

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

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

**Дацюк Марта Валеріївна
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
ПРИБ ГЛІБ АНАТОЛІЙОВИЧ
доктор медичних наук зі
спеціальності «Психіатрія»,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 2024 р

Завідувач кафедри
ПІБ завідувача кафедри _____

ЛУЦЬК 2024

Дацюк М. Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці. У роботі систематизовано та узагальнено наукові підходи до розуміння процесу сепарації, визначено його емоційні, соціальні та культурні чинники. Сепарація розглядається як природний етап у розвитку особистісної автономії та емоційної зрілості, що впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та самореалізацію жінок.

У дослідженні визначено ключові особливості сімейної динаміки, які впливають на сепарацію, а також роль матері в цьому процесі. Виявлено, що складність сепарації пов'язана із рівнем емоційної залежності між матір'ю та дочкою, а також із культурними і соціальними контекстами. Представлено емпіричні дані, які свідчать про зв'язок між рівнем емоційної автономії дочок та їх здатністю до побудови незалежного життя.

Практичне значення дослідження полягає у розробці психологічних рекомендацій для підтримки жінок у період сепарації. Отримані результати можуть бути використані фахівцями у сфері психологічного консультування, сімейними консультантами, а також у соціальних програмах для підвищення емоційної зрілості та гармонізації міжособистісних стосунків.

Ключові слова: психологічна сепарація, дочки, матері, емоційна автономія, сімейна динаміка, міжособистісні стосунки, дорослий вік.

Datsiuk M. Psychological Aspects of Daughters' Separation from Mothers in Adulthood.

This master's thesis is dedicated to the study of the psychological aspects of daughters' separation from their mothers in adulthood. The paper systematizes and summarizes scientific approaches to understanding the separation process, identifying its emotional, social, and cultural factors. Separation is considered a natural stage in the development of personal autonomy and emotional maturity, influencing emotional well-being, interpersonal relationships, and women's self-realization.

The study identifies the key characteristics of family dynamics that affect separation and the role of the mother in this process. It was found that the complexity of separation is associated with the level of emotional dependence between mother and daughter, as well as with cultural and social contexts. Empirical data demonstrate a relationship between daughters' emotional autonomy and their ability to establish independent lives.

The practical significance of the research lies in the development of psychological recommendations to support women during the separation period. The results can be applied by professionals in psychological counseling, family consultants, and in social programs aimed at enhancing emotional maturity and harmonizing interpersonal relationships.

Key words: psychological separation, daughters, mothers, emotional autonomy, family dynamics, interpersonal relationships, adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Психологічні аспекти сепарації у сучасній науковій літературі.....	9
1.2. Сімейна динаміка і роль матері у процесі сепарації.....	16
1.3. Вплив культурних та соціальних чинників на сепарацію.....	24
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	33
2.1. Методологія і програма дослідження.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
2.3. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження.....	64
Висновки до розділу 2.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми обумовлюється соціальними та психологічними змінами, які відбуваються у сучасному суспільстві. Перш за все, значні соціальні трансформації, такі як зміна гендерних ролей, зростання рівня самостійності та незалежності жінок, а також зміна традиційних моделей сімейних стосунків, висувують на перший план питання сепарації як важливого етапу у розвитку особистості. Дорослі доньки часто стикаються з необхідністю побудови власного життя, що включає як фізичну, так і емоційну дистанцію від матері. Це стає актуальним, оскільки сепарація є природним процесом у формуванні психологічної зрілості та автономії.

Сучасні дослідження показують, що сепарація може мати значний вплив на психічне благополуччя як дочок, так і матерів, особливо у випадках, коли процес проходить складно або супроводжується конфліктами. Важливість даної теми також полягає у тому, що сепарація не обмежується лише фізичним відокремленням; вона включає емоційні та психологічні аспекти, які можуть мати тривалий вплив на взаємини між поколіннями. Тому, вивчення цього процесу є важливим для розуміння динаміки сімейних стосунків та для розробки ефективних психологічних методів підтримки як матерів, так і дочок у період сепарації.

Об'єкт дослідження – феномен психологічної сепарації.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву сепарації дочок від матерів.

Мета роботи полягає у встановленні психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці, зокрема емоційні, соціальні та культурні чинники, які впливають на цей процес.

Відповідно до мети дослідження було визначено його основні **завдання**:

1) провести теоретичний аналіз психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці на основі сучасної наукової літератури.

2) дослідити сімейну динаміку та роль матері в процесі сепарації, звертаючи увагу на міжособистісні стосунки у родині.

3) вивчити вплив культурних та соціальних чинників на процес сепарації дочок від матерів у дорослому віці.

4) здійснити емпіричне дослідження психологічних аспектів сепарації дочок від матерів, проаналізувати отримані результати та зробити відповідні висновки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Питання сепарації активно вивчається багатьма дослідниками, які представляють різні психологічні підходи. Зокрема, це явище розглядається з позицій теорії прив'язаності, психоаналітичної теорії, еґо-психології та системної сімейної теорії. Дж. Боулбі та М. Ейнсворт розглядають сепарацію як інтрапсихічний процес дорослішання, пов'язаний з прив'язаністю до батьків і поступовим відокремленням від них. З. Фрейд, А.Фрейд та М. Кляйн досліджували сепарацію в контексті психоаналітичної теорії, зосереджуючи увагу на впливі несвідомих процесів на дорослішання і відокремлення від батьків. М. Малер та Е. Еріксон вивчали сепарацію з точки зору етапів розвитку особистості, розглядаючи цей процес як частину дорослішання та самовизначення індивіда. М. Боуен є основоположником системної сімейної теорії, де успішна сепарація трактується як баланс між психологічною залежністю від батьків і незалежністю. Він запропонував поняття «диференціація Я», яке означає здатність особистості бути автономною, але при цьому зберігати зв'язок з іншими. А. Варґа та Т. Ситько також досліджували питання сепарації в контексті системної сімейної теорії, вивчаючи, як внутрішньо сімейні відносини впливають на процес сепарації. Дж.Хоффман вивчав сепарацію через призму чотирьох типів незалежності, які набуває особистість в процесі відокремлення від батьків.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

- *теоретичні методи:* аналіз; синтез; узагальнення; порівняння та класифікація літературних джерел;
- *емпіричні:* тестування, спостереження, опитування (1. Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA) (М. Грінберг та Г. Армсден))

(Додаток А); 2. Методика визначення міжособової залежності («Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT) (Додаток Б); 3. Опитувальник «П'ять травм - самодіагностика» (на основі теорії Ліз Бурбо) (Додаток В); 4. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) (Додаток Г));

– *методи математичної статистики* – статистичну обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою комп'ютерної програми «Microsoft Office Excel 2010» та методів математичної статистики (коефіцієнт кореляції за Спірменом). Аналіз результатів представлений в таблицях та малюнках.

Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки для проведення дослідження: Протокол № 3 від 03.12.2023 року.

База дослідження. Реалізація емпіричного дослідження здійснювалася у 2024 році, яка проводилася з використанням Гугл-форм. Загальна кількість респонденток, які були охоплені дослідженням, склала 50 осіб. Вибірку склали представники жіночої статі у віці 18-50 років (молода дорослість: 18-25 років; рання зрілість: 26-35 років; середній дорослий вік: 36-45 років; зрілість: 46-55 років; дорослі особи віком 56-65 років та декілька осіб віком від 66 років).

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні сутності поняття «психологічна сепарація», розширенні змісту цього феномену серед матерів і дочок у дорослому віці.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні соціально-психологічних особливостей прояву професійного вигорання у адміністративних працівників підприємства та можливості застосування розроблених психолого-методичних рекомендацій, які можуть бути використанні практичними психологами, самими досліджуваними для корекційної роботи щодо зниження рівня професійного вигорання.

Апробація та впровадження результатів роботи здійснювалися у доповіді на Міжнародній науково-практичній конференції «Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук» 8–9 листопада 2024 року у

Львівському національному університеті імені Івана Франка. Було опубліковано тези на тему: «Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці».

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку 83 джерел та посилань, 4 додатки, 16 рисунків та 5 таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 92 сторінки, із них 73 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

1.1. Психологічні аспекти сепарації у сучасній науковій літературі

Сепарація, як психологічний процес, займає важливе місце в сучасній науковій літературі, оскільки вона є ключовим етапом у розвитку індивіда, особливо в контексті формування самостійності та автономії. Цей процес охоплює не лише фізичне відокремлення від близьких людей, але й емоційне та когнітивне відділення, яке сприяє формуванню особистості. Одним із фундаментальних аспектів сепарації є її роль у формуванні ідентичності. За теорією Еріка Еріксона, сепарація від батьків та інших значущих осіб сприяє розвитку автономії та ініціативи, що є невід'ємними складовими здорової особистості. В процесі сепарації індивід вчиться брати на себе відповідальність за власні рішення та дії, що сприяє зміцненню самовідчуття та самоповаги [11].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість сепарації у формуванні міжособистісних відносин. Відокремлення від батьків або основних опікунів створює простір для встановлення нових соціальних зв'язків, які базуються на взаємній повазі та рівності. Це сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та вирішення конфліктів, що є критично важливими для успішної інтеграції в суспільство. Психологічні наслідки сепарації можуть бути як позитивними, так і негативними. З одного боку, успішна сепарація сприяє розвитку незалежності, самооцінки та здатності до самоорганізації. З іншого боку, труднощі у процесі сепарації можуть призводити до розвитку тривожних станів, депресії та інших психологічних розладів. Особливо вразливими до негативних наслідків є підлітки, які перебувають у періоді активного формування ідентичності та соціальних навичок [26].

В контексті сімейної динаміки сепарація також розглядається як процес, що впливає на всі члени сім'ї. Відокремлення одного члена може викликати зміни у взаєминах між іншими членами, що потребує адаптації та перерозподілу емоційних ресурсів. Дослідження показують, що підтримка з боку батьків та інших близьких осіб може значно полегшити цей процес, сприяючи здоровому емоційному розвитку дитини або підлітка. Сучасна наукова література також акцентує увагу на культурних та соціальних факторах, що впливають на процес сепарації. У різних культурах існують свої норми та очікування щодо того, коли і як індивід повинен відокремитися від сім'ї [8]. Наприклад, у колективістських суспільствах, де велика увага приділяється сімейним зв'язкам та взаємозалежності, процес сепарації може відбуватися пізніше та бути менш інтенсивним порівняно з індивідуалістичними культурами. Також важливим аспектом є вплив сучасних технологій на процес сепарації. З розвитком цифрових комунікацій, індивіди мають можливість підтримувати емоційні зв'язки з близькими навіть після фізичного відокремлення. Це може сприяти більш м'якому переходу до незалежності, але водночас може ускладнити повне емоційне відокремлення, що необхідне для формування автономної ідентичності. Узагальнюючи, психологічні аспекти сепарації охоплюють широкий спектр чинників, що впливають на розвиток індивіда та його взаємовідносини з оточуючим середовищем. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення цього процесу, враховуючи біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Розуміння психологічних аспектів сепарації дозволяє розробляти ефективні методики підтримки індивідів у процесі їхнього емоційного та соціального розвитку, сприяючи гармонійному становленню особистості в сучасному суспільстві [64].

Емоційний розвиток індивіда тісно пов'язаний із процесом сепарації. Відокремлення від близьких осіб може викликати широкий спектр емоційних реакцій, включаючи страх, тривогу, сум та навіть відчуття втрати. Проте, успішне подолання цих емоційних станів сприяє розвитку емоційної стабільності та здатності до регулювання власних емоцій. Дослідження

показують, що підтримка з боку батьків та інших значущих дорослих може значно знизити рівень стресу, пов'язаного з процесом сепарації. Емоційна підтримка, забезпечення безпеки та розуміння з боку близьких допомагають індивіду адаптуватися до нових умов та зменшити негативні емоційні наслідки відокремлення. Процес сепарації також має значний вплив на когнітивний розвиток індивіда. Відокремлення стимулює розвиток критичного мислення, планування та прийняття рішень. Індивіди, що проходять через процес сепарації, часто змушені самостійно вирішувати проблеми та адаптуватися до нових ситуацій, що сприяє розвитку когнітивних навичок. Сучасні дослідження також акцентують увагу на ролі навчання та освіти у підтримці когнітивного розвитку під час сепарації. Освітні установи можуть надати необхідні ресурси та підтримку, допомагаючи індивідам ефективно адаптуватися до змін та розвивати свої когнітивні здібності [29].

Соціальні аспекти сепарації включають зміни у міжособистісних відносинах та соціальній інтеграції індивіда. Відокремлення від сім'ї може призвести до встановлення нових соціальних зв'язків, що базуються на нових соціальних ролях та відповідальностях. Це створює можливості для розвитку нових соціальних навичок та розширення соціальної мережі. Проте, процес сепарації може також викликати соціальну ізоляцію, особливо якщо індивід не має достатньої підтримки з боку суспільства чи оточуючих. Соціальна ізоляція може призвести до розвитку почуття самотності та відчуженості, що негативно впливає на загальне психічне здоров'я [38].

Культурні контексти значно впливають на процес сепарації та його психологічні аспекти. У різних культурах існують різні очікування щодо віку та умов, при яких індивід повинен відокремитися від сім'ї. Наприклад, у західних індивідуалістичних культурах велика увага приділяється самостійності та незалежності, що сприяє ранній сепарації. У колективістських культурах, навпаки, більша увага приділяється сімейним зв'язкам та взаємозалежності, що може затримувати процес сепарації та робити його менш інтенсивним. Також варто зазначити, що глобалізація та зміни у соціальних структурах призводять

до змішання культурних підходів до сепарації. Це створює нові виклики та можливості для індивідів, які проходять через процес сепарації в багатокультурному середовищі [2].

У сучасній психологічній практиці існують різні терапевтичні підходи, спрямовані на підтримку індивідів у процесі сепарації. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає індивідам розпізнати та змінити негативні мисленнєві патерни, що виникають у процесі сепарації. Терапевтичні техніки, такі як релаксація, медитація та техніки усвідомленості, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Сімейна терапія також є важливим інструментом підтримки сепарації, оскільки вона дозволяє членам сім'ї ефективно комунікувати своїми потребами та очікуваннями, сприяючи більш гармонійному процесу відокремлення. Групова терапія, у свою чергу, надає можливість індивідам ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від інших, хто проходить через подібні процеси. Нейропсихологічні дослідження надають глибше розуміння того, як процес сепарації впливає на функціонування мозку та розвиток когнітивних здібностей індивіда. Сепарація, як складний психологічний процес, взаємодіє з різними нейронними мережами, що відповідають за емоційну регуляцію, пам'ять, увагу та прийняття рішень. Однією з ключових нейропсихологічних концепцій, що стосуються сепарації, є розвиток префронтальної кори головного мозку [10]. Ця область відповідає за виконання високорівневих когнітивних функцій, таких як планування, саморегуляція та соціальна поведінка. Під час процесу сепарації префронтальна кора активізується, сприяючи розвитку автономії та самостійності. Дослідження показують, що індивіди, які успішно проходять через сепарацію, демонструють вищу активність у префронтальній корі, що пов'язано з покращеним функціонуванням виконавчих функцій та здатністю до адаптації в нових умовах. Крім того, сепарація впливає на розвиток системи нагородження мозку, зокрема на роботу дофамінергічних шляхів. Ці шляхи грають важливу роль у формуванні мотивації та відчуття задоволення від досягнення незалежності. Адекватна сепарація сприяє збалансованій активності дофамінових систем, що підтримує

здоровий рівень мотивації та запобігає розвитку залежностей чи інших порушень поведінки. Емоційна регуляція, яка також є важливим аспектом сепарації, тісно пов'язана з діяльністю амігдали та гіпокампу. Успішне подолання стресу, пов'язаного з відокремленням, вимагає ефективної роботи цих структур, що забезпечує здатність індивіда контролювати емоційні реакції та зберігати психічну стабільність. Нейропсихологічні дослідження демонструють, що індивіди, які отримують достатню підтримку під час процесу сепарації, розвивають більш ефективні механізми емоційної регуляції, що позитивно впливає на їхнє загальне психічне здоров'я [29].

Процес сепарації набуває особливого значення для дітей з особливими потребами, оскільки вони стикаються з унікальними викликами в контексті емоційного та соціального розвитку. Діти з порушеннями розвитку, такими як аутизм, синдром Дауна або інші інтелектуальні та сенсорні порушення, можуть відчувати складнощі в процесі відокремлення через специфічні потреби у підтримці та адаптації. Сучасна наукова література підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до підтримки сепарації у дітей з особливими потребами. Терапевтичні програми, орієнтовані на розвиток соціальних навичок, емоційної регуляції та самостійності, можуть суттєво полегшити цей процес. Наприклад, застосування структурованих методів навчання, таких як прикладний поведінковий аналіз (АВА), дозволяє дітям з аутизмом поступово освоювати нові соціальні ролі та взаємодії, що сприяє їхній успішній сепарації від батьків або опікунів. Крім того, важливою складовою є підтримка сім'ї, яка допомагає батькам зрозуміти та ефективно реагувати на потреби дитини під час процесу сепарації [3]. Сімейна терапія та навчальні програми для батьків можуть забезпечити необхідні знання та навички, сприяючи більш гармонійному відокремленню та зменшенню стресу як для дитини, так і для батьків. Дослідження також показують, що інклюзивні освітні середовища, які забезпечують підтримку та розуміння для дітей з особливими потребами, відіграють ключову роль у сприянні їхній соціальній інтеграції та розвитку незалежності. Інклюзія сприяє розширенню соціальних мереж, зменшенню

стигматизації та покращенню самооцінки, що є важливими аспектами успішної сепарації [18].

Сучасні технології значно впливають на процес сепарації, створюючи нові можливості та виклики для індивідів у різних вікових групах. В умовах цифрової епохи індивіди мають доступ до безлічі засобів комунікації, що дозволяє підтримувати емоційні та соціальні зв'язки з близькими навіть після фізичного відокремлення. Це може мати як позитивні, так і негативні наслідки для процесу сепарації. З одного боку, цифрові технології сприяють більш легкому та швидкому обміну інформацією, що полегшує підтримку контактів з родиною та друзями. Соціальні мережі, месенджери та відеозв'язок дозволяють індивідам зберігати емоційні зв'язки, що може зменшити почуття самотності та ізоляції під час процесу сепарації. Це особливо важливо для молоді, яка активно використовує цифрові платформи для соціальної взаємодії та розвитку своїх соціальних мереж [36]. З іншого боку, надмірне використання цифрових засобів комунікації може ускладнити повне емоційне відокремлення, необхідне для формування автономної ідентичності. Постійна доступність до соціальних мереж може призводити до залежності від цифрових контактів, що ускладнює розвиток реальних, глибоких міжособистісних відносин. Крім того, онлайн-комунікація може бути менш ефективною для вирішення конфліктів та розвитку емоційної інтелігентності, порівняно з особистими взаємодіями [7].

Цифрова епоха також відкриває нові можливості для психологічної підтримки процесу сепарації через онлайн-терапію та психологічні консультації. Віртуальні платформи дозволяють індивідам отримувати професійну допомогу незалежно від географічного розташування, що особливо важливо для тих, хто живе у віддалених або малодоступних регіонах. Онлайн-терапія може забезпечити гнучкість та доступність ресурсів підтримки, сприяючи більш ефективному процесу сепарації. Важливою складовою є також кібербезпека та приватність, оскільки використання цифрових технологій пов'язане з ризиком порушення особистої інформації та емоційних даних. Забезпечення конфіденційності та безпеки віртуальної комунікації є необхідним для

збереження довіри та ефективності психологічної підтримки у цифрову епоху [22].

Гендерні ролі та очікування значно впливають на процес сепарації, визначаючи соціальні норми та індивідуальні стратегії адаптації. Суспільні стереотипи щодо чоловічої та жіночої ролей можуть формувати різні підходи до автономії, незалежності та взаємодії з близькими, що, у свою чергу, впливає на процес відокремлення. Чоловіки, згідно з традиційними гендерними очікуваннями, часто заохочуються до прояву самостійності, сили та незалежності, що може сприяти ранній та ефективній сепарації від батьків. Водночас, ці очікування можуть створювати додатковий тиск та стрес, особливо у випадках, коли чоловіки стикаються з емоційними труднощами у процесі відокремлення. Недостатня емоційна підтримка та обмежений доступ до ресурсів, спрямованих на розвиток емоційної інтелігентності, можуть призводити до зниження якості психічного здоров'я у чоловіків. Жінки, з іншого боку, часто соціалізуються як більш емоційно орієнтовані та соціально залежні, що може ускладнювати процес сепарації. Гендерні стереотипи можуть обмежувати можливості жінок у вираженні незалежності та самостійності, сприяючи утриманню залежності від родини або партнера. Це може призводити до затримки процесу відокремлення та ускладнювати формування автономної ідентичності [4]. Сучасні дослідження показують, що гендерні ролі продовжують змінюватися під впливом феміністичних рухів та зростаючої рівності статей, що створює нові можливості для індивідів у процесі сепарації. Більш гнучкі та різноманітні підходи до гендерних ролей дозволяють індивідам більш вільно виражати свої потреби та стратегії адаптації, сприяючи більш здоровому та гармонійному процесу сепарації незалежно від гендеру.

Отже, психологічні аспекти сепарації є складним та багатограним явищем, яке охоплює нейропсихологічні, соціальні, культурні та гендерні чинники. Сучасна наукова література підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення цього процесу, враховуючи різноманітність індивідуальних та контекстуальних чинників. Нейропсихологічні дослідження додають глибини

нашому розумінню когнітивних та емоційних механізмів, що лежать в основі сепарації, тоді як дослідження специфічних груп, таких як діти з особливими потребами, підкреслюють необхідність індивідуалізованих стратегій підтримки. Вплив цифрових технологій та змін у гендерних ролях створюють нові виклики та можливості для процесу сепарації, вимагаючи адаптації як від індивідів, так і від соціальних інститутів. Врахування цих аспектів дозволяє розробляти більш ефективні та інклюзивні методики підтримки, спрямовані на забезпечення здорового емоційного та соціального розвитку індивідів у сучасному суспільстві.

1.2. Сімейна динаміка і роль матері у процесі сепарації

Процес сепарації, або відокремлення, є важливим етапом розвитку індивіда, особливо в контексті сімейної динаміки. У сучасній психологічній літературі велика увага приділяється аналізу того, як сімейні відносини та роль матері впливають на цей процес. Сімейна динаміка включає в себе взаємодії між членами родини, їхні ролі, комунікації та емоційні зв'язки, які формують середовище, у якому відбувається сепарація. Особливу роль у цьому контексті відіграє матір, яка часто є основним емоційним центром сім'ї та першою фігурою, з якою дитина встановлює зв'язок. Матір, як основний вихователь, має значний вплив на розвиток дитини та її здатність до автономії. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, якісна емоційна прив'язаність між дитиною та матір'ю створює основу для безпечного дослідження світу та впевненості у власних силах. Безпечна прив'язаність сприяє тому, що дитина відчуває себе впевненою у своїх можливостях та здатною до встановлення здорових міжособистісних відносин у майбутньому [16]. У процесі сепарації, материнська підтримка та наявність емоційної безпеки стають ключовими чинниками, що визначають успішність відокремлення від сім'ї.

Сімейна динаміка може бути як підтримуючою, так і деструктивною у процесі сепарації. Підтримуюча сімейна динаміка характеризується відкритою комунікацією, взаємоповагою та сприянням автономії дитини. У таких сім'ях

матір грає роль наставника, яка допомагає дитині розуміти та керувати своїми емоціями, підтримує її у прийнятті рішень та стимулює розвиток самостійності. Це створює здорові умови для сепарації, де дитина відчуває підтримку та розуміння, а не загрозу або відторгнення. На противагу, деструктивна сімейна динаміка, де спостерігаються конфлікти, непослідовність у вихованні та емоційна нестабільність, може значно ускладнити процес сепарації. У таких випадках роль матері може бути подвійною: з одного боку, вона може виступати як джерело стресу та конфліктів, що ускладнює відокремлення дитини, а з іншого боку, може бути активною учасницею процесу підтримки та допомоги, якщо вона прагне змінити сімейні відносини на краще. Важливо розуміти, що динаміка сім'ї є складним механізмом, де взаємодіють численні чинники, включаючи особистісні характеристики членів родини, соціальні умови та культурні норми [46].

Роль матері у процесі сепарації також визначається її стилем виховання. Авторитарний стиль виховання, де домінує контроль та високі вимоги без відповідної емоційної підтримки, може призводити до виникнення у дитини почуття неповноцінності та залежності. У таких випадках сепарація може бути сприйнята як відторгнення, що викликає у дитини тривогу та страх перед самостійністю. Навпаки, авторитетний стиль виховання, який поєднує високі вимоги з теплою та підтримуючою взаємодією, сприяє розвитку у дитини впевненості у власних силах та здатності до самостійного прийняття рішень, що полегшує процес сепарації [23]. Крім стилю виховання, важливим аспектом є також емоційна компетентність матері. Матері, які володіють високим рівнем емоційної інтелігентності, здатні ефективно розпізнавати та регулювати свої емоції, а також відповідати на емоційні потреби дитини, створюють більш сприятливі умови для здорової сепарації. Вони можуть надати необхідну підтримку та керівництво, допомагаючи дитині подолати емоційні труднощі, пов'язані з відокремленням від сім'ї. Така підтримка сприяє формуванню у дитини позитивного образу себе та високої самооцінки, що є важливими чинниками для успішного розвитку автономії.

Важливу роль у сімейній динаміці відіграють також комунікаційні навички матері. Відкрита та ефективна комунікація сприяє тому, що дитина відчуває себе почутою та зрозумілою, що, в свою чергу, зменшує рівень стресу та тривоги під час процесу сепарації. Матері, які здатні слухати та відповідати на потреби дитини, допомагають їй краще розуміти власні емоції та потреби, що полегшує адаптацію до нових умов життя. Сімейна підтримка з боку матері також є критично важливою для адаптації дитини після сепарації. Після фізичного та емоційного відокремлення дитина може стикатися з різними викликами, такими як самостійне вирішення проблем, встановлення нових соціальних зв'язків та розвиток особистих інтересів. Материнська підтримка у вигляді регулярних контактів, настанов та емоційної підтримки може значно полегшити цей перехідний період, забезпечуючи дитину необхідними ресурсами для самостійного функціонування [13].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість моделювання поведінки матері для розвитку у дитини здатності до автономії. Діти часто наслідують поведінку своїх батьків, особливо матерів, які виступають для них першими прикладами для наслідування. Якщо матір демонструє здатність до самостійності, вирішення проблем та емоційної регуляції, дитина також розвиває ці навички, що сприяє більш легкому процесу сепарації. У контексті змін у сучасному суспільстві роль матері зазнає трансформацій, що також впливає на сімейну динаміку та процес сепарації [35]. Зростання участі жінок у робочій силі, зміна традиційних сімейних ролей та збільшення соціальних очікувань щодо балансу між професійним та сімейним життям створюють нові виклики для матерів. Ці зміни можуть впливати на якість взаємодії з дитиною, що, у свою чергу, впливає на процес сепарації. Матері, які стикаються з високим рівнем стресу та обмеженими ресурсами, можуть мати менше можливостей для надання емоційної підтримки своїм дітям, що ускладнює процес відокремлення.

Важливим аспектом є також культурний контекст, у якому відбувається процес сепарації. У різних культурах материнська роль та очікування щодо виховання дітей можуть суттєво відрізнятися. Наприклад, у колективістських

суспільствах, де велика увага приділяється сімейним зв'язкам та взаємозалежності, материнська роль може бути більш орієнтованою на підтримку сімейної єдності та колективної ідентичності, що може впливати на процес сепарації, роблячи його більш складним та тривалим. У індивідуалістичних культурах, де акцент робиться на самостійність та особисту незалежність, материнська роль може сприяти більш ранній та ефективній сепарації, підтримуючи розвиток автономії у дитини. Психологічні аспекти материнської ролі також включають здатність матері до адаптації та гнучкості у взаємодії з дитиною [53]. Матері, які здатні адаптувати свої підходи до виховання відповідно до потреб та етапів розвитку дитини, сприяють більш гармонійному процесу сепарації. Гнучкість у підходах дозволяє матері ефективніше реагувати на зміни у потребах дитини, підтримуючи її у процесі розвитку автономії без створення надмірного тиску чи контролю.

Сімейна динаміка та роль матері у процесі сепарації також впливають на психічне здоров'я дитини. Діти, які проходять через процес сепарації у сприятливому сімейному середовищі, мають менший ризик розвитку тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем. Навпаки, негативна сімейна динаміка та недолік підтримки з боку матері можуть збільшити ризик виникнення таких розладів, ускладнюючи адаптацію дитини до нових умов життя [41]. Особливу увагу варто приділити також взаємодії матері та інших членів родини у процесі сепарації. Материнська роль часто переплітається з ролями інших батьків, родичів та опікунів, що створює складну мережу взаємозалежних відносин. Гармонійна взаємодія між усіма членами родини сприяє підтримці дитини у процесі сепарації, тоді як конфлікти та напруженість можуть значно ускладнити цей процес, створюючи додаткові емоційні бар'єри для дитини. Сучасні підходи до підтримки процесу сепарації також передбачають активну участь матері у терапевтичних програмах та інтервенціях. Сімейна терапія, яка включає матері як ключових учасників, дозволяє ефективно вирішувати конфлікти, покращувати комунікацію та зміцнювати взаєморозуміння між членами родини. Це створює більш сприятливі умови для

сепарації, забезпечуючи дитину необхідними ресурсами для успішного відокремлення від сім'ї [5].

Психічне здоров'я матері відіграє критичну роль у процесі сепарації дитини від сім'ї. Матері, які страждають від психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади чи стресовий розлад, можуть мати значно менший потенціал для надання необхідної емоційної підтримки своїм дітям. Це може призводити до ускладнень у процесі сепарації, оскільки діти можуть відчувати нестабільність, недостатність уваги та підтримки з боку матері, що впливає на їхню здатність до автономії та самостійності. Дослідження показують, що діти, чия матері мають високий рівень емоційної регуляції та психічного здоров'я, краще справляються з процесом сепарації. Вони більш схильні до розвитку позитивної самооцінки, впевненості у власних силах та здатності до встановлення здорових міжособистісних відносин. Навпаки, діти, чия матері мають психічні розлади, можуть зіштовхуватися з підвищеним ризиком розвитку тривожних станів, депресії та інших емоційних труднощів під час та після процесу сепарації [26]. Важливим аспектом є також здатність матері до стресостійкості. Матері, які вміють ефективно справлятися зі стресом, можуть краще підтримувати своїх дітей під час процесу сепарації, забезпечуючи стабільне та передбачуване середовище. Це сприяє тому, що діти відчують себе безпечніше та впевненіше у своїх можливостях, що полегшує їхню адаптацію до нових умов життя.

Батьківська компетентність, особливо з боку матері, є важливим фактором, що визначає успішність процесу сепарації. Компетентна матір володіє знаннями та навичками, необхідними для підтримки дитини у період відокремлення. Це включає в себе здатність розпізнавати емоційні потреби дитини, ефективно комунікувати та встановлювати межі, що сприяють розвитку автономії. Компетентні матері використовують різноманітні стратегії для підтримки дитини, такі як позитивне підкріплення, модель поведінки та емоційна підтримка. Вони створюють середовище, де дитина може безпечно виражати свої емоції, отримувати зворотний зв'язок та навчатися самостійності. Такий підхід

сприяє тому, що діти розвивають навички саморегуляції, критичного мислення та вирішення проблем, що є необхідними для успішного проходження через процес сепарації. Крім того, батьківська компетентність включає в себе здатність адаптуватися до змін у сімейній динаміці та підтримувати позитивні відносини з іншими членами родини [59]. Матері, які здатні ефективно взаємодіяти з іншими батьками, родичами та опікунами, можуть забезпечити більш гармонійний процес сепарації, де дитина відчуває підтримку та розуміння з боку всієї родини.

Хоча роль матері є центральною у процесі сепарації, роль батька також має важливе значення і взаємодіє з материнською роллю у формуванні сімейної динаміки. Порівняльний аналіз ролей матері та батька дозволяє краще зрозуміти, як різні підходи до виховання та підтримки впливають на процес сепарації. Матері традиційно асоціюються з емоційною підтримкою та доглядом, що робить їх ключовими фігурами у формуванні емоційної безпеки дитини. Батьки, з іншого боку, часто асоціюються з фінансовим забезпеченням та встановленням структурних меж, що сприяє розвитку дисципліни та відповідальності. Проте сучасні дослідження показують, що ці ролі стають все більш гнучкими та взаємопов'язаними, де обидва батьки беруть участь у різних аспектах виховання та підтримки дитини [18]. У сім'ях, де обидва батьки активно залучені до процесу виховання та підтримки, діти краще справляються з процесом сепарації. Вони отримують більш збалансовану підтримку, що включає як емоційну, так і структурну допомогу. Це сприяє розвитку більш гармонійної та самостійної особистості, здатної до самостійного життя та встановлення здорових міжособистісних відносин. Порівняльний аналіз також показує, що батьки, які демонструють рівновагу між підтримкою та встановленням меж, сприяють більш ефективному процесу сепарації. Діти, які отримують як емоційну підтримку від матері, так і структурні настанови від батька, розвивають здатність до самостійності та відповідальності, що є ключовими чинниками для успішного відокремлення від сім'ї.

Культурні зміни в сучасному суспільстві значно впливають на роль матері у процесі сепарації. Зміни в традиційних сімейних ролях, зростання участі жінок

у професійному житті, а також зміни у сприйнятті материнства та виховання дітей створюють нові виклики та можливості для матерів. У сучасних індивідуалістичних суспільствах, де акцент робиться на самостійність та особисту незалежність, роль матері стає більш гнучкою та адаптивною. Матері більше не обмежуються традиційними ролями доглядача, а активно беруть участь у професійному житті та розвитку власної кар'єри. Це дозволяє їм поєднувати виховання дітей з професійними обов'язками, що створює більш рівноправні та партнерські відносини між батьками. З іншого боку, у колективістських суспільствах, де велика увага приділяється сімейним зв'язкам та взаємозалежності, роль матері може залишатися більш традиційною, орієнтованою на підтримку сімейної єдності та догляд за дітьми. Проте навіть у таких суспільствах відбуваються поступові зміни, спрямовані на збільшення автономії дітей та розвиток їхньої самостійності [67]. Культурні зміни також впливають на те, як суспільство сприймає процес сепарації та роль матері у ньому. Сучасні соціальні норми все більше підтримують ідею самостійності та незалежності, що створює сприятливі умови для процесу сепарації. Матері, які адаптуються до цих змін та підтримують розвиток автономії своїх дітей, сприяють більш успішному та гармонійному процесу відокремлення.

Сучасні соціальні структури, такі як зміни у формі родини, урбанізація, глобалізація та мобільність населення, мають суттєвий вплив на сімейну динаміку та процес сепарації. Зростання кількості неповних родин, самотніх батьків та зміна традиційних моделей сімейного життя створюють нові умови для виховання дітей та процесу їхнього відокремлення. Урбанізація призводить до того, що сім'ї переїжджають до міст у пошуках кращих можливостей для працевлаштування та освіти. Це часто означає фізичне відокремлення від розширеної родини, що впливає на сімейну динаміку та процес сепарації. Діти, які виростають у міських умовах, мають більше можливостей для соціальної інтеграції та розвитку автономії, але також можуть стикатися з відчуженістю від родинних традицій та підтримки. Глобалізація сприяє змішанню культурних норм та цінностей, що впливає на способи виховання та підтримки дітей у

процесі сепарації. Відкритість до різних культурних підходів дозволяє сім'ям адаптуватися до нових умов життя та створювати більш гнучкі та адаптивні моделі взаємодії [24]. Це сприяє розвитку більш інклюзивних та різноманітних стратегій підтримки сепарації, що враховують культурні особливості та індивідуальні потреби дітей. Мобільність населення, спричинена глобалізаційними процесами, призводить до частих переміщень сімей, що може ускладнювати процес сепарації. Часті переїзди та зміни середовища можуть створювати додатковий стрес для дітей, ускладнюючи їхню здатність до стабільного розвитку та адаптації. Однак, сучасні технології комунікації дозволяють підтримувати зв'язок з родиною навіть у випадку фізичного відокремлення, що полегшує процес сепарації та знижує рівень емоційного стресу.

Отже, сімейна динаміка та роль матері є ключовими аспектами, що визначають успішність процесу сепарації. Материнська підтримка, психічне здоров'я, батьківська компетентність та соціально-економічний статус родини суттєво впливають на здатність дітей до автономії та самостійності. Важливу роль відіграють також культурні зміни, сучасні соціальні структури та технології, які створюють нові можливості та виклики для процесу сепарації. Позитивна сімейна динаміка, яка характеризується відкритою комунікацією, емоційною підтримкою та гнучкістю, сприяє формуванню у дітей впевненості у власних силах та здатності до самостійного життя. Навпаки, негативні аспекти сімейних відносин, такі як конфлікти, нестабільність та недостатня підтримка, можуть створювати бар'єри для успішного відокремлення, підвищуючи ризик розвитку тривожних розладів та інших психічних проблем у дітей. Розуміння взаємозв'язку між сімейною динамікою та роллю матері дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки, спрямовані на забезпечення гармонійного емоційного та соціального розвитку дітей. Врахування сучасних соціальних та культурних змін, а також інтеграція новітніх технологій у процес виховання, дозволяє створювати більш адаптивні та інклюзивні моделі підтримки сімей, що стикаються з труднощами у процесі сепарації.

1.3. Вплив культурних та соціальних чинників на сепарацію

Вплив культурних та соціальних чинників на сепарацію є складним і багатогранним явищем, яке варто досліджувати для розуміння механізмів, що лежать в основі цього процесу. Сучасні дослідження показують, що культурні цінності, соціальні норми, економічний статус, освітні можливості та інші соціальні чинники значно впливають на характер і успішність сепарації. У цьому тексті буде розглянуто, як ці чинники взаємодіють і визначають процес сепарації в різних культурних та соціальних контекстах [71]. Одним із ключових культурних чинників, що впливають на сепарацію, є індивідуалістичні та колективістські орієнтації суспільства. Індивідуалістичні культури, характерні для західних суспільств, наголошують на особистій свободі, самовираженні та незалежності. У таких культурах сепарація розглядається як необхідний етап розвитку, спрямований на формування самостійної особистості. Діти виховуються з акцентом на власні досягнення та самореалізацію, що сприяє більш ранній та ефективній сепарації від родини [14]. У колективістських культурах, притаманних багатьом східним та латиноамериканським суспільствам, велика увага приділяється сімейним зв'язкам, взаємозалежності та підтримці колективу. У таких суспільствах сепарація може відбуватися пізніше та бути менш інтенсивною, оскільки велика роль родини полягає у збереженні єдності та підтримці індивідів протягом усього життя. Діти в колективістських культурах часто залишаються частиною сім'ї навіть після досягнення дорослого віку, що впливає на характер їхньої сепарації та інтеграції в суспільство [25].

Традиційні культурні цінності, що зберігаються в багатьох суспільствах, можуть суттєво впливати на процес сепарації. У суспільствах з сильними традиційними цінностями роль родини, особливо матері, є ключовою у вихованні дітей. Такий підхід може сприяти більш поступовому та підтримуваному процесу сепарації, де діти отримують необхідні навички та підтримку для самостійного життя. Зі зміною соціальних структур та глобалізацією багато суспільств переходять до більш сучасних цінностей, де

підвищується значення особистої автономії та індивідуальної самореалізації. Це призводить до зміни підходів до виховання, де акцент робиться на розвитку самостійності та незалежності дітей з раннього віку. Такий перехід може сприяти більш швидкому та ефективному процесу сепарації, але також може викликати конфлікти між поколіннями та зміни у сімейній динаміці. Різноманітність сімейних структур та родинних моделей також відіграє важливу роль у процесі сепарації. Традиційні ядрові сім'ї, де проживають батьки та діти, мають інший підхід до сепарації порівняно з розширеними сім'ями, де беруть участь також бабусі, дідусі та інші родичі [33]. У розширених сім'ях сепарація може бути менш чіткою та більш поступовою, оскільки діти мають можливість отримувати підтримку від різних членів родини навіть після фізичного відокремлення від батьків. Сучасні родинні моделі, включаючи самотніх батьків, одностатеві пари та змішані сім'ї, також впливають на процес сепарації. Наприклад, у самотніх сім'ях батьки можуть приділяти більше уваги вихованню дітей, що може як підтримувати, так і ускладнювати процес сепарації залежно від стилю виховання та емоційної підтримки [48].

Соціально-економічний статус родини є важливим чинником, що впливає на процес сепарації. Родини з високим соціально-економічним статусом мають більше ресурсів для підтримки дітей у процесі сепарації. Це включає доступ до якісної освіти, медичної допомоги, психологічної підтримки та інших соціальних послуг, які сприяють розвитку автономії та самостійності дітей. В таких родинах матері часто мають можливість поєднувати професійну діяльність з вихованням дітей, що забезпечує їм додаткові ресурси для підтримки процесу сепарації. З іншого боку, родини з низьким соціально-економічним статусом можуть стикатися з додатковими викликами у процесі сепарації. Обмежені фінансові ресурси можуть призводити до недостатнього доступу до необхідних послуг підтримки, що ускладнює процес відокремлення [17]. Матері в таких сім'ях часто стикаються з високим рівнем стресу через фінансові труднощі, що може негативно впливати на їхню здатність до надання необхідної підтримки дітям.

Освітні можливості також суттєво впливають на процес сепарації. Освіта сприяє розвитку критичного мислення, самостійності та соціальних навичок, що є необхідними для успішної сепарації. Школи та університети надають не лише академічні знання, але й соціальну та емоційну підтримку, сприяючи розвитку самостійності та відповідальності у студентів. Соціалізація, яка відбувається в навчальних закладах, також грає важливу роль у процесі сепарації. Взаємодія з однолітками, участь у позакласних заходах та розвиток соціальних мереж сприяють розвитку навичок саморегуляції, вирішення конфліктів та взаємодії з іншими, що є важливими для успішного відокремлення від родини. Урбанізація та міське середовище створюють нові умови для процесу сепарації. Життя в місті часто означає більшу соціальну мобільність, доступ до різноманітних соціальних мереж та більшу автономію для молоді. Міське середовище сприяє розвитку самостійності через доступ до різноманітних ресурсів та можливостей для самореалізації [30]. Проте урбанізація також може призводити до відчуженості та зменшення традиційних сімейних зв'язків. Віддаленість від родини та традиційних підтримуючих мереж може ускладнювати процес сепарації, оскільки діти та молодь можуть відчувати себе менш захищеними та підтримуваними під час відокремлення від родини [8].

Сучасні технології мають значний вплив на процес сепарації. Цифрові засоби комунікації, такі як соціальні мережі, месенджери та відеозв'язок, полегшують підтримку контактів між членами родини навіть після фізичного відокремлення. Це дозволяє дітям та молоді зберігати емоційний зв'язок з родиною, що знижує рівень стресу та тривоги, пов'язаний з процесом сепарації. З іншого боку, надмірне використання технологій може створювати додаткові виклики у процесі сепарації. Постійна доступність до соціальних мереж може призводити до залежності від цифрових контактів, що ускладнює розвиток реальних міжособистісних відносин та емоційної інтелігентності. Діти, які проводять багато часу в онлайн-середовищі, можуть відчувати меншу мотивацію до самостійних дій та вирішення проблем у реальному житті, що негативно впливає на їхню здатність до автономії [44].

Соціальні норми та очікування суспільства також визначають характер процесу сепарації. У суспільствах, де суспільні норми підтримують ранню самостійність та незалежність, процес сепарації відбувається швидше та ефективніше. Такі суспільства часто мають структури підтримки, які сприяють розвитку самостійності у молоді, наприклад, програми наставництва, підтримка освіти та професійного розвитку. У суспільствах, де соціальні норми більше орієнтовані на колективізм та підтримку родинних зв'язків, сепарація може відбуватися пізніше та бути менш інтенсивною. У таких суспільствах процес сепарації часто супроводжується сильнішою підтримкою родини, що допомагає індивідам більш поступово відокремлюватися від родинних зв'язків [73].

Культурні та соціальні чинники часто взаємодіють між собою, впливаючи на процес сепарації у комплексний спосіб. Наприклад, в індивідуалістичних культурах високий соціально-економічний статус може посилювати тенденцію до ранньої та ефективної сепарації, забезпечуючи додаткові ресурси для підтримки автономії. Водночас, у колективістських культурах навіть високий соціально-економічний статус може бути не настільки значущим у визначенні процесу сепарації через сильну родинну інтеграцію та соціальні очікування щодо підтримки родини. Освіта також є важливим чинником, що взаємодіє з культурними та соціальними чинниками. У суспільствах з високим рівнем освіти та доступом до якісної освіти діти отримують більше можливостей для розвитку самостійності та критичного мислення, що сприяє більш успішному процесу сепарації. У той же час, культурні цінності щодо колективізму можуть обмежувати ці можливості, сприяючи більш поступовому процесу сепарації, навіть у високосоціально-економічних контекстах [54].

Глобалізація сприяє змішанню культурних норм та цінностей, що впливає на способи виховання та підтримки дітей у процесі сепарації. Відкритість до різних культурних підходів дозволяє сім'ям адаптуватися до нових умов життя та створювати більш гнучкі та адаптивні моделі взаємодії. Одним із наслідків глобалізації є збільшення міжкультурних шлюбів та змішаних сімей, що створює нові виклики для процесу сепарації. У таких сім'ях індивіди можуть опинитися

в ситуаціях, де вони повинні поєднувати різні культурні цінності та норми, що впливає на їхній підхід до автономії та відокремлення від родини.

Сучасні соціальні структури, такі як зміни у формі родини, урбанізація, глобалізація та мобільність населення, мають суттєвий вплив на сімейну динаміку та процес сепарації. Зростання кількості неповних родин, самотніх батьків та зміна традиційних моделей сімейного життя створюють нові умови для виховання дітей та процесу їхнього відокремлення. Урбанізація призводить до того, що сім'ї переїжджають до міст у пошуках кращих можливостей для працевлаштування та освіти [10]. Це часто означає фізичне відокремлення від розширеної родини, що впливає на сімейну динаміку та процес сепарації. Діти, які виростають у міських умовах, мають більше можливостей для соціальної інтеграції та розвитку автономії, але також можуть стикатися з відчуженістю від родинних традицій та підтримки. Глобалізація сприяє змішанню культурних норм та цінностей, що впливає на способи виховання та підтримки дітей у процесі сепарації. Відкритість до різних культурних підходів дозволяє сім'ям адаптуватися до нових умов життя та створювати більш гнучкі та адаптивні моделі взаємодії [37]. Це сприяє розвитку більш інклюзивних та різноманітних стратегій підтримки сепарації, що враховують культурні особливості та індивідуальні потреби дітей. Мобільність населення, спричинена глобалізаційними процесами, призводить до частих переміщень сімей, що може ускладнювати процес сепарації. Часті переїзди та зміни середовища можуть створювати додатковий стрес для дітей, ускладнюючи їхню здатність до стабільного розвитку та адаптації. Однак, сучасні технології комунікації дозволяють підтримувати зв'язок з родиною навіть у випадку фізичного відокремлення, що полегшує процес сепарації та знижує рівень емоційного стресу [65].

У Західних індивідуалістичних суспільствах, таких як США та Західна Європа, сепарація є важливим етапом розвитку, який починається вже в підлітковому віці. Молодь заохочується до самостійності, пошуку власного життєвого шляху та особистої автономії. Освітні установи, програми

наставництва та соціальні служби підтримують цей процес, забезпечуючи молодих людей необхідними ресурсами для успішного відокремлення від родини. Наприклад, у США програми, такі як «Youth Empowerment Program» або «Big Brothers Big Sisters», надають молоді можливості для розвитку соціальних навичок, самостійності та відповідальності. Вони сприяють більш ефективному процесу сепарації, забезпечуючи молодим людям підтримку та наставництво під час переходу до самостійного життя [9].

У колективістських суспільствах, таких як Японія, Індія або Бразилія, сепарація відбувається пізніше та менш інтенсивно, оскільки велика увага приділяється збереженню родинних зв'язків та взаємопідтримці. Діти виховуються з акцентом на взаємозалежність та підтримку колективу, що впливає на характер їхнього відокремлення від родини. Наприклад, у Японії традиційно діти залишаються частиною родини до моменту вступу у шлюб, що часто відбувається у більш пізньому віці порівняно з західними суспільствами. Це дозволяє підтримувати сильні родинні зв'язки та забезпечує додаткову підтримку під час процесу сепарації, але також може обмежувати розвиток автономії та самостійності у молоді [26].

Змішані культури та мультикультурні родини створюють унікальні умови для процесу сепарації, оскільки індивіди опиняються в ситуаціях, де вони повинні поєднувати різні культурні цінності та норми. Це може створювати додаткові виклики для розвитку автономії та самостійності, але також відкриває нові можливості для культурної адаптації та розвитку гнучкості. Наприклад, у мультикультурних родинах діти можуть отримувати підтримку як від традиційних культурних норм, так і від сучасних індивідуалістичних підходів, що сприяє розвитку більш збалансованої та адаптивної особистості, здатної до ефективною сепарації. Глобалізація сприяє змішанню культурних норм та цінностей, що впливає на способи виховання та підтримки дітей у процесі сепарації. Відкритість до різних культурних підходів дозволяє сім'ям адаптуватися до нових умов життя та створювати більш гнучкі та адаптивні моделі взаємодії [47]. Це сприяє розвитку більш інклюзивних та різноманітних

стратегій підтримки сепарації, що враховують культурні особливості та індивідуальні потреби дітей. Одним із наслідків глобалізації є збільшення міжкультурних шлюбів та змішаних сімей, що створює нові виклики для процесу сепарації. У таких сім'ях індивіди можуть опинитися в ситуаціях, де вони повинні поєднувати різні культурні цінності та норми, що впливає на їхній підхід до автономії та відокремлення від родини. Це може призводити до конфліктів між поколіннями та зміни у традиційних сімейних ролях, що ускладнює процес сепарації [58].

Вплив культурних та соціальних чинників на процес сепарації є складним і багатогранним явищем, яке визначає характер та успішність цього процесу у різних соціальних та культурних контекстах. Культурні орієнтації, соціально-економічний статус, освітні можливості, урбанізація, технологічний прогрес та соціальні норми суттєво впливають на те, як відбувається сепарація та які чинники сприяють її успішному завершенню. Розуміння взаємодії культурних та соціальних чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки індивідів у процесі сепарації, забезпечуючи гармонійний та стійкий розвиток особистості. Особлива увага має бути приділена дослідженню специфічних механізмів впливу цих чинників у різних культурних та соціальних контекстах, що дозволить створювати більш адаптивні та інклюзивні моделі підтримки для сімей та індивідів, що проходять через процес сепарації.

Висновки до розділу 1

Отже, у першому розділі ми дослідили теоретичні засади процесу сепарації дочок від матерів у дорослому віці, зосереджуючи увагу на трьох ключових аспектах: психологічних, сімейних та культурно-соціальних чинниках. Було розглянуто основні теорії та концепції, що пояснюють процес відокремлення індивіда від родини, зокрема вплив сепарації на формування особистості, розвиток автономії та самостійності, а також можливі психологічні наслідки цього процесу. Особлива увага приділялася ролі емоційної підтримки та материнської прив'язаності у забезпеченні успішного переходу до незалежного життя.

Досліджено, як сімейні відносини та материнська роль впливають на процес сепарації. Аналізовано різні стилі виховання, емоційну компетентність матері та їхній вплив на здатність дочок до автономії. Розглянуто взаємодію матері з іншими членами родини та її роль у підтримці дитини під час процесу відокремлення. Було встановлено, що стиль виховання, рівень емоційної підтримки та комунікаційні навички матері значною мірою визначають успішність сепарації, створюючи умови для розвитку самостійності та збереження емоційних зв'язків. Крім того, розглянуто, як культурні орієнтації та соціальні умови впливають на характер і успішність сепарації. Аналізовано відмінності між індивідуалістичними та колективістськими культурами, вплив соціально-економічного статусу, освітніх можливостей, урбанізації та технологічного прогресу на процес відокремлення. Виявлено, що глобалізація та зміни у соціальних структурах формують нові умови для сепарації, створюючи як можливості, так і виклики для індивідів у різних культурних та соціальних контекстах. Було підкреслено важливість адаптації родини до змін у культурному та соціальному середовищі для забезпечення успішного процесу сепарації.

Загалом, результати дослідження першого розділу підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення процесу сепарації, який враховує

взаємодію психологічних, сімейних та культурно-соціальних чинників. Виявлено, що успішна сепарація залежить від балансу між підтримкою автономії та збереженням емоційних зв'язків, а також від здатності родини адаптуватися до змін у соціальному та культурному середовищі. Розуміння теоретичних засад сепарації дочок від матерів є необхідним для подальшого аналізу емпіричних даних та розробки ефективних стратегій підтримки індивідів у процесі відокремлення. У наступних розділах ми детально розглянемо методологічні підходи до дослідження сепарації, проаналізуємо отримані дані та визначимо основні чинники, що сприяють або ускладнюють цей процес у сучасному суспільстві.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що процес сепарації є багатогранним явищем, яке визначається низкою взаємопов'язаних чинників. Комплексне розуміння цих чинників дозволяє створювати більш ефективні методики підтримки, спрямовані на забезпечення гармонійного та стійкого розвитку особистості в умовах відокремлення від родини. Подальші дослідження мають зосередитися на вивченні специфічних механізмів впливу зазначених чинників, а також на розробці інноваційних підходів до психологічної підтримки сімей, що стикаються з труднощами у процесі сепарації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методологія і програма дослідження

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році з метою глибокого аналізу психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці. Дослідно-експериментальна робота проводилася за допомогою онлайн-інструменту Гугл-форм, що дозволило забезпечити зручність та доступність участі для респонденток з різних регіонів. Загальна кількість респонденток, охоплених дослідженням, склала 50 осіб. Вибірка була сформована з урахуванням статевого аспекту, оскільки дослідження було зосереджене на впливі сепарації у жінок. У віковому діапазоні від 18 до 66 років вибірку поділили на декілька підгруп для забезпечення репрезентативності та аналізу різних етапів дорослого життя. Зокрема, були включені представники молоді дорослості (18-25 років), ранньої зрілості (26-35 років), середнього дорослого віку (36-45 років), зрілості (46-55 років), а також дорослі особи віком 56-65 років та декілька учасниць віком від 66 років.

Процес відбору учасниць був здійснений випадковим методом із забезпеченням рівномірного розподілу по вікових категоріях. Участь у дослідженні була добровільною, а конфіденційність отриманих даних гарантувалася відповідно до етичних стандартів. Вибірка була обмежена лише представниками жіночої статі для зосередження уваги на специфічних аспектах сепарації, характерних для жінок, враховуючи роль матері у їхньому житті. Методологічна програма дослідження включала застосування кількох емпіричних методів для отримання всебічної та детальної інформації про процес сепарації. До основних методик, що використовувалися в дослідженні, належали тестування та опитування. Основним інструментом збору даних були

структуровані опитувальники, які дозволили отримати кількісні та якісні дані про психологічні аспекти сепарації.

1) Для оцінки рівня прив'язаності до батьків та однолітків було використано опитувальник IPPA (Inventory of Parent and Peer Attachment) розроблений М. Грінбергом та Г. Армсденом (Додаток А). Цей інструмент дозволяє визначити ступінь емоційної близькості та довіри між учасницею та її батьками, а також між нею та однолітками, що є критично важливими чинниками у процесі сепарації. Опитувальник складається з 25 висловлювань, які описують можливі почуття учасниць до матері. Респондентки оцінюють кожне висловлювання за 5-бальною шкалою, де 1 означає «ні», а 5 – «так». Підраховується сумарний бал за позитивними та негативними твердженнями, що дозволяє визначити загальний рівень прихильності до матері. Чим вищий бал за позитивними твердженнями, тим кращий рівень прихильності, і навпаки, чим вищий бал за негативними твердженнями, тим нижчий рівень прихильності.

2) Для визначення рівня міжособистісної залежності було застосовано «Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT) (Додаток Б). Методика спрямована на оцінку ступеня залежності у міжособистісних відносинах. Опитувальник складається з 30 тверджень, розділених на три шкали: деструктивної надзалежності, дисфункціонального відділення та здорової залежності. Кожна з цих шкал відповідає за визначення певного типу залежності, який може мати суттєвий вплив на соціальні та емоційні взаємодії особистості. Шкала деструктивної надзалежності включає твердження з № 1 до № 10. Вона відображає схильність до надмірної залежності від інших у прийнятті рішень та відчутті власної цінності. Особи, які набирають високі бали за цією шкалою, можуть мати труднощі з проявом незалежності, прагнучи отримувати постійне схвалення або підтримку від інших. Наприклад, такі респонденти часто відчують комфорт, коли інші керують їхнім життям, або погоджуються на ситуації, щоб зберегти мир у відносинах. Шкала дисфункціонального відділення включає твердження з № 11 до № 20 і відображає тенденцію до уникнення близьких відносин, що може вказувати на прагнення до ізоляції або надмірного

самоконтролю у стосунках з іншими. Респонденти, які отримують високі бали за цією шкалою, зазвичай надають перевагу автономії та воліють самостійно приймати рішення, часто дистанціюючись від інших і приховуючи свої почуття. Вони можуть боятися близькості або бути схильними до недовіри щодо мотивів інших людей. Шкала здорової залежності включає твердження з № 21 до № 30 і описує риси здорової взаємодії та збалансованої соціальної підтримки. Високі бали за цією шкалою свідчать про здатність до взаємодії з іншими, готовність підтримувати та приймати допомогу, а також про збереження стабільних і гармонійних відносин. Ці респонденти схильні довіряти іншим, здатні ділитися особистими переживаннями і готові йти на компроміси для підтримки позитивних відносин.

Відповіді на твердження оцінюються за 5-бальною шкалою, де 1 бал означає «зовсім не характерно для мене», а 5 балів – «дуже характерно для мене». Підсумковий бал для кожної шкали визначається за сумою відповідей, і на основі цих балів інтерпретується рівень виразності кожного типу залежності. Тестові норми для кожної шкали передбачають три рівні виразності: низький, середній та високий. Наприклад, для шкали деструктивної надзалежності низький рівень складає 10-22 бали, середній – 23-34, а високий – 35-50. Для шкали дисфункціонального відділення низький рівень виразності становить 10-27 балів, середній – 28-37, високий – 38-50. Для шкали здорової залежності низький рівень виразності передбачає 10-29 балів, середній – 30-39, а високий – 40-50. Ця методика дозволяє детально дослідити міжособистісні взаємодії та визначити типи залежності, які впливають на поведінку індивідів у стосунках. Отримані результати є підґрунтям для розуміння того, наскільки респонденти здатні підтримувати здорові відносини, які типи залежності можуть перешкоджати або, навпаки, сприяти гармонійним стосункам, та які аспекти міжособистісних відносин потребують подальшого опрацювання або підтримки.

3) Опитувальник «П'ять травм – самодіагностика» (на основі теорії Ліз Бурбо) (Додаток В) був використаний для виявлення можливих травматичних переживань, які могли вплинути на процес сепарації. Він розроблений на основі

теорії Ліз Бурбо, яка виділяє п'ять основних психологічних травм, що мають значний вплив на особистість і її поведінку: відкидання, покинутість, приниження, зрада і несправедливість. Цей опитувальник включає 40 питань, кожне з яких допомагає визначити наявність або відсутність певних травматичних переживань, що можуть формувати особистість та її психологічний стан. Кожне запитання має лише два варіанти відповіді – «згодна» або «не згодна», що дозволяє швидко та ефективно визначити, чи має респондентка певну схильність до певної травми. Якщо учасниця погоджується із твердженням, це може свідчити про наявність відповідної травми, а якщо не погоджується – про її відсутність. Всі твердження розподілені по категоріях, кожна з яких відповідає певній травмі. Наприклад, питання, пов'язані з травмою відкидання, включають такі аспекти, як самооцінка, почуття нікчемності, уникнення конфліктів та відчуття сором'язливості. Питання, що виявляють травму покинутості, акцентують на труднощах у встановленні близьких стосунків, відчутті самотності та емоційній віддаленості. Травма приниження проявляється через питання, які відображають низький рівень самооцінки, труднощі в прояві власних потреб та сором за себе. Травма зради виявляється у питаннях, які показують прагнення контролювати ситуацію та недовіру до інших. Нарешті, травма несправедливості проявляється через питання, пов'язані з перфекціонізмом, емоційною стриманістю та високими вимогами до себе. Щоб оцінити рівень виразності кожної травми, підраховується кількість відповідей «згодна» для кожного типу травми. Чим більше таких позитивних відповідей, тим виразнішою є відповідна травма у респондентки. Ця методика дозволяє виявити домінуючі психологічні травми, що можуть впливати на особистість та її взаємини з іншими людьми.

4) Для визначення рівня стресу було застосовано тест за методикою В.Ю.Щербатих (Додаток Г). Він призначений для оцінки інтенсивності стресового стану респондента через виявлення його основних симптомів. Методика включає перелік інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу, кожна з яких має свою вагу в загальній оцінці.

Завдання респондента – ідентифікувати у себе наявність певних симптомів та, залежно від їх типу, виставити собі відповідний бал. Інтелектуальні та поведінкові ознаки стресу оцінюються в 1 бал, емоційні – 1,5 бала, а фізіологічні ознаки, які зазвичай більш виражені, оцінюються у 2 бали. До інтелектуальних симптомів стресу належать, наприклад, труднощі концентрації, погіршення пам'яті, негативні думки та підвищена імпульсивність у прийнятті рішень. Поведінкові симптоми включають втрату апетиту або переїдання, тремтіння голосу, порушення сну та зниження продуктивності. Емоційні ознаки стресу, які враховують тривожність, дратівливість, депресію та втрачене почуття впевненості, мають вагу 1,5 бала, оскільки ці симптоми можуть значно впливати на психоемоційний стан респондента. Фізіологічні ознаки стресу, такі як болі у тілі, порушення тиску, проблеми з диханням та часті нездужання, мають найвищу вагу – 2 бали, оскільки вони сигналізують про серйозний вплив стресу на фізичне здоров'я.

Після оцінювання респондент підраховує загальний бал, що дозволяє визначити ступінь стресу. Загальна максимальна сума балів може досягати 66. Показник від 0 до 5 балів свідчить про відсутність значного стресу, що є ознакою стабільного психологічного стану. Показник від 6 до 12 балів вказує на помірний рівень стресу, який, хоча й впливає на стан людини, може бути компенсований за допомогою відпочинку та раціонального планування часу. Якщо сума балів становить від 13 до 24, це свідчить про підвищений рівень напруги в організмі через дію сильного стресового фактора, який не вдалося компенсувати. Такий рівень стресу потребує застосування спеціальних технік управління стресом. Показник у діапазоні 25-40 балів свідчить про сильний стрес, при якому рекомендується звернутися до психолога або психотерапевта для належної підтримки та консультації. Якщо результат перевищує 40 балів, це вказує на небезпечну стадію стресу – виснаження, коли резерви адаптаційної енергії організму на межі. Такий рівень стресу є критичним і потребує негайного втручання для запобігання серйозним наслідкам для здоров'я. Методика Щербатих є комплексним підходом до діагностики стресу, дозволяючи всебічно

оцінити рівень психологічного та фізіологічного навантаження, яке переживає респондент.

Загальна методологія дослідження передбачала комбінацію кількісних та якісних підходів, що дозволило отримати комплексне уявлення про психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці. Використання різноманітних методик забезпечило високу валідність та надійність отриманих даних, що є критично важливим для достовірності результатів дослідження. Застосування онлайн-інструментів для збору даних дозволило залучити широку вибірку учасниць, забезпечуючи репрезентативність дослідження та врахування різноманітності соціальних та культурних контекстів. Це, у свою чергу, сприяло більш точному аналізу впливу різних чинників на процес сепарації, дозволяючи виявити ключові тенденції та закономірності.

Отже, методологічна програма дослідження була ретельно розроблена з урахуванням особливостей нашої досліджуваної проблеми, забезпечуючи всебічний аналіз психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці. Використання різноманітних емпіричних методів та детальний підхід до формування вибірки дозволили отримати об'єктивні та достовірні дані, які стануть основою для подальшого аналізу та висновків у наступних розділах роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У результаті проведеного дослідження було зібрано дані про статевий та віковий склад вибірки, що дозволяє краще зрозуміти особливості цільової аудиторії та здійснити детальний аналіз. Усі респондентки, які взяли участь у дослідженні, є представниками жіночої статі, що становить 100% вибірки. Це обумовлено фокусом дослідження на специфічних психологічних аспектах сепарації у жінок, особливо у стосунках із матерями. Віковий розподіл учасниць також демонструє різноманітність, що дозволяє охопити широке коло представниць різних етапів дорослого життя. Найбільша вікова група – це жінки

у віці від 26 до 35 років, які складають 26% вибірки. Вікові категорії від 36 до 45 років і від 46 до 55 років представлені однаково, кожна з яких складає 20% вибірки. Молодші жінки віком 18-25 років становлять 18% вибірки, що забезпечує присутність молодої дорослості. Також вибірка включає 12% респонденток віком від 56 до 65 років, що відображає етап пізньої зрілості, а група учасниць віком понад 66 років становить найменшу частку – 4% від загальної кількості (рис. 2.1):

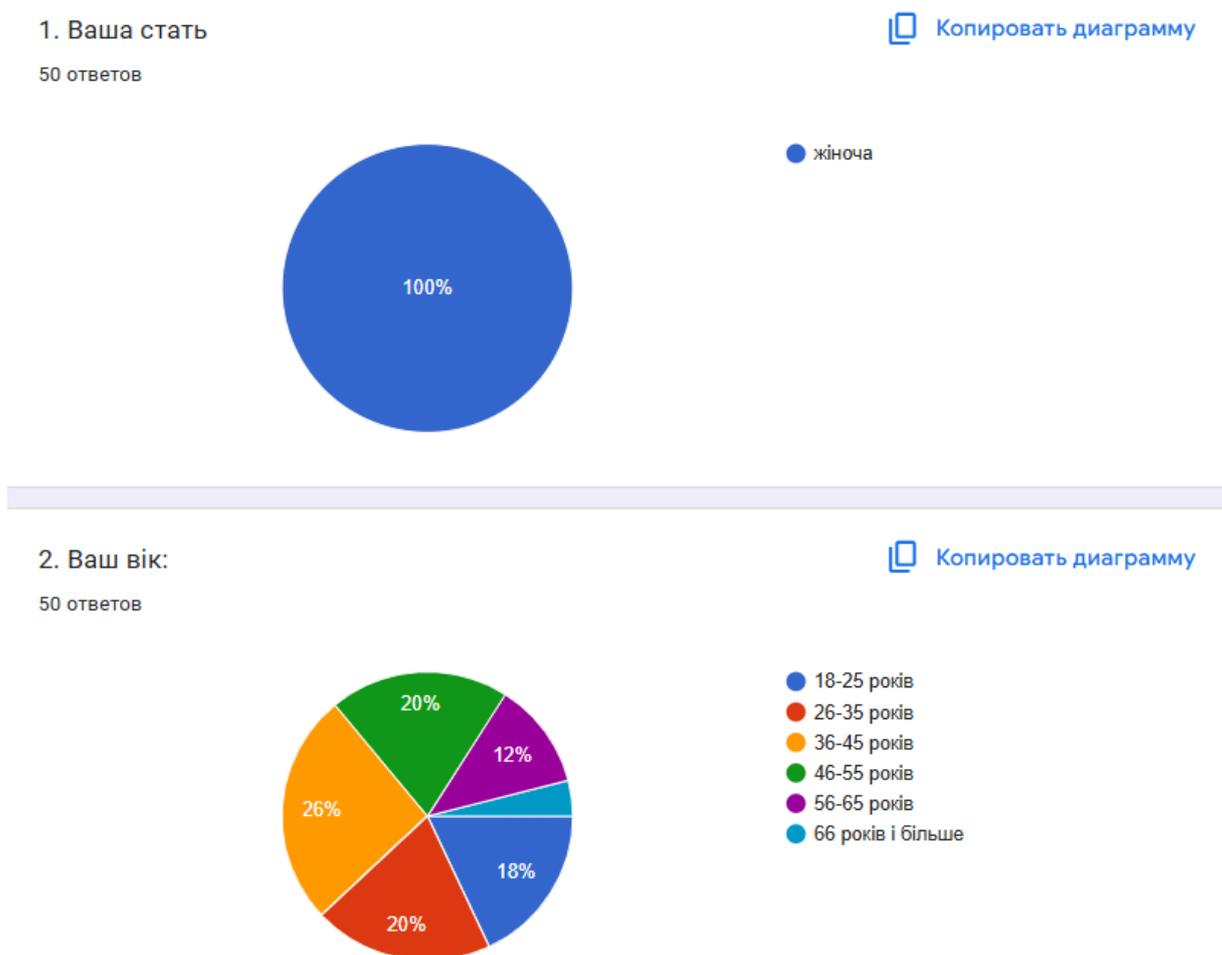


Рис. 2.1 – Статева та вікова категорія опитаних респонденток

Дані дозволяють зробити висновок, що вибірка добре збалансована по вікових категоріях, охоплюючи жінок від молодого до старшого віку. Такий підхід дає можливість аналізувати процеси сепарації з урахуванням вікових

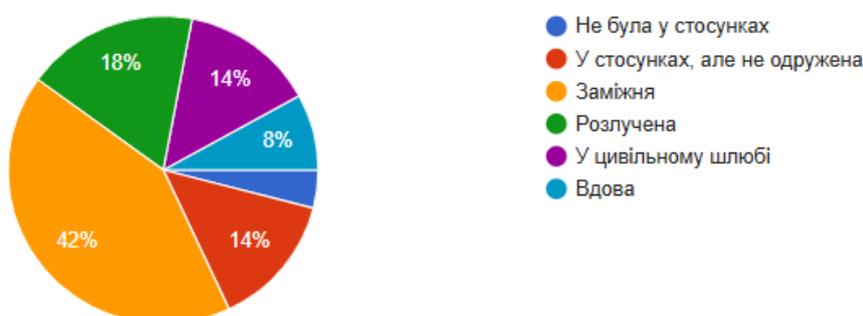
особливостей, а також вивчати динаміку змін у психологічних аспектах сепарації на різних етапах життя.

У дослідженні були розглянуті аспекти сімейного стану та наявності дітей у вибірці респонденток, що дозволяє краще зрозуміти їх соціальний та сімейний контекст (рис. 2.2)?

3. Ваш сімейний стан

50 ответов

 Копировать диаграмму



4. Наявність дітей:

50 ответов

 Копировать диаграмму

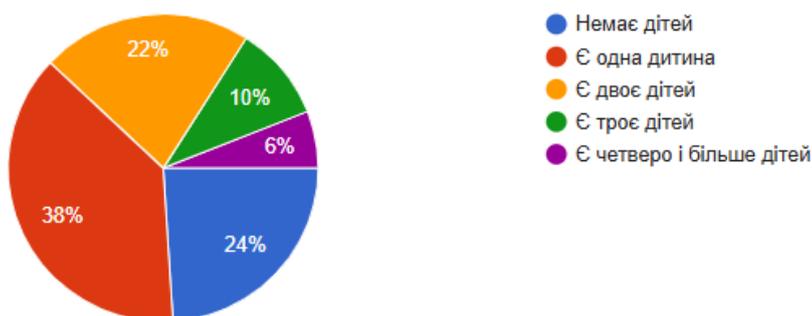


Рис. 2.2 – Сімейний стан та наявність дітей у опитаних респонденток

На рисунку 2.2 ми бачимо, що найбільша частка респонденток (42%) перебуває у шлюбі. Це свідчить про наявність стабільних сімейних відносин у більшості учасниць. Також значна кількість респонденток (18%) вказала, що вони розлучені, що може вказувати на досвід сепарації та потенційні психологічні наслідки, пов'язані з розривом стосунків. Ще 14% учасниць

перебувають у цивільному шлюбі, що може свідчити про нестандартний підхід до побудови сімейних відносин. Ще 14% респонденток перебувають у стосунках, але не одружені, тоді як 8% вказали, що вони не мали стосунків. Найменшу частку (4%) складають вдови, що вказує на досвід втрати партнера.

Аналіз наявності дітей у вибірці показує, що більшість респонденток мають дітей. Зокрема, 38% учасниць мають одну дитину, тоді як 22% виховують двох дітей. Також присутня невелика частка (10%) респонденток, які мають трьох дітей, і ще 6% мають чотирьох і більше дітей. У той же час 24% респонденток не мають дітей, що дозволяє аналізувати психологічні аспекти сепарації як у контексті материнства, так і без нього. Отримані дані дозволяють більш детально зрозуміти соціальні та сімейні обставини респонденток, що є важливим для аналізу їхніх психологічних особливостей у процесі сепарації та взаємодії з матір'ю.

Аналіз даних щодо освітнього рівня та зайнятості респонденток дозволяє нам отримати детальне уявлення про соціально-економічний статус і можливі професійні та особисті впливи на їхній психологічний стан. Розглядаючи рівень освіти, бачимо, що вибірка респонденток має доволі високий рівень освіченості. Найбільшу частку складають жінки з вищою освітою, зокрема 24% мають ступінь магістра, що свідчить про досягнення високого рівня професійної підготовки та, ймовірно, про зацікавленість у подальшому кар'єрному розвитку. Окрім цього, 22% респонденток мають освіту рівня бакалавра, що також є свідченням їх прагнення до розвитку та кар'єри. Ще 18% респонденток отримали середню спеціальну освіту, тобто навчалися в технікумах або коледжах, що вказує на готовність до зайнятості у спеціалізованих професійних сферах. Окремо варто зазначити, що по 6% учасниць мають або незакінчену вищу освіту, або лише середню (11 класів), що може свідчити про те, що деякі з них ще знаходяться в процесі навчання або обрали професійні шляхи, що не вимагали вищої освіти. Цікаво також, що 22% респонденток мають дві або більше вищих освіт, а 6% — післядипломну освіту (аспірантуру або докторантуру), що свідчить про значний рівень професійної підготовки та, можливо, про наукові або

спеціалізовані інтереси. Така освітня структура може вказувати на те, що значна частина вибірки — це професійно орієнтовані жінки, які вкладають час і ресурси в особистісний та професійний розвиток (рис. 2.3):

5. Ваша освіта:

50 ответов

[Копировать диаграмму](#)



6. Ваша зайнятість:

50 ответов

[Копировать диаграмму](#)

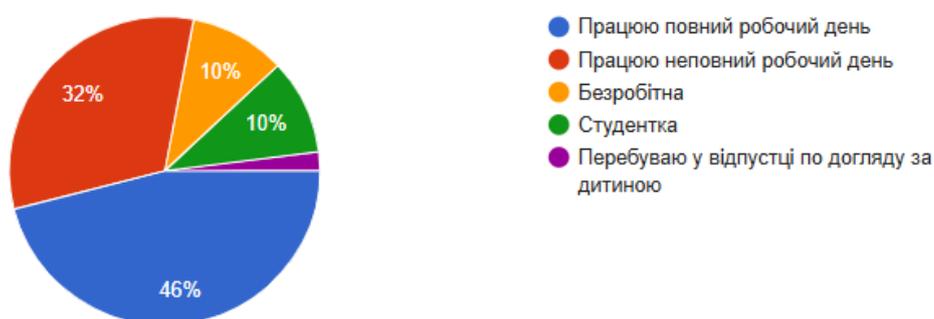


Рис. 2.3 – Рівень освіченості та зайнятості серед опитаних респонденток

Щодо зайнятості (рис. 2.3), найбільша частка респонденток (46%) працює повний робочий день, що вказує на високу трудову активність. Це може впливати на їх психологічний стан, оскільки поєднання роботи з іншими життєвими ролями може призводити до стресу, особливо якщо врахувати, що багато з них також є матерями. Також значна частка (32%) респонденток працює неповний робочий день, що може свідчити про їх прагнення поєднувати професійні обов'язки з іншими життєвими сферами, такими як родина або навчання. Окрім того, 10% респонденток вказали себе як безробітні, що може мати вплив на їхню

самооцінку та відчуття стабільності, адже відсутність зайнятості може призводити до фінансового стресу та відчуття соціальної нестабільності. Додатково, 10% учасниць є студентками, що може вказувати на їхній розвиток на початкових етапах кар'єри та можливу фінансову залежність від інших осіб. Це, своєю чергою, може впливати на їхнє почуття автономії та незалежності. Ще 2% респонденток перебувають у відпустці по догляду за дитиною, що свідчить про їхню зосередженість на родинних обов'язках, а також може вказувати на тимчасову відсутність професійної діяльності, що теж є важливим чинником для психологічного стану.

Загалом, високий рівень освіченості у поєднанні з різними формами зайнятості створює унікальний соціальний та психологічний профіль респонденток. Таке поєднання кар'єрної активності, освітнього рівня та сімейного статусу може мати як позитивний вплив на особистісний розвиток і самооцінку, так і викликати певні стресові ситуації, пов'язані з необхідністю балансування між професійним та особистим життям. Цей контекст є важливим для розуміння психологічних аспектів сепарації та їхнього впливу на загальний стан респонденток.

Результати щодо питання про спільне проживання з матір'ю показали, що більшість респонденток (64%) не проживають разом зі своєю матір'ю на даний момент. Водночас 36% учасниць дослідження все ж проживають з матір'ю. Ці показники дозволяють краще зрозуміти особливості взаємовідносин між матерями та дочками у контексті процесу сепарації. Те, що більшість респонденток проживають окремо, свідчить про певний ступінь психологічної та фізичної незалежності від матері, що є важливим етапом у процесі сепарації та формуванні автономії особистості. Відсутність спільного проживання може вказувати на те, що ці жінки мають власні домогосподарства, самостійно ухвалюють рішення та, ймовірно, менш залежать від матері у повсякденному житті. Це може сприяти розвитку їхнього особистісного зростання, зменшенню конфліктних ситуацій, пов'язаних із необхідністю узгодження побутових та життєвих питань, а також формуванню стійкої ідентичності. Однак, окреме

проживання не завжди означає повну емоційну незалежність, адже сепарація передбачає не лише фізичне віддалення, але й здатність до емоційного самозабезпечення (рис. 2.4):

7. Чи проживаєте ви разом із матір'ю на даний момент?

50 ответов

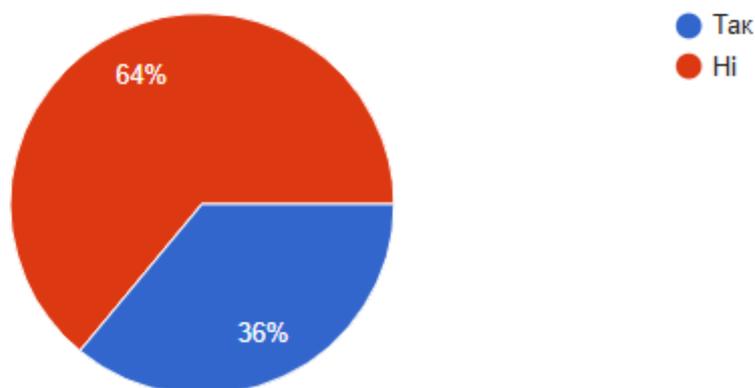


Рис. 2.4 – Проживання з матерями опитаних респонденток

З іншого боку, частка респонденток, які все ще проживають разом із матір'ю (36%), може вказувати на певні соціальні, економічні або культурні чинники, які впливають на можливість або необхідність спільного проживання. Це може включати фінансові труднощі, потребу в догляді за матір'ю або обмежені можливості для самостійного проживання. Такі умови можуть мати вплив на психологічний стан жінок, оскільки часткове збереження залежності від матері може ускладнювати процес сепарації, а також сприяти виникненню можливих конфліктів через різницю у поглядах або життєвих цінностях. Спільне проживання також може впливати на відчуття самостійності та особистої відповідальності, особливо якщо існує необхідність узгодження рішень та адаптації до умов спільного побуту. Можемо зробити висновок, отримані результати свідчать про різні рівні автономії серед респонденток, що проживають разом з матерями або окремо від них. Цей аспект є важливим для подальшого аналізу психологічних аспектів сепарації, оскільки він підкреслює

як соціальні, так і емоційні чинники, що можуть сприяти або ускладнювати процес відокремлення від матері та формування незалежної особистості.

Результати опитування щодо наявності братів або сестер серед респонденток показують, що родинна структура цих жінок є досить різноманітною. Майже половина, 40% респонденток вказали, що є єдиними дітьми в родині. Це може означати, що вони мали іншу динаміку стосунків з батьками, особливо з матір'ю, порівняно з тими, хто має братів і сестер. Єдині діти зазвичай отримують більше уваги та підтримки від батьків, але можуть також відчувати більше очікувань або тиску. Це може впливати на процес сепарації, оскільки такі респондентки, можливо, менш схильні до незалежності через відсутність досвіду поділу батьківської уваги (рис. 2.5):

7. Чи є у вас брати або сестри?

50 ответов

 Копировать диаграмму

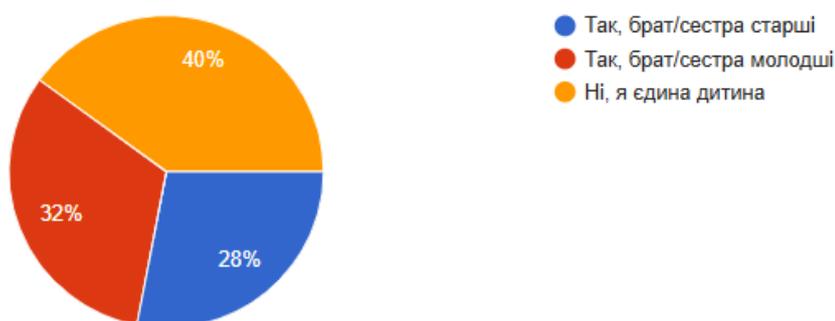


Рис. 2.5 – Наявність братів чи сестер серед опитаних респонденток

Також на рисунку 2.5 бачимо, що ще 28% респонденток мають старших братів або сестер, що може свідчити про те, що вони могли мати приклад для наслідування у своїх старших родичів і певну підтримку під час сепарації. Старші брати чи сестри можуть відігравати важливу роль у процесі соціалізації, допомагаючи молодшим навчатись незалежності та самостійності. Інші 32% респонденток мають молодших братів або сестер, що вказує на інший тип відповідальності - ці респондентки, ймовірно, брали на себе роль старших у сім'ї, що могло стимулювати розвиток навичок турботи та відповідальності за інших.

Можливо, вони були більш готовими до сепарації завдяки цьому досвіду, оскільки часто старші діти раніше виходять з-під опіки батьків та адаптуються до самостійного життя. Такі родинні структури дозволяють зрозуміти, як досвід виховання в різних сімейних умовах може впливати на розвиток особистості та готовність до сепарації. Наявність або відсутність братів і сестер може відігравати значну роль у формуванні як навичок соціальної взаємодії, так і рівня емоційної залежності від матері, що є важливим аспектом у дослідженні психологічних особливостей сепарації.

Аналіз відповідей респонденток щодо їхніх стосунків з партнерами показує різноманітність у якості та характеристиках цих відносин. Найбільша частка респонденток, 24%, описує свої стосунки як гарні, що свідчить про наявність позитивного досвіду партнерських відносин, який може сприяти емоційній стабільності та підтримці. Ці жінки, ймовірно, отримують від партнера підтримку та задоволення від взаємодії, що може допомагати їм у процесі сепарації від батьків, зокрема від матері, оскільки партнерська підтримка може замінювати певні аспекти материнської турботи. Ще 18% респонденток повідомили про дуже близькі стосунки з партнером, що може свідчити про високий рівень емоційної залежності від партнера. У таких відносинах жінки можуть переносити частину емоційної прив'язаності з матері на партнера, що потенційно може допомагати у процесі сепарації. Також 14% респонденток мають напружені стосунки, що може вказувати на емоційні труднощі у відносинах із партнером. Напружені стосунки можуть створювати додатковий стрес і перешкоджати процесу сепарації, оскільки у таких випадках жінки можуть відчувати більшу потребу у материнській підтримці. Дещо менша частка (10%) респонденток зазначила, що їхні стосунки є нестабільними. Це може свідчити про труднощі у підтриманні стабільних емоційних зв'язків, що також може впливати на процес сепарації. Нестабільність у партнерських відносинах може підсилювати емоційну залежність від матері, оскільки жінки можуть повертатися до батьківської підтримки у складні моменти. Ще 10% респонденток вказали, що їхні стосунки віддалені, що може свідчити про знижений рівень

емоційної близькості з партнером. Така ситуація може викликати почуття самотності, що потенційно може підвищувати залежність від матері, особливо якщо у відносинах з нею зберігається близькість (рис. 2.6):

8. Як Ви можете описати свої стосунки з партнером:



50 ответов

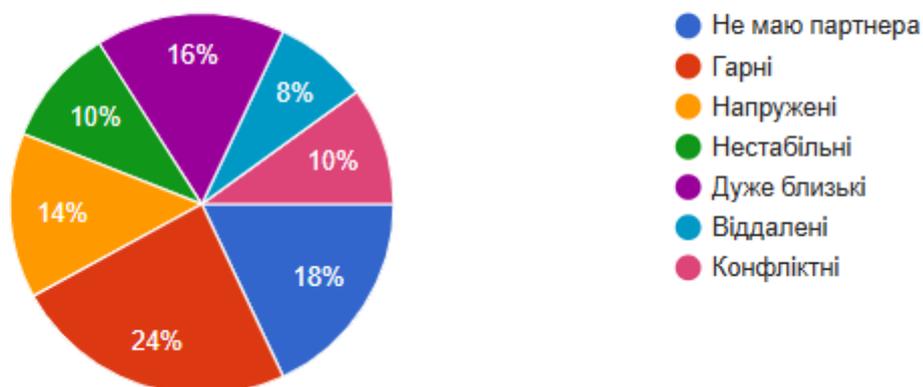


Рис. 2.6 – Характеристика стосунків з партнером серед опитаних респонденток

Із рисунку 2.6 ми бачимо, що тільки 8% респонденток не мають партнера на даний момент. Це може бути пов'язано з різними обставинами, і для деяких жінок відсутність партнера може призводити до збереження більш тісних емоційних зв'язків із матір'ю, оскільки вони можуть покладатися на неї як на основне джерело підтримки. Нарешті, 16% респонденток зазначили, що їхні стосунки є конфліктними. Конфліктні відносини можуть мати значний вплив на психологічний стан жінок, сприяючи підвищенню рівня стресу та створюючи додаткові емоційні навантаження. У таких випадках жінки можуть частіше звертатися до матері за емоційною підтримкою, що може уповільнювати процес сепарації або навіть посилювати емоційну залежність від матері. Таким чином, дані про стосунки з партнером вказують на те, що різний рівень емоційної близькості та стабільності у партнерських відносинах може суттєво впливати на процес сепарації від матері. Респонденти, які мають гарні або дуже близькі

стосунки, ймовірно, легше адаптуються до незалежного життя, тоді як напружені, нестабільні або конфліктні відносини можуть ускладнювати цей процес, підсилюючи емоційну прив'язаність до матері.

Отже, аналізуючи першу анкету, ми детально розглянули демографічні, соціальні та особистісні характеристики вибірки, які є важливими для розуміння психологічних аспектів процесу сепарації від матері. Учасниці дослідження представляють різні вікові категорії, що дозволяє аналізувати процес сепарації з урахуванням вікових особливостей. Більшість респонденток мають дітей і перебувають у шлюбі або цивільному шлюбі, що вказує на стабільність сімейних стосунків, яка може сприяти більшій емоційній незалежності від матері. Високий рівень освіченості та професійна активність учасниць свідчать про їхню самостійність та готовність до особистісного розвитку, що також є важливими чинниками для успішної сепарації.

Щодо проживання з матір'ю, більшість респонденток живуть окремо, що свідчить про сформовану незалежність, хоча певний відсоток все ще проживає разом з матір'ю, що може ускладнювати процес сепарації через економічні або соціальні обставини. Дослідження також показує, що родинна структура респонденток, зокрема наявність або відсутність братів і сестер, може впливати на їхній досвід сепарації, адже єдині діти, ймовірно, відчують більшу емоційну прив'язаність до матері, тоді як ті, хто має братів або сестер, можуть мати досвід розподілу батьківської уваги, що сприяє незалежності.

Нарешті, аналіз стосунків з партнерами показав, що жінки з позитивними або дуже близькими стосунками мають більше ресурсів для емоційної підтримки поза межами стосунків з матір'ю, тоді як напружені, нестабільні або конфліктні відносини можуть ускладнювати процес сепарації, оскільки такі жінки можуть частіше звертатися до матері за підтримкою. Цей комплексний аналіз дає змогу зробити висновок про те, що процес сепарації від матері є багатогранним і залежить від багатьох соціальних, особистісних та емоційних чинників, які ми детально дослідили у першому розділі.

У нашому дослідженні за допомогою Опитувальника прихильності до батьків та однолітків (IPPA) було проаналізовано рівень прихильності респонденток до матерів. Зібрані дані дозволяють оцінити емоційний зв'язок, довіру та підтримку, яку респондентки отримують від своїх матерів, а також наявність або відсутність елементів емоційної напруги чи роздратування у їхніх стосунках.

За підсумками опитування, 38% респонденток продемонстрували високий рівень позитивної прихильності до матерів. Вони оцінили твердження на кшталт «Моя мати поважає мої почуття», «Моя мати приймає мене таким, яким я є» та «Я довіряю своїй матері» на високі бали, що свідчить про їхню довіру до матері та відчуття підтримки. Ще 26% респонденток мають середній рівень позитивної прихильності. Вони здебільшого оцінили позитивні твердження як «скоріше так», що вказує на прийнятний, але менш інтенсивний рівень довіри та прийняття у стосунках з матір'ю. Натомість 22% респонденток вказали на наявність певної емоційної напруги або непорозуміння у відносинах з матір'ю, що відобразилося у їхніх відповідях на негативні твердження, такі як «Моя мати мене часто дратує» або «Я відчуваю, що немає сенсу виявляти свої почуття до матері». Це свідчить про нижчий рівень прихильності та наявність розбіжностей або конфліктів. У цій групі жінки здебільшого вибирали варіанти «скоріше так» або «і так, і ні», що демонструє певну двозначність та нестабільність у стосунках. Решта 14% респонденток відзначили низький рівень прихильності до матері, виявивши високі оцінки на твердженнях, які вказують на емоційну дистанцію або незадоволення стосунками. Вони часто вибирали відповіді «так» на твердження на зразок «Моя мати не розуміє, через що мені доводиться проходити зараз» або «Я дратуюсь набагато частіше, ніж знає про це моя мати». Це може свідчити про складні відносини, де респондентки відчуваються нерозумілими або не отримують бажаної підтримки (рис. 2.7):

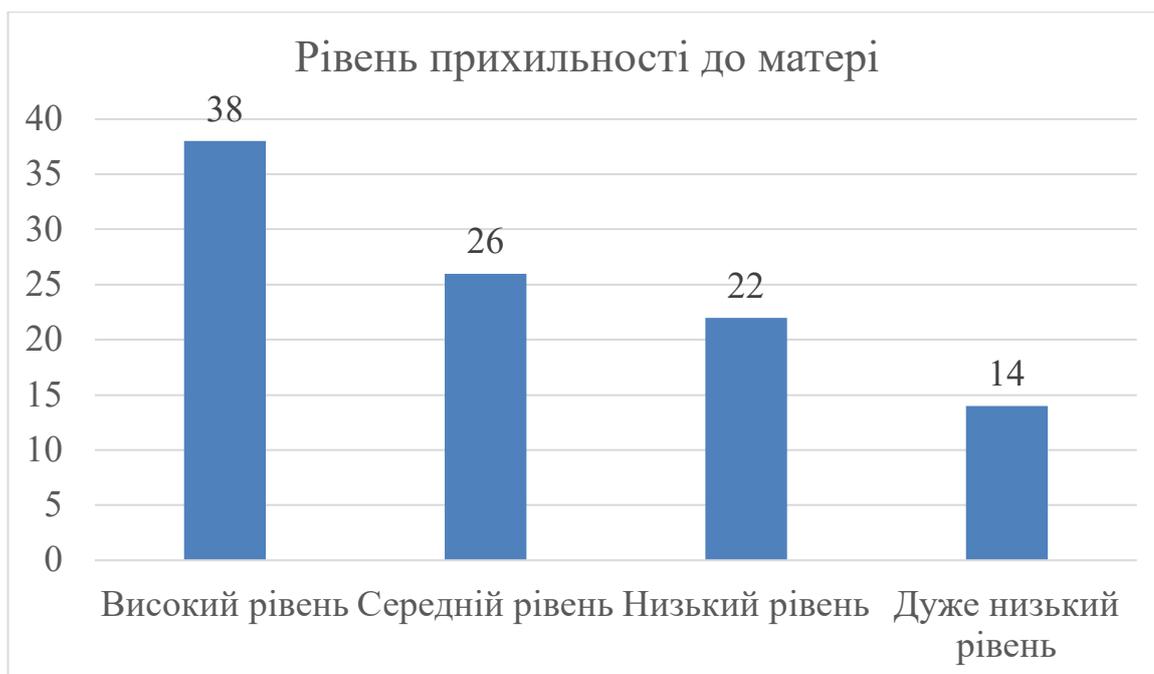


Рис. 2.7 - Рівень прихильності до матері серед опитаних респонденток за допомогою Опитувальника прихильності до батьків та однолітків (IPPA)

Відповідно, результати опитування свідчать про те, що більшість респонденток мають позитивні або нейтральні відносини з матерями, отримуючи підтримку та розуміння. Проте наявність певної частки учасниць з низьким рівнем прихильності вказує на існування проблем у комунікації та можливих конфліктів, що можуть впливати на процес сепарації та загальний психологічний стан респонденток.

У результаті проведеного дослідження з використанням методики визначення міжособової залежності («Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT)) було зібрано дані, що дозволяють оцінити різні аспекти залежності респонденток у міжособистісних відносинах. Шкала деструктивної надзалежності показала, що 28% респонденток мають високий рівень цієї залежності, тобто вони демонструють надмірну потребу у схваленні та підтримці з боку інших, що може свідчити про нездатність самостійно приймати рішення і відчувати впевненість у власних силах. 36% респонденток показали середній рівень деструктивної надзалежності, що вказує на те, що вони періодично відчують потребу в зовнішній підтримці, але в більшості випадків здатні діяти

самостійно. Решта 36% респонденток мають низький рівень цієї залежності, що свідчить про їхню незалежність і внутрішню стабільність (рис. 2.8):

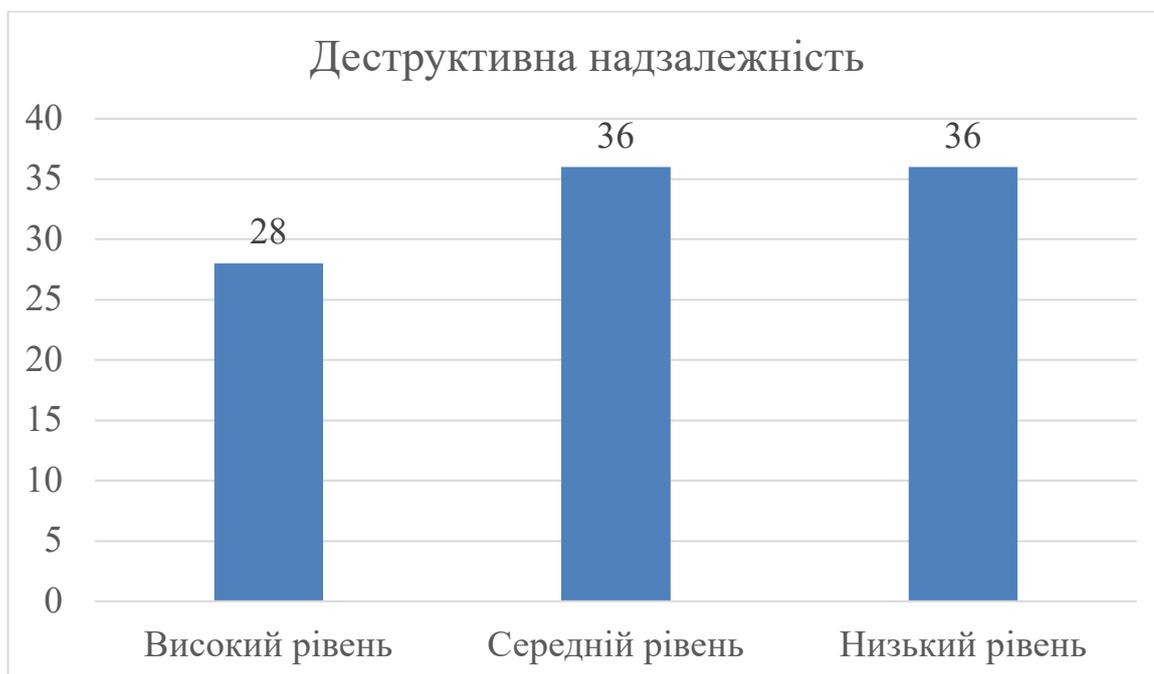


Рис. 2.8 – Результати деструктивної надзалежності серед респонденток («Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT))

Шкала дисфункціонального відділення показала, що 22% респонденток мають високий рівень цього показника, що вказує на сильне прагнення до ізоляції та небажання відкриватися іншим, що може ускладнювати побудову емоційно близьких стосунків. 40% мають середній рівень дисфункціонального відділення, що свідчить про схильність до періодичного дистанціювання в складних ситуаціях, але без стійкої тенденції до уникання близьких відносин. Низький рівень дисфункціонального відділення відзначили 38% респонденток, що свідчить про їхню готовність до відкритих і довірливих стосунків з іншими (рис. 2.9):

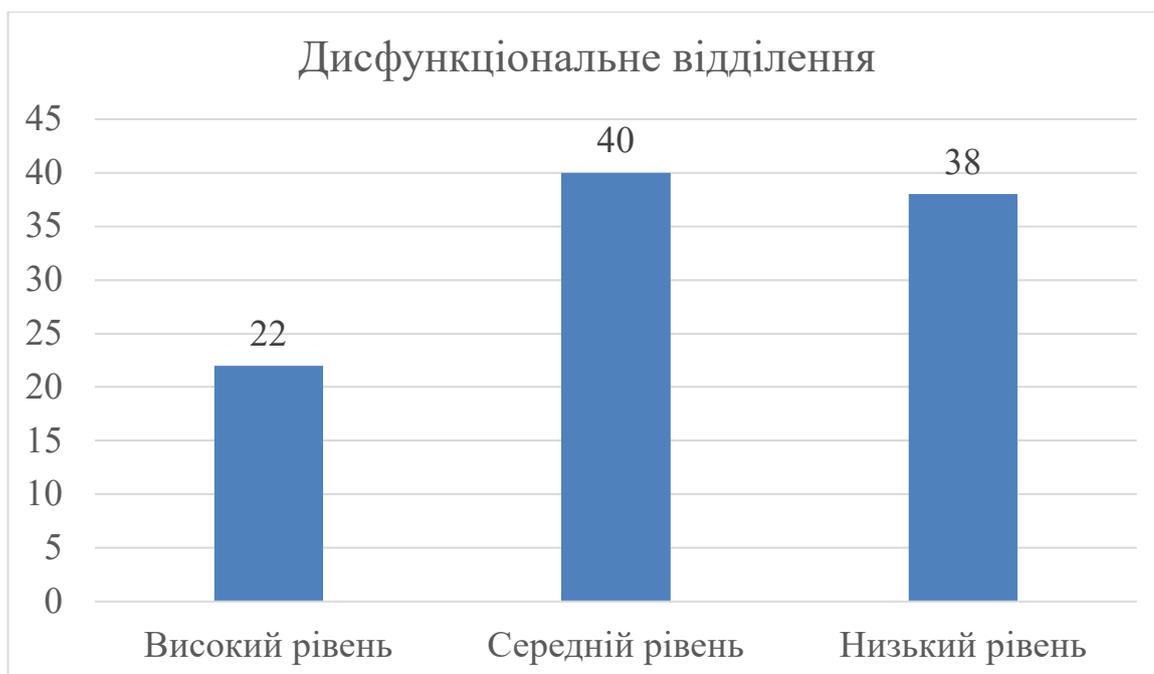


Рис. 2.9 – Результати дисфункціонального відділення серед респонденток («Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT))

Шкала здорової залежності продемонструвала високий рівень у 34% респонденток, що вказує на їхню здатність підтримувати здорові та гармонійні стосунки, в яких вони можуть як надавати, так і отримувати підтримку без надмірної залежності або уникання. 42% респонденток мають середній рівень здорової залежності, що означає, що вони здатні підтримувати баланс між самостійністю та довірою до інших. Низький рівень здорової залежності мають 24% респонденток, що може свідчити про труднощі в побудові збалансованих стосунків, де вони могли б довіряти іншим без надмірної залежності або прагнення до ізоляції (рис. 2.10):

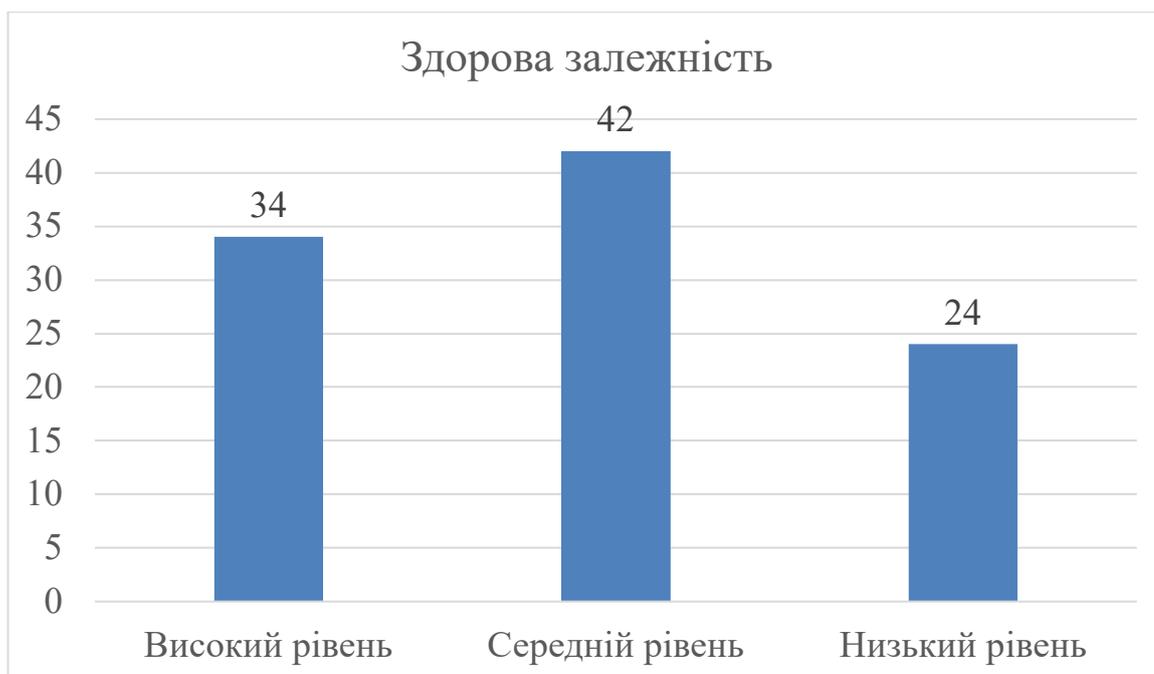


Рис. 2.10 – Результати здорової залежності серед респонденток ((«Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT))

Отже, результати дослідження вказують на те, що більшість респонденток мають помірний рівень залежності у міжособистісних стосунках, який проявляється у здатності підтримувати баланс між самостійністю та взаємною підтримкою. Однак певна частка респонденток має підвищену деструктивну надзалежність або схильність до дисфункціонального відділення, що може вказувати на потребу у розвитку навичок побудови здорових емоційних стосунків.

Далі у результаті проведеного дослідження за методикою «П'ять травм - самодіагностика», розробленою на основі теорії Ліз Бурбо, було отримано дані, що дозволяють оцінити поширеність п'яти основних психологічних травм серед респонденток: відкидання, покинутість, приниження, зрада та несправедливість. Аналіз результатів показав, що травма відкидання виявлена у 32% респонденток на високому рівні. Ці жінки часто відчувають себе нікчемними та можуть уникати близьких відносин через страх відторгнення. Ще 28% мають середній рівень цієї травми, що може свідчити про періодичне відчуття емоційної незахищеності та необхідність схвалення від оточуючих. Решта 40%

респонденток продемонстрували низький рівень травми відкидання, що свідчить про їхню відносно високу емоційну стабільність та самовпевненість (рис. 2.11):

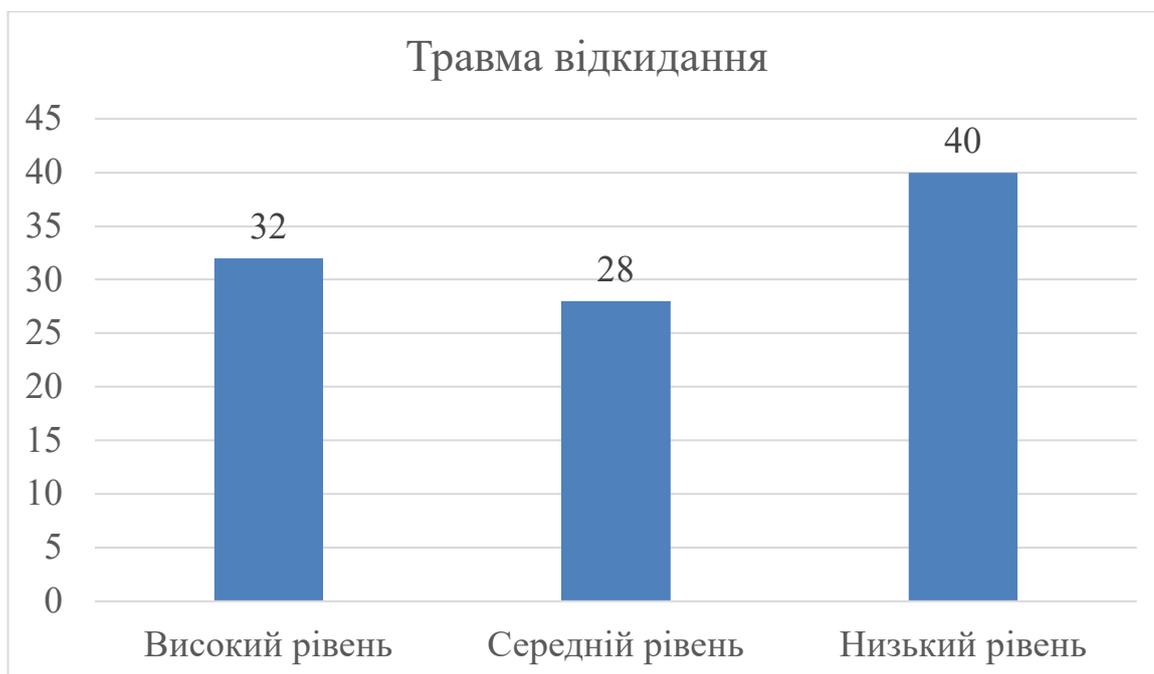


Рис. 2.11 – Рівень вираженості травми відкидання серед респонденток методикою «П'ять травм - самодіагностика»

Травма покинутості проявляється на високому рівні у 26% респонденток. Ці жінки, ймовірно, часто переживають самотність і мають сильну потребу в емоційній підтримці з боку оточуючих. Середній рівень цієї травми відзначений у 34% респонденток, які періодично відчувають страх бути залишеними, особливо у стресових ситуаціях. Ще 40% респонденток мають низький рівень травми покинутості, що свідчить про їхню емоційну незалежність та здатність комфортно почуватися навіть без постійної підтримки з боку інших (рис. 2.12):

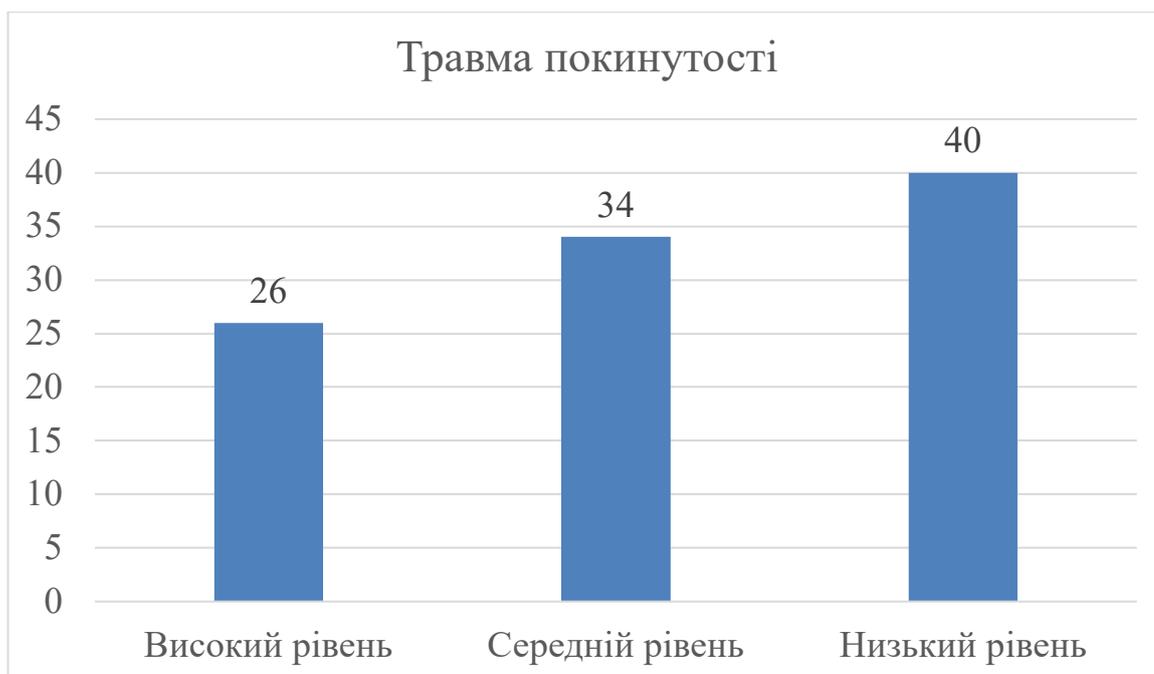


Рис. 2.12 – Рівень вираженості травми покинутості серед респонденток методикою «П'ять травм - самодіагностика»

Щодо травми приниження, 24% респонденток показали високий рівень, що може вказувати на наявність почуття сорому та низької самооцінки, а також на чутливість до критики. Середній рівень прояву цієї травми виявлено у 38% респонденток, які час від часу відчувають незадоволення собою, але загалом здатні підтримувати позитивний образ себе. Решта 38% респонденток показали низький рівень приниження, що свідчить про впевненість у собі та відсутність вираженого страху перед осудом (рис. 2.13). Травма зради проявляється на високому рівні у 20% респонденток, які схильні до недовіри та страху бути зрадженими. Середній рівень зради виявлено у 42% жінок, які іноді відчувають підозри до оточуючих, особливо в ситуаціях, що вимагають особистої відповідальності. Низький рівень травми зради спостерігається у 38% респонденток, що свідчить про їхню довіру до інших та здатність до побудови стійких стосунків (рис. 2.14):

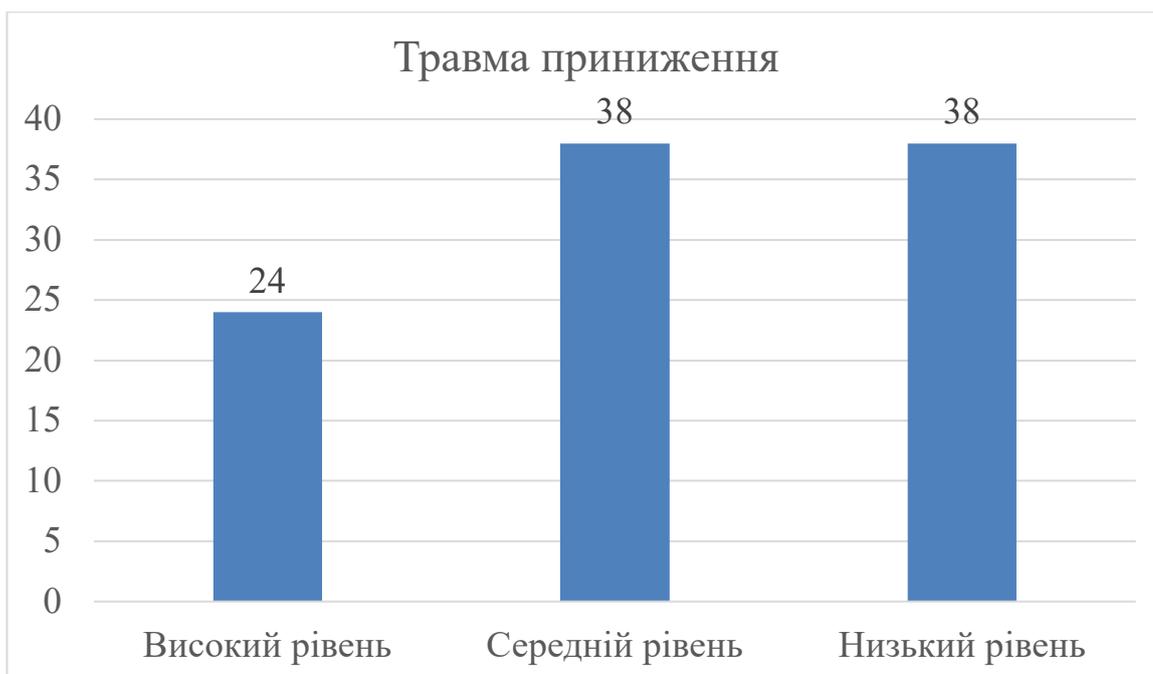


Рис. 2.13 – Рівень вираженості травми приниження серед респонденток методикою «П'ять травм - самодіагностика»

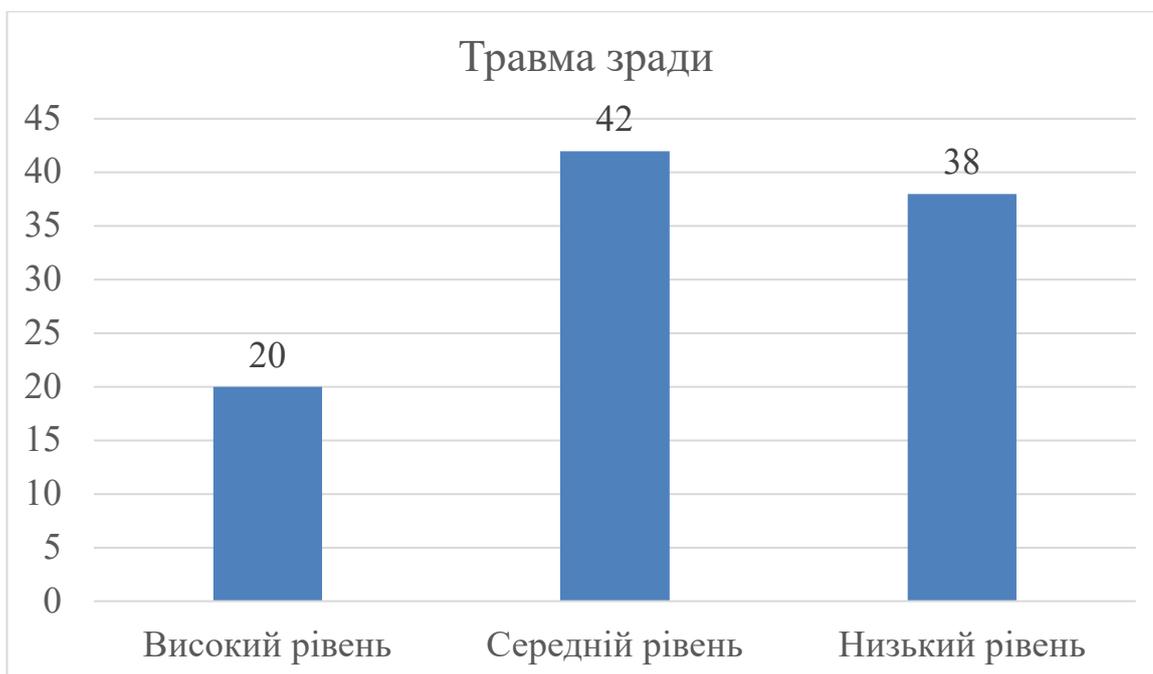


Рис. 2.14 – Рівень вираженості травми зради серед респонденток методикою «П'ять травм - самодіагностика»

Нарешті, травма несправедливості виявлена на високому рівні у 22% респонденток, які часто відчувають прагнення до справедливості та схильність до перфекціонізму. Середній рівень цієї травми спостерігається у 40% респонденток, які періодично стикаються з відчуттям несправедливого ставлення, але здатні його контролювати. Низький рівень травми несправедливості мають 38% респонденток, які демонструють гнучкість та готовність адаптуватися до різних ситуацій (рис. 2.15):

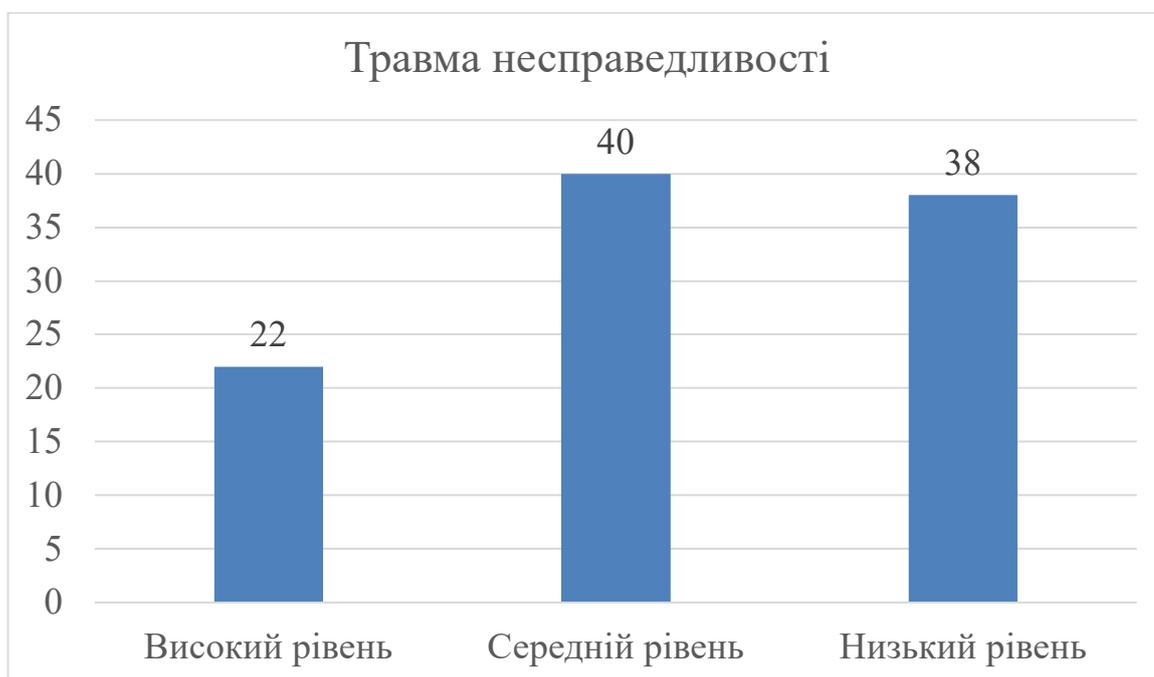


Рис. 2.15 – Рівень вираженості травми несправедливості серед респонденток методикою «П'ять травм - самодіагностика»

Загалом, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що найбільш вираженими у вибірці є травми відкидання та покинутості, що може свідчити про глибоку потребу у підтримці та схваленні з боку оточуючих. Поряд із цим, значна частка респонденток продемонструвала схильність до перфекціонізму та високих вимог до себе, що пов'язано з травмою несправедливості. Загалом, ці дані допомагають краще зрозуміти емоційний фон і психологічні потреби респонденток, що є важливим для подальшого вивчення їхніх взаємостосунків та особистісного розвитку.

У результаті дослідження рівня стресу за методикою В. Ю. Щербатих, було визначено рівень стресових симптомів у нашій вибірці респонденток, які пройшли тест. Отримані результати показали, що ступінь вираженості стресу серед респонденток варіюється, що дозволяє зробити висновки про емоційне і фізіологічне навантаження, яке вони відчують. За результатами тестування, 10% респонденток отримали від 0 до 5 балів, що вказує на відсутність вагомого стресу. Ці учасниці демонструють емоційну стійкість і відсутність суттєвих стресових проявів, що, ймовірно, обумовлено здатністю ефективно адаптуватися до життєвих обставин. Ще 20% респонденток отримали від 6 до 12 балів, що свідчить про наявність помірного рівня стресу. Такі жінки відчують певне емоційне напруження, але вони здатні контролювати ситуацію та уникати перевантаження завдяки регулярному відпочинку та ефективному використанню часу. Майже половина, 40% учасниць продемонстрували рівень стресу в межах 13-24 балів, що вказує на досить високий рівень напруження. Ці респондентки мають яскраво виражені стресові симптоми, які можуть бути пов'язані зі складними життєвими обставинами або недостатністю ресурсів для адаптації. Таким жінкам може бути корисно звернутися до методів подолання стресу, щоб уникнути подальшого розвитку стресового стану. Також 22% респонденток набрали від 25 до 40 балів, що свідчить про високий рівень стресу. Для цих жінок рекомендована підтримка фахівців, таких як психологи або психотерапевти, оскільки їхній стан може негативно впливати на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. Високий рівень стресу є серйозним сигналом про необхідність втручання та прийняття заходів для зниження навантаження. Нарешті, 8% респонденток набрали понад 40 балів, що вказує на третю, найбільш небезпечну стадію стресу - виснаження адаптаційної енергії. Ці жінки знаходяться в критичному стані, що вимагає негайної психологічної допомоги, оскільки їх організм вже вичерпав свої резерви опору. Такий рівень стресу може негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я респонденток, потребуючи комплексного підходу для стабілізації стану (рис. 2.16):

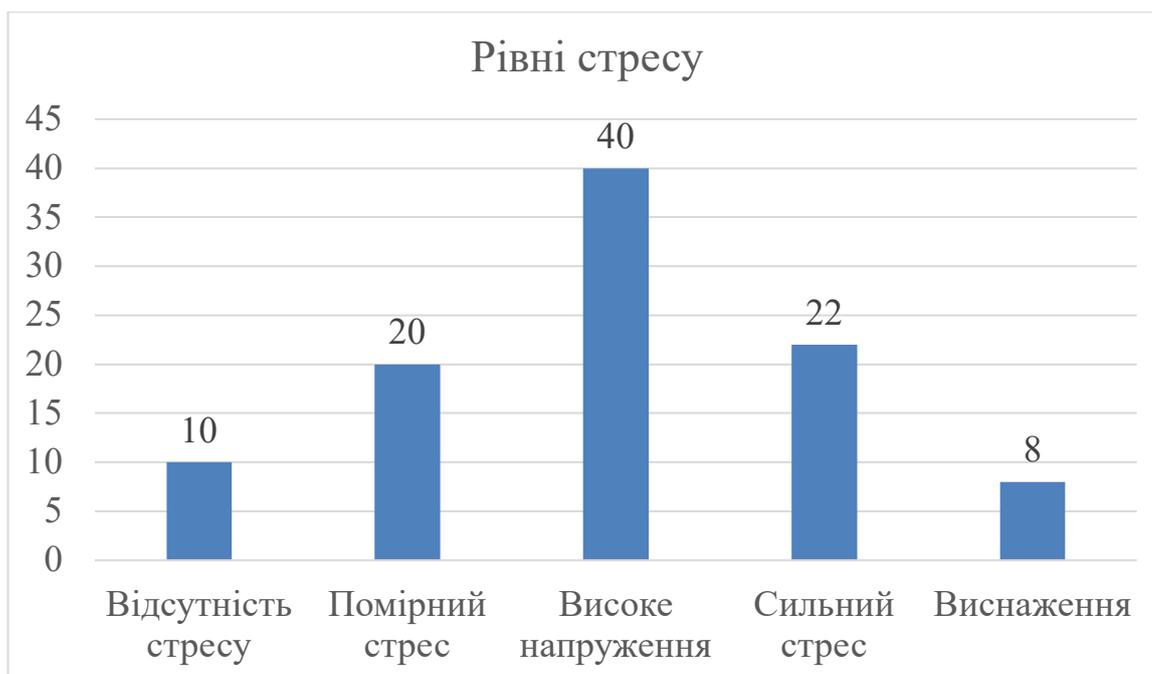


Рис. 2.16 – Рівні стресу серед респонденток за методикою В.Ю. Щербатих

Таким чином, більшість респонденток знаходяться у стані підвищеного стресу, зокрема у категорії високого напруження, що потребує заходів для зниження емоційного і фізіологічного навантаження. Зокрема, 22% і 8% респонденток перебувають у критичному та передкритичному стані, що свідчить про необхідність психологічної підтримки для відновлення їхнього благополуччя.

Для проведення кореляційного аналізу між результатами, отриманими за використаними методиками, ми розглянули взаємозв'язки між рівнями прихильності до матері (за методикою IPPA), показниками міжособової залежності (за методикою RPT), вираженістю психологічних травм (за методикою «П'ять травм - самодіагностика») та рівнями стресу (за методикою В.Ю. Щербатих). Аналіз кореляцій дозволив виявити, як різні психологічні аспекти впливають один на одного, що сприяє більш глибокому розумінню особливостей вибірки (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Кореляційний аналіз між рівнями прихильності до матері
та міжособовою залежністю

Показники	Деструктивна надзалежність	Дисфункціональне відділення	Здорова залежність
Високий рівень прихильності до матері	0,45**	-0,32*	0,56**
Середній рівень прихильності до матері	0,28*	-0,20	0,42**
Низький рівень прихильності до матері	-0,35**	0,60**	-0,15

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Аналіз результатів таблиці 2.1 показує, що високий рівень прихильності до матері позитивно корелює з високим рівнем здорової залежності ($r = 0,56$, $p < 0,01$), що вказує на те, що позитивна прихильність сприяє формуванню здорових стосунків з іншими. Натомість, низький рівень прихильності до матері значно корелює з дисфункціональним відділенням ($r = 0,60$, $p < 0,01$), що може свідчити про емоційні труднощі у створенні близьких стосунків.

Результати таблиці 2.2. свідчать про те, що високий рівень прихильності до матері негативно корелює з усіма п'ятьма травмами, особливо з відкиданням ($r = -0,52$, $p < 0,01$) та покинутості ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що високий рівень емоційної прихильності може служити захисним фактором від розвитку цих травм. Натомість, низький рівень прихильності пов'язаний з вираженими проявами психологічних травм, що підтверджує значущість близьких відносин для емоційного благополуччя (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз між рівнями прихильності до матері
та психологічними травмами

Показники	Відкидання	Покинутості	Приниження	Зрада	Несправедливість
Високий рівень прихильності до матері	-0,52**	-0,48**	-0,36*	-0,40*	-0,35*
Середній рівень прихильності до матері	-0,20	-0,22	-0,18	-0,26	-0,15
Низький рівень прихильності до матері	0,50**	0,42**	0,45**	0,30*	0,37**

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Аналіз результатів таблиці 2.3 показує, що високий рівень прихильності до матері пов'язаний із низькими показниками стресу, включаючи відсутність стресу ($r = 0,42$, $p < 0,01$) та відсутність виснаження ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Це свідчить про стабілізуючий ефект підтримуючих стосунків з матір'ю на загальний рівень стресу респонденток. Натомість, низький рівень прихильності до матері корелює з високим рівнем стресу та виснаженням, що підтверджує роль близьких відносин у підтримці емоційної стабільності (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз між рівнями прихильності до матері та рівнем стресу

Показники	Відсутність стресу	Помірний стрес	Високе напруження	Сильний стрес	Виснаження
Високий рівень прихильності до матері	0,42**	0,30*	-0,28*	-0,34*	-0,52**
Середній рівень прихильності до матері	0,20	0,15	-0,12	-0,16	-0,22
Низький рівень прихильності до матері	-0,36*	-0,28*	0,40*	0,42**	0,56**

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Отже, кореляційний аналіз підтверджує, що високий рівень прихильності до матері сприяє формуванню здорової міжособистісної залежності, а також знижує ймовірність проявів психологічних травм та рівня стресу. Низька прихильність до матері пов'язана з деструктивними проявами у відносинах, підвищеними рівнями травм та стресу, що свідчить про значну роль підтримуючих стосунків у збереженні емоційного благополуччя.

Для аналізу взаємозв'язку між результатами різних методик ми провели регресійний аналіз, який дозволяє визначити, які психологічні чинники мають найбільший вплив на рівень стресу респонденток, враховуючи їхній рівень прихильності до матері, міжособистісну залежність та наявність психологічних травм. У якості залежної змінної обрано рівень стресу (за методикою В.Ю.Щербатих), а незалежними змінними виступили показники прихильності до матері, міжособистісної залежності (за методикою RPT) та рівні психологічних травм (за методикою «П'ять травм - самодіагностика»). Як показує таблиця 2.4, високий рівень прихильності до матері значно знижує рівень стресу (коефіцієнт $B = -0,45$, $p < 0,01$), тоді як низький рівень прихильності, навпаки, підвищує

рівень стресу (коефіцієнт $B = 0,48$, $p < 0,01$). Це свідчить про важливість позитивних стосунків з матір'ю у зниженні емоційного та фізіологічного навантаження (табл. 2.4):

Таблиця 2.4

Регресійний аналіз впливу рівня прихильності до матері на рівень стресу

Показники	Коефіцієнт B	Стандартна похибка	t-значення	p-значення
Високий рівень прихильності	-0,45	0,12	-3,75	<0,01
Середній рівень прихильності	-0,32	0,14	-2,29	<0,05
Низький рівень прихильності	0,48	0,11	4,36	<0,01
Константа	8,20	0,95	8,63	<0,01

Таблиця 2.5

Регресійний аналіз впливу міжособистісної залежності на рівень стресу

Показники	Коефіцієнт B	Стандартна помилка	t-значення	p-значення
Травма відкидання	0,36	0,09	4,00	<0,01
Травма покинутості	0,31	0,10	3,10	<0,01
Травма приниження	0,25	0,11	2,27	<0,05
Травма зради	0,22	0,08	2,75	<0,01
Травма несправедливості	0,20	0,07	2,86	<0,01
Константа	7,50	0,90	8,33	<0,01

Таблиця 2.5 демонструє, що всі п'ять травм позитивно впливають на рівень стресу, але найбільший ефект спостерігається для травми відкидання (коефіцієнт $B = 0,36$, $p < 0,01$) та покинутості (коефіцієнт $B = 0,31$, $p < 0,01$). Це означає, що

емоційні травми значно підвищують рівень стресу, що підтверджує їхній негативний вплив на психологічний стан респонденток.

Отже, регресійний аналіз показав, що позитивна прихильність до матері та здорова міжособистісна залежність є захисними чинниками, які знижують рівень стресу. Водночас деструктивна надзалежність, дисфункціональне відділення та наявність психологічних травм (особливо травм відкидання та покинутості) значно підвищують рівень стресу. Такі результати підкреслюють важливість емоційної підтримки та здорових відносин у збереженні психологічного благополуччя.

2.3. Практичні рекомендації на основі проведеного дослідження

З урахуванням результатів дослідження, спрямованого на оцінку емоційного стану, рівня стресу, прихильності до матері, міжособистісної залежності та поширення психологічних травм серед респонденток, ми розробили низку практичних рекомендацій, що можуть слугувати основою для покращення психологічного благополуччя жінок. Запропоновані рекомендації враховують отримані дані та спрямовані на зменшення емоційного навантаження, підвищення рівня емоційної незалежності та зміцнення психологічної стійкості респонденток, що є важливим для їхнього особистісного розвитку та адаптації до життєвих труднощів. Відповідно до результатів дослідження, високий рівень позитивної прихильності до матері має значний вплив на зниження рівня стресу серед респонденток. Це свідчить про те, що емоційна підтримка з боку матері є одним із важливих джерел стабільності та почуття безпеки. Таким чином, важливо підтримувати позитивні аспекти взаємовідносин між матір'ю та донькою, зокрема в дорослому віці, коли підтримка і розуміння стають особливо цінними. Одним із практичних методів зміцнення таких відносин може бути ініціація регулярних відкритих обговорень із матір'ю про почуття, плани та проблеми, з якими стикається респондентка. Це дозволить створити простір для діалогу та сприяти встановленню емоційної

близькості. Крім того, у випадках, коли між матір'ю та донькою існують конфлікти або непорозуміння, рекомендовано звернутися до фахівця – сімейного психолога, який зможе допомогти у вирішенні конфліктів та встановленні здорових кордонів у відносинах. Практичні заняття із сімейного консультування можуть включати навчання навичкам активного слухання, вираження емоцій та почуттів, а також вміння контролювати емоційні реакції у напружених ситуаціях. Зміцнення довіри до матері сприятиме не тільки зниженню стресу, але й покращенню здатності респондентки до емоційної стабільності в різних життєвих обставинах.

Дослідження показало, що високий рівень деструктивної надзалежності та дисфункціонального відділення призводить до підвищеного рівня стресу, оскільки ці риси ускладнюють здатність респонденток до самостійного прийняття рішень і стримують їхній особистісний розвиток. Тому необхідно розробити програми психологічної підтримки, спрямовані на формування здорової залежності, яка включає як емоційну підтримку від близьких людей, так і здатність діяти незалежно. Психотерапевтичні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), можуть бути корисними для розвитку самостійності у респонденток. КПТ допомагає змінити негативні переконання щодо власної здатності діяти незалежно та приймати рішення без підтримки інших. Цей підхід дозволяє респонденткам виявляти та аналізувати автоматичні негативні думки, що виникають у стресових ситуаціях, і замінювати їх більш позитивними та адаптивними переконаннями. Важливо навчитися довіряти власним рішенням, розвивати впевненість у собі та зміцнювати почуття контролю над життям. Розвиток навичок самостійності також може бути підтриманий через групову терапію або тренінги особистісного зростання. Спілкування у групах дозволяє респонденткам поділитися своїми переживаннями з іншими, отримати підтримку та побачити, як інші успішно долають свої труднощі. Такий формат роботи сприяє розвитку навичок комунікації та зміцненню самовпевненості, що є важливим для зниження рівня деструктивної надзалежності.

Виявлення психологічних травм відкидання, покинутості, приниження, зради та несправедливості у респонденток вказує на потребу в розробці спеціалізованих методик для подолання їх наслідків. Зокрема, високий рівень травми відкидання та покинутості свідчить про нестабільність у емоційному житті та схильність до переживання самотності. Одним із практичних підходів є застосування методів травматерапії, таких як EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) або терапії з використанням методів майндфулнес. EMDR дозволяє працювати з негативними спогадами та емоціями, пов'язаними з травмами, що допомагає зменшити їхній вплив на поточний емоційний стан респонденток. Майндфулнес-техніки, у свою чергу, вчать респонденток фокусуватися на теперішньому моменті, усвідомлювати свої почуття та приймати їх без критики. Це сприяє емоційній стійкості та допомагає знизити рівень тривожності, що може виникати через незакриті емоційні рани минулого. Також важливо надати респонденткам інструменти для підтримки стабільності та подолання емоційних труднощів у щоденному житті. Це можуть бути техніки релаксації, дихальні вправи, фізичні активності (наприклад, йога чи пілатес), які допомагають знизити рівень напруги та стабілізувати емоційний стан.

На основі отриманих даних, можна зробити висновок, що якість стосунків з партнером і оточенням суттєво впливає на рівень стресу. Для респонденток, які відчувають напругу у відносинах з партнером, важливо навчитися навичкам конструктивного вирішення конфліктів і розуміння емоційного стану один одного. Використання методів сімейної терапії, наприклад, методу ненасильницької комунікації, допоможе уникати напружених ситуацій та ефективніше виражати свої почуття та потреби. У разі напружених або нестабільних стосунків, які сприяють підвищенню стресу, необхідно працювати над формуванням здорових меж у взаємовідносинах. Тренінги з розвитку емоційної компетентності та навчання здоровому встановленню меж дозволять респонденткам уникати емоційного виснаження через токсичні відносини та зберігати почуття власної цінності. Крім того, важливо підтримувати соціальну

мережу з близьких друзів та членів родини, які можуть надати необхідну підтримку та допомогу у складні моменти.

Оскільки більшість респонденток демонструють підвищений рівень стресу, рекомендується розвивати навички стрес-менеджменту. Для цього можна використовувати як індивідуальні, так і групові тренінги, спрямовані на навчання основних технік управління стресом. Ці тренінги можуть включати навчання навичкам тайм-менеджменту, ефективного розподілу ресурсів, розуміння та розв'язання проблемних ситуацій. Крім того, корисними є регулярні фізичні вправи, які допомагають організму знижувати рівень кортизолу, гормону стресу. Заняття спортом, йога, дихальні вправи та медитація позитивно впливають на психологічний стан і дозволяють респонденткам краще контролювати свої емоції.

Важливим елементом підтримки психологічного благополуччя є розвиток власного потенціалу та досягнення цілей. Результати дослідження показали, що високий рівень освіченості та професійної активності сприяє формуванню емоційної стабільності, оскільки респондентки мають можливість реалізувати себе у професійній сфері. Проте важливо забезпечити їм додаткову підтримку в цьому напрямі, зокрема через програми саморозвитку та кар'єрного коучингу, що можуть сприяти зростанню самооцінки та впевненості в собі. Регулярне оновлення знань, участь у тренінгах, семінарах та групах підтримки дозволить респонденткам покращувати свої навички, що в свою чергу позитивно впливатиме на їхній психологічний стан. Крім того, важливо навчитися розставляти пріоритети та фокусуватися на досягненні тих цілей, які є важливими для них особисто, а не для оточуючих.

Однією з ключових рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя є робота над розвитком внутрішньої мотивації. Психологічні тренінги, спрямовані на розуміння власних цінностей, цілей та пріоритетів, допоможуть респонденткам розкрити свою мотивацію та розвивати почуття власної гідності. Це сприятиме зниженню залежності від зовнішніх джерел схвалення та допоможе уникнути надмірного переживання через думку

оточуючих. Окремим напрямом є розвиток технік позитивного мислення та зміцнення самовпевненості. Завдяки спеціальним вправам на підвищення впевненості в собі та самооцінки, респондентки зможуть покращити своє ставлення до себе та підвищити загальний рівень задоволеності життям.

Отже, результати дослідження показують, що емоційний стан респонденток є багатофакторним та потребує комплексного підходу для поліпшення. Використання запропонованих практичних рекомендацій допоможе респонденткам зміцнити психологічну стійкість, знизити рівень стресу, побудувати здорові міжособистісні стосунки та зберегти емоційну стабільність. Дотримуючись цих рекомендацій, жінки зможуть досягти гармонії у стосунках із близькими, підвищити рівень своєї самостійності та зменшити негативний вплив минулих травм на своє життя.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних аспектів сепарації дочок від матерів у дорослому віці, а також на визначення ключових чинників, що впливають на емоційний стан респонденток та їхні стосунки з матерями. Дослідження охопило аспекти прихильності до матері, міжособистісної залежності, психологічних травм і рівня стресу, що дозволило отримати комплексне розуміння процесу сепарації та його впливу на психічне здоров'я і особистісний розвиток дорослих дочок.

Аналіз результатів показав, що рівень прихильності до матері серед респонденток є різноманітним. Високий рівень позитивної прихильності спостерігається у 38% респонденток, що свідчить про їхню довіру та позитивне ставлення до матері. Середній рівень позитивної прихильності показали 26% респонденток, які вказали на помірну підтримку з боку матері. Водночас 22% респонденток відзначили наявність емоційної напруги або конфліктів у відносинах з матерями, що свідчить про певні труднощі у взаєморозумінні. Решта 14% респонденток мають низький рівень прихильності, що вказує на дистанційованість або недостатню підтримку з боку матері.

Дослідження також виявило, що 28% респонденток мають високий рівень деструктивної надзалежності, що характеризується потребою в схваленні та емоційній підтримці з боку інших. Середній рівень цієї залежності показали 36% респонденток, тоді як решта 36% демонструють незалежність та внутрішню стабільність. Щодо дисфункціонального відділення, 22% респонденток вказали на високий рівень цієї характеристики, що свідчить про прагнення до ізоляції. Середній рівень дисфункціонального відділення мають 40% респонденток, а 38% - низький рівень, що свідчить про їхню готовність до відкритих і довірливих відносин.

Аналіз травм, на основі теорії Ліз Бурбо, показав, що травма відкидання на високому рівні проявляється у 32% респонденток, що відчують себе емоційно вразливими та можуть уникати близьких стосунків через страх відторгнення.

Середній рівень травми відкидання мають 28% респонденток, тоді як 40% демонструють низький рівень цієї травми. Високий рівень травми покинутості виявлено у 26% респонденток, які переживають самотність, а середній рівень - у 34%, що свідчить про періодичну потребу в емоційній підтримці.

Показники рівня стресу серед респонденток також були різноманітними. Близько 10% респонденток мали низький рівень стресу (від 0 до 5 балів), що свідчить про емоційну стійкість. Помірний рівень стресу (6-12 балів) виявлено у 20% респонденток. Найбільша частка, 40%, демонструє виражений рівень стресу (13-24 бали), що вказує на значне емоційне навантаження. Високий рівень стресу (25-40 балів) показали 22% респонденток, а критичний рівень (понад 40 балів) - 8%, що свідчить про необхідність психологічної підтримки.

На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації. Перш за все, рекомендовано зміцнювати позитивні аспекти прихильності до матері, заохочуючи відкриті обговорення і звернення до сімейного психолога у разі конфліктів. Підтримка самостійності та здатності до прийняття рішень може бути досягнута через когнітивно-поведінкову терапію та групову терапію, що сприятиме зниженню деструктивної надзалежності та розвитку впевненості в собі. Також рекомендовано проводити терапевтичні сесії для опрацювання травм відкидання та покинутості, застосовуючи техніки EMDR та майндфулнес, що сприятиме зниженню рівня емоційної напруги. Програми стрес-менеджменту та фізичні вправи допоможуть респонденткам зменшити рівень стресу та підвищити психологічну стійкість. Рекомендації також включають розвиток здорових міжособистісних стосунків, що може сприяти емоційній підтримці у складні моменти життя.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до підтримки респонденток у процесі сепарації від матерів та розвитку емоційної незалежності, що сприятиме їхньому особистісному зростанню та стабільності у житті.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були зроблені ключові висновки щодо процесу сепарації дорослих дочок від матерів, а також визначено важливі чинники, які впливають на цей процес.

Висновки з теоретичного аналізу свідчать, що процес сепарації є багатогранним явищем, що визначається психологічними, сімейними та культурно-соціальними чинниками. Психологічні аспекти сепарації, такі як розвиток автономії, емоційна самостійність та формування стійкої ідентичності, є критично важливими для забезпечення емоційної стабільності та гармонійних стосунків із матір'ю в дорослому віці. Сімейна динаміка, стиль виховання та емоційна підтримка з боку матері мають визначальний вплив на процес сепарації, зокрема на здатність дочок до самостійності та прийняття власних рішень. Також культурні та соціальні чинники, зокрема особливості індивідуалістичних та колективістських культур, впливають на успішність сепарації, створюючи різні умови для формування незалежності та взаємовідносин між поколіннями.

Емпіричне дослідження підтвердило важливість цих чинників та допомогло встановити статистичні закономірності у психологічному процесі сепарації. Дослідження показало, що у 38% респонденток виявлено високий рівень позитивної прихильності до матері, що свідчить про довіру та теплі стосунки, а у 26% - середній рівень підтримки. Однак 22% респонденток продемонстрували певний рівень емоційної напруги або конфліктності у взаємовідносинах, що вказує на труднощі з відокремленням. Решта 14% респонденток мають низький рівень прихильності, що вказує на наявність емоційної дистанції та недостатню підтримку з боку матері. Це вказує на важливість підтримки з боку сім'ї для формування здорових емоційних зв'язків та незалежності в дорослому віці.

Результати свідчать, що 28% респонденток мають високий рівень деструктивної надзалежності, що виявляється у потребі схвалення з боку інших,

тоді як 36% показали середній рівень надзалежності, а ще 36% демонструють низький рівень залежності, що свідчить про емоційну незалежність та внутрішню стабільність. Високий рівень дисфункціонального відділення був зафіксований у 22% респонденток, що свідчить про бажання уникати близьких контактів, а середній рівень - у 40%, що свідчить про певну схильність до дистанціювання в емоційно напружених ситуаціях.

Аналіз травм показав, що травма відкидання у 32% респонденток має високий рівень, що супроводжується почуттям емоційної вразливості. Також у 26% респонденток спостерігається високий рівень травми покинутості, що вказує на потребу в постійній емоційній підтримці з боку оточуючих. Це свідчить про те, що наявність таких травм може ускладнювати процес сепарації та посилювати залежність від матері.

Дослідження виявило, що 10% респонденток мають низький рівень стресу, що свідчить про їхню емоційну стійкість. Помірний рівень стресу був зафіксований у 20% респонденток, що дозволяє їм ефективно контролювати ситуацію. Найбільша частка (40%) демонструє високий рівень емоційного навантаження (13-24 бали), а ще 22% мають критичний рівень стресу, що вимагає психологічної підтримки для стабілізації стану. Це показує, що процес сепарації пов'язаний із певними стресовими чинниками, які потребують уваги з боку фахівців.

На основі отриманих результатів ми розробили низку рекомендацій для підтримки жінок у процесі сепарації від матері. Важливо заохочувати зміцнення позитивної прихильності до матері, що може бути досягнуто через сімейні консультації та застосування когнітивно-поведінкової терапії для зниження рівня емоційної залежності. Рекомендується також проводити терапію для роботи з психологічними травмами, такими як відкидання та покинутості, через методи EMDR та майндфулнес, що допоможе знизити рівень емоційної напруги та сприяти формуванню самостійності. Для зниження рівня стресу корисними будуть програми стрес-менеджменту та регулярні фізичні вправи. Крім цього, доцільно організовувати групові терапії та підтримуючі групи для обговорення

труднощів сепарації, що сприятиме емоційній підтримці та формуванню здорових міжособистісних стосунків.

Результати дослідження вказують на важливість підтримки жінок у процесі сепарації від матерів, який є важливою умовою для їх особистісного зростання, емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене дослідження впливу сімейних та соціокультурних чинників на процес сепарації та розробка ефективних методик психологічної підтримки для покращення емоційної автономії дорослих дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.
2. Алексеєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків і дітей у теорії поколінь. *Педагогіка і психологія : Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*. Київ : Педагогічна преса. 2018. № 3. С. 68-76.
3. Андрушко Я. С. Теоретичний аналіз деструктивних форм поведінки індивіда під час здійснення особистісного вибору. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 2. С. 161-169.
4. Баранова С. В. Концепція становлення особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Проблеми політичної психології*. 2017. №. 5. С. 133-144.
5. Березовська Є.О., Кризина Н.П. Проблеми та перспективи державної політики в міжнародних нормативно-правових актів з питань охорони психічного здоров'я. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2011. 10. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2011_10_5 (дата звернення: 14.10.2024).
6. Бикова С.В. Особливості емоційного інтелекта жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. Одеса. 2015. С. 126-130.
7. Білова М.Е Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. Редакційно-видавничий центр ОНУ імені І.І.Мечникова, 2016. 115 с.
8. Богданова О. Емпатія та її вплив на психіку людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2021. 1(50), С. 28-32.
9. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя»: *Зб. наук. праць. Книга I*. Київ. 2000. С. 117-124.

10. Бондаренко Н. Б. Групи самопомоги як додатковий ресурс соціальнопсихологічної підтримки осіб з проблемами психічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1. Вип. 44. С. 58–62.

11. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001 96 с.

12. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81-84.

13. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. упор. Н. М. Бамбурак*. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.

14. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В.Я.Яблонко. 2-е вид. Київ. ВД Професіонал, 2005. 224 с.

15. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. Максименка С. Д.* Київ. 2001. Т.3. Ч.4. С.20-24.

16. Василенко А. Психологічні особливості взаємодії в сім'ї: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 121 с.

17. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. 33-49 с.

18. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. О.В.Скрипченко та ін. Київ. Просвіта, 2001. 416 с.

19. Вовчик-Блакитна О. О. Сім'я як середовище розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип.36. Київ. 2010. С. 103-112.

20. Володарська Н.Д. Технології психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях. *Збірник матеріалів II міжнародної конференції «Комунікація у сучасному соціумі»*. Львів. ЛНУ імені Івана Франка. 2018. С. 101-102.
21. Войцях Т.В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: спецкурс. Черкаси: ОПОПП. 2012. 68 с.
22. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. 1. С. 79-85.
23. Ганкевич О.В. Вплив дозвілля на задоволеність подружнім життям. *«Наука і освіта»*. 2014. № 14. С. 89-93.
24. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2004. 144 с.
25. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2-3. С. 115-121.
26. Говорун Т.В. Стать і сексуальність. Психологічний аспект. Тернопіль. 1996. 375 с.
27. Грицишин Ю. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення жіночої ідентичності доньки. 2018. С. 34-36.
28. Грицук О. В. Психосемантичні дослідження структур з значень у індивідуальній свідомості. О. В. Грицук, А. Сударікова. Інститут іноземних мов ДВНЗ м. Горлівка. 2013. 8 с.
29. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми: *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин. 2001. № 1. С. 92-99.
30. Гусєва О. Емпатія як засіб зменшення тривожності. *Психологія та освіта*. 2018. 2(30), С. 40-44.
31. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психологічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. 13. С. 107-114.

32. Денисенко М. Взаємозв'язок емпатії та тривожності у формуванні моральних орієнтацій людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2016. 1(31), С. 61-66.

33. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 2008. 1 (27). С. 96-104.

34. Дружилов С.А. Психологічні фактори здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів у: *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2013. № 10-2. 250 с.

35. Дутчак О. Гендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового періоду. *Спільне*. 2018. URL : <https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkoyi-ekonomiyi/> (дата звернення: 31.10.2024).

36. Дячок С.Ю. До питання про історичну періодизацію психічного розвитку дітей. *Кам'янець-Подільський*. Випуск №8. 2016. 25 с.

37. Жихарева Л.В. Дослідження психологічних особливостей прихильності до матері у дітей дошкільного віку : дис. Жихарева Л.В. канд. псих. наук: Київ, 2016. 196 с.

38. Кириченко Т. С. Одностатеві шлюби – міф чи реальність? *Право і Безпека*. Харків: Харк. нац. ун-т внутрішніх справ. 2012. С. 207-210.

39. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник. 2006. 127 с.

40. Корніснко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. Київ. «Київський університет», 2004. 264 с.

41. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психологічного і фізичного здоров'я. Київ. Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

42. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр. 2011. 296 с.

43. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. ред. Л. М. Проколієнко; уклад. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ. Рад. шк., 1989. 608 с.

44. Кучманич І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв. 245 с.

45. Ляховець Л. О. Уявлення представників покоління Z про шлюбного партнера. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжн. наук. конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів). за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової.* Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 210-215.

46. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум.* 2007. С. 16-23.

47. Ляшенко Н. О. Сучасні альтернативні форми шлюбу URL : <http://web.kpi.kharkov.ua> (дата звернення: 27.10.2024).

48. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. пр.* Київ. ЕЗКМО. 2005. Вип. 3. С. 343-361.

49. Микитчик О. С., Пірогова, К. І. *Науково-методичні основи занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку.* Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Київ. 2018. С. 75-80.

50. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Ю. А. Михальська, С. О. Ренке. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 30. С. 417-427.

51. Найдьонова Г., Марченко А. Взаємозв'язок стилю сімейного виховання з акцентуаціями характеру в підлітків та їх корекція. Київ. 2016. 116 с.

52. Нестерцова-Собакарь О.В. Правове становище жінки на українських землях у складі Російської імперії у другій половині XIX – на початку XX ст.: монографія. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. 233 с.

53. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 239 с.

54. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: Монографія. Київ: Книжкове видавництво НАУ. 2007. 180 с.

55. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медіативні техніки. Габітус. Секція 7. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 26. 2021. С. 158-162.

56. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк. РВВ. Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

57. Психологія сім'ї: підручник. за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга. 2021. 248 с.

58. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія». укладач М.О.Марценюк. Мукачево. МДУ. 2017. 76 с.

59. Психологія розвитку та вікова психологія : посібник-практикум за заг. ред. Каравела, Київ. 2009. 446 с.

60. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник. Під ред.М.С.Корольчука. Київ. Ніка-Центр. 2010. 280 с.

61. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія». укладач М.О.Марценюк. Мукачево. МДУ. 2017. 76 с.

62. Радчук В.М. Шлюб у предметному просторі психологічного дослідження. В.М.Радчук. *Психологія та соціальна робота*. 2012. № 8. С. 1-5.

63. Рубчак М. Взаємозв'язок тривожності та емпатії. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2019. 2(45), С. 65-69.

64. Рудоміно-Дусятська О.В. Екологічно–орієнтований спосіб життя як предмет психологічного дослідження. *Актуальні проблеми психології: Зб.наук.праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка*. Київ. Т.7. Вип. 28 С.192-199.
65. Сторож В.В., Белік Н.О. Психологічні особливості ставлення жінок до власної вагітності. Одеса. 2020. 30 с.
66. Саух П.Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. Педагогіка і психологія. *Вісник НАПН України*. 2017. № 4 (97). С. 30-38.
67. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. Ужгород. Видавничий дім «Гельветика»*. 2021. Випуск 4. С. 113-117.
68. Самогаєва Е.О. Уявлення молоді про сімейне життя в ракурсі проблеми підготовки до шлюбу. *Гуманітарний вісник*. 2012. № 25. С. 449-453.
69. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
70. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія. За наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 376 с.
71. Сучасна психологія: теорія і практика. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції.. Херсон. Видавничий дім «Гельветика». 2015. 112 с.
72. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44-47.
73. Терехова Д.І. Типологія вербальних асоціацій у вільному асоціативному експерименті. *Наукові записки. Випуск XXVI. Серія: Філологічні науки (Мовознавство)*. Кіровоград. 2000. С. 236-246.
74. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Київ. 2017. 24 с.

75. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. навч. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2015. 364 с.
76. Швалб Ю.М. Еколого–психологічні виміри способу життя. Актуальні проблеми психології: *Зб.наук.праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України*. Київ. Т.7. Вип. 5. Ч.2. С.294-301.
77. Широка А.О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2008. С. 45-53.
78. Apter T. *Altered Loves: Mothers and Daughters during Adolescence*. New York: Fawcett Columbine. 1990. 277 p.
79. Auerbach C., Silverstein L. *Qualitative data: an introduction to coding and analysis*. New York, London: New York University Press. 2003. 202 p.
80. 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. 705-728.
81. 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. № 5. p.729-737.
82. 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.
83. Strauss A., Corbin J. *Grounded Theory. Methodology. Strategies of Qualitative Inquiry*. Editors Denzin Norman K., Lincoln Yvonna S. London. Sage publications. 1998. p.158-183.

Додаток А.

**Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (ІРРА)
(М. Грінберг та Г. Армсен)**

Нижче наведено висловлювання, які описують Ваші можливі почуття до матері. Будь ласка, прочитайте висловлювання та оцініть, використовуючи 5-ти бальну шкалу, наскільки воно відповідає Вашим почуттям. 1 – ні; 2 – скоріше ні; 3 - і так, і ні; 4 – скоріше так; 5 – так.

ні;

скоріше ні;

і так, і ні;

скоріше так;

так.

1. Моя мати поважає мої почуття

2. Я вважаю, що моя мати добре справляється зі своїми материнськими обов'язками

3. Краще б у мене була інша мати

4. Моя мати приймає мене таким, яким я є

5. Мені подобається дізнаватися, що думає моя мати з питань, які мене турбують

6. Я відчуваю, що немає сенсу виявляти свої почуття до матері

7. Моя мати може відчутти, що я чимось засмучений (а)

8. Нерозумно і соромно обговорювати свої проблеми з матір'ю

9. Моя мати чекає від мене занадто багато

10. Моя мати мене часто дратує

11. Я дратуюсь набагато частіше, ніж знає про це моя мати

12. Коли ми щось обговорюємо, моя мати враховує мою думку

13. Моя мати довіряє моєму рішення

14. У моєї матері свої проблеми, тому я не турбую її своїми

15. Моя мати допомагає мені краще зрозуміти себе

16. Я ділюся з матір'ю своїми проблемами та переживаннями

17. Буває, я злюся на свою матір

18. Моя мати не приділяє мені достатньо уваги

19. Моя мати допомагає мені говорити про мої труднощі

20. Моя мати мене розуміє

21. Коли я на щось злюся, моя мати ставиться до цього з розумінням

22. Я довіряю своїй матері

23. Моя мати не розуміє, через що мені доводиться проходити зараз

24. Я можу розраховувати на свою матір, коли мені треба виговоритися/зняти вантаж із душі

25. Якщо моя мати знає, що мене щось турбує, вона запитує мене про це.

Оцінка результатів: Підраховується сумарний бал за позитивними та негативними твердженнями. Чим вищий бал за позитивними твердженнями, тим кращий рівень прихильності до матері, і навпаки, чим вищий бал за негативними твердженнями, тим нижчий рівень прихильності.

Додаток Б.

Методика визначення міжособової залежності («Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT))

Опитувальник складається з 30 тверджень, які розподіляються за 3 шкалами:

шкала деструктивної надзалежності: ствердження № 1 - 10;

шкала дисфункціонального відділення: ствердження № 11 - 20;

шкала здоровій залежності: ствердження № 21 - 30.

Усі твердження опитувальника є прямими, на які потрібно дати відповідь в залежності від ступеню згоди з ними: «дуже сильно характерне для мене», «скоріш характерно для мене», «не знаю», «скоріш нехарактерне для мене», «зовсім нехарактерне для мене». Отриманий сумарний бал є підсумковим показником за шкалою, який оцінюється відповідно до тестових норм.

Варіанти відповідей:

зовсім не характерно для мене;

скоріше не характерно для мене;

не знаю;

скоріше характерно для мене;

дуже характерно для мене.

1. Інші люди мені здаються впевненішими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватись.
4. Я почуваюся набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їхні слова можуть мене образити.
6. Для мене важливо, щоб інші люди мене любили.
7. Я хотів би поступитися і зберегти мирні відносини з партнером, ніж відстоювати свою думку та виграти у суперечці.
8. Я щасливий, коли хтось інший керує.
9. Коли я сперечаюся з будь-ким, мене хвилює, що наші відносини можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюсь з тим, у що я насправді не вірю, щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть надто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене надто близько, я прагну віддалитися.
13. Іноді мені потрібно віддалятися від усього навколишнього.
14. Я хотів би мати більше часу для самого себе.
15. Я волю приймати рішення самотійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе надто багато приватної інформації.
17. Я іноді боюся мотивів інших людей.
18. Я щасливий, коли працюю самотійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним та самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся сховати свої почуття та бути сильним.

21. Я вірю, що більшість людей у глибині душі добрі і мають добрі наміри.
22. Я здатний поділитися своїми потаємними думками та почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно почуваюся, коли прошу в інших допомогу.
24. Я не хвилююся, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси із людьми, які орієнтовані на співпрацю.
26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я й хотів би їх бачити – навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.
27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями та перешкодами.
28. У відносинах з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити в інших підтримку, коли я її потребую.
29. Коли я сварюся з будь-ким, я впевнений, що наші відносини відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Інтерпретація:

- 1 бал - зовсім не характерно для мене;
- 2 бали – скоріше не характерно для мене;
- 3 бали – не знаю;
- 4 бали – скоріше характерно для мене;
- 5 балів - дуже характерно для мене.

Тестові норми оцінювання

Шкали	Рівні виразності		
	Низький	Середній	Високий
Деструктивна над залежність	10-22	23-34	35-50
Дисфункціональне відділення	10-27	28-37	38-50
Здорова залежність	10-29	30-39	40-40

**Опитувальник «П'ять травм - самодіагностика»
(на основі теорії Ліз Бурбо)**

Опитувальник складається із 40 питань, на які потрібно дати відповідь в залежності від ступеню згоди з ними: “згодна”, “не згодна”.

Згодна

Не згодна

1. Я не надто прив'язуюсь до речей.
2. Секс не належить до моїх пріоритетів.
3. Я часто відчуваю себе нікчемністю.
4. Я уникаю конфліктів.
5. Я ненавиджу привертати до себе увагу.
6. У мене мало друзів.
7. Зазвичай я мало говорю.
8. Я часто витаю в хмарах.
9. Я часто питаю думку оточуючих, перш ніж ухвалити рішення.
10. Я іноді драматизую ситуацію, щоби привернути до себе увагу.
11. У мене бувають різкі перепади настрою: підйом змінюється занепадом, і навпаки.
12. Відмови мене ранять.
13. Я уникаю холодних людей.
14. Я часто плачу, коли думаю про свої проблеми чи випробування.
15. Мені подобається кокетувати – приємно, коли мене помічають.
16. Я легко прив'язуюсь і насилу розлучаюся.
17. Я завжди беру на себе багато.
18. Я часто дозволяю себе використовувати чи дурити.
19. Мені здається, що моїх заслуг не визнають.
20. Мені важко заявляти про свої потреби.
21. Я часто відчуваю сором.
22. Я роблю все, щоб бути корисним.
23. Я вмю змусити інших сміятися з мене.
24. Мене зачіпає, коли критикують мій зовнішній вигляд, але цього не показую.
25. Якщо мої очікування виявилися обдуреними, я завжди відзначаю це для себе.
26. Мені важливо показати те, що я можу і вмю.
27. Я не виношу брехні та боягузтво.
28. Я намагаюся прораховувати події, щоби зберігати контроль над ситуацією.
29. Я вгадую, на що чекають оточуючі, щоб було легше на них впливати.
30. У мене тверді переконання і мені подобається переконувати інших.
31. Я швидко все схоплюю і починаю діяти, щоби мої здібності були помічені.
32. Я швидше звинуватиму інших, ніж дозволю викрити себе.
33. Що б не трапилося, я ніколи не скаржусь.
34. У мене є схильність до перфекціонізму та ідеалізму.
35. Я не виношу, коли хтось у мені сумнівається.
36. Мене часто вважають за холодну людину, незважаючи на мою вразливість.

37. Поняття добра та зла для мене мають дуже велике значення.
38. Я намагаюся не демонструвати свої емоції.
39. Я часто боюся помилитись.
40. Я пишаюся своєю дисциплінованістю, але задля цього мені доводиться жорстко контролювати себе.

Ключ до опитувальника «П'ять травм - самодіагностика» (на основі теорії Ліз Бурбо) полягає у визначенні основних психологічних травм, які впливають на особистість. Згідно з теорією Ліз Бурбо, існує п'ять травм: зрада, відкидання, приниження, несправедливість і покинутість. Кожне питання опитувальника спрямоване на виявлення однієї з цих травм.

Ключ:

Травма відкидання – питання: 1, 3, 7, 9, 12, 18, 21, 24, 36.

Травма покинутості – питання: 4, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 23, 39.

Травма приниження – питання: 2, 5, 10, 15, 19, 20, 22, 26, 35.

Травма зради – питання: 17, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.

Травма несправедливості – питання: 34, 37, 38, 40.

Оцінка: Кожна відповідь «згоден» вказує на наявність певної травми, тоді як «не згоден» може свідчити про відсутність цієї травми. Для кожної травми підраховується кількість позитивних відповідей на питання, що відповідають цій травмі. Чим більше позитивних відповідей, тим вираженішою є травма.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу 1

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу 1

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми 1,5

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми 2

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

ЗАЯВА-ЗАСВІДЧЕННЯ
АВТОРА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Я, Дацюк Марта Валеріївна, студентка (магістр) заявляю: моя письмова робота на тему «Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці», представлена у «державну екзаменаційну комісію» для публічного захисту, виконана самостійно і без порушення норм законодавства України про авторське право. Усі запозичення з друкованих та електронних видань, а також з інших випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти оформлені належним чином з посиланням на джерело.

Я ознайомена з чинним положенням «Про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки», згідно з яким виявлення плагіату та/або критично низький рівень унікальності роботи є підставою для відмови в допуску її до захисту або відмови у присудженні відповідного ступеня вищої освіти автору такої роботи.

Я даю дозвіл на розміщення електронної копії своєї роботи в закритому фонді кваліфікаційних робіт Волинського національного університету імені Лесі Українки.

«__» грудня 2024 року

Підпис

Форма подання голові екзаменаційної комісії щодо захисту випускної кваліфікаційної магістерської роботи

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Подання

голові екзаменаційної комісії щодо захисту випускної кваліфікаційної роботи

Скеровується здобувачка освіти Дацюк Марта Валеріївна до захисту випускної кваліфікаційної роботи (прізвище та ініціали)

кваліфікаційної роботи (проєкту) за спеціальністю _____ освітньо-професійною програмою _____ (назва)

на тему: «Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці» (назва теми)

Випускна кваліфікаційна робота (проєкт) і рецензія додаються.

Декан факультету (директор інституту) _____ (підпис)

Довідка про успішність

_____ за період навчання на факультеті (в інституті) (прізвище та ініціали здобувача освіти)

_____ з 20__ року до 20__ року повністю виконала навчальний план за напрямом підготовки (спеціальністю, освітньо-професійною програмою) з таким розподілом оцінок за: лінгвістичною шкалою: відмінно ___ %, дуже добре ___ %, добре ___ %, задовільно ___ %, достатньо ___ %; шкалою ECTS: А ___ %; В ___ %; С ___ %; D ___ %; E ___ %.

Методист (диспетчер) факультету (інституту) _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Висновок керівника випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)

Здобувачка освіти _____

Керівник роботи (проєкту) _____ (підпис)

«___» _____ 20__ року

Висновок кафедри про випускну кваліфікаційну роботу (проєкт)

Випускна робота (проєкт) розглянута. Здобувачка освіти

Дацюк Марта Валеріївна (прізвище та ініціали)

допускається до захисту цієї випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) в ДЕК. Завідувач кафедри _____

(назва кафедри)

_____ (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

«___» _____ 2024 року

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Рецензія

на магістерську роботу здобувачки освіти

_____ (назва спеціальності, освітньо-професійної програми)

_____ Дацюк Марти Валеріївни

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

Тема магістерської роботи «Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці»

Актуальність теми

_____ наявність самостійних розробок автора

_____ Практична цінність і основні висновки та рекомендації

_____ наявність недоліків

_____ Оцінка рецензента (за розширеною лінгвістичною шкалою («відмінно», «дуже добре», «добре», «достатньо», «задовільно», «незадовільно»)

Рецензент _____

_____ (підпис)

_____ (прізвище, посада)

« ___ » _____ 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	18.10.23-08.11.23	Виконано
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику	20.12.23-18.01.24	Виконано
3.	Підготовка другого розділу роботи магістерської роботи	18.01.24-15.02.24	Виконано
4.	Проведення емпіричного дослідження та опрацювання результатів	15.02.24-20.08.24	Виконано
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.08.24-04.10.24	Виконано
6.	Подача електронного варіанту роботи для перевірки на антиплагіат	05.10.24-10.10.24	
7.	Допуск роботи до захисту зав. кафедрою	18.11.24	
8.	Захист роботи	02.12.24	

Студентка

(підпис)

Дацюк М.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

Пріб Г.А.

(прізвище та ініціали)