# **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

# **Особливості кризи ідентичності осіб юнацького віку**

До недавнього часу вважалося, що перехід молоді в доросле життя відбувається за усталеною схемою. Для того, щоб стати дорослим, людині необхідно було закінчити школу, знайти роботу, відділитися від батьків, створити власне господарство та стосунки і, нарешті, стати батьком[24]. Протягом 1970-х років лінійна модель переходу була піддана сумніву. Було помічено, що дорослішання не відбувається в чітких стадіях[28]. Всупереч цій моделі, була започаткована точка зору, згідно з якою на перехід впливають численні соціальні сили[27]. Однак цей підхід не зміг висвітлити суб’єктивний досвід переходу до дорослого життя. Що молоді люди знають і думають про себе, йдучи на шлях до своїх дорослих ролей, і як вони розуміють і переживають дорослішання? Останнім часом на ці питання намагаються відповісти з нової точки зору. Особистісний вимір, самосприйняття молодої людини як дорослого несе в собі більше, ніж суворі етапи дорослішання. Проте, здається, що незалежно від теоретичних (та емпіричних) рамок, які описують процес дорослішання, з’являються деякі питання, на які важко відповісти: якою мірою на становлення ідентичності впливають структурні, сімейні та суб’єктивні аспекти? Відповісти на ці запитання – досить складне завдання. Тим не менш, природа становлення ідентичності є багатовимірною. Наприклад, що стосується впливу структурних факторів, життєво важливо враховувати ринок праці, систему соціального забезпечення, а також соціальні правила: повсякденні, формальні та неформальні, оскільки всі вони разом формують обставини становлення ідентичності.

Поняття кризи є одним із найважливіших, хоча й суперечливих в історії психології. Одне з перших визначень цього поняття дав вчений П.П. Блонський, який зазначав, що розвиток дитини відбувається безперервно лише протягом обмеженого періоду часу, після якого настає якісний стрибок у розвитку — тобто криза [1]. У свою чергу Л. С. Виготський визначав вікову кризу як цілісну зміну особистості дитини, яка закономірно виникає на стику стабільних періодів. Л. С. Виготський розглядав кризу як особливий період трансформації соціальної ситуації розвитку, коли неоформація попереднього періоду руйнує існуючу соціальну ситуацію розвитку і спонукає до виникнення нової [3]. Загалом представники культурно-історичного підходу не зображували зміну лінійно, яка носить кількісний характер, а наголошували на її якісному характері. Те саме стосується теорій Е. Еріксона, П. Блоса, Л. Кольберга, Дж. Ловінгера, Р. Кегана та деяких інших моделей розвитку, які зосереджуються на якісному аспекті трансформації, що виникає. Але в розумінні природи кризи науковці стикаються з питанням про те, чи слід сприймати кризу як норму онтогенезу. Серед тих, хто дає позитивну відповідь, Д. Б. Ельконін., А. Н. Леонтьєв, навпаки, стверджує, що кризу не слід розглядати як необхідний симптом переходу від одного стабільного періоду до іншого. Криза для нього зовсім не є неминучим супутнім явищем психічного розвитку. На його думку, кардинальних змін, стрибків, а не кризи, не уникнути. Криза ж, навпаки, свідчить про те, що якісний стрибок не відбувся вчасно. Найбільш вичерпну відповідь, здається, дає Л. С. Виготський, який вказує на подвійну природу кризи. З одного боку, він стверджує, що криза є не тільки нормою онтогенезу, а й основним механізмом розвитку, який відповідає за перехід на нові рівні. З іншого боку, він вказує на негативну сторону кризи, яка пов'язана з розпадом старих функцій і має потужний вплив на процес розвитку особистості. Таким чином, хоча Л. С. Виготський розглядає кризу як природну складову людського життя, він не сприймає її як автоматичний перехід на більш високий рівень розвитку [3]. Цю точку зору поділяє більшість сучасних науковців, які здійснюють дослідження в рамках культурно-історичної традиції. Вчені стверджують, що перехід буде успішним лише тоді, коли суб’єкт матиме адекватні інструменти, щоб впоратися з труднощами критичного періоду. Оскільки інструменти мають соціокультурне походження, успіх переходу значною мірою залежить від соціального середовища суб’єкта, і точніше, від спроможності сімей та установ забезпечити суб’єкта цими інструментами. Цю позицію можна підкріпити словами Е. Еріксона, який каже, що «кожна наступна стадія і криза має особливе відношення до одного з основних елементів суспільства, і це з тієї простої причини, що життєвий цикл людини та людські інститути еволюціонували разом» [15, с. 250].

З приходом юності особистість стикається з новими соціальними та психофізіологічними реаліями, які висувають високі вимоги до зміни соціального статусу та психологічних особливостей особистості. Це програма розвитку цього віку, яку можна реалізувати, усвідомивши ідентичність як позитивне психологічне новоутворення. Поява слова «ідентичність» пов’язана з ім’ям Е. Еріксона, він розумів цей період як, засвоєння і особистісне прийняття Я-образу в усьому багатстві ставленнь особистості до навколишнього світу, відчуття достатності і стійкості у власному «Я», незважаючи на внутрішні зміни і зовнішні обставини, а також в здатності повністю вирішити поставлене перед ним завдання на кожному етапі розвитку [15].

Юнаки розвиваючись фізично, також розвиваються психологічно. Вхідні дані щодо знань, навчання, сприйняття, досвіду, взаємодії та інших когнітивних процесів також зростають. Вони намагаються співвідносити себе з речами, людьми, місцями, подіями навколо них. При цьому в них виникає потреба відповісти на запитання «Хто я?». Потреба ідентифікувати себе. Однак, враховуючи зміни, що відбуваються на цьому етапі, існує ймовірність того, що для деяких цей процес встановлення особистості може пройти не дуже гладко. В цей віковий період відбуваються значні функціональні зміни. Діапазон соціальних ролей та інтересів продовжує розширюватися, і з’являється більше дорослих з відповідної їм ступеню незалежності та відповідальності. У цьому віці відбувається багато важливих соціальних подій: отримання паспорта, можливість здійснення активного виборчого права, можливість вступити в шлюб та інше.

Треба враховувати один із найважливіших внутрішніх конфліктів юнацького віку — рольовий, який неодмінно виникає внаслідок переходу до принципово нової системи взаємин із навколишнім світом. Внутрішньо-рольовий конфлікт тісно пов'язаний з формуванням рольової ідентичності суб'єкта, і на цьому питанні ми зупинимося на наступних сторінках. Рольову складову як структурну складову ідентичності вивчали багато дослідників (П. Дж. Берк, П. Л. Каллеро, Р. Конгер, Е. Еріксон, Ю. Хабермас, Ф. Кечеле, З. П. Короленко, К. В. Коростеліна, Д. Левіта, Ф. Лоренц, А. С. Макке, Л. Метью), однак загальноприйнятого визначення поняття ще не вироблено. У деяких роботах рольова ідентичність сприймається як складова частина Я, що являє собою сукупність ідентичностей (П. Дж. Берк, С. Страйкер, Серп). В інших роботах під поняттям рольової ідентичності розуміють сприйняття і переживання суб'єктом певної ролі, що зумовлено інтеграцією суб'єкта в різні соціальні групи (К. В. Коростеліна). У працях П. П. Горностая рольова ідентичність досліджується разом з такими детермінантами рольової поведінки, як рольова свідомість і рольова «Я-концепція».

Багато молодих людей починають працювати саме в цьому віці, і перед кожним стоїть завдання вибору професії та подальшого життєвого шляху. В юнацькому віці більшою мірою утверджується індивідуальна незалежність. В цей віковий період відбувається розширення горизонту – майбутнєстає одним із головних вимірів.

На думку П. П. Горностая, вікова криза завжди супроводжується зміною ролей суб'єкта, тобто розпадом старих і появою нових. У цьому контексті виникають рольові конфлікти, що знаменують рольовий розвиток особистості, який є одним із ключових елементів соціалізації суб'єкта протягом його життя. Життєві ролі тісно пов'язані з глибинною структурою особистості і по суті є однією з форм її існування [4, с. 45]. Тому необхідно підкреслити, що так само, як ідентичність розвивається як з індивідуальних, так і з соціальних процесів, розвиток ролі визначається як індивідуальними чинниками, так і соціокультурним контекстом суб’єкта.

Оскільки, рольовий розвиток значною мірою залежить від індивідуальності, то процес соціалізації не передбачає механічного засвоєння того чи іншого набору соціальних ролей і функцій, а передбачає глибокий перегляд і реконструкцію всієї системи життєвих ролей суб'єкта. Цей складний процес охоплює всі сфери життєдіяльності юнаків і призводить до формування кардинально нової системи взаємин з навколишнім світом.

Згідно з Еріксоном, криза ідентичності пов’язана з юнацькою та підлітковою фазами життя. На цій стадії життя людини, формування ідентичності це основна вимога для зростання. Це поворотний момент для дорослішання та незалежності в дорослому віці. Цей процес, забезпечує асиміляцію та вибіркове відторгнення рис характеру, навичок та іншого. Він створює повну, нову і відмінну від минулого структуру особистості, яка стає способом переходу між дитинством і зрілістю. Еріксон вважає, що «конструювання самоідентичності існує, коли ідентифікаційні події зникають як окремі елементи» [15]. Еріксон виділяв вісім етапів росту, починаючи з дитинства і закінчуючи дорослістю. Вони хронологічно пов'язані, і кожна криза може бути подолана позитивно чи негативно. Успіх кожного етапу залежить від успіху попереднього і відчуття безперервності та сили «Его»;

Важлива ціль, з якою стикається особистість у ранній юності, за Еріксоном, є формування почуття ідентичності на противагу ролевій невизначеності особистого Я. [15]

Набуття ідентичності може протікати по-різному. Випробування різних ролей це один із способів вирішення проблеми ідентичності. Юнаки після експериментів з характером і моральних досліджень починають рухатися до тієї чи іншої мети. Інші можуть повністю уникнути кризи ідентичності. Серед них і ті, хто безперечно прийняв сімейні цінності та обрав заняття, запропоноване батьками.

Деякі молоді люди стикаються з величезними труднощами в довгостроковому пошуку ідентичності. Часто ідентичність досягається лише після довгих і виснажливих проб і помилок. У деяких випадках людина ніколи не може досягти справжнього почуття особистої ідентичності. На думку Еріксона, головна небезпека, якої молоді люди повинні уникати в цей період, — це ослаблене почуття власного «Я» через розгубленість, сумніви у здатності направити своє життя в правильному напрямку.

Виділяються чотири стадії розвитку ідентичності (Модель Еріксона, яка була доповнена Дж. Марсія) [8]:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Етап Ідентичності | Криза | Цінності | Характеристика |
| **Дифузна ідентичність** | Серйозно не замислювалися про вибір професії, гендерні ролі, цінності, отже, ще не зазнав кризи | Уявлення про професію, стать, ролі, цінності легко змінюються в результаті позитивного та негативного зворотного зв’язку. | Не самостійність; неорганізованість, імпульсивність, низька самооцінка; уникає участі в шкільній роботі та міжособистісних стосунках |
| **Передчасна ідентичність** | Не страждав від сумнівів щодо проблем ідентичності, тому ще не зазнав кризи | Він прийняв і схвалив цінності своїх батьків. Як правило довелося дуже рано взяти на себе передчасну дорослість, зробивши це під чужим впливом | Консервативний, відчуває перевагу над однолітками; сильна ідентифікація та більша залежність від батьків та інших авторитетних осіб для керівництва та схвалення. |
| **Мораторій** | Роздумує над питаннями, які пов’язані з ідентичністю, тому частково пережив кризу. | Поки, що не досяг задовільних результатів, в процесі переживання кризи | Тривожний, незадоволений школою, університетом, коледжом; мріє, вступає в нетривалі стосунки; може тимчасово відмовитися від батьківських і суспільних цінностей. |
| **Досягнення ідентичності** | Розглянув та дослідив альтернативні позиції щодо вибору професії, гендерних ролей, цінностей, отже, криза повністю відчута. | Взяв на себе зобов’язання щодо принаймні деяких аспектів ідентичності. | Інтроспективний ; раціональний і логічний у прийнятті рішень; висока самооцінка; ефективно справляється зі стресом; будує тісні міжособистісні стосунки. |

Важливим чинником формування ідентичності є ціннісна орієнтація, елемент особистісної структури, що характеризує змістовні сторони прагнень особистості.

Е. Еріксон, вважав, що під час кризи ідентичності, незмінним є період заплутаної ідентичності, він характеризується втратою своїх внутрішніх орієнтирів. В ранній юності особистість намагається зробити переоцінку себе у стосунках з рідними і соціумом – в фізичному, соціальному та емоціональному планах. Юнак прагне висвітлити різні сторони своєї Я-концепції і стати, нарешті, самим собою, оскільки минулі способи самоідентифікації видаються йому незадовільними. Особистісні вибори, самовизначення та ідентифікація і складають кризу ідентичності.

У випадках, коли особиста ідентичність не сформувалася, на її місці може виникнути неадекватна ідентичності, що виявляється як:

• відмова від психологічної інтимності – відхід від тісних міжособистісних стосунків;

• “неадекватне” відчуття часу, проблеми з будування цілей та планів на життя, страх дорослішати та змінюватися;

• не спроможність реалізувати внутрішні ресурси й зосередитись на основній діяльності, не продуктивне розподілення творчих навичок, ресурсів;

• формування “негативної ідентичності”, яка виражена у відмові від самоідентифікації та виборі негативних зразків для наслідування.

К.В.Коростеліна зазначає, що сучасна криза ідентичності це щось більше, ніж стан психічно хворих або стадія розвитку; відсутність самототожності та неперервності відчувають все більше людей в різних кутках землі [10].

З психоаналітичної точки зору формування ідентичності є результатом розпаду «дитячого Я», що вимагає синтезу нового «дорослого Я» як процесу формування «над-Я» - останнє, пов'язують з розвитком стримуючих моральних і етичних цінностей. Особистістю називають - уявлення, які сформувались в оточуючих про конкретного індивіда, а «ідентичність» — це уявлення, які формуються про самого себе. Поняттю “ідентичності” та процесу її пізнання в концепції Е.Еріксона надається велике значення. Даний процес представляеться, як основне джерело всіх труднощів і девіацій поведінки. Кризу ідентичності пов’язують зі схильністю до психогенної депресії та суїцидальної поведінки, а також епізодами дереалізації та деперсоналізації.

О. М. Ічанська у своїй дисертації зазначає, що умовою формування особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці є ефективне подолання вікових криз, пов’язаних зі зміною соціальної ситуації розвитку, переходом із позиції дитини в позицію дорослого [9].

Теорія безкризового розвитку базується на тому, що кризи є наслідком «безладного дорослішаня». Р. Тайсон і Ф. Тайсон виступають протилежними позиціями, розуміючи, що криза виступає як нормативний фактор вікового розвитку, а відсутність цього фактора пов'язана з "передчасною консолідацією". На основі поєднання цих позицій запропоновано два типи переходів від дитинства до дорослого життя — кризову і безкризову — теорії». [43].

Згідно з моделлю А. Ватермана, почуття досягнення ідентичності руйнується в міру того, як цілі, цінності і погляди особистості втрачають свою актуальність і вже не відповідають вимогам життя. Якщо починається процес подолання кризи, то ідентичність перебудовується відповідно до нових запитів суспільства. Криза ідентичності виникає, коли в структурі ідентичності починають домінувати «механізми психологічного захисту», а людина не хоче помічати зміни, що відбулися. На думку Ю.Лановенка, нормативні чи ненормативні, періоди кризи призводять до виникнення особистісних змін у вигляді психічних новоутворень чи нового досвіду (людина відкриває нові здібності та нові властивості).

# **Особливості процесу сепарації в юнацькому віці**

Психологічна сепарація - це процес звільнення від залежності від батьків і розвитку почуття незалежної ідентичності. Цей процес починається з народження і триває все життя. Для нормального психофізіологічного розвитку людині необхідні інші люди(батьки, опікуни), до яких ми прив’язуємося в дитинстві, з якими ми створюємо афективний зв’язок, але також від яких у процесі розвитку ми відокремлюємося, щоб побудувати та зберегти свою індивідуальність. Прихильність не припиняється навіть тоді, коли люди, до яких ми прив’язалися, помирають, тому розвиток особистості включає постійні цикли віддалення та наближення до людей, з якими ми маємо емоційний зв’язок. Психологічне відділення є процесом розвитку «Его», воно вважається одним із універсальних переживань юнаків [37], критичним завданням розвитку [32], важливим для успіху в пізньому юнацькому віці[16]. Багато проблем психічного здоров'я підлітків є явними симптомами боротьби за відокремлення та індивідуалізацію[16]. Ранні теоретики розглядали юнацький розвиток як досягнення ідентичності через автономію, відокремлення та незалежність, тобто вони вірили, що центральний напрям розвитку людини — від стану залежності до стану незалежності[40]. Ранні теоретики вважають розлучення необхідною передумовою успішної адаптації в юнацькому віці. Блосс припускає, що фізична розлука сприяє психологічній розлуці. Нові теоретики розглядають процес сепарації в контексті міжособистісних стосунків між батьками та їх дітьми. На їхню думку, процес сепарації [32] включає трансформацію, реорганізацію стосунків у сім'ї, але не відмову від прихильності до батьків, тобто розрив тісних сімейних зв'язків. Процес індивідуації в той же час вимагає сепарації, звільнення від залежності від батьків і постійної сімейної підтримки. Юнак повинен, з одного боку, стати незалежним від сім'ї, а з іншого - зберегти відчуття родинної близькості. Успішна сепарація поглиблює досвід зв'язку з батьками. Вони вважають певний ступінь відокремлення необхідним для здобуття незалежності від батьків, але не настільки радикальним, як припускали ранні теоретики. Нові теоретики вважають як батьківську прихильність, так і сепарацію від них важливими факторами адаптивного функціонування. Іан Дей і Сью Морріс наголошували, що особлива роль у процесі дорослішання насамперед належить. Говорячи про молодь у віці від 18 до 25 років, Дей і Морріс наголошували на широко поширеній думці, що молодь у цьому віці вже повинна бути більш-менш незалежною. Деякі науковці помітили, що позиція юнаків подвійна: вони рухаються вперед і назад між залежністю та незалежністю від батьків. Також, слід звернути увагу на практику більш довготривалого затримання юнаками в батьківському домі, яка стала більш поширеною у всьому світі. Фактично, багато авторів погоджуються, що незалежність проживання є ключовим маркером переходу до дорослого життя [24]

З позиції сімейної психології сепарація зумовлює кризу в сімейному циклі, що перебудовує систему після виконання основної, виховної функції, що залишає батьківську сім'ю в стані «порожнього гнізда», що провокує переживання матері та батька, змушених пристосовуватися знову до діадних відносин. З погляду вікової психології – це внутрішньоособистісний процес поступового формування відокремленості дитини від батьківських постатей, імпліцитно включений у розвиток особистості і який стає явним у моменти великих вікових криз. У психології особистості сепарація може бути розглянута як криза, яка формує певні якості молодої людини: автономність, самостійність, суверенність – і перешкоджає формуванню співзалежності, інфантильності. У соціальній психології можуть бути розглянуті аспекти вимушеної сепарації молодих людей, які внутрішньо не готові до відділення, але вчиняють його з причин, детермінованих громадськими змінами – наприклад, через урбанізацію, що приводить молодих людей до рішення їхати з сіл і малих міст до мегаполісів, здобуття освіти та роботи.

Молодій людині складно розпочати самостійне життя через високу матеріальну залежність від батьківської сім'ї. Особлива будова соціальних ліфтів, труднощі у пошуку роботи людьми без досвіду у будь-якій галузі, постановка питання про власне житло часто зупиняють багатьох у вирішенні проблеми окремого проживання. Таким чином, у юнацькому віці часто відбувається не усвідомлене, а вимушене відокремлення від батьків. Наприклад, сприятливою обставиною вимушеної сепарації виступає вступ до вузу, що у іншому регіоні чи країні. Виходячи з цього, молода людина на першому курсі, крім адаптації до вимог нового навчального закладу, нового колективу, зазнає ще й труднощів сепарації від батьків. Різке вимушене «дорослішання» ставить завдання з організації побуту, стикається із ситуацією дефіциту ресурсів: часу, матеріальних засобів, уваги та турботи близьких – і вимагає моментального пристосування до цілого ряду факторів. Таким чином, багато молодих людей переживають важку кризу, в якій вони, ще позбавлені ресурсу особистісної зрілості та психологічної стійкості дорослої людини, стикаються з жорсткими умовами реального життя, і часто потребують кваліфікованої допомоги.

Багато аспектів цього психологічного явища залишаються не дослідженими. Наприклад, сепарація найчастіше сприймається як внутрішньоособистісний процес, та її зовнішня сторона, виражена у конкретизованій ситуації відходу юнака з батьківського будинку, яку можна розкрити з позиції важкої життєвої ситуації, рідко піддається комплексному аналізу. Також в українських дослідженнях наявна гостра нестача психодіагностичного інструментарію. При достатньому розмаїтті зарубіжних неперекладених методик (Emotional Autonomy Scale, Munich Individuation Test, шкала Dysfunctional Separation-Individuation Scale) в українській психології на даний момент завдяки роботі А. Широкої може застосовуватися в подальших дослідженнях цього явища тільки один опитувальник - Psychological Separation Inventory (PSI).

Відділення від батьків у молоді відбувається в різних планах – внутрішньому, психологічному, який відбивається у формуванні своїх поглядів на значних сторонах дійсності, формуванні незалежності від батьківських оцінок, можливості самостійно приймати рішення, і зовнішньому – як безпосереднє фізичне відділення сім'ї. Наслідки негармонійно пройденої внутрішньої сепарації від батьків – це і формування співзалежності у відносинах, яка відбивається на наступних подружніх та дитячо-батьківських відносинах, і порушення у розвитку психологічної суверенності, та не диференційованість когнітивної та емоційної сфер особистості. Не менш важлива і зовнішня сепарація, яка відображає не тільки думки та почуття людини щодо незалежності від батьків, а й перехід до реальних дій – переїзду до іншого будинку, міста, країни. Фізична сепарація сприяє досить сильній зміні умов існування, провокує розвиток стресу і в цілому є важкою життєвою ситуацією, з якою доводиться справлятися як юнакам, що ідуть із сім'ї, так і їхнім батькам.

В період юнацького віку одним із найважливіших завдань особистості є перебудова своїх стосунків із дорослістю. Сучасні дослідники (В. Єлізаров, С. Захаров, О. Захарова) відзначають неефективність сепараційного процесу, що відбивається на соціальних явищах, передусім у збільшенні кількості розлучень, формуванні бездітної культури, перевазі особистісних інтересів над сім’єю, збільшення кількості людей, які добровільно відмовляються від створення сім’ї.

Крім цього, дана ситуація відіграє важливу роль не тільки в житті молодих людей, вона якісно перебудовує всю сімейну систему, в яку вони включені. Дистанціюватися від своєї дитини, відмовитися від домінуючої позиції у відносинах з нею, перебудувати сімейну систему після її відходу. Також, ситуація сепарації може протікати на тлі інших непростих психологічних викликів: проходження батьками кризи середніх років, переживання про старість і безпорадність, що наближається, зіткнення з проблемами зі здоров'ям, догляд за власними літніми батьками, кар'єрні перипетії. Діти та його батьки по-різному дивляться на процес відділення, визначають ставлення щодо нього з своєї ролі, цінностей, вікових особливостей. Саме тому комплексний погляд на проблему сепарації передбачає врахування точок зору як дитячої, так і батьківської сторін.

Важливою є ідея П. Блоса, щодо другого періоду чи фази сепарації-індивідуації, який співвідноситься з підлітково-юнацьким віком. Результатом успішного розлуки є те, що дитина отримує самостійність і незалежність у стосунках з батьками.[19]

Психологічна сепарація юнака від батьків з моменту народження до зрілого віку − це процес зміни відносин в бік рівності, паритетності, це процес трансформації функціонування системи стосунків в сім’ї, що обумовлює досягнення особистісної автономії в когнітивній та поведінковій сфері. Зміна самосвідомості юнака, є невід’ємною частиною сепарації, такі зміни переформатовують структуру взаємодій з власним «Я», спонукають свідоме сприйняття себе як суб’єкту життєдіяльності, незалежного від образу батьків. Таким чином батьківські образи зазнають значних змін в напрямок реалістичності («деідеалізація батьків»). Дж. Хоффман, на основі психоаналітичних уявлень про психологічну сепарацію (П. Блос), створив структурну модель сепарації від батьків в юнацькому віці, вона включає у себе стиль сепарації, поведінкові, афективні і когнітивні компоненти. Стилі сепарації відображають ступінь інтенсивності амбівалентних почуттів юнаків в ситуації конфлікту з батьками стосовно здатності до самостійного життя. Стиль сепарації автором розглядається, як біполярний конструкт, в якому на одному боці розміщений конфліктний стиль, а на іншому – гармонійний стиль. Когнітивний аспект сепарації представляє ступінь відмінності юнацьких уявлень та поглядів на світ. Афективний компонент дає оцінку рівню потреби юнаків в емоційній підтримці, прихильності та схвалення з боку батьків. Поведінковий компонент сепарації охарактеризує можливості покоління самостійно, відповідально приймати рішення та здійснювати важливі вибори. У своїй роботі ми використали модель Дж. Хоффмана, яка не тільки добре відома, але й добре задокументована в дослідженнях психологічної сепарації юнаків від батьків[29].

Сучасні фахівці психоаналітичного напряму наполягають, що сепарація протікає протягом всього життя. Р. Найт стверджує, що у «кожному віковому періоді дитина має досягти нового рівня внутрішньої незалежності від батьків». Крім того, маємо наголосити на міжособистісному підході до сепарації, який підкреслює важливість міжособистісних відносин батьків з дітьми та їх впливовості на сепарацію впродовж становлення ідентичності.

Факторні моделі сепарації від батьків Дж. Хоффмана. Роботи М. Боуена, А. Варги та Т. Сітко представляють системний підхід до вивчення сепарації. У системній теорії сім’ї успішна сепарація – це здатність особистості знаходити баланс між психологічною інтеграцією з батьками та повною сепарацією. Крім того, сепарація-індивідуалізація від батьків в цей віковий період вважається нормативною кризою для сім'ї.

В теорії М. Боуен використовується поняття «диференціація Я», ідею якого було запозичено з генетики. За М. Боуеном, «диференціація Я» означає вміння бути окремою особистістю при цьому бути пов’язаним з оточуючими, тобто вміти бути незалежною особистістю, але при цьому включеною в стосунки.

З свого боку, Ф. Райс приділяє увагу двом аспектам автономії: поведінковий (здатність діяти самостійно, без зовнішнього впливу) та емоційний (розрив емоційного зв’язку з батьками). На додаток до цих двох аспектів автономії Джеффрі Хоффман додає незалежність у ставленнях та конфліктну незалежність. Отож, він виділяє чотири аспекти процесу сепарації в юнацькому віці, до яких належать:

* функціональна незалежність – здатність самостійно, без участі батьків, планувати та реалізовувати власні справи;
* світоглядна незалежність– наявність власної системи вірувань, уявлень і переконань стосовно різних аспектів соціальної дійсності;
* емоційна незалежність – відсутність інтенсивної потреби у близьких стосунках з батьками;
* конфліктна незалежність – порівняна свобода від надто інтенсивних негативних почуттів стосовно батьків, таких як почуття провини, тривоги, злості, сорому тощо.
* аттитюдна незалежність або незалежність у ставленнях передбачає вироблення власних установок, цінностей, вміння оцінювати себе і оточуючих не батьківськими оцінками, а власними[29, с.173–175]

# **1.3 Способи сепарації в період юнацького віку**

Університет виступає не тільки одним із інститутів соціалізації, а й створює перші можливості до фізичної та психологічної сепарації від батьків. Це обумовлено багатьма факторами, досягнення повноліття, переїзд в інше місто(де знаходиться університет), перехід до нової системи навчання. Для багатьох юнаків студентські роки, грають вирішальну роль в сепарації від батьків, що як ми вважаємо, також створює більш прийнятні умови для більш ефективного проходження кризи ідентичності.

Більшість студентів відносно добре пристосовуються до цього нового середовища, для інших цей перехід тягне за собою певний ступінь особистого стресу та емоційної непристосованості. В останніх дослідженнях особлива увага приділялася зв’язку між адаптацією до університету та стосунками студентів зі своїми батьками [44]. Рівень незалежності чи автономії, який розвинули юнаки по відношенню до батьків, був центральним аспектом цих досліджень. Багато авторів розглядають розвиток незалежності та самодисципліни як ключове завдання розвитку юнацького вікового періоду[19]. Щоб виміряти незалежність серед студентів університету, Хоффман розробив Psychological Separation Inventory (PSI). Чотири підшкали, (які ми представляли вище) описують досвід розлуки учня в багатовимірній системі. Більшість дослідників, які використовували PSI як індекс сепарації юнаків, вивчали його зв’язок із адаптацією студентів до коледжу. В результаті були виявлені дуже значущі і позитивні зв’язки між конфліктною незалежністю та різними аспектами адаптації до коледжу, такими як академічна та особистісно-емоційна адаптація(Дж. Хоффман, Д. Лепслі, К. Райс; Ф. Лопес, В. Кемпбелл; Д. Палладіно, Д. Блуштейн;). Деякі автори припускають, що зв'язок психологічної сепарації та адаптації до навчання стосується лише окремих підгруп студентів коледжу. У технічному плані ці автори стверджують, що зв’язок між двома аспектами психологічної сепарації та адаптації до коледжу набуває різної форми залежно від значення третьої змінної [18]. Такою змінною є рік навчання учня(курс), його стать і загальні ознаки сімейного контексту.

Адаптація зазвичай означає успішне подолання труднощів і адаптацію до змін [17]. Крім численних факторів, які впливають на адаптацію, велика кількість теоретиків і дослідників вважають, що адаптація також залежить від здатності сепарації від батьків, що сепарація впливає на адаптацію, що успішна сепарація пов’язана з успішною адаптацією [29], і що сепарація відіграє центральну роль в адаптації [32]. Дослідницька тенденція психологічної сепарації в світлі адаптації до ВНЗ досягла свого піку в кінці вісімдесятих років минулого століття. Ми коротко узагальнимо отримані результати в три групи: результати, які вказують на позитивну кореляцію відокремлення та адаптації до коледжу, потім протилежні результати, які вказують на негативну кореляцію, а також групу результатів, які вказують на складність зв’язку. Позитивна кореляція. Ранні теоретики припускали позитивний зв’язок між психологічною сепарацією від батьків і успішною адаптацією в підлітковому-юнацькому віці (П. Блос, Дж. Хоффман, Ф. Лопез). Подальші дослідження показали, що більша незалежність сприяє адаптації, тобто існує позитивна кореляція між відокремленням і адаптацією, найбільш виражена для конфліктної незалежності.

Негативна кореляція. Протилежні висновки – це ті, які виявили негативну кореляцію або зв’язок між підшкалами. Негативні кореляції були виявлені для незалежності від конфліктів, лише у дівчат [35], у хлопчиків лише для незалежності від конфліктів [35].

Найбільш узгоджені висновки стосуються зв’язку між незалежністю від конфлікту та адаптацією, вказуючи на те, що юнаки, які повідомляють про позитивні почуття щодо сепарації, також повідомляють про кращу адаптацію (Дж. Хоффман, Д. Лепслі, К. Райс; Ф. Лопес).

Ми можемо дійти до висновку, що для розвитку незалежності необхідне помірне, а не повне відмежування від сім'ї.

Також, ми повинні розглянути ще одне важливе явище, яке ми вважаємо надважливим для становлення ідентичності та для успішної сепарації. Трудова діяльність, в значній мірі являє собою, фінансове та світоглядне відділення, в процесі набуття фаху та професіоналізму особистість людини модифікується на всіх структурних рівнях. Розмірковуючи про роль, яку можуть відігравати батьки в розвитку кар’єри своїх дітей під час навчання в ВНЗ, важливо спочатку поглянути на психосоціальний розвиток студентів ВНЗ та відповідні проблеми протягом цього часу. Студентські роки - це час, коли юнаки це період значного особистісного розвитку. Цей період унікальний тим, що більшість людей вперше опиняються самі по собі, стикаються з однотипними проблемами та турботами. Вони не тільки вперше переживають розлуку з родиною, але й можуть зіткнутися з бажанням досягти успіху в навчанні; адаптуються до нової групи та її правил, знаходять нових друзів; визначають шлях кар’єри, який найкраще їм підходить, одночасно намагаються знайти себе. Іншими словами, студенти ВНЗ постійно стикаються з проблемами чи ситуаціями, в процесі яких вони аналізують ким вони є та як вони бачать своє майбутнє. Незважаючи на те, що школа, однолітки та студентська спільнота впливають на самосвідомість молодої людини та вибір професії, було встановлено, що очікування батьків та уявлення про професійну придатність їхніх дітей відіграють ключову роль у формування їхнього вибору кар'єри. В одному дослідженні [23] цей вплив був настільки сильним, що переважив вплив вчителів, викладачів і консультантів з профорієнтації. Роль сім'ї як фундаментального впливу на розвиток кар'єри підлітків і молодих людей підкреслюється деякими класичними теоріями розвитку кар'єри та вибору [39]. Деякі автори рекомендують використовувати системні сімейні теорії в галузі психології кар’єри. Зокрема, Братчер наголосив на тому, що питання відокремлення та автономії щодо сімейної системи є особливо важливим у прийнятті рішень щодо кар’єри багатьох молодих людей[20]. Подібним чином Зінгарo вказав, що суб’єкти, які виявляли виражені труднощі у процесі вибору кар’єри, здається, свідчать про недиференційоване «Я» та високий ступінь злиття поколінь між батьками та дітьми[45]. Ф. Лопес та С. Ендрюс також використовуючи системну структуру, вважаючи, що розвиток кар’єри та вибір у юнацькому віці не можна відокремити від двох важливих завдань розвитку цього періоду: побудови ідентичності та психологічної сепарації від сім’ї. Вони наголошують на тому, що проблеми в диференціації юнацького Я від сімейної системи можуть проявлятися у нерішучості в кар'єрі. Труднощі деяких молодих людей у ​​виборі професії вказує на неадекватну сепарацію між батьками та дитиною і, загалом, на неспроможність сім’ї досягти належної структурної зміни [34, с. 306). Хоча конструкції психологічної сепарації та батьківської прив’язаності були корисними для розуміння ролі стосунків між батьками та дитиною в розвитку кар’єри, емпіричні дані [21] показують, що адекватний баланс між психологічною розлукою і батьківська прихильність є важливою для розвитку кар'єри. Ці результати свідчать про те, що для більш повного розуміння ролі стосунків між батьками та дитиною щодо розвитку кар’єри необхідно враховувати як розлуку, так і прихильність; однак емпірична література в цій галузі дуже обмежена.

# **1.4 Вплив процесу сепарації на розгортання кризи ідентичності**

Психологічна сепарація є критичним завданням розвитку, яке стоїть перед юнаками. Хоча це завдання концептуалізували по-різному, існує згода, що воно мінімально передбачає поступове розв’язання діалектики між підтримкою відчуття зв’язку в сім’ї та встановленням автономного функціонування «Его». Юнак повинен знайти баланс між заплутаністю в батьківських ідентифікаціях і повним відчуженням і ізоляцією [22].

Отже, завоювання автономії передбачає «позбавлення від сімейних залежностей, послаблення інфантильних об’єктних зв’язків» [19,с.149]. Юнак повинен спробувати позбутися або вийти за межі внутрішніх уявлень, сформованих у дитинстві та ранньому дитинстві, і створити відчуття себе, яке є відмінним та індивідуальним по відношенню до об’єктних уявлень батьків, тим самим зменшуючи психологічну залежність від батьків. Юнак повинен навчитися брати на себе завдання регуляції самооцінки та самовизначення. Вирішення цього важливого завдання розвитку его є вирішальним для здорового психосоціального функціонування.

Як було зазначено вище однією з важливих умов психологічної сепарації є потреба в автономії, готовність до трансформації дитячого ставлення до батьків в доросле ставлення. У моделях психологічної сепарації значна роль виділена конструкту автономності як одному з якостей особистості. Протягом всього життя людина прагне знайти свою роль в суспільстві, знайти своїй шлях. Автономність як якість особистості, не може остаточно сформуватися на певному етапі життя особистості. Однак при аналізі протікання процесу сепарації можна судити й про рівень сформованості автономності, як якості особистості.

Головною запорукою формування ідентичності є поява незалежної позиції. Важливу роль у цьому відіграє сім'я. Надмірна опіка, захист чи піклування, а також небажання давати дітям свободу лише посилять кризу їхньої ідентичності та призведуть до психологічної залежності. В результаті цього молодь:

* вимагають уваги у вигляді схвалення або подяки; при відсутності позитивного підкріплення орієнтуються на негативну увагу
* активно шукають підтверджень правильності своїх вчинків;
* прагнуть до тілесного контакту у вигляді дотиків і утримань.

Коли розвивається залежність, діти залишаються емоційно прив’язаними до батьків. Батьківська підтримка юнаків повинна включати сепарацію від сім'ї та прийняття повної відповідальності дитини за своє життя.

Психологічна сепарація часто може сприйматися як кризова ситуація адже необхідність бути самостійним, незалежним від опіки батьків, нести відповідальність за свої вчинки іноді стає для юнаків неочікуваною та може викликати страх і тривогу. Потреба сепарації від батьків може стати проблематичною, якщо батьки до цього періоду гіперопікають, контролюють і вважають, що їхня дитина не може бути самостійною. Ускладнення в процесі сепарації включають ситуації, коли людина не може приймати досить прості рішення самостійно, не вміє самостійно спілкуватися з однолітками або компульсивно прагне спілкуватися тільки з родиною та батьками, то в цьому випадку ми можемо говорити про неприродне протікання процесу сепарації.

Успішна психологічна сепарація полягає в здатності досягти балансу між повною інтеграцією з батьками і повною сепарацією. Людині, яка завершила сепарацію легше вибудовувати стосунки з оточуючими, вона може бути успішна в професійній сфері, оскільки усвідомлює, свої бажання.

А Я. Варга, на основі положень системної сімейної психотерапії М. Боуена, стверджує, що незавершена сепарація негативно позначається на вирішенні основних завдань, які стоять перед людиною в юності і дорослості [2].

У патологічному сценарії сепарації спостерігається те, що сім’я не може відпустити дитину, оскільки вона(дитина) діє як «буфер» між батьками, такі роль дитини призводить до невдач в професійній сфері, погіршення здоров’я та ускладнює створення нової, репродуктивної сім’ї.

Таким чином, процес психологічної сепарації від батьків є внутрішнім процесом усвідомлення власних ідей, цілей та їх вираження, реалізація; формування незалежності від оцінок батьків; самостійності у прийнятті рішень; відповідальності за власні дії; вибору свого власного життєвого шляху (професійної діяльності, друзів, тощо). Психологічне відокремлення юнака від батьківської сім’ї – це складний, нелінійний процес, який структурно змінює відносини з батьками у сторону більшої рівноправності; відбувається перебудова функціонування всієї сімейної системи, і це, забезпечує умови для реалізація індивідуальної автономії та процес самоусвідомлення незалежної унікальної особистості юнака. Критерієм успішного процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї є досягнення соціальної зрілості, а невдалого - інфантилізм.

Особи юнацького віку, що мають близькі стосунки з батьками (тобто, з меншою функціональною, емоційною, конфліктною та світоглядною незалежністю), краще ставляться до своєї сім’ї. Високий рівень самоповаги в юнаків пов’язан з конфліктною незалежністю від батьків. Тому можна стверджувати, що конфліктні стосунки з батьками, що супроводжуються негативними переживаннями, такими як почуття провини, гніву, сорому тощо, сприяють низькій самооцінці в юнацькому віці. Конфліктна незалежність від обох батьків пов’язується з самоприйняттям характеру. Тобто неконфліктні стосунки з обома батьками є важливою передумовою для прийняття свого характеру.

Самоприйняття соціальної поведінки також пов’язане з конфліктною незалежністю. Таким чином, гармонійні стосунки між батьками та дітьми, позитивно впливають на сприйняття їх соціальної поведінки.

Отже, можемо зазначити що, деякі особливості Я-концепції, а саме самооцінка та самоприйняття, тісно пов’язані зі ставленням до сім’ї і сепарацією від батьків у юнацькому віці.

# **ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**

Криза ідентичності є початком формування індивідуально підходу у визначенні та реалізації свого погляду на життя. Відокремлюючись від уявлення про себе в очах найближчого оточення, долаючи кар’єрні орієнтації та політичні рішення цього покоління, об’єктивно оцінюючи власні якості «Я», людина починає брати на себе відповідальність за власну суб’єктивність, часто несвідомо. Цей мотив пристрасного і неперервного пізнання власного «Я», переживання почуттів втрати попередніх цінностей, уявлень, інтересів і пов’язаних з цим розчарувань, дозволяє класифікувати цей період як критичний.

Криза часто призводить до індивідуального і культурного оновлення, особистісного росту і прогресу у розвитку. Криза ідентичності сприяє подоланню застою в особистісному розвитку, що виявляється в набутті змісту, визначенні цінностей, їх реалізації. Його мета – змінити умови, що перешкоджають розвитку особистості.

Сепарація від батьків – процес поступового формування незалежності нового покоління від своєї сім'ї у різних сферах життєдіяльності, що має важливе значення для формування та розвитку зрілої особистості, а також важка ситуація, що об'єктивно проявляється у зовнішньому (фізичному, територіальному, матеріальному, побутовому) відділенні молодої людини від батьків, внутрішня (емоційна та когнітивна) репрезентація якої визначає вибір суб'єктом копінг-стратегій, що відповідають як специфіці ситуації, так і його власним можливостям на певному етапі розвитку, рубіжним серед яких виступає період юності чи студентський вік.

Процес сепарації супроводжується комплексними, структурними процесами перебудови внутрішнього «Я», самоідентифікації юнака, процес трансформації стосунків з батьками, що обумовлює досягнення самостійності, та автономії на різних рівнях життєдіяльності. Значні зміни в емоційній, когнітивній і поведінковій сфері свідомості юнака відображається в трансформаціях образу «Я».

Психологічна сепарація це на сам перед ресурс для розвитку, який дозволяє якісно змінити і переосмислити свою індивідуальність, абстрагувавшись від повсякденного розуміння реальності, розширивши свій світогляд на інші сторони життя. Водночас це і криза для особистості, яку супроводжують важкі переживання самотності, втрати безпеки та тривоги перед майбутнім. Хоч і деякі науковці наполягають на більшій, важливості батьківської прихильності, а не сепарації. Після проведеного літературного аналізу наукових джерел, в нас не залишається сумнівів, що саме сепарація від батьків грає значу роль в становленні ідентичності, також маємо відзначити, що менша «загальна залежність» від батьків, сприяє набуттю більш позитивного досвіду в адаптації до нових реалій.

# **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ ТА КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

# **2.1. Характеристика методів та методик дослідження психологічних особливостей процесу сепарації та кризи ідентичності осіб юнацького віку**

Нами було відібрано методики, що найбільше відповідають меті та гіпотезі дослідження. Також, нами була розроблена анкета для дослідженні додаткової інформації, яка стосується взаємин юнаків з їх батьками (див. Додаток А).

Хоча сепарація є центральною для адаптації юнаків, емпіричні дослідження цього процесу відносно рідкісні. Дослідження в цій галузі були обмежені через відсутність відповідних стратегій для оцінки психологічної сепарації. Особливий інтерес представляє методика, розроблена Хоффманом, Психологічно Сепараційний Інвентар (Psychological Separation Inventory; PSI) в адаптації А. Широка(див. Додаток Б). Згідно з Хоффманом , психологічна відокремленість — це багатовимірна конструкція, яку можна визначити за допомогою чотирьох вимірів: функціональна незалежність, незалежність ставлення, конфліктна незалежність та емоційна незалежність.

Функціональна незалежність відноситься до здатності керувати своїми практичними та особистими діями та керувати ними. справи без допомоги матері чи батька.

Незалежність ставлення стосується образу себе як унікального, що має власні переконання, цінності та погляди.

Емоційна незалежність означає свободу від надмірної потреби в схваленні, близькості та емоційній підтримці.

Нарешті, конфліктна незалежність - це свобода від надмірної провини, тривоги та образи.[29]

Ці чотири виміри виведені як підшкали PSI, і окремі бали можна обчислити для вимірів матері та батька. В одному дослідженні, використовуючи цю оцінку, Хоффман виявив, що більша конфліктна незалежність була пов’язана з кращою особистісною адаптацією в коледжі, а емоційна незалежність була пов'язані з академічною адаптацією. У другому дослідженні Хоффман і Вайс виявили, що чим вищий ступінь конфліктної залежності суб’єкта коледжу від одного або обох батьків, тим більше симптомів проявив студент.

Чотири-факторний опитувальник Я Л. Я. Дорфман, було обрано для визначення субмодальностей «Я», які представлені в шкалах Авторської, Втіленої, Перетвореної, Повторюючої. Данна методика була підібрана для дослідження кореляції між субмодальностями «Я» і протіканнями сепарації.

Методика дослідження особистісної ідентичності (Л.Б. Шнейдер) дає можливість проаналізувати рівень розвитку особистісної ідентичності людини, нами це буде використано насамперед для пошуку закономірностей між рівнем розвитку ідентичності і процесом сепарації.

 **«Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» Дж. Хофмана**.

Рівень сепарації вимірювався за PSI, розробленим Хоффманом. PSI складається зі 138 пунктів. 69 пунктів сформульовані так, щоб надати інформацію про психологічну сепарацію від матері, а 69 пунктів стосуються сепарації від батька.

Методика оцінки психологічної сепарації була побудованна на основі теоретичних поглядів Пітера Блоса, найбільш помітного представника ранніх теоретиків. Ця методика була обрана для дослідження незалежності для матері та батька і, вона дає нам можливість більш адекватного, повного уявлення про сформовану незалежність по відношенню до обох батьків.

Юнаки оцінювали свій досвід автономності у стосунках з батьками за такими 4-ма шкалами:

- **Емоційна незалежність** - у дочки відсутня гостра потреба у надзвичайно близьких стосунках з матір'ю і не вистачає здатності емоційно брати участь у стосунках поза подружнім стосунком;

**- Конфліктна незалежність** - відносна свобода від надмірної провини, тривоги, недовіри, сорому, відповідальності, сильної образи, гніву на матір;

**- Відношення незалежності** - власне існування, відокремлене від матері, системи міркувань, уявлень і переконань про певні явища соціальної дійсності;

**- Функціональна незалежність** - здатність дочки самостійно планувати і виконувати свої справи без допомоги матері.

Високі показники PSI означають «кращу» сепарацію.

Твердження методики оцінюється за 5-ти бальною шкалою: 1 бал, ситуація ніколи траплялося; 2 –трапляється дуже рідко; 3 – буває інколи; 4 – часто; 5 – майже постійно або дуже часто. Методика у повному варіанті з описом шкал та ключем наводиться у **Додатку Б**.

**Чотири-факторний опитувальник Я (4ФЯ) Л. Я. Дорфман**

4 шкали 4ФЯ. Їхня перша особливість полягає в тому, що субмодальності Я доводяться в шкалах Авторської, Втіленої, Перетвореної, Повторюючої та їх пунктах до рівня сприйняття та стають доступними спостереженню, спрощуються та конкретизуються. Друга особливість 4ФЯ у тому, що його шкали містять не одну, а чотири операційні визначення: Авторське Я операціоналізується як автор, Втілене Я - володар, Перетворене Я - розуміє і приймаюча особа, Повторюючої Я –наслідувач та послідовник. Третя особливість 4ФЯ у тому, що його шкали виражають не зведені друг до друга особливості кількісному вигляді.

По лінії займенникових форм полімодальне Я операціоналізується в 4ФЯ через певні, а чи не будь-які займенники. Займенниковою формою Авторського Я є вживання особистого займенника я, Втіленого Я – присвійних займенників (мій, моя, моє), Перетвореного Я – особистих займенників 3-ї особи (він, вона, вони, вони), Повторюючого Я – відмінкових форм особистого займенника я, виключаючи називний відмінок (Мені, мені, мною). По лінії міжособистісних відносин полімодальне Я операціоналізується в 4ФЯ, підкоряючись особливостям МІМ - світові значущих людей та стосунків з друзями. Іншим є, як відомо, людина, з якою складаються відносини поваги, прихильності, довіри, розуміння, значною мірою безкорисливості. Зазвичай стосунки з другом носять позитивний, ціннісний характер. Друг – це alter ego людини. Субмодальність "Авторське Я" операціоналізується як відношення до друзів через відокремлення, незалежність від них та самостійність. Це має на увазі, що людина має свою точку зору, сама приймає рішення і справиться з труднощами. Субмодальність «Перетворене Я» операціоналізується як ставлення до друзів через їх розуміння та прийняття. Субмодальність «Втілене Я» операціоналізується як ставлення до друзів через втілення в них та психологічне володіння ними. Субмодальність «Друге Я» операціоналізується як ставлення до друзів через приналежність та наслідування ним. Операціоналізація полімодального Я через диференціацію його шкал, займенникові форми та міжособистісні відносини обумовлює відповідні «правила» конструювання пунктів 4ФЯ, з одного боку, їхня відмінність від інших опитувальників – з іншого. Наприклад: "Я можу самостійно справлятися з труднощами" (Авторське Я); «Мої погляди впливають на мого друга» (Втілене Я); «Мені дають поради друзі» (Повторююче Я). Щодо Перетвореного Я, особисті займенники 3-ї особи заміщаються поняття друзів. Займенник «він / вони» тут мається на увазі, йде в контекст, скажімо, «друг може влаштовувати своє життя за своїм розумінням». 4ФЯ, таким чином, виражає різнорідність, гетерогенність, багатоякісність полімодального Я.

**Методика дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) (Л.Б. Шнейдер)**

Методика побудована на принципах прямого та ланцюгового асоціативного тесту та дозволяє визначити статус (рівень розвитку) особистісної ідентичності людини. Ідентичність розглядається як результат активного рефлексивного процесу, що відображає справжні уявлення суб'єкта про себе, власний шлях розвитку.

За визначенням Л.Б**.** Шнейдер «особистісна ідентичність є самореферентність, тобто відчуття і усвідомлення унікальності« Я »в його екзистенції і неповторності особистісних якостей, при наявності своєї приналежності соціальної реальності». Особиста ідентичність складається з таких компонентів: комунікації, переживання та ролі, які її виробляють, а також мова, якою ідентичність проявляється.

# **2.2 Опис та обґрунтування вибору груп досліджуваних**

Тема дослідження, окреслена на початку, вимагала, щоб дослідницька група складалася з осіб юнацького віку з батьками. Основну предметну групу склали юнаки віком від 17 до 23 років, враховувалися такі додаткові змінні як вік, структура сім’ї, проживання окремо чи разом з батьками.

В дослідженні прийняли участь 15 осіб з яких 6 чоловіків та 9 жінок, воно проводилось переважно в онлайн форматі. Безпосередньо перед проходження методики, респондентам була представлена інструкція та на що спрямовані дані методики.

На представленій нижче таблиці 2.1 зображено, що за віковою вибіркою найбільша кількість респондентів зазначила свій вік на момент надання відповідей, як 19 (27% респондентів) і 21 (33% респондентів).

Таблиця 2. 1

За кількістю сиблінгів 20% юнаків були однією дитиною у сім’ї, 60% – молодші, 20% – старші.

Таблиця 2. 2

53% юнаків проживали разом з батьками; 27% – в процесі навчання проживали окремо від батьків, однак поверталися до дому на вихідні і свята; 20% – проживали окремо від батьків і бачилися з ними рідше 1 разу на місяць.

Таблиця 2. 3

80% юнаків мали повну батьківську сім’ю, у 20% – була неповна сім’я (батьки розлучені/ одного з батьків немає).

Таблиця 2. 4

Як ми можемо побачити з табл. в нашій вибірці представлені всі етапи ідентичності. На стадії мораторію – 33%, Досягнутої ідентичності – 27%, Передчасної – 20%, та Дифузної – 20%.

Таблиця 2. 5

# **2.3 Представлення та інтерпретація результатів дослідження**

# **2.3.1 Цілі та способи застосування методик дослідження**

При підготовці проведення емпіричного дослідження нами було виділено такі цілі дослідження:

1. Визначити наявність кореляції етапу особистісної ідентичності та процесу сепарації від батьків
2. Визначити наявність кореляції рівня розвитку Я-концепції та кризи ідентичності
3. Проаналізувати вплив розвинутої Я-концепції на протікання кризи ідентичності, та сепарації від батьків.
4. Виявити наявність впливу фізичної сепарації від батьків на психологічну сепарацію

В нашому дослідженні були використані кількісні методи дослідження, а саме тестування. Для дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці ми використовували «Методику дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» Дж. Хофмана. Важливою особливістю методики – це діагностика емоційної, когнітивної та поведінкової структури сепарації від батьків, також, що не менш важливо методика надає можливість роздільного визначення рівня відносин з мамою та батьком, це надає додаткову інформацію для нашого дослідження.

В методиці дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л.Б. Шнейдер беруть за основу розуміння того, що ідентичність конструюється у формальних проявах психолого-феноменологічного комплексу, складовими якого є спілкування, досвід та ролі, що породжують ідентичність, а також мова, через яку ідентичність виражається. Образ Я консолідується у категоріальному означенні та формує структуру ідентичності. Зміст феномена ідентичності є не одиничний конструкт, а цілісна система, що консолідує взаємопов'язані конструкти, що характеризується варіабельністю структури в залежності від індивідуальних особливостей суб'єкта.

Для повного та всебічного аналізу «Я-концепції» ми використали чотири-факторний опитувальник Я (4ФЯ) Л. Я. Дорфман. Даний опитувальник розділяє Я-концепцію на чотири блоки для більш детального аналізу кожного з них для аналізу рівня їх розвитку та домінування. Кожне полімодальне «Я» виражає внутрішні позиції особистості, щодо свого відношення до різних аспектів життєдіяльності. Внутрішня позиція - це роль, яку займає особистість у відносинах до себе та світу. Кожна субмодальність є маркером унікальної позиції юнака. До свого чотири-факторного опитувальника «Я», Дорфман, також додає роз’яснення для кожної субмодальності. Автор зазначає, що Авторське Я реалізується в самостійності, незалежності та автономності, Втілене Я – в домінації, володінні, підкорюванні, Перетворене Я – в прийнятті, емпатії, толерантності, Повторююче Я – в приналежності та наслідуванні.

# **2.3.2 Аналіз результатів дослідження**

Для визначення кореляції розвитку Я-концепції та кризи ідентичності було проаналізовано результати двох методик (4ФЯ та МДОІ). З отриманих результатів ми можемо зробити висновок, що для більшості досліджуваних, які за результатами методики дослідження ідентичності знаходяться на стадії мораторію, характерні: високий рівень автономності, високий рівень емпатії та середні значення з тенденцією до високих в наслідуванні (табл.2.6)

Таблиця 2. 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Респонденти на етапі «Мораторію» | Автономність (Авторське Я) | Домінація (Втілене Я) | Емпатія (Перетворене Я) | Наслідування (Повторююче Я) |
| Респондент 1 | 45 | 24 | 48 | 27 |
| Респондент 2 | 46 | 32 | 46 | 28 |
| Респондент 3 | 47 | 25 | 47 | 26 |
| Респондент 4 | 34 | 30 | 48 | 27 |
| Респондент 5 | 46 | 28 | 45 | 27 |
| Медіана | 45 | 30 | 48 | 27 |
| Середнє знач. | 43 | 30,8 | 47 | 27,4 |
| Максимальні значення | 48 | 48 | 48 | 42 |

Аналізуючи отриманні данні ми можемо з високою вірогідністю стверджувати, що високий рівень розвитку таких аспектів Я-концепції, як автономність та емпатія позитивно впливають на розвиток ідентичності, перехід особистості на стадію мораторію та в перспективі є невід’ємним чинником для розвитку досягнутої ідентичності.

Також, в процесі обробки методик нам вдалося знайти інші закономірності, які підтверджують наявність кореляції між рівнем розвитку Я-концепції та кризи ідентичності.

Таблиця 2. 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Респонденти на рівні «Дифузна ідентичність» | Автономність (Авторське Я) | Домінація (Втілене Я) | Емпатія (Перетворене Я) | Наслідування (Повторююче Я) |
| Респондент 1 | 26 | 26 | 36 | 26 |
| Респондент 2 | 30 | 26 | 32 | 20 |
| Респондент 3 | 28 | 32 | 38 | 29 |
| Медіана | 28 | 26 | 36 | 26 |
| Середнє знач. | 28 | 28 | 35,3 | 25 |
| Максимальні значення | 48 | 48 | 48 | 42 |

Отриманні результати, інтерпретуюся нами, що наявність низького рівня розвитку автономності, домінації та наслідування «Я-концепції», призводить розвитку «дифузної ідентичності», що сповільнює та перешкоджає набутті «досягнутої ідентичності».

Для визначення наявності кореляції етапу особистісної ідентичності та процесу сепарації від батьків були проаналізовані результати методики Дж.Хоффмана, методики дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л. Б. Шнейдер та анкетуванню щодо сім’ї досліджуваних.

З аналізу отриманих результатів за допомогою нашої анкети та методики Дж.Хоффмана можемо констатувати, що в респондентів, які проживають разом з батьками найсильніше виражені конфліктна та емоційна залежності від обох батьків. Необхідно вказати, що ми вважаємо важливим збір і аналіз інформації не тільки, щодо етапів ідентичності, до яких прагне особистість (мораторій, досягнута ідентичність), а й інших, для розширення розуміння причин та наслідків для особистості, та для представлення більш досконалого тренінгового матеріалу. Тому надалі наш аналіз буде концентруватися на всіх етапах ідентичності особистості.

На табл. ми можемо побачити, що всі значення незалежності значно вище у респондентів, які живуть окремо від батьків, що підтверджує слова науковців, які наполягають на тому, що фізична сепараціє, грає таку ж важливу роль, як сепарація психологічна. З отриманих даних ми також можемо побачити, що високий рівень емоційної незалежності від одного з батьків, не свідчить про такий же рівень незалежності від іншого. Закономірно, що з тих хто проживає з батьками рівень незалежності від матері нижчий ніж рівень незалежності від батька, такі дані відповідають версії, якої притримуються багато, дослідників в сфері сімейної психології, що внесок матері саме в виховання в середньому більший за внесок батька. Також можемо побачити, що рівень конфліктної незалежності є найбільш вираженим показником при зіставленні групи, яка проживає з батьками та групи, яка проживає окремо. Одне з наших припущень, що функціональна незалежність також має виділятися, як конфліктна незалежність з поміж інших параметрів не підтвердилась, можемо припустити, що причина в зовнішніх обставинах, які на даний момент відбуваються в нашій країні, і це вплинуло на зменшення показників незалежності в юнаків, які проживають окремо від батьків.

Середні значення різних аспектів незалежності, юнаків, які проживають разом та окремо від батьків.

**Фм** - Функціональна незалежність від мами, **Ем** - Емоційна незалежність від мами, **Км** - Конфліктна незалежність від мами, **СТм** - Незалежність у ставленнях від мами

**Фп** - Функціональна незалежність від папи, **Еп** - Емоційна незалежність від папи, **Кп** - Конфліктна незалежність від папи, **СТп** - Незалежність у ставленнях від папи

Таблиця 2. 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ф м | Е м | К м | СТ м | Ф п | Е п | К п | СТ п |
| Проживають **окремо** від батьків | **43,3** | **50,5** | **83,3** | **39,1** | **45,5** | 49,5 | **81,5** | **42,6** |
| Проживають **разом** з батьками | 39,5 | 44,8 | 54,1 | 36,7 | 45 | **50,8** | 65,5 | 37,5 |

При зіставленні середніх значень серед всіх респондентів можемо побачити, що в середньому незалежність від батька є вищою, ніж від мами, такі особливості необхідно прийняти до уваги під час створення та реалізації нашої тренінгової програми.

Таблиця 2. 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ф м | Е м | К м | СТ м | Ф п | Е п | К п | СТ п |
| **Середнє значення** | 41.7 | 48.8 | 67.6 | 36.8 | **45.8** | **50.6** | **71.2** | **42.1** |

В двох таблицях представлені результати двох методик і досліджуванні розбиті на дві групи, юнаки, які проживають окремо і ті, що живуть разом. В стовпчику «Етап ідентичності» представлені результати методики дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л. Б. Шнейдер та результати цих юнаків в методиці діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж Хоффмана. Зразу можемо побачити, що в тих хто проживає, окремо, не тільки, параметри незалежності в середньому вище, а й те, що більшість досліджуваних мають більший позитивний досвід в формуванні ідентичності. Тому вважаємо важливим зазначити, що всебічний розвиток незалежності від батьків, грає позитивну роль в протіканні кризи ідентичності. При аналізі даної таблиці, можемо зробити додаткові висновки, які потребують емпіричної перевірки. В усіх досліджуваних, які мають досягнуту ідентичність мають набагато вищу конфліктну незалежність від матері(Середнє – 92.3) ніж від батька (73.6). Такі результати можуть нам говорити про більшу важливість сепарації саме від мами, для формування автономії та ідентичності.

Респоденти, які проживають **окремо** від батьків.

Таблиця 2. 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Етап ідентичності | Ф м | Е м | К м | СТ м | Ф п | Е п | К п | СТ п |
| О. Дифузна | 40 | 39 | 93 | 51 | 47 | 33 | 94 | 28 |
| О. Мораторій | 43 | 44 | 80 | 28 | 47 | 46 | 89 | 43 |
| Л. Передчасна | 50 | 58 | 71 | 31 | 41 | 22 | 84 | 20 |
| Я. Мораторій | 50 | 62 | 85 | 30 | 52 | 65 | 81 | 55 |
| В. Досягнута | 43 | 45 | 95 | 45 | 45 | 50 | 75 | 50 |
| О. Передчасна  | 31 | 50 | 62 | 34 | 42 | 55 | 83 | 50 |
| В. Досягнута | 40 | 58 | 84 | 51 | 40 | 50 | 77 | 40 |
| Д. Досягнута | 50 | 48 | 97 | 43 | 50 | 66 | 69 | 55 |
| **Середнє значення** | **43,3** | **50,5** | **83,3** | **39,1** | **45,5** | **49,5** | **81,5** | **42,6** |

В таблиці нижче можемо побачити досліджуваних, які проживають разом з батьками, зразу можемо побачити, що з 7, тільки в одного з юнаків етап досягнутої ідентичності. Важливо, відзначити, що кількісні показники різних аспектів незалежності, в цього досліджуваного, знаходиться на тому самому рівні, що й в тих, хто проживає окремо від батьків, може бути підтвердженням, поглядів деяких науковців, які наполягають на тому, що батьківська прихильність є не менш важливим фактором для формування ідентичності, але для валідації їх погляду, необхідні подальші дослідження з більшої вибіркою. Аналізуючи обидві таблиці, також можемо побачити, що для етапу дифузної ідентичності, характерні низькі показники емоційної незалежності, як мінімум від одного із батьків.

Щодо передчасної ідентичності виходячи з результатів дослідження, можемо зробити висновок, що для цього етапу характерні низькі показники в незалежності у ставленнях та функціональної незалежності, як мінімум від одного з батьків.

Респоденти, які проживають **разом** з батьками

Таблиця 2. 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Етап ідентичності | Ф м | Е м | К м | СТ м | Ф п | Е п | К п | СТ п |
| О. Дифузна | 46 | 28 | 38 | 48 | 50 | 57 | 95 | 48 |
| О. Мораторій | 42 | 61 | 53 | 16 | 49 | 57 | 55 | 46 |
| Е. Досягнута | 40 | 48 | 92 | 55 | 40 | 60 | 78 | 17 |
| С. Мораторій | 39 | 52 | 24 | 23 | 50 | 58 | 39 | 56 |
| М. Дифузна | 37 | 38 | 55 | 41 | 41 | 41 | 81 | 28 |
| Н. Передчасна | 35 | 45 | 60 | 19 | 47 | 43 | 60 | 35 |
| А. Мораторій | 38 | 42 | 57 | 55 | 38 | 40 | 51 | 33 |
| **Середнє значення** | **39,5** | **44,8** | **54,1** | **36,7** | **45** | **50,8** | **65,5** | **37,5** |

# **ВИСНОКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ**

Для перевірки гіпотези дипломної роботи було проведене емпіричне дослідження, в процесі були використані такі методики: Чотирифакторний опитувальник Я (4ФЯ) Л. Я. Дорфман, Методика дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л. Б. Шнейдер, Методика діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж Хоффмана в адаптації А. Широко.

Дослідження підтвердило початкове припущення про зв'язок між психологічною сепарацією та формуванням ідентичності. Отримані дані свідчать про те, що успішна сепарація супроводжується зростанням конфліктної незалежності від батьків. Оскільки стосунки «батьки-дитина» в юнацькому віці трансформуються у стосунки «дорослий – дорослий», юнаки починають вимагати більшої уваги до своїх потреб, і це призводить до зростання кількості конфліктів з батьками. Ймовірно, важливий вплив має швидкість усвідомлення батьками самостійності їх дітей. Юнаки роблять висновок, що батьки для самостійного функціонування, їм не потрібні і що вони самі успішно справляються із завданнями адаптації до суспільства, навчання, роботи та інших обов'язків. Конфлікти з батьками – це спосіб, за допомогою якого юнакам вдається зробити зсув у бік автономії, але, з іншого боку, вони також є джерелом невпевненості. Результати можуть свідчити про те, що почуття безпеки (батьківської прихильності) в цей період розвитку не має стимулюючого впливу на формування ідентичності. Також, припущення, яке сформувалося в нас після літературного аналізу про те, що виїзд із дому, тобто фізична сепарація буде пов'язана з психологічною сепарацією від батьків, виявилося вірним. Результати показують, що респонденти, які проживають разом з батьками мають статистично значно більшу залежність порівняно з респондентами, які проживають окремо від батьків.

Всупереч очікуванням, у цьому дослідженні не було виявлено суттєвих гендерних відмінностей у питанні дослідження. Відсутність суттєвих гендерних відмінностей може бути наслідком малого розміру вибірки. Щоб визначити, чи існують гендерні відмінності, необхідні додаткові дослідження з більшими вибірками. Важливо додати, що результати цього дослідження загалом свідчать про те, що консультантам, які працюють з юнаками, яким важко планувати кар’єру та робити самостійні рішення, може бути корисно вивчити стосунки юнаків із їхніми батьками. Зокрема, результати цього дослідження вказують на те, що міцні емоційні зв’язки з батьками, особливо матерями, відіграють вирішальну роль у становленні ідентичності. Важливість сепарації від батьків та прихильних стосунків буде представлена ​​під час проводження розроблених нами групових занять, призначених для полегшення протікання кризи ідентичності. Результати цього дослідження показують, що стосунки батьків з дітьми мають одну з вирішальних ролей в формуванні ідентичності.

# **РОЗДІЛ 3 ПРЕДСТАВЛЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ**

# **3.1 План тренінгової програми**

Проведене дослідження розвитку ідентичності осіб юнацького віку, дає можливість нам виділити основні «робочі зони»: розвиток автономності, емпатії, набуття комунікативних компетенцій та розвиток емоційного інтелекту.

У ході розробки нашої тренінгової програми(див. Додаток В) ми стежили за теоретичними розробками щодо формування тренінгових груп:

1. «Я-Я» - Групи, створені для змін на індивідуальному рівні, особистісного зростання учасників; основним джерелом змін є зміни всередині особистості.

2. «Я-Інший» - група, спрямована на зміну міжособистісних стосунків їх дослідження та їх впливу залежно від використовуваного методу взаємодії.

3. «Я-Група» - група, призначена для вивчення особливостей і стилів індивідуальної та групової взаємодії як соціальної спільноти та розвитку ефективної взаємодії.

Тренінгова програма розрахована на 6 зустрічей по 2 години.

Програма тренінгу включає в себе наступні етапи:

1 етап – ознайомчий, організаційний (1 зустріч)

Мета: знайомство, згуртування групи, розвиток рефлексії та вербального і невербального спілкування.

2 етап – ознайомлення з способами, самоаналізу та міжособистісної комунікації (2 зустрічі)

Мета: Розвиток емпатії, рефлексії, емоціонального інтелекту

3 етап – актуалізація та допомога в формуванні цілей, ознайомлення зі способами комунікації без порушення чужих та власних кордонів. (3 зустрічі)

Мета: моделювання та опрацювання цілей та способів їх досягнення і відстоювання.

**Завдання програми**:

* розвиток уявлень про себе («Я-концепції»);
* формування здатності розпізнавати власні особистісні якості та якості інших людей;
* формування навичок соціальної поведінки, вмінь ефективного спілкування та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;
* напрацювання вмінь емоційної саморегуляції;
* розвиток здатності до психологічної близькості з іншими людьми;
* формування готовності до прийняття власних рішень,
* допомога у формуванні життєвих цілей.

# **3.2 Теоретичне і методологічне обґрунтування доцільності тренінгової роботи**

Результати нашого дослідження та аналізу літератури дають нам змогу виділити основні проблем з якими стикаються особи юнацького віку в процесі сепарації, ми вважаємо необхідно виділити як найбільш впливові та важливі, такі навички - недостатньо розвинуті комунікативні компетенції та вміння ідентифікувати та відстоювати свої особисті кордони. Також із-за проблем в вище зазначених компетенціях, навички в постановці цілей знижаються і все більше, особи юнацького віку починають опиратися на вибір своїх батьків, друзів і інших референтних осіб, що в результаті призводить до застрягання розвитку ідентичності юнака на рівні мораторію або формуванню передчасною ідентичності чи дифузної ідентичності.

Також, за в основу тренінгу ми взяли ​​модель феномену психологічної сепарації особистості, яка представлена в роботі А.Дитюк. Запропонована структура являє собою тріо когнітивно‐поведінкового, емоційного та комунікативного компонентів. Структура тренінгу базується на розвитку представлених аспектів психологічної сепарації.

Когнітивно‐поведінковий компонент включає формування особистісної ідентичності та автономії, ставлення та функціональної незалежності. Емоційний компонент сепарації проявляється в процесі подолання сепараційної тривоги, провини та надмірної незалежності від схвалення та підтримки, а також здатності відчувати безпеку в близькості з іншими. Комунікаційна частина психологічної сепарації - це трансформація стосунків у нові, у яких кожна особа сприймає іншого як відмінного та приймає ці відмінності, що дозволяє створити емоційний зв’язок з іншим.

Психологічний тренінг, як метод активного психосоціального тренінгу, сьогодні є одним із найпоширеніших видів психологічного впливу. Основна мета тренінгу як форми активного навчання полягає в опануванні конкретних умінь і навичок.

Основні завдання, які вирішуються під час соціально-психологічного тренінгу:

Тренінг дозволяє учасникам не тільки почути деякі теоретичні основи теми, але й застосувати те, чому вони навчилися, на практиці, перетворивши це на навичку. Специфіка групової роботи полягає в цілеспрямованому використовуванні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і психолога.

Психологічний тренінг на відміну від інших групових методів роботи відрізняється наявністю таких принципових положень: якісні зміни процесів комунікації в групі; високий рівень включеності учасників у тренінг; обмеження дискусію в рамках теми тренінгу (по принцип "тут і тепер") і персоніфікація висловів; змістовний зворотний зв'язок між учасниками; високий рівень емоційного включення; узгодження розвитку компетентності в спілкуванні особистості і розвитку групи, а також можливість управляти цими процесами; добровільність участі.

За для реалізації положень описаних вище та досягнення більшої ефективності від тренінговою роботи спрямованої на сприяння розвитку комунікативних та особистісних компетенцій, ми під час побудови тренінгової програми, дотримувались таких принципів: єдності діагностики й тренінгової роботи; системності, комплексності; діяльнісний принцип.

**Принцип єдності** діагностики і тренінгової роботи реалізується в аспектах:

1.Здійсненню тренінгової роботи обов’язково повинен передувати етап діагностичного аналізу;

2. Для реалізація тренінго-розвивальної програми необхідно тримати під контролем динамічні зміни поведінки, дій, емоцій, станів, почуттів і переживань особистості. Таким чином, здійснення контролю динамічних змін й ефективності роботи, у свою чергу, потребує здійснення проміжного діагностування упродовж тренінгової роботи.

**Принцип системності** дозволяє аналізувати самостійні об’єкти дослідження взаємозалежно, їх розвиток в залежності від етапу тренінгової роботи. Основними ознаками системних об’єктів є структурність, цілісність, інтегративність і синергетизм. Таким чином ми орієнтуємося на потребу підходити системно до досліджуваних явищ, що мають певну будову та свої закони функціонування.

**Принцип комплексності** методів психологічного впливу встановлюють необхідність використання різноманітних методів, прийомів і технік з репозитарію практичної психології. Критично осмислені та прийняті, ці методи є потужним інструментом.

**Діяльнісний принцип** корекції визначає стратегію проведення тренінгової роботи шляхом організації діяльності, створюючи при цьому необхідну основу для позитивних змін у розвитку особистості.

**Перший етап тренінгу** – актуалізація теми тренінгу, організаційна інформація, з’ясування і аналіз очікувань. Завдання етапу – визначити рівень наявних знаннь групи із заданої теми, сформулювати мету, ціль, бажаний результат. Узгодження і планування бажаних результатів позитивно впливає на рівень вмотивованості кожного учаснику тренінга;

Також на цьому етапі ми працюємо над створенням умов, для збільшені ефективності тренінгової роботи. Він проходить у формі самопрезентації та взаємопрезентації учасників, що допомогає познайомитися і створює умов для розвитку навичок самопрезентації та рефлексії, які є важливими факторами для вдалого виходу з кризи ідентичності. Не менш важливо, що цей етап, є надважливим для впровадження демократичної, толерантної атмосфери у формі визначення, конкретизації та повторення правил поводження в групі.

**Другий етап тренінгу**

Тематичний матеріал тренінгу представлений в логічній послідовності, для найбільшої ефективності тренінгової роботи. Інформаційні частини чергуються з інтерактивними (мозковий штурм, аналіз історії, дебати, дискусія). Інтерактивні вправи, завершуватися змістовним обговоренням і підбиттям висновків.

Гра є невід’ємним методичним прийомом тренінгу. "Гра - форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду

Як мінімум, гра виконує три функції.

1. Звільнювальна. Є полем самовираження, гра знімає кайдани супер его, і це дозволяє людині стати більш спонтанною, розкутою, щирою, відкритою. Вона відроджує в ній Дитину з великої літери.

2. Діагностувальна. Людина в грі максимально проявляє свої здібності, і це робить тренінг дуже прогностичним. Особлива цінність гри в тому, що діагностику ззовні вона ненав'язливо перетворює в самодіагностику.

3. Розвивальна. Особливий стан людини в процесі гри дозволяє ненасильницькі втілити нову інформацію в її свідомість і підсвідомість, закріпити нові форми поведінки і комунікації, розвинути творчий потенціал індивіда"

**Третій етап** тренінгового заняття включає в себе, як інтерактивну роботу спрямовану на аналіз своїх бажань, особистісних кордонів, та планування своїх цілей пов’язаних з самоідентифікацією, так і узагальнення набутих знань.

Останні заняття третього етапу спрямовані на об'єднання всіх розглянутих впродовж занять тем. Завершення – це можливість для відповідей на запитання і формулювання завдань на майбутнє. Вчитель може рекомендувати літературу, відеоматеріали, сайти в інтернеті для самостійного опрацювання. Важливо, щоб учні завершували роботу із задоволенням і високою мотивацією застосовувати набуті вміння.

# **ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ**

В цьому розділі було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток автономності, емпатії, набуття комунікативних компетенцій та розвиток емоційного інтелекту. Підсумовуючи результати дослідження, можна сказати, що розвиток комунікативних навичок є одним із ключових чинників вирішення проблеми адаптації до нових умов з якими стикається юнак, тому в нашій програмі велику кількість часу приділено саме цим навичкам.

Розробка тренінгової програми здійснювалася в 2 етапи. На 1 в ході аналізу нашого дослідження були виділенні зони зростання для юнаків. 2 етап – розробка тренінгу. Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Мета тренінгу сформувати, розвинути навички необхідні для більш вдалої сепарації та протікання кризи ідентичності. Програма тренінгу включає в себе 3 етапи: Перший етап – ознайомчий, організаційний, він необхідний для знайомства, згуртування групи, розвитку рефлексії та вербального і невербального спілкування. На другому етапі, учасники тренінгу знайомляться з способами, самоаналізу та міжособистісної комунікації. Розвиваємо навички рефлексії емпатії, емоціональний інтелект. На третьому етапі, тренер разом з учасниками актуалізує та допомагає сформувати цілі на майбутнє. Група навчається створювати цілі та знаходити способи їх досягнення і відстоювання.

# **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

Теоретичний аналіз минулих наукових досліджень дозволив нам зрозуміти, важливість визначення не тільки ролі особистісних характеристик юнака, а й на факторах, які можуть поглибити кризу ідентичності. Кризою вважається періодично повторюване гостре, обмежене в часі, суб’єктивне переживання неспроможності досягти життєвих цілей, завдань. Такі переживання «перекривають» можливості та ресурси індивіда, позбавляючи його на певний період часу здатності протистояти ситуаціям, що склалися. Криза ідентичності може проявлятися у людей різного віку, статі, соціального статусу, професії і життєвого досвіду. Тому вивчення аспектів та факторів, які мають сильний вплив на особистість в період становлення ідентичності є особливо важливим. Даний віковий період характеризується загостреною психологічною кризою, яка проявляється в таких психологічних феноменах, як особистісний та соціально-індивідуальний вибори, ідентифікація, самовизначення тощо. Одне з головних завдань, з яким стикається особистість в ранній юності це перехід від невизначеної ролі особистісного «Я», до формування почуття ідентичності. Юнаки повинні відповісти на запитання «Хто я?» і «Який мій майбутній шлях?» У пошуках особистої ідентичності людина вирішує, яка поведінка для неї важлива, і виробляє норми для оцінки своєї поведінки та поведінки інших. Цей процес також пов'язаний з усвідомленням особистих цінностей і здібностей. У ранній юності відбувається переоцінка себе — фізично, соціально та емоційно — у стосунках із близькими людьми та суспільством загалом. Юнак прагне до висвітлення різних аспектів своєї «Я»-концепції, зрештою стаючи самим собою, оскільки всі попередні шляхи до самовизначення здаються йому непридатними. Один із аспектів, який має великий вплив в цей віковий період це сепарація від батьків. Науковці по-різному оцінюють роль відділення від батьків, але більшість з них відзначають, що батьківська роль є однією з вирішальних в становленні ідентичності юнаків. У рамках системної теорії сім’ї, успішна сепарація – це здатність індивіда знайти баланс між психологічною інтеграцією з батьками та повною ізоляцією. Крім того, сепарація-індивідуація від батьків в юнацькому віці - вважається нормативною сімейною кризою. З точки зору сімейної психології насамперед відзначають, що сепарація — це процес структурних змін в системі стосунків між батьками та дитиною, в зв'язку з дорослішанням дітей. Нами було проаналізовано основі підходи до пояснення ролі сепарації в житті юнака. Зокрема, теорія прихильності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворд), психоаналітичні методи (М. Кляйн, А. Фрейд, З. Фрейд) та інші. Також маємо відзначити, що сучасні психоаналітики наполягають на тому, що розлука триває все життя. Зокрема, Р. Найт стверджує, що «в кожному віці дитина повинна досягти нового внутрішнього рівня незалежності від батьків» [8, 179], тому ми вважаємо, що наша тренінгова програма, з додатковою адаптацією, при потребі може бути використана на широкій віковій вибірці. В процесі нашого аналізу наукової літератури, також були розглянуті інші явища, які можуть впливати на процес сепарації. Для нас важливо було зрозуміти, чи наявний цей вплив і який він. Розглянувши наукові роботи різних авторів, ми зробили висновок, що такими можна вважати, такі події як вступ до ВНЗ та трудова діяльність(перша робота, професіоналізація). Більшість авторів, вважають, що неможливо виділити одне явище, яке було б більш важливе поміж інших, оскільки всі вони пов’язані і динамічно впливають та видозмінюють один на одного. Аналіз наукових джерел показав, що хоч і більшість науковців відзначають важливу роль сепарації в цей віковий період, кількість досліджень щодо її впливу на кризу ідентичності дуже обмежена, тому ми вирішили дослідити саме цей аспект.

В нашому дослідженні ми використовували чотирифакторний опитувальник Я (4ФЯ) Л. Я. Дорфман, методику дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л. Б. Шнейдер, методика діагностики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж Хоффмана(PSI) в адаптації А. Широко та розроблену нами анкету для визначення, сімейного статусу досліджуваного. Дослідження було проведено в онлайн форматі, вибірку склали 15 осіб юнацького віку серед яких 9 жінок та 6 чоловіків, віком від 17-23 років. Наше дослідження показало, що наявний прямий зв'язок рівня розвитку Я-концепції з сепарацією та етапом розвитку ідентичності. Низький рівень розвитку, деяких якостей Я-концепції, може, поглиблювати кризу ідентичності та сповільнювати сепарацію від батьків, і навпаки такі аспекти Я-концепції, як «Автономність» та «Емпатія» є впливовими характеристиками, для завершення сепарації від батьків та розвитку досягнутої ідентичності. Також, в процесі нашого дослідження ми змогли виявити наявність кореляції етапу особистісної ідентичності та процесу сепарації від батьків. З допомогою опитувальника Дж Хоффмана(PSI) та нашої анкети, щодо статусу сім’ї, ми знайшли закономірність, яка вказує на те, що конфліктна, емоційна та функціональна незалежність є надважливими параметрами для завершення процесу сепарації. Додатково, ми змогли підтвердити, знахідки про, які заявляли інші автори, які досліджували процес сепарації. Так, підтвердились погляди науковців на те, що фізична сепарація є надважливою для завершення психологічної сепарації і те, що найважче завершити сепарацію від мами. Результати нашого дослідження показали, що в середньому рівень незалежності від батька набагато вищий, навіть у тих хто проживає разом з батьками.

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження нами була створена тренінгова програма для розвитку навичок, необхідних для формування досягнутої ідентичності. В представленому нами тренінгу (див. додаток В), були використані всі наукові надбання, які були отриманні в процесі проведення теоретичного та емпіричного дослідження.

Оскільки, наша гіпотеза підтвердилась, ми вважаємо доречним використання представленої тренінгової програми, яка розрахована на полегшення протікання кризи ідентичності та завершенню сепарації.