відстоювання власної автономії. Розподіл показників підтверджує цю тенденцію: 40% учасників (8 осіб) мають низький рівень конфліктності, 60% (12 осіб) – середній, і жоден не потрапив до категорії високого рівня конфліктної незалежності. Така структура результатів є центральною для нашого дослідження, оскільки вона вказує на специфіку процесу формування автономії у юнаків: здобуття самостійності відбувається не через протиставлення батькам, бунт чи агресивне встановлення власних меж, а шляхом поступової та неконфліктної індивідуалізації. Іншими словами, юнаки навчились відокремлюватися від батьків та самостійно приймати рішення без необхідності конфронтації, що свідчить про високий рівень соціальної та емоційної зрілості у процесі сепарації. Цей результат підкреслює важливість м'якого та підтримуючого середовища для розвитку автономності, де особистість здобуває незалежність через внутрішню мотивацію та власний досвід, а не через конфлікт або опозицію до дорослих. Таким чином, низькі показники конфліктної незалежності демонструють, що сепараційний процес у юнаків відбувається гармонійно, без емоційного напруження та соціальної напруги у взаємодії з батьками.

На відміну від перших двох шкал, показники за шкалою «Емоційна незалежність» свідчать про очевидну незавершеність процесу сепарації у юнаків. Переважна більшість учасників, 85% (17 осіб), демонструють середній рівень емоційної автономії, при цьому середній бал становить 3,1. Лише незначна

частина юнаків, 10% (2 особи), досягла високого рівня емоційної незалежності, тоді як 5% (1 особа) залишаються на низькому рівні. Така динаміка свідчить про те, що хоча юнаки вже володіють достатнім рівнем функціональної та організаційної самостійності, їхня емоційна залежність від батьків все ще є значною: вони потребують схвалення, бояться осуду, можуть відчувати провину і шукають емоційної підтримки при прийнятті важливих рішень.

Аналогічна тенденція спостерігається і за шкалою «Ціннісна незалежність», середній бал якої становить 3,3, при цьому 75% (15 осіб) юнаків розташовані на середньому рівні. Це вказує на те, що формування власної системи цінностей та переконань, незалежної від батьківського впливу, все ще триває. Процес усвідомлення власних життєвих орієнтирів та моральних принципів не завершений, і юнаки перебувають на етапі активного пошуку власних життєвих пріоритетів. Така картина підкреслює, що функціональна автономія не завжди супроводжується повною емоційною та ціннісною незалежністю, а розвиток цих аспектів сепарації потребує додаткового часу, досвіду та підтримки соціального оточення. Водночас наявність середнього рівня емоційної та ціннісної незалежності свідчить про поступовий рух у бік самостійності, який може завершитися у більш зрілому підлітковому чи юнацькому віці.

Таким чином, за методикою PSI ми бачимо чіткий профіль «функціонально зрілого, але емоційно ще залежного» юнака. Сепарація є конструктивною (неконфліктною), але не завершеною в емоційній та ціннісній сферах (табл. 2.2).

**Таблиця 2.2. Розподіл рівнів психологічної сепарації від матері за методикою PSI (N=20)**

Шкала PSI	Середній бал (x)	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>Функціональна незалежність</b>	3.57	0 осіб (0%)	11 осіб (55%)	9 осіб (45%)

## продовження таблиці 2.2

<b>Емоційна незалежність</b>	3.10	1 особа (5%)	17 осіб (85%)	2 особи (10%)
<b>Конфліктна незалежність</b>	2.63	8 осіб (40%)	12 осіб (60%)	0 осіб (0%)
<b>Ціннісна незалежність</b>	3.30	2 особи (10%)	15 осіб (75%)	3 особи (15%)

Причини такої конструктивної, хоча й незавершеної, сепарації були виявлені за допомогою детального аналізу «Опитувальника прив'язаності до батьків та однолітків» (IPPA-R). Результати свідчать про переважання надійної прив'язаності, особливо у стосунках з матір'ю. Так, за шкалою «Довіра (Мати)» 85% юнаків (17 осіб) показали високий рівень, а середній бал склав 4,02. За шкалою «Комунікація (Мати)» 70% учасників (14 осіб) також мають високі показники, середній бал становить 3,81. Дзеркально, шкала «Відчуження (Мати)» показала вкрай низькі результати: 85% юнаків (17 осіб) набрали низькі бали (2,15). Така картина демонструє, що фізична дистанція, зумовлена навчанням у іншій країні, не призвела до емоційного розриву між юнаками та їхніми матерями.

Отримані дані свідчать про те, що юнаки зберігають глибоке відчуття довіри та відкритості у спілкуванні з матір'ю, що забезпечує міцний емоційний фундамент для розвитку автономії. Саме наявність надійної прив'язаності, яка корелює з високим рівнем прийняття та чутливості з боку матерів (за показниками ОБС та ОДБЕВ), створює умови для конструктивного процесу сепарації. Така прив'язаність дозволяє юнакам поступово відокремлюватися функціонально та приймати самостійні рішення без необхідності конфліктного протиставлення батькам. Іншими словами, високий рівень довіри і ефективної комунікації з матір'ю виступає своєрідним «емоційним запобіжником», що забезпечує безпечний простір для розвитку незалежності. Це пояснює, чому, попри фізичну віддаленість та необхідність самостійного вирішення

повсякденних завдань, процес сепарації відбувається неконфліктно, поступово і водночас ефективно, зберігаючи гармонію у сімейних стосунках.

Цікаво, що стосунки юнаків із батьком, відповідно до даних IPRA-R, виявилися більш амбівалентними та неоднорідними. За шкалою «Довіра (Батько)» вибірка розділилася: 45% (9 осіб) демонструють високий рівень довіри, тоді як 50% (10 осіб) перебувають на середньому рівні, а середній бал становить 3,4, що значно нижче за аналогічний показник щодо матері. Показники за шкалою «Комунікація (Батько)» також є нижчими порівняно з матерями і становлять 3,2, що свідчить про певні складнощі у відкритості та ефективності спілкування з батьком.

Рівень «Відчуження (Батько)» демонструє вищі значення – 2,52, при цьому 60% (12 осіб) учасників дослідження розташовані на середньому рівні за цією шкалою. Така картина вказує на більшу емоційну дистанцію у стосунках із батьком та потенційні труднощі у встановленні довірливої комунікації. Ці особливості можуть виступати додатковим фактором, що впливає на процес сепарації: юнаки, які відчують меншу емоційну підтримку з боку батька, можуть більш обережно та поступово формувати автономію, уникаючи конфліктів, або шукати емоційні ресурси та підтримку в інших стосунках. Таким чином, амбівалентність прив'язаності до батька підкреслює важливість індивідуальних відмінностей у процесі розвитку незалежності та вказує на те, що сепарація є багатовимірним явищем, на яке впливає не лише фізична дистанція, але й якість емоційних зв'язків з обома батьками.

На фінальному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз (за  $r$ -Спірмена) для встановлення статистично значущих зв'язків між показниками батьківських методик та показниками сепарації і прив'язаності юнаків. Це дозволило перевірити центральну гіпотезу дослідження про те, що стиль виховання та якість прив'язаності детермінують характер сепарації. Ключові результати представлені в таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3. Результати кореляційного аналізу ( $r$ -Спірмена) між показниками батьківського виховання та сепарації юнаків**

Показник 1 (Батьківська методика)	Показник 2 (Методика юнаків)	Коефіцієнт (r)	Рівень значущості (p)
«Довіра до матері» (IPPA-R)	«Конфліктна незалежність» (PSI)	<b>-0.71</b>	p < 0.01
«Авторитарна гіперсоціалізація» (ОБС)	«Емоційна незалежність» (PSI)	<b>-0.47</b>	p < 0.05
«Відчуження від батька» (IPPA-R)	«Емоційна незалежність (від батька)» (PSI)	<b>-0.59</b>	p < 0.01
«Кооперація» (ОБС)	«Функціональна незалежність» (PSI)	0.44	p < 0.05

Як видно з таблиці, було виявлено виразний негативний кореляційний зв'язок між рівнем «Довіри до матері» за IPPA-R та показниками «Конфліктної незалежності» за PSI ( $r = -0,71$ ;  $p < 0,01$ ). Цей результат є одним із ключових у дослідженні, оскільки він демонструє взаємозв'язок між якістю емоційного зв'язку з матір'ю та характером сепарації у юнаків. Конкретно, чим вищий рівень довіри, поваги та ефективності комунікації з матір'ю, тим нижчий рівень конфлікту, опозиційної поведінки та бунту супроводжує процес формування автономії.

Отримані дані підтверджують, що надійна прив'язаність, яка виникає у сім'ях із демократичним, підтримуючим і приймаючим стилем виховання матері (що було додатково підтверджено аналізом за ОБС та ОДБЕВ), виступає важливим захисним фактором у розвитку юнаків. Така прив'язаність забезпечує умови для конструктивної та здорової індивідуалізації, дозволяючи молодій людині поступово відокремлюватися емоційно та функціонально, не вдаючись до конфліктних або агресивних форм сепарації. Іншими словами, високий рівень довіри та відкритої комунікації з матір'ю створює безпечне психологічне

середовище, яке сприяє гармонійному розвитку автономності та самостійності у підлітків, одночасно зберігаючи стабільні та підтримуючі сімейні стосунки. Цей висновок підкреслює, що якість материнської підтримки є критично важливим чинником, що визначає спосіб, у який сепарація відбувається у молодому віці, сприяючи більш м'якому та конструктивному переходу до самостійності.

Другий ключовий результат дослідження підтвердив гіпотезу про негативний вплив батьківського контролю на розвиток автономності юнаків. Було виявлено значущий негативний кореляційний зв'язок між показниками батьківської «Авторитарної гіперсоціалізації» за ОБС та рівнем «Емоційної незалежності» за PSI ( $r = -0,47$ ;  $p < 0,05$ ). Цей зв'язок статистично підтверджує, що високий рівень батьківського гіперконтролю, надмірної тривожності та нав'язування суворих правил і норм безпосередньо гальмує розвиток емоційної автономії у підлітків.

Отримані дані пояснюють, чому, незважаючи на те, що юнаки демонструють високу функціональну незалежність, 85% вибірки залишаються на середньому рівні емоційної автономії. Надмірна батьківська тривожність та контроль обмежують можливість юнаків формувати власну внутрішню опору, приймати самостійні рішення та довіряти своїй оцінці ситуацій. Іншими словами, навіть за умов функціональної самостійності та здатності до організації побуту та навчального процесу, емоційна незалежність юнаків сповільнюється через зовнішній тиск з боку батьків. Цей результат підкреслює важливість балансування між підтримкою та контролем у процесі виховання: надмірна гіперсоціалізація може стримувати розвиток внутрішньої автономії, тоді як помірنا підтримка та довіра сприяють більш гармонійному формуванню емоційної та ціннісної незалежності. Таким чином, батьківський стиль виховання виступає критичним фактором, що визначає швидкість і характер процесу сепарації в підлітковому віці.

Окремо був проведений аналіз ролі батька у процесі сепарації юнаків. Було виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між показниками «Відчуження від батька» за IPPA-R та «Емоційною незалежністю (від батька)»

за PSI ( $r = -0,59$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що емоційна холодність, дистанційність та відсутність активної підтримки з боку батька безпосередньо пов'язані з низьким рівнем емоційної автономії у юнаків.

Отриманий результат вказує на деструктивний патерн взаємодії: замість того, щоб відсутність або дистанційність батька стимулювала формування самостійності, вона фактично фіксує юнака на емоційній залежності або сприяє виникненню невирішених внутрішніх конфліктів. Іншими словами, емоційне відчуження батька не створює сприятливих умов для конструктивної сепарації, а навпаки – ускладнює розвиток внутрішньої опори, емоційної самостійності та здатності до автономного прийняття рішень. Цей висновок підкреслює важливість активної емоційної участі обох батьків у процесі виховання, адже відсутність емоційної підтримки з боку батька може мати негативні наслідки для емоційного розвитку та процесу індивідуації підлітка, навіть якщо функціональна автономія залишається високою.

Нарешті, аналіз показав позитивний кореляційний зв'язок між батьківською «Кооперацією» за ОБС та «Функціональною незалежністю» за PSI ( $r = 0,44$ ;  $p < 0,05$ ). Цей результат логічно доповнює загальну картину взаємозв'язків між сімейними факторами та процесом сепарації юнаків.

Конкретно, батьки, які демонструють готовність до спілкування на рівних, відкриті до діалогу та здатні ефективно співпрацювати з юнаком, створюють умови для більш швидкого та ефективного опанування ним практичних навичок самостійного життя. Такий стиль виховання стимулює розвиток функціональної автономії, оскільки юнак отримує можливість пробувати нові способи організації побуту, навчання та управління фінансами, відчуваючи підтримку та заохочення, а не тиск чи контроль. Таким чином, позитивна батьківська кооперація виступає каталізатором формування самостійності, сприяючи тому, що молоді люди здобувають навички функціональної незалежності у безпечному та підтримуючому середовищі, що, у свою чергу, забезпечує більш гармонійний і конструктивний процес сепарації в підлітковому віці.

Таким чином, проведений емпіричний аналіз дозволяє зробити висновок, що процес психологічної сепарації у досліджуваній вибірці відбувається конструктивно: юнаки демонструють високу функціональну незалежність при одночасно низькому рівні конфліктності. Така динаміка свідчить про гармонійний характер формування автономії, де відокремлення від батьків не супроводжується опозицією або агресивним протиставленням. Ключовим фактором, що забезпечує такий позитивний розвиток сепараційного процесу, є домінування демократичного стилю виховання з боку батьків, що, у свою чергу, сприяє формуванню надійної прив'язаності. Надійні емоційні стосунки, довіра та відкритість у спілкуванні створюють безпечне середовище для самостійного прийняття рішень та розвитку автономності у підлітків.

Водночас аналіз даних дозволив ідентифікувати два чіткі фактори ризику, які гальмують досягнення повної емоційної та ціннісної автономії. Перший фактор – це батьківська авторитарна гіперсоціалізація, яка проявляється у високому рівні контролю, тривожності та нав'язуванні суворих правил, що посилює емоційну залежність юнаків. Другий фактор – емоційна відчуженість від батька, яка корелює з деструктивними патернами сепарації і обмежує формування емоційної самостійності та внутрішньої опори.

Отримані результати повністю підтверджують вихідну гіпотезу дослідження та слугують надійною основою для розробки практичних рекомендацій. На їхній базі було сформовано концептуальну модель тренінгової програми та конкретні рекомендації щодо підтримки розвитку автономності підлітків, які будуть представлені у Розділі 3 роботи. Ці дані дозволяють поєднати теоретичні висновки з практичними заходами, спрямованими на оптимізацію процесу конструктивної сепарації в умовах сімейного та соціального оточення.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ АВТОНОМІЇ ЮНАКІВ ТА ЮНОК І ПІДТРИМКИ СЕПАРАЦІЇ В СІМ'Ї

### 3.1. Тренінгова програма розвитку психологічної автономії юнаків та юнок

Метою тренінгової програми є комплексне сприяння розвитку психологічної автономії юнаків та юнок, що включає формування здатності до самостійного прийняття рішень, усвідомлення власних потреб і цінностей, а також зниження емоційної залежності від батьків та інших значущих дорослих. Такий підхід відповідає сучасним концепціям психосоціального розвитку підлітків, де автономія розглядається як ключовий чинник розвитку самостійності, психологічної стійкості та відповідальної поведінки [1].

Завдання програми передбачають:

1. Розвиток самопізнання – формування усвідомлення власних інтересів, цінностей, сильних і слабких сторін, розвиток здатності до аналізу власної поведінки та мотивів.
2. Формування адекватної самооцінки – підвищення впевненості в собі, розвиток прийняття власних рішень та власного «Я-образу», що є важливим аспектом психологічної автономії [22].
3. Розвиток навичок прийняття рішень – формування здатності оцінювати можливі варіанти дій, передбачати наслідки та відповідати за власний вибір.
4. Формування емоційної саморегуляції – розвиток навичок контролю емоційного стану, подолання тривожності та страху перед незалежними рішеннями [23].

Принципи, на яких базується реалізація програми, включають:

- Добровільність – участь у тренінгу є усвідомленою і мотивованою, що створює внутрішню мотивацію для розвитку автономії.

- Довіра – формування безпечного психологічного середовища, де учасники можуть відкрито висловлювати думки, почуття та переживання, не побоюючись оцінки або критики.
- Суб'єктність – підкреслення ролі підлітка як активного суб'єкта навчального та тренінгового процесу, який сам обирає способи вирішення завдань і визначає темпи власного розвитку [11].
- Рефлексивність – систематичне осмислення власного досвіду та прийнятих рішень через спеціальні вправи, обговорення та письмові щоденники, що сприяє розвитку критичного мислення та саморегуляції [34].

Реалізація програми за цими принципами забезпечує інтеграцію психологічних теорій автономії (К. Роджерс, Е. Десі, Р. Райан) у практичну діяльність тренінгу, створюючи умови для поступового формування стійких навичок самостійності, відповідальності та внутрішньої мотивації підлітків. Такий підхід дозволяє не лише розвивати індивідуальні компетенції, а й сприяє підвищенню соціальної адаптивності та ефективності міжособистісних взаємодій у підлітковому середовищі. [45].

Після визначення мети, завдань і принципів тренінгової програми виникає необхідність конкретизувати її структуру та зміст, що дозволяє ефективно реалізувати заплановані результати. Планування занять повинно забезпечувати поступове формування автономії, враховувати психологічні особливості підлітків, а також створювати середовище, у якому учасники відчують себе безпечно та мотивовано до активної участі [10].

**Форма роботи:** групова

**Цільова аудиторія:** юнаки та юнки віком від 17 до 25 років.

**Організація роботи:** програма складається з 5 сесій, кожна з яких містить теоретичний блок, практичні вправи, групову дискусію та домашнє завдання. Сесії проводяться 1–2 рази на тиждень у груповому форматі (8–10 учасників).

Місце проведення: кабінет установи, орієнтований на проведення різноманітних навчальних заходів.

Правила поведінки під час реалізації програми:

1. Принцип конфіденційності – уся особиста інформація, думки та переживання, озвучені учасниками в групі, є конфіденційними, дозволено обговорювати лише власні інсайти та досвід, отриманий під час вправ.
2. Активна участь та принцип «тут і тепер» – учасникам рекомендується активно долучатися до всіх обговорень та вправ, оскільки розвиток навичок автономії вимагає практичного досвіду.
3. Повага та заборона оцінювання: поважати право кожного учасника на власну думку, почуття та рішення, навіть якщо вони відрізняються від Ваших. Забороняється критика, осуд чи оцінювання висловлювань, почуттів чи особистості інших членів групи.
4. Дисципліна часу та простору: дотримуватися таймінгу сесій, приходити вчасно та залишатися до кінця. Під час висловлювання говорити коротко та по суті, надаючи можливість висловитися іншим.
5. Право на «Стоп» (право не говорити): кожен учасник має право відмовитися виконувати вправу або відповідати на особисте запитання, якщо це викликає сильний дискомфорт або небажання.

### **Сесія 1. Вступ, діагностика, формування групи**

Цілі: створення безпечного та довірливого простору, первинна діагностика ключових компонентів автономії, ознайомлення учасників із базовими концепціями сепарації.

#### Хід заняття

1. Вітання та організаційний вступ (10 хв). Психолог вітає учасників і представляє головну мету тренінгу: розвиток психологічної автономії та самостійності як ключових чинників зрілості. Наголошується на добровільності участі, що є основою внутрішньої мотивації та відповідальності. Коротко пояснюється структура програми та її орієнтація на формування стійких навичок саморегуляції.
2. Формування правил та домовленостей (15 хв). Учасники разом із тренером узгоджують норми взаємодії, що безпосередньо підтримують автономію, такі як

добровільність, конфіденційність, правило «Я-повідомлення», право на відмову відповідати на запитання або виконувати вправи, техніки і т.д.

3. Розігрів «Полюси незалежності» (20 хв). Для введення в тему автономії та залежності проводиться вправа-розігрів. Кожен учасник коротко представляється (ім'я, вік, сфера діяльності/навчання), після чого відповідає на два контрастні запитання, що символізують полюси незалежності:

- Пригадайте ситуацію, коли ви відчували себе абсолютно автономним/автономною (коли "все залежало від мене", наприклад, прийняте рішення чи успіх).
- Пригадайте ситуацію, коли ви відчували емоційну залежність або безпорадність (коли "нічого не залежало від мене", наприклад, сильне прагнення схвалення).

Ця вправа активізує рефлексивність та дозволяє тренеру отримати первинне уявлення про те, як учасники сприймають свою функціональну та емоційну незалежність.

4. Психоедукаційний блок: концепції автономії та сепарації (20-30 хв). Психолог надає структуровану інформацію, необхідну для подальшої роботи:

- Психологічна автономія, пояснюється як здатність до саморегуляції, що ґрунтується на внутрішніх цінностях (інтернальний стиль).
- Емоційна залежність, пояснюється як протилежність автономії, що часто проявляється через прагнення зовнішнього схвалення, страх критики та уникнення відповідальності за власні рішення.
- Сепарація, пояснюється як багатовимірний процес (функціональний, емоційний, ціннісний), який дозволяє перейти до зрілих стосунків з батьками та значущими дорослими.

5. Первинна Діагностика (30 хв). На цьому етапі проводиться самозаповнення стандартизованих або адаптованих діагностичних інструментів. Тест автономії-прив'язаності (ACS-30) її автори М. Беккер та М. ван Ассен (Університет Тілбургу, Нідерланди).

Психолог пояснює, що результати будуть використані виключно для самопізнання та відстеження індивідуальної динаміки змін протягом тренінгу, а також для персоналізації завдань.

6. Обговорення вражень та рефлексія (10 хв). Проводиться коротка рефлексія першої сесії. Учасникам пропонується поділитися своїми емоційними враженнями, думками, а також тим, що для них було новим чи найбільш актуальним у контексті особистої автономії.

7. Домашнє Завдання (5 хв)

Учасникам пропонується розпочати ведення щоденника автономії (як елемент рефлексивності), протягом тижня фіксувати 3 випадки на день (або 10 за тиждень), де було прийнято самостійне рішення та відстежено його наслідки. Формат запису: «Подія – Моя Реакція – Що залежало від мене (Мій Вибір)».

## **Сесія 2. Самопізнання та внутрішній локус контролю**

Цілі: поглиблення самопізнання, визначення власних цінностей та потреб, формування розуміння зв'язку між внутрішнім локусом контролю та автономією.

Хід заняття

1. Вітання та аналіз домашнього завдання (20 хв). Сесія розпочинається з вітання та обговорення результатів домашнього завдання (Щоденника автономії).

- Вправа «Мій автономний вчинок»: Учасники об'єднуються у малі групи (по 2–3 особи) і діляться одним-двома прикладами зі свого Щоденника Автономії. Вони обговорюють, що допомогло їм прийняти це самостійне рішення та які емоції відчували після цього.

- Загальне обговорення (5-7 хв.). Психолог акцентує увагу на тому, що свідомий вибір завжди пов'язаний із прийняттям відповідальності. Підкреслюється, що успіх сепарації залежить від здатності до внутрішньої мотивації та саморегуляції.

2. Міні-лекція «Цінності та локус як основа самодетермінації» (25 хв). Пояснюється, що справжня автономія можлива лише тоді, коли рішення приймаються на основі «власних усвідомлених цінностей», а не зовнішнього

тиску. Локус контролю підкреслюється, що внутрішній (інтернальний) локус (віра у власну здатність контролювати життя) є необхідною передумовою для функціональної сепарації.

3. Вправа «Кола впливу та турбот» (40 хв). Мета: переведення учасників від пасивної позиції (екстернальність) до активної (інтернальність), формування внутрішнього локусу контролю. Учасники малюють два концентричні кола: «коло турбот» (проблеми, які неможливо контролювати) та «коло впливу» (проблеми, які можна вирішити). Завдання- це перенести проблеми із зовнішнього кола у внутрішнє, визначаючи конкретні кроки та стратегії вирішення. Це зміцнює їхню віру у власну компетентність.

4. Вправа «Дзеркало "я-образу"» (25 хв). Мета: формування адекватної самооцінки через об'єктивний аналіз власних ресурсів. Учасники працюють із двома колонками: «мої сильні сторони (ресурси)» та «мої зони росту». Наголос робиться на чесному і розширеному описі сильних сторін. Обговорення фокусується на тому, як усвідомлення ресурсів підвищує впевненість у собі, що є критичним для психологічної автономії.

5. Проводиться коротка рефлексія: «яку цінність я відкрив/відкрила сьогодні як свій новий ресурс?».

6. Домашнє завдання «аналіз цінностей у дії»: письмово проаналізувати одне своє важливе рішення та пояснити, яким саме власним цінностям воно відповідає.

### **Сесія 3. Емоційна сепарація, подолання залежності**

Цілі: Зниження емоційної залежності від батьків та значущих дорослих, розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та прийняття власних почуттів.

#### **Хід заняття**

1. Аналіз домашнього завдання та вступ (20 хв). Сесія починається з обговорення ДЗ «аналіз цінностей у дії». Учасники діляться своїми висновками про те, як їхні рішення (з ДЗ) узгоджуються з їхніми особистими цінностями. Психолог фокусує увагу на емоційному аспекті: Які почуття викликає прийняття рішення,

що суперечить очікуванням інших, але відповідає власним цінностям? Це є містком до теми емоційної сепарації.

2. Міні-лекція «емоційна сепарація: право на "свої" почуття» (25 хв). Необхідно розкрити поняття емоційної сепарації як критичного елемента психологічної автономії. Пояснити, що емоційна залежність проявляється у нездатності юнака чи юнки приймати рішення без сильного почуття провини чи страху перед негативною реакцією батьків, що призводить до блокування власного вибору та потреб. Також підкреслити, що здорова сепарація – це не розрив, а отримання «права на свої почуття» та «свої думки», а також розвиток емоційної саморегуляції, що дозволяє керувати тривожністю та страхом, не потребуючи постійного зовнішнього схвалення.

3. Вправа 1. «Емоційний щоденник залежності» (40 хв) Мета: ідентифікація патернів емоційної залежності та розвиток навичок саморегуляції. Учасникам пропонується пригадати та проаналізувати ситуацію, коли вони не змогли прийняти самостійне рішення через сильний страх або провину перед значущими дорослими. Аналіз ведеться за структурою:

- Ситуація: Що сталося?
- Емоційна реакція: Які почуття виникли?
- Первинна думка: «Я повинен/повинна...» (часто голос залежності).
- Альтернативна (автономна) думка: «Мое право/моя відповідальність...».

Групове обговорення акцентується на тому, як страх незалежних рішень блокує емоційну автономію.

4. Вправа 2. «Емоційна пауза: від реакції до вибору» (25 хв). Мета: освоєння простого навички емоційної саморегуляції для подолання тривожності, пов'язаної з незалежністю. Тренер навчає технікам «заземлення» та «емоційної паузи» – короткій свідомій зупинці між емоційним стимулом (наприклад, критика батьків чи тривога перед рішенням) та реакцією (залежна поведінка). Учасники виконують коротку вправу на розслаблення, відпрацьовуючи здатність свідомо відділяти власну емоцію від поведінкового вибору. Це інструмент для зниження тривожності перед прийняттям незалежних рішень.

5. Проводиться коротка рефлексія: «Який емоційний бар'єр, що заважає моїй незалежності, я сьогодні усвідомив/усвідомила?».

6. Домашнє завдання «зворотний зв'язок без провини»: Протягом тижня обрати ситуацію, коли необхідно висловити непопулярну думку або незгоду зі значущим дорослим, і зробити це, використовуючи «я-повідомлення» та попередньо застосувавши техніку «емоційної паузи». Завдання: відстежити свою емоційну реакцію до і після.

#### **Сесія 4. Функціональна автономія: навички прийняття рішень**

Ціль: Розвинути навички самостійного та системного прийняття рішень, формування здатності прогнозувати наслідки власних дій та брати за них відповідальність.

##### Хід заняття

1. Аналіз домашнього завдання та вступ (20 хв). Сесія розпочинається із обговорення результатів домашнього завдання «зворотний зв'язок без провини». Учасники діляться досвідом висловлення непопулярної думки значущим дорослим. Аналіз фокусується на зв'язку між емоційною незалежністю та свободою вибору (функціональною автономією). Психолог підкреслює, що подолання страху є першим кроком до відповідального вибору.

2. Міні-лекція «Від хаосу до системи: прийняття автономних рішень» (25 хв). У міні-лекції розкривається когнітивна основа автономії. Пояснюється, що самостійні рішення вимагають системного планування та прогнозування наслідків власних дій (як прояв когнітивної зрілості). Підкреслюється, що відповідальність є природним наслідком автономного рішення; неможливо мати автономію без готовності відповідати за свій вибір.

3. Вправа «Матриця автономного вибору» (40 хв). Мета: відпрацювання навичок системного прийняття рішень та прогнозування наслідків. Учасникам пропонується уявити важливе життєве рішення і проаналізувати його за структурою матриці: «варіанти – позитивні/негативні наслідки (прогноз) – відповідальність».

- психоедукація (5 хв): Психолог проводить коротку рефлексію: «Ми побачили, що кожен вибір має ціну (негативні наслідки) та винагороду (позитивні наслідки). Справжня автономія – це не відсутність негативних наслідків, а свідомо готова готовність прийняти відповідальність за цю ціну. Це ознака когнітивної зрілості».

4. Вправа «Навчання на власних помилках» (25 хв). Мета: зміцнення внутрішнього локусу контролю через рефлексію невдач та формування стійкості. Учасникам пропонується пригадати самостійне рішення, яке призвело до негативних наслідків (помилки). Аналіз: Що я дійсно контролював? Що я можу змінити наступного разу?

- психоедукація (5 хв). Психолог підкреслює: «Помилка – це дорогоцінний досвід, а не привід повернутися до залежності». Кожен самостійний провал є доказом вашої функціональної автономії. Здатність аналізувати і виносити урок із невдач є найвищим проявом саморегуляції та внутрішнього локусу контролю.

5. Проводиться коротка рефлексія: «Що я усвідомив/усвідомила сьогодні про свою готовність брати відповідальність за власний вибір?».

6. Домашнє завдання «Тиждень рішень»: Протягом тижня приймати щоденно одне нове, невелике, але повністю самостійне рішення у сфері, де раніше приймали рішення батьки. Письмово фіксувати прогноз та реальні наслідки цього вибору.

### **Сесія 5. Узагальнення, закріплення, оцінка результатів**

Цілі: Узагальнення усіх набутих знань та навичок, оцінка особистих змін у сфері автономії та саморегуляції через порівняльний аналіз, формування індивідуального плану підтримки та подальшого розвитку незалежності.

#### **Хід заняття**

1. Вступ і налаштування (5 хв)

Коротке нагадування, що це підсумкова зустріч, присвячена інтеграції всіх набутих навичок (цінності, саморегуляція, прийняття рішень, межі). Пояснення завдань: оцінити динаміку, закріпити здобуті навички автономії та спланувати подальшу підтримку.

2. Обговорення домашнього завдання «тиждень рішень» (20 хв). Учасники об'єднуються у малі групи (2-3 особи), щоб поділитися результатами ДЗ «тиждень рішень». Вони обговорюють, як досвід самостійного прийняття рішень (з прогнозом та наслідками) вплинув на їхнє відчуття функціональної автономії та відповідальності.

3. Повторне тестування та порівняльна самооцінка (20 хв)

Учасники повторно проходять Тест автономії-прив'язаності (ACS-30) (автори М. Беккер та М. ван Ассен). Мета: порівняти зміни у показниках автономії та прив'язаності між першою та поточною сесією. Учасники самостійно порівнюють свої результати, що візуалізує динаміку змін та підвищує усвідомлення досягнень.

4. Вправа «Карта моїх кордонів» (закріплення та інтеграція) (30 хв). Мета: інтеграція всіх навичок через відпрацювання встановлення здорових міжособистісних меж – найвищого прояву автономії. Учасники працюють із таблицею, визначаючи свої кордони у ключових сферах (фінанси, час, емоції) за схемою: «сфера – неприпустима поведінка – моє автономне правило». Наприклад, якщо хтось критикує мій вибір, «моє правило» – це застосування «емоційної паузи» та відстоювання «цінності незалежності».

- психоедукація після вправи (5 хв): Психолог: «Встановлення меж – це активний, свідомий захист вашої психологічної території. Це фінальний прояв емоційної та функціональної автономії, що ґрунтується на ваших цінностях».

5. Вправа «Сценарії конструктивного "ні"» (закріплення навичок) (20 хв). Мета: відпрацювання навичок наполегливої відмови та захисту своїх кордонів, використовуючи усі набуті навички (внутрішній локус, «я-повідомлення», «емоційна пауза»). Учасники об'єднуються в пари для рольової гри зі сценаріями, що вимагають впевненої відмови.

5. Підсумки та завершення програми (20 хв).

- групова рефлексія «моя автономна трансформація» (5 хв): Кожен учасник ділиться ключовим інсайтом або зміною, яку він візьме з собою.

- індивідуальні плани підтримки автономії (10 хв): Кожен складає короткий план дій на 3 місяці з цілями, конкретними кроками та ресурсами для підтримки стійкої автономії.
- ритуал завершення (5 хв): кожен учасник формулює «мантру автономії» (наприклад, «Я обираю, я відповідаю») та символічно ділиться нею з групою.

Домашнє завдання

- Продовжити роботу з власним «планом підтримки автономії» на наступні три місяці.

### **3.2. Рекомендації для батьків щодо підтримки процесу психологічної сепарації**

Ефективна підтримка процесу психологічної сепарації юнаків та юнок від батьків вимагає усвідомленої, емоційно зрілої позиції, заснованої на глибокій довірі та безумовній повазі до індивідуальності дитини [4].

Конструктивний підхід до сепарації ґрунтується на принципі емоційно зрілого спілкування, який, за Г. Ремпелем, передбачає здатність батьків приймати почуття та переживання молоді без осуду чи засудження. Емоційна зрілість тут полягає у вмінні дорослого зберігати внутрішню стабільність, проявляти емпатію та відкритість до діалогу, що є необхідною умовою для формування у юнака та юнки відчуття безпеки та надійної прив'язаності. Фундаментальним також є визнання права на власний вибір і помилку, яке відображає гуманістичні принципи К. Роджерса. Надання молодій особі можливості самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їхні наслідки є головним чинником розвитку внутрішньої автономії, самоповаги та критичного мислення, що є суттю успішної індивідуації [9].

Усвідомлення батьками власних помилок у взаємодії є критично важливим аспектом процесу психологічної сепарації, оскільки поведінкові стратегії, спрямовані на надмірну опіку чи контроль, часто уповільнюють або ускладнюють розвиток автономії, формуючи залежність або протестну поведінку [41]. Ефективна підтримка цього процесу, на противагу помилковим

діям, вимагає від батьків емоційної зрілості, що ґрунтується на принципі емоційно зрілого спілкування (Г. Ремпель), який передбачає безумовне прийняття та здатність зберігати внутрішню стабільність під час діалогу. Ключовим є збереження балансу між турботою і контролем, оскільки надмірний контроль порушує базові потреби юнаків та юнок в автономії та компетентності (Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана). Успішна сепарація залежить від здатності батьків відмовитися від гіперконтролю та надати молодій особі право на власний вибір і помилку [41].

На основі цих знань можливо перейти до практичних рекомендацій, які демонструють конкретні способи стимулювання самостійності підлітка, одночасно зберігаючи довірливий зв'язок у сім'ї. Такі рекомендації включають техніки сімейних обговорень, спільного планування, використання позитивної фрустрації у дозвіллі, а також способи реагування на віддалення дитини і підтримку власної психологічної стабільності батьків [50].

Підтримка автономії юнаків та юнок не означає дистанціювання або зниження уваги з боку батьків. Навпаки, ефективне стимулювання самостійності передбачає поєднання свободи вибору з безпечним і довірливим зв'язком у сім'ї [1]. Сучасні дослідження підкреслюють, що саме така інтеграція підтримки і свободи створює оптимальні умови для психологічної сепарації, розвитку відповідальності та внутрішньої мотивації підлітка [50].

Ефективне стимулювання самостійності передбачає поєднання свободи вибору з безпечним і довірливим зв'язком [50]. Практичні рекомендації включають:

1. Відкрите сімейне обговорення. Регулярні бесіди, під час яких юнак/юнка може вільно висловлювати свою думку, сприяють розвитку критичного мислення. Для батьків це підтримка без контролю – вони слухають, але не нав'язують власну думку [45].
2. Спільне планування сімейних справ та дозвілля. Залучення до планування дозволяє практично відпрацьовувати навички прийняття рішень, оцінювати пріоритети та брати на себе відповідальність. [18].

3. Позитивна фрустрація – це стан, коли фрустрація, або розчарування від недосягнення цілей, стає стимулом для мотивації, змін та творчості. . Надання юнаку/юнці можливості стикатися з помірними труднощами або обов'язками, які потребують власних зусиль для подолання. Це розвиває стійкість до невдач, здатність до саморегуляції та зміцнює автономію [28].

Процес психологічної сепарації передбачає природне прагнення юнака/юнки до самостійності, що може проявлятися у віддаленні та обмеженні спілкування. Це нормальний і необхідний етап розвитку автономії [50; 45].

1. Конструктивна реакція на віддалення. Основним принципом є повага до особистого простору та часу. Батьки повинні уникати надмірного контролю та не реагувати на віддалення критикою. Натомість варто створювати умови для спільних позитивних контактів, зберігаючи довірливий зв'язок і демонструючи готовність підтримати дитину за її ініціативою [10]. Ефективним підходом є активне слухання та заохочення до відкритого діалогу.

2. Збереження власної психологічної стабільності. Емоційна зрілість дорослих критично важлива для підтримки автономії [22]. Це передбачає:

- Усвідомлення та регуляція власних емоцій: здатність помічати тривогу, не переносити її на юнака/юнку та шукати конструктивні способи заспокоєння.
- Підтримка балансу між особистими потребами та батьківськими обов'язками: виділення часу для власного відпочинку та хобі зменшує ризик емоційного вигорання, дозволяючи батькам реагувати на ситуації віддалення чи протесту з терпінням і спокоєм [45].

Аналіз типових помилок у взаємодії з юнаками та юнками та практичні рекомендації для батьків дозволяють створити цілісну систему підтримки психологічної автономії. Рекомендовані стратегії, що включають стимулювання автономії через сімейні обговорення, спільне планування, використання позитивної фрустрації, а також конструктивну реакцію на віддалення та збереження власної психологічної стабільності, формують у дорослих усвідомлений і ефективний стиль підтримки. Застосування цих психологічно

обґрунтованих стратегій веде до трансформації батьківських установок, покращення сімейної взаємодії та створення умов для інтеграції цих підходів у ширші освітні та консультативні практики [50].

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного вивчення впливу батьківського виховання та прив'язаності на процес психологічної сепарації юнаків та юнок було досягнуто мети дослідження та зроблено такі основні висновки:

Проведений теоретичний аналіз довів, що психологічна сепарація є необхідним етапом індивідуації, який має відбуватися не як емоційний розрив, а як формування автономії (функціональної, емоційної, когнітивної) на основі безпечної та надійної прив'язаності (теорія прив'язаності Дж. Боулбі). Встановлено, що демократичний стиль виховання, що базується на прийнятті та кооперації, є найбільш сприятливим для успішного проходження цього етапу.

Встановлено, що ключовим фактором, який забезпечує таку конструктивну сепарацію, є демократичний стиль виховання. Цей стиль характеризується високим рівнем прийняття (безумовна повага до особистості дитини) та кооперації (співпраця, визнання за дитиною права голосу та партнерства). На відміну від авторитарного чи надмірно опікунського стилів, демократичний підхід стимулює самостійність та відповідальність, роблячи процес індивідуації неконфліктним та успішним.

Проведений аналіз наукової літератури з даної проблеми підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення психологічної сепарації, яку можна визначити як багатокomпонентну властивість особистості. Ця властивість характеризується формуванням автономії (функціональної, емоційної та когнітивної) за умови збереження надійного та безпечного емоційного зв'язку з батьківськими фігурами.

Сепарація залежить від індивідуально-психологічних особливостей організації особистості юнака/юнки, а також від поєднання вроджених та набутих характеристик батьківсько-дитячої взаємодії, що забезпечують певний якісний рівень психологічної автономії.

Ми розуміємо психологічну сепарацію як складну інтегральну характеристику розвитку особистості, що взаємопов'язана з системою елементів, які складають комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових якостей.

Успішна сепарація дозволяє індивідууму переносити значні соціальні, вольові та емоційні навантаження дорослого життя, зберігаючи при цьому ефективність функціонування та зрілу ідентичність. Дослідження свідчать, що деструктивна сепарація (наприклад, через конфліктну незалежність або емоційну залежність) супроводжує формування незрілих механізмів адаптації, часто вимагаючи від юнаків та юнок інтенсивної емоційної боротьби за власні кордони.

У центрі проблеми психологічної сепарації знаходиться відповідність чи невідповідність між потенційними можливостями юнака/юнки до автономії та стилем виховання батьків. Тому цю проблему розглядають в контексті «молода людина – її сімейне та соціальне оточення». Важливим аспектом є міжгенераційна передача стилів прив'язаності, що підкреслює соціальну та діадичну природу процесу сепарації.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено, що стиль батьківського виховання, емоційна взаємодія в сім'ї та рівень підтримки з боку батьків мають безпосередній вплив на процес психологічної сепарації юнаків і юнок у віці 17-25 років. Застосування комплексу методик – опитувальників А. Варги – В. Століна, Є. Захарової, IPPA-R (Г. Армсен та М. Грінберг) та PSI (Дж. Хоффман) – дозволило комплексно охарактеризувати взаємозв'язок між батьківськими установками, емоційною прив'язаністю та ступенем автономії молоді. Одержані результати свідчать, що високий рівень прийняття, кооперації та емоційної чутливості батьків сприяє формуванню у юнаків позитивного емоційного фону, довіри до батьків і безпечного типу прив'язаності. Такі умови стимулюють розвиток емоційної, когнітивної та функціональної автономії, забезпечуючи конструктивну сепарацію без конфліктного відчуження. Натомість авторитарні тенденції, надмірна опіка або знецінення з боку батьків ускладнюють процес відокремлення, спричиняють емоційну залежність, невпевненість і труднощі в прийнятті самостійних рішень.

На основі результатів емпіричного аналізу впливу батьківського виховання та якості прив'язаності на психологічну сепарацію юнаків та юнок було розроблено та представлено дві ключові складові практичного застосування

роботи. По-перше, створено Тренінгову програму розвитку психологічної автономії юнаків та юнок, спрямовану на формування зрілої та неконфліктної індивідуалізації. По-друге, розроблено Рекомендації для батьків щодо підтримки процесу психологічної сепарації, які є інструментом для корекції дисфункційних стилів взаємодії (зниження гіперконтролю та тривоги) та зміцнення надійної прив'язаності. Таким чином, практична цінність роботи реалізується через надання психологам та консультантам готового інструментарію для роботи як із молоддю, так і з їхніми батьками, що сприяє гармонізації сімейних взаємин у період сепарації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Аквіліно В. С. Сімейні відносини та системи підтримки в період ранньої дорослості. У: Арнетт Д. Дж., Теннер Дж. Л. (ред.). Молоді дорослі в Америці. Вашингтон: АРА, 2006. С. 193–217.
2. Андрущенко Т., Федоренко А., Ханецька Т. Вікові особливості розвитку психіки особистості в процесі комунікації та впливу. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 66–74. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-8>
3. Бандура А. Теорія соціального наuczіння / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 320 с.
4. Бауер К. Емоційна незалежність: як відділитися від батьків і стати дорослим. Київ: Наш Формат, 2020.
5. 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.
6. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ, 2022. 384 с.
7. Болбі Дж. Прихильність і втрата. Т. 2: Розлука: тривога та гнів. Київ: Основи, 2001. 384 с.
8. Боуен М. Сімейні системи та емоційна сепарація. Нью-Йорк: Рутледж, 2019.
9. Боулбі Д. Безпечна база: Прив'язаність між батьками та дітьми і здоровий розвиток людини. Нью-Йорк: Basic Books, 1988.
10. Вакар В., Соловей-Лагода О. А. Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка. *Психологічні студії*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.2>
11. Гарбузов В. І. Психологічні механізми сепарації в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2015. №1. С. 76–83.
12. Гріньова О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 564 с.

13. Данагулян Г. А. Психологічні особливості сепарації в онтогенезі особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. № 2. С. 45–52.
14. Еріксон Е. Г. Ідентичність: молодь і криза. Нью-Йорк: Norton, 1968.
15. Ковальов В. В. Психологічні аспекти розвитку автономії молоді. *Психологічний журнал*. 2014. Т. 35, №3. С. 45–52.
16. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
17. Кучманич І. Компоненти та етапи сепараційного процесу в дитячо-батьківських відносинах. *Наука і освіта*. 2024. № 4. С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-7>
18. Левицька Л.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2015. № 4. С. 142–146.
19. Левицька Л., Бондарук А. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Соціальні науки*. 2015. №1. С. 80–81.
20. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Том 2. № 3. С. 144–150.
21. Литвиненко Л. М. Особливості формування сімейних цінностей у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. Вип. 37. С. 77–84.
22. Лисенко Л., Романескул Р. Вплив батьківських життєвих переконань на формування «Я-образу» підлітка. *Grail of Science*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.01.2024.084>
23. Малер М., Мак-Девітт Дж. Б. Процес сепарації та формування ідентичності. У: Грінспен С. І., Поллок Г. Г. (ред.). *Хід життя: психоаналітичні внески...* Т. 1. Вашингтон: Урядове видавництво США, 1981. С. 395–406.
24. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. Київ: Вид-во ООО "КММ", 2006. С. 69–87.

25. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 41. С. 81–97.
26. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: НАУ-друк, 2010. 270 с.
27. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 123–130.
28. Ренке С.О. Сім'я як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 9. С. 357–364.
29. Семенова Т. О. Вплив стилів батьківського виховання на емоційний розвиток підлітків. *Психологія і педагогіка*. 2019. Т. 6(2). С. 59–66.
30. Стерн Д. Н. Міжособистісний світ немовляти: погляд з психоаналізу та розвитку психології. Нью-Йорк: Basic Books, 1985.
31. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 69–74.
32. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 155–161.
33. Циммер-Гембек М. Дж., Коллінз В. А. Розвиток автономії в підлітковому віці. У: Лернер Р. М., Стайнберг Л. (ред.). Підручник з підліткового розвитку. Нью-Йорк: Wiley, 2003. С. 283–324.
34. Шевченко О. П. Сепарація як складова психологічного розвитку студентської молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2020. Вип. 789. С. 108–115.
35. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 10. С. 45–52.

36. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2011. 162 с.
37. Юніс Дж., Смоллар Дж. Взаємини підлітків з матерями, батьками та друзями. Чикаго: University of Chicago Press, 1985.
38. Ющенко В. О. Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: Гендерний аспект. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ, 2020. № 76. С. 278–282.
39. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87, No. 1. P. 49–74.
40. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2015.
41. Beyers W., Goossens L. Parental autonomy restricting behaviors during adolescence as predictors of dependency on parents in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. 2023. Vol. 52, No. 2. P. 315–329. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01667-4>
42. Moreno-Rodríguez R., Soenens B. The role of helicopter parenting in psychological separation and mental health among emerging adults. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 86. P. 15–27. Knight R. The Process of Attachment and Autonomy in Latency. *Psychoanalytic Study of the Child*. 2005. Vol. 60, № 1. P. 178–210.
43. Inguglia C., Inguglia S., Liga F., Musso P., Lo Coco A. Separating the domains of separation: Different associations of separation-individuation with identity and autonomy in Italian emerging adults. *Journal of Adult Development*. 2020. Vol. 27. P. 151–164.
44. Li X., Wang Y., Chen B. The relationship between parenting behaviors and adolescent well-being varies with the consistency of parent–adolescent cultural orientation. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 3. Article 193. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14030193>

45. Loeb E. L., Davis A. N., Costigan C. L., Allen J. P. Longitudinal linkages between father and mother autonomy support and adolescent problem behaviors: Between-family differences and within-family effects. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49, No. 2. P. 470–484. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01309-8>
46. Kins E., de Mol J., Beyers W. «When will I be ready?»: Psychological separation, readiness for independence, and perceived adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, № 5. P. 1298–1319.
47. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985.
48. Maslow A. H. Motivation And Personality. Prabhat Prakashan, 1981. 353 p.
49. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68
50. Navarro-Pérez J. J., Pastor A., Pérez-Albéniz A. Potential connection between positive frustration in family leisure time and the promotion of adolescent autonomy. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1258748. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258748>