

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні особливості сепарації у дочірньо-материнських  
відносинах в юнацькому віці»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Васильченко Вікторія Юріївна

Керівник: старший викладач Швидченко Вікторія Валеріївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Васильченко Вікторії Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості сепарації у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 59 сторінок, з них обсяг основного тексту 42 сторінки, список використаних джерел нараховує 47 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи вивчення проблеми психологічної сепарації в дочірньо-материнських відносинах; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей сепарації у дівчат, юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

## 6. Календарний план-графік

<b>№ пор.</b>	<b>Завдання</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Вікторія ШВИДЧЕНКО  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Вікторія ВАСИЛЬЧЕНКО  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості сепарації у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці»: загальний обсяг роботи становить 59 сторінок, 47 використаних джерел та літератури, 6 таблиць, 7 додатків.

Об'єктом дослідження є сепарація в дочірньо-материнських відносинах у юнацькому віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості сепарації в цих відносинах.

Мета дослідження – полягає у визначенні психологічних особливостей сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні особливості сепарації у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці, які сприяють розумінню динаміки відносин між батьками та дітьми на цьому життєвому етапі, розкриті важливі аспекти самостійності та індивідуальності особистості.

Дослідження дозволяє глибше зрозуміти цей важливий перехідний етап, і його результати можуть сприяти покращенню емоційного благополуччя, підвищенню самооцінки та розвитку особистої автономії у дівчат. Крім того, робота може стати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології розвитку та сімейної психології. Рекомендації щодо використання результатів.

Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, батьків та підлітків, сприяючи підвищенню ефективності взаємодії в родині та адаптації до нових ролей та відповідальностей у юнацькому віці.

**СЕПАРАЦІЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, САМОСТІЙНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЖИТТЄВІ ЕТАПИ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ ВІДНОСИНАХ</b> .....	11
1.1. Характеристики процесу сепарації на різних етапах онтогенезу .....	11
1.2. Особливості та ознаки психологічної сепарації в стосунках мати-дочка.....	20
1.3. Психологічні проблеми внутрішньої і зовнішньої сепарації у відносинах між матір'ю і дочкою юнацького віку.....	22
Висновки до першого розділу .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ У ДІВЧАТ, ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	26
2.1. Характеристика психодіагностичних методик, організація етапів дослідження .....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів досліджень.....	28
2.3. Практичні рекомендації для дівчат юнацького віку для створення психологічно оптимальних умов у процесі сепарації від матері .....	37
Висновки до другого розділу .....	42
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46
<b>ДОДАТКИ</b> .....	51

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

**Міжособові стосунки** - це взаємозв'язки між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, які здійснюють люди одне на одного в процесі спільної діяльності і спілкування.

**Онтогенез** - індивідуальний розвиток особини від її зародження до смерті.  
**Сепарація** - це фізичне та психологічне відокремлення дітей від батьків.

**Юнацький вік** - визначається як період розвитку, що охоплює приблизно від 14 до 21 року (іноді до 25 років), і характеризується важливими фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами.

**Дочірньо-материнські відносини** - це специфічний тип міжособистісних стосунків, які формуються між матір'ю та її дочкою. Ці відносини відзначаються особливою емоційною глибиною, складністю і динамічністю, що виникають внаслідок тривалого процесу взаємодії, починаючи з дитинства і продовжуючи протягом усього життя.

**Відносини** - це сукупність зв'язків і взаємодій між людьми, групами людей, організаціями або іншими суб'єктами, які формуються на основі спільних інтересів, цілей, потреб, цінностей або обов'язків. Відносини можуть бути різноманітними за своїм характером, тривалістю, інтенсивністю та формою прояву, і вони можуть включати емоційні, соціальні, професійні, економічні, культурні та інші аспекти.

**Самостійність** - це здатність і готовність людини діяти, приймати рішення та виконувати завдання незалежно від зовнішньої допомоги, контролю або впливу. Самостійність передбачає наявність внутрішніх ресурсів, таких як знання, навички, впевненість у собі та відповідальність, що дозволяють людині ефективно керувати своїм життям і досягати поставлених цілей.

**Психологічні особливості** - це сукупність індивідуальних характеристик особистості, які визначають її поведінку, емоційні реакції, когнітивні процеси, мотивацію та соціальну взаємодію. Ці особливості є результатом взаємодії генетичних, біологічних, соціальних і культурних факторів і виявляються в унікальних рисах, що відрізняють одну людину від іншої.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство ставить високі вимоги до дорослішання як процесу становлення та розвитку особистості. Особливий акцент робиться на самостійності, особистісній самодостатності, постійному саморозвитку та самовдосконаленні, вмінні самостійно ставити життєві цілі, "опорі на власні сили" та здатності робити особистий і вільний вибір. У зв'язку з цим актуалізується питання психологічної сепарації. У науковій літературі вона асоціюється з процесом відокремлення, відособлення і навіть розриву стосунків, завдяки якому індивід набуває відчуття себе як самостійної істоти, незалежної від будь-якої єдності з суб'єктом [1]. Психологічна сепарація є актуальною проблемою не тільки для науки, особливо психології розвитку, але й для практики консультування та психотерапії (С.Д. Максименко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко).

Глибокий і багатогранний вплив стосунків із близькими людьми, особливо з матір'ю, на формування особистісних та індивідуальних рис і жіночої ідентичності підтверджується великим масивом даних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Доведено, що глибокі емоційні зв'язки, які складаються між матерями і дочками, мають потужний, багатогранний, тривалий і багато в чому неминучий вплив на формування різних аспектів існування як матерів, так і дочок [3].

Сепарація - це процес, який найчастіше асоціюється з підлітковим та раннім дорослим віком, і однією з найпоширеніших реакцій на сепарацію в цей період є відповідь "я міг би, але не хочу". Психологічні дослідження показують, що існує певний взаємозв'язок між розвитком Я-образу дитини і прихильністю до матері, який проявляється в тому, що чим вище розвиток Я-образу, тим більш самостійна дитина, тим менше залежна від матері і тим більше виражена активність (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Дж. Ейнсворт, П. Кріттенден, К.В. Ягнюк). Досягнення психологічного відокремлення від батьків - одне з головних завдань розвитку в підлітковому віці (Р. Хавігерст).

Психологічна сепарація дочки від матері від народження до дорослості - це процес трансформації її стосунків з матір'ю в більш рівноправні та рівнозначні,

процес, який перебудовує функціонування всієї системи сімейних стосунків. Процес сепарації передбачає зміну сприйняття молодою жінкою самої себе, що виражається у зміні її взаємодії з собою, розвитку сприйняття себе як суб'єкта життя, відмінного від повторюваного образу матері, та зміні образу батьків у бік реалістичності ("деідеалізація батьків"). Поняття "батьківського відчуження" пов'язане з теорією М. Малера. У теорії Малера дитяча сепарація батьків визначалася як психологічна диференціація (відокремлення) дитини від матері з метою досягнення більшої автономії; на думку П. Блоса, стадія "вторинної сепарації-індивідуалізації" охоплює підлітковий і ранній дорослий вік; Дж. Хоффман (М. Малер, П.Блос) розробив структурну модель психологічного відокремлення від батьків у підлітковому віці. Стиль сепарації відображає ступінь амбівалентних почуттів молодих людей в ситуаціях незгоди з батьками щодо їх здатності до самостійного життя. Поняття стилю сепарації розглядається авторами даної концепції як біполярний конструкт, в якому з одного боку розташовується опозиційний стиль, а з іншого – конгруентний [5]. Характерний "стиль відокремлення" має переважно емоційну природу. Когнітивний компонент сепарації відображає ступінь розбіжностей між молодими людьми в їхніх уявленнях та світогляді. Емоційний компонент оцінює ступінь потреби молодої людини в емоційній підтримці та батьківському схваленні. Поведінковий компонент сепарації характеризує здатність молодих людей приймати власні рішення та робити осмислений вибір. У нашому дослідженні модель Хоффмана не тільки широко відома, але й довела свою корисність у дослідженнях психологічної сепарації від батьків серед підлітків у різних культурах протягом останніх 30 років. У цьому дослідженні терміни "психологічна сепарація" та "сепарація" використовуються як синоніми.

**Об'єкт дослідження** – сепарація в дочірньо-материнських відносинах у юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості сепарації в цих відносинах.

**Мета дослідження** – полягає у визначенні психологічних особливостей сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці.

Досягнення мети передбачає розв'язання наступних завдань:



1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці
2. Визначити методичну базу дослідження психологічних особливостей сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці.
4. Розробити практичні рекомендації щодо сепарації дівчат у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці.

#### **Методи дослідження.**

Теоретичні: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних.

Емпіричні методи: психодіагностичні методики: методика діагностики міжособистісної залежності Б. Уайнхольда,, методика діагностики міжособистісної антизалежності Б. Уайнхольда,, методика діагностики психологічних механізмів самоконститування, психологічний опитувальник сепарації (PSI, Hoffman, 1984). Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена.

**Наукова новизна одержаних результатів.** Проведене дослідження характеризується науковою якістю здобутих результатів, завдяки опрацюванню значного обсягу першоджерел, наукова новизна полягає у дослідженні сепарації від матері дівчат юнацького віку, визначено ряд ключових причин при сепарації, **розроблено практичні рекомендації** при сепарації дівчат юнацького віку від матері які сприятимуть екологічним стосункам між ними.

**Практичне значення** роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці роботи психологів. Розроблені **рекомендації для дівчат юнацького віку при сепарації від матері**, даний матеріал забезпечить роботи психологів для корекції стосунків між матір'ю і дочкою.

**Організація і база дослідження** – вибірку дослідження склали 40 дівчат пізнього юнацького віку (20-24 роки)

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:** робота включає вступ, два розділи – теоретичний та емпіричний, що завершуються висновками, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Результати дослідження представлені в 4 таблицях, 3 додатків. Список використаної літератури містить 47 найменувань Основний зміст роботи викладено на 42 сторінках тексту, загальний обсяг роботи становить 59 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

### 1.1. Характеристики процесу сепарації на різних етапах онтогенезу

Вперше в історії психології питання про сепарацію від батьків було розглянуто у контексті психоаналітичного підходу (Freud Z., Freud A., Mahler M., Blos P.). Реакцію дітей різного віку на відокремлення від батьків у різних обставинах досліджували та описували А. Фрейд і Д. Берлінгейм (1942, 1943), Р. Шпіц (1945, 1946), К. Вольф (1946), Дж. Робертсон (1958, 1962), Дж. Боулбі (1960, 1961, 1961, 1963), М. Малер (1961, 1973) та інші. Психологічна сепарація від батьків розглядається як одне з ключових завдань розвитку в юнацькому віці (Ericson, 1968; Navigherst, 1972; Lapsley та ін., 1989; Крайг Г., Бокум Д., 2005).

У психологічній літературі проблему сепарації розглядали з різних поглядів:

- а) як виходження з-під влади батьків (Blos, 1961);
- б) як формування психологічної незалежності від них (Hoffman, 1984; Кон, 1979);
- в) як психологічне відокремлення від батьківської сім'ї (Lapsley та ін., 1989; Ситько, 2014);
- г) як формування образу сім'ї;
- д) як розвиток особистісної автономії (Ryan, Lynch, 1989; Kagitsibasi, 2005);
- є) як формування ідентичності (Erikson, 1968; Allison, Sabatelli, 1988; Josselson, 1988; Beyers та ін., 2003; Meeus та ін., 2005; Коерке S ., 2012) [2; 3; 4].

Сепарація – це фізичне та психологічне відокремлення дітей від батьків.

У системній сімейній терапії сім'ю розглядають як відкриту, самоорганізовану систему, яка, незважаючи на прагнення до стабільності, постійно розвивається [2]. При цьому перехід сімейної системи на наступну стадію розвитку відбувається не відразу, а поступово. У ці перехідні та кризові періоди сім'ям доводиться розв'язувати проблеми структурної реорганізації сім'ї, перегляду правил

функціонування сім'ї та вироблення нового образу сім'ї. Структурні зміни (смерть, народження або відокремлення одного з членів сім'ї чи, навпаки, прийняття когось у сім'ю) особливо складні для сім'ї. Період, коли дорослі діти залишають своїх батьків, пов'язаний з такими змінами. У рамках життєвого циклу сім'ї період розлуки є найскладнішим для всіх її членів. Якщо емоційне напруження в системі дуже високе, а прагнення до злиття сильне, спроби членів сім'ї відокремитися можуть призвести до конфлікту і розриву стосунків. Однак розрив стосунків шляхом емоційного або фізичного віддалення не припиняє емоційний процес, а радше посилює його.

Просторовий і часовий поділ дітей і батьків не руйнує емоційних зв'язків між ними. Однак відновлення стосунків між батьками та їхніми дітьми, що вирости, є вкрай болісним не тільки тому, що момент, коли дитина справді стає дорослою, є неоднозначним, а й тому, що в тих, хто спілкувався впродовж тривалого часу, майже викристалізувалася взаємна орієнтація в міжособистісних стосунках [1].

Будь-яка система, зокрема й сімейна, має певну структуру регуляції, але якщо ця структура занадто жорстка, то сімейна система не готова адаптуватися до нових ситуацій. Найяскравішим прикладом цього є підлітки, сфера інтересів яких у цьому віці зміщується в бік спілкування з однолітками. Молоді люди, які відвідують школу, починають рішуче відстоювати свою незалежність від батьків. Жорстка сімейна система всіма силами чинить опір цим змінам і не дозволяє дітям відокремитися та стати самостійними. Якщо відокремлення від батьків не відбувається, всі наступні етапи розвитку дорослої людини спотворюються [12]. Виникає тривала, надзвичайно емоційна прив'язаність до батьківської родини. Ця прив'язаність заважає людині формувати своє власне соціальне та сімейне життя. Дорослий не пройшов стадію особистих стосунків і являє собою авторитетну фігуру, якій потрібно підкорятися або боротися з нею. Своєю чергою, процес відокремлення від власних дітей також серйозно ускладнюється.

Дійсно, у психологічній літературі термін "сепарація" використовується для позначення ситуацій, у яких діти розлучаються з батьками. Однак його використання пов'язане з методологічними труднощами. Наприклад, Дж. Боулбі ввів спеціальний термін "сепараційна тривога", щоб проаналізувати важливість материнської фігури і

розлуки з матір'ю для дитини [1]. Згідно з його точкою зору, зв'язок між матір'ю і дитиною та прийняття матері є необхідними умовами для гармонійного розвитку особистості. Ці симбіотичні стосунки мають особливо сильний вплив на дитину на ранніх стадіях розвитку, коли вона найбільш залежна від матері. У цей період задовольняються біологічні, а також соціальні та психологічні потреби (спілкування, базове відчуття миру та довіри до світу [4]).

М. Малер і Дж. Б. Макдевітт виокремлюють стадії, через які дитина досягає стану відокремлення від матері. Вони вважають, що сепарація відбувається вже в дитинстві, і розуміють її як процес, під час якого немовля поступово формує інтрапсихічну репрезентацію себе, відмінну від репрезентації матері [4]. Ця концепція також інтерпретується як розвиток внутрішнього відчуття можливості нормального і повноцінного психічного функціонування незалежно від матері [3]. Як приклад порівняльного аналізу розвитку нормальних і психотичних дітей М. Малер і Дж.Б. Макдевітт виокремлюють такі стадії процесу сепарації:

1. Нормальна аутистична фаза (від народження до 1 місяця). Психічне життя дітей опосередковане специфікою будови їхніх органів чуття. Автори називають цю особливість "стимульним бар'єром". Таким чином, інтероцептивні органи чуття є основним джерелом інформації для дитини, тоді як головне завдання організму - підтримання гомеостазу. Велика кількість стимулів розряджається реакцією плачу, що сигналізує про необхідність матері задовольнити потреби та захистити дитину від надмірних негативних стимулів; перехід до наступної стадії М. Малер розглядає як поступове зміщення концентрації енергії лібідо від вісцеральних до зовнішніх відчуттів. У цьому разі мати виступає як зовнішнє вираження "Я" дитини [8].

2. Нормальний симбіотичний період (від 1,5 до 5-6 місяців). У цей період дитина перемикає увагу з внутрішніх відчуттів на зовнішні та починає усвідомлювати, що мати - це джерело задоволення. Саме в цей період формується важлива філогенетична здатність до відчуття єдності з матір'ю, що слугує основою для всіх майбутніх міжособистісних стосунків. На етапі симбіозу дитина і мати "взаємно адаптуються". Дитина подає безліч сигналів про незадоволені потреби, на які мати реагує вибірково. Дитина починає пристосовуватися до того, як реагує мати,

і, використовуючи свої вроджені особливості, розкриває свої первинні якості - свою особистість. Таким чином, із самих ранніх етапів спілкування мати впливає своїми рисами характеру на дитину, дві особистості тісно переплітаються та взаємно примножують первинні нарцисичні відображення одна одної, а дитина відчуває, що її особистість, її індивідуальність, зміцнюється. Науковці зазначають, що чим краще мати відіграє роль "підтримуючого суб'єкта" і чим упевненіша вона в цій ролі, тим більша ймовірність того, що дитина наблизиться до стадії сепарації-індивідуалізації.

3. Фаза сепарації-індивідуалізації (від 5-6 місяців до 2 років) складається з трьох підфаз:

3.1. Підетап сегрегації (від 5-6 до 9 місяців). Дитина починає вивчати навколишній світ, розглядаючи його, особливо обличчя матері, яке є об'єктом вивчення. Дитина намагається знайти відмінності між своїм і материнським тілом і вчиться відходити від матері, використовувати власне тіло й отримувати стимуляцію з навколишнього середовища. Потім дитина стає дедалі незалежнішою і починає вивчати нові об'єкти та нових людей; М. Малер використовує термін "індивідуація" для позначення розвитку інтрапсихічної структури автономії дитини, а термін "сепарація" - для позначення фактичного відокремлення від матері [4].

3.2. Підфаза практики (з 9 до 15 місяців). Поступово у сферу свідомості дитини починають проникати неживі предмети. Дитина починає активно освоювати світ за допомогою рухових функцій, що активно розвиваються. Дитина стає менш залежною від матері, як біологічно (оскільки починає задовольняти свої потреби в їжі більш різноманітними способами), так і кінетично. Енергія, яка раніше пасивно використовувалася для задоволення фізичних потреб, тепер активно використовується для пізнання світу. Жага дитини досліджувати світ стає невгамовною, і на якийсь час мати навіть готова зникнути з цього світу. У цьому разі жінка може або всіляко заохочувати активність дитини, або намагатися придушити її і зберегти симбіоз, але природне прагнення дитини до пізнання візьме гору.

3.3 Підфаза реінтеграції (16-24 місяці). Від дослідження світу дитина повертається до соціальних стосунків і шукає в них максимального задоволення. Дитина починає відчувати суперечливі тенденції щодо матері. Прагнення до

пізнання віддаляє дитину від матері й інколи розчаровує її, в той час як прагнення до реінтеграції тягне дитину до матері, викликаючи негативні почуття через розлуку. Мати часто опиняється "в глухому куті" через прагнення дитини до незалежності, з одного боку, і її наполегливого бажання розділити з матір'ю всі аспекти життя - з іншого. У цей час дуже важливо, щоб мати не відсторонювалася і не реагувала різко на неоднозначність поведінки дитини, коли вона починає йти, а залишалася емоційно близькою до неї з передбачуваною поведінкою і водночас м'яко направляла її до незалежності [5]. Наприкінці цих підфаз дитина переживає психологічне народження. "Це найважливіший процес розвитку, який має пережити й завершити кожна людина в процесі становлення особистості, який дає змогу проявити всю унікальність, неповторність, дослухатися до власних ритмів і серця, здійснити письменницькі вчинки, спрямувати справжнє вільне існування в суспільстві, випробувати близькість, сміливість бути незалежним та окремим, щоб мати змогу бути частиною процесу [13].

М. Малер вважав, що людина може набути таких якостей уже в трирічному віці. Однак таке визначення психологічного народження суперечить логіці психологічного розвитку людини. З моменту появи гуманістичної психології вчені намагалися створити ідеальний образ зрілої, здорової людини. Це включало в себе різні, але по суті дуже схожі концепції.

У працях А. Маслоу виокремлюється 15 ознак здорової людини:

- 1) ефективне сприйняття реальності та комфортні стосунки з нею;
- 2) прийняття (себе, інших і природи);
- 3) спонтанність, простота і природність;
- 4) служіння;
- 5) відстороненість, потреба в усамітненні;
- 6) автономія, незалежність від культури й середовища, воля й активність;
- 7) свіжий погляд на речі;
- 7) здатність насолоджуватися буденністю;
- 8) здатність до вищих (пікових) переживань;
- 9) особливе розуміння міжособистісних стосунків;

10) демократизм (відсутність дискримінації), готовність навчатися в інших; 11) здатність розрізняти засоби і цілі, добро і зло, внутрішні моральні норми; 12) філософське почуття гумору;

13) креативність, бажання і здатність творити;

14) стійкість до культурних впливів, вихід за межі культури;

15) здорова любов [6].

Б. Вайнхолд і Дж. Вайнхолд характеризують (відсторонених) людей як таких, що мають здатність брати на себе відповідальність, ділитися та співпрацювати, адекватно справлятися з фрустрацією, реагувати на авторитет інших без ревнощів, висловлювати свої почуття у здоровий спосіб, говорити "ні", здатність переживати глибоку близькість [7].

Ці автори наголошують на компетентності людини в міжособистісних стосунках, наприклад, на думку А. Ленгле, основними ознаками зрілої особистості є відсутність вимог схвалення з боку інших, узгодженість із самим собою та наявність позиції щодо основних мотивів; за А. Ленгле, визначення сепарації полягає у тому, що у відносинах із різними людьми є здатність знаходити справжню дистанцію в кожній конкретній ситуації та робити вибір від близькості до незалежності [7]; К. Вітакер виокремлює наступні основні характеристики зрілої сепарованої особистості.

У даному випадку в описі окремої особистості М. Малера такі маркери, як "переживання себе в усій унікальності, неповторності", відповідають "самоприйняттю" і "несучій упевненості", виокремленим А. Маслоу і К. Вітакером.

Таким чином, процес сепарації проходить такі стадії:

а) у три роки дитина вважається "психологічно народженою";

б) у дошкільному віці дитина набуває здатності до формування більш-менш близьких стосунків;

в) у початковій школі з'являються зачатки рефлексії та морального кодексу, який лежить в основі відповідальності за свої вчинки;

Цей список може бути продовжений до ранньої дорослості з урахуванням нових змін у різний час. Таким чином, обґрунтовується позиція, що психологічне



народження - це лише перший етап сепарації і що цей факт є лише передумовою для розвитку якостей, описаних М. Малером у його визначенні.

Таким чином, із кризою трирічного віку дитина народжується як особистість. З'являється бажання розрізнити і розуміти себе, діяти самостійно. Науковці акцентують увагу на наступному "витку" розвитку дитини в підлітковому віці. Усе це так, але є ще один дуже важливий етап - дошкільне дитинство, під час якого діти починають спілкуватися з однолітками і впізнавати їх як справжніх партнерів по грі. Рольова гра [8] як провідний вид діяльності не тільки допомагає засвоїти соціальні норми та моделі, а й "виштовхує" дитину за межі сім'ї як єдино можливого кола спілкування. Діти дошкільного віку вчаться спілкуватися не тільки з батьками, а й з однолітками. Незважаючи на те що батьки залишаються в "психологічному полі" дитини і, як і раніше, посідають особливе становище, це становище вже не унікальне, а особливе. Діти, які не навчилися в цей період спілкуватися з однолітками, зазнаватимуть труднощів зі встановленням комунікативних зв'язків у майбутньому.

Своєю чергою, початкова школа - це час відокремлення від сім'ї та час, коли перевіряється її функціональність [2]. У житті дитини з'являються не тільки нові однолітки, а й нові дорослі (вчителі), які оцінюють її, і ці оцінки впливають на розвиток рефлексії та самоствавлення дитини.

Проте підлітковий вік - один із найважливіших етапів у стосунках між батьками і дітьми, що має особливий сенс і значення. Нівелюючи важливість "батьківського образу" і піддаючи сумніву правила і вимоги, встановлені сім'єю, підлітки вчаться критично сприймати, міркувати й оцінювати реальність. Така поведінка знаменує початок когнітивного поділу і надалі сприяє ухваленню рішень і критичному осмисленню подій у світі та свого місця в ньому [13].

Нарешті, "кульмінацією" процесу сепарації є момент, коли дитина залишає сім'ю і створює свою власну: Сепарація — процес, що являє собою «послідовне усвідомлення людиною, що дорослішає, і її батьками своєї відокремленості і емоційне переживання цього, в ході чого формується почуття незалежності і відбувається побудова своєї унікальної особистісної ідентичності кожного з

учасників процесу» [9]. Авторка зазначає, що сепарація - це не тільки фізичний факт розлуки, а й реконструкція стосунків «батько-дитина» в ширшому сенсі.

Іншими словами, феномен сепарації особистості складається з трьох стадій: аутистичної стадії, симбіотичної стадії та стадії сепарації-індивідуалізації. Слід зазначити, що сепарація в дорослому віці проявляється в:

- а) відриві від "злиття" з батьками;
- б) встановленні справжніх близьких стосунків (здатності піклуватися про інших);
- в) матеріальній незалежності;
- г) створенні власної сім'ї.

Згідно з Е. Еріксоном, розвиток особистості визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали воно пропонує і які завдання ставить на кожному віковому етапі. Водночас послідовність стадій розвитку дитини визначається "біологічними принципами". У процесі дорослішання діти проходять низку стадій. На кожному етапі дитина набуває певних якостей (розвиток особистості), які закріплюються в структурі особистості та зберігаються в подальшому житті.

Важливим аспектом еріксонівського поділу часу є наявність кризи, "поворотного пункту", моменту вибору між прогресом або регресом. Кожна риса характеру, що виявляється в певному віці, містить у собі глибинне ставлення людини до світу і самої себе. Це ставлення може бути позитивним, пов'язаним із прогресивним розвитком особистості, або негативним, що спричиняє негативний поворот або регрес у розвитку. І дітям, і дорослим доводиться обирати між двома полярними настановами: довірою або недовірою до світу, ініціативністю або пасивністю, компетентністю або неповноцінністю. Коли вибір зроблено і позитивні якості закріплено, протилежні полюси настанов продовжують існувати відкрито і можуть проявитися набагато пізніше, коли доросла людина зіткнеться із серйозними життєвими невдачами (табл. 1.1.1).

### Стадії розвитку особистості за Еріком Еріксоном

Стадії розвитку	Соціальні відносини	Полярні якості особистості	Результат прогресивного розвитку
Період немовляти (0-1)	Мати чи особа, яка її заміщує	Довіра до світу - недовіра до світу	Енергія та життєва радість
2. Раннє дитинство (1-3)	Батьки	Самостійність - сором, сумніви	Незалежність
3. Дитинство (3-6)	Батьки, брати, сестри	Ініціатива - пасивність, провина	Цілеспрямованість
4. Шкільний вік (6-12)	Школа, сусіди	Компетентність - неповноцінність	Оволодіння знаннями і вміннями
5. Підлітковий вік та юність (12-20)	Групи ровесників	Ідентичність особистості - невизнання	Самовизначення, відданість, вірність
6. Рання зрілість (20-25)	Друзі, кохані	Близькість - ізоляція	Співробітництво, кохання
7. Середній вік (25-65)	Професія, рідний дім	Продуктивність - застій	Творчість і турботи
8. Пізня зрілість (після 65)	Людство, близькі	Цілісність особистості - відчай	Мудрість

Розгляньмо шосту стадію раннього дорослішання за Еріксоном детальніше.

Рання зрілість пов'язана з виникненням проблем інтимного життя. У цей період проявляється справжня сексуальність. Близькість із друзями та коханими вимагає вірності, самопожертви та моральної сили. Бажання близькості не повинно заглушатися страхом втратити себе [15].

Це період створення сім'ї з любов'ю. Останнє Еріксон розуміє в еротичному, романтичному та моральному сенсах. У шлюбі кохання проявляється як турбота, повага і відповідальність по відношенню до свого супутника життя. Нездатність

любити, нездатність розвивати інтимні та довірчі стосунки з іншими людьми, переважання поверхневих контактів породжують ізоляцію та самотність.

## **1.2 Особливості та ознаки психологічної сепарації в стосунках мати-дочка**

Особлива увага приділяється важливій і вирішальній ролі матерів у тому, як дівчатка переживають своє ставлення до власного розвитку.

Згідно з результатами європейського порівняльного соціологічного дослідження, соціальні очікування щодо сексуального досвіду дівчаток, закінчення школи, заміжжя, відокремлення від батьків, дітонародження та початку трудової діяльності вкладаються в дуже вузький віковий діапазон до п'яти років (18-23 роки) [2]. З погляду психології, за цих умов процес відокремлення від батьків має бути доволі інтенсивним, а отже, автономія, якої набувають дівчатка в результаті цього процесу, вже має володіти характеристиками самостійності та незалежності при переході до ранньої дорослості. Вивчення подібних процесів стосується не лише розуміння розвитку жінок та їхньої активної чи пасивної ролі в ширшому контексті подій і стосунків, а й особливостей психологічної допомоги, виокремлюючи теми, що мають зберігати особливу чутливість у процесі психотерапії та психологічної корекції. Хаузер та ін. (1991) показали, що матері одними з перших спробували описати ставлення матерів з погляду того, як вони сприяють автономії своїх дочок. Було виокремлено два типи матерів: підтримуючі жінки, які демонструють прийняття та підтримку в різних життєвих ситуаціях і виявляють інтерес до думки й досвіду своїх доньок, та обструктивні жінки, які активно принижують або засуджують, проявляють пасивну байдужість чи демонструють непослідовність у своєму ставленні до проявів автономії та незалежності своїх доньок [9]. У своєму власному дослідженні Чарльз, Франк і Якобсон (2001) виокремили п'ять типів матерів з погляду того, як їхнє ставлення впливає на автономію дочок. Вони описують тенденцію батьків підтримувати або, навпаки, перешкоджати розвитку своїх дочок. У матерів, які підтримують, доньки відчувають свою психологічну

зрілість, упевненість і готовність до самостійного життя раніше за інших. У матерів, які підтримують, але менш емоційних, доньки найбільш емоційно відсторонені у стосунках. Як у пасивних матерів, так і в матерів, що активно втручаються, рівень компетентності (прагнення самостійно розв'язувати проблеми) у дочок значно вищий. За непослідовних матерів дочки оцінюють свою компетентність найнижче [9]; Моррей, Шилкрет (2002) [42] спробували оцінити наслідки розлуки залежно від того, наскільки сильно матері втручаються в життя своїх доньок. Автори дійшли висновку, що навіть коли дівчатка живуть окремо від своїх матерів, дівчатка з нав'язливими матерями зазнають більших труднощів з автономією, ніж дівчатка, які описують своїх матерів як чуйних, що заохочують автономію. У якісному дослідженні феномена сепарації у стосунках доньки та матері в підлітковому та юнацькому віці М. Аптер (1990) [25] виявив, що основною потребою у відносинах з матір'ю, яка сприяє гармонійному розвитку дівчинки, коли вона задоволена, є постійний чутливий (емпатичний) зворотний зв'язок від матері.

Таким чином, проблема сепарації у стосунках доньки та матері є важливою темою дослідження, оскільки вона важлива для розуміння процесу розвитку жінки, але недостатньо розроблена в українській психології. Результати західного дослідження можуть бути змінені та доповнені результатами, отриманими на українській групі піддослідних.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між особливостями процесу сепарації та внутрішнім образом материнського ставлення, яким володіють дівчатка. У цьому дослідженні материнські установки розглядаються як феномен внутрішнього психічного життя доньки, внутрішній образ, що формується під впливом суб'єктивних уявлень та інтерпретацій донькою минулого досвіду взаємодії з матір'ю і поведінки матері в даний момент. Передбачається, що відповідно до цього образу материнського ставлення донька обирає стратегію відокремлення від матері.

### **1.3 Психологічні проблеми внутрішньої і зовнішньої сепарації у відносинах між матір'ю і дочкою юнацького віку**

Юнацький вік, або рання зрілість, охоплює період від 18 до 25 років. Це час переходу від підлітковості до дорослості, коли відбувається завершення фізичного, емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Юнацький вік характеризують як надзвичайно важливий період становлення Я-концепції особистості – складної, динамічної системи уявлень юнака про себе як особистість. Вона включає в себе образ-Я, емоційно-ціннісне ставлення до себе, поведінкову складову.

Одне з основних запитань підліткового віку «Хто я?» змінюється на запитання про свої реальні можливості й життєві цілі: «Чого я хочу?» і «Що я можу?». Самі обставини життя юнаків – закінчення школи, необхідність заробляти, відділення від сім'ї через навчання в іншому місті, перше кохання – змушують робити серйозний вибір: професії, кола спілкування, стилю поведінки, способу проведення дозвілля, а можливо, й супутника життя. Це дуже важливі рішення, які людина змушена приймати раніше, ніж вона до цього готова, раніше, ніж у неї з'являється досить досвіду, інформації, мудрості, щоб оцінити той або інший варіант. Така головна особливість і головні труднощі юнацького віку.

Сепарація, або відокремлення, є процесом, під час якого молода людина стає більш самостійною і незалежною від своїх батьків, що особливо помітно у відносинах між дочкою та матір'ю.

Процес сепарації може суттєво впливати на відносини між матір'ю та дочкою.

Конфлікти через незалежність: Прагнення дочки до самостійності може викликати конфлікти, якщо мати намагається контролювати її життя.

Емоційна напруженість: Відносини можуть стати напруженими через розбіжності в цінностях та очікуваннях.

Перебудова відносин: Успішна сепарація може призвести до встановлення більш зрілих і рівноправних відносин, заснованих на взаємній повазі.

Поведінка матері та дочки у цей період характеризується тим що дочка може демонструвати поведінку, спрямовану на досягнення незалежності, що включає

прийняття власних рішень, встановлення власних правил і кордонів. Вона може прагнути до більшої приватності та автономії. Матір ж може відчувати потребу у захисті дочки, що може проявлятися у надмірному контролі або занепокоєнні. Вона може важко сприймати зміни у відносинах і відчувати втрату близького зв'язку. Роль матері в цей період полягає в підтримці та сприянні успішній сепарації дочки. Успішна сепарація сприяє розвитку здорових, зрілих відносин між матір'ю та дочкою, що дозволяє дочці повноцінно інтегруватися в доросле життя та стати самостійною особистістю.

Інтерес до проблеми внутрішньої незалежності особистості полягає в пошуку причин, через які в людини формується відчуття себе автором власного життя, своєї ідентичності та автентичності. Методологія таких досліджень багато в чому ґрунтується на прийнятті як первинного принципу суб'єкта, відповідно до якого людину розглядають як таку, що перебуває на найвищому рівні активності, креативності та спонтанності.

Внутрішня незалежність особистості виступає як механізм, що дає змогу системно диференціювати емоційні, поведінкові, мотиваційні та когнітивні характеристики, що визначають специфіку відносин у діаді [18].

Як об'єкт дослідження було обрано діади мати-дочка.

Це пояснюється тим, що стосунки матері та доньки є особливими, що характеризуються, з одного боку, близькістю та комунікативною надійністю, а з іншого - емоційною амбівалентністю, взаємодією механізмів ідентифікації та деідентифікації і взаємним прагненням до незалежності. Сучасні психологічні дослідження стосунків матері й доньки зачіпають кілька аспектів цієї проблеми:

- 1) роль матері у формуванні та розвитку особистості дитини;
- 2) феномен материнства як характеристика мотивації потреб і смислового розвитку жінки;
- 3) материнство як етап становлення особистісної та статевої ідентичності;
- 4) якість взаємодії матері та немовляти і фактори ризику, що впливають на готовність стати матір'ю.

У багатьох дослідженнях стосунки мати-дочка виокремлюють як особливий тип дитячо-батьківських стосунків, водночас акцент робиться на діаді мати-дитина як на елементарній системі, що взаєморозвивається (М. Кляйн, Д. Віннікотт, М. Малер, Дж. Боулбі, М. Ейнсуорт, О. Я. Варга та ін.).

Такі методи дослідження міжособистісних взаємодій не враховують відносини, які, по суті, розглядають матерів і дітей як незалежних суб'єктів. З іншого боку, дослідження материнської поведінки та взаємодії матері та дитини в дитячій психології, психології особистості та суміжних галузях, а також когнітивній психології демонструють перспективність цього підходу.

Оскільки матері й дочки належать до однієї статі, процес сепарації-індивідуалізації на різних етапах онтогенезу пов'язаний з особливою складністю: відокремити себе, зберігши зв'язок із жіночою статтю. Внутрішня психологічна сепарація допомагає оптимізувати спілкування, розмежувати взаємодії одна з одною, захистити суверенітет та індивідуальну гідність, а також розвинути унікальну жіночу ідентичність як матері, так і доньки. Адже саме цей механізм допомагає їм осмислити межі між "я" і "не-я", зрозуміти власні потреби та мотиви, а також розібратися в деталях своєї особистої ідентичності з метою самовизначення [17].

Внутрішня незалежність сприяє повноцінному людському існуванню, вільному від різноманітних стереотипів, орієнтирів і шаблонів, забезпечує здатність захищати власні інтереси, встановлює відповідальність за зроблений вибір і визначає власну лінію поведінки. Саме ця якість особистості організовує автономність і цілісність життєвого шляху людини як суб'єкта життя.

Формування психологічних зв'язків і внутрішньої незалежності між матерями та доньками можна вивчати різними способами. Один із них, наприклад, полягає у встановленні ідентичності їхніх реакцій на одні й ті самі стимули. Юнг пише, що коли він використовував тести вербальних асоціацій на величезній кількості родин, то виявив "вражаючий паралелізм у типах асоціацій і реакцій деяких членів сім'ї", тобто залученість, що на перший погляд здається абсолютно гармонійною [28].

Він виявив подібні явища у стосунках між батьками і дітьми та в подружніх стосунках. У будь-якому разі, глибока гармонія сім'ї, що ґрунтується на



«залученості», зрештою призводить до формування власної ідентичності, яка породжує інтенсивні спроби звільнитися й відокремитися одне від одного. Близькі стосунки між матір'ю та донькою в різні періоди життя можуть бути як перешкодою, так і підґрунтям для розвитку самості та зміцнення внутрішньої незалежності. Психологічна дистанція - важливий показник місця людини у світі й того, як вона сприймає інших людей у процесі спілкування. Однак однієї психологічної дистанції недостатньо для розуміння особливостей особистості та її спілкування без рольової взаємодії.

### **Висновки до першого розділу**

Розділ 1 кваліфікаційної роботи присвячений розгляду теоретичних аспектів психологічної сепарації в стосунках мати-дочка. Зокрема, у першому підрозділі визначені характеристики процесу сепарації на різних етапах онтогенезу, що дозволяє отримати загальне уявлення про цей процес у розвитку людини.

У другому підрозділі було розглянуто особливості та ознаки психологічної сепарації в стосунках мати-дочка. Це допомагає зрозуміти, як саме проявляється цей процес у відносинах між матір'ю та дочкою на різних етапах їхнього життя.

У третьому підрозділі було проаналізовано психологічні проблеми внутрішньої і зовнішньої сепарації у відносинах між матір'ю і дочкою юнацького віку. Цей аналіз дозволяє виявити ключові аспекти, які можуть впливати на цей процес у цьому періоді розвитку особистості.

Загальним висновком є те, що психологічна сепарація в материнсько-дочірніх відносинах є складним процесом, що має різноманітні аспекти і може впливати на психічний стан обох учасників цих відносин. Дослідження цієї проблеми має важливе значення для подальшого розуміння та покращення взаємин матері та дочки в різних періодах їхнього життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ У ДІВЧАТ, ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 2.1. Характеристика психодіагностичних методик, організація етапів дослідження

Після проведення ґрунтовного теоретичного аналізу літератури, ми переходимо до власне проведення емпіричного дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів:

1 етап – проведення аналізу та систематизація літературних джерел та психологічних теорій, що стосуються сепарації у дочірньо-материнських відносинах в юнацькому віці.

2 етап – підбір опитувальників і методик для діагностики залежності, антизалежності, самоконституювання, та сепарації дочірньо-материнських відносинах.

3 етап – проведення тестування респондентів та обробка отриманих результатів. Кореляційний аналіз отриманих результатів за кожною методикою.

4 етап – інтерпретація отриманих результатів та формулювання загальних висновків.

Вибірка та база проведення дослідження – з метою вивчення питання особливостей сепарації в дочірньо-материнських відносинах нами було розроблено експериментальне дослідження, вибіркою дослідження стали 40 дівчат пізнього юнацького віку (20-24 роки).

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження проводився з урахуванням напрацювань вітчизняних та зарубіжних психологів.

Для оцінки міри автономності молодої людини у взаєминах з батьками застосовувався психологічний опитувальник сепарації Дж. Хофмана [36] (Psychological Separation Inventory, скорочено PSI, 1984). (ДОДАТОК А)

«Психологічний опитувальник сепарації» Дж. Хофмана. складається з 69 тверджень, які діагностують переживання молодого людиною власної автономії у стосунках з батьками. В інструкції до опитувальника, респондентам було зазначено, що під час проходження, надавати відповіді саме про стосунки з матір'ю.

Переживання власної автономії у стосунках з матір'ю дівчата оцінювали за 4-ма наступними шкалами:

- емоційної сепарації– відсутності у доньки інтенсивної потреби у виключно близьких стосунках з матір'ю та здатність емоційно бути включеною у стосунки поза межами діади;

- конфліктної сепарації– відносної свободи від надто інтенсивних переживань провини, тривоги, недовіри, сорому, відповідальності, сильної образи, злості стосовно матері;

- незалежності у ставленнях – наявності власної, окремої від материнської, системи міркувань, уявлень та переконань щодо тих чи інших явищ соціальної дійсності;

- функціональної незалежності – здатності доньки планувати та реалізовувати власні справи без материнської допомоги.

Кожне з тверджень методики оцінюється за 5-ти бальною шкалою: в 1 бал, якщо описана ситуація ніколи не трапляється; 2 – зустрічається дуже рідко; 3 – буває інколи; 4 – часто; 5 – майже постійно або завжди.

Для виявлення рівня залежності дівчат від їхніх мам, була використана методика діагностики міжособистісної залежності, розроблена Б. Уайнхольдом. (ДОДАТОК Б)

Ця методика допомагає визначити, наскільки людина схильна до співзалежності та проблем у взаємовідносинах, які виникають через надмірну потребу в схваленні, підтримці та визнанні з боку інших.

Методика містить у собі 10 запитань, респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

Інтерпретація результатів поділяє відповіді на 3 рівні, де низький рівень залежності свідчить про те, що респондент має здоровий рівень незалежності та автономії у стосунках. Середній рівень залежності вказує на наявність деяких залежних тенденцій, які можуть іноді впливати на стосунки. Високий рівень залежності - означає значну залежність від інших, що може призводити до проблем у стосунках, таких як зниження самооцінки, конфлікти або надмірна потреба в схваленні.

Для перевірки правдивості відповідей респондентів, та переконанні у точності результатів була застосована методика діагностики міжособистісної антизалежності, розроблена Б. Уайнхольдом (ДОДАТОК В), що спрямована на виявлення схильності людини до уникання близьких стосунків та емоційної близькості. Ця методика допомагає зрозуміти, наскільки людина схильна до антизалежності, тобто до надмірної самостійності та ізоляції від інших.

Методика містить у собі 10 запитань, респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

Для виявлення способів, за допомогою яких респонденти конструюють своє «Я» та взаємодіє з навколишнім світом, була застосована методика діагностики психологічних механізмів самоконститування. (ДОДАТОК Д)

Самоконститування, яке включає процеси самовизначення, самоідентифікації та саморегуляції, тісно пов'язане з процесом сепарації в дочірньо-материнських відносинах. Ці поняття взаємодіють і впливають один на одного, сприяючи формуванню незалежної, автономної особистості.

Методика містить у собі 15 запитань, респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів досліджень**

За результатами психологічного опитувальника сепарації (PSI) Хоффмана

(Додаток Ж), було визначено, що за шкалою «Емоційна сепарація» високий рівень показали 50% (20) респондентів, що свідчить про їхню емоційну незалежність, відсутності у доньки інтенсивної потреби у виключно близьких стосунках з матір'ю та здатність емоційно бути включеною у стосунки поза межами діади. Середній рівень показали 25% (10), і низький рівень також 25% (10), що означає рівень більшої емоційної залежності дівчат від їх матерів.

За шкалою «Конфліктна сепарація» низький рівень покази 92.5% (37), що свідчить про узгодженість у відносинах, відносної свободи від надто інтенсивних переживань провини, тривоги, недовіри, сорому, відповідальності, сильної образи, злості стосовно матері. Середній рівень показали 5% (2) респондентів, та високий рівень 2.5% (1) респондентів, що говорить нам про більш конфліктні стосунки, присутність недовіри, тривоги, та можливої образи на матір.

За шкалою «Незалежності у ставленнях», низький рівень показали 75% (30) респондентів, що свідчить про їхню автономність у відносинах, наявності власної, окремої від материнської, системи міркувань, уявлень та переконань щодо тих чи інших явищ соціальної дійсності, середній рівень показали 17.5% (7) респондентів, та високий рівень показали 7.5% (3) респондентів, що вказує на високу залежність від матері у прийнятті рішень та повсякденному житті.

За шкалою «Функціональної незалежності», низький рівень показали 82.5% (33) респондентів, що свідчить про їхню незалежність у цінностях та переконаннях, здатність доньки планувати та реалізовувати власні справи без материнської допомоги. Середній рівень показали 12.5% (5), та низький рівень показали 5% (2) респондентів, що вказує на сильну ідентифікацію з матір'ю.

Результати подані у таблиці 2.2.1.

**Результати за психологічним опитувальником сепарації (PSI) Хоффмана,  
подані у відсотках.**

	Емоційна сепарація	Конфліктна сепарація	Незалежність у ставленнях	Функціональна незалежність
Високий рівень	<b>50%</b>	2.5%	7.5%	5%
Середній рівень	25%	5%	17.5%	12.5%
Низький рівень	25%	<b>92.5%</b>	<b>75%</b>	<b>82.5%</b>

За результатами по методиці діагностики міжособистісної залежності, розроблена Б. Уайнхольдом (Додаток И), було визначено рівень залежності дівчат від їх мам. Результати опитування показали що, бали респондентів розподіляються від 12 балів до 49 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень залежності. Високий рівень залежності від 41 балів до 50 балів. Середній рівень залежності від 21 балів до 40 балів. Низький рівень залежності від 0 балів до 20 балів.

Низький рівень залежності показали 57.5% (23) респондентів, свідчить про те що вони мають здоровий рівень незалежності та автономії у відносинах. Середній рівень 30% (12) респондентів, це вказує на наявність деяких залежних тенденцій, які можуть іноді впливати на відносини, та високий рівень 12.5%(5) респондентів, це зазначає значну залежність дівчат від їхніх мам, що може призводити до проблем у відносинах та проходження процесу сепарації, також зниження самооцінки, конфлікти, або надмірна потреба у схваленні.

Результати подані у таблиці 2.2.2

**Результати по методиці діагностики міжособистісної залежності, розроблена Б. Уайнхольдом, подані у вигляді таблиці у відсотках.**

<b>Респонденти</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
Дівчата (віком 20-25 років) – 40 осіб	12.5%	30%	<b>57.5%</b>

За результатами по методиці діагностики міжособистісної антизалежності, розроблена Б. Уайнхольдом (Додаток И), було визначено рівень схильності дівчат до уникання близьких стосунків та емоційної близькості з їхніми матерями. Результати опитування показали що, бали респондентів розподіляються від 2 балів до 46 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень труднощів з довірою та емоційною близькістю у стосунках.і. Високий рівень антизалежності від 41 балів до 50 балів. Середній рівень антизалежності від 21 балів до 40 балів. Низький рівень антизалежності від 0 балів до 20 балів.

Низький рівень показали 65%(26) респондентів, що свідчить про їхню здатність до емоційної близькості та відкритості у стосунках, комфортне перебування у близьких стосунках, відсутність уникання емоційної вразливості. Середній рівень показали 30% (12) , це свідчить про те що ці респонденти мають певні тенденції до уникання емоційної близькості та можуть відчувати дискомфорт у близьких стосунках, та високий рівень показали 5% (2) респондентів , що говорить нам про їхні труднощі з довірою та емоційною близькістю у стосунках, схильність уникати залежності від інших та , есоційної вразливості.

Результати подані у таблиці 2.2.3

Таблиця 2.2.3

**Результати по методиці діагностики міжособистісної антизалежності,  
розроблена Б. Уайнхольдом, подані у вигляді таблиці у відсотках.**

<b>Респонденти</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
Дівчата (віком 20-25 років) – 40 осіб	5%	30%	<b>65%</b>

Результати діагностики психологічних механізмів самоконституювання, (ДОДАТОК К) показали нам ,що середній рівень у 40% (16 ) , вказує на те що респонденти мають певні здібності до самовизначення та саморегуляції , але ці навички можуть бути нерозвинутими або нестабільними. Високий рівень показали 37.5% (15), означає що ці респонденти добре усвідомлюють себе , вміють планувати та контролювати свої дії, мають високий рівень впевненості та здатні до ефективної взаємодії з іншими , низький рівень показали 22.5% (9) - респонденти з цими показниками мають труднощі з усвідомленням себе, плануванням, та саморегуляцією, також можуть відчувати нестачу впевненості та труднощі у встановленні контактів з іншими.

Результати подані у таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

**Результати діагностики психологічних механізмів самоконституювання,  
подані у вигляді таблиці, у відсотках.**

<b>Рівень самоконституювання</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
Респонденти у відсотках	37.5%	<b>40%</b>	22.5%



Особливості переживання дівчатами з різних груп автономії та дистанції у взаєминах з матір'ю, описані за допомогою стандартизованих методик.

Середній рівень функціональної незалежності за методикою Дж. Хофмана свідчить про психологічну готовність дівчат брати на себе відповідальність у вирішенні особистих справ і демонструвати матері свою зростаючу компетентність, при цьому не виключаючи можливості звертатися за допомогою. Нижчі показники незалежності вказують на значну подібність світогляду дівчат і матерів.

Середні показники емоційної сепарації свідчать про здатність будувати емпатичну близькість і розвиток приватності особистих переживань. Згідно з поглядами А. Каплан та інших, така диференційованість у стосунках є ознакою зростаючої особистісної зрілості.

Найнижчі показники за шкалою конфліктної сепарації означають найменшу кількість негативних переживань і здатність автономно опрацьовувати негативні афекти.

Залежні дівчата демонструють нездатність вирішувати особисті справи без участі матері, що вказує на найнижчі показники за шкалою функціональної незалежності. Вони бачать багато подібностей у світогляді з матір'ю. Найнижчі показники емоційної сепарації характеризують дівчат як особливо емоційно прив'язаних до матері, надають великого значення виключній близькості з нею і схильні сприймати материнські переживання за свої. Це вказує на схильність до злиття, а не до емпатії, як зазначають Г. О. Балл, О. Ф. Боднарченко, Т. А. Рябовол, Н. В. Самоукіна, Дж. Джордан з колегами.

Самодостатні дівчата за шкалою емоційної сепарації мають вищі за середні показники і нижчі показники за іншими шкалами. Вони достатньо незалежні в поведінці і світогляді, емоційно дистанційовані від матері, пишаються своєю самостійністю, висловлюють нестачу материнського досвіду і описують взаємини з матір'ю як формально-ділові, жаліються на брак емпатичного відгуку. К. Бел пише: «Відкидання у взаєминах з матір'ю робить дівчат недовішливо відкидаючими, однак вони сумують за стосунками близькості та розуміння». У таких дистанційованих взаєминах вони не мають особливо приємних чи негативних переживань, що

вказують високі показники за шкалою конфліктної сепарації. Автономна регуляція емоцій відбувається значною мірою за рахунок втрати близькості.

Особливості, що впливають на процес сепарації в дочірньо-материнських відносинах:

### **Індивідуальні особливості**

*Особистісні характеристики доньки:*

- Самоконституювання (самоконституювання є ключовою особливістю процесу сепарації, оскільки воно забезпечує формування автономної та незалежної особистості. Цей процес дозволяє індивіду розвивати власну ідентичність, встановлювати особисті кордони та здобувати емоційну та психологічну незалежність, що є основними цілями сепарації.)
- Рівень самостійності (більш самостійні дівчата легше проходять процес сепарації.)
- Самооцінка та впевненість у собі (висока самооцінка сприяє успішній сепарації.)
- Психологічна зрілість (зрілість дозволяє краще адаптуватися до нових умов.)

*Особистісні характеристики матері:*

- Стиль виховання. (Підтримуючий та відкритий стиль сприяє сепарації, тоді як контролюючий та надмірно захищаючий ускладнює цей процес.)
- Емоційна зрілість та здатність до саморегуляції. (зріла та емоційно стабільна мати краще підтримує процес сепарації.)

### **Психологічні особливості**

- Рівень залежності (рівень залежності визначає, наскільки успішно індивід зможе перейти від стану залежності до автономії. Ефективна сепарація включає зменшення рівня залежності в різних аспектах життя, що сприяє розвитку самостійності, емоційної зрілості та здатності приймати власні рішення. Врахування рівня залежності дозволяє краще розуміти виклики, з якими стикаються молоді люди у процесі сепарації, і допомагати їм у досягненні повної автономії.

- Попередній досвід (досвід попередніх сепарацій: Попередній досвід відокремлення, наприклад, від'їзд на навчання або роботу, впливає на подальші сепарації)
- Психологічні травми та стрес (пережиті стреси та травматичні події: Негативні події можуть ускладнити процес сепарації.)

Також ми провели **кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)** за допомогою спеціального онлайн калькулятора. Кореляційний аналіз за Спірменом є статистичним методом, який використовується для оцінки ступеня зв'язку між двома змінними. Цей метод особливо корисний, коли дані не відповідають нормальному розподілу або коли зв'язок між змінними є нелінійним. Він базується на ранжуванні даних і обчисленні кореляції між рангами. Коефіцієнт кореляції може набувати значень від -1 до 1, причому при  $r=1$  має місце строго прямий зв'язок, а при  $r= -1$  – строго зворотній зв'язок,  $r=0$  вказує на відсутність залежності між змінними.

**Результати кореляційного аналізу між методиками міжособистісної залежності з кожною шкалою опитувальника сепарації.**

Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) між міжособистісною залежністю та шкалою емоційна сепарація становить 0.18717.

Гіпотеза  $H_0$ : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Значення  $t_{\text{емп.}}$  (0.18717) менше  $t_{0.05}$  (0.313), отже, приймається гіпотеза  $H_0$ . Це означає, що статистично значущого кореляційного зв'язку між залежністю та емоційною сепарацією немає.

Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) між міжособистісною залежністю та шкалою конфліктна сепарація становить -0.03677

Гіпотеза  $H_0$ : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Значення  $t_{\text{емп.}} (-0.03677)$  менше  $t_{0.05} (0.313)$ , отже, приймається гіпотеза  $H_0$ . Це означає, що статистично значущого кореляційного зв'язку між залежністю та конфліктною сепарацією немає.

Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) між міжособистісною залежністю та незалежності у ставленнях становить  $(-0.33903)$

Гіпотеза  $H_1$ : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами ( $p \leq 0.05$ ).

Значення  $t_{\text{емп.}} (-0.33903)$  більше (за абсолютним значенням)  $t_{0.05} (0.313)$ , отже, приймається гіпотеза  $H_1$ . Це означає, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між двома параметрами на рівні значущості  $0.05$ .

Коефіцієнт кореляції  $(-0.33903)$  свідчить про помірну обернену (негативну) кореляцію між параметрами. Це означає, що зі збільшенням значення однієї змінної значення іншої змінної мають тенденцію до зменшення, і навпаки.

На рівні значущості  $0.05$  існує статистично значуща помірна обернена кореляція між двома параметрами, що підтверджується значенням коефіцієнта кореляції Спірмена  $t_{\text{емп.}} = -0.33903$ . Оскільки абсолютне значення коефіцієнта кореляції перевищує критичне значення для рівня значущості  $0.05$ , ми можемо зробити висновок про наявність зворотного зв'язку між міжособистісною залежністю та незалежності у ставленнях.

Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) між міжособистісною залежністю та функціональною незалежністю становить  $(-0.22509)$

Гіпотеза  $H_0$ : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Значення  $t_{\text{емп.}} (-0.22509)$  менше  $t_{0.05} (0.313)$ , отже, приймається гіпотеза  $H_0$ . Це означає, що статистично значущого кореляційного зв'язку між залежністю та функціональною незалежністю немає.

Аналіз показав, що міжособистісна залежність має значущий зв'язок лише з одним аспектом сепарації (незалежності у ставленнях), а інші аспекти (емоційна сепарація, конфліктна сепарація, функціональна незалежність) не мають значущого зв'язку з міжособистісною залежністю. Це допомагає краще зрозуміти, як різні

аспекти сепарації взаємодіють з загальною схильністю до залежності в дочірньо-материнських відносинах у дівчат пізнього юнацького віку.

Також кореляційних аналіз був проведений між методиками міжособистісної залежності, та антизалежності з методикою самоконституювання, за результатами якого кореляційного зв'язку не було виявлено. Та між методикою самоконституювання, та кожною зі шкал опитувальника сепарації, що також не показало кореляційного зв'язку.

Результати кореляційного аналізу подані у вигляді таблиці 2.2.5.

*Таблиця 2.2.5*

### Результати кореляційного аналізу

	Емоційна сепарація	Конфліктна сепарація	Незалежність у ставленнях	Функціональна незалежність
Міжособистісна залежність	0.18717	-0.03677	<b>-0.33903</b>	-0.22509
Міжособистісна антизалежність	0.1073	0.17072	-0.06667	-0.12446
Самоконституювання	0.07884	-0.0118	-0.20726	-0.15303

### 2.3. Практичні рекомендації для дівчат юнацького віку для створення психологічно оптимальних умов у процесі сепарації від матері

#### Важливо знати

Зважаючи на те, що кожна людина від народження проходить вікові етапи які вона переживає і саме процес сепарації є невідомою частиною кожного вікового проміжку. На створення оптимальних психологічних умов у процесі сепарації дівчат пізнього юнацького віку від матері можуть впливати такі ключові ознаки як фізична, емоційна, психологічна. Так ці ознаки проживаються на кожному віковому етапі

людини і несуть в собі наслідки, фіксація, індивідуальний досвід. Важливим є те як саме були пережиті ці ознаки, екологічно чи мали негативні травмуючі наслідки.

Досліджуючи віковий етап юність, а саме пізній юнацький вік 18-25 років.

При проживанні в пізньому юнацькому віці фізичної, емоційної, психологічної ознаки відбувається остаточне формування їх:

- фіксація набутого досвіду;
- новий досвід;
- переживання по новому ознак. (формування власної стратегії)

Одними з важливих фактів пізнього юнацького віку є те що вчасне виявлення проблеми та звернення до психолога, психотерапевта, дозволяє виявляти, корегувати проблемні моменти.

Сепарація в дочірньо-материнських відносинах у пізньому юнацькому віці є критичним періодом, що характеризується перехідними процесами від залежності до автономії. Вона включає як фізичне, так і емоційне відокремлення дочки від матері, що є необхідним для розвитку самостійності та індивідуальності.

### **I Виявити ознаки проблеми сепарації в дочірньо-материнських відносинах.**

Дочка має занадто близькі стосунки з матір'ю, це має вплив на їх відносини, відносини з оточуючими.

Спробуйте виявити в себе чи маєте ви проблему сепарації від матері за допомогою запропонованих фактів, поданих в таблиці 2.2.6.

*Таблиця 2.2.6*

<b>Якщо Ви в себе виявите такі факти:</b>	<b>Можливі причини:</b>
Страх, нічим не обґрунтована тривога;	Відсутність підтримки чи допомоги матері.
Занижена або завищена самооцінка;	Викривлене сприйняття реальності. (сформоване матір'ю)
Відчуття провини;	Високі очікування та вимоги матері. Маніпулятивна поведінка матері.

Віддаєте ініціативу в прийнятті рішення матері;	Обмеження при виконанні самостійних дій. (Пошук поради, способу дій і.т.д.)
Не бажання, невміння приймати рішення без матері;	Залежність від поведінки, думок матері. (страх зробити не так як хоче мати, контролююча мати не дає проявляти ініціативу)
Відсутня стабільність у стосунках. Не можете встановити стабільну комунікацію з матір'ю.	Не стабільна мати в поведінці, емоційних проявах, відсутні внутрішні та зовнішні кордони (коливання від доброї до злої)
Часте перебування в пригніченому (депресивному) стані.	Переживання: внутрішні, зовнішні від впливу матері. (токсичний вплив матер)

## **II Практичні рекомендації для успішного проходження процесу сепарації.**

**1.** Стабілізація на емоційному рівні - вчіться управляти своїми емоціями і розуміти їх. Знайдіть здорові способи вираження почуттів та стресу. Емоційна незалежність формуватиме зменшення залежності від матері, що створить незалежність в прийнятті рішень та потребу у схваленні від матері

- Спілкуйтеся відкрито:

Відкрито говоріть про свої потреби та почуття.

Звертайтеся до матері з повагою, навіть якщо у вас різні погляди.

- Будьте відкритими до підтримки:

Не бійтеся звертатися за підтримкою, коли це потрібно.

Пам'ятайте, що підтримка матері може бути цінною у складні моменти.

### **2. Визначення особистих кордонів**

Особисті кордони – це уявні лінії, які визначають, де закінчуються впливи інших людей і починаються наші власні думки, почуття та дії. Вони допомагають

нам захищати наші фізичні, емоційні та психологічні потреби, а також підтримувати здорові відносини з іншими людьми.

- Самоаналіз і усвідомлення: Перший крок до встановлення кордонів – це розуміння своїх власних потреб, цінностей і обмежень. Дочка має чітко усвідомити, що для неї є прийнятним, а що ні.

- Відкриті комунікації: Важливо вміти чітко та спокійно висловлювати свої потреби та обмеження. Наприклад, "Мені потрібно більше простору для самостійних рішень" або "Я почуваюся некомфортно, коли мене контролюють".

- Навчання казати "ні": Важлива навичка – вміння відмовляти, коли це необхідно, без відчуття провини.

- Встановлення фізичних меж: Це може включати визначення особистого простору, часу для себе та окремих занять, які важливі для особистісного розвитку.

3. Визначення власних цінностей. – мати свою картину уявлення про світ, формувати та керувати своїми цінностями не переймаючи цінності та бачення матері. Мати свої базові цінності які будуть важливі саме для вас (сім'я, любов, духовність, свобода, саморозвиток, здоров'я, кар'єра, гроші і.тд. ).

- Здобуйте нові знання;
- Додаткові цінності надихають;
- Вдосконалюйте себе;
- Обирайте свій власний шлях.

4. Організація власного побуту – мати свій власний простір, вирішувати повсякденні справи, самостійність в прийнятті рішень, фінансова незалежність (оплата рахунків, господарські справи).

- Розвивайте самостійність:

Активно працюйте над розвитком навичок самостійного прийняття рішень.

Шукайте можливості для саморозвитку та самовдосконалення.

- Відповідайте за свої дії:

Беріть відповідальність за свої вчинки та рішення.

Вчіться з помилок і розглядайте їх як можливість для зростання.



5. Звертайтеся до спеціаліста (психолога, психотерапевта) за потреби – який надасть кваліфіковану психологічну підтримку, допоможе вам краще зрозуміти причини, симптоми, охарактеризувати ваш стан, знайти причину та шлях усунення проблеми.

- **Індивідуальна терапія:**

Відвідуйте індивідуальну терапію для матерів та дочок для роботи над особистими проблемами.

Використання когнітивно-поведінкової терапії для розвитку самостійності та емоційної зрілості.

- **Сімейні консультації:**

Відвідування регулярних сімейних сесій, де обговорюються питання сепарації та стосунків.

Використання медитаційних технік для вирішення конфліктів.

**Допоміжні вправи:**

**1. Вправа «Цінності і цілі»:**

Мета: Допомогти дівчині зрозуміти свої цінності та життєві цілі.

Опис: Запропонуйте дівчині скласти список своїх цінностей та цілей у різних сферах життя (навчання, кар'єра, особисте життя, хобі). Це допоможе їй усвідомити, що є важливим для неї та як досягати своїх цілей самостійно.

**2. Вправа «Моє самостійне життя»:**

Мета: Розвиток уявлення про майбутнє та самостійність.

Опис: Дівчина пише короткий твір або малює, яким бачить своє життя через 5 років, які навички та знання їй потрібні для досягнення своїх мрій. Обговорення цього з матір'ю може допомогти встановити підтримуючий діалог.

**3. Вправа «Обмін листами»:**

Мета: Поліпшення комунікації та емоційної близькості.

Опис: Запропонуйте матері та дочці написати одна одній листи, де вони висловлюють свої думки, почуття та очікування. Потім вони можуть обговорити ці листи разом.

## Висновки до другого розділу

Розділ 2 кваліфікаційної роботи спрямований на емпіричне дослідження психологічних особливостей сепарації дівчат пізнього юнацького віку. У першому підрозділі надана характеристика методик та організація етапів дослідження, що дозволило провести адекватне та систематичне аналіз даних.

У другому підрозділі було проведено аналіз та інтерпретація результатів досліджень. За цими даними був також проведений кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Це дозволило виявити рівень залежності, та психологічної сепарації дівчат від їхніх матерів, та сформувані основні особливості, що впливають на процес сепарації в дочірньо-материнських відносинах.

У третьому підрозділі були сформульовані практичні рекомендації для дівчат юнацького віку з метою створення психологічно оптимальних умов у процесі сепарації від матері. Ці рекомендації базуються на отриманих під час дослідження результатів.

Загальним висновком є те, що емпіричне дослідження особливостей сепарації у дівчат юнацького віку є важливим етапом у розумінні та підтримці у цьому періоді їхнього життя, яке матиме вплив на психічне здоров'я у майбутньому становлення жінки, матері.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури дає змогу уявити психодинамічну концепцію сепарації-індивідуалізації як таку, що має методологічну підтримку та інтерпретаційну цінність із погляду вивчення й розуміння феномена дорослішання молодих людей у стосунках із батьками. Ця теорія також добре узгоджується з думкою вітчизняних науковців, які представляють суб'єктний підхід, щодо важливості суб'єктивного впливу батьків на розвиток особистісної автономії молодих людей і необхідності цілісного вивчення психологічних феноменів з урахуванням свідомого та несвідомого контекстів. Тож у роботі розглядається процес відокремлення доньки від матері як важливий чинник, що сприяє або перешкоджає розвитку її особистісної автономії в період дорослішання.

У роботі використано методику Дж. Хоффмана для дослідження психологічної сепарації від батьків (матері) у юнацькому віці. Вона є валідним і надійним психодіагностичним інструментом для вивчення особливостей досягнення молодими людьми автономії щодо батьків.

Результати дослідження показали, що рівень емоційної, конфліктної та функціональної незалежності, а також міжособистісної залежності та антизалежності суттєво варіюється серед дівчат, що свідчить про різноманітність у їхніх стосунках з матерями та їхню здатність до автономії.

Високий рівень емоційної сепарації, виявлений у половини респондентів, свідчить про їхню здатність до емоційної незалежності та інтеграції в соціальні стосунки поза межами діади з матір'ю. Це позитивно впливає на їхню здатність до емпатії, саморегуляції та побудови стійких соціальних зв'язків. Низький рівень конфліктної сепарації у більшості дівчат вказує на узгодженість у взаєминах та відсутність інтенсивних негативних емоцій, що сприяє психологічній стабільності.

Натомість, висока міжособистісна залежність і низька функціональна незалежність у частини респондентів свідчать про значну емоційну прив'язаність до матері, що може обмежувати їхню автономію та здатність до самостійного прийняття рішень. Це може призводити до труднощів у соціалізації та емоційній

регуляції, що вимагає особливої уваги з боку психологів та педагогів для підтримки цих дівчат у процесі їхнього дорослішання.

Результати дослідження також підкреслюють, що самоконституювання, як важливий аспект особистісного розвитку, варіюється серед дівчат, впливаючи на їхню здатність до самовизначення та саморегуляції. Це вказує на потребу у розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості та впевненості у власних силах у дівчат пізнього юнацького віку.

Лише автономним дівчатам вдається вибудувати психологічну дистанцію, зберігаючи інтимні стосунки з матір'ю, тоді як решта дівчат вимушені обирати між збереженням власної психологічної незалежності та підтриманням інтимних стосунків. На основі отриманих результатів дослідження розробляється початкова теоретична модель сепарації дівчат від матері з точки зору внутрішньої феноменології переживання дівчатками сепарації від матері.

Незалежно від поточного досвіду стосунків, усі дівчата говорять про важливість близькості та взаємності зі своїми матерями, а якість емоційного реагування матерів є одним із ключових чинників, що визначають їхню когнітивну, поведінкову та емоційну незалежність. Дівчата, у яких складаються більш зрілі стосунки з матерями, відчувають більш зрілі форми близькості у своїх стосунках з матерями. Нав'язливий материнський контроль особливо небезпечний для розвитку автономної емоційної регуляції дівчаток, яка проявляється у вигляді материнських реакцій активного втручання або пасивного уникнення. Постійний материнський контроль у вигляді регулювання, спостереження і допомоги особливо необхідний дівчатам, у яких самостійно не розвиваються механізми саморегуляції та самоврядування. Відсутність контролю позначається на прагненні дівчат до встановлення формальних стосунків.

У першому розділі, який присвячений теоретичним основам вивчення проблеми психологічної сепарації в дочірньо-материнських відносинах, було розглянуто характеристики процесу сепарації на різних етапах онтогенезу, особливості та ознаки психологічної сепарації в стосунках мати-дочка, а також психологічні проблеми внутрішньої і зовнішньої сепарації у відносинах між матір'ю

і дочкою юнацького віку. Загальна суть висновків до цього розділу полягає в тому, що психологічна сепарація у дочірньо-материнських відносинах є складним та багатогранним процесом, який відбувається на різних етапах розвитку та може викликати різні психологічні проблеми.

У другому розділі, проведено емпіричне дослідження особливостей сепарації у дівчат юнацького віку. Була надана характеристика психодіагностичних методик, організовані етапи дослідження, проведено аналіз та інтерпретація результатів досліджень, кореляційний аналіз (Коефіцієнт Спірмена), для визначення кореляційного взаємозв'язку та сформульовані практичні рекомендації для дівчат юнацького віку для створення психологічно оптимальних умов у процесі сепарації від матері.

Загальні висновки кваліфікаційної роботи підкреслюють важливість вивчення та розуміння психологічних особливостей сепарації в дочірньо-материнських відносинах для створення психологічно здорових та стійких особистостей у юнацькому віці. Також наголошується на потребі подальших досліджень у цій області для поглибленого розуміння та ефективної практичної реалізації отриманих результатів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва М.І. Взаємодія батьків і дітей в сім'ї як виховний чинник. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях. К., 2000. Вип. 20. Ч. 1. С. 24-30.
2. Бакка Ю.В. Особливості становлення особистісної самостійності і безпорадності у осіб юнацького віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 1. 2022
3. Гурлева Т.С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка: аргументи «ЗА». Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 4. С. 4-9.
4. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоусвідомлення особистості з психофізичними вадами : емпіричний вимір проблеми. Психологічні перспективи. 2019. № 33. 91-102.
5. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. Психологічні перспективи. Вип. 39. 2022. 56–68.
6. Гоян І. М., Палій А. А. Методи діагностики психічного розвитку дітей [за ред. А.А. Палія]. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2014. 652 с.
7. Демидюк Н.П. Близькість як феномен самодефіренціації: вітчизняна специфіка. Актуальні проблеми психології. Том 3. Консультативна психологія та психотерапія. 2009. Вип.6. С. 168-179.
8. Дмитренко К. А., Коновалова М. В., Семиволос О. П. Працюємо з «особливою» дитиною у «звичайній» школі. Харків: Основа, 2018. 120 с.
9. Заєркова Н. В. Трейтяк А. О. Інклюзивна освіта від А до Я: порадник для педагогів і батьків. Київ: Науково-методичний центр інклюзивної освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка. 2016. 68 с.
10. Іванашко О.Є., Вічалковська Н.К. Оцінка адаптації освітнього процесу до потреб учнів з обмеженими можливостями здоров'я. Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»/ ред. кол.: Т.Д. Щербан (гол. ред.); заст. гол. ред.:

- Jerzy Piwowarski; В.В. Гоблик. Мукачево-Ченстохова: РВВ МДУ; Академія ім. Я. Длугоша, 2018. Вип. 24(1). 109-122.
11. Колупасва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія / А. А. Колупасва. – К.: «Самміт–Книга», 2009. – 272 с.
  12. Костенко Т. Інклюзивне навчання / Т. Костенко // Україна : Літера ЛТД – 2019. – 40 с.
  13. Кравченко Г. Ю., Сіліна Г. О Інклюзивна освіта в ДНЗ / О. Г. Сіліна., Ю. Г. Кравченко // Україна : Ранок – 2018. – 176 с.
  14. Овчаренко І. В. Психологічний супровід дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі. Таврійський вісник освіти. 2017. № 1 (57). 249-254.
  15. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії. К.: Міленіум, 2005. 336 с.
  16. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. -К.: Вид-во Нац. Авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2010 – 270 с.
  17. Скрипник Т.В. Діти з аутизмом в інклюзії: сценарії успіху : монографія. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2019. 208 с.
  18. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. – Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. – 212 с.
  19. Теорія і практика інклюзивної освіти [навчально-методичний посібник] / [упоряд. Бондар К. М.]. Проект «Підтримка інклюзивної освіти у м. Кривий Ріг», 2018. 80 с.

20. Халік О.О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. № 2 ( 1 5 ) , жовтень 2015. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки
21. Широка А.О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці// Практична психологія та соціальна робота. – №10. – 2008. – С.45
22. Широка А.О. Емоційна близькість між мамою та дочкою в юнацькому віці: проблема сепарації. 2009 р.
23. Широка А.О. Емпіричне дослідження процесу сепарації в дочірньо–материнських стосунках дівчат юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. Збірник наукових праць К\_ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України
24. Широка А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуації у вітчизняну психологію. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". № 21. 2019. С. 770-781.
25. Apter T. Altered Loves: Mothers and Daughters during Adolescence. New York: Fawcett Columbine, 1990. 277p.
26. Auerbach C., Silverstein L. Qualitative data: an introduction to coding and analysis. New York, London: New York University Press, 2003. 202p.
27. Blustein D., Walbridge M., Friedlander M., Palladino D. Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. Journal of Counseling Psychology. 1991. No 38. P. 39–50. (In English).
28. Blos P. The adolescent passage: development issues. NY: Internt. Univ. Press., 1979. 521p.
29. Bowen, M. The Emotional System in Family Evaluation / M. Bowen, M. Kerr. M.E.N-Y: Norton & Company, 1988.
30. Charles M., Frank J., Jacobson S., Grossman G. Repetition of the Remembered Past: Patterns of Separation – Individuation in Two Generations of Mothers and Daughters// Psychoanalytic Psychology. 2001. Vol.18. No4. p.705



31. Charles M., Frank S., Jacobson S., Grossman G. Repetition of the remembered past: patterns of separation – individuation in two generations of mothers and daughters // *Psychoanalytic Psychology*. 2001. V. 18 (4). P. 705–728.
32. Crean H. F. Conflict in the Latino parent-youth dyad: The role of emotional support from the opposite parent // *Journal of Family Psychology*. 2008. Jun. V. 22 (3). P. 484–493.
33. Frank J., Laman S., Avery B. Young Adults' Perceptions of Their Relationships With Their Parents: Individual Differences in Connectedness, Competence and Emotional Autonomy//*Developmental Psychology*. 1988. Vol.24. No5. p.729
34. Frank J., Laman S., Avery B. Young Adults' Perceptions of Their Relationships With Their Parents: Individual Differences in Connectedness, Competence and Emotional Autonomy. *Developmental Psychology*. 1988. Vol. 24, No 5. p.729-737.
35. Gross P.H., McCallum R.S. Operationalization and predictive utility of mother–daughter synchrony // *School Psychology Quarterly*. 2000. V. 15 (3). P. 279–294.
36. Hoffman, J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents / J.A. Hoffman // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – No 31. – Pp. 170-178.
37. Kellerman J. Sex role stereotypes and attitudes toward parental blame for the psychological problems of children // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. Feb. V. 42 (1). P. 153–154.
38. Knight R. The Process of Attachment and Autonomy in Latency and Adolescence. Longitudinal study of Ten Children. *Psychoanalytic Study of the Child*. 2005. 60. p.178-210.
39. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. p.160-168.
40. Mahler M. The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation/ M.Mahler, F.Pine, A.Bergman. New York: Basic Books, 1975. 307 p.
41. Maier S. F., Seligman M. E. P. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. 1967.

42. Morray M., Shilkret R. 'Mother, please! I'd rather do it myself!' Maternal intrusiveness, daughters' guilt, and separation as related to college adjustment// Poster presented at Biennial Meeting of Society for Research on Adolescence. – New Orleans. –April, 2002
43. Pearce, J. C. *Magical Child Matures* / J. C. Pearce. New York: E. P. Dutton, 1985. 272 p.
44. Seligman M.E.P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman, 1975.
45. Smetana J., Campione-Barr N., Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*. 2006. No. 57. p. 255-284.
46. Strauss A., Corbin J. *Grounded Theory. Methodology. Strategies of Qualitative Inquiry* // Editors Denzin Norman K., Lincoln Yvonna S. London: Sage publications. 1998. p.158
47. Teitelman E., Glass J., Blyn Ch., Jennings D. The treatment of female borderlines // *Schizophrenia Bulletin*. 1979. V. 5 (1). P. 111–117

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### **Психологічний опитувальник сепарації (PSI, Hoffman, 1984).**

#### **Опис методики**

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

#### *Інструкція*

Мета: Визначити рівень психологічної сепарації респондента від матері.

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

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

Перелік питань (опитувальник складається з 69 питань.)

1. Я відчуваю себе емоційно незалежним від своїх батьків.
2. Я не відчуваю, що повинен(-на) ділитися своїми почуттями з батьками.
3. Я часто сперечаюся з батьками через свої життєві вибори.
4. Мої батьки не завжди схвалюють мої рішення, але я роблю те, що вважаю за потрібне.
5. Я часто потребую допомоги своїх батьків.
6. Я не можу приймати важливі рішення без поради батьків.
7. Я часто відчуваю себе таким(-ою) самим(-ою), як мої батьки.
8. Мої цінності та переконання схожі на батьківські.
9. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно, без допомоги батьків.
10. Я часто обговорюю свої почуття з батьками.
11. Я відчуваю, що мої батьки контролюють моє життя.
12. Я відчуваю себе незалежним від своїх батьків у повсякденних справах.
13. Я часто відчуваю провину через те, що не роблю те, що очікують батьки.
14. Я вважаю, що мої батьки повинні знати про всі важливі події в моєму житті.
15. Я відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
16. Я можу відкрито говорити про свої почуття з батьками.
17. Я часто відчуваю себе самотнім(-ньою) без підтримки батьків.
18. Я відчуваю себе достатньо сильним(-ою) для самостійного прийняття рішень.
19. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями батьків.
20. Я відчуваю, що мої батьки підтримують мене у всьому.
21. Я часто відчуваю, що повинен(-на) відповідати очікуванням батьків.
22. Я відчуваю себе здатним(-ою) приймати важливі рішення без поради батьків.
23. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що краще для мене.
24. Я вважаю, що можу досягти успіху без допомоги батьків.
25. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
26. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
27. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити в будь-якій ситуації.
28. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
29. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
30. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
31. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
32. Я часто відчуваю, що мої батьки критикують мене.
33. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
34. Я часто відчуваю, що мої батьки не підтримують мої рішення.
35. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у важких ситуаціях.
36. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити.
37. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють моїх потреб.

38. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
39. Я відчуваю, що мої батьки завжди праві.
40. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
41. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
42. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
43. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
44. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
45. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
46. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити в будь-якій ситуації.
47. Я часто відчуваю, що мої батьки критикують мене.
48. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
49. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що краще для мене.
50. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
51. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
52. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
53. Я відчуваю, що мої батьки знають, що для мене найкраще.
54. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють мене.
55. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
56. Я відчуваю, що мої батьки завжди праві.
57. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у важких ситуаціях.
58. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що робити.
59. Я відчуваю, що можу приймати рішення самостійно.
60. Я часто відчуваю, що мої батьки не розуміють моїх потреб.
61. Я відчуваю, що можу впоратися з проблемами самостійно.
62. Я часто відчуваю, що мої батьки розчаровані мною.
63. Я відчуваю, що можу покладатися на себе у всіх ситуаціях.
64. Я відчуваю, що мої батьки завжди знають, що для мене найкраще.
65. Я часто відчуваю, що мої батьки не довіряють мені.
66. Я відчуваю, що можу покладатися на свої власні сили.
67. Я відчуваю, що мої батьки завжди підтримують мене.
68. Я відчуваю, що мої батьки знають, що робити в будь-якій ситуації.
69. Я відчуваю, що можу приймати важливі рішення без поради батьків.

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

Емоційна сепарація

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

Конфліктна сепарація

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

Незалежність у ставленнях

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

Функціональна незалежність

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

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

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

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

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

**Методика діагностики міжособистісної залежності, розроблена Б. Уайнхольдом** **Опис методики**

Ця методика допомагає визначити, наскільки людина схильна до співзалежності та проблем у взаємовідносинах, які виникають через надмірну потребу в схваленні, підтримці та визнанні з боку інших.

*Інструкція*

**Мета:** Методика спрямована на виявлення рівня міжособистісної залежності та виявлення потенційних проблем у стосунках, що виникають через цю залежність.

**Процедура:** Учасникам пропонується відповісти на серію запитань, що стосуються їхніх взаємовідносин з матір'ю.

**Формат відповідей:** Зазвичай використовуються шкали Лайкерта, де респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

**Перелік запитань (методика складається з 10 запитань)**

1. Я відчуваю необхідність отримувати схвалення від інших людей.
2. Мені важко приймати рішення без поради або схвалення від інших.
3. Я часто жертвую своїми потребами заради інших.
4. Мене дуже турбує, що інші можуть про мене подумати.
5. Я часто відчуваю себе нещасним, якщо хтось не схвалює мої дії.
6. Я намагаюся догоджати людям, щоб уникнути конфліктів.
7. Я відчуваю, що моя самооцінка залежить від думки інших.
8. Я готовий змінити свої плани, якщо це не подобається комусь із близьких.
9. Я почуваю себе спустошеним, якщо не отримую підтримки від інших.
10. Я боюся, що мене можуть залишити або відкинути.

**Критерії оцінювання**

**Сумарний бал:** Складається з сумарної кількості балів за всіма запитаннями.

**Інтерпретація:**

0-20 балів: Низький рівень міжособистісної залежності.

21-40 балів: Середній рівень міжособистісної залежності.

41-50 балів: Високий рівень міжособистісної залежності.

**Інтерпретація результатів**

**Низький рівень залежності:** Свідчить про те, що респондент має здоровий рівень незалежності та автономії у стосунках.

**Середній рівень залежності:** Вказує на наявність деяких залежних тенденцій, які можуть іноді впливати на стосунки.

**Високий рівень залежності:** Зазначає значну залежність від інших, що може призводити до проблем у стосунках, таких як зниження самооцінки, конфлікти або надмірна потреба в схваленні.

**Методика діагностики міжособистісної антизалежності, розроблена****Б. Уайнхольдом****Опис методики**

Міжособистісна антизалежність характеризується униканням близьких стосунків, страхом перед емоційною близькістю та надмірною самостійністю. Люди з високим рівнем антизалежності часто відчують себе комфортніше на відстані від інших, уникаючи емоційної вразливості та залежності від кого-небудь.

*Інструкція*

**Мета:** Виявити рівень міжособистісної антизалежності та можливі проблеми, пов'язані з униканням близьких стосунків.

**Процедура:** Учасникам пропонується відповісти на серію запитань, що стосуються їхніх взаємовідносин та емоційних переживань.

**Формат відповідей:** Використовується шкала Лайкерта, де респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

**Перелік запитань (методика складається з 10 запитань)**

1. Я відчуваю себе комфортніше, коли я один.
2. Мені важко довіряти людям.
3. Я уникаю емоційної близькості у стосунках.
4. Я відчуваю себе незручно, коли хтось намагається бути занадто близьким до мене.
5. Я вважаю за краще вирішувати свої проблеми самостійно, без допомоги інших.
6. Я часто тримаю свої емоції при собі.
7. Я відчуваю страх перед тим, що можу стати залежним від когось.
8. Мені важко просити про допомогу.
9. Я уникаю розмов про свої почуття та емоції.
10. Я вважаю за краще не бути занадто відкритим з іншими людьми.

**Критерії оцінювання**

**Сумарний бал:** Складається з сумарної кількості балів за всіма запитаннями.

**Інтерпретація:**

0-20 балів: Низький рівень антизалежності.

21-40 балів: Середній рівень антизалежності.

41-50 балів: Високий рівень антизалежності.

**Обробка результатів**

**Підрахунок балів:** Підрахуйте загальну кількість балів, які набрав респондент за всіма запитаннями.

**Інтерпретація результатів:** Відповідно до отриманого сумарного балу, оцініть рівень антизалежності респондента.

**Інтерпретація результатів**

**Низький рівень антизалежності:** Респондент здатен до емоційної близькості та відкритості у стосунках. Він комфортно відчувається у близьких стосунках і не уникає емоційної вразливості.

**Середній рівень антизалежності:** Респондент має певні тенденції до уникання емоційної близькості та може відчувати дискомфорт у близьких стосунках. Однак ці тенденції не є домінуючими.

**Високий рівень антизалежності:** Респондент має значні труднощі з довірою та емоційною близькістю у стосунках. Він схильний уникати залежності від інших та емоційної вразливості, що може призводити до ізоляції та труднощів у взаємовідносинах.

**Методика діагностики психологічних механізмів самоконститування****Опис методики**

Ця методика включає серію запитань, спрямованих на виявлення різних аспектів самоконститування, таких як усвідомлення себе, самооцінка, саморегуляція, ціннісні орієнтації, та взаємодія з іншими. Учасники відповідають на запитання, використовуючи шкалу оцінки, що дозволяє виявити їхні індивідуальні особливості та стратегії самоконститування.

*Інструкція*

**Мета:** Виявити психологічні механізми самоконститування, що використовуються індивідом.

**Процедура:** Учасникам пропонується відповісти на серію запитань, які охоплюють різні аспекти їхнього внутрішнього світу та взаємодії з навколишнім середовищем.

**Формат відповідей:** Використовується шкала Лайкерта, де респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою від "зовсім не згоден" до "повністю згоден".

**Перелік запитань (методика складається з 15 запитань)**

1. Я усвідомлюю свої сильні та слабкі сторони.
2. Я вмію адекватно оцінювати свої можливості.
3. Я можу ефективно планувати свій час.
4. Я здатний(на) приймати рішення самостійно.
5. Мені важливо знати, що інші думають про мене.
6. Я часто аналізую свої вчинки та поведінку.
7. Я намагаюся розуміти мотиви своїх дій.
8. Моє життя має чіткі цілі та плани.
9. Я легко адаптуюся до змін.
10. Я вмію контролювати свої емоції.
11. Я відчуваю впевненість у своїх діях.
12. Я прагну до самовдосконалення.
13. Я завжди намагаюся діяти відповідно до своїх цінностей.
14. Я легко встановлюю контакти з іншими людьми.
15. Мені важливо, щоб моє оточення було підтримуючим.

**Критерії оцінювання**

**Сумарний бал:** Складається з сумарної кількості балів за всіма запитаннями.

**Інтерпретація:**

0-30 балів: Низький рівень самоконститування.

31-60 балів: Середній рівень самоконститування.

61-75 балів: Високий рівень самоконститування.

**Обробка результатів**

**Підрахунок балів:** Підрахуйте загальну кількість балів, які набрав респондент за всіма запитаннями.

Відповідно до отриманого сумарного балу, оцініть рівень самоконститування респондента.

**Низький рівень самоконститування:** Респондент має труднощі з усвідомленням себе, плануванням та саморегуляцією. Він може відчувати нестачу впевненості та труднощі у встановленні контактів з іншими.

**Середній рівень самоконститування:** Респондент має певні здібності до самовизначення та саморегуляції, але ці навички можуть бути нерозвиненими або нестабільними.

**Високий рівень самоконститування:** Респондент добре усвідомлює себе, вміє планувати та контролювати свої дії, має високий рівень впевненості та здатний до ефективної взаємодії з іншими.

## Сумарні бали респондентів за психологічним опитувальником сепарації (PSI) Хоффмана

№ респондента	Емоційна сепарація	Конфліктна сепарація	Незалежність у ставленнях	Функціональна незалежність
1.	73	38	21	22
2.	81	40	17	18
3.	62	20	22	24
4.	39	19	62	58
5.	77	28	25	19
6.	34	26	56	26
7.	84	31	20	21
8.	79	31	18	19
9.	64	22	19	23
10.	68	32	24	23
11.	24	29	48	56
12.	36	31	54	62
13.	32	28	61	73
14.	82	26	19	21
15.	77	30	26	28
16.	67	42	34	38
17.	84	51	22	25
18.	21	32	58	61
19.	56	42	44	51
20.	66	31	24	27
21.	81	32	28	26
22.	75	29	31	33
23.	69	44	36	28
24.	31	27	69	86
25.	66	30	41	31
26.	76	52	45	36
27.	84	42	26	21
28.	80	21	24	18
29.	78	19	22	20
30.	34	69	84	88
31.	73	22	30	24
32.	66	17	29	30
33.	79	18	26	21
34.	54	32	46	38
35.	29	41	56	62
36.	45	68	71	82
37.	64	33	38	40
38.	81	21	19	18
39.	74	26	34	28
40.	71	48	21	24



**Сумарні бали респондентів за методикою діагностики міжособистісної залежності, та антизалежності розроблені Б. Уайнхольдом.**

№ респондента	Залежність	№ респондента	Антизалежність
1.	22	1.	6
2.	24	2.	10
3.	26	3.	12
4.	10	4.	19
5.	25	5.	5
6.	23	6.	8
7.	28	7.	14
8.	31	8.	13
9.	34	9.	17
10.	40	10.	20
11.	38	11.	2
12.	31	12.	4
13.	41	13.	8
14.	45	14.	11
15.	42	15.	13
16.	49	16.	14
17.	44	17.	4
18.	4	18.	3
19.	6	19.	2
20.	3	20.	8
21.	10	21.	6
22.	8	22.	9
23.	14	23.	18
24.	6	24.	12
25.	12	25.	10
26.	16	26.	7
27.	1	27.	21
28.	12	28.	24
29.	19	29.	38
30.	4	30.	36
31.	7	31.	23
32.	5	32.	39
33.	3	33.	26
34.	4	34.	21
35.	6	35.	24
36.	9	36.	23
37.	11	37.	28
38.	10	38.	21
39.	8	39.	46
40.	9	40.	41

**Сумарні бали респондентів за методикою діагностики психологічних механізмів  
самоконститування.**

1-61, 2-63, 3-72, 4-74, 5-60, 6-48, 7-31, 8-52, 9-66, 10-34, 11-21, 12-45, 13-39, 14-24, 15-18, 16-75,  
17-69, 18-38, 19-42, 20-56, 21-29, 22-73, 23-16, 24-28, 25-40, 26-39, 27-52, 28-64, 29-72, 30-13, 31-  
24, 32-31, 33-25, 34-44, 35-36, 36-75, 37-69, 38-61, 39-64, 40-71.