

УДК 159.923.2:316

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.03>**Влада ВЕТРОВА**

корекційний психолог, нейропсихолог,
магістрантка 2-го курсу спеціальності «Психологія»,
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
vladuvanchikov@gmail.com
ORCID: 0009-0005-3830-9059

Світлана МІТИНА

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук,
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
mitina.svetlana68@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9520-0272

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню актуальної проблеми психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в контексті трансформацій, спричинених цифровою культурою. **Мета статті** – теоретичне осмислення особливостей сепараційних процесів у період ранньої дорослості й аналіз впливу цифрового середовища на динаміку та зміст психологічної сепарації від батьків. **Методологія** дослідження ґрунтується на системному, структурно-функціональному, культурно-психологічному, діяльнісному й особистісно-орієнтованому підходах. Використано методи теоретичного аналізу наукової літератури, порівняльно-історичного та логіко-теоретичного аналізу. **Наукова новизна** полягає в спробі комплексного теоретичного осмислення впливу цифрової культури на процес психологічного відокремлення в ранній дорослості, що дає змогу виявити нові фактори ризику й ресурси особистісного зростання в медіазалежному соціальному просторі. У статті узагальнено підходи до розуміння сепарації як ключового етапу становлення особистісної автономії, розглянуто специфіку її прояву в постмодерному суспільстві, проаналізовано феномени цифрової прив'язаності, медіаопосередкованої залежності й символічної підтримки батьків. **Висновки.** Показано, що цифрове середовище може як перешкоджати, так і сприяти психологічній сепарації від батьків сучасної молоді, залежно від індивідуально-психологічних, сімейних (стиль виховання батьків) і культурних чинників. Зауважується, що авторитарний та опікунський стилі виховання часто використовують цифрові інструменти для збереження контролю, що ускладнює відокремлення молодих людей. Демократичний стиль виховання допомагає молодим людям розвивати власну незалежність, у тому числі використовуючи цифрове середовище. Обґрунтовано перспективність подальших досліджень у напрямі емпіричного вивчення зв'язку між медіаповедінкою молоді й рівнем їхньої автономності.

Ключові слова: психологічна сепарація, рання дорослість, цифрова культура, прив'язаність, стилі виховання, особистісна автономія.

Vlada VIETROVA

correctional psychologist, neuropsychologist,
master's student 2nd year of the specialty "Psychology",
V.I. Vernadsky Taurida National University
vladuvanchikov@gmail.com
ORCID: 0009-0005-3830-9059

Svitlana MITINA

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology, Philosophy and Social Sciences,
V.I. Vernadsky Taurida National University
mitina.svetlana68@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9520-0272

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION FROM PARENTS IN EARLY ADULTHOOD IN THE CONDITION OF DIGITAL CULTURE

Abstract. The article is devoted to the study of the actual problem of psychological separation from parents during early adulthood in the context of transformations caused by digital culture. **The purpose** of the article is to theoretical understanding of the features of separation processes in early adulthood and analysis of the influence of the digital environment on the dynamics and content of psychological separation from parents. The research **methodology** is based on the systemic, structural-functional, cultural-psychological, activity and personality-oriented approaches. The methods used are the theoretical analysis of scientific literature, comparative historical and logical-theoretical analysis. **The scientific novelty** lies in an attempt to comprehensively theorize the impact of digital culture on the process of psychological separation in early adulthood, which allows identifying new risk factors and resources for personal growth in a media-dependent social space. The article summarizes approaches to understanding separation as a key stage in the formation of personal autonomy, considers the specifics of its manifestation in postmodern society, and analyzes the phenomena of digital attachment, media-mediated dependence, and symbolic support from parents. **Conclusions.** It has been shown that the digital environment can both hinder and facilitate psychological separation, depending on individual psychological, family, and cultural factors. It is noted that authoritarian and guardianship parenting styles often use digital tools to maintain control, making it difficult for young people to separate. Democratic parenting styles help young people develop their own independence, including using the digital environment. The author substantiates the prospects for further research in the direction of empirical study of the relationship between the media behavior of young people and their level of autonomy.

Key words: psychological separation, early adulthood, digital culture, attachment, parenting styles, personal autonomy.

Постановка проблеми. Психологічна сепарація є важливою умовою формування зрілої особистості й досягнення психологічної автономії в підлітковому та ранньому дорослому віці. У сучасних умовах соціальної нестабільності, затримки дорослішання й усе більшої залежності від цифрових технологій збільшується кількість випадків неповного відокремлення від батьків. Це створює труднощі для самовизначення молодих людей, впливає на їхню самооцінку, мотивацію до досягнень, міжособистісні стосунки, кар'єрний розвиток і психологічне благополуччя загалом.

Проблема сепарації стає особливо актуальною в умовах сучасної цифрової культури, де онлайн-спілкування з батьками може підтримувати надмірну емоційну та поведінкову залежність. Але, з протилежного боку, цифрові інструменти можуть також сприяти прискоренню автономізації, залежно від індивідуально-психологічних і соціальних факторів. Тобто існує потреба оглянути й переосмислити феномен сепарації в сучасному контексті цифрової трансформації.

Перед психологічною наукою постає завдання теоретичного осмислення впливу цифрової культури на класичні процеси особистісного розвитку, зокрема сепарації, з метою оновлення практичних підходів до роботи з молоддю.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Проблема сепарації від батьків традиційно

розглядається в межах психоаналітичної (М. Малер, П. Блос, Е.Еріксон), системної (М. Боуен), гуманістичної (К. Роджерс) і соціально-контекстуальної парадигм. Дослідження, що мають класичне підґрунтя, підкреслюють важливість проходження процесу емоційного, поведінкового й фінансового відокремлення для формування зрілої та самостійної особистості.

Зокрема, П. Блос розглядав сепарацію в юності як другий етап індивідуалізації, що включає боротьбу за автономію та здатність до самостійних рішень. Дослідження Джеффри Арнетт уводить поняття «рання дорослість» (перехідний період між підлітковим віком і дорослістю), у якому процес сепарації може бути пролонгованим і варіативним. Згідно з Дж. Арнетт, особи ранньої дорослості залишили позаду відносну залежність дитинства та юності, але ще повністю не взяли на себе обов'язки дорослого життя [4, с. 469].

В українському науковому дискурсі питанням психологічної сепарації приділяли увагу О.В. Літвінова, О.А. Марченко, О.О. Халік, які акцентували увагу на зв'язку процесів сепарації із самооцінкою, рівнем особистісної зрілості й індивідуально-психологічними особливостями [1, с. 149].

Однак у сучасній науковій літературі майже відсутній системний аналіз впливу цифрової культури на специфіку психологічної сепарації в ранній дорослості. Наявні дослідження меді-

асоціалізації (А.С. Жічкіна, А.І. Лучинкіна), інтернет-залежностей (Т.М. Вакуліч, О.Є. Войскунський, О.В. Камінська, М.В. Курлюк, В.В. Посохова, К. Янг, М. Гріффітс, І. Голдберг), проблеми формування ідентичності особистості в умовах сучасного віртуального середовища. (З.С. Зав'ялова, С.В. Мітіна, Х.І. Турецька, Дж. С. Донас, Дж. Р. Беніджер), особливості інтернет-комунікації досліджуються Т.В. Карабиним, О.М. Немеш, Г.С. Чучковою, С. Мустафаєвим [3, с. 67].

Проте, незважаючи на підвищений інтерес науковців до цієї проблеми, досліджень цифрових форм прив'язаності в поєднанні з концептом психологічної сепарації в межах психології недостатньо, що й визначає актуальність і наукову новизну роботи.

Метою статті є теоретичне осмислення особливостей сепараційних процесів у період ранньої дорослості й аналіз впливу цифрового середовища на динаміку та зміст психологічної сепарації від батьків.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому контексті сепарація традиційно розглядається як процес поступового поведінкового, емоційного й фінансового відокремлення молодшої людини від батьків. Однак трансформація в соціальному середовищі під впливом новітніх цифрових технологій означає, що нам потрібно переосмислити, як саме відбувається цей процес. Цифрова культура з її можливістю швидкої комунікації, численними способами взаємодії та нечіткими межами між публічним і приватним життям має неоднозначний вплив. Вона може як сприяти відокремленню, так і сповільнювати його.

На думку Дж. Гоффмана, ключовим критерієм дорослішання і становлення зрілості є процес психологічного відокремлення від батьків. У ранньому дорослому віці це допомагає формувати такі риси, як відповідальність за власний вибір, управління власними емоціями, незалежне мислення та власні життєві погляди. Сепарація означає поступовий відхід від батьківського впливу в емоційному, поведінковому, фінансовому й ментальному плані. Традиційно досягнення сепарації вважається важливим для здобуття незалежності й адаптації до дорослого, самостійного життя [5, с. 178].

У вітчизняній психології сепарація розглядається як багаторівневий процес. Його сила

й тривалість можуть варіюватися залежно від індивідуальної психології людини та соціального середовища, у якому вона перебуває (О.В. Літвінова, А.Л. Ковальчук, О.О. Халік). Особливо важливо підкреслити таке: оскільки молоді люди в віці ранньої дорослості можуть залишатися в тісному емоційному зв'язку з батьками, навіть попри фізичне відокремлення, процес сепарації не завжди є завершеним [2, с. 19]. Проте, незважаючи на переїзд і життя далеко від батьків, нині існує медіасередовище, яке дає можливість бути на зв'язку постійно, що сповільнює процес повної сепарації людини в період ранньої дорослості.

Загалом цифрова культура, яка охоплює широкий спектр цифрових практик, від комунікації в соціальних мережах до споживання інформації в онлайн-середовищі, істотно трансформує сам контекст психологічного відокремлення. Завдяки месенджерам, відеодзвінкам і спільним групам у соцмережах батьки можуть постійно бути на зв'язку. Це немов зберігає ту символічну «пуповину», даючи їм змогу й далі емоційно брати участь у повсякденному житті дорослої дитини. Цей зв'язок є своєрідною формою цифрової залежності, що може стримувати формування самостійності в прийнятті рішень, завдяки чому з'являється відчуття емоційної прив'язаності (залежності) або відокремленості від інших [6, с. 178].

Водночас світ інтернету також дає молодим людям нові способи досліджувати себе, формувати власні ідеї та можливість спілкуватися з друзями за межами сім'ї. Це може допомогти їм стати більш емоційно незалежними. У період ранньої дорослості можна дізнатися більше про себе, знайти різні думки й більш критично ставитися до того, що говорять батьки. Тобто вплив цифрової культури на особистість може мати як позитивні, так і негативні наслідки, це залежить від того, наскільки людина зріла, наскільки добре ладнає з батьками, наскільки незалежною була до використання цифрових інструментів і наскільки вона усвідомлює власні цифрові звички. Важливо зазначити, що з розвитком цифровізації з'явилися нові способи зв'язку. Батьки можуть відчувати прив'язаність до своїх дітей за допомогою цифрових засобів, наприклад, переглядаючи їхні історії, коментарі в соціальних мережах або перевіряючи їхнє місцезнахо-

дження. Навіть якщо це не особиста зустріч, такий зв'язок допомагає батькам відчувати себе більш причетними до повсякденного життя дитини. І саме це й може знизити відчуття відповідальності молодшої людини і створити боротьбу між бажанням бути незалежною і страхом залишитися без підтримки [7, с. 286].

Крім того, цифрова культура приносить нові види конфліктів між батьками і дітьми. Вони можуть стосуватися обмеження часу, проведеного перед екраном, обміну особистою інформацією в інтернеті або різних поглядів на використання технологій. Ці конфлікти можуть або підштовхнути молодих людей до більшого відокремлення від батьків через боротьбу за кордони, або ускладнити це відокремлення, якщо людина залежить від батьківського схвалення чи фінансової допомоги. Тобто можна сказати, що цифрова культура змінює не тільки те, як люди спілкуються, а й те, як молодь відокремлюється від батьків. Отже, психологічна сепарація в сучасному світі – це не лише фізична чи емоційна розлука, а й цифровий досвід, який потребує глибокого вивчення.

Класична структура сепарації, яка описана Дж. Гоффманом (див. табл. 1), поділяється на такі типи: конфліктологічна сепарація, емоційна сепарація, антитюдна сепарація, функціональна сепарація. Конфліктологічна сепарація передбачає зменшення частоти й інтенсивності конфліктів між дитиною і батьками, що відображає поступовий перехід до

зрілого способу вирішення розбіжностей, здатності до діалогу, взаємоповаги та компромісів. Емоційна сепарація означає відокремлення внутрішньої емоційної залежності від батьків, тобто здатність переживати стрес, приймати рішення, не покладаючись виключно на емоційну підтримку або схвалення з боку сім'ї. Антитюдна сепарація передбачає усвідомлення й формування власної системи цінностей, переконань і життєвих установок, що не залежать від батьківських, розкриваючи інтелектуальну автономію особистості. Функціональна сепарація вже стосується практичної незалежності, тобто здатності самостійно організовувати побут, особисті плани, уміння розпоряджатися фінансами та планувати майбутнє, без постійного втручання батьків. Як зауважує автор, усі ці види сепарації тісно пов'язані між собою й утворюють єдиний процес поступового входження в самостійне доросле життя. Їх розвиток забезпечує формування автономної особистості, здатної до критичного мислення, самореалізації, рішучості й відповідальності [5, с. 178].

Як видно з таблиці 1, цифрове середовище не лише змінює спосіб самої комунікації, а й впливає на якість і глибину кожного з типів сепарації. Це породжує амбівалентність: з одного боку, молоді люди набувають нових форм автономії, а з іншого – залишаються втягнутими в батьківський вплив у латентний, тобто прихований, цифровий спосіб.

Таблиця 1

Типи психологічної сепарації в умовах традиційної та цифрової культури

Тип сепарації (за Дж. Хоффманом)	У традиційному (офлайн) контексті	У цифровому (онлайн) контексті
Конфліктологічна	Зменшення відкритих конфліктів, формування навичок конструктивного діалогу в реальному спілкуванні	Зростання непрямих (цифрових) форм конфлікту: пасивна агресія, «ігнорування» в месенджерах, незгода з онлайн-поведінкою
Емоційна	Відокремлення внутрішньої потреби в батьківській підтримці, переорієнтація на однолітків, партнера, власну самооцінку	Онлайн-доступ до батьків у будь-який момент підтримує приховану емоційну залежність (переписка, перегляд сторіс, спільні чати)
Антитюдна	Формування власної системи цінностей через освіту, життєвий досвід, приклади із соціального оточення	Прискорене розширення ціннісної бази через онлайн-контент, проте часто поверхове або фрагментоване (вплив інфлюенсерів, TikTok-етики)
Функціональна	Практична автономія: житло, фінанси, навчання, працевлаштування	Часто зовнішня самостійність поєднується з прихованою залежністю (фінансова підтримка онлайн, дистанційний контроль батьків, співжиття при віртуальній «незалежності»)

Однак в умовах цифрової культури характер і динаміка кожного з типів сепарації зазнають певних, інколи яскраво виражених, трансформацій. Зокрема, емоційна сепарація може ускладнюватися через постійну доступність батьків в онлайн-просторі (чати, месенджери); антитюдна сепарація може відбуватися швидше за рахунок інтернет-доступу до альтернативних джерел знань (тренінги, безкоштовні книжки, навчальні матеріали, наслідування блогерів), а функціональна сепарація – набувати суперечливих форм, коли молода людина демонструє зовнішню самостійність, але продовжує залежати від батьківської підтримки через дистанційні зв'язки [5, с. 178]. Такий цифрово-медіалізований контекст вимагає переосмислення класичної структури сепарації, ураховуючи вплив нових каналів взаємодії, онлайн-ідентичності й інформаційної відкритості родинних стосунків.

Окрім окреслених змін у кожному з типів сепарації, доречно виокремити нові феномени, характерні, на нашу думку, саме для цифрової культури.

Передусім цифрова гіперприсутність батьків – поняття, яким можна було б позначити постійну, іноді непомітну, але відчутну онлайн-участь батьків у житті дитини, що вже формально сепарувалася (життєво чи згідно з віком). Така гіперприсутність реалізується через коментарі в соцмережах, контроль геолокації, моніторинг сторінок у соцмережах. Вона створює ілюзію підтримки, проте нерідко затримує емоційну сепарацію, сприяючи несвідомій залежності від батьківської оцінки навіть у незначних життєвих аспектах [6, с. 178].

Іншим феноменом є парадокс віртуальної незалежності, тобто ситуація, за якої молода особа активно декларує про автономію в цифровому просторі (веде окремий акаунт, демонструє власні «дорослі» рішення, обирає свій професійний шлях), проте внутрішня мотивація особистості здебільшого все ще залежить від батьківського схвалення чи їхньої думки. Така «цифрова самостійність» часто виявляється лише формальною, без глибокої суб'єктивної автономії [7, с. 286].

Ці поняття, на нашу думку, дають змогу доповнити класичні уявлення про процес сепарації з урахуванням специфіки цифрового

контексту й змін у структурі міжособистісних зв'язків.

Окремо варто зауважити на важливості батьківського типу виховання та їхнього впливу на цифрову динаміку сепарації. Типи батьківського ставлення (гіперопіка, авторитаризм, ліберальність, демократичний стиль) визначають стиль не лише реального спілкування, а й цифрової взаємодії [1, с. 146].

Гіперопіка в умовах цифрової культури трансформується в цифровий контроль – постійні дзвінки, повідомлення, відеочати, вимоги надати геолокацію, контроль за онлайн-активністю. Це гальмує всі форми сепарації, особливо емоційну й функціональну. Авторитарне виховання часто сприяє надмірній зосередженості на цифровому впливі, тобто батьки вимагають слухняності, обмежують приватність у цифровому просторі, іноді публічно коментують пости або «наглядають» за соцмережами. Це уповільнює антитюдну сепарацію (власну систему цінностей), а іноді провокує конфлікти, які супроводжуються емоційним тиском. Ліберальний стиль часто супроводжується відсутністю меж або занадто раннім наданням автономії, у тому числі й у цифровому просторі. У таких випадках функціональна сепарація може бути формальною, але недостатньо зрілою, бо батьки не супроводжують процес поступово. Демократичний стиль, навпаки, дає змогу досягнути балансу, так як батьки поступово передають відповідальність, визнають право дитини на приватність (у тому числі цифрову), але зберігають відкритий діалог. Такий підхід є найбільш сприятливим для успішного формування психологічної автономії в умовах цифрової культури [1, с. 149].

Отже, стиль виховання батьків може визначати не лише якість офлайн-стосунків, а й характер цифрової взаємодії, що безпосередньо буде впливати на темпи, швидкість, повноту й сталість процесу сепарації.

Висновки. Психологічна сепарація від батьків у період ранньої дорослості все ще залишається важливим складником формування зрілої особистості, здатної самостійно справлятися із соціальними й емоційними ситуаціями. Традиційна модель сепарації включає чотири типи: конфліктологічну, емоційну, антитюдну та функціональну. Дослідження показують, що кожен із цих типів змі-

нюється в сучасному цифровому світі, де онлайн-спілкування між батьками та людьми раннього дорослого віку часто зберігає або навіть посилює психологічну залежність.

Стилі виховання відіграють велику роль у сепарації молоді від батьків. Авторитарні й надмірно опікунські стилі часто використовують цифрові інструменти для збереження контролю, що ускладнює відокремлення молодих людей. Демократичний стиль виховання допомагає молодим людям розвивати всі види незалежності, у тому числі використовуючи цифрове середовище.

Майбутні дослідження мають зосередитися на перевірці ідей, представлених у теоретичному дослідженні. Зокрема, було б корисно дослідити те, як часто молоді люди взаємодіють зі своїми батьками в цифровому форматі та як це пов'язано з їхньою емоційною незалежністю; як молоді люди ставляться до того, що їхні батьки присутні в їхньому онлайн-житті; різні способи використання молодими людьми медіа та як це пов'язано з їхньою здатністю керувати власним життям, протистояти надмірній опіці з боку батьків та емоційно відокремлюватися від них.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Психологія і педагогіка: наукові студії*. 2023. Вип. 14. С. 144–150.
2. Марченко О.А. Психологічні особливості сепарації від батьків у дорослому віці : магістерська кваліфікаційна робота. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 19 с.
3. Мітіна С.В. Проблема формування ідентичності особистості у віртуальному просторі. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 65–76.
4. Arnett J.J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
5. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. N.Y. : Franklin Watts, 1984. Vol. 31. P. 170–178. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>.
6. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011. P. 178–179.
7. Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight For a Human Future at the New Frontier of Power. New York : Public Affairs, 2019. 286 p.

REFERENCES:

1. Litvinova, O.V. (2023). Problema vplyvu batkiv na protses psykholohichnoi separatsii v yunatskomu vitsi [The problem of parental influence on the process of psychological separation in adolescence]. *Psykhologhiia i pedahohika: naukovi studii – Psychology and Pedagogy: Scientific Studies*, 14, 144–150 [in Ukrainian].
2. Marchenko, O.A. (2022). Psykhologichni osoblyvosti separatsii vid batkiv u dorosloму vitsi [Psychological peculiarities of separation from parents in adulthood]. *Master's thesis*. Kyiv: Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka [in Ukrainian].
3. Mitina, S.V. (2020). Problema formuvannia identychnosti osobystosti u virtualnomu prostori [The problem of personal identity formation in virtual space]. *Naukovyi zhurnal "Habitus" – Scientific Journal "Habitus"*, 14, 65–76 [in Ukrainian].
4. Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469–480. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469> [in English].
5. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170–178. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170> [in English].
6. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books [in English].
7. Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. New York: Public Affairs [in English].

Дата надходження статті: 23.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 27.10.2025