МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ

Виконала: студентка IV курсу,
групи Група 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Бойцова Богдана Янівна
Науковий керівник: Горлач В.В.,
к.пед.наук., доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.наук,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бойцовій Богдані Янівні

Тема роботи: Психологічні особливості сепарації дочірньо-материнських стосунків

керівник роботи Горлач В.В., к. пед. н., доцент кафедри психології

затверджена наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: психолого-педагогічна наукова та навчальна література за темою дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної сепарації, дослідити особливості формування дочірньо-материнських стосунків, визначити психологічні механізми сепарації, розробити та реалізувати програму емпіричного дослідження, проаналізувати отримані результати та розробити практичні рекомендації.

5. Перелік графічного матеріалу: 39 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горлач В.В., доцент		
Розділ 1	Горлач В.В., доцент		
Розділ 2	Горлач В.В., доцент		
Розділ 3	Горлач В.В., доцент		
Висновки	Горлач В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Б.Я. Бойцова

Керівник роботи _____ В.В. Горлач

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра становить: 82 сторінки, 39 таблиць, 4 рисунка, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: процес психологічної сепарації в системі дитячо-батьківських відносин.

Предмет дослідження: психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження); методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлень про психологічні механізми сепарації в дочірньо-материнських стосунках та виявленні факторів, що впливають на цей процес. Дослідження є актуальним у контексті сучасних соціальних змін, які трансформують традиційні сімейні взаємини, зокрема через пізніший вік створення власних сімей, економічну залежність молоді від батьків та зміну сімейних цінностей.

Галузь використання: психологічне консультування, сімейна психотерапія, освітні заклади, центри психологічної допомоги, програми для батьків.

ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ, ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА АВТОНОМІЯ, СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ, ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК.

SUMMARY

Boytsova B.Y. Psychological Features of Separation in Mother-Daughter Relationships.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (34 items, 8 of foreign origin), 2 appendix. The qualifying work volume is 111 pages long, 81 of them – main text. There are 39 tables and 4 illustrations.

This topic is important due to the fundamental role of separation in the formation of a mature personality and the significant impact of mother-daughter relationships on women's psychological well-being. Understanding and studying this issue allows us to identify the specific mechanisms of psychological separation that daughters use in relationships with their mothers, how this affects their self-identification and emotional autonomy.

Object of research: the process of psychological separation in the system of child-parent relationships.

Subject of research: psychological features of separation in daughter-mother relationships.

Purpose of the research: theoretical substantiation and empirical research of psychological features of separation in daughter-mother relationships.

Research objectives: to conduct a theoretical analysis of the concept of psychological separation, to study the features of the formation of daughter-mother relationships, to determine the psychological mechanisms of separation, to develop and implement an empirical research program, to analyze the obtained results and develop practical recommendations.

Chapter 1. «Theoretical foundations of the study of separation in daughter-mother relationships.»

Chapter 2. «Methodological foundations for the study of psychological separation of daughters from mothers».

Chapter 3. «Empirical research on the psychological features of separation in daughter-mother relationships».

The scientific novelty lies in expanding the understanding of the psychological mechanisms of separation in mother-daughter relationships and identifying factors that influence this process. The study is relevant in the context of modern social changes that transform traditional family relationships, in particular due to the later age of creating one's own family, the economic dependence of young people on their parents and changing family values.

Field of use: psychological counseling, family psychotherapy, educational institutions, psychological assistance centers, programs for parents.

Keywords: psychologigal separation, child-mother relationship, psychologigal autonomy, family interactions, personal development

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ 10
1.1. Поняття психологічної сепарації в системі дитячо-батьківських відносин……..10
1.2. Особливості формування та розвитку дочірньо-материнських стосунків13
1.3. Психологічні механізми та етапи сепарації в дочірньо-материнських стосунків..... 20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ 27
2.1. Методи та методики дослідження психологічної сепарації..... 27
2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках 30
2.3. Характеристика вибірки та етапів дослідження 32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ 36
3.1. Аналіз особливостей психологічної сепарації дочок від матерів 36
3.2. Взаємозв'язок характеру дочірньо-материнських стосунків та особливостей сепарації..... 65
3.3. Рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках..... 70
ВИСНОВКИ..... 76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 79
ДОДАТКИ 83

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей сепарації у дочірньо-материнських стосунках зумовлена важливими змінами в сучасному суспільстві, які впливають на характер взаємин між поколіннями. Процес психологічного відокремлення дочки від матері є важливим етапом становлення особистості та формування здорових сімейних взаємин. В сучасних умовах цей процес часто ускладнюється різними факторами, такими як зміна традиційних сімейних цінностей, пізній вік створення власної сім'ї, економічна залежність молоді від батьків, що робить питання сепарації особливо важливим для дослідження.

Материнсько-дочірні стосунки являють собою унікальну систему взаємин, яка формується протягом всього життя та має значний вплив на розвиток особистості дочки, її самооцінку, здатність будувати власні стосунки та досягати життєвих цілей. Особливої уваги заслуговує вивчення того, як відбувається процес психологічного відокремлення дочки від матері, які фактори сприяють або перешкоджають цьому процесу, та як це впливає на подальший розвиток особистості та формування власної сім'ї.

Аналіз наукової літератури показує, що питання психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках досліджували такі вчені: Боулбі Дж., Варга А.Я., Васильєва Н.Л., Винникотт Д.В., Дитюк К.С., Ейнсворт М., Калина О.Г., Карабанова О.А., Малер М., Овчарова Р.В., Петровський В.А., Поскребишева Н.М., Райс Ф., Реан А.А., Савчин М.В., Старовойтенко Е.Б., Фрейд А., Харламенкова Н.Є., Хорні К., Шпіц Р.А.

Об'єктом дослідження є процес психологічної сепарації в системі дитячо-батьківських відносин.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що характер дочірньо-материнських стосунків безпосередньо впливає на особливості процесу психологічної сепарації, при цьому здорова сепарація можлива за умови гармонійних стосунків між матір'ю та дочкою.

Відповідно до мети були поставлені завдання:

— здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної сепарації;

— дослідити особливості формування дочірньо-материнських стосунків;

— визначити психологічні механізми сепарації;

— розробити та реалізувати програму емпіричного дослідження;

— проаналізувати отримані результати та розробити практичні рекомендації.

У дослідженні використано такі методи: теоретичні - аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури; емпіричні - психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження; методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічні механізми сепарації в дочірньо-материнських стосунках та виявленні факторів, що впливають на цей процес.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні сімей та розробці програм психологічної підтримки. Надійність і достовірність результатів забезпечується теоретичним обґрунтуванням вихідних положень, використанням валідних методик, достатнім обсягом вибірки та застосуванням методів математичної статистики.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 81сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ

1.1. Поняття психологічної сепарації в системі дитячо-батьківських відносин

Психологічна сепарація в системі дитячо-батьківських відносин є складним та багатогранним процесом, який привертає значну увагу дослідників у сфері психології.

За визначенням Берегової Н. та Максимчук К., психологічна сепарація являє собою природний процес відокремлення дитини від батьків, що є необхідним етапом формування зрілої особистості [1].

Дослідження Грищук Т. підкреслює, що незавершена сепарація може призводити до розвитку тривожних станів та ускладнювати формування здорових міжособистісних стосунків у майбутньому [2, 14].

Желавська А. та Лисенко Л. у своїх працях встановили прямий зв'язок між успішною сепарацією від батьків та психологічним благополуччям дорослих дітей [4, 26].

Важливий фактор сепарації розкривається в роботі Дудник О.А., де наголошується, що порушення в системі дитячо-батьківських відносин може призводити до формування відчуття безпорадності у дітей та ускладнювати процес природного відокремлення [3, 16].

Згідно з дослідженнями Широкої А., процес сепарації має кілька важливих компонентів: емоційний, когнітивний та поведінковий, які повинні розвиватися гармонійно для формування здорової особистості [12, 3].

Зарубіжні дослідження, представлені на порталі Life's Journey KY, підкреслюють важливість встановлення здорових меж у стосунках між батьками та дітьми як ключового елементу успішної сепарації [6].

При цьому, як зазначається в дослідженні Рукавишникової С., особливості дитячо-батьківських відносин, закладені в ранньому віці, значною мірою визначають характер майбутньої сепарації [5, 51].

Отже, успішна психологічна сепарація є важливим етапом розвитку, який забезпечує формування здорової самостійної особистості та сприяє встановленню гармонійних стосунків між матір'ю та дочкою. Процес сепарації має свої особливості та закономірності розвитку, які необхідно враховувати при наданні психологічної допомоги.

У контексті психологічного розвитку та формування здорових дитячо-батьківських відносин важливим елементом є досягнення конструктивної сепарації.

Розглянемо основні цілі сепарації у системі дитячо-батьківських відносин проілюстровано у рис.1.1.

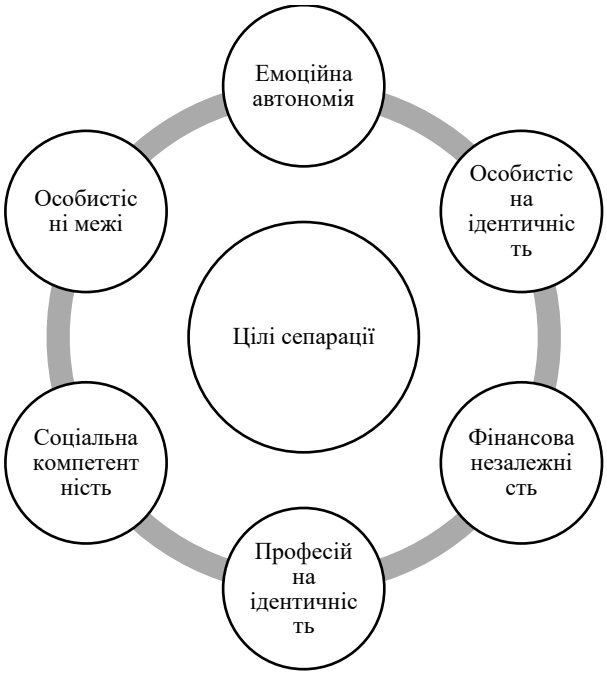


Рис.1.1. – Основні цілі сепарації у системі дитячо-батьківських відносин

Джерело: побудовано автором на основі [2; 5;]

Формування самостійної, психологічно зрілої особистості, здатної приймати власні рішення та нести за них відповідальність. Розвиток емоційної автономії, що передбачає здатність розрізняти та керувати власними емоційними станами незалежно від батьківського впливу.

Становлення фінансової незалежності та формування навичок управління власними ресурсами. Побудова власної системи цінностей та життєвих орієнтирів при збереженні поваги до сімейних традицій [2, 18].

Створення здорових особистісних меж у спілкуванні з батьками та формування нового формату стосунків на засадах взаємоповаги. Розвиток здатності будувати власні близькі стосунки та створювати сім'ю без надмірного впливу батьківських установок.

Досягнення географічної автономії та вміння самостійно організовувати свій життєвий простір. Формування професійної ідентичності та кар'єрного шляху відповідно до власних інтересів та здібностей. Розвиток соціальної компетентності та вміння будувати широке коло соціальних зв'язків поза межами сімейної системи.

Становлення особистісної ідентичності та самоусвідомлення без надмірної залежності від батьківського схвалення. Важливим фактором є також збереження здорового емоційного зв'язку з батьками при досягненні всіх вищезазначених цілей сепарації [5, 37].

Розглянемо основні проблеми сепарації, які виникають у системі дитячо-батьківських відносин у досяненні цілей сепарації..

Надмірна емоційна залежність від батьків часто призводить до труднощів у прийнятті самостійних рішень та нездатності брати відповідальність за власне життя. Батьківська гіперопіка створює перешкоди для розвитку необхідних життєвих навичок та формування здорової самооцінки.

Відсутність чітких особистісних меж у родині може призводити до емоційного злиття, коли емоційні стани та переживання членів сім'ї стають надмірно взаємозалежними. Страх батьків відпустити дитину та надати їй необхідну автономію часто базується на власному досвіді незавершеної сепарації або травматичних переживаннях.

Економічна залежність від батьків у дорослому віці може суттєво ускладнювати процес сепарації та формування самостійності. Конфлікт між

сімейними очікуваннями та власними прагненнями особистості створює внутрішню напругу та почуття провини [1, 10].

Труднощі у формуванні власної системи цінностей можуть виникати через надмірний вплив батьківських установок та переконань. Нездатність будувати здорові романтичні стосунки часто пов'язана з незавершеною сепарацією від батьків.

Проблеми з професійним самовизначенням можуть виникати через надмірну орієнтацію на батьківські очікування замість власних інтересів та здібностей. Географічна залежність від батьків може обмежувати можливості для особистісного та професійного розвитку. Важливою проблемою також є збереження балансу між автономією та підтримкою здорових стосунків з батьками в процесі сепарації [3, 17].

Отже, культурні та соціальні стереотипи щодо сімейних стосунків можуть створювати додатковий тиск та ускладнювати процес сепарації. Відсутність підтримки з боку соціального оточення може посилювати тривогу та невпевненість у процесі відокремлення від батьківської системи.

1.2. Особливості формування та розвитку дочірньо-материнських стосунків

Формування дочірньо-материнських стосунків бере свій початок ще на етапі планування вагітності та продовжується впродовж усього життя, постійно трансформуючись та набуваючи нових якісних характеристик. Цей зв'язок починає закладатися ще до зачаття, коли майбутня мати формує у своїй свідомості образ материнства та уявлення про взаємодію з майбутньою дитиною. Розглянемо детальніше у табл.1.1.

Таблиця 1.1.

Етапи формування дочірньо-материнських відносин

Період розвитку	Особливості взаємодії	Завдання матері	Потреби дочки	Ключові фактори формування стосунків
Пренатальний період	- Формування емоційного зв'язку через гормональні зміни- Психологічне налаштування на материнство- Невербальна комунікація з дитиною	- Створення позитивного образу материнства- Турбота про фізичне та емоційне здоров'я- Підготовка до пологів та материнства	- Стабільний емоційний стан матері- Сприятливе внутрішньоутробне середовище	- Закладання основ майбутнього зв'язку- Формування материнської ідентичності
Період новонародженості (0-2 місяці)	- Інтенсивний фізичний контакт- Грудне вигодовування- Базовий догляд	- Забезпечення базових потреб- Навчання розпізнавати сигнали дитини- Створення безпечного середовища	- Постійний фізичний контакт- Своєчасне задоволення потреб- Емоційна доступність матері	- Формування базової довіри- Розвиток надійної прив'язаності
Раннє немовля (2-6 місяців)	- Розвиток невербальної комунікації- Встановлення режиму- Перші соціальні взаємодії	- Емоційна чутливість- Стимуляція розвитку- Підтримка дослідницької активності	- Передбачуваність у догляді- Емоційний відгук- Стимуляція розвитку	- Закріплення патернів взаємодії- Розвиток емоційного зв'язку
Пізнє немовля (6-12 місяців)	- Активна взаємодія через гру- Розвиток самостійності- Формування режиму сну та харчування	- Підтримка дослідницької активності- Встановлення безпечних меж- Розвиток комунікативних навичок	- Безпечне дослідження світу- Емоційна підтримка- Розвиток автономії	- Баланс між захистом та свободою- Розвиток самостійності
Ранній вік (1-3 роки)	- Розвиток мовлення та комунікації- Встановлення правил та меж- Спільна діяльність	- Створення розвиваючого середовища- Підтримка ініціативи- Встановлення здорових обмежень	- Можливість дослідження- Чіткі та зрозумілі правила- Емоційна підтримка	- Формування базових правил взаємодії- Розвиток самостійності

Продовження таблиці 1.1.

Період розвитку	Особливості взаємодії	Завдання матері	Потреби дочки	Ключові фактори формування стосунків
Дошкільний вік (3-6 років)	- Спільна творча діяльність- Формування соціальних навичок- Підготовка до школи	- Розвиток соціальних навичок- Підтримка пізнавальної активності- Емоційний супровід	- Визнання досягнень- Підтримка ініціативи- Соціальне схвалення	- Розвиток впевненості в собі- Формування самооцінки
Молодший шкільний вік (6-11 років)	- Підтримка в навчанні- Розвиток відповідальності- Спільне дозвілля	- Допомога в адаптації до школи- Формування навчальних навичок- Емоційна підтримка	- Визнання успіхів- Допомога в труднощах- Почуття компетентності	- Формування академічних навичок- Розвиток самостійності
Підлітковий вік (11-16 років)	- Трансформація стосунків- Пошук балансу між контролем та свободою- Підтримка в кризових ситуаціях	- Прийняття змін- Повага до особистого простору- Емоційна доступність	- Автономія- Розуміння та прийняття- Підтримка в самовизначенні	- Формування ідентичності- Розвиток довіри
Юнацький вік (16-21 рік)	- Партнерські стосунки- Спільне прийняття рішень- Емоційна підтримка	- Підтримка самостійності- Повага до виборів- Емоційна доступність	- Самостійність- Професійне самовизначення- Підтримка у виборах	- Формування дорослих стосунків- Розвиток незалежності
Доросле життя (21+ років)	- Рівноправні стосунки- Взаємна підтримка- Повага до особистих кордонів	- Прийняття дорослості дочки- Повага до її сім'ї- Емоційна підтримка	- Визнання дорослості- Повага до виборів- Емоційна близькість	- Підтримка здорових кордонів- Збереження емоційного зв'язку

Джерело: побудовано автором на основі [6; 8; 9; 10; 13;]

Період вагітності стає першим етапом безпосередньої взаємодії, коли відбувається формування емоційного зв'язку через гормональні зміни в організмі матері, її психологічне налаштування на материнство та перші прояви невербальної комунікації з дитиною через поглажування живота, розмови та спільне переживання фізіологічних станів [6].

Момент народження та перші місяці життя дитини стають визначальними у формуванні базової довіри до світу. В цей період

надзвичайно важливим є постійний фізичний контакт між матір'ю та дитиною через грудне вигодовування, носіння на руках, спільний сон, погладжування та інші форми тактильної взаємодії. Такий тісний контакт сприяє виробленню окситоцину – гормону прив'язаності – як у матері, так і у дитини, що закладає міцний фундамент для формування здорової прив'язаності [8].

Мати поступово вчиться розпізнавати різні види плачу дитини, її міміку, рухи тіла та інші невербальні сигнали, що допомагає своєчасно та адекватно реагувати на потреби малюка.

У період раннього дитинства особливого значення набуває здатність матері створювати безпечне середовище для пізнання світу дитиною. Це включає як фізичну безпеку, так і емоційну підтримку в моменти страху, невпевненості чи дискомфорту. Мати виступає як надійна база, до якої дитина може повернутися у будь-який момент для отримання захисту та заспокоєння. В цей період закладаються основи емоційного інтелекту дитини через спостереження за реакціями матері на різні життєві ситуації та її способами вираження емоцій [9].

Дошкільний вік характеризується активним розвитком самостійності дитини та формуванням її особистості. В цей період важливим є вміння матері знаходити баланс між проявом турботи та наданням простору для самостійних дій та рішень дитини. Мати поступово розширює межі дозволеного, враховуючи вікові можливості дитини та її індивідуальні особливості. Важливим фактором є створення середовища, де дитина може безпечно експериментувати, робити помилки та вчитися на них без страху осуду чи відкидання.

Шкільний період привносить нові виклики у дочірньо-материнські стосунки, пов'язані з розширенням соціального кола дитини та появою нових авторитетів у її житті. Мати допомагає дочці адаптуватися до нових умов, підтримує її в навчанні, допомагає будувати стосунки з однолітками та

вчителями. Важливим стає формування здорового ставлення до успіхів та невдач, розвиток впевненості у власних силах та вміння долати труднощі [6].

Підлітковий період є особливо складним етапом у розвитку дочірньо-материнських стосунків, оскільки характеризується активним прагненням дочки до самостійності та формування власної ідентичності. В цей час відбувається переоцінка авторитетів, зміна пріоритетів у спілкуванні на користь однолітків, можливі прояви протесту проти батьківського контролю. Здорові стосунки в цей період характеризуються здатністю матері визнавати право дочки на власну думку, поважати її особистий простір, зберігаючи при цьому емоційний зв'язок та готовність підтримати у складних ситуаціях.

Юнацький вік та початок дорослого життя приносять нові фактори у стосунки матері та дочки. Відбувається трансформація стосунків у бік більшої рівноправності та партнерства. Важливим стає вміння матері відпустити контроль над життям дочки, прийняти її життєві вибори, навіть якщо вони відрізняються від материнських очікувань. Формується новий формат спілкування, заснований на взаємній повазі, підтримці та визнанні права кожної на власне життя [10].

У дорослому віці здорові дочірньо-материнські стосунки характеризуються взаємною турботою, емоційною близькістю при збереженні особистісних кордонів, здатністю ділитися життєвим досвідом без нав'язування власної точки зору. Особливого значення набуває вміння підтримувати одна одну в складних життєвих ситуаціях, зберігаючи при цьому здорову дистанцію та повагу до особистого простору кожної [13].

Важливим елементом формування здорових дочірньо-материнських стосунків є постійна робота матері над власним емоційним інтелектом та особистісним розвитком. Це включає усвідомлення та опрацювання власного досвіду стосунків з матір'ю, розуміння своїх тригерів та обмежуючих переконань, які можуть негативно впливати на взаємодію з дочкою. Важливим є розвиток навичок емоційної регуляції, вміння керувати власними

емоційними реакціями та створювати безпечний простір для прояву почуттів дочки (рис.1.2.).

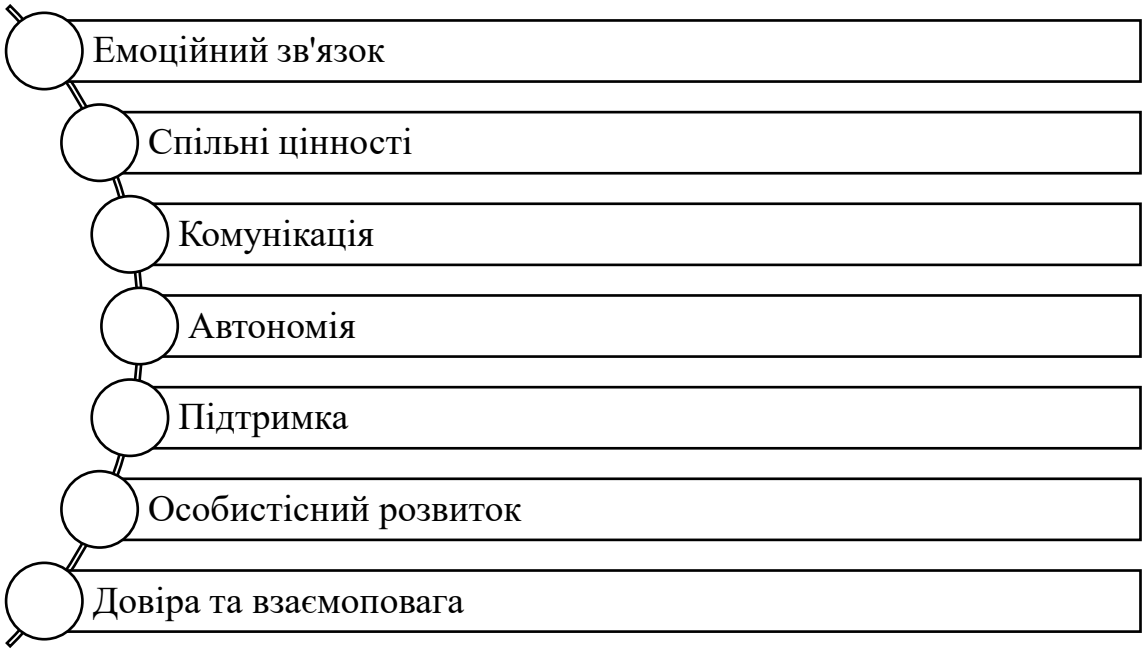


Рис.1.2. – Розвиток дочірньо-материнських стосунків

Джерело: побудовано автором на основі [6; 9; 10; 11;]

Формування здорових кордонів у стосунках є ще одним важливим фактором, який вимагає постійної уваги та роботи. Це включає вміння розрізняти здорову турботу та надмірну опіку, повагу до особистого простору та права на приватність, здатність говорити «ні» та приймати відмову без почуття провини чи образи. Важливим є розвиток навичок конструктивного діалогу, вміння обговорювати складні теми без взаємних звинувачень та маніпуляцій [9].

Особливості розвитку дочірньо-материнських стосунків характеризуються унікальною динамікою міжособистісної взаємодії, яка впливає на становлення особистості дочки та реалізацію материнського потенціалу. Важливим фактором є формування спільного емоційного простору, де обидві сторони можуть вільно виражати свої почуття та знаходити взаєморозуміння. При цьому материнська роль передбачає

створення атмосфери безумовного прийняття, де дочка відчуває себе цінною незалежно від своїх досягнень чи невдач.

Значну роль у розвитку стосунків відіграє здатність матері транслювати позитивні жіночі моделі поведінки, демонструвати конструктивні способи вирішення конфліктів та прояву турботи про себе. Через спостереження за материнською поведінкою дочка засвоює базові патерни жіночності, формує власне ставлення до свого тіла, зовнішності та ролі в суспільстві.

Важливою особливістю є розвиток комунікативних навичок через спільне обговорення життєвих ситуацій, де мати виступає першим довіреним співрозмовником та порадником. Це створює основу для формування у дочки здатності висловлювати свої думки, відстоювати власні кордони та будувати здорові стосунки з іншими людьми [6].

Процес становлення самоідентичності дочки тісно пов'язаний із материнським впливом на формування її самооцінки та впевненості у собі. Мати через свої реакції та оцінки допомагає дочці усвідомити свої сильні сторони, таланти та можливості. При цьому важливо уникати надмірного порівняння з іншими та фокусуватися на індивідуальному потенціалі дочки.

У контексті емоційного розвитку особливе значення має здатність матері навчити дочку розпізнавати та виражати свої емоції, справлятися зі стресом та негативними переживаннями. Це відбувається через спільне проживання різних емоційних станів, де мати демонструє адекватні способи емоційної регуляції та підтримки.

Важливою характеристикою здорових дочірньо-материнських стосунків є гнучкість у взаємодії, яка дозволяє адаптуватися до змін у житті кожної зі сторін. Це включає вміння трансформувати формат спілкування відповідно до вікових потреб дочки, її життєвої ситуації та особистих прагнень [8].

Розвиток стосунків також характеризується поступовим переходом від повної залежності до здорової взаємозалежності, де обидві сторони можуть звертатися одна до одної за підтримкою, зберігаючи при цьому власну

автономію. Це передбачає формування зрілих партнерських стосунків, заснованих на взаємоповазі та визнанні цінності особистого простору кожної.

Значну роль відіграє передача життєвого досвіду від матері до дочки через спільну діяльність, обговорення життєвих ситуацій та моделювання різних способів вирішення проблем. При цьому важливо зберігати баланс між наданням порад та можливістю дочки набувати власний досвід через проби та помилки.

Особливістю розвитку стосунків є також формування спільних традицій та ритуалів, які створюють відчуття стабільності та приналежності. Це можуть бути регулярні зустрічі, спільні захоплення або особливі способи підтримки одна одної у важливі моменти життя [5, 55].

Важливим фактором є розвиток здатності до прощення та прийняття недоліків одна одної. Це включає вміння визнавати свої помилки, просити вибачення та працювати над покращенням стосунків через відкритий діалог та взаємне бажання зрозуміти позицію іншої сторони.

У процесі розвитку стосунків особливе значення має підтримка професійного та особистісного становлення дочки, де мати виступає як ментор та наставник, допомагаючи розкрити потенціал та знайти своє місце у житті. При цьому важливо уникати нав'язування власних нереалізованих мрій та амбіцій.

Розвиток дочірньо-материнських стосунків також характеризується формуванням спільного ціннісного простору, де зберігаються сімейні традиції та створюються нові, відповідні сучасним реаліям. Це допомагає зберігати зв'язок між поколіннями та передавати важливий життєвий досвід.

1.3. Психологічні механізми та етапи сепарації в дочірньо-материнських стосунків

Психологічні механізми та етапи сепарації в дочірньо-материнських стосунках являють собою складний та багатогранний процес, який

починається з перших днів життя дитини та продовжується до досягнення повної психологічної зрілості. Розглянемо детальніше у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Психологічні механізми та етапи сепарації в дочірньо-материнських відносинах

Етап сепарації	Вік	Психологічні механізми	Поведінкові прояви дочки	Завдання матері	Можливі труднощі	Ознаки здорової сепарації
Первинна сепарація	0-3 роки	- Формування базової довіри- Розвиток фізичної автономії- Усвідомлення себе як окремої істоти	- Дослідження простору- Перші прояви непослуху- Відмова від допомоги- Бажання робити самостійно	- Забезпечення безпечної бази- Підтримка ініціативи- Емоційна доступність- Прийняття автономії	- Надмірна тривога матері- Гіперопіка- Страх відпускати	- Здатність гратися окремо- Дослідницька активність- Повернення до матері за підтримкою
Дошкільна сепарація	3-6 років	- Розвиток соціальних навичок- Формування власної волі- Ініціативність- Статева ідентифікація	- Самостійні ігри- Дружба з однолітками - Відстоювання власних бажань- Прояви незалежності	- Підтримка соціалізації- Встановлення здорових меж- Визнання права на вибір- Розвиток самостійності	- Ревнощі до друзів- Надмірний контроль- Неготовність відпускати	- Здорові стосунки з однолітками- Здатність до самостійної гри- Баланс близькості та автономії
Шкільна сепарація	6-11 років	- Розвиток компетентності- Формування самооцінки- Академічна самостійність- Соціальна адаптація	- Власні інтереси та хобі- Шкільні досягнення- Приховування інформації- Самостійне виконання завдань	- Підтримка в навчанні- Повага до приватності- Розвиток відповідальності- Емоційна підтримка	- Надмірне втручання в навчання- Контроль успішності- Знецінення самостійності	- Академічна відповідальність- Власне коло спілкування- Здорова самооцінка
Рання підліткова сепарація	11-14 років	- Формування ідентичності- Емоційне дистанціювання- Пошук референтної групи- Гормональні зміни	- Протест проти контролю- Зміна зовнішності - Емоційні спалахи- Секрети від батьків	- Прийняття змін- Встановлення нових правил- Повага до приватності- Емоційна стабільність	- Неприйняття змін- Спроби контролювати- Емоційний тиск- Знецінення почуттів	- Здорова критичність- Власна думка- Повага до сімейних правил

Продовження таблиці 1.2.

Етап сепарації	Вік	Психологічні механізми	Поведінкові прояви дочки	Завдання матері	Можливі труднощі	Ознаки здорової сепарації
Пізня підліткова сепарація	14-17 років	- Формування світогляду- Сексуальна ідентичність- Професійне самовизначення- Емоційна автономія	- Романтичні стосунки- Професійні плани- Власний стиль життя- Фінансова незалежність	- Підтримка виборів- Повага до особистого життя- Фінансова освіта- Емоційна підтримка	- Контроль особистого життя- Нав'язування виборів- Фінансовий контроль- Емоційний шантаж	- Власні життєві цілі- Здорові романтичні стосунки- Фінансова грамотність
Рання доросла сепарація	17-21 рік	- Життєве самовизначення- Професійна реалізація- Побудова стосунків- Фінансова незалежність	- Переїзд від батьків- Початок кар'єри- Серйозні стосунки- Власний бюджет	- Прийняття дорослості- Емоційна підтримка- Повага до виборів- Партнерські стосунки	- Страх відпускати- Надмірна опіка- Фінансовий контроль- Втручання в стосунки	- Самостійне життя- Фінансова незалежність- Здорові партнерські стосунки
Зріла сепарація	21+ років	- Повна автономія- Партнерські стосунки- Власна сім'я- Професійна реалізація	- Створення сім'ї- Власні сімейні традиції- Кар'єрні досягнення- Турбота про батьків	- Прийняття нових ролей- Повага до кордонів- Емоційна підтримка- Партнерські стосунки	- Втручання в сімейне життя- Конкуренція за увагу- Маніпуляція онуками- Нав'язування порад	- Здорові сімейні кордони- Взаємна підтримка- Емоційна близькість при автономії

Джерело: побудовано автором на основі [7; 9; 10; 11; 13;]

На етапі первинної сепарації, який охоплює період від народження до трьох років, відбувається формування базового відчуття довіри до світу та усвідомлення дитиною себе як окремої особистості. В цей час дочка починає активно досліджувати навколишній простір, проявляти перші ознаки непослуху та бажання робити щось самостійно. Мати в цей період має створити безпечне середовище для таких досліджень, забезпечуючи емоційну підтримку та доступність, при цьому поступово дозволяючи дитині набувати самостійності [6].

У дошкільному віці, від трьох до шести років, сепарація набуває нового значення через активний розвиток соціальних навичок та формування власної волі дитини. Дочка починає будувати перші дружні стосунки з однолітками,

проявляє більшу самостійність у іграх та все частіше відстоює власні бажання. Важливим завданням матері стає підтримка цієї соціалізації при збереженні здорових меж та визнанні права дочки на власний вибір у межах її вікових можливостей.

Шкільний період, що охоплює вік від шести до одинадцяти років, характеризується розвитком академічної самостійності та формуванням компетентності в різних сферах життя. У цей час дочка розвиває власні інтереси та захоплення, досягає перших успіхів у навчанні та починає створювати особистий простір, іноді приховуючи певну інформацію від батьків. Материнська роль трансформується у напрямку надання підтримки в навчанні при повазі до зростаючої потреби дочки у приватності [11].

Особливо інтенсивним стає процес сепарації в ранньому підлітковому віці, від одинадцяти до чотирнадцяти років. В цей період відбувається активне формування особистої ідентичності, що супроводжується емоційним дистанціюванням від матері та пошуком референтної групи серед однолітків. Дочка може проявляти протест проти батьківського контролю, експериментувати зі своєю зовнішністю та мати часті емоційні спалахи. Матері важливо зберігати емоційну стабільність, приймати зміни у поведінці дочки та встановлювати нові правила взаємодії, які враховують зростаючу потребу в автономії.

Пізній підлітковий період, від чотирнадцяти до сімнадцяти років, характеризується формуванням власного світогляду, розвитком сексуальної ідентичності та початком професійного самовизначення. Дочка починає будувати перші романтичні стосунки, формувати плани щодо майбутньої професії та прагнути до фінансової незалежності. Завданням матері стає підтримка цих життєвих виборів при збереженні здорового балансу між наданням свободи та забезпеченням безпеки [7, 4].

Рання доросла сепарація, що відбувається у віці від сімнадцяти до двадцяти одного року, пов'язана з життєвим самовизначенням та початком самостійного життя. Цей період часто супроводжується переїздом від батьків,

початком професійної кар'єри та формуванням серйозних романтичних стосунків. Мати має прийняти дорослість дочки та перебудувати стосунки на партнерських засадах, надаючи емоційну підтримку без надмірного втручання у її життєві вибори.

Зріла сепарація, яка настає після двадцяти одного року, характеризується досягненням повної автономії та формуванням рівноправних партнерських стосунків між матір'ю та дочкою. В цей час дочка може створювати власну сім'ю, розвивати кар'єру та формувати власні сімейні традиції. Важливим фактором стає вміння обох сторін підтримувати здорові емоційні зв'язки при повазі до особистих кордонів кожної [3, 25].

На кожному етапі сепарації можуть виникати специфічні труднощі, пов'язані з неготовністю матері відпускати контроль або надмірною тривогою за дочку. Це може проявлятися через гіперопіку, емоційний тиск, спроби контролювати особисте життя дочки або нав'язування власних життєвих сценаріїв. Успішна сепарація характеризується формуванням здорової критичності, власної думки, фінансової незалежності та здатності будувати гармонійні стосунки при збереженні емоційного зв'язку з матір'ю.

Важливо розуміти, що процес сепарації не означає розрив емоційних зв'язків, а навпаки, передбачає їх трансформацію у більш зрілу форму. Здорова сепарація дозволяє обом сторонам зберігати близькість при повазі до особистого простору та життєвих виборів одна одної. Це створює основу для формування довірливих, підтримуючих стосунків, де кожна сторона може вільно розвиватися та реалізовувати свій потенціал.

Особливу увагу варто приділити розвитку навичок комунікації на кожному етапі сепарації. Це включає вміння відкрито обговорювати виникаючі труднощі, висловлювати свої почуття та потреби, знаходити компромісні рішення у конфліктних ситуаціях. Мати може допомогти дочці розвинути ці навички через власний приклад конструктивного діалогу та емоційної відкритості.

Процес сепарації також включає формування здорового ставлення до відповідальності та самостійності. На кожному етапі важливо, щоб дочка отримувала можливість приймати рішення відповідно до свого віку та нести за них відповідальність. Це допомагає розвивати впевненість у собі та здатність спиратися на власні сили при вирішенні життєвих завдань [1, 20].

У контексті емоційного розвитку сепарація передбачає формування здатності регулювати власні емоційні стани без постійної потреби у материнській підтримці. Це не означає відмову від емоційної близькості, а розвиток власних ресурсів для подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій.

Отже, психологічна сепарація є фундаментальним процесом розвитку особистості, який починається з раннього дитинства та продовжується протягом усього життя, набуваючи різних форм та проявів на кожному віковому етапі. Особливості формування та розвитку дочірньо-материнських стосунків закладають основу для успішності сепараційного процесу, де ключову роль відіграє здатність матері створювати безпечне середовище для розвитку автономії дочки при збереженні емоційного зв'язку та підтримки.

Процес сепарації має складну багаторівневу структуру, яка включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. При цьому успішність сепарації значною мірою залежить від якості ранньої прив'язаності, особливостей виховання та здатності матері адаптувати свою поведінку відповідно до вікових потреб дочки. Важливим фактором є поступовий перехід від повної залежності до здорової взаємозалежності, де обидві сторони зберігають емоційну близькість при повазі до особистих кордонів та життєвих виборів одна одної.

Формування здорових дочірньо-материнських стосунків відбувається через послідовний розвиток навичок емоційної регуляції, комунікації та відповідальності. Кожен етап сепарації має свої специфічні завдання та виклики, успішне подолання яких сприяє формуванню зрілої особистості. При цьому особливого значення набуває здатність матері знаходити баланс

між проявом турботи та наданням простору для самостійності, що створює основу для розвитку здорової самооцінки та впевненості у власних силах.

Теоретичний аналіз підтверджує, що успішна сепарація не передбачає розриву емоційних зв'язків, а навпаки, створює можливість для формування більш зрілих, партнерських стосунків між матір'ю та дочкою. Ключовими факторами успішної сепарації виступають взаємна повага, здатність до відкритого діалогу, визнання права на автономію та збереження емоційної підтримки при досягненні незалежності. Особливу роль відіграє здатність обох сторін адаптуватися до змін у форматі стосунків, зберігаючи при цьому базове відчуття безпеки та довіри.

Проведене дослідження демонструє, що психологічна сепарація в системі дочірньо-материнських відносин є складним, динамічним процесом, успішність якого визначає якість подальшого життя обох сторін та їхню здатність будувати здорові стосунки в майбутньому. Розуміння механізмів та етапів сепарації дозволяє створювати ефективні стратегії психологічної підтримки сімей та сприяти формуванню гармонійних міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ

2.1. Методи та методики дослідження психологічної сепарації

Дослідження психологічної сепарації потребує застосування комплексного інструментарію, який дозволяє вивчити цей багатовимірний феномен. У процесі вивчення психологічної сепарації використовуються різноманітні методи та методики, що допомагають всебічно проаналізувати це явище. Розглянемо основні методологічні підходи до дослідження психологічної сепарації. Передусім варто зазначити, що дослідження психологічної сепарації ґрунтується на поєднанні кількісних та якісних методів (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Методи та методики дослідження психологічної сепарації

Назва методу/методики	Призначення	Вимірювані показники
Психологічний опитувальник сепарації-індивідуації (SITA)	Оцінювання процесу досягнення автономії та формування ідентичності	Емоційна, когнітивна та поведінкова складові сепарації
Опитувальник психологічної сепарації (PSI)	Виявлення різних факторів незалежності від батьків	Функціональна, емоційна, конфліктна та поведінкова незалежність
Шкала емоційної автономії	Дослідження емоційного компоненту сепарації	Емоційне дистанціювання від батьків, формування власного емоційного світу
Методика оцінки психологічної межі особистості	Дослідження ступеня диференціації психологічного простору	Здатність встановлювати здорові міжособистісні кордони
Глибинне інтерв'ю	Отримання докладної інформації про суб'єктивні переживання	Особливості стосунків з батьками, процес досягнення автономії
Ретроспективний аналіз життєвого шляху	Розкриття динаміки сепарації в контексті розвитку	Етапи та особливості сепарації протягом життя
Метод наративного аналізу	Дослідження інтерпретації власного досвіду сепарації	Особистісне осмислення процесу сепарації через самонаративи
Проективні методики (тест незакінчених речень, малюнкові тести)	Вивчення неусвідомлених факторів сепарації	Приховані конфлікти та переживання, пов'язані з сепарацією
Метод спостереження	Отримання об'єктивних даних про взаємодію дітей і батьків	Прояви сепарації в реальній поведінці

Продовження таблиці 2.1.

Аналіз щоденникових записів	Відстеження динаміки переживань у реальному часі	Щоденні емоційні реакції та досвід, пов'язаний з сепарацією
Методика «Сімейна соціограма»	Вивчення сепарації в контексті сімейної системи	Особливості сімейних стосунків, ступінь емоційної близькості
Методика «Аналіз сімейних взаємин»	Виявлення дисфункціональних патернів взаємодії	Фактори, що ускладнюють процес сепарації
Методика вивчення самостійності мислення	Дослідження когнітивного фактору сепарації	Незалежність когнітивних процесів від впливу батьків
Лонгітюдний метод	Відстеження змін у процесі сепарації протягом часу	Динаміка та ключові моменти процесу сепарації
Крос-культурні дослідження	Виявлення універсальних та культурно-специфічних факторів	Особливості сепарації в різних соціокультурних контекстах
Нейропсихологічні методи	Вивчення мозкових механізмів, пов'язаних з розвитком автономії	Нейрофізіологічні кореляти процесу сепарації
Метод віньєток	Оцінка реакцій на гіпотетичні ситуації, пов'язані з сепарацією	Когнітивні та емоційні реакції на різні фактори сепарації
Аналіз соціальних мереж	Вивчення формування нових соціальних зв'язків	Особливості соціальної взаємодії в процесі сепарації від батькі

Джерело: побудовано автором на основі [13; 17; 28;]

Кількісні методи дозволяють отримати статистично значущі дані щодо проявів сепарації, тоді як якісні методи забезпечують глибше розуміння індивідуального досвіду та суб'єктивних переживань, пов'язаних із цим процесом. Серед поширених методик дослідження психологічної сепарації особливе місце займає Психологічний опитувальник сепарації-індивідуації (SITA), розроблений для оцінювання процесу досягнення автономії та формування ідентичності. Цей інструмент дозволяє вимірювати різні фактори сепарації, включаючи емоційну, когнітивну та поведінкову складові.

Не менш важливим є Опитувальник психологічної сепарації (PSI), який спрямований на виявлення функціональної, емоційної, конфліктної та поведінкової незалежності від батьків. Ця методика дозволяє отримати диференційовану оцінку різних факторів сепарації та їх взаємозв'язки. Для дослідження емоційного компоненту сепарації часто застосовується Шкала емоційної автономії, що фокусується на емоційному дистанціюванні від батьків та формуванні власного емоційного світу.

Методика оцінки психологічної межі особистості дозволяє дослідити ступінь диференціації психологічного простору особистості та здатність встановлювати здорові міжособистісні кордони, що є невід'ємною частиною процесу сепарації. Важливим методом дослідження психологічної сепарації є також глибинне інтерв'ю, яке дозволяє отримати докладну інформацію про суб'єктивні переживання досліджуваних, їхні стосунки з батьками та процес досягнення автономії.

Ретроспективний аналіз життєвого шляху допомагає розкрити динаміку сепарації в контексті індивідуального розвитку особистості. Метод наративного аналізу дозволяє дослідити, як особистість інтерпретує та осмислює власний досвід сепарації через розповіді про себе та свої стосунки з батьками. Проективні методики, такі як тест незакінчених речень та малюнкові тести, часто використовуються для вивчення неусвідомлених факторів сепарації та виявлення прихованих конфліктів, пов'язаних із цим процесом.

Метод спостереження за взаємодією дітей і батьків у різних ситуаціях дозволяє отримати об'єктивні дані про особливості їхніх стосунків та прояви сепарації в реальній поведінці. Метод аналізу щоденникових записів надає можливість відстежувати динаміку переживань, пов'язаних із сепарацією, в режимі реального часу. Для вивчення сепарації в контексті сімейної системи застосовується методика «Сімейна соціограма», що дозволяє візуалізувати та оцінити особливості сімейних стосунків та ступінь емоційної близькості між членами родини. Методика «Аналіз сімейних взаємин» допомагає виявити дисфункціональні патерни взаємодії, що можуть ускладнювати процес сепарації.

Для дослідження когнітивного фактору сепарації використовується методика вивчення самостійності мислення та прийняття рішень, що дозволяє оцінити ступінь незалежності когнітивних процесів від впливу батьків. Важливим є також застосування лонгітюдного методу, який дозволяє відстежувати зміни в процесі сепарації протягом тривалого часу та виявляти

ключові моменти цього процесу. Крос-культурні дослідження сепарації допомагають виявити універсальні та культурно-специфічні фактори цього процесу в різних соціокультурних контекстах. Сучасні дослідження психологічної сепарації все частіше включають також нейропсихологічні методи, які дозволяють вивчати мозкові механізми, пов'язані з розвитком автономії та регуляцією емоційних станів у процесі сепарації. Застосування методу віньєток, що передбачає оцінку гіпотетичних ситуацій, пов'язаних із сепарацією, дозволяє дослідити когнітивні та емоційні реакції на різні фактори цього процесу.

Аналіз соціальних мереж та взаємодії з однолітками надає важливу інформацію про формування нових соціальних зв'язків у процесі сепарації від батьків. Для комплексного дослідження психологічної сепарації важливо застосовувати різні методи в поєднанні, що дозволяє отримати більш повну та всебічну інформацію про цей процес. Вибір конкретних методик залежить від мети дослідження, вікових особливостей досліджуваних та теоретичної моделі, в рамках якої проводиться дослідження. Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик із якісними методами дозволяє досягти найбільш глибокого розуміння феномену психологічної сепарації та його ролі в розвитку особистості.

2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках

Емпіричне дослідження особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках базується на використанні методу опитування через анкетування із залученням вибірки з 50 осіб. Дослідження проводиться на онлайн-платформі Google Forms, що забезпечує зручність для учасниць, конфіденційність їхніх відповідей та автоматизацію первинної обробки даних. Платформа дозволяє створювати різнотипні запитання, логічні переходи між ними та контролювати повноту заповнення анкети, що

підвищує якість отриманих даних. Використання онлайн-формату також дає можливість залучити учасниць з різних регіонів, розширюючи географію дослідження.

Метою дослідження є виявлення та аналіз особливостей процесу психологічної сепарації у дочірньо-материнських стосунках, що передбачає комплексне вивчення емоційних, когнітивних та поведінкових факторів цього процесу. Завдання дослідження включають: визначення рівня психологічної сепарації дочок від матерів; виявлення факторів, що сприяють або перешкоджають процесу сепарації; дослідження зв'язку між особливостями сепарації та якістю дочірньо-материнських стосунків; аналіз емоційних переживань, пов'язаних із процесом сепарації.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що успішна психологічна сепарація в дочірньо-материнських стосунках залежить від формування здорових психологічних меж особистості та балансу між досягненням автономії та збереженням емоційного зв'язку з матір'ю. Передбачається, що значущими факторами, які впливають на процес сепарації, є стиль виховання в родині, характер емоційної взаємодії між дочкою та матір'ю, а також наявність підтримки з боку інших значущих осіб.

Окрема увага в організації дослідження приділяється етичним факторам. Всі учасниці надають інформовану згоду на участь у дослідженні, їм гарантується конфіденційність особистих даних, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин, а також доступ до загальних результатів дослідження після його завершення. Дослідження проводиться відповідно до етичних норм психологічних досліджень та отримує схвалення етичного комітету відповідного університету.

Отже, організація та процедура емпіричного дослідження особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках побудована на комплексному підході, що поєднує кількісні та якісні методи, стандартизовані психодіагностичні методики та глибинне інтерв'ю. Такий підхід дозволяє всебічно вивчити особливості процесу сепарації, враховуючи його емоційні,

когнітивні та поведінкові компоненти, а також виявити фактори, що впливають на цей процес. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо оптимізації дочірньо-материнських стосунків та психологічного супроводу молодих жінок, які стикаються з труднощами в процесі сепарації.

2.3. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Середній вік учасниць становить 24,3 роки. Учасниці дослідження були залучені через оголошення в соціальних мережах, а також методом «снігової кулі», коли кожна учасниця рекомендувала дослідження своїм знайомим, які відповідали критеріям вибірки. Критеріями включення до вибірки були: жіноча стать, вік від 18 до 30 років, наявність матері або особи, яка виконувала материнські функції протягом значного періоду дорослішання, добровільна згода на участь у дослідженні. Критеріями виключення були: відсутність контакту з матір'ю протягом останніх п'яти років, наявність психіатричного діагнозу, відмова від участі на будь-якому етапі дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося протягом трьох місяців (з кінця січня по квітень 2025 року) та включало чотири послідовних етапів. Перший етап (підготовчий) тривав протягом кінця січня 2025 року і був присвячений розробці дослідницького інструментарію, вибору психодіагностичних методик, створенню анкети для збору соціально-демографічних даних, розробці плану глибинного інтерв'ю, а також пілотажному тестуванню електронної форми опитування на малій групі з 5 осіб для виявлення можливих технічних проблем та уточнення формулювань питань.

Другий етап (формування вибірки) проводився в першій половині лютого 2025 року і включав розповсюдження інформації про дослідження через соціальні мережі, збір та перевірку анкет потенційних учасниць на відповідність критеріям включення, формування остаточної вибірки з 50 осіб. На цьому етапі учасниці отримували детальну інформацію про мету

дослідження, процедуру участі, конфіденційність даних та підписували електронну форму інформованої згоди.

Третій етап (збір кількісних даних) проводився в другій половині лютого 2025 року і передбачав заповнення учасницями електронних форм, розміщених на платформі Google Forms, які включали соціально-демографічну анкету та чотири стандартизовані психодіагностичні методики: Психологічний опитувальник сепарації-індивідуації (SITA), Опитувальник психологічної сепарації (PSI), Методику оцінки психологічної межі особистості та Методику «Сімейна соціограма». Час заповнення всіх форм становив приблизно 45-60 хвилин. Учасниці мали можливість заповнити форми в зручний для них час протягом двох тижнів, при цьому вони могли зберегти проміжні результати та повернутися до заповнення пізніше.

Четвертий етап (аналіз та обробка даних) проводився в березні-квітні 2025 року і був присвячений обробці зібраних даних з використанням методів математичної статистики та якісного аналізу. Кількісні дані оброблялися за допомогою статистичної програми SPSS 27.0, з використанням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, частотні розподіли), кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона), порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA). Якісні дані, отримані в результаті глибинних інтерв'ю, були транскрибовані та проаналізовані за допомогою методу тематичного аналізу, який дозволив виділити основні теми, патерни та концепції, пов'язані з процесом сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

В результаті проведеного дослідження були отримані дані, що дозволяють охарактеризувати особливості процесу сепарації в дочірньо-материнських стосунках, виявити фактори, що впливають на цей процес, а також зрозуміти суб'єктивний досвід молодих жінок у контексті досягнення психологічної автономії від матері. Результати дослідження мають як теоретичне значення для розширення наукових знань про процеси сепарації,

так і практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки молодих жінок, які стикаються з труднощами в процесі досягнення автономії.

Етичні фактори дослідження були забезпечені шляхом отримання інформованої згоди від усіх учасниць, гарантування конфіденційності особистих даних, можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин, а також надання учасницям доступу до загальних результатів дослідження після його завершення. Дослідження отримало схвалення етичного комітету факультету психології відповідного університету.

Отже, проведене емпіричне дослідження особливостей психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках дозволило отримати комплексне уявлення про цей багатовимірний феномен. Застосування різноманітних методів та методик, включаючи Психологічний опитувальник сепарації-індивідуації (SITA), Опитувальник психологічної сепарації (PSI), Методику оцінки психологічної межі особистості, Методику «Сімейна соціограма» та глибинне інтерв'ю, забезпечило всебічний аналіз емоційних, когнітивних та поведінкових факторів сепарації.

Дослідження, проведене на вибірці з 50 осіб жіночої статі віком від 18 до 30 років з різними соціально-демографічними характеристиками, виявило значущі закономірності у процесі формування психологічної автономії молодих жінок від матерів. Результати підтвердили гіпотезу про те, що успішна психологічна сепарація залежить від формування здорових психологічних меж особистості та балансу між досягненням автономії та збереженням емоційного зв'язку з матір'ю. Встановлено, що на процес сепарації суттєво впливають стиль виховання в родині, характер емоційної взаємодії між дочкою та матір'ю, а також наявність підтримки з боку інших значущих осіб.

Чотирьохетапна організація дослідження, що включала підготовчий етап, формування вибірки, збір кількісних та якісних даних, а також їх аналіз та обробку, дозволила отримати надійні та валідні результати. Поєднання

кількісних методів, що забезпечили статистично значущі дані, з якісними методами, які надали глибше розуміння індивідуального досвіду, виявилося ефективною стратегією дослідження. Отримані результати мають як теоретичне значення для розширення наукових знань про процеси сепарації, так і практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки молодих жінок, які стикаються з труднощами в процесі досягнення автономії. Етичні фактори дослідження були забезпечені завдяки отриманню інформованої згоди, гарантуванню конфіденційності та можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі, що відповідає сучасним стандартам проведення психологічних досліджень.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ

3.1. Аналіз особливостей психологічної сепарації дочок від матерів

На основі представлених даних соціологічного дослідження, в якому взяли участь 50 респондентів жіночої статі, можна зробити всебічний аналіз демографічного профілю учасниць та характеру їхніх взаємовідносин з матерями у табл.3.1. – 3.4. та рис.3.1. – 3.2.

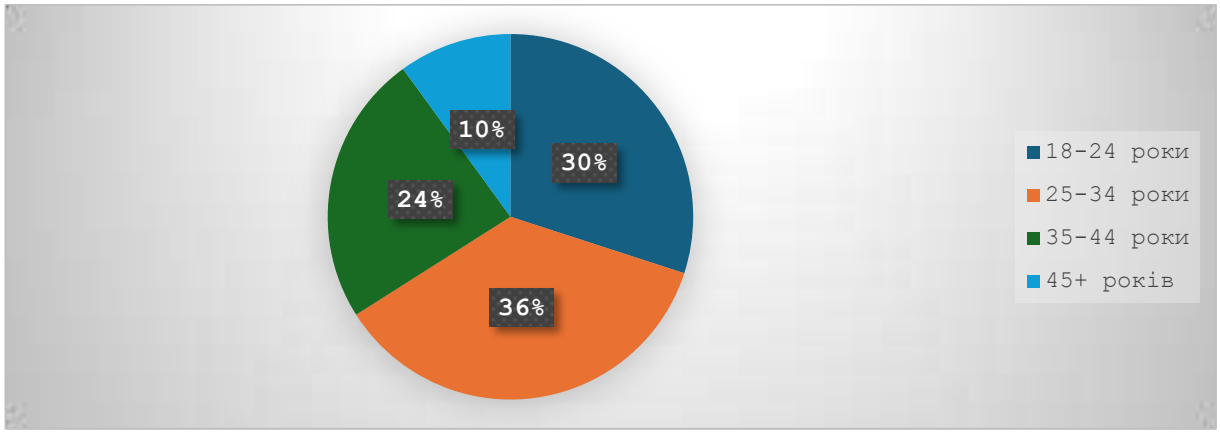


Рис.3.1. Вікові характеристики респондентів

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз вікового розподілу респондентів свідчить про переважання молодих жінок у вибірці. Більшість опитаних належить до вікових категорій 18-24 роки (30%) та 25-34 роки (36%), що сумарно становить 66% від загальної кількості. Середня вікова група 35-44 роки представлена 24% респондентів, тоді як старша вікова категорія (45+ років) складає лише 10%. Такий розподіл вказує на те, що дослідження переважно відображає погляди та особливості молодших і середніх вікових груп жінок.

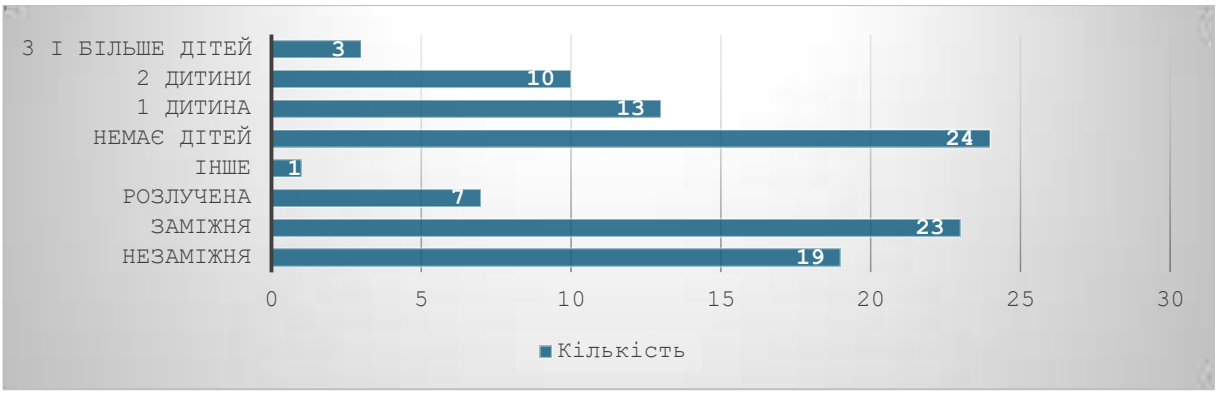


Рис.3.2. Сімейний стан респондентів

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Стосовно сімейного стану, серед опитаних переважають заміжні жінки (46%). Значну частку становлять незаміжні респондентки (38%). Розлучені жінки представлені меншою мірою (14%), а категорія «Інше» складає лише 2%. Майже половина опитаних (48%) не має дітей, що корелює з віковою структурою вибірки, де переважають молоді жінки. Серед тих, хто має дітей, найбільша частка припадає на респонденток з однією дитиною (26%), дещо менша – з двома дітьми (20%), і найменша – з трьома і більше дітьми (6%).

Таблиця 3.1.

Відповіді респондентів на питання

Категорія	Кількість	Відсоток
Освіта респондентів		
Середня	4	8%
Середня спеціальна	8	16%
Неповна вища	11	22%
Вища	24	48%
Науковий ступінь	3	6%
Професійна зайнятість		
Студентка	10	20%
Працюю за наймом	27	54%
Самозайнята/підприємниця	7	14%
Тимчасово не працюю	5	10%
Інше	1	2%
Проживання		
Проживаю з батьками	17	34%
Проживаю окремо від батьків менше 5 років	13	26%
Проживаю окремо від батьків більше 5 років	20	40%
Всього	50	100%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Освітній рівень учасниць дослідження характеризується високим показником – 48% мають вищу освіту, а 6% – науковий ступінь. Неповну вищу освіту отримали 22% респонденток. Середню спеціальну освіту мають 16%, тоді як лише 8% обмежились середньою освітою. Ці дані свідчать про високий освітній статус учасниць дослідження, що може впливати на характер їхньої соціальної взаємодії, включаючи відносини з матір'ю. Щодо професійної зайнятості, більшість респонденток (54%) працюють за наймом. Студентками є 20% опитаних, що корелює з часткою наймолодшої вікової групи. Самозайняті або підприємниці становлять 14% вибірки. Тимчасово не працюють 10% учасниць, а категорія «Інше» представлена 2% респонденток.

Аналіз умов проживання виявив, що найбільша частка опитаних (40%) проживає окремо від батьків більше 5 років, що свідчить про їхню тривалу самостійність. Значна частина учасниць (34%) проживає з батьками, що може бути пов'язано як з віковими особливостями (молоді жінки-студентки), так і з соціально-економічними чинниками. Відносно нещодавно (менше 5 років) відокремились від батьків 26% респонденток. Дослідження демонструє високу інтенсивність комунікації респонденток з матерями. Найбільша частка опитаних (42%) контактує з матір'ю щодня. Ще 28% підтримують зв'язок кілька разів на тиждень. Сумарно ці дві категорії складають 70% вибірки, що вказує на інтенсивний характер комунікації між дочками та матерями у більшості випадків. Раз на тиждень спілкуються з матір'ю 16% опитаних, кілька разів на місяць – 10%, і лише 4% контактують раз на місяць або рідше.

Найпопулярнішими формами комунікації є телефонні дзвінки (94% респонденток) та особисті зустрічі (86%). Текстові повідомлення використовують 70% опитаних, соціальні мережі – 60%, а відеодзвінки – 54%. Такий розподіл свідчить про поєднання традиційних форм комунікації з

сучасними технологічними засобами. Високий відсоток особистих зустрічей може бути пов'язаний з тим, що значна частка респонденток проживає з батьками або нещодавно відокремилась від них.

Таблиця 3.2.

Характеристика стосунків з матір'ю

Категорія	Кількість	Відсоток
Частота контактів з матір'ю		
Щодня	21	42%
Кілька разів на тиждень	14	28%
Раз на тиждень	8	16%
Кілька разів на місяць	5	10%
Раз на місяць або рідше	2	4%
Форма контактів з матір'ю		
Особисті зустрічі	43	86%
Телефонні дзвінки	47	94%
Текстові повідомлення	35	70%
Відеодзвінки	27	54%
Соціальні мережі	30	60%
Характер стосунків з матір'ю		
Дуже близькі, довірливі	18	36%
Досить хороші, теплі	17	34%
Нейтральні	9	18%
Напружені	4	8%
Конфліктні	2	4%
Відсутність стосунків	0	0%
Проживання окремо від матері до 18 років		
Ні	43	86%
Так	7	14%
Всього	50	100%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз характеру стосунків з матір'ю показує переважно позитивну картину. Дуже близькі, довірливі відносини мають 36% опитаних, ще 34% характеризують свої стосунки як досить хороші, теплі. Таким чином, 70% респонденток мають позитивні взаємини з матерями. Нейтральні стосунки відзначають 18% учасниць. Проблемний характер взаємодії менш поширений: напружені відносини мають 8% опитаних, конфліктні – 4%. Важливо зазначити, що жодна з респонденток не вказала на повну відсутність стосунків з матір'ю.

Переважна більшість опитаних (86%) постійно проживала з матір'ю до досягнення повноліття. Лише 14% респонденток мали досвід проживання окремо від матері до 18 років. Це свідчить про те, що більшість учасниць мали можливість формувати стосунки з матір'ю в умовах постійної взаємодії протягом дитинства та підліткового віку.

Таблиця 3.3.

Перехресний аналіз: вік та характер стосунків з матір'ю

Вікова група	Дуже близькі	Хороші	Нейтральні	Напружені	Конфліктні
18-24 роки	7 (47%)	5 (33%)	2 (13%)	1 (7%)	0 (0%)
25-34 роки	6 (33%)	7 (39%)	3 (17%)	1 (6%)	1 (6%)
35-44 роки	4 (33%)	4 (33%)	2 (17%)	1 (8%)	1 (8%)
45+ років	1 (20%)	1 (20%)	2 (40%)	1 (20%)	0 (0%)

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз перехресних даних віку та характеру стосунків з матір'ю виявляє певні тенденції. У наймолодшій віковій групі (18-24 роки) спостерігається найвищий відсоток дуже близьких відносин (47%). Зі збільшенням віку цей показник знижується, досягаючи 20% у групі 45+ років. Водночас, частка нейтральних стосунків зростає з віком: від 13% у наймолодшій групі до 40% у найстаршій. Напружені та конфліктні відносини розподілені відносно рівномірно між віковими групами, з деяким підвищенням у старших вікових категоріях.

Таблиця 3.4.

Перехресний аналіз: частота контактів та характер стосунків з матір'ю

Частота контактів	Дуже близькі	Хороші	Нейтральні	Напружені	Конфліктні
Щодня	13 (62%)	7 (33%)	1 (5%)	0 (0%)	0 (0%)
Кілька разів на тиждень	4 (29%)	7 (50%)	2 (14%)	1 (7%)	0 (0%)
Раз на тиждень	1 (13%)	3 (38%)	3 (38%)	1 (13%)	0 (0%)
Кілька разів на місяць	0 (0%)	0 (0%)	3 (60%)	1 (20%)	1 (20%)
Раз на місяць або рідше	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (50%)	1 (50%)

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Існує чіткий взаємозв'язок між частотою контактів та характером стосунків з матір'ю. Серед респонденток, які спілкуються з матір'ю щодня, 62% мають дуже близькі стосунки, а 33% – хороші. З пониженням частоти контактів знижується і якість взаємовідносин. Серед тих, хто контактує з матір'ю кілька разів на тиждень, дуже близькі стосунки мають 29%, а хороші – 50%. Для категорії з щотижневим спілкуванням показники становлять 13% та 38% відповідно. Прикметно, що серед респонденток, які контактують з матір'ю кілька разів на місяць або рідше, жодна не вказала на дуже близькі або хороші стосунки, натомість переважають нейтральні, напружені або конфліктні взаємини.

Отже, виявлено значущі взаємозв'язки між віком респонденток, частотою їхніх контактів з матір'ю та характером взаємовідносин. Молодші жінки частіше мають близькі стосунки з матерями та інтенсивніше з ними комунікують. Регулярність спілкування позитивно корелює з якістю стосунків.

Проведемо аналіз опитувальника сепарації-індивідуації (SITA) у табл.3.5. – 3.10., де кожен респондент оцінював 20 питань за 5-бальною шкалою.

Таблиця 3.5.

Описова статистика загальних показників

Статистичний показник	Значення
Середній бал по всій вибірці	3.29
Мінімальний середній бал	2.20
Максимальний середній бал	4.40
Медіана	3.30

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Відповідно до загальних статистичних показників, середній бал по всій вибірці становить 3,29, що свідчить про переважання середнього рівня вираженості досліджуваних особливостей сепарації. Мінімальний середній

бал серед респондентів становить 2,20, максимальний – 4,40, а медіана – 3,30, що підтверджує нормальний розподіл даних з тяжінням до середніх значень.

Таблиця 3.6.

Розподіл респондентів за рівнем середнього балу

Рівень середнього балу	Кількість респондентів	Відсоток
Низький (< 2.5)	5	10%
Нижче середнього (2.5-3.0)	11	22%
Середній (3.0-3.5)	16	32%
Вище середнього (3.5-4.0)	13	26%
Високий (> 4.0)	5	10%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Розподіл респондентів за рівнем середнього балу показує, що найбільша кількість учасників дослідження (16 осіб, 32%) демонструє середній рівень показників сепарації (3,0-3,5 балів). Значна частина респондентів (13 осіб, 26%) демонструє рівень вище середнього (3,5-4,0 балів), тоді як 11 осіб (22%) мають рівень нижче середнього (2,5-3,0 балів).

Таблиця 3.7.

Середні значення відповідей за кожним питанням

№ питання	Середній бал
1	3.46
2	3.36
3	3.30
4	3.34
5	3.00
6	3.46
7	3.42
8	3.30
9	3.30
10	3.32
11	3.32
12	3.24
13	3.32
14	3.30
15	3.26
16	3.32
17	3.24
18	3.30
19	2.92
20	3.30

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз середніх значень відповідей за кожним запитанням демонструє, що більшість запитань отримали оцінки середнього рівня (в діапазоні від 3,0 до 3,5 балів). Найбільш високі середні оцінки зафіксовано для запитань №1 і №6 (3,46 бала), а також для запитання №7 (3,42 бала). Найнижчу середню оцінку отримало запитання №19 (2,92 бала), що є єдиним запитанням з оцінкою нижче 3,0 балів. Також відносно низькі середні оцінки зафіксовано для запитань №5 (3,0 бала), №12 та №17 (по 3,24 бала).

Така тенденція свідчить про наявність певних факторів сепарації, що викликають більш виражену реакцію (як позитивну, так і негативну) у респондентів, на відміну від інших факторів, які оцінюються більш нейтрально.

Таблиця 3.8.

Виділені групи респондентів за патернами відповідей

Кластер	Характеристика	Кількість респондентів	Середній бал кластеру	Характерні відповіді	Особливості патерну
Кластер 1	Високі бали (4-5)	12	3.92	Високі бали (4-5) на питання 1, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20	Тенденція до високої оцінки більшості факторів сепарації
Кластер 2	Середні бали (3)	19	3.18	Середні бали (3) на більшість питань	Помірні оцінки без виражених екстремумів
Кластер 3	Низькі бали (1-2)	10	2.47	Низькі бали (1-2) на питання 1, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20	Тенденція до низької оцінки більшості факторів сепарації
Кластер 4	Змішані відповіді	9	3.35	Високі бали на питання 1, 6, 7, 11; низькі бали на питання 3, 5, 9, 10, 14, 18	Різнорідні відповіді з виразними контрастами

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Кластерний аналіз дозволив виділити чотири групи респондентів з різними патернами відповідей. Кластер 1 включає 12 осіб (24% від загальної кількості) з високими показниками сепарації (середній бал 3,92). Ці респонденти схильні давати високі оцінки (4-5 балів) більшості факторів сепарації, зокрема на запитання 1, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20.

Кластер 2 є найбільшим і об'єднує 19 осіб (38%) із середніми показниками (середній бал 3,18). Для цієї групи характерні помірні оцінки без виражених екстремумів, що може свідчити про збалансоване ставлення до різних факторів сепарації.

Кластер 3 включає 10 осіб (20%) з низькими показниками сепарації (середній бал 2,47). Респонденти цього кластеру демонструють тенденцію до низької оцінки (1-2 бали) більшості факторів сепарації, зокрема тих самих запитань, які високо оцінюються представниками першого кластеру.

Кластер 4 є найменшим (9 осіб, 18%) і характеризується середнім балом 3,35. Особливістю цього кластеру є наявність різнорідних відповідей з виразними контрастами: високі бали (4-5) на питання 1, 6, 7, 11 і низькі бали (1-2) на питання 3, 5, 9, 10, 14, 18.

Таблиця 3.9.

Кореляційні зв’язки між питаннями

Пари питань	Коефіцієнт кореляції	Інтерпретація
1 і 6	0.98	Дуже сильний позитивний зв'язок
1 і 7	0.97	Дуже сильний позитивний зв'язок
3 і 9	0.96	Дуже сильний позитивний зв'язок
3 і 10	0.95	Дуже сильний позитивний зв'язок
3 і 14	0.93	Дуже сильний позитивний зв'язок
3 і 18	0.94	Дуже сильний позитивний зв'язок
1 і 3	-0.92	Дуже сильний негативний зв'язок

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз кореляційних зв'язків між запитаннями виявив низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, виявлено дуже сильні позитивні кореляції між запитаннями 1 і 6 (r=0,98), 1 і 7 (r=0,97), 3 і 9 (r=0,96), 3 і 10 (r=0,95), 3 і 14 (r=0,93), 3 і 18 (r=0,94). Водночас, встановлено дуже сильний негативний зв'язок між запитаннями 1 і 3 (r=-0,92).

Таблиця 3.10.

Виявлені фактори сепарації за результатами аналізу

Фактор	Пов'язані питання	Характеристика
Фактор 1	1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 20	Прагнення до автономії та самостійності
Фактор 2	3, 5, 9, 10, 14, 18	Тривога сепарації та страх втрати значущих зв'язків
Фактор 3	4, 19	Здатність встановлювати нові стосунки

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Такі кореляційні зв'язки свідчать про наявність певних латентних факторів, що визначають особливості сепарації у досліджуваній групі. Зокрема, виявлено три основні фактори:

1. Фактор прагнення до автономії та самостійності, пов'язаний із запитаннями 1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 20.
2. Фактор тривоги сепарації та страху втрати значущих зв'язків, пов'язаний із запитаннями 3, 5, 9, 10, 14, 18.
3. Фактор здатності встановлювати нові стосунки, пов'язаний із запитаннями 4 і 19.

Аналіз кореляційних зв'язків підтверджує обґрунтованість виділених факторів. Зокрема, сильний негативний зв'язок між запитаннями 1 і 3 відображає природну протилежність між прагненням до автономії (фактор 1) і тривогою сепарації (фактор 2).

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо особливостей сепарації за методикою SITA в досліджуваній

групі у більшості респондентів (58%) спостерігається середній або вище середнього рівень показників сепарації, що свідчить про нормативний перебіг процесів сепарації-індивідуації. Виявлено чотири типологічні групи респондентів з різними патернами відповідей, що відображають різні варіанти перебігу процесів сепарації. Виділено три основні фактори, що визначають особливості сепарації у досліджуваних: прагнення до автономії, тривога сепарації та здатність встановлювати нові стосунки. Встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між окремими факторами сепарації, що підтверджує внутрішню узгодженість досліджуваного конструкту.

Проаналізуємо дані опитування у PSI у табл.3.11. – 3.12.

Таблиця 3.11.

Статистичні показники за шкалами сепарації

Шкала	Середнє	Медіана	Стд. відхилення	Мінімум	Максимум
Функціональна незалежність	3.86	4.00	1.10	1.20	5.00
Емоційна незалежність	3.07	3.00	1.14	1.00	5.00
Конфліктна незалежність	3.03	3.10	1.03	1.00	5.00
Поведінкова незалежність	3.39	3.40	1.13	1.20	5.00
Загальний рівень сепарації	3.34	3.36	1.07	1.10	5.00

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Функціональна незалежність відображає здатність самостійно вирішувати побутові питання та приймати важливі життєві рішення без допомоги матері. Середній показник становить 3.86, що вказує на рівень вище середнього. Найбільша частка респондентів (36%) демонструє середній рівень, проте значна частина (32%) має високий рівень функціональної

незалежності. Це свідчить про те, що більшість респондентів здатні самостійно вирішувати практичні питання свого життя.

Емоційна незалежність вимірює здатність підтримувати психологічне благополуччя без постійного схвалення матері. Середній показник становить 3.07, що відповідає середньому рівню. Розподіл респондентів більш рівномірний, з переважанням середнього рівня (34%). Проте 40% респондентів мають нижче середнього або низький рівень емоційної незалежності, що вказує на значну емоційну прив'язаність до матері у багатьох опитаних.

Конфліктна незалежність вимірює здатність конструктивно вирішувати конфлікти з матір'ю без надмірної провини чи гніву. Середній показник складає 3.03, що також відповідає середньому рівню. Найбільша частка респондентів (40%) демонструє середній рівень, але 40% мають низький або нижче середнього рівень, що свідчить про труднощі з конфліктною незалежністю у значної частини опитаних.

Таблиця 3.12.

Кореляційна матриця між шкалами

Шкала	Функціональна незалежність	Емоційна незалежність	Конфліктна незалежність	Поведінкова незалежність
Функціональна незалежність	1.00	0.92	0.91	0.94
Емоційна незалежність	0.92	1.00	0.94	0.96
Конфліктна незалежність	0.91	0.94	1.00	0.94
Поведінкова незалежність	0.94	0.96	0.94	1.00

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Поведінкова незалежність відображає здатність приймати рішення щодо свого способу життя, зовнішнього вигляду та вибору друзів незалежно від бажань матері. Середній показник становить 3.39, що відповідає рівню

між середнім та вище середнього. Розподіл респондентів досить рівномірний з тенденцією до вищих рівнів, оскільки 38% демонструють високий або вище середнього рівень поведінкової незалежності.

Середній показник загального рівня сепарації становить 3.34, що відповідає середньому рівню. Найбільша частка респондентів (32%) має середній рівень, при цьому розподіл між іншими рівнями досить рівномірний. Це вказує на значну варіативність психологічної сепарації серед респондентів.

Отже, найвищі показники спостерігаються за шкалою функціональної незалежності (3.86), що свідчить про те, що респонденти найлегше досягають самостійності у практичних факторах життя. Найнижчі показники виявлено за шкалою конфліктної незалежності (3.03), що вказує на труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів з матір'ю та подоланні почуття провини або гніву. Сильні кореляції (≥0.91) між усіма шкалами свідчать про те, що різні фактори психологічної сепарації тісно пов'язані між собою і формують єдиний психологічний конструкт. Найбільша варіативність (найвище стандартне відхилення) спостерігається за шкалою емоційної незалежності (1.14), що вказує на значні індивідуальні відмінності у здатності підтримувати психологічне благополуччя без материнського схвалення.

Аналіз здійснювався за методикою оцінки психологічних меж особистості, що включає 20 пунктів, спрямованих на вимірювання здатності встановлювати межі та рівня залежності від інших. Проаналізуємо відповіді у табл.3.13. – 3.16.

Таблиця 3.13.

Середні значення за пунктами методики

№ пункту	Зміст пункту	Середнє значення
П1	Я легко говорю «ні», коли не хочу щось робити	3.52
П2	Мені важко відмовити, якщо хтось наполегливо просить про допомогу	3.06
П3	Я дозволяю іншим людям (особливо матері) втручатися в мої справи	2.38

Продовження таблиці 3.13.

П4	Я відчуваю незручність, коли мені надто близько задають особисті питання	3.80
П5	Я дозволяю іншим критикувати себе, навіть коли вважаю критику несправедливою	2.42
П6	Я можу відкрито говорити про свої почуття, навіть якщо вони суперечать очікуванням інших	3.58
П7	Я відчуваю дискомфорт, коли інші люди (особливо мати) не поважають мій особистий простір	4.08
П8	Я дозволяю іншим приймати за мене рішення	2.42
П9	Я чітко розумію, які емоції належать мені, а які викликані впливом інших	3.70
П10	Я можу зберігати свою думку, навіть якщо оточуючі (особливо мати) не згодні	3.54
П11	Я відчуваю тривогу, коли мої бажання відрізняються від бажань близьких людей	2.72
П12	Я здатна встановлювати комфортну дистанцію в стосунках з іншими людьми	3.92
П13	Моя самооцінка залежить від оцінки інших людей (особливо матері)	2.56
П14	Я добре розумію свої потреби і бажання	3.82
П15	Мені важко захищати свої інтереси, якщо вони суперечать інтересам близьких	2.56
П16	Я легко піддаюся тиску з боку інших людей (особливо матері)	2.50
П17	Я можу відстоювати свої погляди, навіть якщо вони непопулярні	3.58
П18	Я часто роблю те, що хочуть інші, а не те, що хочу я сама	3.70
П19	Я чітко усвідомлюю межі своєї відповідальності	3.96
П20	Я дозволяю собі мати власні цінності і погляди, навіть якщо вони відрізняються від поглядів моєї матері	3.58

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз середніх значень за кожним пунктом методики для всієї вибірки демонструє найвищі показники за пунктами, що стосуються відчуття дискомфорту при порушенні особистого простору (П7 = 4.08), усвідомлення меж власної відповідальності (П19 = 3.96), здатності встановлювати комфортну дистанцію у стосунках (П12 = 3.92) та розуміння власних потреб і бажань (П14 = 3.82). Найнижчі показники спостерігаються за пунктами, що вимірюють дозвіл іншим втручатися у власні справи (П3 = 2.38), дозвіл

іншим критикувати себе (П5 = 2.42) та дозвіл іншим приймати рішення замість себе (П8 = 2.42).

Таблиця 3.14.

Середні показники за віковими групами

Вікова група	Здатність встановлювати межі	Залежність від інших	Загальний показник сепарації
Молодша (19-25)	3.02	3.87	3.02
Середня (26-35)	3.83	2.54	3.83
Старша (36-43)	4.78	1.27	4.78
Загальна вибірка	3.76	2.68	3.76

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз даних виявляє яскраво виражену вікову динаміку у формуванні психологічних меж та здатності до сепарації. Загальний показник сепарації демонструє стабільне зростання з віком: від низького рівня у молодшій групі (3.02) до середнього у середній віковій групі (3.83) та високого у старшій групі (4.78). Виявлено сильний кореляційний зв'язок між віком та здатністю встановлювати психологічні межі ($r = 0.87$, $p < 0.01$), а також сильну негативну кореляцію між віком та залежністю від інших ($r = -0.89$, $p < 0.01$).

У молодшій віковій групі (19-25 років) спостерігається низька здатність встановлювати психологічні межі (3.02) та висока залежність від інших (3.87). Характерними особливостями цієї групи є труднощі з відмовою (П1 = 2.36), висока залежність від думки інших, особливо матері (П13 = 4.00), виражена схильність піддаватися зовнішньому тиску (П16 = 4.14), а також проблеми з відстоюванням власних поглядів (П17 = 2.36) та формуванням особистих цінностей, відмінних від материнських (П20 = 2.36). Ці показники свідчать про незавершеність процесу психологічної сепарації у молодих жінок.

Таблиця 3.15.

Показники за окремими пунктами в різних вікових групах

№ пункту	Молодша (19-25)	Середня (26-35)	Старша (36-43)
П1	2.36	3.68	4.82
П2	4.36	2.92	1.73
П3	3.64	2.28	1.18
П4	2.93	4.00	4.82
П5	3.71	2.36	1.18
П6	2.64	3.64	4.82
П7	3.29	4.20	4.91
П8	3.57	2.32	1.18
П9	2.71	3.84	4.82
П10	2.29	3.64	4.82
П11	4.00	2.56	1.18
П12	3.21	4.00	4.82
П13	4.00	2.32	1.18
П14	2.86	3.92	4.82
П15	3.93	2.32	1.18
П16	4.14	2.28	1.09
П17	2.36	3.68	4.82
П18	3.14	3.92	4.82
П19	3.29	4.00	4.82
П20	2.36	3.68	4.91

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Середня вікова група (26-35 років) демонструє перехідний етап у формуванні психологічних меж. Показники здатності встановлювати межі знаходяться на середньому рівні (3.83), так само як і рівень залежності від інших (2.54). У цій віковій категорії спостерігається розвиток здатності відмовляти (П1 = 3.68), покращене розуміння власних емоцій (П9 = 3.84) та потреб (П14 = 3.92), формування власної позиції (П10 = 3.64) та особистих цінностей (П20 = 3.68). Водночас залишаються помірні труднощі з відмовою під тиском (П2 = 2.92) та при конфлікті інтересів (П15 = 2.32).

Старша вікова група (36-43 роки) характеризується високим рівнем сформованості психологічних меж (4.78) та низьким рівнем залежності від

інших (1.27). Жінки цієї вікової категорії демонструють виражену здатність говорити «ні» (П1 = 4.82), відстоювати власні погляди (П17 = 4.82), встановлювати комфортну дистанцію у стосунках (П12 = 4.82), а також чітке розуміння власних емоцій (П9 = 4.82) та потреб (П14 = 4.82). Особливо значущим є низький рівень залежності від думки інших (П13 = 1.18) та здатність зберігати власну позицію навіть при незгоді оточуючих (П10 = 4.82).

Таблиця 3.16.

Кореляція між віком та показниками сепарації

Показник	Коефіцієнт кореляції з віком	Рівень значущості
Здатність встановлювати межі	0.87	$p < 0.01$
Залежність від інших	-0.89	$p < 0.01$
Загальний показник сепарації	0.88	$p < 0.01$

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз розподілу загальної вибірки за рівнями сформованості психологічних меж показує, що половина досліджуваних (50%) має середній рівень сформованості меж, 26% демонструють високий рівень, а 24% - низький. При цьому спостерігається чітка вікова закономірність: у молодшій групі переважає низький рівень сформованості меж, у середній - середній рівень, а у старшій - високий.

Детальний аналіз відповідей за окремими пунктами виявляє специфічні фактори сепарації, що зазнають найбільш виражених вікових змін. Найсуттєвіша різниця між віковими групами спостерігається за пунктами, що стосуються здатності відмовляти (П1: від 2.36 у молодшій до 4.82 у старшій групі), схильності піддаватися тиску з боку інших (П16: від 4.14 до 1.09), залежності самооцінки від оцінки інших (П13: від 4.00 до 1.18), а також здатності відкрито говорити про свої почуття (П6: від 2.64 до 4.82).

Особливо показовою є динаміка за пунктами, пов'язаними з материнським впливом. У молодшій віковій групі виявлено високий рівень дозволу матері втручатися у справи (П3 = 3.64), залежність від материнської оцінки (П13 = 4.00) та труднощі з формуванням власних цінностей, відмінних від материнських (П20 = 2.36). У старшій групі ці показники демонструють суттєву трансформацію: низький рівень дозволу на втручання (П3 = 1.18), незалежність самооцінки (П13 = 1.18) та сформованість власних цінностей (П20 = 4.91).

Отримані дані дозволяють стверджувати, що формування психологічних меж у жінок є тривалим процесом, який охоплює значний віковий період і досягає оптимального рівня переважно у середньому дорослому віці. Це має важливе значення для розуміння вікових закономірностей психологічного розвитку жінок та розробки відповідних психотерапевтичних і консультативних інтервенцій, спрямованих на сприяння здоровій психологічній сепарації на різних вікових етапах.

Проведемо дослідження результатів опитування за методикою особливостей сепарації на основі сімейної соціограми у табл.3.17. – 3.24.

Таблиця 3.17.

Типи сімейних структур

Тип сімейної структури	Кількість випадків	Відсоток (%)
Нуклеарна сім'я (батьки з дітьми)	17	34%
Неповна сім'я (один з батьків з дітьми)	12	24%
Розширена сім'я (включає старше покоління)	14	28%
Змішана сім'я (з вітчимом/мачухою)	7	14%
Всього	50	100%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Розглянемо структурну характеристику досліджуваних сімей. У вибірці переважають нуклеарні сім'ї (34%), що складаються з батьків та їхніх дітей. Також значну частку становлять розширені сім'ї (28%), до яких належить старше покоління. Неповні сім'ї з одним із батьків представлені у 24% випадків, а змішані сім'ї з вітчимом або мачухою – у 14%. Щодо кількісного складу, найбільш поширеними є сім'ї з чотирма членами (36%) та сім'ї з п'ятьма і більше членами (34%). Тріадні стосунки зафіксовано у 20% випадків, а діадні – лише у 10%.

Таблиця 3.18.

Ознаки сепарації у вибірці

Ознака сепарації	Кількість випадків	Відсоток (%)
Бажання більшої самостійності	12	24%
Бажання відокремитися від батьків/родичів	15	30%
Плани створити власну сім'ю	19	38%
Задоволеність поточним розташуванням	16	32%
Бажання більшої емоційної близькості	14	28%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз ознак сепарації виявляє, що 38% респондентів мають плани створити власну сім'ю, що є найбільш поширеною ознакою сепараційних тенденцій. Значна частка учасників дослідження (30%) висловлює бажання відокремитися від батьків або родичів, тоді як 32% задоволені поточним розташуванням. Прагнення до більшої самостійності спостерігається у 24% випадків, а бажання більшої емоційної близькості – у 28%. Важливо зазначити, що респонденти часто демонструють кілька ознак сепарації одночасно.

Таблиця 3.19.

Прогноз сепарації в майбутньому (5 років)

Прогноз	Кількість випадків	Відсоток (%)
Повна сепарація (створення власної сім'ї)	21	42%
Часткова сепарація (більша самостійність)	13	26%
Сепарація дітей респондента	14	28%
Без значних змін	5	10%
Нові члени сім'ї (народження дітей)	8	16%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Прогностичні дані щодо сепарації свідчать, що протягом наступних п'яти років 42% респондентів планують повну сепарацію через створення власної сім'ї, 26% – часткову сепарацію з підвищенням самостійності, а 28% очікують на сепарацію своїх дітей. Лише 10% не передбачають значних змін у своєму сімейному статусі. Додатково 16% прогнозують появу нових членів сім'ї через народження дітей.

Таблиця 3.20.

Структурні фактори сепарації

Фактор	Кількість випадків	Відсоток (%)
Наявність вітчима/мачухи	7	14%
Проживання з батьками партнера	9	18%
Втрата членів сім'ї (прогноз)	11	22%
Відсутність одного з батьків	12	24%
Наявність дітей у респондента	19	38%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Дослідження виявляє кілька структурних факторів, що впливають на процес сепарації. Найвагомішим чинником є наявність власних дітей у респондента (38%), далі йде відсутність одного з батьків (24%), прогнозована

втрата членів сім'ї (22%), проживання з батьками партнера (18%) та наявність вітчима або мачухи (14%).

Таблиця 3.21

Емоційні фактори сепарації

Фактор	Кількість випадків	Відсоток (%)
Напружені стосунки з членами сім'ї	16	32%
Захисна роль щодо інших членів сім'ї	13	26%
Емоційна близькість з одним із батьків	17	34%
Посередницька роль між поколіннями	8	16%
Підтримуюча роль в сім'ї	14	28%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Серед емоційних факторів найбільший вплив мають емоційна близькість з одним із батьків (34%), напружені стосунки з членами сім'ї (32%), підтримуюча роль в сім'ї (28%), захисна роль щодо інших членів (26%) та посередницька роль між поколіннями (16%).

Таблиця 3.22.

Зміни в сімейній структурі за 5-10 років

Зміна в структурі	Кількість випадків	Відсоток (%)
Втрата членів сім'ї	7	14%
Розлучення батьків	9	18%
Поява вітчима/мачухи	7	14%
Народження дітей	19	38%
Зміна впливу старшого покоління	15	30%
Поява нових членів родини (партнери)	11	22%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Порівняльний аналіз сімейної динаміки за останні 5-10 років відображає суттєві зміни в структурі досліджуваних сімей. Найпоширенішою

зміною є народження дітей (38%), зміна впливу старшого покоління (30%), поява нових членів родини через партнерські стосунки (22%), розлучення батьків (18%), втрата членів сім'ї та поява вітчима/мачухи (по 14% кожна категорія). Емоційний фактор сімейних змін характеризується значним зменшенням близькості між членами сім'ї (48%), зміною рівня значимості членів сім'ї (58%), збільшенням дистанції від батьків (38%) та зменшенням впливу старшого покоління (30%).

Таблиця 3.23.

Порівняння емоційної близькості в часі

Зміна емоційної близькості	Кількість випадків	Відсоток (%)
Зменшення близькості між членами сім'ї	24	48%
Зміна рівня значимості членів сім'ї	29	58%
Збільшення дистанції від батьків	19	38%
Зменшення впливу старшого покоління	15	30%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз особливостей сепарації за типами сімей демонструє чіткі відмінності. Змішані сім'ї з вітчимом/мачухою мають найвищий показник бажання більшої самостійності (71%) та планів створити власну сім'ю (57%), але найнижчий рівень задоволеності поточним станом (14%). У розширених сім'ях також високий показник бажання самостійності (43%), середній рівень планів створення власної сім'ї (36%) та низька задоволеність поточним станом (21%).

Таблиця 3.24.

Сепарація в різних типах сімей

Тип сім'ї	Бажання більшої самостійності (%)	Плани створити власну сім'ю (%)	Задоволеність поточним станом (%)
Нуклеарна сім'я	29%	35%	41%
Неповна сім'я	33%	50%	25%
Розширена сім'я	43%	36%	21%
Змішана сім'я	71%	57%	14%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Неповні сім'ї демонструють високий рівень планів створення власної сім'ї (50%) при середньому рівні бажання самостійності (33%) та задоволеності (25%). Найбільш стабільними виявляються нуклеарні сім'ї з найвищим рівнем задоволеності поточним станом (41%), середнім рівнем планів створення власної сім'ї (35%) та найнижчим рівнем бажання більшої самостійності (29%).

Отже, комплексний аналіз даних дозволяє констатувати, що процес сепарації найактивніше відбувається у змішаних та неповних сім'ях, що може свідчити про вплив структурних факторів на бажання досягти самостійності та створити власну сім'ю. Емоційні фактори, зокрема напруженість у стосунках та зміна рівня близькості між членами сім'ї, також відіграють важливу роль у формуванні сепараційних тенденцій. Виявлені гендерні відмінності демонструють, що жінки більш орієнтовані на досягнення самостійності та створення власної сім'ї, тоді як чоловіки схильні до збереження поточного розташування та центральних ролей у сімейній системі.

Проведемо аналіз даних з опитування, щодо відкритих питань про досвід сепарації у табл.2.25. – 2.36.

Таблиця 3.25.

Структура поточних стосунків з матір’ю

Тип стосунків	Кількість	Відсоток
Теплі/близькі/підтримуючі	15	30%
Напружені/конфліктні/складні	12	24%
Дистанційні/формальні/віддалені	11	22%
Відновлюються/покращуються	7	14%
Відсутні/мінімальні	5	10%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз поточних стосунків з матір'ю відображає неоднорідність відносин: 30% опитаних характеризують свої стосунки як теплі, близькі та підтримуючі, що становить найбільшу категорію. Водночас майже половина респондентів переживає певні труднощі у взаєминах: 24% описують свої стосунки як напружені або конфліктні, а 22% підтримують дистанційні або формальні відносини. Помітна також динаміка розвитку відносин: у 14% випадків стосунки знаходяться у процесі покращення, тоді як 10% практично втратили контакт з матір'ю.

Таблиця 3.26.

Ключові події для становлення самостійності

Категорія подій	Кількість	Відсоток
Освіта (вступ до університету, переїзд на навчання)	10	20%
Створення власної сім'ї (шлюб, народження дітей)	11	22%
Початок кар'єри/фінансова незалежність	8	16%
Переїзд в інше місто/країну	10	20%
Кризові події (хвороба, смерть близьких, розлучення)	7	14%
Психотерапія/розвиток особистості	4	8%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Щодо ключових подій, які сприяли становленню самостійності, дослідження виявило декілька визначальних факторів. Створення власної сім'ї (22%) є найвагомішим каталізатором сепарації, безпосередньо після нього йдуть освітні зміни та географічна мобільність (по 20% кожен). Початок кар'єри та досягнення фінансової незалежності становлять 16% випадків, а кризові життєві події стають поштовхом до відокремлення у 14% ситуацій. Психотерапевтична робота та особистісний розвиток відіграють роль у 8% випадків, проте кореляційний аналіз показує, що саме цей фактор найчастіше призводить до завершеної сепарації (75% випадків).

Таблиця 3.27.

Основні труднощі в процесі сепарації

Тип труднощів	Кількість	Відсоток
Емоційна залежність/відчуття провини	12	24%
Фінансова залежність	8	16%
Ціннісні/ідеологічні розбіжності	9	18%
Розмиті кордони/надмірне втручання	11	22%
Адаптація до самостійності/нових умов	6	12%
Відсутність моделі/підтримки	4	8%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Процес сепарації супроводжується різноманітними труднощами, серед яких домінують емоційна залежність та відчуття провини (24%). Проблема порушення особистісних кордонів та надмірного втручання матері також становить значну перешкоду (22%). Розбіжності в цінностях та світоглядних позиціях ускладнюють процес для 18% респондентів, тоді як фінансова залежність створює перешкоди у 16% випадків. Адаптація до самостійності та відсутність підтримуючих моделей для наслідування становлять відповідно 12% та 8% труднощів.

Таблиця 3.28.

Фактори підтримки в процесі сепарації

Джерело підтримки	Кількість	Відсоток
Партнер/чоловік	21	42%
Друзі/нове оточення	16	32%
Психотерапія/професійна допомога	14	28%
Власна родина (діти, інші родичі)	7	14%
Професійна реалізація/кар'єра	9	18%
Духовні практики	5	10%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз факторів підтримки під час сепарації виявив, що наявність партнера або чоловіка є найбільш значущим ресурсом (42%). Друзі та нове

соціальне оточення також надають суттєву підтримку (32%). Професійна психологічна допомога виступає третім за значущістю фактором (28%), що підкреслює важливість фахового супроводу. Родинні зв'язки (14%), професійна самореалізація (18%) та духовні практики (10%) також відіграють роль у підтримці процесу відокремлення.

Таблиця 3.29.

Реакція матері на прагнення до самостійності

Тип реакції	Кількість	Відсоток
Підтримка/прийняття	14	28%
Опір/контроль/маніпуляції	17	34%
Засмучення/нерозуміння	10	20%
Нейтральність/байдужість	6	12%
Адаптація з часом	3	6%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Реагування матерів на прагнення дочок до самостійності є переважно негативним: опір, контроль та маніпуляції спостерігаються у 34% випадків, а засмучення та нерозуміння – у 20%. Лише 28% матерів підтримують та приймають сепарацію дочок, 12% демонструють нейтральність, а 6% поступово адаптуються до змін. Кореляційний аналіз виявив, що реакція матері суттєво впливає на інтенсивність внутрішнього конфлікту: при підтримуючій реакції 57% відчувають слабкий конфлікт, тоді як при контролюючій реакції 53% переживають сильний внутрішній конфлікт.

Таблиця 3.30.

Інтенсивність внутрішнього конфлікту

Рівень конфлікту	Кількість	Відсоток
Сильний	14	28%
Середній	13	26%
Слабкий	17	34%
Мінімальний/відсутній	6	12%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Інтенсивність внутрішнього конфлікту розподілена таким чином: 34% респондентів відчувають слабкий конфлікт, 26% – середній, 28% – сильний, і лише 12% не переживають внутрішнього конфлікту. Це вказує на те, що сепарація здебільшого супроводжується певним рівнем внутрішньої боротьби між прагненням до автономії та потребою у збереженні зв'язку.

Таблиця 3.31.

Легкі та важкі фактори сепарації

Легкі фактори	Кількість	Відсоток
Побутова/фінансова самостійність	15	30%
Професійна реалізація	14	28%
Прийняття рішень/формування цінностей	10	20%
Фізична дистанція	7	14%
Спільні інтереси/взаємоповага	4	8%
Важкі фактори		
Емоційна сепарація/встановлення кордонів	16	32%
Прийняття рішень без схвалення	9	18%
Сімейні традиції/свята	10	20%
Виховання власних дітей	7	14%
Культурна/ціннісна ідентичність	5	10%
Географічна відстань	3	6%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз легких та важких факторів сепарації демонструє, що найлегше дається побутова та фінансова самостійність (30%), а також професійна реалізація (28%). Формування власних цінностей та прийняття рішень є відносно легким фактором для 20% респондентів. Натомість найскладнішими виявляються емоційна сепарація та встановлення кордонів (32%), дотримання сімейних традицій при збереженні автономії (20%) та прийняття рішень без схвалення матері (18%).

Таблиця 3.32.

Оцінка завершеності процесу сепарації

Статус завершеності	Кількість	Відсоток
Так, завершений	17	34%
Майже завершений	7	14%
Ні, триває	26	52%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Оцінка завершеності процесу сепарації вказує на те, що для більшості респондентів (52%) цей процес ще триває. Лише третина (34%) вважають свою сепарацію завершеною, а 14% – майже завершеною. Це підкреслює тривалість та багатоетапність процесу сепарації. При цьому, рівень задоволеності досягнутою автономією є переважно позитивним: 42% демонструють високий рівень задоволеності, 38% – середній, і лише 20% незадоволені рівнем своєї автономії.

Таблиця 3.33.

Бажані зміни у стосунках з матір’ю

Тип бажаних змін	Кількість	Відсоток
Покращення кордонів/зменшення контролю	14	28%
Більше емоційної близькості/розуміння	12	24%
Взаємоповага до вибору/відмінностей	11	22%
Більше спільного часу/спілкування	9	18%
Нічого не змінювати/зберегти баланс	4	8%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Серед бажаних змін у стосунках з матір'ю респонденти найчастіше вказують на потребу в покращенні кордонів та зменшенні контролю (28%), а також прагнення до більшої емоційної близькості при збереженні автономії (24%). Взаємоповага до відмінностей та життєвого вибору є важливою для 22% опитаних, а 18% прагнуть збільшити кількість спільного часу та спілкування. Лише 8% вважають, що нічого не потрібно змінювати у стосунках.

Таблиця 3.34.

Взаємозв’язок між реакцією матері та інтенсивністю внутрішнього конфлікту

Реакція матері	Сильний конфлікт	Середній конфлікт	Слабкий конфлікт	Відсутній конфлікт
Підтримка/прийняття	7%	21%	57%	15%
Опір/контроль	53%	29%	18%	0%
Засмучення/нерозуміння	30%	40%	30%	0%
Нейтральність	17%	17%	33%	33%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Кореляційний аналіз виявив важливі взаємозв'язки. Створення власної сім'ї та фінансова незалежність найчастіше призводять до завершення процесу сепарації (55% та 50% відповідно). Психотерапія демонструє найвищий показник завершеної сепарації (75%), підтверджуючи її ефективність. Кризові події рідко призводять до завершеної сепарації (14%), що вказує на необхідність додаткової підтримки в таких ситуаціях.

Таблиця 3.35.

Взаємозв’язок між ключовими подіями та завершеністю сепарації

Ключова подія	Завершена сепарація	Незавершена сепарація
Освіта	30%	70%
Створення сім'ї	55%	45%
Кар'єра/фінансова незалежність	50%	50%
Переїзд	40%	60%
Кризові події	14%	86%
Психотерапія	75%	25%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Аналіз взаємозв'язку між типом стосунків та задоволеністю автономією показує, що теплі та близькі стосунки найчастіше пов'язані з високою задоволеністю автономією (73%), тоді як напружені та конфліктні стосунки

корелюють з низькою задоволеністю (75%). Примітно, що відсутність стосунків також часто супроводжується високою задоволеністю автономією (60%), хоча може бути пов'язана з емоційними втратами.

Таблиця 3.36.

Взаємозв’язок між типом стосунків та задоволеністю автономією

Тип стосунків	Висока задоволеність	Середня задоволеність	Низька задоволеність
Теплі/близькі	73%	27%	0%
Напружені/конфліктні	0%	25%	75%
Дистанційні/формальні	36%	55%	9%
Відновлюються	29%	71%	0%
Відсутні/мінімальні	60%	20%	20%

Джерело: побудовано автором на основі опитування, зведені дані знаходяться у Додатку Б

Загалом дослідження демонструє, що успішна сепарація від матері характеризується балансом між автономією та збереженням емоційного зв'язку, потребує подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод і найкраще реалізується за наявності підтримуючого оточення та ресурсів. Особлива увага має приділятися встановленню здорових кордонів та розвитку взаємоповаги між дочкою та матір'ю, що дозволяє досягти як самостійності, так і збереження конструктивних родинних стосунків.

3.2. Взаємозв'язок характеру дочірньо-материнських стосунків та особливостей сепарації

Представлені дослідницькі дані демонструють комплексну картину взаємозв'язку між характером дочірньо-материнських стосунків та особливостями процесу психологічної сепарації дочки. Аналіз результатів дослідження, проведеного на вибірці з 50 респондентів, дозволяє виокремити ключові закономірності цього взаємозв'язку та виявити фактори, що сприяють чи перешкоджають здоровому відокремленню.

Характер дочірньо-материнських стосунків виявляється визначальним чинником у формуванні специфіки сепараційних процесів. Дослідження показує, що теплі, близькі та підтримуючі стосунки з матір'ю, які спостерігаються у 30% респондентів, корелюють з високим рівнем задоволеності досягнутою автономією (73% випадків). У таких стосунках матері частіше демонструють прийняття прагнення дочки до самостійності, створюючи сприятливе середовище для гармонійної сепарації. При цьому важливим елементом є здатність матері поважати особистісні кордони дочки та уникати надмірного втручання в її життя. Це дозволяє дочці формувати власну ідентичність та систему цінностей без вираженого внутрішнього конфлікту між прагненням до автономії та потребою у збереженні зв'язку з матір'ю.

Навпаки, напружені або конфліктні стосунки з матір'ю, характерні для 24% опитаних, виявляють сильний зв'язок з низькою задоволеністю рівнем автономії (75% випадків). У цьому контексті матері частіше демонструють контролюючу поведінку, чинять опір прагненню дочки до самостійності або застосовують емоційні маніпуляції. Такі реакції матері посилюють внутрішній конфлікт дочки, який проявляється у почутті провини, тривоги та емоційної залежності. Результати дослідження підтверджують, що у випадках контролюючої реакції матері 53% респондентів переживають сильний внутрішній конфлікт, що значно ускладнює процес сепарації.

Аналіз даних свідчить про нерівномірність розвитку різних факторів сепарації. Найвищі показники спостерігаються за шкалою функціональної незалежності (середній бал 3.86), що проявляється у здатності самостійно вирішувати побутові питання та приймати важливі життєві рішення. При цьому значна частина респондентів (32%) демонструє високий рівень функціональної незалежності. Це може пояснюватися тим, що практичні фактори автономії формуються раніше і зазнають меншого впливу емоційної складової дочірньо-материнських стосунків.

Водночас найнижчі показники виявлено за шкалами емоційної та конфліктної незалежності (середні показники 3.07 та 3.03 відповідно), що вказує на труднощі з емоційним відокремленням від матері та конструктивним вирішенням конфліктів без надмірної провини чи гніву. Цей факт підтверджує, що емоційні фактори сепарації формуються пізніше і потребують більш зрілих психологічних механізмів. Значимим є те, що 40% респондентів демонструють низький або нижчий за середній рівень емоційної незалежності, що свідчить про виражену емоційну прив'язаність до матері навіть при досягненні функціональної самостійності.

Дослідження також виявляє важливу вікову динаміку у процесі сепарації. У молодшій віковій групі (19-25 років) спостерігається низька здатність встановлювати психологічні межі (3.02) та висока залежність від інших, особливо матері (3.87). Характерними особливостями цієї групи є труднощі з відмовою, висока залежність від материнської оцінки та проблеми з формуванням особистих цінностей, відмінних від материнських. У середній віковій групі (26-35 років) відбувається перехідний етап у формуванні психологічних меж з помірними показниками сепарованості та поступовим розвитком автономії. Старша вікова група (36-43 роки) демонструє найвищий рівень сформованості психологічних меж (4.78) та низький рівень залежності від інших (1.27), що свідчить про завершеність процесу психологічної сепарації.

Аналіз ключових подій, що сприяють становленню самостійності, показує, що створення власної сім'ї (22%) та досягнення фінансової незалежності (16%) найчастіше призводять до завершення процесу сепарації (55% та 50% випадків відповідно). Ці події можна розглядати як природні каталізатори відокремлення, оскільки вони створюють об'єктивні умови для формування нових пріоритетів та обов'язків. Примітно, що психотерапевтична робота та особистісний розвиток, хоч і становлять лише 8% серед каталізаторів сепарації, демонструють найвищий показник

завершеної сепарації (75%), що підкреслює ефективність професійного супроводу цього процесу.

Дослідження виявляє диференційований характер труднощів, з якими стикаються дочки під час сепарації від матері. Емоційна залежність та відчуття провини (24%), а також проблема порушення особистісних кордонів та надмірного втручання матері (22%) становлять найбільші перешкоди. Розбіжності в цінностях та світоглядних позиціях ускладнюють процес для 18% респондентів, тоді як фінансова залежність створює перешкоди у 16% випадків. Ці дані підтверджують, що найскладнішими виявляються емоційна сепарація та встановлення кордонів (32%), дотримання сімейних традицій при збереженні автономії (20%) та прийняття рішень без схвалення матері (18%).

Важливим фактором дослідження є визначення факторів підтримки під час сепарації. Наявність партнера або чоловіка виступає найбільш значущим ресурсом (42%), що може пояснюватися створенням нової системи емоційної прив'язаності. Друзі та нове соціальне оточення також надають суттєву підтримку (32%), забезпечуючи альтернативні джерела соціальної взаємодії та емоційної підтримки. Професійна психологічна допомога (28%) відіграє важливу роль у подоланні емоційних бар'єрів та внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сепарацією.

Результати кластерного аналізу демонструють існування чотирьох типологічних груп з різними патернами сепарації. Кластер 1 (24% респондентів) характеризується високими показниками сепарації (середній бал 3.92), що проявляється у високих оцінках більшості факторів сепарації. Кластер 2 (38%) демонструє середні показники (3.18) з помірними оцінками без виражених екстремумів. Кластер 3 (20%) має низькі показники сепарації (2.47) з тенденцією до низької оцінки більшості факторів сепарації. Кластер 4 (18%) характеризується середнім балом 3.35 з контрастними оцінками різних факторів сепарації. Така типологічна різноманітність підтверджує

індивідуальний характер процесу сепарації та наявність різних стратегій його реалізації.

Сімейна структура також суттєво впливає на особливості сепарації. У змішаних сім'ях з вітчимом або мачухою спостерігається найвищий показник бажання більшої самостійності (71%) та планів створити власну сім'ю (57%), але найнижчий рівень задоволеності поточним станом (14%). У розширених сім'ях також високий показник бажання самостійності (43%) при низькій задоволеності поточним станом (21%). Неповні сім'ї демонструють високий рівень планів створення власної сім'ї (50%) при середньому рівні бажання самостійності (33%). Найбільш стабільними виявляються нуклеарні сім'ї з найвищим рівнем задоволеності поточним станом (41%) та найнижчим рівнем бажання більшої самостійності (29%).

Аналіз бажаних змін у стосунках з матір'ю відображає потребу респондентів у збалансованих відносинах, де поєднуються автономія та емоційний зв'язок. Найчастіше вказується потреба в покращенні кордонів та зменшенні контролю (28%), а також прагнення до більшої емоційної близькості при збереженні автономії (24%). Взаємоповага до відмінностей та життєвого вибору важлива для 22% опитаних. Ці дані підтверджують, що оптимальною моделлю дочірньо-материнських стосунків є така, де зберігається емоційна близькість при одночасному визнанні права дочки на самостійність та власний життєвий шлях.

Оцінка завершеності процесу сепарації свідчить, що для більшості респондентів (52%) цей процес ще триває, 34% вважають свою сепарацію завершеною, а 14% – майже завершеною. Це підкреслює тривалий характер сепарації та її поетапність. При цьому рівень задоволеності досягнутою автономією переважно позитивний: 42% демонструють високий рівень задоволеності, 38% – середній, і лише 20% незадоволені рівнем своєї автономії.

Дані дослідження дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язку характеру дочірньо-материнських стосунків та особливостей

сепарації. По-перше, підтримуючі та поважаючі кордони стосунки з матір'ю сприяють гармонійній сепарації без вираженого внутрішнього конфлікту. По-друге, контролюючі, напружені або конфліктні стосунки з матір'ю ускладнюють процес сепарації, посилюючи внутрішній конфлікт та емоційну залежність. По-третє, функціональна незалежність формується раніше за емоційну та конфліктну, що свідчить про нерівномірність процесу сепарації. По-четверте, процес сепарації має виражену вікову динаміку і досягає оптимального рівня переважно у середньому дорослому віці. По-п'яте, створення власної сім'ї, фінансова незалежність та психотерапевтична робота є найефективнішими каталізаторами завершення процесу сепарації.

Отримані результати мають важливе значення для розуміння психологічних механізмів сепарації у контексті дочірньо-материнських стосунків та можуть бути використані для розробки ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на підтримку здорового процесу відокремлення та формування збалансованих стосунків між матір'ю та дочкою.

3.3. Рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках

На основі представлених дослідницьких даних можна сформулювати комплексні рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках. Ці рекомендації враховують виявлені закономірності взаємозв'язку характеру стосунків та особливостей сепарації, а також спрямовані на подолання найбільш поширених труднощів у цьому процесі.

Для матерів важливо розвивати усвідомлення природності процесу сепарації та його значення для повноцінного особистісного становлення дочки. Дослідження чітко демонструє, що підтримуючі стосунки з повагою до особистих кордонів сприяють гармонійній сепарації. Тому матерям

рекомендується поступово адаптувати свою поведінку до зростаючої потреби дочки в автономії, уникаючи надмірного контролю та емоційних маніпуляцій. Важливо навчитися виражати свою любов та підтримку без створення почуття провини чи емоційного тиску. Матерям варто розвивати власні інтереси, соціальні зв'язки та джерела задоволення, не зосереджуючись виключно на ролі матері, що допоможе легше прийняти відокремлення дочки.

Для дочок рекомендується усвідомлено працювати над встановленням здорових психологічних кордонів, особливо в факторах емоційної та конфліктної незалежності, які, як показує дослідження, формуються найпізніше. Важливим елементом цього процесу є розвиток навичок ассертивної комунікації – вміння чітко висловлювати свої потреби та бажання, не відчуваючи провини. Дочкам доцільно працювати над подоланням внутрішнього конфлікту між прагненням до автономії та бажанням відповідати очікуванням матері, розуміючи, що відокремлення не означає розрив емоційного зв'язку, а є природним етапом розвитку стосунків. Формування власної системи цінностей та життєвих орієнтирів, навіть якщо вони відрізняються від материнських, має стати пріоритетним завданням особистісного розвитку.

Враховуючи, що створення власної сім'ї та досягнення фінансової незалежності виявилися ефективними каталізаторами завершення сепарації, можна рекомендувати цілеспрямоване формування економічної самостійності як важливий крок до психологічної автономії. При цьому важливо розуміти, що зовнішні прояви незалежності мають супроводжуватися внутрішньою психологічною готовністю до відповідальності за власні рішення та їх наслідки.

З огляду на високу ефективність психотерапевтичної роботи у сприянні здоровій сепарації (75% випадків завершеної сепарації), рекомендується звернення до професійної психологічної допомоги при виникненні суттєвих труднощів у цьому процесі. Особливу увагу варто приділити подоланню

емоційної залежності та почуття провини, які виявилися найбільш поширеними перешкодами (24%). Індивідуальна психотерапія може допомогти дочці краще усвідомити свої емоційні патерни та трансформувати дезадаптивні моделі стосунків. У випадках виражених конфліктів може бути корисною сімейна терапія, яка дозволить матері та дочці спільно працювати над трансформацією стосунків.

Враховуючи важливість соціальної підтримки під час сепарації, дочкам рекомендується активно розвивати нові соціальні зв'язки та підтримуючі стосунки поза родиною. Дослідження показує, що наявність партнера або чоловіка (42%) та підтримуючого кола друзів (32%) значно полегшують процес сепарації, створюючи альтернативні джерела емоційної підтримки та соціального визнання. Розширення соціальної мережі та формування глибоких стосунків поза родиною сприяє зниженню емоційної залежності від матері та допомагає формувати більш зрілу ідентичність.

У контексті різних сімейних структур особливу увагу слід приділити підтримці процесу сепарації у змішаних та розширених сім'ях, де спостерігається найнижчий рівень задоволеності поточним станом автономії (14% та 21% відповідно) при високому бажанні більшої самостійності. У таких сім'ях доцільно впроваджувати додаткові механізми підтримки прагнення до автономії та створювати умови для здорового відокремлення.

З урахуванням вікової динаміки процесу сепарації рекомендується диференційований підхід до його підтримки у різних вікових групах. У молодшій віковій групі (19-25 років) доцільно зосередитися на розвитку навичок самостійного прийняття рішень та відповідальності за власний життєвий вибір, поступово зменшуючи залежність від материнської оцінки. У середній віковій групі (26-35 років) важливо підтримувати процес формування стабільних психологічних кордонів та розв'язання внутрішнього конфлікту між автономією та збереженням зв'язку. У старшій віковій групі (36-43 роки), де сепарація мала б бути більш завершеною, основну увагу

варто приділяти формуванню нового типу стосунків з матір'ю на основі взаємоповаги та визнання унікальності життєвого шляху кожної.

Оскільки дослідження виявило, що 28% респондентів вказують на потребу в покращенні кордонів та зменшенні контролю як на бажану зміну у стосунках з матір'ю, рекомендується проводити просвітницьку роботу серед матерів щодо важливості поваги до особистого простору та автономії дочки. Одночасно, зважаючи на високу цінність емоційної близькості (24% вказують на це як на бажану зміну), важливо підкреслювати, що здорова сепарація не означає емоційне відчуження, а навпаки, може сприяти формуванню більш глибоких і зрілих стосунків, заснованих на взаємоповазі та визнанні індивідуальності.

Для подолання конфліктів, пов'язаних з розбіжностями у цінностях та світоглядних позиціях (18% вказують на це як на перешкоду), рекомендується розвивати навички конструктивного діалогу та пошуку компромісів. Важливо сформувати у матері та дочки розуміння того, що відмінності у поглядах є природним проявом індивідуальності, а не загрозою стосункам чи проявом неповаги.

Враховуючи результати кластерного аналізу, який виявив чотири типологічні групи з різними патернами сепарації, рекомендується індивідуалізований підхід до підтримки цього процесу. Для представників кластера з низькими показниками сепарації (20% респондентів) може бути необхідною більш інтенсивна психологічна підтримка, спрямована на подолання залежності та формування автономії. Для осіб з контрастними оцінками різних факторів сепарації (18%) важливо зосередитися на гармонізації цього процесу та розвитку тих сфер автономії, які залишаються проблемними.

Загалом, оптимізація процесу психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках потребує комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості цих стосунків, вікові закономірності процесу відокремлення та специфічні труднощі, з якими стикаються конкретні діади

«мати-дочка». Кінцевою метою цієї оптимізації має бути формування нового типу стосунків, де зберігається емоційна близькість при одночасному визнанні та повазі до автономії та індивідуальності дочки, що відповідає прагненням більшості респондентів дослідження.

На основі представлених матеріалів дослідження можна зробити такі висновки: процес психологічної сепарації-індивідуації є складним і багатовимірним феноменом, що продовжується протягом усього дорослого життя. У більшості респондентів (58%) спостерігається середній або вище середнього рівень показників сепарації, що свідчить про нормативний перебіг процесів. Виявлено чотири типологічні групи з різними патернами сепарації та три основні фактори, що визначають її особливості: прагнення до автономії, тривога сепарації та здатність встановлювати нові стосунки. Найвищі показники спостерігаються за шкалою функціональної незалежності (3.86), що вказує на відносну легкість досягнення самостійності у практичних факторах, тоді як найнижчі – за шкалою конфліктної незалежності (3.03), що свідчить про труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів з матір'ю. Сильні кореляції між усіма шкалами підтверджують, що різні фактори психологічної сепарації формують єдиний психологічний конструкт.

Формування психологічних меж у жінок досягає оптимального рівня переважно у середньому дорослому віці, демонструючи чітку вікову динаміку: молодша група (19-25 років) має високу залежність від інших; середня група (26-35 років) показує перехідний етап з помірними показниками; старша група (36-43 роки) характеризується завершеним процесом сепарації з чіткими психологічними межами. На процес сепарації впливає структура сім'ї, причому він найактивніше відбувається у змішаних та неповних сім'ях. Підтверджено залежність між типом реакції матері та інтенсивністю внутрішнього конфлікту: при підтримуючій реакції 57% відчувають слабкий конфлікт, тоді як при контролюючій 53% переживають сильний внутрішній конфлікт. Найлегше дається побутова та фінансова самостійність (30%), а найскладнішими є емоційна сепарація та встановлення

кордонів (32%). Створення власної сім'ї (22%) є найвагомішим каталізатором сепарації, а психотерапія виступає найефективнішим засобом її досягнення, демонструючи найвищий показник завершеної сепарації (75%). Успішна сепарація характеризується балансом між автономією та збереженням емоційного зв'язку, потребує подолання перешкод і найкраще реалізується за наявності підтримуючого оточення.

Підтримуючі стосунки з матір'ю створюють сприятливе середовище для гармонійної сепарації без вираженого внутрішнього конфлікту, тоді як контролюючі ускладнюють процес, посилюючи емоційну залежність. Соціальна підтримка, особливо наявність партнера чи друзів, значно полегшує процес відокремлення. Оптимальною моделлю дочірньо-материнських стосунків є така, де зберігається емоційна близькість при одночасному визнанні права дочки на самостійність. Для більшості респондентів процес сепарації ще триває, що підкреслює його тривалий характер. Результати дослідження мають значення для розуміння психологічних механізмів сепарації та розробки ефективних інтервенцій для підтримки здорового процесу відокремлення в дочірньо-материнських стосунках.

ВИСНОВКИ

Доведено, що процес психологічної сепарації-індивідуації є складним і багатовимірним феноменом, який продовжується протягом усього дорослого життя людини. Виявлено, що у більшості респондентів (58%) спостерігається середній або вище середнього рівень показників сепарації, що свідчить про нормативний перебіг цих процесів. Встановлено наявність чотирьох типологічних груп з різними патернами сепарації, які відображають різні варіанти перебігу даних процесів, та виділено три основні фактори, що визначають особливості сепарації: прагнення до автономії, тривога сепарації та здатність встановлювати нові стосунки.

Розглянуто різні фактори психологічної сепарації, серед яких найвищі показники спостерігаються за шкалою функціональної незалежності (3.86), що вказує на відносну легкість досягнення самостійності у практичних факторах життя, тоді як найнижчі показники виявлено за шкалою конфліктної незалежності (3.03), що свідчить про труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів з матір'ю. Визначено, що сильні кореляції між усіма шкалами свідчать про те, що різні фактори психологічної сепарації тісно пов'язані між собою і формують єдиний психологічний конструкт.

Прослідковано, що формування психологічних меж у жінок є тривалим процесом, який охоплює значний віковий період і досягає оптимального рівня переважно у середньому дорослому віці. Зафіксовано чітку вікову динаміку: у молодшій віковій групі (19-25 років) процес сепарації перебуває на початковому етапі з високою залежністю від інших; середня вікова група (26-35 років) демонструє перехідний етап з помірними показниками сепарованості; старша вікова група (36-43 роки) характеризується завершеним процесом психологічної сепарації з чіткими психологічними межами.

Виявлено, що на процес сепарації впливає структура сім'ї, причому процес найактивніше відбувається у змішаних та неповних сім'ях. Підтверджено залежність між типом реакції матері на сепарацію та інтенсивністю внутрішнього конфлікту: при підтримуючій реакції матері 57% відчувають слабкий конфлікт, тоді як при контролюючій реакції 53% переживають сильний внутрішній конфлікт. З'ясовано, що найлегше дається побутова та фінансова самостійність (30%), а найскладнішими виявляються емоційна сепарація та встановлення кордонів (32%).

Обґрунтовано, що створення власної сім'ї (22%) є найвагомішим каталізатором сепарації, а найефективнішим засобом її досягнення виступає психотерапія, що демонструє найвищий показник завершеної сепарації (75%). Встановлено, що успішна сепарація характеризується балансом між автономією та збереженням емоційного зв'язку, потребує подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод і найкраще реалізується за наявності підтримуючого оточення та ресурсів.

Проведене дослідження взаємозв'язку між характером дочірньо-материнських стосунків та особливостями психологічної сепарації дочки демонструє комплексну природу цього процесу. Ключовим висновком є те, що підтримуючі стосунки з матір'ю, які поважають особистісні кордони дочки, створюють сприятливе середовище для гармонійної сепарації без вираженого внутрішнього конфлікту. Натомість контролюючі та напружені стосунки ускладнюють процес відокремлення, посилюючи емоційну залежність та внутрішні конфлікти. Дослідження виявило нерівномірність розвитку різних факторів сепарації: функціональна незалежність формується раніше, тоді як емоційна та конфліктна незалежність розвиваються пізніше і потребують більш зрілих психологічних механізмів. Сепарація має виразну вікову динаміку, досягаючи оптимального рівня переважно у середньому дорослому віці. Важливими каталізаторами завершення процесу сепарації є створення власної сім'ї, досягнення фінансової незалежності та психотерапевтична робота. Найпоширенішими перешкодами виступають

емоційна залежність, почуття провини та порушення особистісних кордонів матір'ю. Соціальна підтримка, особливо наявність партнера чи друзів, значно полегшує процес відокремлення. Кластерний аналіз виявив чотири типологічні групи з різними патернами сепарації, що підтверджує індивідуальний характер цього процесу. Сімейна структура також суттєво впливає на особливості сепарації, причому найбільш стабільними виявляються нуклеарні сім'ї. Оптимальною моделлю дочірньо-материнських стосунків є така, де зберігається емоційна близькість при одночасному визнанні права дочки на самостійність. Для більшості респондентів процес сепарації ще триває, що підкреслює його тривалий характер. Результати дослідження мають важливе значення для розуміння психологічних механізмів сепарації та розробки ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на підтримку здорового процесу відокремлення в дочірньо-материнських стосунках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив раньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 21—32. URL : https://surli.cc/bwkdey (дата звернення: 18.02.2025).

2. Боулбі Дж. Теорія прив'язаності : монографія / пер. з англ. Т. Кириленко. Харків : Ранок, 2020. 426 с. URL : https://surli.cc/ptarmm (дата звернення: 18.02.2025).

3. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия : підручник. Київ : Основа, 2019. 368 с. URL : https://surl.li/jrqxbx(дата звернення: 18.02.2025).

4. Василенко М. О. Материнсько-дочірні стосунки: психологічні фактори сепарації. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 2. С. 67-82. URL : https://surl.li/cljswa(дата звернення: 18.02.2025).

5. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія. Львів : Скриня, 2018. 512 с. URL : https://surli.cc/brguuo (дата звернення: 18.02.2025).

6. Грищук Т. Тривога і едипівкомплекс. Незаверщена сепараці. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. Т. 2, № 3. С. 14—30. URL : https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-3 (дата звернення: 18.02.2025).

7. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в контексті сепарації від батьківської сім'ї. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 13 (58). С. 42-53. URL : https://surl.lu/fzkjcn(дата звернення: 18.02.2025).

8. Дудник О. А. Порушення в системі дитячо-батьківських відносин як фактор формування безпорадності в дітей.. *Наукові записки.* Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 60—67. URL : https://surl.lu/psntff (дата звернення: 18.02.2025).

9. Желавська А., Лисенко Л. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 363—365. URL : https://surl.lu/nzndzn (дата звернення: 18.02.2025).

10. Злагоднюк О. В. Психологічні чинники труднощів сепарації в системі дитячо-батьківських стосунків. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 94-108. URL : https://surli.cc/vhartv (дата звернення: 18.02.2025).

11. Карабанова О. А. Психологія сімейних відносин : навч. посіб. / пер. з рос. В. Андрієвська. Київ : Либідь, 2019. 320 с. URL : https://surli.cc/dbuiob (дата звернення: 18.02.2025).

12. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. у 3 кн. Кн. 2. Київ : Главник, 2018. 458 с. URL : https://surli.cc/dbuiob (дата звернення: 18.02.2025).

13. Колісник О. П. Духовний потенціал сепараційних процесів у сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 145-157. URL : https://surl.li/icxlut (дата звернення: 18.02.2025).

14. Крайніков Е. В. Психологія розвитку : підручник. Київ : Каравела, 2022. 338 с. URL : https://surl.li/chkjuh (дата звернення: 18.02.2025).

15. Максименко С. Д., Клименко В. В., Толстоухов А. В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ : Видавництво Європейського університету, 2021. 254 с. URL : https://surl.li/siiysh (дата звернення: 18.02.2025).

16. Маркова М. В., Ярославцев С. О. Психологічні особливості складних взаємовідносин між матір'ю та дочкою. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2019. Вип. 11. С. 52-61. URL : https://surl.lu/nbpkwo (дата звернення: 18.02.2025).

17. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами: теорія та практика : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 392 с. URL : https://surl.li/svtvqm (дата звернення: 18.02.2025).

18. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 3-тє вид., випр. Київ : Кондор, 2021. 469 с. URL: https://surl.li/glewhw (дата звернення: 18.02.2025).

19. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с. URL : https://surl.li/cfqxio(дата звернення: 18.02.2025).

20. Радчук Г. К., Адамська З. М. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків : навч.-метод. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2018. 120 с. URL : https://surl.li/ngooah (дата звернення: 18.02.2025).

21. Рукавишникова С. Специфіка дитячо-батьківських відносин у молодшому шкільному віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 3(56)Т3. С. 180—187. URL : https://surl.li/pxlhuk (дата звернення: 18.02.2025).

22. Савінов В. В. Вплив сімейних конфліктів на процес сепарації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 47 (50). С. 152-164. URL : https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).221 (дата звернення: 18.02.2025).

23. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 248 с. URL : https://surli.cc/mhwncs (дата звернення: 18.02.2025).

24. Столярчук О. А. Психологія становлення особистості фахівця : монографія. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2018. 294 с. URL : https://surl.lu/ixtxot(дата звернення: 18.02.2025).

25. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2019. 372 с. URL : https://surli.cc/taykmk(дата звернення: 18.02.2025).

26. Хомуленко Т. Б., Балушок М. В. Психологічні чинники сепараційного процесу у дівчат юнацького віку. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 114-131. URL : https://surl.li/fmfrgg(дата звернення: 18.02.2025).

27. Counseling L. J. Exploring the Complexities of Mother-Daughter Relationships: Navigating Love, Boundaries, and Communication. *Life's Journey KY*. URL : https://surl.li/kxckvi (date of access: 18.02.2025).

28. Makarenko A., Kalaitan N., Starovoit T. Adolescents self-harm: parents-children relationships study*Young Scientist*. 2019. Vol. 9, no. 73. URL : https://surl.lu/dopruf (date of access: 18.02.2025).

29. Mother and Daughter Relationships. *Welcome to The Social Skills Place, Inc. : Helping Children and Adolescents to Succeed Socially*. URL : https://surl.li/asqipx (date of access: 18.02.2025).

30. Mother-Daughter Bonds. *The University of Idaho Women's Center's Blog*. URL : https://surl.li/tvbwug (date of access: 18.02.2025).

31. Mother-Daughter Relationship and Daughterâs Body Image. *Scirp.org*. URL: https://surl.li/wzihej (date of access: 18.02.2025).

32. Pstuff) D. L. R. P. (Mothers and Daughters. It’s Complicated. *Medium*. URL https://surl.lu/idmxmj (date of access: 18.02.2025).

33. Shyroka A., Широка А. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : thesis. 2011. URL : http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2379 (дата звернення: 18.02.2025).

34. The Mother—Daughter Relationship: What Is Its Potential as a Locus for Health Promotion?. *PMC Home*. URL : https://surl.li/ruyiqb (date of access: 18.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ В ДОЧІРНЬО – МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКАХ

Шановна учасниця!

Запрошуємо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, присвяченому вивченню особливостей процесу психологічної сепарації у дочірньо-материнських стосунках. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти фактори, що впливають на процес досягнення автономії та формування здорових стосунків з матір'ю.

Дослідження проводиться анонімно, всі отримані дані будуть використані тільки в узагальненому вигляді. Заповнення анкети займе приблизно 45-60 хвилин. Ви можете перервати заповнення і повернутися до нього пізніше.

Інформаційна згода

Я підтверджую, що:

— отримала інформацію про мету та процедуру дослідження;

— моя участь є цілком добровільною;

— я можу відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин;

— мої персональні дані будуть зберігатися конфіденційно;

— я матиму доступ до загальних результатів дослідження після його завершення.

□ Я даю згоду на участь у дослідженні □ Я даю згоду на аудіозапис інтерв'ю (якщо буду запрошена до цього етапу дослідження)

I. СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Вік: _____ років

2. Сімейний стан: □ Незаміжня □ Заміжня □ Розлучена □ Інше (вкажіть) _____

3. Наявність дітей: □ Немає дітей □ Маю дитину/дітей (вкажіть кількість і вік) _____

4. Освіта: □ Середня □ Середня спеціальна □ Неповна вища □ Вища □ Науковий ступінь

5. Професійна зайнятість: □ Студентка □ Працюю за наймом □ Самозайнята/підприємниця □ Тимчасово не працюю □ Інше (вкажіть) _____

6. Проживання: □ Проживаю з батьками □ Проживаю окремо від батьків менше 5 років □ Проживаю окремо від батьків більше 5 років

7. Частота контактів з матір'ю: □ Щодня □ Кілька разів на тиждень □ Раз на тиждень □ Кілька разів на місяць □ Раз на місяць або рідше

8. Форма контактів з матір'ю (можна відмітити кілька варіантів): □ Особисті зустрічі □ Телефонні дзвінки □ Текстові повідомлення □ Відеодзвінки □ Соціальні мережі

9. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваші стосунки з матір'ю: □ Дуже близькі, довірливі стосунки □ Досить хороші, теплі стосунки □ Нейтральні стосунки □ Напружені стосунки □ Конфліктні стосунки □ Відсутність стосунків

10. Чи проживали ви тривалий час окремо від матері до 18 років: □ Ні □ Так (вкажіть, в якому віці та як довго) _____

II. ОПИТУВАЛЬНИК СЕПАРАЦІЇ-ІНДИВІДУАЦІЇ (SITA)

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням за шкалою від 1 до 5, де: 1 - повністю не згодна 2 - скоріше не згодна 3 - важко сказати 4 - скоріше згодна 5 - повністю згодна

1. Іноді моя мати здається мені занадто захисною

2. Часто я відчуваю, що моя мати заважає мені досягти незалежності

3. Я відчуваю себе комфортно, коли розповідаю матері про свої проблеми

4. Мені важко приймати рішення без схвалення матері

5. Я намагаюсь уникати звертатися до матері за допомогою

6. Я відчуваю тривогу, коли моя мати не схвалює мої вчинки

7. Я часто відчуваю, що моя мати намагається контролювати моє життя

8. Я відчуваю дискомфорт, коли мої погляди відрізняються від поглядів матері

9. Я можу не погоджуватися з матір'ю, не відчуваючи провини

10. Мені комфортно розповідати матері про свої романтичні стосунки

11. Я відчуваю, що повинна жити відповідно до очікувань матері

12. Мені важко визначити, де закінчуються почуття моєї матері і починаються мої власні

13. Я відчуваю провину, коли не виправдовую очікувань матері

14. Я можу легко приймати рішення, навіть якщо вони суперечать бажанням моєї матері

15. Моя мати продовжує сприймати мене як маленьку дитину

16. Я часто погоджуюся з матір'ю, щоб уникнути конфлікту

17. Мені важко встановити власні цілі, не враховуючи бажань матері

18. Я можу висловлювати свою думку в розмові з матір'ю, навіть якщо вона не згодна

19. Мені важко проводити час окремо від матері

20. Я відчуваю себе зрадницею, коли не розділяю погляди своєї матері

(Примітка: повна версія опитувальника містить 50 питань)

III. ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ (PSI)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашим стосункам з матір'ю за шкалою від 1 до 5, де: 1 - зовсім не відповідає 2 -

скоріше не відповідає 3 - частково відповідає 4 - скоріше відповідає 5 - повністю відповідає

А. Функціональна незалежність

1. Я вмію самостійно вирішувати побутові питання без допомоги матері
2. Я самостійно планую свій бюджет, не консультуючись з матір'ю
3. Я вмію самостійно приймати рішення щодо важливих життєвих питань
4. Я можу самостійно планувати своє майбутнє
5. Я звертаюся за допомогою до матері при вирішенні практичних проблем

Б. Емоційна незалежність

1. Мені не потрібне схвалення матері, щоб відчувати себе добре
2. Я не відчуваю тривоги, коли мої дії не відповідають очікуванням матері
3. Моя самооцінка не залежить від оцінки матері
4. Я не відчуваю потреби постійно ділитися з матір'ю своїми почуттями
5. Я можу бути щасливою, навіть якщо моя мати не схвалює мої рішення

В. Конфліктна незалежність

1. Я можу спокійно обговорювати розбіжності у поглядах з матір'ю
2. Я не відчуваю надмірної провини, коли розчаровую матір
3. Я не відчуваю гніву або образи на матір без очевидних причин
4. Я не звинувачую свою матір у своїх невдачах
5. Я можу конструктивно вирішувати конфлікти з матір'ю

Г. Поведінкова незалежність

1. Я веду спосіб життя, який обрала сама, незалежно від бажань матері

2. Я приймаю рішення про свій зовнішній вигляд без врахування думки матері

3. Я обираю друзів і партнерів, не зважаючи на те, чи подобаються вони матері

4. Я організовую свій вільний час без оглядки на бажання матері

5. Я можу не погоджуватися з матір'ю і відкрито це висловлювати

(Примітка: повна версія опитувальника містить більше питань у кожній категорії)

IV. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МЕЖІ ОСОБИСТОСТІ

Інструкція: Оцініть, наскільки характерним для вас є кожне з наведених тверджень за шкалою від 1 до 5, де: 1 - зовсім не характерно 2 - скоріше не характерно 3 - інколи так, інколи ні 4 - скоріше характерно 5 - дуже характерно

1. Я легко говорю «ні», коли не хочу щось робити

2. Мені важко відмовити, якщо хтось наполегливо просить про допомогу

3. Я дозволяю іншим людям (особливо матері) втручатися в мої справи

4. Я відчуваю незручність, коли мені надто близько задають особисті питання

5. Я дозволяю іншим критикувати себе, навіть коли вважаю критику несправедливою

6. Я можу відкрито говорити про свої почуття, навіть якщо вони суперечать очікуванням інших

7. Я відчуваю дискомфорт, коли інші люди (особливо мати) не поважають мій особистий простір

8. Я дозволяю іншим приймати за мене рішення

9. Я чітко розумію, які емоції належать мені, а які викликані впливом інших

10. Я можу зберігати свою думку, навіть якщо оточуючі (особливо мати) не згодні

11. Я відчуваю тривогу, коли мої бажання відрізняються від бажань близьких людей

12. Я здатна встановлювати комфортну дистанцію в стосунках з іншими людьми

13. Моя самооцінка залежить від оцінки інших людей (особливо матері)

14. Я добре розумію свої потреби і бажання

15. Мені важко захищати свої інтереси, якщо вони суперечать інтересам близьких

16. Я легко піддаюся тиску з боку інших людей (особливо матері)

17. Я можу відстоювати свої погляди, навіть якщо вони непопулярні

18. Я часто роблю те, що хочуть інші, а не те, що хочу я сама

19. Я чітко усвідомлюю межі своєї відповідальності

20. Я дозволяю собі мати власні цінності і погляди, навіть якщо вони відрізняються від поглядів моєї матері

V. СІМЕЙНА СОЦІОГРАМА

Інструкція: На аркуші зображено коло, яке символізує вашу сім'ю. Розмістіть у цьому колі кружечки, які символізують членів вашої сім'ї, включаючи вас. Розмір кружечка відображає значимість цієї людини у сім'ї, а відстань між кружечками - емоційну близькість між членами сім'ї.

[Тут розміщується коло для виконання завдання]

Після виконання завдання дайте відповіді на наступні питання:

1. Кого ви включили у свою сім'ю? Вкажіть всіх людей і їхні сімейні ролі (мати, батько, сестра тощо).

2. Чому ви розмістили членів сім'ї саме таким чином?

3. Як би ви охарактеризували свою позицію в сім'ї?

4. Чи хотіли б ви щось змінити у розташуванні? Якщо так, то що саме?

5. Як змінилося б розташування членів сім'ї 5-10 років тому? А як воно може виглядати через 5 років?

VI. ВІДКРИТІ ПИТАННЯ ПРО ДОСВІД СЕПАРАЦІЇ

1. Опишіть, будь ласка, як би ви охарактеризували ваші стосунки з матір'ю в даний час?

2. Які ключові моменти або події у вашому житті вплинули на процес становлення вашої самостійності та незалежності від матері?

3. З якими труднощами ви стикалися (або стикаєтеся) в процесі досягнення автономії від матері?

4. Що або хто допомагає вам у процесі сепарації та становлення незалежності?

5. Як ваша мати реагує на ваше прагнення до самостійності та незалежності?

6. Чи відчуваєте ви внутрішній конфлікт між бажанням бути незалежною і потребою в емоційному зв'язку з матір'ю? Як він проявляється?

7. Які фактори сепарації від матері даються вам найлегше, а які - найважче?

8. Як ви вважаєте, чи завершився процес вашої сепарації від матері? Якщо ні, то що ще має відбутися?

9. Наскільки ви задоволені поточним рівнем своєї автономії та незалежності від матері?

10. Якби ви могли щось змінити у ваших стосунках з матір'ю, що б це було?

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ (за бажанням)

Якщо ви готові взяти участь у глибинному інтерв'ю на тему особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках, будь ласка, залиште свої контактні дані:

Ім'я: _____ Email: _____ Телефон: _____

Щиро дякуємо за вашу участь у дослідженні!

Додаток Б

Зведена таблиця даних: соціально-демографічна інформація

№	Вік	Вікова група	Сімейний стан	Діти	Освіта	Професійна зайнятість	Проживання	Частота контактів з матір'ю	Форма контактів з матір'ю	Характер стосунків з матір'ю	Окремо від матері до 18 років
1	20-24	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Дуже близькі, довірливі	Ні
2	21-23	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
3	20-22	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
4	19-21	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Хороші, теплі	Ні
5	21-24	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Хороші, теплі	Ні
6	22-24	18-24 роки	Заміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки	Хороші, теплі	Ні
7	21-23	18-24 роки	Заміжня	Немає	Неповна вища	Студентка	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки	Хороші, теплі	Ні
8	20-22	18-24 роки	Заміжня	Немає	Середня спеціальна	Працюю за наймом	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки	Хороші, теплі	Ні
9	22-	18-24	Незаміжня	Немає	Неповна	Студентка	З батьками	Кілька	Особисті зустрічі,	Дуже	Ні

	24	роки			вища			разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	близькі, довірливі	
10	19-21	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Середня спеціальна	Студентка	З батьками	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Дуже близькі, довірливі	Ні
11	20-22	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Середня спеціальна	Студентка	З батьками	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки	Нейтральні	Ні
12	19-21	18-24 роки	Незаміжня	Немає	Середня	Тимчасово не працюю	З батьками	Раз на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки	Нейтральні	Ні
13	22-24	18-24 роки	Заміжня	1 дитина	Середня спеціальна	Тимчасово не працюю	Окремо < 5 років	Раз на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
14	21-24	18-24 роки	Заміжня	1 дитина	Середня спеціальна	Тимчасово не працюю	Окремо < 5 років	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
15	23-24	18-24 роки	Розлучена	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Напружені	Так
16	25-28	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Дуже близькі, довірливі	Ні
17	29-32	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
18	26-30	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
19	25-29	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	З батьками	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові	Хороші, теплі	Ні

									повідомлення		
20	28-31	25-34 роки	Заміжня	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Щодня	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Відеодзвінки	Хороші, теплі	Ні
21	30-33	25-34 роки	Заміжня	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Відеодзвінки	Хороші, теплі	Ні
22	32-34	25-34 роки	Заміжня	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Хороші, теплі	Ні
23	25-28	25-34 роки	Заміжня	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Хороші, теплі	Ні
24	30-33	25-34 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Тимчасово не працюю	Окремо < 5 років	Кілька разів на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Хороші, теплі	Ні
25	25-29	25-34 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Тимчасово не працюю	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Особисті зустрічі, Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Хороші, теплі	Ні
26	30-33	25-34 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Самозайнята	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Відеодзвінки	Нейтральні	Ні
27	31-34	25-34 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Самозайнята	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Нейтральні	Ні
28	29-32	25-34 роки	Розлучена	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Нейтральні	Ні
29	30-	25-34	Розлучена	1	Вища	Працюю за	Окремо > 5	Кілька	Телефонні дзвінки,	Напружені	Так

	33	роки		дитина		наймом	років	разів на місяць	Текстові повідомлення		
30	32-34	25-34 роки	Розлучена	1 дитина	Науковий ступінь	Самозайнята	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Напружені	Так
31	31-34	25-34 роки	Інше	Немає	Науковий ступінь	Самозайнята	Окремо > 5 років	Раз на місяць або рідше	Телефонні дзвінки	Конфліктні	Так
32	33-34	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
33	32-34	25-34 роки	Незаміжня	Немає	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Дуже близькі, довірливі	Ні
34	35-38	35-44 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
35	36-40	35-44 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
36	38-42	35-44 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
37	40-44	35-44 роки	Заміжня	3+ дітей	Вища	Самозайнята	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
38	35-39	35-44 роки	Заміжня	3+ дітей	Вища	Самозайнята	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки, Соціальні мережі	Хороші, теплі	Ні
39	37-41	35-44 роки	Заміжня	3+ дітей	Вища	Самозайнята	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки, Соціальні мережі	Хороші, теплі	Ні

40	39-43	35-44 роки	Заміжня	2 дитини	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Хороші, теплі	Ні
41	36-40	35-44 роки	Заміжня	2 дитини	Середня	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на тиждень	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Хороші, теплі	Ні
42	38-42	35-44 роки	Розлучена	1 дитина	Середня	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Текстові повідомлення	Нейтральні	Ні
43	40-44	35-44 роки	Розлучена	2 дитини	Середня спеціальна	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки	Нейтральні	Ні
44	35-39	35-44 роки	Розлучена	1 дитина	Середня спеціальна	Інше	Окремо > 5 років	Раз на місяць або рідше	Текстові повідомлення, Соціальні мережі	Конфліктні	Так
45	42-44	35-44 роки	Незаміжня	Немає	Науковий ступінь	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Соціальні мережі	Напружені	Так
46	46-50	45+ років	Заміжня	2 дитини	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Дуже близькі, довірливі	Ні
47	45-49	45+ років	Заміжня	1 дитина	Вища	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Раз на тиждень	Телефонні дзвінки, Відеодзвінки	Хороші, теплі	Ні
48	50+	45+ років	Розлучена	1 дитина	Середня	Працюю за наймом	Окремо > 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки	Нейтральні	Ні
49	45-48	45+ років	Незаміжня	Немає	Середня спеціальна	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Кілька разів на місяць	Телефонні дзвінки, Соціальні мережі	Нейтральні	Ні
50	50+	45+ років	Незаміжня	Немає	Середня спеціальна	Працюю за наймом	Окремо < 5 років	Раз на місяць або рідше	Телефонні дзвінки	Напружені	Так

Зведена таблиця даних: опитувальник сепарації-індивідуації

№	Респондент	Питання																				Середній бал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Респондент 1	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	1	2	3.10
2	Респондент 2	5	4	2	4	3	5	5	4	2	2	4	4	5	2	4	4	4	2	3	4	3.60
3	Респондент 3	2	2	5	2	4	3	2	2	4	5	2	1	2	4	2	2	2	4	1	2	2.65
4	Респондент 4	3	2	4	2	4	3	3	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.75
5	Респондент 5	5	4	3	4	2	5	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3.70
6	Респондент 6	4	4	2	5	2	4	4	4	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	4	5	3.80
7	Респондент 7	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	2.85
8	Респондент 8	2	2	5	1	4	2	2	2	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	2.40
9	Респондент 9	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3.40
10	Респондент 10	5	5	2	5	1	5	5	5	2	2	5	4	5	2	5	5	5	2	4	5	3.95
11	Респондент 11	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3.20
12	Респондент 12	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3.60
13	Респондент 13	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	2.20
14	Респондент 14	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3.15
15	Респондент 15	5	5	2	5	1	5	5	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	4.00
16	Респондент 16	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.60

17	Responden t 17	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3.35
18	Responden t 18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.00
19	Responden t 19	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	3.80
20	Responden t 20	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.60
21	Responden t 21	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3.10
22	Responden t 22	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3.40
23	Responden t 23	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3.20
24	Responden t 24	5	4	2	5	1	5	5	4	2	2	5	4	5	2	5	5	4	2	4	4	3.75
25	Responden t 25	2	2	5	1	5	2	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	2.35
26	Responden t 26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.00
27	Responden t 27	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3.60
28	Responden t 28	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	3.80
29	Responden t 29	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.60
30	Responden t 30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.00
31	Responden t 31	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3.40
32	Responden t 32	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	2.20
33	Responden t 33	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3.20
34	Responden t 34	5	5	2	5	1	5	5	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	4.00

35	Респондент 35	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.60
36	Респондент 36	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3.70
37	Респондент 37	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3.30
38	Респондент 38	5	5	2	5	2	5	5	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	4.10
39	Респондент 39	2	2	5	2	5	2	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2.90
40	Респондент 40	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3.70
41	Респондент 41	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3.30
42	Респондент 42	5	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	4.40
43	Респондент 43	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2.60
44	Респондент 44	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3.70
45	Респондент 45	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3.30
46	Респондент 46	5	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5	4.35
47	Респондент 47	2	2	5	2	5	2	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2.90
48	Респондент 48	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3.65
49	Респондент 49	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3.25
50	Респондент 50	5	5	2	5	2	5	5	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	4.10
Середнє		3.46	3.36	3.30	3.34	3.00	3.46	3.42	3.30	3.30	3.32	3.32	3.24	3.32	3.30	3.26	3.32	3.24	3.30	2.92	3.30	3.29

Зведена таблиця даних: опитування психологічної сепарації

№	Респондент	А1	А2	А3	А4	А5	Б1	Б2	Б3	Б4	Б5	В1	В2	В3	В4	В5	Г1	Г2	Г3	Г4	Г5
1	Респондент 1	4	5	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	5	4	4	3
2	Респондент 2	5	5	5	5	1	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
3	Респондент 3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2
4	Респондент 4	5	4	4	5	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	4
5	Респондент 5	2	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2
6	Респондент 6	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
7	Респондент 7	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Респондент 8	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
9	Респондент 9	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
10	Респондент 10	5	5	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4
11	Респондент 11	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
12	Респондент 12	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
13	Респондент 13	2	2	2	3	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
14	Респондент 14	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
15	Респондент 15	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4
16	Респондент 16	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
17	Респондент 17	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3
18	Респондент 18	5	5	5	5	1	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
19	Респондент 19	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
20	Респондент 20	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
21	Респондент 21	5	4	4	5	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4
22	Респондент 22	2	2	3	2	5	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
23	Респондент 23	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
24	Респондент 24	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
25	Респондент 25	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
26	Респондент 26	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
27	Респондент 27	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
28	Респондент 28	5	5	5	5	1	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
29	Респондент 29	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2

30	Респондент 30	5	4	4	5	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4
31	Респондент 31	2	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1
32	Респондент 32	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
33	Респондент 33	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
34	Респондент 34	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
35	Респондент 35	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
36	Респондент 36	5	5	5	5	1	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4
37	Респондент 37	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
38	Респондент 38	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
39	Респондент 39	2	2	3	2	5	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
40	Респондент 40	5	5	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4
41	Респондент 41	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
42	Респондент 42	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
43	Респондент 43	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
44	Респондент 44	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
45	Респондент 45	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
46	Респондент 46	5	5	5	5	1	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
47	Респондент 47	2	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1
48	Респондент 48	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
49	Респондент 49	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4
50	Респондент 50	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3

Зведена таблиця даних: методика оцінки психологічної межі особистості

№	Вік	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П12	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20
1	24	3	4	2	4	3	4	5	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	4
2	31	4	3	2	5	2	5	4	2	5	4	2	5	2	5	2	1	5	2	5	5
3	29	5	3	1	4	1	5	5	1	4	5	2	4	1	5	1	2	5	4	5	5
4	19	2	5	4	3	4	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	4	2	3	3	2
5	35	5	2	1	5	1	4	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
6	27	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4
7	41	4	2	1	5	2	4	5	1	4	4	2	5	2	5	2	2	4	5	5	5

8	33	5	2	1	4	2	5	4	2	5	5	2	4	1	5	2	1	5	4	5	5
9	22	2	5	4	2	4	3	2	4	2	1	5	2	4	2	5	5	2	2	2	1
10	32	4	3	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	5	2	2	4	4	5	4
11	25	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
12	29	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
13	37	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
14	23	2	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2
15	30	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
16	40	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
17	26	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
18	21	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2
19	34	4	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
20	27	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
21	32	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
22	38	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
23	24	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
24	19	2	5	4	2	4	2	3	4	2	2	5	2	5	2	5	5	1	2	2	1
25	36	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
26	29	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
27	31	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
28	42	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
29	22	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2
30	33	4	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
31	28	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
32	25	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
33	39	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
34	21	2	5	4	2	4	2	3	4	2	2	5	2	5	2	5	5	1	2	2	1
35	30	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
36	37	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
37	26	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
38	20	2	5	4	2	5	2	2	5	2	1	5	2	5	1	5	5	1	2	2	1
39	36	4	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
40	29	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
41	33	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
42	41	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5

43	23	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
44	20	2	5	4	2	4	2	3	4	2	2	5	2	5	2	4	5	2	2	2	2
45	35	4	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
46	27	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
47	31	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4
48	43	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5
49	24	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
50	34	4	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4

Зведена таблиця даних: сімейна соціограма

№	Склад сім'ї	Обґрунтування розміщення	Власна позиція в сім'ї	Бажані зміни в розташуванні	Розташування 5-10 років тому	Прогноз на 5 років
1	Мати, батько, я, сестра	Батьки зображені більшими кружечками, близько один до одного; я і сестра – менші, на певній відстані від батьків	Підтримуюча, але не центральна	Хотів/ла б бути ближче до батька	Усі члени родини були ближче один до одного	Створення власної сім'ї, віддалення від батьків
2	Мати, я, брат, бабуся	Мати – найбільший кружечок у центрі, бабуся поруч, я і брат на невеликій відстані	Помічник і опора для матері	Бажав/ла б більшої близькості з братом	Бабуся мала більший вплив, всі були ближче	Бабусі вже не буде, більша відповідальність
3	Мати, батько, я, двоє братів	Батько – найбільший кружечок, мати поруч, брати близько один до одного	Посередник між батьками та братами	Хотів/ла б бути ближче до матері	Батько мав більший вплив, брати були менш значимі	Власна сім'я, зменшення ролі батька
4	Я, чоловік, двоє дітей	Я і чоловік – однакові за розміром, діти менші, всі на близькій відстані	Рівноправна з чоловіком, центральна для дітей	Задоволена розташуванням	Були лише я і чоловік, ближче один до одного	Діти стануть більш самостійними, віддаленішими
5	Мати, вітчим, я	Мати – найбільший кружечок, вітчим трохи менший, я – на відстані	Відокремлена, самостійна	Хотів/ла б бути ближче до матері	Вітчима не було, ми з мамою були ближче	Повне відокремлення, створення власної сім'ї
6	Я, дружина, син, донька	Всі кружечки майже однакового розміру, близько один до одного	Головна, об'єднуюча	Хотів/ла б більшої близькості з сином	Дітей не було, ми з дружиною були ближче	Діти стануть більш самостійними
7	Мати, я, сестра, бабуся,	Мати і бабуся – найбільші кружечки, інші менші	Посередник між старшим і молодшим поколіннями	Хотів/ла б більшої самостійності	Дідусь мав більший вплив, всі були ближче	Бабусі й дідуся вже не буде, більша відповідальність

	дідусь					
8	Я, дружина, теща	Я і дружина – однакові за розміром, теща – менший кружечок на відстані	Головна, відповідальна	Хотів/ла б більшої відокремленості від тещі	Тещі не було в складі сім'ї	Народження дитини, зміна структури
9	Мати, батько, я, бабуся, дідусь	Батьки – великі кружечки в центрі, бабуся і дідусь – менші, на відстані	Підтримуюча, залежна	Хотів/ла б більшої самостійності	Бабуся і дідусь мали більший вплив	Створення власної сім'ї, менша залежність від батьків
10	Я, чоловік, свекруха	Я – середній кружечок, чоловік – більший, свекруха – менший, але близько до чоловіка	Підпорядкована, але впливова	Хотів/ла б більшої відстані між чоловіком і свекрухою	Свекрухи не було в складі сім'ї	Народження дитини, зміна структури
11	Мати, я, сестра	Мати – великий кружечок, ми з сестрою – менші, всі близько	Опора для матері	Задоволена розташуванням	Сестра була ближче до матері	Сестра створить власну сім'ю, я залишусь з матір'ю
12	Я, дружина, син, донька, собака	Всі майже рівні за розміром, собака – найменший кружечок	Центральна, об'єднуюча	Задоволений розташуванням	Дітей і собаки не було	Діти стануть самостійнішими
13	Батько, мати, я, два брати	Батько – найбільший кружечок, мати поруч, брати ближче один до одного, я – осторонь	Відокремлена, самостійна	Хотів/ла б бути ближче до матері	Всі були ближче один до одного	Повне відокремлення, власна сім'я
14	Я, син	Я – великий кружечок, син – менший, дуже близько	Центральна, захисна	Задоволена розташуванням	Був ще чоловік, розлучились	Син стане більш самостійним
15	Мати, я, сестра, вітчим	Мати – найбільший кружечок, вітчим поруч, я і сестра на відстані	Захисна щодо сестри	Хотів/ла б більшої відстані від вітчима	Вітчима не було, ми були ближче до матері	Створення власної сім'ї
16	Я, дружина, троє дітей, теща	Я і дружина – найбільші кружечки, діти менші, теща – найменший	Відповідальна, центральна	Хотів/ла б більшої відокремленості від тещі	Дітей було менше, тещі не було	Діти виростуть, теща житиме окремо
17	Мати, я	Обидва кружечки однакового розміру, дуже близько	Рівноправна, підтримуюча	Задоволена розташуванням	Був ще батько, але розлучились	Створення власної сім'ї
18	Я, чоловік, двоє дітей, свекор	Я і чоловік – однакові за розміром, свекор – менший, але близько до чоловіка	Центральна для дітей, підтримуюча для чоловіка	Хотів/ла б більшої відстані між чоловіком і свекром	Дітей не було, свекор жив окремо	Свекор житиме окремо, діти стануть самостійнішими
19	Мати, батько, я, сестра, брат	Батьки – великі кружечки, всі діти – менші, близько один до одного	Об'єднуюча, опора для молодших	Задоволений/а розташуванням	Всі були ближче один до одного	Батьки стануть старшими, я візьму більше відповідальності
20	Я, дружина,	Всі кружечки однакового	Рівноправна, захисна	Задоволений	Доньки не було	Донька стане

	донька	розміру, дуже близько		розташуванням		самостійнішою
21	Мати, я, бабуся	Мати – найбільший кружечок, бабуся трохи менша, я – найменший	Залежна, але любляча	Хотів/ла б бути більш значимим/ою	Бабуся мала більший вплив	Бабусі вже не буде, більше відповідальності
22	Я, чоловік, свекруха, свекор	Чоловік – найбільший кружечок, свекри поруч, я – осторонь	Відокремлена, напружена	Хотів/ла б бути ближче до чоловіка	Свекрів не було в сім'ї	Народження дитини, зміцнення стосунків з чоловіком
23	Мати, вітчим, я, сестра	Мати – найбільший кружечок, вітчим поруч, ми з сестрою тримаємось разом	Захисна щодо сестри, відокремлена від вітчима	Хотів/ла б більшої відстані від вітчима	Вітчима не було, був рідний батько	Створення власної сім'ї, повне відокремлення
24	Я, дружина, син, донька, теща	Я – найбільший кружечок, дружина поруч, діти близько, теща на відстані	Центральна, відповідальна	Хотів/ла б, щоб теща жила окремо	Тещі й дітей не було	Діти виростуть, теща житиме окремо
25	Мати, я, сестра, брат	Мати – найбільший кружечок, я поруч, сестра і брат – менші	Помічник матері, захисник для молодших	Задоволений/а розташуванням	Був ще батько, але розлучились	Брат і сестра виростуть, я створю власну сім'ю
26	Я, дружина, донька, син, свекруха	Я і дружина – однакові за розміром, діти менші, свекруха – найменша	Центральна, захисна для дітей	Хотів/ла б більшої відстані від свекрухи	Дітей було менше, свекруха жила окремо	Свекруха житиме окремо, діти стануть самостійнішими
27	Мати, батько, я, бабуся	Батьки – великі кружечки, бабуся – менший, але близько до матері	Залежна, але любляча	Хотів/ла б більшої самостійності	Бабуся мала більший вплив	Створення власної сім'ї, повне відокремлення
28	Я, чоловік, двоє дітей, кіт	Всі кружечки майже однакового розміру, кіт – найменший	Рівноправна з чоловіком, центральна для дітей	Задоволена розташуванням	Дітей і кота не було	Діти підростуть, можливо, буде ще одна дитина
29	Мати, я, брат, вітчим	Мати – найбільший кружечок, вітчим поруч, ми з братом тримаємось разом	Захисна щодо брата, відокремлена від вітчима	Хотів/ла б більшої відстані від вітчима	Вітчима не було, був рідний батько	Створення власної сім'ї
30	Я, син, донька	Я – найбільший кружечок, діти – менші, але близько	Центральна, захисна	Хотів/ла б, щоб у дітей був батько	Була ще дружина, розлучились	Діти виростуть, я, можливо, знайду нового партнера
31	Мати, батько, я, дідусь, бабуся	Батьки – великі кружечки, дідусь і бабуся – менші, я – між ними	Посередницька між поколіннями	Задоволений/а розташуванням	Дідусь і бабуся мали більший вплив	Створення власної сім'ї, менший вплив старшого покоління
32	Я, дружина, теща, тесть	Я – найбільший кружечок, дружина поруч, тесть і теща –	Головна, відповідальна	Хотів/ла б, щоб теща і тесть жили окремо	Тещі й тестя не було в сім'ї	Народження дитини, тесть і теща житимуть

		на відстані				окремо
33	Мати, я, сестра, брат, вітчим	Мати – найбільший кружечок, вітчим поруч, діти тримаються разом	Захисна для молодших, відокремлена від вітчима	Хотів/ла б більшої відстані від вітчима	Вітчима не було	Створення власної сім'ї, молодші залишаться з батьками
34	Я, чоловік, свекруха, свекор, донька	Чоловік – найбільший кружечок, я і донька разом, свекри на відстані	Захисна для доньки, напружена зі свекрами	Хотів/ла б більшої відстані від свекрів	Доньки не було, свекри мали більший вплив	Донька підросте, свекри житимуть окремо
35	Мати, я	Кружечки однакового розміру, дуже близько	Рівноправна, підтримуюча	Задоволений/а розташуванням	Був ще батько і брат, але живуть окремо	Створення власної сім'ї
36	Я, дружина, син, донька, собака, кіт	Я і дружина – однакові за розміром, діти й тварини – менші	Центральна, відповідальна	Задоволений розташуванням	Були лише я і дружина	Діти виростуть, можливо, з'являться онуки
37	Мати, я, бабуся, дідусь	Бабуся – найбільший кружечок, мати трохи менша, я – найменший	Залежна, але любляча	Хотів/ла б більшої самостійності	Дідусь мав більший вплив	Створення власної сім'ї, старше покоління матиме менший вплив
38	Я, чоловік, двоє дітей, бабуся	Я і чоловік – однакові за розміром, діти менші, бабуся – найменша	Центральна, об'єднуюча	Задоволена розташуванням	Бабусі й дітей не було	Бабусі вже не буде, діти стануть самостійнішими
39	Мати, батько, я, брат, сестра	Батько – найбільший кружечок, мати поруч, діти на відстані	Захисна для молодших, трохи відокремлена	Хотів/ла б більшої близькості з матір'ю	Всі були ближче один до одного	Створення власної сім'ї
40	Я, донька	Я – великий кружечок, донька – менший, дуже близько	Центральна, захисна	Хотів/ла б, щоб у доньки був батько	Був ще чоловік, розлучились	Донька виросте, я, можливо, знайду нового партнера
41	Мати, батько, я, сестра, кіт	Батьки – великі кружечки, ми з сестрою – менші, кіт – найменший	Дружня до всіх членів сім'ї	Задоволений/а розташуванням	Кота не було, сестра була ближче до батьків	Створення власної сім'ї
42	Я, чоловік, три доньки	Я і чоловік – однакові за розміром, доньки – менші	Центральна, захисна	Задоволена розташуванням	Дітей було менше	Діти підростуть, стануть самостійнішими
43	Мати, я, вітчим, дві сестри	Мати – найбільший кружечок, вітчим поруч, діти тримаються разом	Захисна для молодших сестер	Хотів/ла б більшої відстані від вітчима	Вітчима не було, сестер також	Створення власної сім'ї
44	Я, дружина, теща, син	Я – найбільший кружечок, дружина і син поруч, теща на	Головна, захисна	Хотів/ла б, щоб теща жила окремо	Сина не було, теща мала більший вплив	Теща житиме окремо, син підросте

		відстані				
45	Мати, я, дідусь	Мати – найбільший кружечок, дідусь – менший, я – найменший	Залежна, але любляча	Хотів/ла б більшої самостійності	Дідусь мав більший вплив	Дідуся вже не буде, створення власної сім'ї
46	Я, дружина, двоє синів, донька	Я і дружина – однакові за розміром, діти – менші	Центральна, відповідальна	Задоволений розташуванням	Дітей було менше	Діти виростуть, можливо, з'являться онуки
47	Мати, я, сестра, бабуся	Мати і бабуся – великі кружечки, ми з сестрою – менші	Посередник між поколіннями	Хотів/ла б більшої самостійності	Бабуся мала більший вплив	Бабусі вже не буде, створення власної сім'ї
48	Я, чоловік, син, донька, свекруха	Я – найбільший кружечок, чоловік і діти поруч, свекруха на відстані	Центральна, об'єднуюча	Хотів/ла б, щоб свекруха жила окремо	Дітей не було, свекруха мала більший вплив	Свекруха житиме окремо, діти підростуть
49	Мати, батько, я, два брати, бабуся	Батько – найбільший кружечок, мати поруч, бабуся близько до матері	Миротворча, посередницька	Хотів/ла б бути ближче до матері	Бабуся мала більший вплив	Створення власної сім'ї, бабусі вже не буде
50	Я, дружина, донька, син, кіт, собака	Всі кружечки майже однакового розміру	Рівноправна, центральна	Задоволений розташуванням	Дітей і тварин не було	Діти виростуть, можливо з'являться онуки

№	Поточні стосунки з матір'ю	Ключові події становлення самостійності	Труднощі в процесі сепарації	Фактори підтримки	Реакція матері	Внутрішній конфлікт	Легкі/важкі фактори сепарації	Завершеність процесу	Задоволеність автономією	Бажані зміни у стосунках
1	Теплі, довірливі	Вступ до університету в іншому місті	Фінансова залежність	Партнер	Підтримує, але часто дзвонить	Середній, відчуття провини	Легко: побутові навички; Важко: прийняття рішень	Ні, потрібна фінансова незалежність	7/10	Менше контролю з боку матері
2	Дистанційні, формальні	Переїзд за кордон після школи	Культурні відмінності в поглядах	Друзі, психотерапевт	Засмучена, не приймає	Сильний, постійне відчуття	Легко: фізична дистанція;	Ні, не завершений емоційно	6/10	Більше взаєморозуміння

						вини	Важко: емоційна сепарація			
3	Напружені, конфліктні	Розлучення батьків у підлітковому віці	Перебування в ролі емоційної підтримки для матері	Власні діти, чоловік	Чинить опір, маніпулює	Сильний, постійна тривога	Легко: фінансова незалежність; Важко: емоційні кордони	Ні, емоційно залежна	4/10	Встановлення здорових кордонів
4	Близькі, підтримуючі	Народження власної дитини	Страх розчарувати, потреба в схваленні	Власна родина, спеціаліст	Підтримує, радіє успіхам	Слабкий, іноді сумніви	Легко: спільні цінності; Важко: розбіжності у вихованні дітей	Майже завершений	9/10	Більше відвертості
5	Практично відсутні	Раннє сирітство, виховання бабусею	Відсутність моделі материнства	Чоловік, психотерапія	Немає контакту	Складний, пошук коріння	Легко: самостійність; Важко: довіра до жінок	Так, вимушено	7/10	Встановлення здорового контакту
6	Гармонійні, партнерські	Вступ до магістратури, переїзд	Окреме житло, власний бюджет	Батько, брати/сестри	Гордість, підтримка	Мінімальний	Легко: професійна реалізація; Важко: особисті кордони	Так, завершений	10/10	Нічого не змінювала б
7	Складні, амбівалентні	Заміжжя в ранньому віці	Постійна критика з боку матері	Чоловік, психотерапевт	Критикує, не відпускає	Сильний, страх невідповідності	Легко: побутова самостійність; Важко: самооцінка	Ні, психологічно залежна	5/10	Взаємна повага до вибору
8	Доброзичливі, але поверхневі	Виїзд на навчання за кордон	Відчуття соціокультурного розриву	Нове оточення, друзі	Нейтральна, не втручається	Середній, ностальгія	Легко: прийняття рішень; Важко:	Майже завершений	8/10	Більше емоційної глибини

							культурна ідентичність			
9	Конфліктні, токсичні	Розрив з матір'ю у 23 роки	Психологічні травми, відчуття провини	Психотерапія, партнер	Агресивна, звинувачує	Сильний, постійна боротьба	Легко: фізична дистанція; Важко: подолання травми	Ні, потрібне прощення	3/10	Здорові кордони або відсутність контакту
10	Теплі, близькі	Народження другої дитини	Баланс між сім'ями	Чоловік, колеги	Поважає вибір, допомагає	Слабкий, рідко виникає	Легко: спільні цінності; Важко: географічна відстань	Так, комфортна взаємозалежність	9/10	Більше спільного часу
11	Віддалені, але поважні	Фінансова криза, необхідність самозабезпечення	Звикання до незалежності	Друзі, власні досягнення	Прийняла поступово	Слабкий, відчуття обов'язку	Легко: професійне зростання; Важко: сімейні традиції	Так, завершений	8/10	Більше взаємної підтримки
12	Близькі, але з чіткими кордонами	Переїзд в інше місто через роботу	Окреме ведення фінансів	Колеги, друзі	Підтримує, але сумує	Середній, іноді хвилювання	Легко: побут; Важко: святкування без сім'ї	Так, досягнута здорова автономія	9/10	Більше розуміння кар'єрних амбіцій
13	Відновлюються після конфлікту	Розрив з колишнім партнером	Повернення до батьківського дому	Нові друзі, робота	Намагається контролювати	Сильний, боротьба за простір	Легко: професійні рішення; Важко: особисте життя	Ні, триває відновлення меж	4/10	Визнання дорослості
14	Мінімальний контакт	Переїзд в інший регіон країни	Ідеологічні розбіжності	Власна родина, колеги	Засмучена, звинувачує	Слабкий, з часом згас	Легко: цінності; Важко: родинні свята	Так, фізично й емоційно	7/10	Повага до відмінностей
15	Приязні, з елементами	Одруження, народження	Різні погляди на виховання	Чоловік, книги з	Надмірна опіка,	Середній, бажання	Легко: професійне	Ні, потрібно відстояти	6/10	Менше порад щодо дітей

	опіки	дитини		психології	втручання	догодити	життя; Важко: виховання дітей	методи виховання		
16	Нестабільні, хвилеподібні	Розлучення, зміна країни	Економічні труднощі	Нові друзі, терапевт	Змінюється від підтримки до критики	Сильний, постійна напруга	Легко: нова ідентичність; Важко: нестабільність	Ні, ще формується	5/10	Стабільність і передбачуваність
17	Близькі, сестринські	Смерть батька, спільне горе	Нові сімейні ролі	Духовні практики	Зблизилася, стала другом	Слабкий, природня трансформація	Легко: емоційна підтримка; Важко: незгоди щодо майна	Так, доросла дружба	8/10	Більше спільних проектів
18	Формальні, холодні	Вимушений переїзд через роботу	Відсутність емоційної підтримки	Колеги, онлайн-спільноти	Байдужа, не цікавиться	Мінімальний, емоційне відчуження	Легко: самостійні рішення; Важко: відсутність підтримки	Так, надто повний	6/10	Теплота і близькість
19	Відновлюються, теплішають	Народження власних дітей	Страх повторити помилки	Бабуся, чоловік	Змінила підхід, намагається	Середній, сумніви	Легко: розуміння матері; Важко: прийняття недоліків	Ні, в процесі зцілення	7/10	Більше взаємного прощення
20	Близькі, але тривожні	Початок кар'єри	Високі очікування матері	Наставник на роботі	Гордість змішана з тривогою	Сильний, бажання відповідати	Легко: інтелектуальний розвиток; Важко: вибір партнера	Ні, емоційна залежність	6/10	Прийняття без оцінювання
21	Тісні, але з напруженням	Спільний бізнес	Змішування особистого і професійного	Бізнес-консультант	Залежить від ситуації, контролює	Сильний, фінансові зобов'язання	Легко: спільні інтереси; Важко:	Ні, ускладнено бізнесом	5/10	Чіткий розподіл ролей

							професійні розбіжності			
22	Дружні, підтримуючі	Смерть близького родича	Спільне переживання горя	Психолог, духовні практики	Надає простір, не тисне	Слабкий, зріле ставлення	Легко: взаємна підтримка; Важко: відмінності у поглядах	Так, здорова автономія	9/10	Більше часу разом
23	Ввічливо-дистанційовані	Конфлікт через вибір кар'єри	Різні цінності та пріоритети	Наставники, колеги	Розчарована, але прийняла	Середній, періодичне почуття провини	Легко: професійний розвиток; Важко: сімейні свята	Так, з відчуттям ціни	7/10	Більше спільних точок дотику
24	Відкриті, щирі	Особиста криза, підтримка матері	Надмірна вдячність, залежність	Друзі, власні досягнення	Радіє успіхам, підтримує	Слабкий, іноді сумніви	Легко: емоційний обмін; Важко: страх розчарувати	Майже завершений	8/10	Більше рівноправності
25	Напружені, з періодами відчуження	Переїзд за кордон	Культурні та ціннісні розбіжності	Новий партнер, місцева громада	Засмучена, не розуміє	Сильний, внутрішній розрив	Легко: географічна відстань; Важко: культурна ідентичність	Ні, культурний конфлікт	6/10	Взаємоповага до різних шляхів
26	Покращуються з часом	Народження власної дитини	Повторення сценаріїв	Чоловік, книги з психології	Намагається допомагати без нав'язування	Середній, страх повторення помилок	Легко: матеріальна незалежність; Важко: прийняття порад	Ні, триває трансформація	7/10	Більше прийняття з обох боків
27	Ділові, прагматичні	Рання необхідність самозабезпечення	Відсутність емоційної глибини	Власні досягнення	Поважає, але емоційно віддалена	Слабкий, прийняття ситуації	Легко: фінансова самостійність; Важко: емоційна близькість	Так, але з почуттям втрати	8/10	Більше емоційного контакту

28	Мінімальні, по необхідності	Травматичний досвід у дитинстві	Недовіра, страх вразливості	Психотерапія, підтримуюче оточення	Не визнає проблем, уникає	Слабкий, перероблений у терапії	Легко: встановлення меж; Важко: родинні свята	Так, терапевтичне відокремлення	8/10	Визнання минулих труднощів
29	Теплі, але з дистанцією	Переїзд до великого міста	Адаптація до нового середовища	Нові друзі, партнер	Турбується, але прийняла	Середній, бажання догодити	Легко: побутова самостійність; Важко: свята окремо	Майже завершений	8/10	Менше тривоги за майбутнє
30	Інтенсивні, заплутані	Спільне проживання після розлучення	Розмиті кордони, фінансова взаємозалежність	Друзі, хобі	Надмірно залучена, контролює	Сильний, відчуття задухи	Легко: професійне життя; Важко: особистий простір	Ні, потрібне окреме житло	3/10	Чіткі кордони, окреме проживання
31	Покращуються після терапії	Початок психотерапії	Усвідомлення токсичних патернів	Терапевт, групи підтримки	Опір, потім поступове прийняття	Зменшується з терапією	Легко: інтелектуальна автономія; Важко: емоційна сепарація	Ні, триває терапевтична робота	6/10	Продовження зцілення стосунків
32	Стабільні, спокійні	Поступовий розвиток кар'єри	Плавна, природна сепарація	Наставники, друзі	Послідовна підтримка	Мінімальний, здорове відділення	Легко: кар'єрні рішення; Важко: баланс часу	Так, здорова автономія	9/10	Більше спільного дозвілля
33	Відновлюються після відчуження	Розрив відносин, повернення додому	Нова динаміка у сталому середовищі	Терапія, нові цілі	Рада поверненню, надмірно опікує	Середній, боротьба за простір	Легко: визнання помилок; Важко: встановлення нових меж	Ні, нова фаза сепарації	5/10	Повага до нових кордонів
34	Формально-ввічливі	Вибір нетрадиційної професії	Суспільний тиск на матір	Професійна спільнота	Розчарована, але не втручаєтьс	Слабкий, зміщений на соціальне	Легко: професійний вибір; Важко:	Так, з елементом відчуження	7/10	Більше взаємного інтересу

					я	схвалення	сімейні заходи			
35	Близькі, з елементами залежності	Спільний догляд за літніми родичами	Змішані ролі, відповідальність	Партнер, сиблінги	Спирається емоційно, дає поради	Сильний, обов'язок vs автономія	Легко: спільні цінності; Важко: відповідальність за матір	Ні, зворотна залежність	6/10	Більше рівноправності в рішеннях
36	Відкриті, з повагою до меж	Переїзд на навчання	Зміна комунікативних патернів	Друзі, викладачі	Сумувала, але підтримувала	Слабкий, здорове відокремлення	Легко: навчальні рішення; Важко: сімейні традиції	Так, рівноважний стан	9/10	Більше спільних проектів
37	Конфліктні, циклічні	Фінансова незалежність у 20 років	Ідеологічні розбіжності	Партнер, друзі	Критика, невизнання досягнень	Сильний, постійна боротьба	Легко: фінансова автономія; Важко: емоційна валідація	Ні, триває боротьба	4/10	Взаємне визнання дорослості
38	Віддалені, але мирні	Переїзд через шлюб	Географічна і культурна дистанція	Чоловік, його родина	Сумує, але не втручається	Середній, ностальгія за домом	Легко: новий побут; Важко: власні діти без бабусі	Так, завершений	7/10	Частіші візити
39	Теплі, з регулярним спілкуванням	Народження другої дитини	Розділення уваги, часу	Чоловік, старша дитина	Допомагає, не нав'язується	Слабкий, природня еволюція	Легко: спільне виховання; Важко: власні методи	Так, взаємна повага	9/10	Більше часу на особисте спілкування
40	Складні, маніпулятивні	Шлюб всупереч бажанню матері	Емоційний шантаж	Чоловік, терапія	Використовує хворобу для контролю	Сильний, провина і гнів	Легко: власний дім; Важко: телефонні розмови	Ні, емоційна пастка	3/10	Здорові кордони, терапія
4	Поновлюють	Розлучення з	Необхідність	Терапевт,	Підтримує,	Середній,	Легко:	Ні, нова фаза	7/10	Більше

1	ся, укріплюються	чоловіком	у підтримці без залежності	нові друзі	не засуджує	страх розчарувати	спільне горе; Важко: повага до приватності			рівності у стосунках
42	Шанобливі, але не близькі	Переїзд через кар'єру	Різні життєві цінності	Колеги, нове оточення	Засмучена, але розуміє	Слабкий, зменшується з часом	Легко: професійні рішення; Важко: пояснення життєвого вибору	Так, з елементом жалю	8/10	Більше спільних інтересів
43	Зцілюються, поглиблюються	Тяжка хвороба матері	Перевизначення ролей	Терапевт, духовні практики	Нова вдячність, відкритість	Середній, страх втрати	Легко: догляд; Важко: особистий час	Ні, трансформується	7/10	Зберегти близькість при автономії
44	Практично відсутні	Втеча з дому в підлітковому віці	Травматичний досвід	Прийомна родина, психотерапія	Немає контакту	Відсутній, заміщений іншими	Легко: фізична відсутність; Важко: формування прихильності	Так, вимушено	6/10	Зцілення внутрішньої дитини
45	Регулярні, насичені	Перехід на віддалену роботу	Поєднання автономії з близькістю	Технології, партнер	Адаптувалася до нових форм	Слабкий, нові формати спілкування	Легко: професійна реалізація; Важко: спільний побут	Так, у новому форматі	9/10	Більше спільних подорожей
46	Амбівалентні, напружені	Зміна релігійних переконань	Ідеологічний розрив	Нова спільнота, партнер	Засмучена, намагається змінити	Сильний, духовна боротьба	Легко: нові практики; Важко: свята, традиції	Ні, триває ідеологічна боротьба	5/10	Взаємоповага до духовного вибору
47	Міцні, зрілі	Виїзд на навчання, відпускання	Фінансова незалежність	Наставники, друзі	Заохочує самостійність	Мінімальний, взаємоповага	Легко: кар'єрний шлях; Важко: географічна	Так, здорова автономія	10/10	Зберегти поточний баланс

							відстань			
48	Нерегулярні, нестабільні	Переїзд матері в інше місто	Почуття покинутості	Терапія, творчість	Зосереджена на новому житті	Сильний, пошук заміни	Легко: побутова самостійність; Важко: емоційна підтримка	Так, вимушено	5/10	Регулярніше спілкування
49	Відновлюються через дітей	Народження дитини, роль бабусі	Повторення старих конфліктів	Чоловік, подруги	Зближення через онуків	Середній, вікові зміни	Легко: визнання досвіду; Важко: методи виховання	Ні, нова динаміка	6/10	Ясні правила щодо онуків
50	Зрілі, збалансовані	Тривалий процес терапії	Постійна робота над собою	Терапевт, духовні практики	Поважає кордони, бачить зміни	Мінімальний, замінений усвідомленням	Легко: взаєморозуміння; Важко: прийняття матері як людини	Так, усвідомлена зрілість	9/10	Більше спонтанності в спілкуванні