МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ ЯК ФОРМИ СТОСУНКІВ В СИСТЕМІ МАТИ - ДОНЬКА

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Лубенець Вікторія Максимівна
Керівник: PhD, доцент кафедри
психології Коваль Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____

«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Лубенець Вікторії Максимівни

Тема роботи Психологічні особливості сепарації як форми стосунків мати – донька

керівник роботи Коваль Г.В., Phd, старший викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до вивчення феномену психологічної сепарації як форми батьківсько-дитячих стосунків та особливостей її прояву у системі відносин мати-донька; дослідити психологічні чинники формування та підтримки сепарації у стосунках матері та доньки; експериментально дослідити рівень психологічної сепарації доньок від матерів та особливості її прояву у досліджуваній вибірці; виявити особливості поєднання показників психологічної автономії як критерії типів взаємин у стосунках мати-донька та визначити ці типи (профілі) сепарації.

Перелік графічного матеріалу: 15 таблиць, 7 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 3	Коваль Г. В., PhD		
Висновки	Коваль Г. В., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ В. М. Лубенець

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра : 79 сторінок, 7 рисунків, 15 таблиць, 40 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – сепарація як форма стосунків в батьківсько-дитячих відносинах.

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

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що характер сепарації у системі відносин «мати – донька» зумовлюється рівнем психологічної автономії, особливостями емоційної взаємодії та сформованістю особистісної самостійності доньки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у визначенні та емпіричному описі профілів психологічної сепарації у системі дочірньо-материнських взаємин та виявленні особливостей їх прояву у досліджуваній вибірці.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів, а також у процесі підготовки фахівців з психології та під час викладання психологічних дисциплін у закладах вищої освіти.

ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ, АВТОНОМІЯ, ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКІ СТОСУНКИ, СЕПАРАЦІЯ-ІНДИВІДУАЦІЯ, ЕМОЦІЙНА АВТОНОМІЯ, СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ.

SUMMARY

Lubenets V. M. Psychological Separation in Mother – Daughter Relationships.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (40 items, 16 of foreign origin), 6 appendices. The qualifying work volume is 99 pages, 79 of them – main text. The work contains 15 tables and 7 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of psychological separation in mother – daughter relationships, focusing on the development of autonomy and separation – individuation processes in family interaction.

The object of research is separation as a form of relationship in parent-child relationships.

The subject of research is the psychological features of separation in mother-daughter relationships.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of separation in mother – daughter relationships and identify profiles of psychological separation.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to understanding psychological separation and the specifics of mother–daughter relationships;

– to identify psychological factors influencing the level of daughters' separation in relationships with their mothers;

– to select, justify and apply a set of diagnostic methods for studying the level of separation in mother–daughter relationships;

– to empirically investigate the psychological features of separation in mother–daughter relationships;

– to identify relationships between the level of separation and personal characteristics of the participants;

– to generalize the research results and develop psychological recommendations.

Chapter 1 “Theoretical Approaches to the Study of Psychological Separation in Family Relationships” provides a theoretical analysis of psychological separation and the process of separation – individuation.

Chapter 2 “Psychological Characteristics of Separation in Mother–Daughter Relationships” analyzes psychological factors influencing separation processes in family interaction.

Chapter 3 “Empirical Study of Psychological Separation in Mother–Daughter Relationships” describes the research design, methods and results of the empirical study.

Key words: psychological separation, autonomy, mother – daughter relationship, separation – individuation, emotional autonomy.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКІВ ТА СЕПАРАЦІЇ 13
1.1. Психологічна структура та специфіка дочірньо-материнських стосунків 13
1.2. Поняття сепарації в психології: сутність, етапи, механізми 25
1.3. Фактори, що впливають на сепарацію в дочірньо-материнських стосунках 35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 44
2.1. Загальна характеристика дослідження 44
2.2. Методи та методики дослідження сепарації 47
2.3. Процедура дослідження 54
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 57
3.1. Особливості автономізації як основа профілів сепарації в системі мати-донька 57
3.2. Особливості сепарації в різних типах дочірньо-материнських взаємин 64
3.3. Обговорення результатів у контексті теоретичних підходів 73
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТКИ 84

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства, коли роль особистісної автономії й здатності до самостійного прийняття рішень постійно зростає, питання сепарації як психологічного явища набуває особливого значення. Це стосується насамперед дочірньо-материнських стосунків, які традиційно розглядаються як одні з найбільш емоційно насичених і вагомих у житті жінки. У таких стосунках формуються базові уявлення про себе, власні можливості, кордони, а також моделі побудови подальших взаємодій у дорослому житті. Саме тому дослідження психологічних особливостей сепарації у системі відносин «мати – донька» є актуальним і важливим для розуміння закономірностей розвитку особистості жінки.

Важливість теми посилюється також змінами, які відбуваються в українському соціокультурному просторі. Трансформація сімейних ролей, зростання самостійності молодого покоління, підвищення відповідальності жінок у професійній сфері, а також соціальні й емоційні виклики воєнного часу впливають на те, як вибудовуються стосунки між матір'ю та донькою. З одного боку, близькість у таких стосунках може забезпечувати підтримку й відчуття безпеки. З іншого – надмірна емоційна залежність, симбіоз або складнощі встановлення психологічних кордонів нерідко ускладнюють формування автономії й можуть стати чинниками внутрішніх конфліктів чи труднощів у міжособистісних відносинах. Це підкреслює необхідність вивчення того, як саме проявляються рівні сепарації та які психологічні чинники їх визначають.

Аналіз наукових джерел переконує, що поняття сепарації активно розроблялося у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Концепція М. Малер, теорія прив'язаності Дж. Боулбі, погляди Д. Віннікота на роль «достатньо доброї матері» та ідеї К. Юнга щодо формування жіночої ідентичності створили підґрунтя для сучасного розуміння цього явища. У

межах системного підходу М. Боуена сепарація трактується як один із ключових процесів емоційного розвитку людини. Українські дослідники (Т. Яценко, І. Булах, С. Максименко та ін.) також підкреслюють важливість аналізу стосунків матері й доньки для розуміння особливостей становлення жіночої особистості, її самостійності та зрілості.

Попри значну кількість теоретичних напрацювань, питання психологічних особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках потребує подальшого дослідження. Зокрема, актуальною є проблема виявлення чинників, які можуть посилювати або, навпаки, ускладнювати процес відокремлення, а також визначення того, як рівень сепарації пов'язаний з емоційною сферою, самооцінкою та особистісними характеристиками молодих жінок.

Об'єкт дослідження – сепарація як форма стосунків в батьківсько-дитячих відносинах.

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

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Для досягнення мети передбачено розв'язання таких завдань:

1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сепарації та специфіки стосунків «мати – донька»;

2) визначити психологічні чинники, що впливають на формування рівня сепарації доньки у стосунках із матір'ю;

3) підібрати, обґрунтувати та застосувати комплекс діагностичних методик для дослідження рівня сепарації в дочірньо-материнських стосунках;

4) емпірично дослідити психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках;

5) виявити зв'язки між рівнем сепарації та особистісними характеристиками учасниць дослідження;

6) узагальнити результати дослідження та розробити психологічні рекомендації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що характер сепарації у дочірньо–материнських стосунках зумовлюється комплексом психологічних чинників, зокрема емоційною автономією, сформованістю психологічних кордонів, типом прив'язаності та окремими особистісними характеристиками учасниць дослідження. Передбачається, що недостатня автономізація у взаємодії матері та доньки супроводжується високою емоційною залежністю, симбіотичними тенденціями, труднощами у прийнятті рішень та невпевненістю у собі, тоді як більш зрілі форми сепарації корелюють із вищим рівнем самостійності, позитивною самооцінкою та зрілістю емоційної прив'язаності.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано комплекс взаємо доповнюваних методів дослідження, що забезпечують цілісний аналіз психологічних особливостей сепарації в дочірньо-материнських стосунках.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми сепарації, прив'язаності, психологічної автономії та сімейних взаємин. Застосування теоретичних методів дало змогу окреслити основні підходи до розуміння сепарації в психології, уточнити зміст ключових понять дослідження, а також обґрунтувати вибір емпіричних методик.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методів, що дозволяють проаналізувати індивідуально-психологічні, реляційні та сімейно-системні аспекти психологічної сепарації у дочірньо-материнських стосунках, а саме:

– шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale);

– опитувальник менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ);

– шкалу психологічної сепарації Дж. Хоффмана (Hoffman Psychological Separation Scale);

– опитувальник стилів прив’язаності дорослих (Adult Attachment Questionnaire, ASQ);

– опитувальник сімейного середовища (Family Environment Scale, FES);

– авторську анкету соціально-демографічних характеристик.

Статистичні методи дослідження включали методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень), а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв’язків між показниками сепарації, самооцінки, типів прив’язаності та характеристиками сімейного середовища. Статистична обробка даних здійснювалася з метою перевірки висунутих гіпотез та забезпечення достовірності отриманих результатів.

Наукова новизна роботи полягає у поглибленні уявлень про психологічні особливості сепарації у системі дочірньо-материнських стосунків. У роботі уточнено психологічний зміст сепарації як багатовимірного процесу, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємодії між матір’ю та донькою. Узагальнено сучасні теоретичні підходи до аналізу сепарації та систематизовано чинники, які впливають на її формування. Емпірично досліджено взаємозв’язок рівня психологічної сепарації з самооцінкою, особливостями прив’язаності та характеристиками сімейного середовища, що дозволило розширити наукові уявлення про психологічні механізми автономізації у дочірньо-материнських стосунках.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній роботі з жінками та сім’ями, а також у діяльності практичних психологів і фахівців соціальної сфери. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на формування здорової автономії, подолання симбіотичних форм взаємодії та гармонізацію дочірньо-материнських стосунків. Окремі положення роботи можуть застосовуватися у навчальному процесі під час викладання дисциплін із сімейної психології, психології розвитку та психологічного консультування.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних меті та завданням роботи, застосуванням валідних психодіагностичних методик, а також використанням методів статистичної обробки даних.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ДОЧІРНЬО-МАТЕРИНСЬКИХ СТОСУНКІВ ТА СЕПАРАЦІЇ

1.1 Психологічна структура та специфіка дочірньо-материнських стосунків

Дочірньо-материнські стосунки у психологічній науці розглядаються як особливий тип міжособистісної взаємодії, що має складну багатовимірну структуру та визначає перебіг емоційного, особистісного і соціального розвитку жінки. У більшості теоретичних підходів ці стосунки трактуються як система, що формується на основі ранньої прив'язаності, психологічної ідентифікації та між поколінної трансляції поведінкових патернів. Вони поєднують у собі емоційний контакт, когнітивні уявлення про себе й іншого, специфічні рольові очікування, моделі взаємодії і механізми регуляції близькості та дистанції.

В основі формування стосунків між матір'ю та донькою лежить рання прив'язаність, концептуально описана у працях Дж. Боулбі. На думку автора, характер прив'язаності є базовим детермінантом подальших соціально-емоційних відносин дитини та визначає її здатність до автономії, довіри та регуляції емоційних станів [29]. Донька, на відміну від сина, у процесі становлення засвоює через матір також моделі жіночої поведінки, способи емоційного реагування та форми соціальної взаємодії, що зумовлює подвійний – емоційний і гендерно-рольовий – характер її ідентифікації.

Концепція «достатньо доброї матері» Д. Виннікота розкриває значення материнської чутливості та послідовності у забезпеченні психічного розвитку дитини. Мати, яка здатна адаптувати свою поведінку до потреб немовляти, створює умови для формування внутрішнього відчуття безпеки та набуття первинного досвіду самостійності [32]. У контексті дочірньо-материнської

взаємодії це означає, що якість емоційної присутності матері безпосередньо впливає на формування жіночої ідентичності доньки, її уявлення про себе як суб'єкта та здатність до подальшої психологічної сепарації.

Значний внесок у розуміння природи цих стосунків зроблено і К. Юнгом, який описував образ матері як один з базових архетипів, що структурує психіку жінки. Через ідентифікацію з матір'ю донька засвоює не лише поведінкові моделі, але й глибинні емоційні схеми, які згодом реалізуються в її власних міжособистісних стосунках [33]. Архетип матері у системі юнгіанської аналітичної психології виконує функцію формування внутрішньої структури жіночності, що проявляється у специфічних рисах емоційності, чутливості та взаємодії з іншими.

Сучасні українські дослідники підтверджують складність і багатовимірність стосунків у діаді «мати – донька». У працях І. Кучманич наголошується на взаємозалежності емоційної близькості, стилю взаємодії та рівня психологічної сепарації, які визначають якість особистісного розвитку і ступінь самостійності молодих жінок [8; 9]. Л. Лисенко та А. Желавська підкреслюють, що дочірньо-материнські стосунки є водночас ресурсними і потенційно конфліктогенними, оскільки в них поєднуються потреба у близькості та потреба у дистанціюванні, що зумовлює амбівалентність переживань доньки [4; 10]. Окремі дослідження доводять, що специфіка взаємодії між матір'ю та донькою впливає на становлення емоційної регуляції, самооцінки, автономії та вибудовування майбутніх партнерських стосунків [14; 21].

У сучасній психології дочірньо-материнські стосунки трактуються як багаторівнева система, що включає декілька взаємопов'язаних складових. Їхня складність зумовлена одночасною дією емоційних, когнітивних, рольових і поведінкових механізмів. Різні теоретичні підходи пропонують власні моделі, однак більшість авторів одностайні у виділенні таких основних вимірів:

– емоційного, що відображає характер емоційної близькості або віддаленості, наявність підтримки, тепла чи конфліктності [4; 21];

– виміру прив’язаності, у межах якого фіксується тип взаємодії та стратегія регуляції близькості (безпечна, амбівалентна, уникальна, дезорганізована) [29];

– ідентифікаційного, що включає формування жіночої рольової моделі, образу «Я» та механізмів самоприйняття;

– рольового, пов’язаного з оптимальністю розподілу відповідальності, очікувань і нормативних функцій у межах сімейної системи [14];

– поведінкового, який охоплює комунікативні патерни, стиль взаємодії, способи реагування на конфлікти та встановлення психологічних кордонів.

Саме поєднання цих вимірів забезпечує унікальність і складність стосунків «мати – донька». У багатьох випадках вони характеризуються високим ступенем емоційної включеності, що може як створювати умови для підтримки й психологічного ресурсу, так і ускладнювати процес формування автономії. Дослідження К. Ростовської засвідчують, що у таких стосунках простежується підвищена схильність до симбіотичних зв’язків, особливо за умов надмірного контролю чи тривожного стилю виховання [16].

Науковці наголошують, що саме стосунки між матір’ю та донькою є одними з найбільш інтенсивних у жіночому онтогенезі. Їхня специфіка визначається кількома чинниками:

– гендерною спільністю, яка зумовлює особливу ідентифікацію та наслідування материнських моделей поведінки;

– високою емоційною амбівалентністю, що поєднує любов, потребу у близькості та прагнення до віддалення;

– міжпоколінною передачею поведінкових і емоційних сценаріїв, які відтворюються у дорослому житті доньки [14];

– подвійною функцією стосунків, оскільки вони є одночасно джерелом опори та потенційним джерелом психологічної залежності;

– впливом на формування майбутніх міжособистісних стосунків, особливо у сфері жіночої ідентичності, самооцінки та емоційної регуляції [8; 9].

Узагальнюючи викладені підходи, дочірньо-материнські стосунки доцільно розглядати як багаторівневу психологічну систему, у структурі якої взаємодіють емоційні, когнітивні, рольові та поведінкові чинники. Для наочності основні компоненти цієї системи узагальнимо у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Багатомірна структура дочірньо-материнських стосунків

Компонент	Основний зміст	Значення для розвитку доньки
Емоційний	Теплота, підтримка, конфліктність, емоційна амбівалентність	Формування базової довіри, емоційної регуляції та самооцінки
Прив'язаності	Тип прив'язаності, стабільність емоційного контакту	Здатність до автономії, моделі майбутніх міжособистісних стосунків
Ідентифікаційний	Інтеріоризація жіночої ролі, образ матері	Формування жіночої ідентичності та «Я»-концепції
Рольовий	Рольові очікування, розподіл функцій	Соціальна адаптація, становлення моделей сімейної взаємодії
Поведінковий	Комунікативні патерни, стиль виховання, конфліктні стратегії	Розвиток соціальних навичок, ефективні моделі взаємодії

Як видно з табл. 1.1, виокремлені компоненти відображають не індивідуально-психологічну структуру особистості доньки, а функціональну організацію дочірньо-материнських стосунків як системи взаємодії. Кожен із компонентів характеризує специфічний вимір взаємин між матір'ю та донькою й визначає спосіб регуляції близькості, ролей, очікувань та меж у межах сімейної діади.

Так, емоційний компонент описує характер емоційного обміну у стосунках (підтримка, теплота, напруга, амбівалентність) і визначає емоційний фон взаємодії. Компонент прив'язаності відображає сталі патерни регуляції близькості та дистанції між учасницями стосунків, що задають базову логіку взаємодії в діаді «мати – донька». Ідентифікаційний компонент характеризує механізми передачі жіночих ролей, цінностей і образів у процесі

взаємодії, тоді як рольовий компонент визначає розподіл функцій, відповідальності та очікувань у межах сімейної системи. Поведінковий компонент, у свою чергу, відображає способи практичної реалізації цих взаємин через комунікативні патерни, стилі взаємодії та стратегії розв'язання конфліктів.

У сукупності зазначені компоненти дозволяють розглядати дочірньо-материнські стосунки як цілісну багатовимірну систему, у якій особливості взаємодії опосередковано впливають на формування автономії доньки, її самооцінки та здатності до психологічної сепарації [8; 9; 14; 21].

Психологічна структура стосунків «мати – донька» є багаторівневою системою, у межах якої інтегруються емоційні, когнітивні та поведінкові механізми взаємодії. Більшість сучасних дослідників наголошують, що саме поєднання цих компонентів визначає як якість емоційного зв'язку, так і траєкторію особистісного розвитку доньки, її здатність до автономізації та сепарації [8; 9; 14; 23].

Стосунки між матір'ю та донькою мають особливий характер через високу інтенсивність емоційної включеності, значущість процесів ідентифікації та рольової соціалізації, а також через формування внутрішніх моделей прив'язаності, що зумовлюють подальший досвід міжособистісних стосунків [28; 34].

З огляду на системний характер дочірньо-материнських стосунків, доцільно розглядати їх психологічну структуру як багаторівневу організацію взаємодії, у якій поєднуються різні виміри емоційного зв'язку, смислового опосередкування та практичної реалізації взаємин.

Запропонована раніше п'ятикомпонентна модель (емоційний, прив'язаності, ідентифікаційний, рольовий та поведінковий компоненти) відображає розгорнуту аналітичну структуру дочірньо-материнських стосунків. Водночас для узагальнення та концептуалізації психологічної динаміки взаємодії ці компоненти можуть бути інтегровані у три базові психологічні компоненти, що відображають різні рівні функціонування стосунків.

Так, емоційний компонент охоплює власне емоційний обмін та характеристики прив'язаності, які визначають ступінь близькості, безпеки й емоційної залученості у діаді.

Когнітивний компонент інтегрує ідентифікаційні та рольові аспекти взаємин, пов'язані з інтеріоризацією жіночих ролей, сімейних очікувань, цінностей і смислів, що опосередковують сприйняття матір'ю та донькою одна одної.

Поведінковий компонент відображає практичну реалізацію взаємодії через стиль комунікації, розподіл ролей, встановлення психологічних меж і способи розв'язання конфліктів.

Таким чином, перехід від п'ятикомпонентної до трьохкомпонентної моделі не є спрощенням змісту, а виступає рівнем узагальнення, що дозволяє представити психологічну структуру дочірньо-материнських стосунків як цілісну систему взаємопов'язаних емоційних, когнітивних і поведінкових процесів.

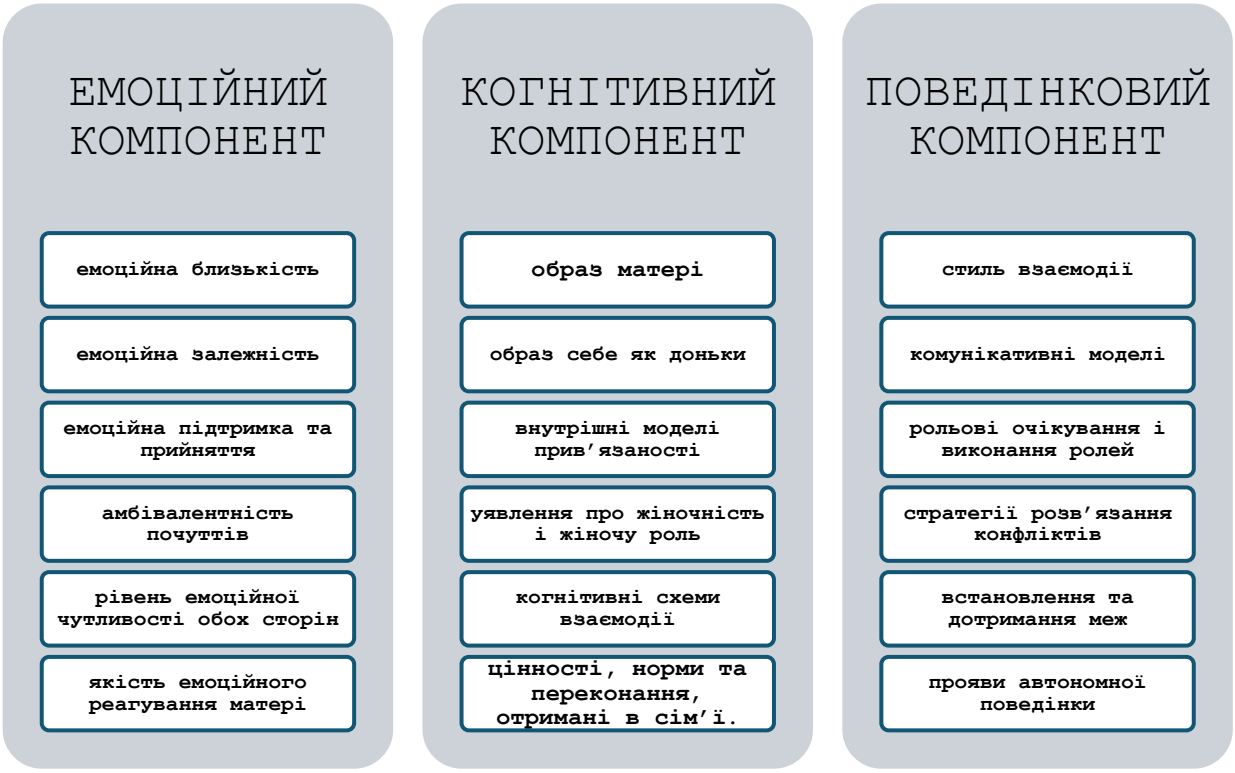


Рисунок 1.1 – Психологічна структура дочірньо-материнських стосунків як системи взаємодії

Як показано на рисунку 1.1, психологічна структура дочірньо-материнських стосунків представлена взаємодією трьох базових компонентів – емоційного, когнітивного та поведінкового, які відображають різні рівні організації взаємодії у діаді «мати – донька».

У межах цієї роботи дочірньо-материнські стосунки розглядаються як динамічна психологічна система, розвиток якої в процесі дорослішання доньки може призводити до трансформації типу зв'язку – від залежного або симбіотичного до більш автономного, зрілого та сепарованого. Відповідно, процес сепарації інтерпретується не як розрив стосунків, а як якісна зміна характеру взаємодії між матір'ю та донькою.

Чинники, що аналізуються у дослідженні, насамперед впливають на психологічні характеристики та динаміку дочірньо-материнських стосунків (емоційний клімат, межі, рольову організацію, способи регуляції близькості). Водночас ці зміни опосередковано позначаються на психологічному розвитку доньки, зокрема на рівні її автономії, самооцінки та здатності до психологічної сепарації.

Емоційний рівень охоплює близькість, підтримку, теплоту, прийняття, а також амбівалентність почуттів у діаді. Саме через емоційну взаємодію формується базова довіра, стабільність самооцінки та здатність до регуляції емоційних станів. Наявність емоційної автономії забезпечує розвиток самостійності, тоді як емоційна залежність може зумовлювати ризики симбіозу, тривожності або труднощів у прийнятті рішень [16; 24]. Таким чином, емоційний компонент є фундаментом як стійких, так і дисфункційних моделей взаємодії у подальшому житті.

Когнітивний компонент дочірньо-материнських стосунків представлений системою спільно поділюваних і взаємно відтворюваних уявлень, образів і смислів, що формуються у процесі взаємодії між матір'ю та донькою. До нього належать образ матері як значущого іншого, внутрішні моделі прив'язаності, а також інтеріоризовані у межах взаємин уявлення про жіночі ролі, норми та очікування.

Цей компонент визначає, як у межах стосунків інтерпретується поведінка сторін, які смисли надаються сімейній взаємодії та яким чином вибудовується когнітивна рамка взаємин «мати – донька». Внутрішні моделі прив'язаності, описані Дж. Боулбі, у цьому контексті виступають не лише індивідуальними психічними утвореннями, а й стабілізуючими когнітивними схемами взаємодії, що підтримують певний тип близькості або дистанції у стосунках [29].

Процеси жіночої ідентифікації в межах дочірньо-материнської діади забезпечують передавання та закріплення рольових і смислових орієнтирів, які регулюють очікування, способи реагування та характер взаємодії. Таким чином, когнітивний компонент відображає не внутрішню когнітивну структуру доньки як окремої особистості, а спосіб смислового опосередкування стосунків, що згодом може відтворюватися у ширшій системі міжособистісних взаємодій [28].

Поведінковий компонент дочірньо-материнських стосунків охоплює стиль взаємодії, комунікативні патерни, рольові очікування, систему сімейних норм і психологічних меж, а також типові моделі розв'язання конфліктів. Він відображає практичний вимір реалізації взаємин, тобто те, як емоційні та когнітивні характеристики стосунків проявляються у щоденній поведінковій взаємодії між матір'ю та донькою.

У межах цього компоненту фіксуються сталі способи регуляції близькості, дистанції, контролю та відповідальності у діаді «мати – донька». Такі поведінкові патерни не виступають зовнішнім чинником впливу, а є індикаторами рівня зрілості та диференційованості самих стосунків. Зокрема, гіперопіка або надмірний контроль відображають симбіотичний або недиференційований тип взаємодії, тоді як поєднання підтримки й чітких меж свідчить про більш автономний і конструктивний характер стосунків [17; 19].

У стосунках «мати – донька» реалізується ключова функція передачі жіночої ідентичності. Мати виконує роль «першого жіночого рольового

зразка», з яким донька ідентифікується як на рівні образу, так і на рівні моделі жіночої поведінки. Через взаємодію з матір'ю вибудовуються уявлення про жіночність, соціальні ролі, самооцінку та можливі сценарії майбутнього [21; 35]. Багато сучасних українських досліджень також підкреслюють вплив материнської поведінки на формування у доньок рівня домагань, самоцінності та емоційної регуляції [1; 14; 17].

Діада «мати – донька» традиційно є однією з найбільш емоційно насичених. Часто для неї характерний підвищений рівень симбіотичності, тобто психологічного злиття, коли межі між «Я матері» та «Я доньки» є недостатньо диференційованими [23; 28]. Це може сприяти формуванню залежних, амбівалентних або конфліктних стосунків у подальшому житті.

Амбівалентність почуттів (поєднання любові, лояльності, напруги, нерозуміння) є нормативною характеристикою. Однак її надмірна вираженість може ускладнювати процес сепарації та становлення самостійності у доньки [17; 34].

За М. Боуеном, сімейні системи функціонують через міжпоколінне передавання моделей поведінки, емоційних реакцій і способів регулювання конфліктів. Дослідження дочірньо-материнських діад підтверджують, що моделі, які донька спостерігала у стосунках матері з її власними батьками, часто повторюються у наступному поколінні [28; 31].

Особливу увагу в сучасних роботах приділяють міжпоколінним травмам, які можуть проявлятися в підвищеній тривожності, труднощах у встановленні меж або схильності до надмірної самопожертви [14; 23].

Тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, визначає траєкторію розвитку довіри, автономії та емоційної регуляції. У контексті діади «мати – донька» виділяють:

– безпечну прив'язаність (стабільність, підтримка);

– амбівалентну (непослідовність матері);

– уникаючу (емоційна недоступність матері);

– дезорганізовану (хаотична поведінка батьків) [29; 33].

Їхній вплив простежується у стилях міжособистісних стосунків у дорослому житті: рівні довіри, здатності до близькості, емоційній стабільності та схильності до залежних чи уникальних патернів [28; 34].

Якість стосунків «мати – донька» формується під впливом комплексу індивідуальних, сімейних та соціокультурних чинників, що визначають характер емоційної взаємодії, інтенсивність психологічного зв'язку та специфіку процесів автономізації. У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що стабільність та гармонійність цієї діади є результатом не одного ізольованого параметра, а сукупності взаємопов'язаних детермінант [8; 9; 14; 23]. Їхня дія може як забезпечувати базу для здорової сепарації, так і створювати ризики формування симбіотичних або конфліктних моделей.

Стиль виховання визначає характер емоційної та поведінкової взаємодії у динаміці «мати – донька». Демократичний стиль, який поєднує теплоту із чіткими правилами, створює умови для розвитку самостійності, відповідальності та внутрішньої стійкості доньки [16; 19]. Авторитарний стиль, навпаки, асоціюється з високим рівнем контролю та низькою емоційною чуйністю, що може зумовлювати тривожність, залежність або приховану опозиційність. Ліберальний стиль нерідко формує недостатність меж і непослідовність, що впливає на нестабільність моделей прив'язаності [8; 17].

Психологічні межі у стосунках «мати – донька» є визначальними для формування автономії та диференціації особистості. Чіткі кордони сприяють розвитку самостійності, здатності до прийняття рішень та побудови окремої «Я»-концепції. Розмиті або надмірно жорсткі межі можуть вести до явищ симбіозу, емоційного злиття або взаємної відчуженості, що в подальшому ускладнює сепараційні процеси [23; 28].

Форма та інтенсивність підтримки з боку матері впливають на емоційний стан доньки, її самооцінку та впевненість у власних можливостях. Дослідження доводять, що емоційно стабільна та приймаюча підтримка

сприяє розвитку безпечної прив’язаності, тоді як надмірна турбота або інструментальна підтримка, пов’язана з контролем, може провокувати залежність і амбівалентність у переживаннях доньки [14; 21].

Рівень конфліктності у діаді «мати – донька» пов’язаний із специфікою емоційної регуляції обох сторін. Часті конфлікти, непослідовність реакцій або підвищена дратівливість матері можуть формувати у доньки нестійкі моделі прив’язаності та труднощі у відокремленні [16; 24]. Натомість емоційна стабільність матері, її здатність до рефлексивності та конструктивної комунікації знижують напругу стосунків та сприяють формуванню зрілої сепарації.

Темперамент, емоційність, рівень тривожності, комунікативні навички, рефлексивність та самооцінка – усе це визначає характер взаємодії у діаді. Емпіричні дослідження демонструють, що матері з високим рівнем тривожності або схильністю до гіперопіки формують менш гнучкі моделі взаємодії, а доньки з підвищеною чутливістю або залежністю схильні до формування симбіотичних зв’язків [1; 14; 23]. Гармонійні стосунки частіше формуються у діадах зі співзвучними, але диференційованими особистісними рисами.

На якість стосунків суттєво впливають макросоціальні чинники, особливо в умовах тривалих криз, таких як війна в Україні. Воєнний контекст призводить до підвищення рівня тривожності, нестабільності, емоційного виснаження та зміни сімейних ролей. Дослідження, проведені в Україні після 2022 року, демонструють збільшення емоційної залежності доньок від матерів, посилення симбіотичних тенденцій та зростання конфліктності у сімейних системах під впливом травматичних подій. Одночасно спостерігається мобілізація ресурсів підтримки, що може підсилювати згуртованість та взаємну турботу. Таким чином, соціокультурні фактори є ключовими у формуванні варіативності моделей стосунків та їхнього впливу на сепарацію.

Стосунки між матір'ю та донькою є фундаментальною основою для формування здатності доньки до психологічної автономії та подальшої сепарації. Саме якість ранньої взаємодії, стабільність прив'язаності та специфіка емоційного зв'язку визначають особливості переходу від залежності до самостійності. У сучасній психології підкреслюється, що сепарація є не одноразовою подією, а тривалим процесом диференціації, який починається в дитинстві та продовжується у підлітковому й молодіжному віці [23; 28].

Безпечні, стабільні та підтримувальні стосунки з матір'ю створюють умови для формування впевненості, здатності до саморегуляції та відповідальності. Доньки, які відчувають послідовну підтримку й водночас мають можливість здійснювати власні вибори, значно легше проходять процес автономізації. Натомість надмірний контроль, критичність або емоційна нестабільність матері можуть гальмувати формування самостійності та спричиняти сепараційні труднощі [16; 19].

До чинників, які позитивно впливають на сепарацію, належать:

– емоційна підтримка без контролю;
– чіткі психологічні межі;
– повага до індивідуальності доньки;
– конструктивна комунікація;
– гнучкий стиль виховання.

Такі умови забезпечують можливість формування самостійності без конфлікту, при збереженні значущості стосунків із матір'ю. Вони також сприяють розвитку зрілої ідентичності та здатності будувати здорові міжособистісні зв'язки у майбутньому.

Сепарація часто ускладнюється за умов:

– симбіотичних стосунків (емоційне злиття);
– надмірної тривожності матері;
– гіперопіки;
– нестабільних або амбівалентних моделей прив'язаності;
– високої конфліктності у діаді.

Такі особливості обмежують можливості доньки здійснювати самостійні дії, приймати рішення та будувати власні взаємини. У підсумку формуються залежні, тривожні або уникальні моделі поведінки, які переносяться й у дорослі стосунки.

1.2 Поняття сепарації в психології: сутність, етапи, механізми

Поняття психологічної сепарації посідає ключове місце у сучасній теорії розвитку особистості та сімейної психології. Термін separation–individuation уперше системно використала М. Малер для позначення процесу, у межах якого дитина поступово звільняється від первинної симбіотичної єдності з матір'ю, водночас формуючи автономну та цілісну «Я»-концепцію [32; 33]. У цьому контексті сепарація є не одномоментним актом, а тривалим процесом поступового відокремлення, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Важливим є відмежування понять сепарації, автономії, індивідуалізації та диференціації. Автономія передбачає здатність особистості діяти незалежно, тоді як індивідуалізація пов'язана з усвідомленням власної унікальності та неповторності. Диференціація (у розумінні М. Боуена) означає здатність зберігати власну ідентичність у ситуаціях емоційного впливу з боку сімейної системи. Натомість сепарація інтегрує всі ці процеси, оскільки включає емоційне дистанціювання, когнітивне самовизначення та поведінкову самостійність [28; 34].

У класичній психодинамічній традиції сепарація розглядається як двокомпонентний процес:

— separation – емоційне або фізичне відділення від первинного об'єкта;

— individuation – формування автономної та стабільної ідентичності, здатної до саморегуляції та прийняття рішень [32].

Сучасні трактування підкреслюють, що сепарація є маркером психологічної зрілості, оскільки відображає здатність особистості зберігати емоційний зв'язок із батьками без втрати власної автономії. У контексті сімейної системи Боуена сепарація розглядається як результат диференціації «Я», що виявляється у здатності протистояти сімейному емоційному тиску й будувати власні стосунки незалежно від міжпоколінних сценаріїв [23; 28].

Таким чином, психологічна сепарація являє собою багатовимірний процес, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові механізми, забезпечуючи перехід від залежності до автономного функціонування, особливо важливий у контексті дочірньо-материнських стосунків.

У контексті даного дослідження психологічна сепарація розглядається не як розрив або послаблення стосунків у системі «мати – донька», а як процес їхньої якісної перебудови, що передбачає трансформацію типу емоційного зв'язку, ролей, психологічних меж і способів взаємодії. Така перебудова дозволяє зберегти значущість взаємин, водночас забезпечуючи формування автономності й диференційованості сторін. Відповідно, сепарація у цій роботі інтерпретується як динамічний показник зрілості дочірньо-материнських стосунків, а не як індивідуально-психологічна характеристика доньки.

Для розуміння психологічної сепарації важливо враховувати як класичні теоретичні моделі, що описують її становлення в ранньому дитинстві, так і сучасні підходи, які аналізують специфіку цього процесу у підлітковому та молодіжному віці. Поєднання цих концепцій дозволяє простежити, як ранні переживання взаємодії з матір'ю визначають подальшу динаміку автономізації, формування ідентичності та соціальної зрілості. Узагальнення ключових підходів подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Підходи до аналізу онтогенетичного розвитку особистості та місця психологічної сепарації в ньому

Підхід / Автор	Ключові ідеї, етапи, концепти	Значення для розуміння сепарації в дочірньо-материнських стосунках
М. Малер (Separation–Individuation)	Фази: нормальний аутизм (0–1 міс.); нормальний симбіоз (1–5 міс.); диференціація (5–10 міс.); практикування (10–18 міс.); наближення (18–24 міс.); консолідація індивідуальності	Визначає основу емоційної автономії; задає траєкторію подальшого відокремлення від матері
Юнг, Кляйн (об'єктні відносини)	Амбівалентність «доброї» і «поганої» матері; внутрішні об'єкти; ранні несвідомі конфлікти	Впливають на формування жіночої ідентичності та моделей взаємодії
Дж. Боулбі (теорія прив'язаності)	Типи прив'язаності: безпечна, амбівалентна, уникальна, дезорганізована; концепт «безпечної бази»	Прогнозує легкість/труднощі сепарації; визначає моделі близькості
Н. Чодороу (феміністична психоаналітика)	Особливості сепарації доньки порівняно з сином; материнська ідентичність; відтворення жіночих ролей	Пояснює специфіку сепарації в жіночих діадах та міжпоколінну передачу ролей
Марченко, Кучманич, Фандєєва (українські дослідження)	Види сепарації: емоційна, конфліктна/поведінкова, ціннісно-атрибутивна, функціональна	Визначають сепарацію молоді в Україні в умовах сімейної динаміки
Дж. Гоффман (Adolescent Separation Scale)	Емоційна автономія; атитюдна автономія; функціональна автономія; конфліктна автономія	Вимірює рівень сепарації в юнацькому віці; дає емпіричні критерії
М. Боуен (сімейно-системний підхід)	Диференціація «Я»; міжпоколінні сценарії; емоційні трикутники	Пояснює труднощі сепарації у сім'ях з низькою диференціацією
Сучасна соціодинаміка (Вєтрова; Arnett)	Вплив цифрової культури; emerging adulthood; війна, міграція	Визначає нові виклики автономізації у молоді

Як показує таблиця 1.2, класичні підходи до сепарації – психоаналітичні, об'єктно-реляційні та прив'язаності – акцентують на ранніх етапах розвитку та формуванні первинної автономії. У них сепарація розглядається як процес відокремлення від первинної симбіотичної взаємодії, що зумовлює фундаментальні механізми формування «Я» та емоційної стабільності [32; 33].

Сучасні підходи зміщують фокус до юнацького і молодіжного віку, підкреслюючи важливість поведінкової, ціннісної та функціональної автономії (Гоффман, Кучманич, Фандєєва). У цих моделях сепарація постає як багатовимірний конструкт, що інтегрує емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові складові [8; 9; 19].

Сімейно-системний підхід (Боуен) дозволяє побачити сепарацію не лише як індивідуальний, а й міжпоколінний процес, який залежить від структури сімейних зв'язків, рівня диференціації та емоційного клімату в родині [23; 28]. А соціо-динамічні фактори, такі як війна, міграція, цифрова реальність чи подовження юності (emerging adulthood), створюють нові виклики для автономізації молоді [2; 25].

Таким чином, психологічна сепарація є комплексним явищем, що розвивається у взаємодії внутрішньоособистісних, сімейних та соціальних чинників, а її специфіка у дочірньо-материнській парі зумовлена емоційною насиченістю взаємин, високою ідентифікаційною значущістю зв'язку та міжпоколінними механізмами передачі жіночих сценаріїв. Саме ці характеристики визначають специфіку впливу сепарації на динаміку стосунків у системі «мати – донька», оскільки процес відокремлення супроводжується не розривом зв'язку, а трансформацією емоційної близькості, рольової організації та психологічних меж між сторонами. У результаті сепарація виступає чинником якісних змін типу взаємодії, що може переводити стосунки від симбіотичних або залежних форм до більш диференційованих, партнерських і зрілих.

Психологічна сепарація є процесом, який має поетапний і багатовимірний характер. Вона включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-рольові зміни, що забезпечують перехід від дитячої залежності до зрілого, автономного функціонування. У сучасній науковій літературі етапи сепарації описують як взаємопов'язані рівні становлення самостійності, де кожний наступний спирається на якісне засвоєння попереднього [8; 14; 23]. Узагальнену структурну модель етапів сепарації подано на рисунку 1.2.

Емоційна сепарація означає поступове звільнення від надмірної емоційної залежності від матері. Вона включає формування здатності до саморегуляції, емоційної стійкості та розвитку стабільної самооцінки, яка більше не визначається зовнішнім схваленням [16; 24]. Саме цей етап закладає основу для подальших когнітивних і поведінкових форм автономії.

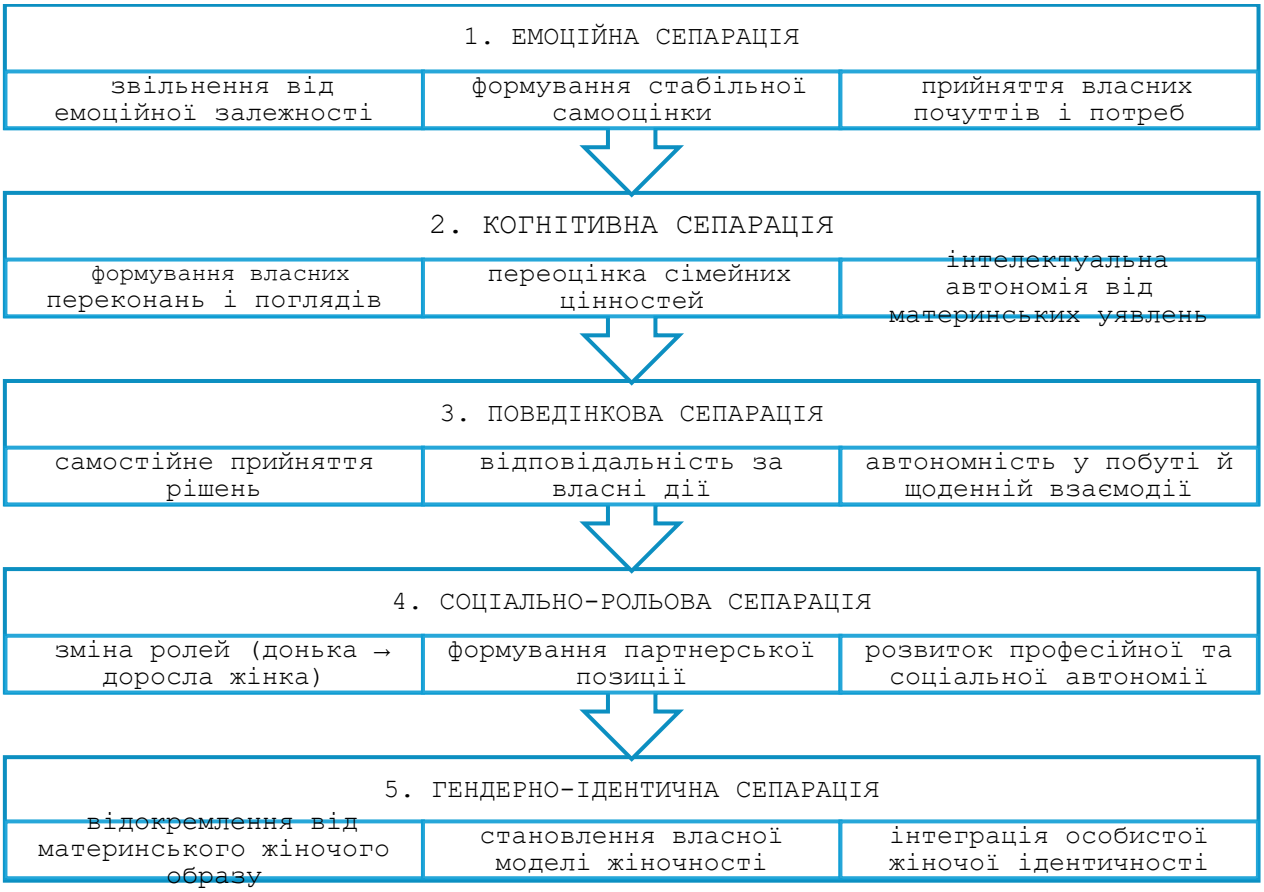


Рисунок 1.2 – Етапи психологічної сепарації

Когнітивна сепарація полягає у формуванні власних переконань, поглядів і системи цінностей, що можуть відрізнятися від сімейних. На цьому етапі донька переосмислює рольові очікування, сімейні традиції та моделі поведінки, набуваючи здатності до критичної оцінки батьківських норм [8; 21]. Важливою стає можливість будувати власні смислові орієнтири.

Поведінкова сепарація виявляється у зростанні самостійності, здатності до прийняття рішень та відповідальності за власні дії. Цей етап характеризується розширенням сфер автономної поведінки – від побутової до цільово-мотиваційної активності [9; 17]. Він є критично важливим для набуття життєвої компетентності.

Соціально-рольова сепарація охоплює зміну ролей у взаємодії з матір'ю: від позиції залежної дитини – до партнерської ролі дорослої жінки. Це включає формування власної життєвої позиції, здатність до відповідального партнерства та окремої соціальної самореалізації [23; 28]. На цьому рівні відбувається переосмислення материнських сценаріїв і вироблення власних моделей соціальної поведінки.

Гендерно-ідентична сепарація полягає у відокремленні від материнського образу як домінантного жіночого ідеалу та формуванні власної, унікальної моделі жіночності. Вона пов'язана з процесами ідентифікації та контрідентифікації, осмисленням власної сексуальності, ролей та очікувань щодо жіночої поведінки [31; 35]. Для дочірньо-материнських стосунків цей етап має особливу значущість, оскільки саме жінка-мати є первинним носієм жіночої ідентичності.

Механізми сепарації являють собою сукупність психічних процесів і регуляторних стратегій, за допомогою яких особистість поступово переходить від залежності до автономного функціонування. Ці механізми охоплюють емоційно-регулятивні, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні процеси, що забезпечують формування диференційованої ідентичності та здатності до самостійних рішень. Сучасні дослідники підкреслюють, що сепарація відбувається не шляхом розриву зв'язку з матір'ю, а через переосмислення цього зв'язку й установлення більш гнучких, зрілих форм взаємодії [8; 23; 28]. У межах даного дослідження саме дочірньо-материнські стосунки розглядаються як об'єкт аналізу, тоді як психологічна сепарація виступає предметом дослідження й трактується як процес та чинник, що зумовлює перебудову цих стосунків, зміну їхньої структури, ролей і характеру емоційного зв'язку.

До механізмів емоційної регуляції належать:

– усвідомлення амбівалентності, тобто здатність приймати суперечливі почуття до матері (любов, залежність, роздратування);

– самозаспокоєння, що включає розвиток навичок внутрішньої стабілізації без опори виключно на матір;

– толерантність до фрустрації, здатність витримувати напруження та невизначеність без повернення до дитячих залежних стратегій [16; 24].

Ці механізми створюють основу емоційної автономії та формування стабільної самооцінки.

Когнітивні механізми забезпечують переосмислення сімейних сценаріїв та формування власної системи переконань. До них належать:

– рефлексія, що дозволяє усвідомлювати власні потреби, мотиви та емоції;

– когнітивна реструктуризація, тобто перегляд внутрішніх моделей взаємодії з матір'ю та корекція їх відповідно до нових життєвих умов;

– формування автономних рішень, здатність приймати вибір на основі власних цінностей, а не parental pleasing або залежності від схвалення [8; 21].

Ці процеси є центральними у становленні когнітивної незалежності та формуванні особистісної зрілості.

Поведінкові механізми охоплюють дії, спрямовані на практичне утвердження автономії. До них належать:

– встановлення психологічних меж у взаємодії з матір'ю;

– відстоювання власних кордонів, у тому числі в ситуаціях тиску або очікувань;

– самостійна діяльність, у якій донька бере відповідальність за власний вибір, дії та наслідки [9; 17].

Поведінкові механізми відображають здатність до самостійності на практичному рівні та є маркерами зрілості.

У сімейно-системній парадигмі механізмами сепарації є:

– диференціація «Я» (М. Боуен), що означає здатність зберігати автономність у ситуаціях емоційного тиску або конфлікту;

– формування нових соціальних ролей, які дозволяють зайняти позицію дорослої особистості, а не залежної дитини;

– автономні стосунки з іншими значущими, що допомагають доньці розширювати соціальний простір і будувати власні зв'язки незалежно від сімейної системи [23; 28].

Ці механізми забезпечують вихід за межі первинної сім'ї та сприяють формуванню окремої соціальної суб'єктності.

Процес психологічної сепарації не є універсальним або однорідним для всіх дочірньо-материнських діад. Його успішність залежить від сукупності внутрішньо-особистісних характеристик, особливостей сімейної взаємодії та ширших соціальних умов. У науковій літературі підкреслюється, що сепарація є результатом взаємодії багатьох рівнів впливу, які або сприяють автономізації, або, навпаки, створюють перешкоди для відокремлення [8; 14; 23; 28]. Розглянемо ключові групи чинників.

Внутрішні або інтра-персональні чинники охоплюють психологічні характеристики самої доньки, які визначають її здатність до саморефлексії, емоційної регуляції та відповідального прийняття рішень.

1. Рефлексія забезпечує усвідомлення власних потреб, емоцій, мотивів та меж. Високий рівень рефлексивності дозволяє доньці відокремити власні прагнення від очікувань матері, що є необхідним для становлення автономної ідентичності [21; 24]. Низький рівень рефлексії часто супроводжується залежністю та труднощами у прийнятті самостійних рішень.

2. Самооцінка. Стабільна, адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях, зменшує залежність від зовнішнього схвалення та полегшує формування окремої позиції. Занижена або коливна самооцінка, навпаки, зумовлює труднощі сепарації та посилює емоційну залежність від матері [17; 23].

3. Психологічна стійкість (резилієнтність) визначає здатність адаптуватися до труднощів та долати емоційні виклики, пов'язані з переходом до автономності. Особи з високою стійкістю легше зустрічають опір, конфлікти або невизначеність, що супроводжують сепарацію [2; 16].

4. Саморегуляція. Навички саморегуляції, включаючи керування емоціями, поведінкою та думками, є центральними для становлення автономії. Вони забезпечують здатність до самостійного прийняття рішень без потреби у постійній підтримці чи контролі з боку матері [8; 14].

Сімейні чинники є одними з найвагоміших, оскільки саме в сім'ї формуються перші моделі емоційної взаємодії, прив'язаності та кордонів.

1. Стиль виховання. Демократичний стиль, який поєднує підтримку з чіткістю вимог, сприяє здоровій автономії. Авторитарний стиль формує залежність і тривожність, а ліберальний – нестійкі межі та труднощі самостійності [16; 19].

2. Тип прив'язаності. Безпечна прив'язаність сприяє впевненості у світі й власній здатності функціонувати незалежно. Амбівалентна або уникальна прив'язаність часто зумовлює симбіотичні тенденції або високу емоційну дистанційність, які ускладнюють сепарацію [28; 34].

3. Наявність або відсутність симбіозу. Психологічний симбіоз – злиття емоційних меж – є одним з найбільш значущих бар'єрів автономізації. Надмірна залученість матері у внутрішній світ доньки призводить до труднощів у формуванні власної ідентичності та відокремленні [23; 28].

4. Межі й автономність у сім'ї. Чіткі, стабільні, але гнучкі межі сприяють розвитку самостійності. Розмиті межі породжують залежність, жорсткі – сприяють емоційному відчуженню. Успішність сепарації залежить від здатності сім'ї підтримувати баланс між близькістю та автономністю [8; 12].

Соціальний контекст відіграє роль не менш важливу, ніж внутрішні та сімейні аспекти, особливо в умовах суспільних криз.

1. Культурні норми. У традиційних культурах, включно з українською, зв'язок між матір'ю та донькою часто оцінюється як один з найміцніших, що може сприяти як підтримці, так і затримці сепарації. Культурні уявлення про жіночі ролі визначають очікування щодо «правильної поведінки» доньки [31; 35].

2. Економічна залежність. Економічні труднощі, відсутність фінансової самостійності або подовження періоду перебування у батьківському домі можуть уповільнювати сепарацію. Особливо це стосується молоді в умовах економічної нестабільності [25].

3. Війна в Україні суттєво змінила динаміку сімейних систем: посилила тривожність, невизначеність та емоційну залежність між членами сім'ї. Вимушена міграція також часто призводить до тимчасової або тривалої згуртованості, що може як підтримувати, так і ускладнювати сепарацію залежно від умов [2; 20].

Таким чином, успішність сепарації є результатом взаємодії особистісних ресурсів, особливостей сімейної системи та соціального контексту, що визначає можливості молодої жінки до автономного розвитку. Водночас ці чинники безпосередньо впливають на динаміку дочірньо-материнських стосунків, зумовлюючи трансформацію типу емоційного зв'язку, характеру ролей і психологічних меж між сторонами. У разі успішної сепарації стосунки набувають більш диференційованого, партнерського та зрілого характеру, тоді як її ускладнення сприяє збереженню залежних або симбіотичних форм взаємодії.

Психологічна сепарація становить одну з базових умов становлення зрілої особистості, оскільки вона забезпечує формування автономної «Я»-концепції, здатності до саморегуляції та відповідального прийняття рішень. Людина, яка успішно пройшла процес відокремлення від батьківської системи, виявляє більшу емоційну стійкість, внутрішню цілісність та здатність діяти, виходячи з власних потреб, цінностей і переконань. Сепарація забезпечує перехід від дитячої залежності до дорослої суб'єктності, створюючи умови для формування власної життєвої траєкторії та усвідомлених цілей, що не обмежуються сімейними сценаріями чи зовнішніми очікуваннями.

Не менш важливим є значення сепарації для здатності будувати повноцінні інтимні та партнерські стосунки. Успішно сепарована особистість може встановлювати близькість без втрати автономії, підтримувати емоційну взаємність, не потрапляючи у пастку залежних або уникальних моделей поведінки. Це створює передумови для конструктивного партнерства, відповідального батьківства та здатності формувати стосунки, що

ґрунтуються на довірі, повазі та рівності. Отже, сепарація виступає центральним механізмом дорослішання, який визначає здатність особистості до самостійного функціонування, емоційної автономії та зрілої взаємодії з іншими людьми.

1.3 Фактори, що впливають на сепарацію в дочірньо-материнських стосунках

У сучасних психологічних дослідженнях спостерігається зростання інтересу до вивчення чинників, що визначають якість та успішність сепарації в діаді «мати – донька». Українські автори розглядають сепарацію в контексті становлення автономії молоді, досліджуючи емоційні, когнітивні та поведінкові особливості відокремлення від батьківської сім'ї (Кучманич [8; 9], Фандєєва [19; 20], Марченко [12], Широка [22; 23]). У цих працях підкреслюється, що сепарація залежить не лише від особистісних рис доньки, але й від стабільності сімейних меж, характеру материнської підтримки, типу прив'язаності та особливостей міжпоколінної трансляції сімейних сценаріїв.

Зарубіжні дослідження також приділяють значну увагу динаміці взаємин «мати – донька», зокрема феноменам parentification, self-silencing, development of authentic self та конфліктам separation–individuation (Goren & Tsur [28]; Engelhard [26; 27]; Shrier [34; 35]). У роботах, що стосуються періоду emerging adulthood (Arnett [25]), наголошується, що сучасні соціальні умови подовжують тривалість процесів автономізації та роблять сепарацію більш складною через економічну залежність, культурні очікування та цифрову комунікацію, яка підтримує надмірну включеність батьків у життя дорослих дітей. Така наукова перспектива дозволяє розглядати сепарацію не як одноразовий акт, а як розвитковий, нелінійний, багатофакторний процес.

Узагальнення сучасних підходів дає змогу виділити три аналітичні рівні, що найчастіше використовуються у дослідженнях сепарації. Перший з них – інтраперсональний рівень, який охоплює індивідуально-психологічні

характеристики сторін дочірньо-материнських стосунків, передусім доньки, але також і матері як значущого учасника взаємодії. До цього рівня належать такі показники, як рівень рефлексії, самооцінка, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та окреслення психологічних меж.

Саме сукупність цих характеристик визначає внутрішню готовність сторін до перебудови стосунків, прийняття змін у ролях і межах, а також можливість переходу від залежних або симбіотичних форм взаємодії до більш автономних і диференційованих. У цьому контексті інтраперсональний рівень розглядається не ізольовано, а як внутрішній ресурс, що опосередковує динаміку сепарації та її прояви у системі «мати – донька».

Другий – реляційний рівень, що включає особливості взаємодії між матір'ю та донькою: стиль виховання, тип прив'язаності, ступінь емоційної включеності, якість комунікації й конфліктів, а також здатність матері визнавати дорослішання доньки та підтримувати її суб'єктність. Реляційний рівень дослідники визначають як ключовий, оскільки він опосередковує всі внутрішні процеси й трансформує їх у реальні форми поведінки та взаємин.

Третій – системно-контекстуальний рівень, який охоплює параметри сімейної системи та ширші соціальні умови: родинні ролі, міжпоколінні сценарії, економічну залежність, культурні норми щодо жіночності та дочірньої ролі, вплив війни і міграції, а також диджиталізований формат родинної комунікації. У сучасних умовах саме цей рівень набуває особливого значення, оскільки визначає не лише можливості для автономізації, а й зовнішні обмеження чи ресурси, доступні сім'ї.

Така багаторівнева оптика аналізу сепарації є продуктивною, оскільки дозволяє інтегрувати різні групи факторів у єдину аналітичну модель. Вона враховує як особистісну динаміку доньки, так і специфіку взаємодії з матір'ю та вплив ширшого соціально-культурного середовища, що відповідає сучасному міждисциплінарному підходу до дослідження розвитку особистості. Відповідно, сепарація постає не як ізольований процес, а як результат взаємодії індивідуальних, реляційних та системних параметрів, що зумовлює її складність і варіативність.

У сучасних дослідженнях сепарація розглядається як багатовимірний процес, на який одночасно впливають особистісні характеристики доньки, психологічні особливості матері та особливості їхньої взаємодії. Для систематизації основних детермінант цього процесу доцільно виокремити ключові чинники та проаналізувати їхній зміст і функцію у формуванні автономії. Узагальнений огляд основних груп чинників подано в Таблиці 1.3, що дозволяє комплексно охопити внутрішньоособистісні особливості доньки та психологічні характеристики матері як провідні змінні, релевантні для успішності сепарації та перебудови стосунків

Таблиця 1.3 – Внутрішні чинники доньки та психологічні особливості матері, що впливають на процес сепарації

Чинник	Зміст	Вплив на сепарацію
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОНЬКИ У СИСТЕМІ «МАТИ-ДОНЬКА»		
Рівень рефлексії	Усвідомлення емоцій, потреб і власних меж	Високий рівень сприяє автономії; низький веде до залежності [7; 19]
Самооцінка та самоприйняття	Стабільна або коливна самооцінка; залежність від схвалення матері	Стабільна самооцінка полегшує сепарацію; залежна підсилює симбіоз
Психологічна стійкість (резилієнтність)	Здатність витримувати фрустрацію, конфлікти, зміни у взаєминах	Сприяє витримуванню емоційної напруги, що супроводжує відокремлення [11; 16]
Саморегуляція та емоційна компетентність	Регуляція тривоги, провини, сорому; конструктивні емоційні стратегії	Зменшує ризики повернення до залежності від матері
Особистісні риси	Тривожність, залежність, агресивність, схильність до самопожертви	Ускладнюють сепарацію й підсилюють психологічну вразливість [22; 23]
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МАТЕРІ У СИСТЕМІ «МАТИ-ДОНЬКА»		
Особистісні риси та емоційна зрілість	Тривожність, контроль, емоційна залежність від доньки	Контролююча мати перешкоджає автономії; зріла – підтримує її
Материнська ідентичність та гендерні очікування	Уявлення про «правильну» жіночність; сценарії служіння, жертовності	Викликають почуття провини у доньки й блокують відокремлення [21; 34]
Досвід сепарації самої матері	Нереалізована власна сепарація; міжпоколінні «емоційні борги»	Утруднює сепарацію доньки, відтворює сімейні сценарії залежності

Індивідуально-психологічні характеристики сторін дочірньо-материнських стосунків визначають загальну готовність доньки до

автономізації, впливаючи на здатність регулювати емоції, окреслювати кордони та витримувати напругу, пов’язану з процесами відокремлення

Психологічні особливості матері, у свою чергу, визначають характер функціонування діади «мати – донька». Материнська тривожність, гіперопіка, залежність від доньки чи нереалізована власна сепарація формують умови для симбіозу та затримки автономії. Натомість емоційно зріла, рефлексивна мати, здатна визнавати дорослішання доньки, сприяє розвиткові стійкої, автономної «Я»-концепції та формуванню здорової дистанції у взаєминах [21; 34].

Таким чином, процес сепарації є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів доньки та психологічних характеристик матері, що визначає як можливості для відокремлення, так і потенційні психологічні ризики.

У межах реляційного, системного та соціокультурного рівнів виділяється низка чинників, що суттєво модифікують перебіг сепарації доньки від матері. Вони охоплюють специфіку щоденної взаємодії в діаді, особливості функціонування ширшої сімейної системи та вплив макро-контекстуальних умов, характерних для сучасного українського суспільства. Узагальнений огляд ключових характеристик, релевантних для цих рівнів, подано в Таблиці 1.4.

Як видно з Таблиці 1.4, реляційні, сімейно-системні та соціокультурні чинники формують багаторівневий контекст, у якому здійснюється процес сепарації. Реляційні характеристики – стиль виховання, тип прив’язаності, межі та способи розв’язання конфліктів – визначають безпосередню якість взаємодії між матір’ю та донькою, тобто той рівень, де сепараційні механізми проявляються найяскравіше.

Таблиця 1.4 – Реляційні, сімейно-системні та соціокультурні чинники, що впливають на сепарацію доньки у дочірньо-материнських стосунках

Компонент	Зміст	Вплив на сепарацію
РЕЛЯЦІЙНИЙ РІВЕНЬ (1.3.4)		
Тип прив’язаності	Безпечна, амбівалентна, уникальна, дезорганізована	Безпечна прив’язаність сприяє автономії; небезпечні формують залежність

Продовження таблиці 1.4

Стиль виховання	Гіперопіка, директивність, емоційний контроль; підтримка кордонів	Гіперопіка блокує автономію; підтримка меж сприяє сепарації
Психологічні межі	Розмиті межі, надмірна жорсткість	Розмитість → бар'єр сепарації; жорсткість → псевдоавтономія
Конфліктність	Конструктивні або деструктивні способи розв'язання конфліктів	Конструктивні конфлікти сприяють сепарації; деструктивні – ускладнюють
СІМЕЙНО-СИСТЕМНИЙ РІВЕНЬ (1.3.5)		
Структура сім'ї	Неповна сім'я; емоційно відсутній батько	Підсилює залежність доньки; збільшує навантаження на діаду
Диференціація «Я»	Здатність мати свою позицію без розриву зв'язку	Висока диференціація сприяє автономії; низька веде до симбіозу
Міжпоколінні сценарії	Повторюваність жіночих ролей; родинні міфи	Відтворення незавершеної сепарації; формування «емоційних боргів»
Емоційний клімат	Підтримка, відкритість; або тиша й приховані конфлікти	Теплий клімат полегшує сепарацію; напружений – блокує
СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ТА МАКРОКОНТЕКСТ (1.3.6)		
Культурні уявлення	Образ «правильної доньки», традиційні гендерні ролі	Підсилюють залежність; відстрочують автономізацію
Економічні умови	Фінансова залежність, подовжене проживання з батьками	Формує вимушену залежність; затримує сепарацію
Цифрова культура	Постійний онлайн-контакт, «контроль 24/7»	Підсилює тривогу та надмірну включеність матері
Воєнний контекст	Тривога, розлука, дистанційні стосунки, зміна ролей	Може посилювати емоційне злиття або пришвидшувати сепарацію

Параметри сімейної системи задають ширшу рамку, у якій функціонує діада, включаючи між поколінні сценарії, розподіл ролей та рівень емоційної диференціації. Нарешті, соціокультурний і макро-контекст – культурні норми, економічні умови, війна, міграція – модифікують умови сепарації, створюючи як додаткові бар'єри, так і потенційні ресурси. Така багаторівнева структура дозволяє комплексно розглядати чинники, що сприяють або ускладнюють процес відокремлення доньки від матері.

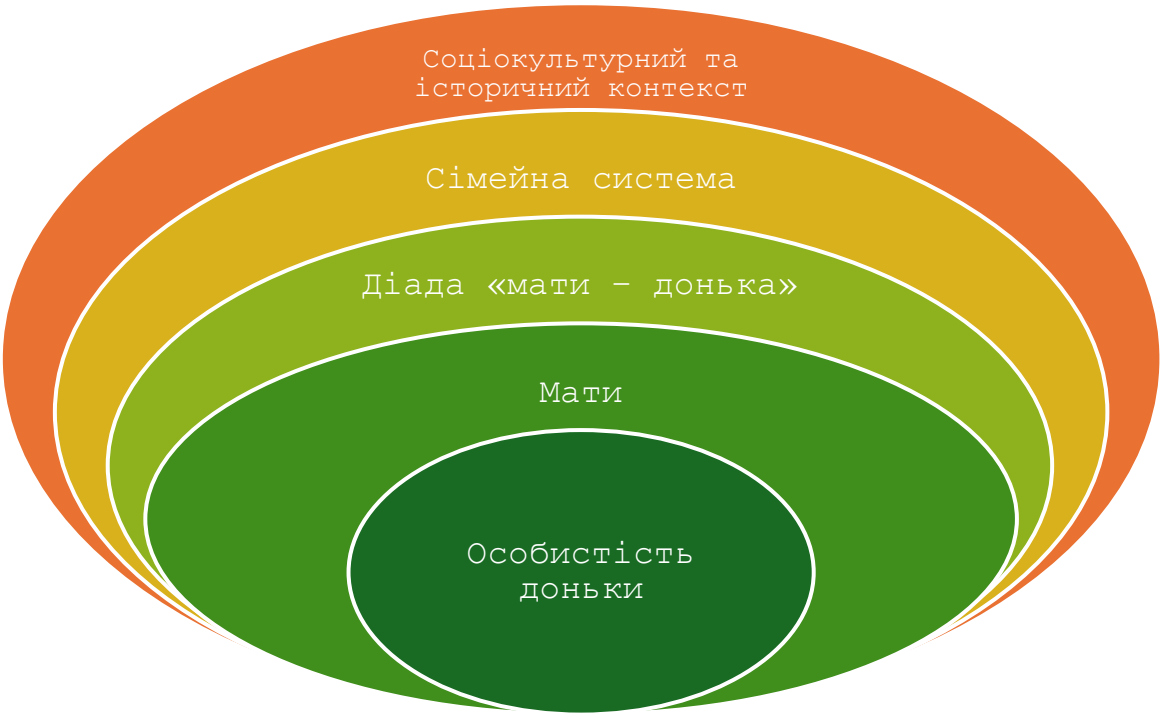


Рисунок 1.3 – Багаторівнева модель факторів, що впливають на сепарацію в дочірньо-материнських стосунках

Комплексне вивчення чинників, що впливають на процес сепарації доньки від матері, дає підстави розглядати його як багаторівневий і динамічний процес, детермінований сукупністю індивідуально-психологічних, реляційних, сімейно-системних та макроконтекстуальних умов. У сучасних наукових підходах (Кучманич [8], Фандєєва [19], Марченко [12], Широка [22]) сепарація не трактується як одномоментний акт відокремлення, а як процес поступової перебудови дочірньо-материнських стосунків, успішність якого залежить від балансу між ресурсами та ризиками, що формуються на різних рівнях функціонування сторін взаємодії та сімейної системи загалом.

До ресурсних чинників (protective factors), що суттєво полегшують процес становлення автономії доньки у дочірньо-материнських стосунках, дослідники відносять:

– високий рівень рефлексії та усвідомленості, здатність розпізнавати власні потреби, емоційні стани й відмінності між власним «Я» та материнським образом;

– адекватну й стабільну самооцінку, не залежну від материнського схвалення;

– підтримувальну, але ненадмірно контролюючу матір, яка визнає дорослість доньки, не нав’язує власних сценаріїв та не використовує провину як інструмент регуляції поведінки;

– безпечну прив’язаність, що формує у доньки базове переживання надійності, здатність залишатися в контакті без втрати автономії;

– чіткі, але гнучкі психологічні межі, що дозволяють поєднувати емоційну близькість із самостійністю;

– конструктивні стратегії розв’язання конфліктів, які знижують рівень тривоги і сприяють перегляду ролей у діаді «мати – донька»;

– культурне схвалення автономії та індивідуального вибору, що створює сприятливий соціальний фон для дорослішання.

У сукупності ці умови формують так звану «оптимальну зону розвитку автономії», у якій сепарація відбувається поступово, без різких розривів і без формування патологічних взаємозалежностей.

Поряд з ресурсами, в науковій літературі описано низку чинників (Ризик-фактори (risk factors)), що ускладнюють або деформують процес сепарації:

– симбіоз та емоційне злиття, що перешкоджають побудові автономної самоідентичності;

– гіперопіка та директивний стиль виховання, які підтримують залежність і пригнічують розвиток самостійності;

– залежна або нестабільна самооцінка, що потребує постійного зовнішнього підтвердження;

– високий рівень тривожності та занижена резилієнтність доньки, які формують страх відокремлення;

– жорсткі або розмиті психологічні межі, що або унеможливлюють дистанціювання, або навпаки сприяють псевдоавтономії;

– авторитарний, емоційно холодний або непослідовний стиль взаємодії матері;

– економічна та емоційна залежність, що затримує дорослішання;

– травматичні контексти – війна, вимушена міграція, втрати, насильство, які різко підвищують потребу у взаємному утриманні та можуть посилювати злиття.

Ці чинники, за даними сучасних українських і зарубіжних досліджень, виступають «триґерами уразливості» – тобто підвищують ймовірність труднощів сепарації та формують ризики залежних або конфліктних стосунків у майбутньому.

Таким чином, сепарація постає не як функція виключно «характеру доньки» чи «характеру матері», а як результат складної взаємодії внутрішніх характеристик особистості, якості взаємодії у діаді, конфігурації родинної системи та ширшого соціокультурного контексту. Успішність цього процесу залежить від балансу між ресурсними чинниками, що підтримують автономію, та ризик-факторами, які блокують або деформують перебудову взаємин. Такий інтегральний аналіз дозволяє розглядати сепарацію як багаторівневий, динамічний процес і зумовлює необхідність комплексного наукового підходу до вивчення дочірньо-материнських стосунків у системі «мати – донька».

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену дочірньо-материнських стосунків та процесу психологічної сепарації. На основі опрацювання праць вітчизняних і зарубіжних дослідників розкрито багатовимірну структуру цієї діади, яка поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Встановлено, що стосунки «мати – донька» є одними з найбільш інтенсивних і впливових у жіночому розвитку, оскільки виконують функцію базової материнської прив’язаності, формують основу жіночої ідентичності, відображають між поколінні сценарії та визначають характер подальших міжособистісних стосунків жінки.

Психологічна сепарація у своєму класичному та сучасному трактуванні описується як поєднання двох взаємопов'язаних процесів – відокремлення (separation) та індивідуації (individuation), що відбуваються на емоційному, когнітивному, поведінковому й соціально-рольовому рівнях (Малер, Боулбі, Чодороу). У науковій літературі сепарація розглядається як показник психологічної зрілості та здатності підтримувати автономію при збереженні емоційного зв'язку з батьками. У контексті об'єкта даного дослідження психологічна сепарація визначається як процес динамічної перебудови дочірньо-материнських стосунків, що полягає у трансформації характеру емоційного зв'язку, ролей, психологічних меж і способів взаємодії між матір'ю та донькою, забезпечуючи перехід від залежних або симбіотичних форм взаємин до більш автономних, диференційованих і зрілих.

Аналіз чинників, що впливають на процес сепарації, дозволив виокремити три взаємопов'язані рівні детермінації: внутрішньо-особистісний (рівень рефлексії, самооцінки, резилієнтності, особистісних рис), реляційний (тип прив'язаності, стиль взаємодії, психологічні межі, конфліктність) і системно-контекстуальний (структура сім'ї, диференціація «Я», культурні норми, економічні та соціальні умови, воєнний контекст). Показано, що саме взаємодія цих рівнів визначає успішність чи проблемність сепарації, а не окремі характеристики матері або доньки.

Узагальнення теоретичних підходів засвідчило, що ресурсами для здорової сепарації є стабільність самооцінки, безпечна прив'язаність, гнучкі межі, підтримувальний стиль взаємодії та позитивний емоційний клімат сім'ї, тоді як ризик-факторами виступають симбіоз, гіперопіка, тривожність, жорсткі межі, авторитарність та несприятливі соціальні умови. Таким чином, сепарація у дочірньо-материнських стосунках є складним, багаторівневим і контекстно залежним процесом, який потребує комплексного підходу в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Загальна характеристика дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічної сепарації як складного, багатовимірного процесу перебудови дочірньо-материнських стосунків у період ранньої дорослості. У межах сучасної психологічної науки сепарація дедалі частіше розглядається не як одномоментний акт відокремлення чи зниження емоційної близькості, а як динамічний процес трансформації характеру взаємодії, рольової організації та психологічних меж між сторонами стосунків. Саме такий підхід покладено в основу організації даного дослідження.

Дослідження виконано в межах описово-кореляційного дизайну, що передбачає вимірювання психологічних характеристик учасників та аналіз особливостей їх прояву й взаємозв'язків без встановлення причинно-наслідкових залежностей. Застосування такого дизайну є методологічно доцільним, оскільки гіпотеза дослідження не передбачає прямого причинного впливу одних змінних на інші, а спрямована на виявлення специфіки поєднання індивідуально-психологічних, реляційних і сімейно-системних характеристик у контексті процесу сепарації.

Об'єктом дослідження є дочірньо-материнські стосунки як особлива форма близьких міжособистісних взаємин, що характеризується високою емоційною насиченістю, тривалістю та значною ідентифікаційною значущістю для обох сторін. Предметом дослідження є психологічна сепарація як процес динамічної перебудови дочірньо-материнських стосунків, що виявляється у трансформації емоційного зв'язку, психологічних кордонів, рольових очікувань і способів взаємодії між матір'ю та донькою.

З урахуванням об’єкта та предмета дослідження емпіричну вибірку було сформовано за діадичним принципом, що передбачає залучення до дослідження обох сторін взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну сепарацію не лише як індивідуальний психологічний феномен, а як характеристику функціонування реальних міжособистісних стосунків у межах значущої родинної діади. Діадичний формат вибірки відповідає сучасним системним і реляційним підходам у психології сім’ї, згідно з якими ключові психологічні процеси аналізуються у контексті взаємодії сторін, а не ізольовано в межах окремої особистості.

У дослідженні взяли участь 32 дочірньо-материнські пари, що становить 64 респонденти загалом. Такий обсяг вибірки відповідає методологічним вимогам до описово-кореляційних досліджень у психології та забезпечує можливість отримання статистично коректних і інтерпретованих результатів. Залучення саме пар «мати – донька» дозволило зберегти фокус на аналізі динаміки взаємодії у межах діади та створило умови для подальшого порівняльного й кореляційного аналізу показників обох сторін стосунків.

До вибірки увійшли доньки віком від 18 до 25 років, які перебувають у періоді ранньої дорослості, що характеризується активними процесами автономізації, перегляду ролей у сімейній системі та переосмислення характеру взаємодії з батьками. Саме цей віковий етап вважається найбільш чутливим до проявів психологічної сепарації у дочірньо-материнській діаді. Матері, залучені до дослідження, були віком від 40 до 55 років і виступали значущими фігурами родинної системи, взаємодія з якими безпосередньо впливає на перебіг процесів відокремлення та перебудови стосунків.

Важливо підкреслити, що в межах даного дослідження психологічна сепарація розглядається не як показник «успішності» чи «неуспішності» окремих осіб, а як інтегральний показник функціонування дочірньо-материнських стосунків, який формується у взаємодії індивідуально-психологічних характеристик сторін, особливостей реляційного контексту,

конфігурації родинної системи та ширших соціокультурних умов. Відповідно, результати емпіричного дослідження інтерпретуються з позиції аналізу динаміки взаємодії у діаді «мати – донька», а не як оцінка ізольованих особистісних рис.

Усі учасники дослідження брали участь добровільно, були поінформовані про мету та умови його проведення, а також про гарантії конфіденційності отриманих даних. Збір емпіричного матеріалу здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, анонімності та використання результатів виключно в наукових цілях.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні та загальні характеристики вибірки дослідження

Показник	Характеристика доньок	Характеристика матерів
Кількість респондентів	32 особи	32 особи
Віковий діапазон	18–25 років	40–55 років
Середній вік	21,6 року	47,8 року
Сімейний стан	переважно неодружені; частина – у партнерстві	одружені; частина – розлучені або у повторному шлюбі
Освітній рівень	фахова передвища або вища (незакінчена/вища)	переважно вища; частина – фахова
Тип спільного проживання	частина проживає разом з матір'ю; частина – окремо	проживають разом з донькою або окремо
Соціальний статус	студентки та працюючі	переважно працюючі; незначна частка – непрацюючі
Тривалість стосунків у діаді	–	18–25 років (від народження доньки)

Примітка. Усі респонденти є представниками українського соціокультурного контексту.

Отже, сформована вибірка дослідження є достатньо однорідною за ключовими соціально-демографічними показниками та водночас репрезентативною для реалізації поставленої мети. Залучення дочірньо-материнських пар дозволяє розглядати психологічну сепарацію не лише як індивідуально-психологічний процес, а як характеристику функціонування реальних міжособистісних стосунків у межах значущої родинної діади. Представлені характеристики вибірки створюють належні умови для подальшого аналізу взаємозв'язків між особистісними, реляційними та

автономізаційними параметрами сепарації, а також для інтерпретації отриманих результатів у контексті динаміки дочірньо-материнських стосунків. Це забезпечує логічний перехід до розгляду методів і методик емпіричного дослідження, які використовувалися для збору та обробки психологічних даних.

2.2 Методи та методики дослідження сепарації

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що дозволяють всебічно охарактеризувати психологічну сепарацію як процес динамічної перебудови дочірньо-материнських стосунків. Добір методик здійснювався з урахуванням сучасних теоретичних підходів до розуміння сепарації, специфіки об’єкта та предмета дослідження, а також вимог до валідності, надійності й етичності психодіагностичного інструментарію.

Методологічну основу емпіричного дослідження становлять загальнонаукові та спеціальні психологічні методи, зокрема: аналіз і узагальнення наукових джерел, психодіагностичне опитування, методи описової та кореляційної статистики. У межах психодіагностичного блоку застосовано стандартизовані опитувальники, що мають україномовні адаптації або використовуються в дослідженнях українських науковців, а також відповідають вимогам до дослідження дорослих респондентів.

З огляду на багаторівневу природу психологічної сепарації, комплекс методик було структуровано за трьома аналітичними рівнями: індивідуально-психологічним, автономізаційним (психологічні кордони) та реляційним. Такий підхід дозволяє розглядати сепарацію не ізольовано, а у взаємозв’язку внутрішніх характеристик сторін стосунків і параметрів їхньої взаємодії у межах родинної діади.

Методики дослідження індивідуально-психологічних характеристик :

1. Для вивчення індивідуально-психологічних характеристик сторін дочірньо-материнських стосунків застосовано Шкалу самооцінки Розенберга

(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) та Опитувальник менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ) (Додаток А).

Шкала самооцінки Розенберга є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання глобальної самооцінки особистості та відображає ступінь позитивного або негативного ставлення людини до себе. У межах даного дослідження самооцінка розглядається як важливий індивідуально-психологічний ресурс, що опосередковує готовність сторін до автономізації та прийняття змін у характері дочірньо-материнських стосунків. Методика має апробовану україномовну адаптацію, активно використовується у вітчизняних психологічних дослідженнях та характеризується високими показниками надійності й конструктної валідності. Опитувальник заповнювали обидві сторони діади – доньки та матері, що дозволяє врахувати особливості самосприйняття кожної зі сторін у процесі перебудови взаємин.

2. Опитувальник менталізації (MZQ) спрямований на оцінювання здатності особистості усвідомлювати, інтерпретувати та рефлексувати власні емоційні стани й психічні процеси, а також розуміти внутрішній світ інших людей. У контексті дослідження менталізація розглядається як психологічний механізм, що забезпечує гнучкість взаємодії, зниження конфліктності та більш усвідомлене встановлення психологічних меж у дочірньо-материнських стосунках. Методика використовується у сучасних європейських і українських дослідженнях, має україномовний варіант і відповідає вимогам до дослідження дорослих вибірок. Опитувальник заповнювали доньки, оскільки саме їхній суб’єктивний досвід переживання сепарації є центральним у межах поставлених дослідницьких завдань (Додаток Б).

3. Для операціоналізації процесу автономізації та сформованості психологічних кордонів використано Шкалу психологічної сепарації Дж. Хоффмана (Hoffman Psychological Separation Scale, PSS). Дана методика дозволяє оцінити ступінь емоційної, функціональної, конфліктної та атитюдної автономії у стосунках з батьками (Додаток В).

У межах цього дослідження сформованість психологічних кордонів концептуалізується саме через показники автономії, що відповідає сучасним підходам до вивчення сепарації у період переходу до дорослості. Шкала Хоффмана широко використовується в емпіричних дослідженнях сепарації, зокрема у роботах українських дослідників, які застосовують її в адаптованому вигляді для аналізу автономізації молоді. Методика характеризується достатніми психометричними показниками та дозволяє кількісно оцінити різні аспекти процесу відокремлення. Опитувальник заповнювали доньки, що відповідає логіці дослідження сепарації як переживаного процесу перебудови стосунків.

4. Для аналізу реляційного рівня дочірньо-материнських стосунків у дослідженні було використано опитувальник стилів прив'язаності дорослих (Adult Attachment Questionnaire, ASQ), розроблений К. Фіні та Р. Найллер у межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Методика спрямована на виявлення індивідуальних відмінностей у способах формування та підтримання емоційної близькості в значущих міжособистісних стосунках (Додаток Г).

У сучасній психологічній науці стиль прив'язаності розглядається як ключовий реляційний конструкт, що визначає характер емоційного зв'язку, стратегії регуляції близькості й дистанції, а також особливості реагування на процеси автономізації та сепарації у близьких стосунках. У контексті дочірньо-материнських взаємин стиль прив'язаності відображає усталені моделі емоційної взаємодії, які можуть як сприяти, так і ускладнювати перебудову стосунків у період ранньої дорослості.

Опитувальник ASQ дозволяє визначити провідний стиль прив'язаності (безпечний, тривожно-амбівалентний, уникальний або дезорганізований), що проявляється у взаємодії з матір'ю. У межах даного дослідження методика застосовується лише до доньок, оскільки саме їхній спосіб переживання емоційної близькості та дистанції розглядається як один із чинників психологічної сепарації.

5. Для аналізу реляційних характеристик дочірньо-материнських стосунків застосовано Опитувальник сімейного середовища (Family Environment Scale, FES) у україномовній адаптації. Методика дозволяє оцінити ключові параметри функціонування сімейної системи, зокрема емоційний клімат, рівень згуртованості, контроль, автономність і характер взаємодії між членами родини (Додаток Д).

У межах даного дослідження FES використовується для аналізу реляційного контексту, в якому відбувається процес психологічної сепарації. Саме особливості сімейного середовища визначають, чи набуває сепарація конструктивного характеру, чи супроводжується підвищеною конфліктністю, емоційною залежністю або порушенням психологічних меж. Опитувальник має україномовну адаптацію, використовується у вітчизняних наукових дослідженнях та відповідає вимогам до психодіагностичних інструментів для дорослих вибірок. Методика заповнювалася обома сторонами діади – матерями та доньками, що дозволяє врахувати особливості сприйняття сімейного середовища кожною зі сторін стосунків.

6. З метою збору додаткової інформації про учасників дослідження та забезпечення коректної інтерпретації емпіричних результатів було використано авторську анкету соціально-демографічних характеристик. Анкета розроблена відповідно до завдань дослідження та спрямована на фіксацію базових соціально-демографічних показників, які можуть впливати на перебіг психологічної сепарації та особливості дочірньо-материнських стосунків.

Анкета включає питання, що стосуються віку, освітнього рівня, сімейного стану, соціального статусу та типу спільного проживання доньки й матері. Збір цих даних дозволяє охарактеризувати вибірку дослідження, а також врахувати можливий вплив соціальних і життєвих чинників на процес автономізації та перебудови стосунків у системі «мати – донька».

Авторська анкета заповнювалася обома сторонами діади – доньками та матерями, що забезпечило можливість зіставлення соціально-демографічних

характеристик учасників і підвищило аналітичну цінність отриманих даних. Отримана інформація використовувалася для опису вибірки, формування узагальнювальних таблиць, а також для інтерпретації результатів психодіагностичних методик у контексті реальних умов життєдіяльності респондентів (Додаток Е).

Застосування соціально-демографічного анкетування у поєднанні з психодіагностичними методиками відповідає загальноприйнятим методологічним вимогам до емпіричних психологічних досліджень і сприяє підвищенню надійності та валідності отриманих результатів.

З огляду на багатовимірний характер психологічної сепарації та її прояв у дочірньо-материнських стосунках, у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних рівнів цього процесу. Добір інструментарію здійснювався відповідно до концептуальної моделі дослідження, яка передбачає аналіз індивідуально-психологічних характеристик сторін взаємодії, рівня автономізації та сформованості психологічних кордонів, а також реляційного контексту сімейних стосунків.

З метою систематизації використаних методів і методик, а також чіткого розмежування досліджуваних рівнів і ролей учасників у процесі збору емпіричних даних, подано узагальнювальну таблицю 2.2, що відображає структуру психодіагностичного інструментарію дослідження.

Таким чином, використаний комплекс методів і методик дозволяє здійснити цілісний аналіз психологічної сепарації як багаторівневого процесу перебудови дочірньо-материнських стосунків. Поєднання інструментів, спрямованих на вивчення індивідуально-психологічних ресурсів сторін взаємодії, автономізаційних параметрів і характеристик сімейного середовища, забезпечує можливість розгляду сепарації у контексті реальної динаміки взаємин у діаді «мати – донька».

Таблиця 2.2 – Методи та методики дослідження психологічної сепарації у дочірньо-материнських стосунках

Рівень аналізу	Методика	Автор / адаптація	Хто заповнює	Що вимірює
Індивідуально-психологічний	Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	М. Розенберг; україномовна адаптація	Доньки, матері	Глобальний рівень самооцінки, ставлення до себе
Індивідуально-психологічний	Опитувальник менталізації (MZQ)	Hausberg et al.; україномовний варіант	Доньки	Рефлексія, усвідомлення власних емоційних станів
Автономізаційний (психологічні кордони)	Шкала психологічної сепарації (PSS)	Дж. Хоффман; адаптоване використання	Доньки	Емоційна, конфліктна, функціональна та атитюдна автономія
Реляційний	Опитувальник стилів прив'язаності (ASQ)	Feeney et al.; україномовна адаптація	Доньки	Типи прив'язаності, регуляція близькості й дистанції
Реляційний / сімейно-системний	Опитувальник сімейного середовища (FES)	R. Moos; україномовна адаптація	Доньки, матері	Емоційний клімат, контроль, згуртованість, автономія
Узагальнювальний	Анкетування соціально-демографічних характеристик	Авторська анкета	Доньки, матері	Вік, освіта, сімейний статус, проживання

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних застосовано методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень) та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, що обґрунтовано необхідністю виявлення лінійних взаємозв'язків між змінними за умов приблизно нормального розподілу показників.

Перед застосуванням параметричних статистичних методів було здійснено перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. Результати перевірки не виявили статистично значущих відхилень від нормального розподілу для більшості змінних ($p > 0,05$), що дало підстави використовувати параметричні методи аналізу. Обрані статистичні методи відповідають описово-кореляційному дизайну дослідження та дозволяють виявити характер і напрямок

взаємозв’язків між індивідуально-психологічними, автономізаційними та реляційними показниками.

Застосований комплекс методів і методик забезпечує цілісне та науково обґрунтоване вивчення психологічної сепарації як багаторівневого процесу перебудови дочірньо-материнських стосунків і створює належні умови для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Для обробки та аналізу емпіричних даних у дослідженні було використано комплекс методів математико-статистичної обробки, адекватних меті, завданням і дизайну дослідження. Статистичний аналіз спрямований на узагальнення отриманих результатів, виявлення закономірностей прояву психологічної сепарації та аналіз взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

На першому етапі статистичної обробки застосовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних показників. Це дозволило охарактеризувати загальний рівень вираженості досліджуваних змінних, а також описати особливості їх розподілу у вибірці.

Для аналізу взаємозв’язків між показниками психологічної сепарації, особистісними характеристиками та параметрами сімейного середовища було використано кореляційний аналіз. Залежно від характеру розподілу даних застосовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, що дало змогу виявити силу та напрям статистично значущих зв’язків між змінними.

З метою порівняння показників у різних підгрупах вибірки (зокрема залежно від типу спільного проживання доньки та матері або рівня автономії) використовувалися методи порівняльного аналізу, зокрема t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок або його непараметричні аналоги у разі невідповідності даних нормальному розподілу. Застосування цих методів дозволило виявити статистично значущі відмінності між групами та уточнити специфіку перебігу психологічної сепарації в різних умовах сімейної взаємодії.

Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим вимогам психологічних досліджень. Обробка даних здійснювалася з використанням сучасних програм статистичного аналізу (MS Excel / SPSS), що забезпечило коректність та надійність отриманих результатів.

2.3 Процедура дослідження

Емпіричне дослідження проводилося відповідно до поставленої мети, завдань і логіки описово-кореляційного дизайну та було спрямоване на вивчення психологічної сепарації як процесу перебудови дочірньо-материнських стосунків у період ранньої дорослості. Процедура дослідження передбачала поетапну організацію збору емпіричних даних із дотриманням етичних і методологічних вимог, прийнятих у сучасній психологічній науці.

Дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів. На першому етапі було визначено критерії формування вибірки, уточнено інструментарій дослідження та підготовлено пакет діагностичних матеріалів, що включав психодіагностичні методики та авторську соціально-демографічну анкету. Особлива увага приділялася узгодженості теоретичної моделі дослідження з емпіричними інструментами, а також доступності формулювань для респондентів різного віку.

Другий етап передбачав безпосередній відбір та залучення учасників до дослідження. Формування вибірки здійснювалося за принципом цілеспрямованого та зручного відбору з урахуванням визначених критеріїв. До участі у дослідженні залучалися дочірньо-материнські пари, що відповідали віковим і соціальним характеристикам, окресленим у програмі дослідження.

Пошук респондентів здійснювався з використанням різних комунікаційних каналів, зокрема через соціальні мережі, тематичні онлайн-спільноти, а також за допомогою особистих контактів і рекомендацій. Такий

підхід є поширеним у психологічних дослідженнях, орієнтованих на вивчення сімейних і міжпоколінних стосунків, та дозволяє сформувати вибірку за умови дотримання добровільності участі та інформованої згоди респондентів.

Потенційним учасникам дослідження надавалася інформація про загальну мету та характер дослідження без деталізації гіпотез, що могло б вплинути на їхні відповіді. Особливо наголошувалося на добровільності участі, праві відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без жодних наслідків, а також на гарантіях анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Збір емпіричних даних здійснювався у змішаному форматі з урахуванням зручності та можливостей респондентів. Частина учасників заповнювала опитувальники у дистанційній формі за допомогою електронних анкет, надісланих електронною поштою або через захищені онлайн-платформи для збору дослідницьких даних. Такий формат дозволив залучити респондентів, які проживають у різних населених пунктах, та забезпечити гнучкість у виборі часу заповнення опитувальників.

Інша частина респондентів проходила дослідження в очному форматі, шляхом індивідуального заповнення паперових бланків опитувальників. Очне опитування проводилося у спокійній, нейтральній обстановці, без сторонніх осіб, що сприяло зосередженості респондентів і зниженню впливу зовнішніх чинників на їхні відповіді.

Незалежно від формату участі всі респонденти отримували однакові інструкції щодо заповнення методик. У разі виникнення запитань дослідник надавав лише технічні пояснення, уникаючи будь-яких коментарів, що могли б вплинути на зміст відповідей.

Важливою особливістю процедури дослідження було використання діадичного підходу, який передбачає окреме опитування кожної сторони дочірньо-материнської взаємодії. Доньки та матері заповнювали опитувальники незалежно одна від одної, без можливості обговорення

запитань або відповідей між собою. Це дозволило мінімізувати ефект соціальної бажаності та уникнути взаємного впливу відповідей у межах однієї діади.

Кожній дочірньо-материнській парі присвоювався умовний код, який використовувався виключно для статистичної обробки даних і дозволяв зіставляти відповіді доньки та матері без розкриття їхньої особистої інформації. Персональні дані респондентів не фіксувалися, що забезпечувало повну анонімність участі.

Опитування проводилося у стандартизованій послідовності. Спочатку респонденти заповнювали авторську соціально-демографічну анкету, що дозволяло зняти початкову напругу та налаштувати їх на подальшу роботу. Далі застосовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення індивідуально-психологічних характеристик, реляційних аспектів стосунків та параметрів сімейного середовища.

Загальна тривалість участі одного респондента у дослідженні становила в середньому 35–45 хвилин, що не перевищує рекомендовані часові межі для психодіагностичних обстежень дорослих осіб і не викликало перевтоми учасників.

Процедура дослідження здійснювалася з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Усі учасники брали участь у дослідженні без будь-якого матеріального або нематеріального заохочення, що унеможливлювало примусовий характер участі.

Отримані емпіричні дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу та підготовки кваліфікаційної роботи. Індивідуальні результати респондентів не підлягали розголошенню та не використовувалися для оцінювання особистісних якостей або сімейних стосунків конкретних осіб.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Особливості автономізації як основа профілів сепарації в системі мати-донька

У межах даного дослідження рівень психологічної сепарації розуміється не як розрив емоційного зв'язку між матір'ю та донькою, а як процес перебудови характеру взаємодії, психологічних меж і ступеня автономності у діаді «мати – донька». Такий підхід дозволяє розглядати сепарацію як форму функціонування близьких родинних стосунків, що змінюється в процесі розвитку, а не як показник дистанціювання або відчуження.

Базовим емпіричним індикатором рівня психологічної сепарації у дослідженні виступає Шкала психологічної сепарації Дж. Хоффмана (PSS), оскільки вона безпосередньо вимірює ключові компоненти автономії у стосунках з матір'ю: емоційну, конфліктну, функціональну та атитюдну. Саме сукупність цих компонентів відображає ступінь сформованості психологічних кордонів та зрілість взаємодії у парі «мати – донька».

Додаткові психологічні показники – стиль прив'язаності (ASQ), характеристики сімейного середовища (FES), рівень самооцінки (RSES) та менталізації (MZQ) – використовуються для контекстуального тлумачення проявів сепарації. Вони дозволяють проаналізувати, за рахунок яких особистісних і реляційних чинників формується певний рівень автономії та як він пов'язаний із якістю стосунків у парі «мати – донька».

PSS у роботі виступає «ядром» аналізу рівня сепарації, тоді як інші методики виконують роль пояснювальних і модераційних змінних, що розкривають психологічний контекст функціонування стосунків.

Для аналізу рівня психологічної сепарації було розраховано описові статистики за загальним показником шкали PSS та її окремими підшкалами. До аналізу включено такі показники: емоційна автономія (EA), конфліктна автономія (CA), функціональна автономія (FA), атитюдна автономія (AA), а також інтегральний показник психологічної сепарації (PSS_Σ).

Таблиця 3.1 – Описові статистики показників психологічної сепарації у доньок (n = 32)

Показник	M	SD	Min	Max
Емоційна автономія (EA_Σ)	9,31	1,40	6	12
Конфліктна автономія (CA_Σ)	9,00	1,39	7	12
Функціональна автономія (FA_Σ)	8,84	1,35	7	11
Атитюдна автономія (AA_Σ)	9,09	1,51	6	12
Загальний рівень сепарації (PSS_Σ)	36,25	2,77	31	41

Отримані описові статистики дозволяють проаналізувати структурні особливості психологічної сепарації у доньок у контексті стосунків з матір'ю. Як свідчать середні значення за підшкалами шкали психологічної сепарації, процес автономізації має нерівномірний, диференційований характер, що відповідає уявленням про сепарацію як багатовимірне явище.

Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами емоційної (M = 9,31) та атитюдної автономії (M = 9,09). Це свідчить про те, що більшість доньок здатні зберігати емоційну стабільність у взаємодії з матір'ю та відстоювати власні переконання і систему цінностей без істотного порушення стосунків. Така конфігурація показників вказує на формування автономії переважно на рівні внутрішніх установок і емоційної регуляції.

Показники конфліктної (M = 9,00) та функціональної автономії (M = 8,84) є дещо нижчими, що може відображати збереження елементів залежності у ситуаціях відкритого зіткнення позицій або у сфері практичних життєвих рішень. Це узгоджується з тим, що для періоду ранньої дорослості характерна поступова, а не завершена перебудова ролей у парі «мати – донька».

Загальний рівень психологічної сепарації (M = 36,25) перебуває у межах помірно вираженого рівня, що дозволяє розглядати сепарацію в досліджуваній вибірці не як кризовий або конфліктний процес, а як нормативний етап розвитку стосунків, у межах якого автономія співіснує з емоційною близькістю.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність трактування психологічної сепарації як процесу перебудови взаємодії та психологічних меж у парі «мати – донька», а не як показника дистанціювання або зниження значущості стосунків.

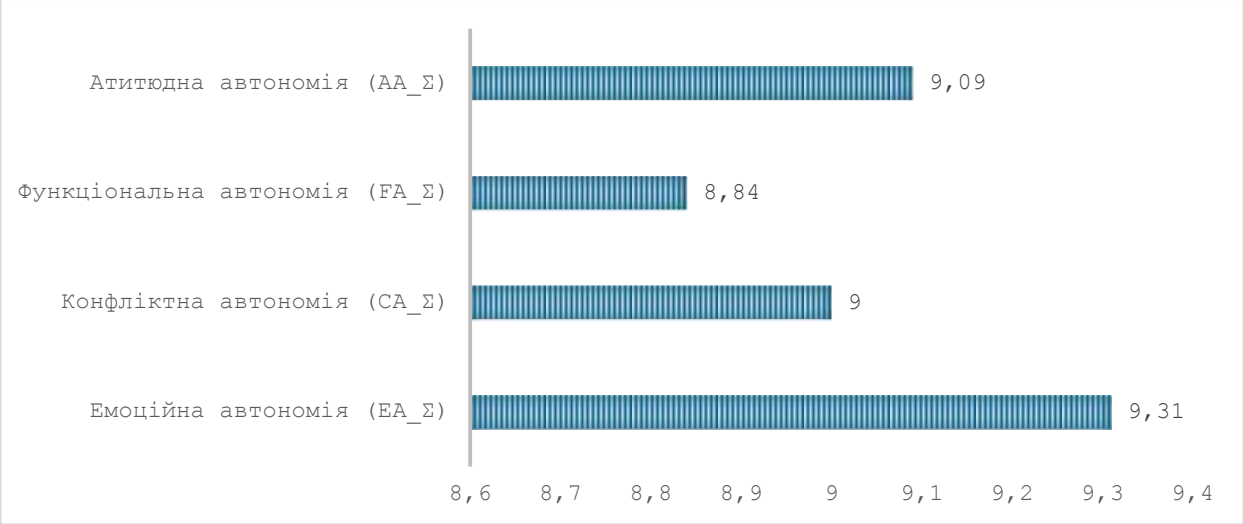


Рисунок 3.1 – Середні значення підшкал психологічної сепарації у доньок (n = 32)

Візуалізація дозволяє наочно простежити співвідношення окремих компонентів автономії та підтверджує нерівномірний характер процесу психологічної сепарації у парі «мати – донька».

Для більш детального аналізу особливостей психологічної сепарації у доньок було здійснено рівневу диференціацію інтегрального показника психологічної сепарації. З цією метою на основі сумарного показника за шкалою PSS було виокремлено низький, середній та високий рівні сепарації, що дозволило кількісно оцінити поширеність різних ступенів автономізації у межах стосунків «мати – донька». Результати рівневого розподілу подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Рівневий розподіл психологічної сепарації у доньок (n = 32)

Рівень психологічної сепарації	Кількість осіб	%
Низький рівень	6	18,8
Середній рівень	19	59,4
Високий рівень	7	21,8
Разом	32	100

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня психологічної сепарації, який виявлено у понад половини доньок досліджуваної вибірки. Такий розподіл є нормативним для періоду ранньої дорослості та відображає перехідний характер перебудови стосунків у парі «мати – донька».

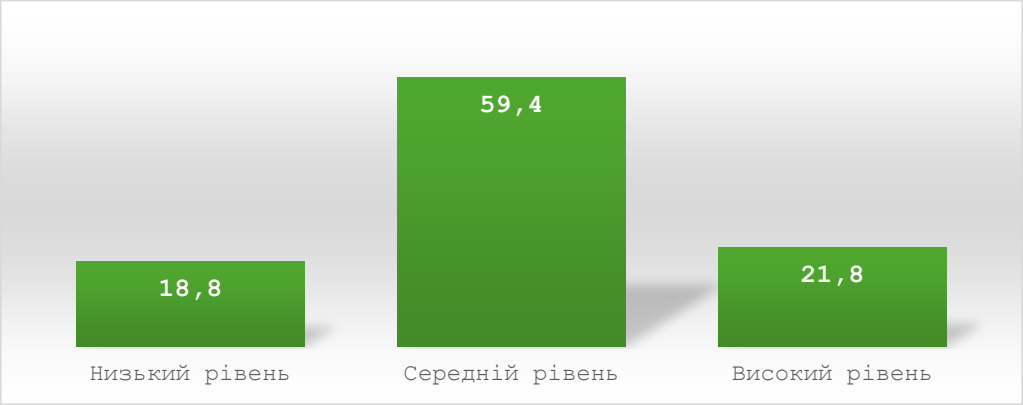


Рисунок 3.2 – Рівневий розподіл психологічної сепарації у доньок, %

Середній рівень сепарації свідчить про поєднання тенденцій до автономізації з збереженням емоційної значущості материнської фігури. Доньки з цим рівнем зазвичай уже здатні до самостійних рішень і відстоювання власної позиції, однак у низці ситуацій усе ще орієнтуються на материнську підтримку або схвалення.

Високий рівень психологічної сепарації зафіксовано у близько п’ятої частини учасниць, що вказує на сформовані психологічні кордони та зрілу автономію у взаємодії з матір’ю. Водночас низький рівень сепарації, виявлений у меншості доньок, може відображати збереження симбіотичних або залежних форм взаємодії, що ускладнюють процес автономізації.

Загалом отриманий рівневий розподіл підтверджує розуміння психологічної сепарації як поступового процесу трансформації меж і ролей, а не одномоментного відокремлення у стосунках.

Для більш глибокого аналізу результатів емпіричного дослідження було здійснено профілювання психологічної сепарації на основі поєднання показників за шкалами методики Hoffman Psychological Separation Scale. З огляду на те, що дана методика передбачає оцінювання автономії за чотирма шкалами (емоційна автономія – EA, конфліктна автономія – CA, функціональна автономія – FA та атитюдна автономія – AA), у дослідженні було використано підхід інтегративного аналізу їх поєднання.

На основі співвідношення показників за зазначеними шкалами було умовно виокремлено чотири профілі психологічної сепарації, які відображають різні типи автономізації у системі дочірньо–материнських стосунків. Такий підхід дозволяє більш комплексно охарактеризувати структуру сепараційних процесів та виявити особливості взаємодії між матір'ю та донькою.

Результати розподілу учасниць за виділеними профілями подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Профілі психологічної сепарації у доньок (n = 32)

Профіль	Характеристика	К-сть	%
Гармонійна автономія	Високі показники за всіма підшкалами (EA, CA, FA, AA)	6	18,8
Функціонально-атитюдна автономія при збереженій емоційній залежності	Високі FA та AA при середніх або нижчих EA	11	34,4
Конфліктно-напружений профіль	Середні показники автономії за наявності труднощів у конфліктній сфері	9	28,1
Низька автономія (симбіотичний профіль)	Низькі показники EA та FA, залежність у взаємодії	6	18,7
Разом		32	100

Аналіз профілів психологічної сепарації демонструє різноманітність форм автономізації у межах стосунків «мати – донька». Найбільш поширеним виявився профіль функціонально-атитюдної автономії при збереженій емоційній залежності, що свідчить про здатність доньок до самостійних рішень і власної системи переконань за умови збереження емоційної прив'язаності до матері.

Наявність конфліктно-напруженого профілю у частини учасниць відображає складність процесу сепарації, який може супроводжуватися внутрішньою напругою та труднощами у відкритому відстоюванні власної позиції. Водночас гармонійна автономія, зафіксована у меншості доньок, може розглядатися як індикатор зрілої перебудови стосунків і сформованих психологічних кордонів.

Отримані профілі підтверджують, що психологічна сепарація у парі «мати – донька» реалізується не за єдиним сценарієм, а через різні комбінації автономії, що залежать від індивідуальних і реляційних чинників.

З метою аналізу психологічної сепарації не лише як індивідуального процесу, а як характеристики функціонування стосунків у парі «мати – донька», було здійснено вивчення контекстуальних показників сімейного середовища та стилів прив'язаності. Такий підхід дозволяє простежити, в яких умовах формується різний рівень автономії та як він пов'язаний із якістю взаємодії між сторонами стосунків.

Для аналізу особливостей сімейного контексту було порівняно середні значення показників сімейного середовища у групах доньок з низьким, середнім та високим рівнями психологічної сепарації.

Отримані результати свідчать, що рівень психологічної сепарації тісно пов'язаний з характеристиками сімейного середовища. Для низького рівня сепарації більш типовими є підвищений контроль та вища конфліктність, що може ускладнювати формування автономних форм взаємодії.

Таблиця 3.4 – Середні показники сімейного середовища (FES) у групах з різним рівнем сепарації

Шкала FES	Низька сепарація	Середня сепарація	Висока сепарація
Cohesion (згуртованість)	нижче середнього	середній	вищий
Expressiveness (відкритість)	середня	середня–вища	вища
Conflict (конфліктність)	вища	середня	нижча
Independence (автономія)	низька	середня	вища
Control (контроль)	вищий	середній	нижчий
Organization	середня	середня	середня–вища

Натомість у групі з високим рівнем сепарації спостерігається поєднання згуртованості та автономії, що відображає більш зрілу модель стосунків, у межах якої незалежність не суперечить емоційній близькості. Таким чином, сімейне середовище виступає важливим контекстом, у якому відбувається перебудова психологічних меж у парі «мати – донька».

Наступним кроком аналізу стало вивчення розподілу стилів прив'язаності у групах доньок з різним рівнем психологічної сепарації. Це дозволяє оцінити, яким чином базові моделі регуляції близькості й дистанції пов'язані з процесом автономізації у стосунках з матір'ю.

Таблиця 3.5 – Розподіл стилів прив'язаності (ASQ) залежно від рівня психологічної сепарації, %

Стиль прив'язаності	Низька сепарація	Середня сепарація	Висока сепарація
Безпечна	низький %	домінує	високий %
Тривожно-амбівалентна	домінує	помірний	низький
Уникальна	помірний	помірний	низький
Дезорганізована	помірний	низький	поодинокі випадки

Результати аналізу свідчать, що безпечний стиль прив'язаності частіше виявляється у доньок із середнім і високим рівнями психологічної сепарації, що підтверджує його роль як ресурсу автономізації. Натомість тривожно-

амбівалентний та дезорганізований стилі більш характерні для низького рівня сепарації, що може відображати труднощі регуляції близькості та залежність від материнської фігури. Отже, стиль прив'язаності виступає важливим реляційним чинником, який опосередковує перебудову стосунків у процесі сепарації.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня психологічної сепарації, що є нормативним для періоду ранньої дорослості та відображає перехідний характер перебудови стосунків у парі «мати – донька». Найбільш сформованими виявилися емоційна та атитюдна автономія, тоді як функціональна й конфліктна автономія формуються поступово. Аналіз сімейного середовища та стилів прив'язаності показав, що психологічна сепарація розгортається у тісному зв'язку з якістю взаємодії, рівнем контролю та характером емоційної прив'язаності. Таким чином, сепарація постає не як індивідуальна властивість доньки, а як динамічна характеристика стосунків у парі «мати – донька», що створює підґрунтя для подальшого аналізу її зв'язків з особистісними ресурсами та психологічним контекстом у підрозділі 3.2.

3.2. Особливості сепарації в різних типах дочірньо-материнських взаємин

У межах даного дослідження під типами дочірньо-материнських стосунків розуміємо відносно стійкі конфігурації взаємодії у парі «мати – донька», які відображають спосіб регуляції близькості та дистанції, характер емоційного контакту, а також загальні параметри сімейного середовища. Такий підхід дозволяє перейти від опису окремих психологічних рис до аналізу стосунків як системи, у межах якої психологічна сепарація набуває конкретних форм.

Типи стосунків визначалися на основі поєднання двох емпіричних джерел:

- стилю прив’язаності доньки до матері (ASQ), що відображає провідні стратегії переживання близькості й безпеки у стосунках;

- характеристик сімейного середовища (FES), які описують контекст взаємодії (згуртованість, експресивність/відкритість, контроль, автономія тощо). При цьому для FES використовувався усереднений показник по парі (середнє значення відповідей доньки та матері), оскільки саме така операціоналізація є методично коректною для аналізу взаємин як спільної системи, а не як одностороннього сприйняття.

Застосування типології дає змогу аналізувати сепарацію як форму функціонування взаємин у стосунках (тобто як спосіб перебудови меж, ролей і дистанції в системі відносин «мати – донька»), а не як «успішність» або «неуспішність» окремої доньки. Узагальнені характеристики виокремлених типів взаємин та їх представленість у вибірці подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Типи дочірньо-материнських взаємин у вибірці (n = 32 пари)

Тип взаємин	Провідні характеристики (ASQ + FES)	К-ть пар	%
Підтримувально-автономний (безпечний)	Переважно безпечна прив’язаність; вищі показники відкритості/експресивності, достатня згуртованість; баланс близькості та автономії	19	59,4
Тривожно-контрольний (симбіотичний)	Частіше тривожно-амбівалентна прив’язаність; тенденція до підвищеного контролю та нижчої автономії; чутливість до схвалення/несхвалення	7	21,9
Дистанційований (уникальний/формальний)	Переважно уникальна прив’язаність; емоційна стриманість і дистанціювання; взаємодія може набувати формальної «правильної» комунікації без глибокої емоційної залученості	6	18,7
Разом		32	100

Найбільш представленим у вибірці є підтримувально-автономний тип, що є логічним для нормативної вибірки та відображає потенціал до «м'якої» перебудови взаємин без руйнування емоційного контакту. Водночас наявність тривожно-контрольного та дистанційованого типів підтверджує, що процес сепарації може реалізовуватися різними шляхами: через посилення залежності/контролю або через дистанціювання й формалізацію взаємодії (рис. 3.3).

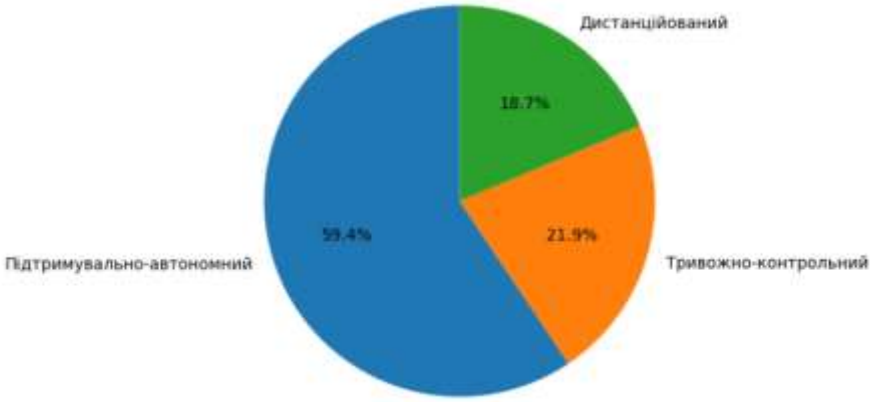


Рисунок 3.3 – Розподіл типів дочірньо-материнських стосунків у вибірці (n = 32 пари)

На наступному етапі було проаналізовано, як загальний рівень психологічної сепарації доньки (PSS_Σ) відрізняється залежно від типу взаємин у системі відносин «мати – донька». Такий аналіз дає змогу уточнити, чи пов'язана автономізація з більш підтримувальною та безпечною взаємодією, або ж високі показники сепарації можуть формуватися також у форматі дистанційованого (уникального) стилю.

Таблиця 3.5 – Показники психологічної сепарації (PSS_Σ) у різних типах взаємин (n = 32)

Тип взаємин	n (пар)	M	SD	Min–Max
Підтримувально-автономний (безпечний)	19	35,84	2,57	32–41
Тривожно-контрольний (симбіотичний)	7	35,29	3,20	31–40
Дистанційований (уникальний/формальний)	6	38,67	1,63	37–41

Отримані результати демонструють, що показники PSS_Σ розподіляються нерівномірно залежно від типу взаємин. По-перше, у

підтримувально-автономному типі спостерігається помірно високий середній рівень сепарації, що узгоджується з логікою «зрілої перебудови»: автономізація реалізується без різкого розриву, на фоні збереження емоційної включеності та можливості відкритого обговорення ролей і кордонів.

По-друге, у тривожно-контрольному (симбіотичному) типі середній рівень PSS_Σ є близьким до підтримувально-автономного, однак більша варіативність показників (вищий SD) вказує на нестабільність автономізації: у частини доньок автономні тенденції проявляються ситуативно й можуть супроводжуватися напругою, чутливістю до оцінювання та коливанням між прагненням незалежності й потребою у схваленні.

По-третє, найвищі значення PSS_Σ отримано у дистанційованому (уникальному/формальному) типі взаємин. Це є методично важливим моментом для інтерпретації: високий рівень сепарації не завжди означає зрілу перебудову стосунків у сенсі близькості та взаємної включеності. У даному типі автономія може набувати форми захисного дистанціювання: психологічні кордони формально «сильні», проте ціною емоційної відстороненості та зниження гнучкості взаємодії. Відповідно, сепарація проявляється не лише як розвиток автономії, а і як специфічний стиль регуляції близькості в системі «мати – донька».

Аналіз загального рівня психологічної сепарації дозволяє оцінити ступінь автономізації у дочірньо-материнських стосунках, проте не дає уявлення про якісну структуру цього процесу. У зв’язку з цим на наступному етапі було здійснено аналіз структурних компонентів психологічної сепарації, а саме емоційної (EA), конфліктної (CA), функціональної (FA) та атитюдної автономії (AA), у різних типах дочірньо-материнських взаємин.

Такий підхід дозволяє перейти від оцінки «рівня» сепарації до аналізу способу її реалізації у межах конкретної конфігурації взаємин. Це є принципово важливим у контексті даного дослідження, оскільки автономізація може відбуватися як у формі гармонійної перебудови зв’язку, так і у формі захисного дистанціювання або фрагментарного відокремлення.

Середні значення підшкал психологічної сепарації у різних типах взаємин наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Середні значення підшкал психологічної сепарації (PSS) у різних типах дочірньо-материнських взаємин (M ± SD)

Підшкала PSS	Підтримувально-автономний тип (n=19)	Тривожно-контрольний тип (n=7)	Дистанційований тип (n=6)
Емоційна автономія (EA)	9,84 ± 1,12	8,71 ± 1,38	8,33 ± 0,82
Конфліктна автономія (CA)	8,95 ± 1,04	7,86 ± 1,21	9,17 ± 0,75
Функціональна автономія (FA)	8,63 ± 0,97	9,14 ± 1,07	10,00 ± 0,63
Атитюдна автономія (AA)	8,42 ± 1,01	9,57 ± 0,98	11,17 ± 0,75

Отримані результати свідчать про наявність якісно різних профілів автономізації залежно від типу дочірньо-материнських взаємин.

У підтримувально-автономному типі спостерігається збалансований профіль психологічної сепарації, за якого всі компоненти автономії представлені на відносно рівному рівні. Помірно високі показники емоційної автономії поєднуються з достатньо сформованою конфліктною, функціональною та атитюдною автономією, що вказує на можливість реалізації незалежності без втрати емоційного контакту. Такий профіль відповідає уявленням про зрілу перебудову дочірньо-материнських стосунків, у межах якої автономія не суперечить близькості.

Для тривожно-контрольного (симбіотичного) типу характерним є фрагментарний характер автономізації. У цій групі відносно вищі показники функціональної та атитюдної автономії поєднуються зі зниженішими значеннями емоційної та конфліктної автономії. Це свідчить про те, що прагнення самостійності у поведінковій та ціннісній сферах може не супроводжуватися достатньою емоційною відокремленістю та внутрішньою свободою у конфліктних ситуаціях. Таким чином, автономізація у цьому типі взаємин реалізується з напругою та внутрішніми суперечностями.

Найбільш виразні структурні відмінності виявлено у дистанційованому (уникальному/формальному) типі взаємин. Для нього характерні високі показники функціональної та атитюдної автономії за одночасно нижчих значень емоційної автономії. Такий профіль свідчить про формально високу автономізацію, що реалізується переважно через дистанціювання, посилення психологічних кордонів і зниження емоційної включеності. У цьому випадку сепарація може виступати не лише як розвиток самостійності, а як захисний спосіб регуляції близькості, що супроводжується дефіцитом емоційної гнучкості у стосунках.

На наступному етапі аналізу було розглянуто психологічні ресурси, що опосередковують процес сепарації у різних типах дочірньо-материнських взаємин. У межах даного дослідження до таких ресурсів віднесено глобальну самооцінку та здатність до менталізації, які розглядаються не як ізольовані індивідуально-психологічні характеристики, а як умови реалізації автономії у взаємодії.

Самооцінка відображає базове ставлення до себе та впевненість у власних можливостях, що створює психологічне підґрунтя для відстоювання кордонів і прийняття самостійних рішень. Менталізація, своєю чергою, забезпечує здатність усвідомлювати власні емоційні стани та пов’язувати їх із поведінкою, що є важливою умовою гнучкої регуляції близькості й дистанції у стосунках з матір’ю.

Середні значення показників самооцінки (RSES) та менталізації (MZQ) у різних типах взаємин наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 – Середні показники психологічних ресурсів (RSES, MZQ) у різних типах дочірньо-материнських взаємин (M ± SD)

Тип взаємин	RSES (самооцінка)	MZQ (менталізація)
Підтримувально-автономний (n=19)	31,58 ± 3,12	46,11 ± 4,38
Тривожно-контрольний (n=7)	28,43 ± 3,54	39,86 ± 5,21
Дистанційований (n=6)	30,67 ± 2,58	36,50 ± 4,76

Отримані результати свідчать про те, що психологічні ресурси сепарації мають різну функціональну роль залежно від типу дочірньо-материнських взаємин.

У підтримувально-автономному типі взаємин зафіксовано найвищі середні показники як самооцінки, так і менталізації. Це свідчить про те, що особистісні ресурси не лише наявні, а й можуть повноцінно реалізовуватися у взаємодії, сприяючи гнучкій перебудові меж і збереженню емоційного контакту. Високий рівень менталізації дозволяє донькам усвідомлювати власні емоційні реакції у стосунках з матір'ю та регулювати дистанцію без різких коливань між залежністю й відстороненістю.

У тривожно-контрольному типі взаємин показники самооцінки та менталізації є помірно зниженими. При цьому результати вказують на те, що наявні психологічні ресурси можуть частково блокуватися високим рівнем тривоги, чутливістю до схвалення та контролю з боку матері. У таких стосунках навіть за достатнього рівня рефлексії автономізація може супроводжуватися напругою та внутрішніми конфліктами, що ускладнює стабільну перебудову взаємин.

Для дистанційованого (унікального/формального) типу характерним є відносно збережений рівень самооцінки при водночас нижчих показниках менталізації. Це дозволяє припустити, що автономія у таких взаєминах підтримується переважно за рахунок когнітивних і поведінкових стратегій самодостатності, тоді як емоційна рефлексія та усвідомлення внутрішніх станів залишаються менш залученими. У результаті психологічна сепарація може набувати формально «успішного» вигляду, але супроводжуватися зниженням емоційної гнучкості та взаємної включеності.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між інтегральним показником психологічної сепарації (PSS_Σ) та ключовими параметрами сімейного середовища за методикою FES, зокрема показниками згуртованості (Cohesion), автономії/незалежності (Independence) та контролю (Control).

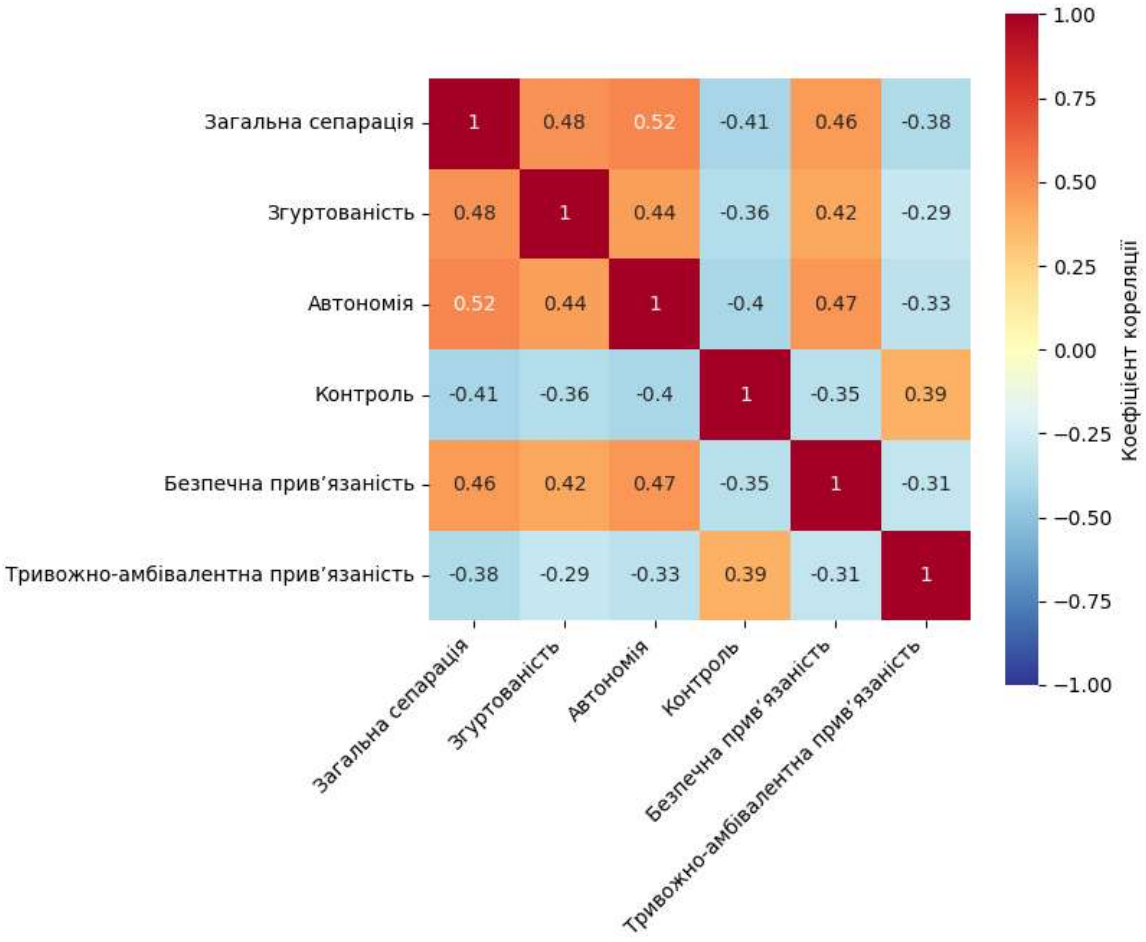


Рисунок 3.4 – Кореляційні зв'язки між показниками психологічної сепарації та характеристиками взаємин

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого позитивного зв'язку між загальним рівнем психологічної сепарації та показником автономії у сімейному середовищі (Independence). Це свідчить про те, що в сім'ях, де заохочується самостійність, ініціативність і право на власну позицію, процес автономізації доньки відбувається більш зріло та конструктивно.

Водночас виявлено позитивний, але помірний зв'язок між PSS_Σ та показником згуртованості (Cohesion), що дозволяє інтерпретувати сепарацію не як протилежність близькості, а як її трансформацію. Збереження емоційного контакту в поєднанні з гнучкими межами створює умови для «м'якої» перебудови взаємин без руйнування зв'язку.

Натомість між показником психологічної сепарації та рівнем сімейного контролю (Control) було зафіксовано негативний кореляційний зв'язок, що вказує на ускладнення процесів автономізації в умовах жорсткої регламентації, домінування та обмеження самостійності. Надмірний контроль у сімейній системі може зумовлювати або затримку сепарації, або її реалізацію у формі захисного дистанціювання.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що психологічна сепарація є тісно пов'язаною з контекстом сімейного середовища та відображає спосіб організації взаємодії у системі «мати – донька».

Окрему увагу було приділено аналізу взаємозв'язків між показниками психологічної сепарації та стилями прив'язаності доньок до матері. Стиль прив'язаності розглядався як індикатор базових стратегій регуляції близькості та дистанції у взаєминах.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана з показниками емоційної (EA) та функціональної автономії (FA). Це означає, що за умов переживання стосунків як емоційно надійних автономізація реалізується без значної внутрішньої напруги та не супроводжується відмовою від близькості.

Натомість тривожно-амбівалентна прив'язаність виявляє негативні зв'язки з емоційною автономією та позитивні асоціації з внутрішньою напругою і конфліктністю у взаєминах. У таких стосунках сепарація може набувати суперечливого характеру, поєднуючи прагнення самостійності з високою залежністю від схвалення матері.

Для уникального стилю прив'язаності характерним є зв'язок із підвищеним загальним рівнем сепарації за одночасно нижчими показниками емоційної включеності. Це підтверджує, що високі показники автономії можуть формуватися і в умовах дистанціювання, однак така форма сепарації не завжди супроводжується зрілою емоційною регуляцією взаємин.

Загалом стиль прив'язаності виступає важливим чинником, який визначає якість та форму реалізації психологічної сепарації, а не лише її інтенсивність.

Отримані результати свідчать, що психологічна сепарація у дочірньо-материнських взаєминах має різні форми реалізації залежно від типу взаємодії, сімейного середовища та стилю прив'язаності. Найбільш зрілою є сепарація у підтримувально-автономних взаєминах, де автономія поєднується зі збереженням емоційної близькості. Водночас високий рівень сепарації у дистанційованих стосунках може відображати не стільки зрілу перебудову взаємин, скільки захисну стратегію регуляції близькості. Таким чином, рівень сепарації сам по собі не є достатнім показником якості взаємин, а потребує інтерпретації у контексті їх структурних і реляційних характеристик. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого обговорення виявлених закономірностей у контексті сучасних теоретичних підходів.

3.3 Обговорення результатів у контексті теоретичних підходів

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволяють комплексно осмислити психологічну сепарацію як специфічну форму перебудови дочірньо-материнських стосунків у період ранньої дорослості. На відміну від підходів, у яких сепарація розглядається переважно як індивідуально-психологічна характеристика доньки, у межах даного дослідження вона інтерпретується як процес, що розгортається у взаємодії сторін стосунків і відображає якість регуляції близькості, дистанції та психологічних меж у системі відносин «мати – донька».

Висунута гіпотеза передбачала, що рівень психологічної сепарації в дочірньо-материнських стосунках зумовлюється комплексом психологічних чинників, зокрема емоційною автономією, сформованістю психологічних кордонів, типом прив'язаності та окремими особистісними ресурсами учасниць дослідження. Також припускалося, що недостатній рівень сепарації супроводжується емоційною залежністю та симбіотичними тенденціями, тоді як сформована сепарація корелює з вищою самостійністю, позитивною самооцінкою та зрілими формами прив'язаності.

Результати аналізу, представлені в підрозділах 3.1 та 3.2, загалом підтверджують зазначені припущення, водночас дозволяючи уточнити та поглибити розуміння механізмів реалізації сепарації в різних типах дочірньо-материнських взаємин.

Згідно з результатами описового та рівневого аналізу (п. 3.1), у більшості досліджуваних доньок було зафіксовано середній рівень психологічної сепарації, що є нормативним для періоду ранньої дорослості. Такий результат узгоджується з положеннями теорії сепарації–індивідуації М. Малер, відповідно до яких процес відокремлення не є завершеним актом, а має пролонгований характер і продовжує трансформуватися впродовж дорослого життя.

Водночас аналіз підшкал PSS показав, що автономія у вибірці реалізується нерівномірно: функціональна та атитюдна автономія виявилися більш сформованими порівняно з емоційною та конфліктною. Це свідчить про те, що доньки частіше досягають самостійності у прийнятті рішень та формуванні власних переконань, ніж у сфері емоційної незалежності, що підтверджує положення Дж. Боулбі та Н. Чодороу про особливу складність емоційної сепарації у жіночих діадах.

Особливо інформативними виявилися результати типологічного аналізу дочірньо-материнських взаємин (п. 3.2). Виокремлення підтримувально-автономного, тривожно-контрольного та дистанційованого типів дозволило продемонструвати, що високі показники сепарації можуть мати різний психологічний зміст залежно від контексту взаємин.

Так, у підтримувально-автономному типі сепарація має характер зрілої перебудови зв’язку: автономія поєднується з емоційною включеністю, можливістю відкритої комунікації та гнучкою регуляцією меж. Це узгоджується з уявленнями сімейно-системного підходу М. Боуена щодо диференціації «Я» як здатності зберігати автономність без втрати емоційного контакту.

Натомість у дистанційованому типі взаємин найвищі середні показники PSS_Σ супроводжуються емоційною стриманістю та формалізацією взаємодії. Отже, автономія в даному випадку реалізується переважно через дистанціювання, що підтверджує застереження сучасних дослідників щодо ототожнення високої сепарації із психологічною зрілістю. Таким чином, гіпотеза про зв'язок сформованої сепарації з позитивними характеристиками взаємин отримує часткове підтвердження і потребує контекстуального уточнення.

Результати кореляційного аналізу (п. 3.2.5) підтвердили, що психологічна сепарація тісно пов'язана з якістю сімейного середовища та стилем прив'язаності. Позитивні зв'язки між загальним рівнем сепарації, автономією та згуртованістю сімейного середовища свідчать про те, що підтримувальний контекст сприяє формуванню гнучких психологічних кордонів.

Водночас негативні кореляції між сепарацією та показниками контролю підтверджують гіпотезу про деструктивний вплив надмірного контролю на процес автономізації. Це узгоджується з результатами досліджень українських авторів (І. Кучманич, О. Марченко, Н. Фандєєва), які підкреслюють роль сімейної регуляції у формуванні або блокуванні сепараційних процесів [8; 12; 19].

Особливу увагу заслуговує зв'язок сепарації зі стилями прив'язаності. Безпечна прив'язаність виявилася асоційованою з вищими показниками емоційної та функціональної автономії, що повністю підтверджує висунуту гіпотезу. Натомість тривожно-амбівалентна прив'язаність супроводжувалася зниженням емоційної автономії та підвищеною напругою у взаєминах, що відповідає класичним уявленням теорії прив'язаності.

Аналіз індивідуально-психологічних ресурсів (самооцінки та менталізації) показав, що вищі показники RSES і MZQ характерні для підтримувально-автономного типу взаємин. Це підтверджує припущення про роль позитивної самооцінки та здатності до рефлексії як ресурсів психологічної сепарації.

Водночас результати демонструють, що наявність цих ресурсів не є достатньою умовою для зрілої сепарації, якщо вони реалізуються в контексті тривожно-контрольних або дистанційованих взаємин. Таким чином, отримані дані дозволяють уточнити гіпотезу: особистісні характеристики відіграють опосередковувальну роль і реалізуються через якість взаємодії, а не ізольовано.

Загалом результати дослідження підтверджують основну гіпотезу про комплексну зумовленість психологічної сепарації, водночас дозволяючи розглядати її не лише як індикатор автономності доньки, а як характеристику функціонування дочірньо-материнських стосунків. Отримані дані узгоджуються з сучасними реляційними та сімейно-системними підходами, відповідно до яких автономія формується у процесі взаємної перебудови ролей, кордонів і способів емоційної регуляції.

Таким чином, психологічна сепарація постає не як розрив або зниження значущості стосунків, а як показник їх зрілості та здатності адаптуватися до нових етапів життєвого циклу. Саме такий підхід дозволяє поєднати класичні теоретичні уявлення з емпіричними даними та окреслити перспективи подальших досліджень у сфері сімейної психології.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано психологічні особливості сепарації як форми стосунків у системі «мати – донька». Досягнення поставленої мети забезпечувалося поєднанням теоретичного аналізу сучасних наукових підходів та емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня психологічної сепарації, її структурних компонентів і взаємозв'язків із характеристиками сімейного середовища, стилями прив'язаності та індивідуально-психологічними ресурсами учасниць.

У межах першого розділу роботи було узагальнено основні теоретичні підходи до розуміння дочірньо-материнських стосунків та феномену психологічної сепарації. Аналіз класичних і сучасних концепцій (М. Малер, Дж. Боулбі, Д. Віннікотт, М. Боуен, Дж. Хоффман та ін.) дозволив розглядати сепарацію не як розрив емоційного зв'язку, а як процес якісної перебудови взаємин, що передбачає формування автономії при збереженні психологічної значущості стосунків. Показано, що у дочірньо-материнській парі сепарація має специфічний характер, зумовлений високою емоційною включеністю, ідентифікаційною значущістю материнської фігури та міжпоколінною передачею сімейних сценаріїв.

У другому розділі обґрунтовано методичну базу дослідження та описано процедуру його проведення. Використання комплексу психодіагностичних методик (Hoffman Psychological Separation Scale, ASQ, FES, RSES, MZQ, авторської соціально-демографічної анкети) забезпечило багаторівневий аналіз психологічної сепарації як реляційного явища. Застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу дозволило отримати надійні емпіричні дані та перевірити висунуту гіпотезу.

Результати емпіричного дослідження, представлені у третьому розділі, засвідчили, що у вибірці переважає середній рівень психологічної сепарації,

який відповідає нормативній динаміці ранньої дорослості та відображає перехідний характер автономізації. Це свідчить про те, що для більшості учасниць характерна перебудова психологічних меж у стосунках із матір'ю без різкого емоційного дистанціювання. Водночас виявлено варіативність рівнів сепарації, що підтверджує індивідуальну та реляційну специфіку цього процесу.

Аналіз структурних компонентів сепарації показав, що різні типи дочірньо-материнських взаємин характеризуються специфічними профілями автономії. У підтримувально-автономному типі взаємин зафіксовано відносно збалансований розвиток емоційної, функціональної, атитюдної та конфліктної автономії, що відповідає уявленням про зрілу, диференційовану форму сепарації. У тривожно-контрольному (симбіотичному) типі автономізація має фрагментарний характер і частіше реалізується через функціональну та атитюдну самостійність при збереженій емоційній залежності. У дистанційованому типі взаємин високі показники загальної сепарації поєднуються з емоційною стриманістю, що дозволяє інтерпретувати автономію як захисне дистанціювання, а не як ознаку психологічної зрілості.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що високий рівень психологічної сепарації не є однозначним індикатором гармонійних стосунків. Залежно від типу взаємодії він може відображати як зрілу перебудову взаємин у стосунках, так і компенсаторні або захисні стратегії регуляції близькості. Це положення розширює традиційні уявлення про сепарацію та підкреслює доцільність її аналізу саме у реляційному контексті як форми стосунків у батьківсько-дитячих відносинах.

Аналіз психологічних ресурсів показав, що у підтримувально-автономних взаєминах вищі показники самооцінки та менталізації поєднуються з можливістю їх повноцінної реалізації у взаємодії. У тривожно-контрольних стосунках особистісні ресурси можуть бути частково блоковані тривогою, контролем і залежністю від зовнішнього схвалення, тоді як у дистанційованих взаєминах автономія частіше підтримується за рахунок когнітивних стратегій при зниженій емоційній рефлексії.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв’язків між рівнем психологічної сепарації, характеристиками сімейного середовища та стилями прив’язаності. Виявлено, що вища сепарація пов’язана з більшим рівнем автономії та згуртованості сімейного середовища і менш жорстким контролем, тоді як низька сепарація асоціюється з підвищеною емоційною залежністю та симбіотичними тенденціями. Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії прив’язаності та сімейно-системного підходу і підтверджують багатофакторний характер процесу сепарації.

Таким чином, висунута гіпотеза дослідження загалом підтвердилася. Рівень психологічної сепарації у дочірньо-материнських стосунках дійсно зумовлюється комплексом психологічних чинників, зокрема емоційною автономією, сформованістю психологічних кордонів, типом прив’язаності та індивідуально-психологічними ресурсами учасниць. Недостатня сепарація супроводжується підвищеною емоційною залежністю, симбіотичними тенденціями та нестійкістю самооцінки, тоді як більш сформована сепарація корелює з вищою самостійністю, позитивною самооцінкою та зрілішими формами прив’язаності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній роботі з жінками та сім’ями, а також у розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на формування здорової автономії та гармонізацію дочірньо-материнських стосунків. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, аналізі міжпоколінних аспектів сепарації та вивченні впливу соціокультурних чинників на динаміку дочірньо-материнських стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойцова Б. Я. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Горлач. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 82 с.
2. Вєтрова В. В. Проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в умовах цифрової культури. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія : «Педагогіка. Психологія». 2025. № 8. С. 68–72.
3. Єльчик А. В. Особливості задоволення материнством жінок, які виховують дітей раннього віку : кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник С. Г. Полшкова. Київ, 2023. 109 с.
4. Желавська А. В., Лисенко Л. М. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя молоді. *Grail of Science*. 2022. № 12. С. 210–218.
5. Калініна Л. Психологічні особливості сепарації студентської молоді від батьків : кваліфікаційна робота спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Іваненко. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025. 72 с.
6. Корнійчук В. О. Соціально-психологічні особливості стосунків у діаді «донька – батько» : кваліфікаційна робота спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Овсяннікова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 41 с.
7. Кротик А. С. Особливості психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці: курсова робота з психології / наук. керівник Н. О. Кучеровська. Київ : Київ. нац. лінгв. ун-т., 2023. 40 с.
8. Кучманич І. М. Психологічна сепарація: феномен, поняття, концепція. *Габітус.* 2024. Вип. 67. С. 102–108.
9. Кучманич І. М. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського.* 2021. Вип. 2. С. 45–52.
10. Лисенко Л. М., Желавська А. В. Психологічна сепарація від батьків як умова дорослішання особистості. *Габітус.* 2023. Вип. 56. С. 89–95.

11. Літвінова О. В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Психологія і педагогіка: наукові студії.* 2018. Вип. 14. С. 144–150.

12. Марченко М. М. Психологічна сепарація від батьківської сім'ї у студентському віці : кваліфікаційна робота / наук. керівник О. П. Кузьмич. Кривий Ріг, 2025. 71 с.

13. Марченко О. А. Психологічні особливості сепарації від батьків у дорослому віці : магістерська кваліфікаційна робота спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Петренко. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 19 с.

14. Марченко О. А. Психологічні особливості сепарації від батьків у дорослому віці. *Психологія і особистість.* 2021. № 2. С. 112–118.

15. Паламарчук Л. М. Психологічні чинники формування автономії у юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 23. С. 134–139.

16. Ростовська К. С. Процес сепарації в дочірньо-материнських стосунках : магістерська кваліфікаційна робота спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. Н. Акімова. Одеса : ОНУ ім. І. Мечникова, 2018. 84 с.

17. Руденко В. Психологічні чинники становлення автономії в підлітковому віці. *Інноваційна інтеграція університетської освіти.* 2023. № 17. С. 120–129.

18. Сажнєва А. В. Психологічний аналіз взаємовідносин в діаді «мати – донька» : кваліфікаційна робота спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 89 с.

19. Фандєєва А. В. Психологічні особливості сепарації в родинах вимушених переселенців. *Психологічні перспективи.* 2020. Вип. 35. С. 54–69.

20. Фандєєва А. В. Методика психологічної сепарації від батьків у юнацькому віці (за Дж. Хоффманом) як інструмент дослідження автономії молоді : матеріали наук. конф. Запоріжжя, 2025. 89 с.

21. Чаркіна О. А. Рефлексивно-рольовий аналіз материнської ідентичності в діаді «мати – дитина». *Габітус.* 2024. Вип. 65. С. 173–179.

22. Широка А. О. Емпіричне дослідження процесу сепарації в дочірньо-материнських стосунках дівчат юнацького віку. *Проблеми сучасної психології.* 2019. Вип. 46. С. 399–409.

23. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : дис. … канд. психол. наук. Львів, 2011. 247 с.

24. Чилібійська О. Я. Психологічні особливості сепарації у дочірньо-материнських стосунках : випускна кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Коваленко. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 86 с.

25. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55. №5. P. 469–480.

26. Engelhard E. S. et al. The mother–adolescent daughter relationship as embodied in dance. *Infant Behavior and Development.* 2021. Vol. 64. Article 101593.

27. Engelhard E. S. How a mother's choices can make their daughters feel inauthentic. *Psychology Today.* 2021. 31 Oct.

28. Goren E., Tsur N. Keep it quiet: Mother–daughter parentification and difficulties in separation–individuation shaping daughters' authentic self and self-silencing. *Journal of Social and Personal Relationships.* 2021. Vol. 38, № 11. P. 3173–3195.

29. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology.* 1984. Vol. 31. P. 170–178.

30. Kabat R. The conjoint session as a tool for resolution of separation–individuation conflicts in mother–daughter pairs. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy.* 1998. Vol. 8, № 1. P. 29–46.

31. La Sorsa V. A. The adolescent daughter/midlife mother dyad. *Psychology of Women Quarterly.* 1990. Vol. 14, № 1. P. 69–84.

32. Mahler M. S., Pine F., Bergman A. *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation.* New York : Basic Books, 1975.

33. Mahler M. S. (ed.). *Separation–Individuation: Essays in Honor of Margaret S. Mahler.* New York : International Universities Press, 1979.

34. Shrier D. K. Adult mother–daughter relationships: A review. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry.* 2004. Vol. 32, № 1. P. 91–103.

35. Shrier D. K. On the development of female identity: Issues of mother–daughter interaction during the separation–individuation process. *Psychoanalytic Inquiry.* 1987. Vol. 7, № 3. P. 381–399.

36. Smith K., Marks A. Dynamics of adult child–mother relationships in emerging adulthood. *Sociological Perspectives.* 2025. Online first.

37. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.* New York : Basic Books, 2011.

38. Zuboff S. *The Age of Surveillance Capitalism.* New York : Public Affairs, 2019.

39. Zhou L. Maternal love as narcissistic deprivation: On the mother–daughter relationship in Celeste Ng's *Everything I Never Told You. Journal of Literary Studies.* 2020. Vol. 36, № 4. P. 55–70.

40. Separation–Individuation: Margaret Mahler's Model. *Encyclopedia of Applied Developmental Science.* Thousand Oaks : Sage, 2005.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self –Esteem Scale, RSES)

(україномовна адаптація)

Інструкція для респондентів

Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому звичайному самопочуттю.

Варіанти відповідей:

1 – Повністю не згоден / не згодна

2 – Скоріше не згоден / не згодна

3 – Скоріше згоден / згодна

4 – Повністю згоден / згодна

Текст опитувальника

1. Я відчуваю, що я людина, гідна поваги, принаймні не менше, ніж інші.
2. Я вважаю, що маю чимало позитивних якостей.
3. Загалом я схильний(на) вважати себе невдахою.
4. Я здатний(на) виконувати справи так само добре, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що не маю чим пишатися.
6. Я ставлюся до себе позитивно.
7. Загалом я задоволений(на) собою.
8. Я хотів(ла) би більше поважати себе.
9. Іноді я почуваюся абсолютно непотрібним(ою).
10. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний(на).

Обробка результатів

Для підрахунку загального показника самооцінки відповіді оцінюються в балах від 1 до 4.

Прямі твердження (бали нараховуються без змін): 1, 2, 4, 6, 7

Зворотні твердження (бали інвертуються): 3, 5, 8, 9, 10 (4 → 1; 3 → 2; 2 → 3; 1 → 4)

Після інверсії балів обчислюється сумарний показник самооцінки, який може коливатися в межах від 10 до 40 балів.

Інтерпретація результатів

30–40 балів – високий рівень самооцінки, що характеризується позитивним ставленням до себе, впевненістю у власних можливостях, внутрішньою стабільністю та прийняттям власної особистості.

20–29 балів – середній рівень самооцінки, що відображає загалом адекватне самосприйняття за наявності окремих сумнівів у власних можливостях або залежності від зовнішньої оцінки.

10–19 балів – низький рівень самооцінки, що виявляється у зниженому самоприйнятті, невпевненості у собі, схильності до самокритики та залежності від оцінок інших.

У межах даного дослідження показники самооцінки розглядаються як індивідуально–психологічний ресурс, що опосередковує процес психологічної сепарації та впливає на здатність сторін дочірньо – материнських стосунків до встановлення автономних і зрілих форм взаємодії.

Додаток Б

Опитувальник менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ)

(україномовний варіант)

Інструкція для респондентів

Вам пропонується низка тверджень, що описують особливості розуміння власних думок, почуттів і переживань. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому звичному самопочуттю.

Використовуйте такі варіанти відповідей:

1 – Зовсім не про мене

2 – Скоріше не про мене

3 – Скоріше про мене

4 – Повністю про мене

Текст опитувальника

1. Мені важко зрозуміти, що я насправді відчуваю.
2. Я часто не можу пояснити собі причини власних емоцій.
3. Я добре усвідомлюю свої почуття.
4. Іноді мої емоції здаються мені незрозумілими й заплутаними.
5. Я здатний(на) чітко назвати, що саме я відчуваю в певній ситуації.
6. Мені важко розрізняти різні емоційні стани.
7. Я легко розумію, як мої почуття впливають на мою поведінку.
8. Часто я не замислююся над своїми внутрішніми переживаннями.
9. Я усвідомлюю, що мої думки та почуття можуть змінюватися залежно від ситуації.
10. Іноді я почуваюся розгубленим(ою) через власні емоції.
11. Я здатний(на) аналізувати свої переживання.
12. Мені важко зрозуміти, чому я поводжуся певним чином.
13. Я добре розумію внутрішні причини своїх реакцій.
14. Часто я дію, не усвідомлюючи власних почуттів.

15. Я можу пояснити собі, що відбувається в моєму внутрішньому світі.

Обробка результатів

Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою від 1 до 4 балів.

Зворотні твердження (потребують інверсії балів): 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 (4 → 1; 3 → 2; 2 → 3; 1 → 4)

Прямі твердження: 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15

Після інверсії балів обчислюється сумарний показник менталізації, який відображає загальний рівень усвідомлення й рефлексії власних психічних станів.

Інтерпретація результатів

45–60 балів – високий рівень менталізації, що характеризується добре розвиненою рефлексією, усвідомленням власних емоцій і здатністю пов’язувати внутрішні стани з поведінкою.

30–44 бали – середній рівень менталізації, що свідчить про загалом достатню здатність до саморозуміння за наявності окремих труднощів у розпізнаванні або інтерпретації емоцій.

15–29 балів – низький рівень менталізації, що виявляється у труднощах усвідомлення внутрішніх станів, зниженій рефлексії та імпульсивності реакцій.

У межах даного дослідження показники менталізації розглядаються як індивідуально –психологічний ресурс, що опосередковує процес психологічної сепарації та впливає на здатність доньок до встановлення автономних і зрілих форм взаємодії у дочірньо –материнських стосунках.

Додаток В

Шкала психологічної сепарації Дж. Хоффмана

(Hoffman Psychological Separation Scale, PSS)

Інструкція для респондентів

Вам пропонується низка тверджень, що стосуються Ваших стосунків з матір'ю.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому звичному досвіду.

Варіанти відповідей:

1 – Повністю не згодна

2 – Скоріше не згодна

3 – Скоріше згодна

4 – Повністю згодна

Текст опитувальника

Емоційна автономія

1. Я можу почуватися спокійно, навіть якщо моя мати не схвалює моїх рішень.
2. Мій емоційний стан не завжди залежить від настрою матері.
3. Я не відчуваю постійної потреби в емоційній підтримці з боку матері.

Конфліктна автономія

1. Я можу висловлювати незгоду з матір'ю без сильного почуття провини.
2. Конфлікти з матір'ю не викликають у мене тривалої внутрішньої напруги.
3. Я не уникаю висловлення власної думки через страх засмутити матір.

Функціональна автономія

1. Я самостійно приймаю важливі рішення, не потребуючи постійної поради матері.

2. Я здатна організовувати своє життя незалежно від контролю матері.
3. У більшості життєвих ситуацій я покладаюся на власні рішення.

Атитюдна автономія

1. Мої погляди на життя не завжди збігаються з поглядами матері.
2. Я маю власні переконання, навіть якщо мати їх не поділяє.
3. Я відчуваю, що маю право на власну систему цінностей.

Обробка результатів

Кожне твердження оцінюється від 1 до 4 балів відповідно до обраного варіанта відповіді.

Бали підсумовуються окремо за кожною шкалою, а також може обчислюватися загальний показник психологічної сепарації.

Вищі показники свідчать про більш сформовані психологічні кордони та вищий рівень автономії у стосунках з матір'ю.

Інтерпретація результатів

Високі показники автономії – свідчать про сформовані психологічні кордони, здатність до самостійності та зрілу перебудову дочірньо – материнських стосунків.

Середні показники автономії – відображають часткову автономізацію за наявності емоційної або поведінкової залежності.

Низькі показники автономії – вказують на недостатню сформованість психологічних кордонів, схильність до симбіотичних або залежних форм взаємодії.

Додаток Г

Опитувальник стилів прив'язаності дорослих (Adult Attachment Questionnaire, ASQ)

(україномовний варіант)

Інструкція для респондентів

Нижче подано твердження, що описують різні способи переживання близьких стосунків.

Будь ласка, оцініть кожне твердження залежно від того, наскільки воно відповідає Вашому досвіду стосунків з матір'ю.

Варіанти відповідей:

1 – Повністю не згодна

2 – Скоріше не згодна

3 – Скоріше згодна

4 – Повністю згодна

Текст опитувальника

Безпечна прив'язаність

1. Я відчуваю, що можу бути близькою з матір'ю, не втрачаючи самостійності.
2. У стосунках з матір'ю я почуваюся емоційно захищеною.
3. Я легко поєдную близькість і автономію у взаємодії з матір'ю.

Тривожно –амбівалентна прив'язаність

1. Я часто хвилююся, що можу втратити емоційну близькість з матір'ю.
2. Мені важливо постійно відчувати схвалення з боку матері.
3. Я болісно реагую на дистанцію у стосунках з матір'ю.

Уникальна прив'язаність

1. Я намагаюся не демонструвати матері своїх справжніх почуттів.
2. Мені простіше покладатися на себе, ніж на матір.
3. Я уникаю надмірної емоційної близькості з матір'ю.

Дезорганізована прив'язаність

1. Мої стосунки з матір’ю поєднують бажання близькості й водночас прагнення дистанціюватися.
2. Я відчуваю внутрішню суперечність у взаємодії з матір’ю.
3. Іноді я не розумію власних реакцій у стосунках з матір’ю.

Обробка результатів

Бали підраховуються окремо за кожною шкалою шляхом сумування відповідей на відповідні твердження.

Найвищий показник визначає провідний стиль прив’язаності у дочірньо –материнських стосунках.

Інтерпретація результатів

Безпечна прив’язаність – характеризується здатністю поєднувати емоційну близькість з автономією та є сприятливою для психологічної сепарації.

Тривожно –амбівалентна прив’язаність – пов’язана з емоційною залежністю, страхом втрати зв’язку та труднощами автономізації.

Уникальна прив’язаність – проявляється у дистанціюванні, емоційній стриманості та формальному характері взаємодії.

Дезорганізована прив’язаність – відображає внутрішню суперечливість стосунків і нестійкі стратегії регуляції близькості.

Додаток Д

Шкала сімейного оточення (ШСО)

Інструкція для респондентів

Вам пропонуються твердження, які описують різні аспекти життя та взаємодії у Вашій родині. Ознайомтеся з кожним твердженням і оберіть відповідь «Так», якщо воно загалом відповідає реальній ситуації у Вашій сім'ї, або «Ні», якщо не відповідає.

Правильних чи неправильних відповідей не існує. Важливо, щоб відповіді були щирими.

Текст опитувальника

1. Члени нашої сім'ї надають один одному реальну допомогу й підтримку.
2. Члени нашої сім'ї часто приховують свої почуття.
3. У нашій сім'ї ми часто сваримося.
4. У нашій сім'ї ми не дуже часто робимо щось самостійно (окремо від інших членів).
5. Ми вважаємо важливим бути найкращими у будь –якій справі.
6. Ми часто говоримо про політичні та соціальні проблеми.
7. Ми проводимо більшість вихідних днів і вечорів удома.
8. Члени нашої сім'ї досить часто дивляться передачі на морально – етичні теми.
9. Уся діяльність нашої сім'ї досить ретельно планується.
10. У нашій сім'ї рідко хтось командує.
11. Ми часто вдома «вбиваємо» час.
12. У своєму домі ми говоримо все, що хочемо.
13. Члени нашої сім'ї рідко відкрито сердяться.
14. У нашій сім'ї дуже заохочується незалежність.
15. Життєвий успіх (просування в житті) є дуже важливим у нашій сім'ї.

16. Ми рідко ходимо на лекції, вистави, концерти.
17. Друзі часто приходять до нас у гості.
18. Ми вважаємо, що сім’я не несе відповідальності за своїх членів.
19. Ми, як правило, дуже охайні й організовані.
20. Кількість правил, яких ми дотримуємося в нашій сім’ї, невелика.
21. Ми вкладаємо багато енергії у домашні справи.
22. Вдома важко «розрядитися», не засмутивши когось.
23. Члени нашої сім’ї можуть так розлютитися, що кидають речі.
24. У нашій сім’ї ми обдумуємо свої справи наодинці.
25. Для нас не дуже важливо, скільки заробляє людина.
26. У нашій сім’ї вважається дуже важливим дізнаватися про нові події, факти, явища.
27. Ніхто в нашій сім’ї активно не займається спортом.
28. Ми часто говоримо на моральні теми.
29. У нашому домі часто важко знайти потрібну річ.
30. У нас є один член сім’ї, який приймає більшість рішень.
31. У нашій сім’ї існує відчуття єдності.
32. Ми розповідаємо одне одному про свої особисті проблеми.
33. Члени нашої сім’ї рідко виходять із себе.
34. У нашій сім’ї ми приходимо й ідемо, коли хочемо.
35. У будь –якій справі ми віримо в змагання: «Нехай переможе найсильніший».
36. Ми не дуже цікавимося культурним життям.
37. Ми часто ходимо в кіно, театр, туристичні походи, на спортивні заходи.
38. Висока моральність не є характерною рисою нашої сім’ї.
39. Бути пунктуальним у нашій сім’ї дуже важливо.
40. У нашому домі все робиться за раз і назавжди встановленим порядком.
41. Ми рідко добровільно беремося за домашні справи.

42. Якщо нам хочеться щось зробити спонтанно, ми швидко збираємося і робимо це.

43. Члени нашої сім’ї часто критикують одне одного.

44. У нашій сім’ї дуже мало таємниць.

45. Ми завжди прагнемо зробити справу так, щоб наступного разу було значно краще.

46. У нас рідко бувають інтелектуальні дискусії.

47. Усі в нашій сім’ї мають одне або кілька хобі.

48. Члени сім’ї мають чіткі уявлення про те, що правильно, а що неправильно.

49. У нашій сім’ї всі часто змінюють думку щодо домашніх справ.

50. У нашій сім’ї великого значення надають дотриманню правил.

51. Ми намагаємося робити все заради згуртованості нашої сім’ї.

52. Якщо в нашій сім’ї почати скаржитися, хтось зазвичай засмучується.

53. Члени нашої сім’ї іноді можуть ударити одне одного.

54. Члени нашої сім’ї зазвичай покладаються на себе, якщо виникає проблема.

55. Членів нашої сім’ї мало хвилює кар’єрне просування чи оцінки.

56. Хтось у нашій сім’ї грає на музичному інструменті.

57. Члени нашої сім’ї мало беруть участь у розважальних заходах.

58. Ми переконані, що деякі речі потрібно приймати на віру.

59. Члени нашої сім’ї утримують свої кімнати в порядку.

60. У сімейних рішеннях усі мають рівне право голосу.

61. У нашій сім’ї слабо розвинений дух колективізму.

62. У нашій сім’ї відкрито обговорюються фінансові питання.

63. Якщо виникають розбіжності, ми намагаємося згладити конфлікт і зберегти мир.

64. Члени нашої сім’ї активно заохочують одне одного відстоювати свої права.

65. У нашій сім’ї ми дуже прагнемо до успіху.

66. Члени сім’ї часто ходять до бібліотеки.

67. Члени сім’ї іноді відвідують курси або заняття за інтересами.

68. У нашій сім’ї в кожного свої уявлення про те, що правильно і що неправильно.

69. Обов’язки кожного в нашій сім’ї чітко визначені.

70. У нашій сім’ї ми можемо робити те, що хочемо.

71. Ми рідко по –справжньому ладнаємо одне з одним.

72. У нашій сім’ї ми зазвичай стежимо за тим, що говоримо одне одному.

73. Члени сім’ї часто намагаються перевершити одне одного.

74. У нашому домі важко побути наодинці, не образивши когось.

75. «Справі – час, розвагам – година» – правило нашої сім’ї.

76. Дивитися телевізор у нашій сім’ї важливіше, ніж читати.

77. Члени сім’ї часто виходять у світ.

78. Наша сім’я дотримується суворих моральних правил.

79. У нашій сім’ї з грошима поводяться не дуже ощадливо.

80. У нашій сім’ї панує правило: «Кожен має знати своє місце».

81. У нашій сім’ї кожному приділяється достатньо часу й уваги.

82. У нашій сім’ї часто виникають спонтанні обговорення.

83. У нашій сім’ї вважають, що підвищенням голосу нічого не досягнеш.

84. У нашій сім’ї не заохочується, щоб кожен висловлювався сам за себе.

85. Членів нашої сім’ї часто порівнюють з іншими щодо успіхів у навчанні чи роботі.

86. У нашій сім’ї по –справжньому люблять музику, живопис і літературу.

87. Основна форма розваг у нас – перегляд телевізора або слухання радіо.

88. Члени нашої сім’ї вірять у торжество справедливості.
89. У нашій сім’ї посуд миють одразу після їжі.
90. У нашій сім’ї небагато чого залишається без покарання.

КЛЮЧ ДО ШКАЛИ СІМЕЙНОГО ОТОЧЕННЯ (ШСО / FES)

У повній версії ШСО твердження об’єднані у 10 базових шкал, які згруповані у 3 узагальнені блоки.

У межах даного дослідження використовується класична структурна модель Мооса, адаптована для аналізу дочірньо –материнських стосунків.

І. БЛОК МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

1. Згуртованість (Cohesion)

➞ емоційна близькість, підтримка, почуття єдності

Пункти: 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81

2. Емоційна експресивність (Expressiveness)

➞ відкритість у вираженні почуттів, емоційна комунікація

Пункти: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82

3. Конфліктність (Conflict)

➞ частота, інтенсивність та деструктивність конфліктів

Пункти: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83

ІІ. БЛОК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В СІМ’Ї

4. Автономія / Незалежність (Independence)

➞ заохочення самостійності, повага до особистих кордонів

Пункти: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84

5. Досягнення / Орієнтація на успіх (Achievement Orientation)

➞ значущість досягнень, змагання, результативність

Пункти: 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85

6. **Інтелектуально –культурна орієнтація
(Intellectual–Cultural Orientation)**

➞ інтерес до культури, знань, розвитку

Пункти: 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86

7. **Активно –рекреативна орієнтація

(Active–Recreational Orientation)**

➞ активний відпочинок, спільне дозвілля

Пункти: 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87

8. **Морально –нормативна орієнтація

(Moral–Religious Emphasis)**

➞ цінності, моральні правила, переконання

Пункти: 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88

ІІІ. БЛОК СИСТЕМНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ СІМ'Ї

9. Організованість (Organization)

➞ порядок, планування, структурованість

Пункти: 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89

10. Контроль (Control)

➞ регламентація, правила, ієрархія

Пункти: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90

ПОРЯДОК ПІДРАХУНКУ БАЛІВ

відповідь «Так» = 1 бал

відповідь «Ні» = 0 балів

за кожною шкалою підраховується сумарний бал (мінімум – 0, максимум – 9)

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (РІВНЕВА)

0–3 бали – низький рівень

➞ ознака слабкої вираженості відповідної характеристики сімейного середовища

4–6 балів – середній рівень

➞ помірна вираженість, ситуаційна або нестабільна

7–9 балів – високий рівень

➞ стабільна, системна характеристика сімейної взаємодії

Додаток Е

Авторська анкета соціально–демографічних характеристик

Анкета розроблена з метою збору соціально –демографічних даних учасників дослідження та використовується виключно в наукових цілях. Усі відповіді є анонімними та конфіденційними.

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть або впишіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій ситуації.

Соціально –демографічна анкета

1. Ваша роль у дослідженні:

☐ Донька

☐ Мати

2. Ваш вік:

_____ років

3. Ваш сімейний стан:

☐ Неодружена / неодружений

☐ Одружена / одружений

☐ У партнерстві

☐ Розлучена / розлучений

☐ Повторний шлюб

☐ Інше _____

4. Ваш освітній рівень:

☐ Середня освіта

☐ Фахова передвища освіта

☐ Вища освіта

☐ Науковий ступінь

5. Ваш соціальний статус (можна обрати кілька варіантів):

☐ Студентка / студент

☐ Працюю

☐ Тимчасово не працюю

☐ У декретній відпустці

☐ Інше _____

6. Чи проживаєте Ви спільно з іншою стороною діади (матір'ю / донькою)?

☐ Так, проживаємо разом

☐ Ні, проживаємо окремо

---

7. Якщо проживаєте окремо, зазначте тривалість окремого проживання:

_____ років / _____ місяців

8. Як часто Ви підтримуєте контакт з іншою стороною діади?

☐ Щоденно

☐ Кілька разів на тиждень

☐ Кілька разів на місяць

☐ Рідше

9. Чи маєте Ви власне джерело доходу?

☐ Так

☐ Ні

10. На Вашу думку, наскільки самостійною є Ваша життєва позиція?

(Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не самостійна, 5 – повністю самостійна)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. Чи бажаєте Ви щось додати щодо Ваших стосунків з матір'ю / донькою?