

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей

дорослого віку

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ФОКІНА О.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Фокіна Олена Анатоліївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент Коваль Владислав Олександрович,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 120 сторінка, 60 джерел, 12 рисунків, 1 таблиця, 5 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розглянуто поняття сепарації в психологічних дослідженнях; визначено вікові психологічні особливості дорослості; виокремлено чинники формування й перебігу сімейних відносин у людей дорослого віку; обґрунтовано процедуру й методики емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей; проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей; розроблено форми психокорекційної

роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей; здійснено аналіз ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Результати з методикою «Опитувальник сепараційної тривоги» (ASA – 27); рис. 2.2. Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI), рис. 2.3. Результати дослідження за методикою визначення прив'язаності «Шкала Спана – Фішера», рис. 2.4. Результати за шкалою «Сімейна адаптація», рис. 2.5. Результати за шкалою «Сімейна згуртованість», рис. 2.6. результати використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О.С. Качарян), рис. 3.1. Результати за методикою «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих (ASA – 27), рис. 3.2. Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI), рис. 3.3. Результати дослідження за методикою визначення прив'язаності «Шкала Спана - Фішера», рис. 3.4. Результати за шкалою «Сімейна адаптація», рис.3.5. Результати за шкалою «Сімейна згуртованість», рис. 3.6. Результати використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О.С. Качарян), таблиця 3.1. Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) в заємозв'язку показників сепараційної тривоги, психологічної сепарації , прив'язаності, сімейної згуртованості.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	23.09.2025	05.10.2025
2	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	07.10.2025	26.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	01.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2024	
14	Захист дипломної роботи	25.12.2024	

Студент(ка) _____
(підпис)

ФОКІНА О.А.
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

КОВАЛЬ В.О.
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 121 с., 1 табл., 12 рис., 60 дж., 5 дод.

Об'єкт дослідження: феномен сепарації в психологічних студіях.

Предмет дослідження: вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Мета дослідження: визначити вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів до дослідження проблеми впливу сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку; емпіричні: анкетування, використання психодіагностичних методик; математико-статистичні: відсотковий аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз за Пірсоном..

В роботі досліджено теоретичні аспекти вивчення сепарації в сімейних відносинах дорослих людей, розроблено та проведено емпіричне дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей, висвітлено результати апробації психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання його матеріалів у подальших дослідженнях зазначеної проблематики.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження подано до друку на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі». Тези опубліковані у збірнику матеріалів конференції с. 587 – 590.

СЕПАРАЦІЯ, КРИЗА, СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ, ДОРΟΣЛІ ЛЮДИ,
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СЕПАРАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ.....	10
1.1. Поняття сепарації в психологічних дослідженнях.....	10
1.2. Вікові психологічні особливості дорослості.....	19
1.3. Чинники формування й перебігу сімейних відносин у людей дорослого віку.....	27
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ.....	37
2.1. Обґрунтування процедури й методик емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей.....	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей.....	41
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ СЕПАРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПОКРАЩЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ.....	58
3.1. Форми психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослої людини.....	58
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей.....	68
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується швидкими соціальними, економічними та культурними трансформаціями, які впливають на структуру та динаміку сімейних відносин. Одним із ключових психологічних процесів, що формують індивідуальну ідентичність та впливають на взаємодію в сімейних системах, є сепарація – процес психологічного відокремлення людини від батьківської сім'ї, що передбачає формування автономії, власних цінностей та незалежного стилю життя. У контексті сучасних викликів, таких як глобалізація, урбанізація, економічна нестабільність та зміна традиційних сімейних моделей, питання впливу сепарації на сімейні відносини у дорослому віці набуває особливої актуальності. Недостатня або надмірна сепарація може призводити до труднощів у формуванні гармонійних подружніх стосунків, батьківсько-дитячих взаємодій та загального психологічного благополуччя. Таким чином, вивчення впливу сепарації на особливості сімейних відносин є актуальним для розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі сучасних сімейних динамік, та розробки стратегій підтримки психологічного здоров'я.

Актуальність теми також підкріплюється зростаючою кількістю досліджень, які вказують на зв'язок між процесом сепарації та психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія, конфлікти у подружніх стосунках або труднощі у формуванні власної сім'ї. У багатьох культурах, зокрема в Україні, де сімейні зв'язки традиційно мають високу цінність, процес сепарації може ускладнюватися через культурні норми, що підкреслюють важливість тісних міжпоколінних зв'язків. Це створює унікальний контекст для дослідження, адже вплив сепарації на сімейні відносини може мати як універсальні, так і культурно-специфічні особливості. Таким чином, магістерська робота спрямована на поглиблення розуміння того,

як процес сепарації формує сімейні відносини у дорослому віці, що є важливим для сучасної психологічної науки та практики.

Мета дослідження: визначити вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Поставлена мета передбачає необхідність реалізації таких **завдань дослідження:**

1. Розглянути поняття сепарації в психологічних дослідженнях;
2. Визначити вікові психологічні особливості дорослості;
3. Виокремити чинники формування й перебігу сімейних відносин у людей дорослого віку;
4. Обґрунтувати процедуру й методики емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей;
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей;
6. Розробити форми психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей;
7. Здійснити аналіз ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей.

Об'єкт дослідження: феномен сепарації в психологічних студіях.

Предмет дослідження: вплив сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів до дослідження проблеми впливу сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку;

Емпіричні: анкетування, використання психодіагностичних методик:

1. Опитувальник сепараційної тривоги дорослих (ASA-27).

2. Опитувальник для вивчення психологічної сепарації від батьків (Psychological Separation Inventory, PSI), розроблений Дж. Хоффманом і адаптований В.П. Дзукаєвою та Т.Ю. Садовниковою.

3. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера».

4. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) (Х. Олсон).

5. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

Математико-статистичні: відсотковий аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз за Пірсоном.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні знань стосовно впливу сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його матеріалів у подальших дослідженнях зазначеної проблематики.

Емпірична база дослідження. Участь у дослідженні взяли 40 осіб, що перебувають у сімейних відносинах (чоловіки й жінки, 35-45 років). Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей впливу сепарації на особливості сімейних відносин у людей дорослого віку.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СЕПАРАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

1.1. Поняття сепарації в психологічних дослідженнях

Психологічна сепарація – це багатовимірний процес, що супроводжує розвиток особистості протягом усього онтогенезу, забезпечуючи формування автономності, особистісної незалежності та здатності до побудови здорових взаємин у соціальному контексті. Сутність психологічної сепарації полягає не в ізоляції людини від інших, а у здатності вибудовувати стосунки так, щоб зберігати й розвивати свою особистість [20, с. 114-115].

Сепарація є одним із ключових понять у психології, яке описує процес психологічного, емоційного та фізичного відокремлення індивіда від значущих осіб, найчастіше батьків або опікунів, задля формування автономної особистості. Цей процес є невід’ємною частиною розвитку людини, оскільки він сприяє становленню індивідуальності, самосвідомості та здатності до самостійного прийняття рішень [43].

Сепарація в психології визначається як поступовий процес, під час якого індивід відокремлюється від батьків або інших значущих фігур, що відіграють центральну роль у його ранньому житті [53]. Цей процес передбачає не лише фізичне відокремлення, наприклад, переїзд із батьківського дому, але й, що важливіше, психологічне та емоційне відокремлення. Це включає розвиток власної ідентичності, цінностей, переконань і здатності самостійно справлятися з життєвими викликами. Сепарація тісно пов’язана з концепцією індивідуації, запропонованою Карлом Густавом Юнгом, яка підкреслює становлення унікальної особистості, що вирізняється від колективного впливу сім’ї чи соціуму [60].

Теоретичною основою для розуміння сепарації є праці таких психологів, як М. Малер, яка розробила теорію сепарації-індивідуації. За М. Малер, сепарація починається в ранньому дитинстві, коли дитина поступово усвідомлює свою окремість від матері [54]. Цей процес триває через різні етапи розвитку, включаючи підлітковий вік і ранню дорослість, коли людина остаточно формує власну ідентичність. Сепарація не є одноразовою подією, а радше динамічним процесом, що може тривати протягом усього життя, залежно від індивідуальних і культурних особливостей.

Психоаналітична теорія, започаткована З. Фройдом і розвинута його послідовниками, такими як М. Малер, А. Фройд та Дж. Боулбі, розглядає сепарацію як центральний елемент психічного розвитку. У психоаналітичному контексті сепарація тісно пов'язана з концепцією індивідуації, яка передбачає поступове відокремлення дитини від первинного об'єкта – матері – та формування власного "Я".

М. Малер у своїй теорії сепарації-індивідуації описує цей процес як серію стадій, що починаються від народження і тривають до раннього дитинства. На першій стадії (автична фаза) новонароджений перебуває у стані симбіотичної єдності з матір'ю, не розрізняючи себе як окрему істоту [54]. Далі, у фазі симбіозу (приблизно 2–5 місяців), дитина починає усвідомлювати матір як джерело задоволення потреб, але ще не сприймає себе як окремого суб'єкта. На етапі сепарації-індивідуації (5–36 місяців) дитина поступово розвиває відчуття власної автономії через фізичне та психологічне відокремлення від матері. Кульмінацією цього процесу є фаза консолідації, коли дитина досягає відносної автономії, але зберігає емоційний зв'язок із об'єктом (матір'ю).

Психоаналітичний підхід підкреслює роль внутрішніх конфліктів у процесі сепарації. Наприклад, амбівалентність між прагненням до автономії та страхом втрати безпеки, яку забезпечує зв'язок із матір'ю, може призводити до тривоги сепарації.

Дж. Боулбі, розробляючи теорію прив'язаності, доповнив цей підхід, наголошуючи, що успішна сепарація залежить від якості прив'язаності до батьків. Дитина з безпечним типом прив'язаності, яка відчуває довіру до батьків як до "безпечної бази", легше переживає процес сепарації, ніж дитина з тривожним чи унікальним типом прив'язаності [47].

Критики психоаналітичного підходу зазначають, що він надто зосереджений на ранньому дитинстві та материнсько-дитячих відносинах, ігноруючи ширший соціальний контекст і пізніші етапи життя, коли сепарація також може відбуватися (наприклад, у підлітковому віці чи в стосунках дорослих). Проте цей підхід залишається цінним для розуміння емоційних і несвідомих аспектів сепарації.

Когнітивний підхід до вивчення сепарації зосереджується на когнітивних процесах, що лежать в основі формування автономії та сприйняття себе як окремої особистості. Цей підхід, ґрунтований на роботах Ж. Піаже та сучасних когнітивних психологів, розглядає сепарацію як процес, що залежить від розвитку когнітивних структур, самосвідомості та здатності до саморегуляції.

Згідно з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, сепарація пов'язана з формуванням об'єктної сталості – здатності дитини усвідомлювати, що об'єкти (включно з матір'ю) продовжують існувати, навіть коли вони поза полем зору [57]. Це когнітивне досягнення (приблизно у віці 8–12 місяців) дозволяє дитині почувати себе безпечніше під час фізичного відокремлення від батьків.

У пізніших етапах когнітивний підхід звертає увагу на розвиток самосвідомості та рефлексії, які стають ключовими у підлітковому віці. Наприклад, підлітки починають формувати власну ідентичність, що передбачає когнітивне відокремлення від батьківських цінностей і переконань.

Когнітивно-поведінкові теорії, зокрема роботи А. Бека, додають до цього аналізу ідею про те, що сепарація може ускладнюватися через дисфункціональні когнітивні схеми. Наприклад, негативні переконання про

власну некомпетентність або страх бути покинутим можуть перешкоджати здоровій сепарації [46]. У таких випадках терапевтичні втручання, як когнітивно-поведінкова терапія, спрямовані на зміну цих схем, щоб полегшити процес автономізації.

Когнітивний підхід також наголошує на ролі соціального навчання у сепарації. Дитина вчиться бути автономною, спостерігаючи за моделями поведінки батьків, однолітків чи інших значущих фігур. Таким чином, сепарація розглядається як результат не лише внутрішніх когнітивних змін, але й соціального контексту.

Однак когнітивний підхід має обмеження, зокрема в тому, що він меншою мірою враховує емоційні та несвідомі аспекти сепарації, які є центральними для психоаналітичної теорії. Крім того, він може недооцінювати вплив ширших системних факторів, таких як сімейна динаміка чи культурні норми.

Системний підхід, що базується на теорії сімейних систем А. Бергмана та інших системних теоретиків, розглядає сепарацію як процес, що відбувається в контексті сімейної системи та ширшого соціального оточення [46]. На відміну від психоаналітичного та когнітивного підходів, які зосереджені на індивідуальному розвитку, системний підхід наголошує на взаємозв'язках між членами сім'ї та їх вплив на процес сепарації.

За А. Бергманом, сепарація тісно пов'язана з концепцією диференціації "Я" – здатності особи зберігати емоційну автономію, одночасно підтримуючи близькі стосунки з іншими [46]. Низький рівень диференціації може призводити до надмірної емоційної залежності від сім'ї або, навпаки, до повного розриву зв'язків як захисної реакції. Успішна сепарація, за А. Бергманом, передбачає баланс між автономією та зв'язком із сім'єю, що дозволяє індивідууму функціонувати незалежно, не втрачаючи емоційної близькості [46].

Системний підхід також звертає увагу на міжпоколіннєву передачу патернів сепарації. Наприклад, якщо батьки самі мають низький рівень

диференціації, вони можуть перешкоджати автономії дитини через надмірну опіку або, навпаки, емоційну дистанцію. Системні терапевти, такі як Н. Берегова, наголошують на важливості чітких меж у сімейній системі: надто жорсткі або надто розмиті межі можуть ускладнювати процес сепарації [1].

Культурний контекст також відіграє важливу роль у системному підході. Системний підхід має перевагу в тому, що він враховує комплексність взаємодій у сім'ї та суспільстві, однак він може недооцінювати внутрішні психологічні процеси, які є центральними для психоаналітичного та когнітивного підходів.

Кожен із розглянутих підходів пропонує унікальний погляд на сепарацію. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на емоційних і несвідомих аспектах, підкреслюючи роль раннього досвіду та прив'язаності. Когнітивний підхід фокусується на розвитку мислення, самосвідомості та когнітивних схем, що впливають на здатність до автономії. Системний підхід розглядає сепарацію як частину ширшої мережі взаємозв'язків, наголошуючи на сімейній динаміці та культурному контексті. Інтеграція цих підходів може дати найбільш повне розуміння сепарації. Наприклад, психоаналітична теорія може пояснити емоційні труднощі, які виникають під час сепарації, когнітивний підхід — механізми формування самосвідомості, а системний — вплив сімейного та соціального оточення. Сучасні дослідження все частіше звертаються до інтегративних моделей, які поєднують ці перспективи для створення цілісної картини процесу сепарації [4].

Процес сепарації проходить через кілька ключових етапів, які відображають поступовий перехід від залежності до автономії. Перший етап, за М. Малер, починається в ранньому дитинстві, коли дитина, перебуваючи в симбіотичній фазі, сприймає себе як єдине ціле з матір'ю [53]. Згодом, у фазі сепарації-індивідуації, дитина починає досліджувати світ, усвідомлюючи свою окремість, але все ще потребує емоційної підтримки. Цей етап є критичним, оскільки він закладає основу для здорового розвитку самосвідомості.

У підлітковому віці сепарація набуває нового значення. Підлітки прагнуть до більшої автономії, часто конфліктуючи з батьками, оскільки вони намагаються встановити власні межі та ідентичність. Цей період характеризується експериментами, бунтарством і пошуком власного місця в суспільстві. Успішна сепарація в цей період дозволяє підлітку розвинути здорове почуття себе, зберігаючи при цьому позитивні стосунки з батьками [10].

У дорослому віці сепарація може проявлятися через прийняття відповідальності за власне життя, створення власної сім'ї чи кар'єри. Однак навіть у зрілому віці процес сепарації може тривати, особливо коли людина стикається з новими життєвими викликами, такими як втрата батьків чи зміна соціальних ролей.

Сепарація відіграє ключову роль у формуванні психологічно здорової особистості. Вона дозволяє індивіду розвинути такі важливі якості, як самодостатність, впевненість у собі та здатність до саморегуляції. Успішна сепарація сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків, оскільки людина, яка досягла автономії, здатна будувати зв'язки на основі взаємоповаги, а не залежності.

Нездатність пройти процес сепарації може мати серйозні психологічні наслідки. Наприклад, надмірна залежність від батьків у дорослому віці може призводити до тривожності, низької самооцінки або труднощів у прийнятті рішень. У деяких випадках це може сприяти розвитку співзалежних стосунків або навіть психічних розладів, таких як депресія чи тривожні розлади. З іншого боку, передчасна чи насильницька сепарація, наприклад, через втрату батьків або травматичні події, може призвести до почуття покинутості та труднощів у формуванні довірливих стосунків.

Культурний контекст також відіграє значну роль у процесі сепарації. У індивідуалістичних культурах, таких як західні суспільства, сепарація часто асоціюється з раннім відокремленням від сім'ї та акцентом на особистій незалежності. У колективістських культурах, навпаки, сепарація може бути

менш вираженою, оскільки сімейні зв'язки залишаються центральними навіть у дорослому віці. Це підкреслює важливість врахування культурних особливостей під час аналізу сепараційних процесів.

Успішна сепарація характеризується гармонійним балансом між автономією та зв'язком із сім'єю, тоді як неуспішна сепарація може проявлятися у двох крайнощах: надмірній залежності від батьків (енmeshмент) або повному відчуженні та розриві зв'язків (дистанціювання). Обидва ці сценарії мають значні психологічні наслідки, які впливають на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток людини [20].

Успішна сепарація сприяє формуванню здорової психологічної структури, яка дозволяє індивіду ефективно функціонувати в суспільстві. Одним із ключових наслідків є розвиток сильної ідентичності. Людина, яка успішно пройшла сепарацію, має чітке уявлення про власні цінності, цілі та переконання, що не залежать від батьківських установок. Це сприяє високій самооцінці та впевненості у своїх силах [19]. Наприклад, молоді люди, які досягли автономії, демонструють вищий рівень самоповаги та здатність до саморегуляції.

Ще одним важливим наслідком є здатність будувати здорові міжособистісні стосунки. Успішна сепарація дозволяє індивіду встановлювати зв'язки, які базуються на взаємній повазі та рівності, а не на залежності чи потребі в контролі. Такі люди зазвичай мають кращі навички вирішення конфліктів і здатність до емпатії, оскільки їхня прив'язаність до батьків не перешкоджає формуванню нових емоційних зв'язків. Емпіричні дані підтверджують, що молоді люди, які досягли успішної сепарації, мають більш задовільні романтичні та дружні стосунки [23].

Крім того, успішна сепарація асоціюється з високим рівнем психологічної стійкості. Люди, які сформували автономію, краще справляються зі стресами та життєвими викликами, оскільки вони не покладаються виключно на зовнішні джерела підтримки. Вони здатні брати відповідальність за власні рішення та дії, що сприяє розвитку лідерських

якостей і адаптивності. Наприклад, дослідження показують, що молоді люди, які успішно сепаруються, швидше досягають кар'єрних і особистих цілей [23].

На противагу успішній сепарації, неуспішна сепарація може мати серйозні негативні наслідки для психологічного здоров'я. Одним із найпоширеніших результатів є розвиток тривожних розладів. Люди, які залишаються надмірно залежними від батьків, часто відчують тривогу щодо прийняття самостійних рішень, що може призводити до соціальної тривожності або генералізованого тривожного розладу. Дослідження показують, що невдала сепарація корелює з підвищеним рівнем тривоги у молодих дорослих, особливо в ситуаціях, що вимагають автономії [20].

Іншим наслідком є труднощі у формуванні ідентичності. Люди, які не змогли відокремитися від батьків, можуть відчувати внутрішній конфлікт між власними бажаннями та очікуваннями сім'ї. Це може призводити до дифузної ідентичності, коли людина не має чіткого уявлення про себе, що часто супроводжується почуттям порожнечі або втрати. Згідно з теорією Е. Еріксона, невдале вирішення кризи ідентичності в підлітковому віці може ускладнювати подальший розвиток і призводити до депресії [50].

Неуспішна сепарація також впливає на міжособистісні стосунки. Люди з надмірною залежністю від батьків можуть мати труднощі у встановленні здорових кордонів у стосунках, що призводить до співзалежності або конфліктів. Наприклад, надмірна прив'язаність до батьків може ускладнювати побудову романтичних стосунків, оскільки партнер може сприйматися як загроза сімейним зв'язкам. З іншого боку, повне відчуження від сім'ї може призводити до ізоляції та труднощів у формуванні близьких стосунків через страх прив'язаності.

Нарешті, неуспішна сепарація може сприяти розвитку психосоматичних розладів. Стрес, викликаний внутрішнім конфліктом між прагненням до автономії та страхом втрати батьківської підтримки, може проявлятися у фізичних симптомах, таких як головний біль, порушення сну чи шлунково-кишкові розлади. Дослідження вказують на зв'язок між неуспішною

сепарацією та підвищеним ризиком психосоматичних скарг у молодих дорослих [36].

Успіх сепарації залежить від низки факторів, включаючи стиль виховання, культурні особливості та індивідуальні характеристики людини. Наприклад, авторитетний стиль виховання, який поєднує підтримку та розумну автономію, сприяє успішній сепарації, тоді як авторитарний або надмірно опікунський стиль може її ускладнювати.

Незважаючи на те, що сепарація є природним процесом, вона часто супроводжується емоційними та психологічними труднощами. Для батьків сепарація може викликати почуття втрати чи тривоги, особливо якщо вони сприймають відокремлення дитини як відкидання. Для самої людини цей процес може супроводжуватися страхом невдачі, почуттям провини чи конфліктами з близькими. Наприклад, підлітки можуть відчувати внутрішній конфлікт між бажанням незалежності та потребою в батьківській підтримці.

Психотерапія часто використовується для підтримки людей, які стикаються з труднощами в процесі сепарації. Психоаналітичні підходи, такі як терапія, заснована на теорії М. Малер, можуть допомогти клієнтам усвідомити свої сепараційні конфлікти та працювати над їх вирішенням [54]. Когнітивно-поведінкова терапія може бути ефективною для подолання тривожності чи інших емоційних труднощів, пов'язаних із сепарацією.

Сепарація як психологічний феномен охоплює не лише фізичне відокремлення, але й глибокі емоційні та когнітивні зміни, спрямовані на формування автономної особистості. Психоаналітичний підхід підкреслює емоційні та несвідомі аспекти, когнітивний – роль мислення і саморегуляції, а системний – значення сімейних і соціальних взаємозв'язків. Кожен із цих підходів має свої сильні сторони та обмеження, але разом вони створюють комплексне розуміння сепарації як ключового елементу психологічного розвитку.

Успішна сепарація сприяє розвитку здорової самооцінки, незалежності та здатності до побудови зрілих стосунків. Водночас труднощі в цьому процесі

можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я. Врахування індивідуальних, сімейних і культурних факторів є ключовим для розуміння сепарації та її впливу на життя людини.

1.2. Вікові психологічні особливості дорослості

Дорослість у психологічному розумінні – це період, коли людина досягає певного рівня зрілості, що дозволяє їй функціонувати як автономна одиниця в суспільстві [7]. На відміну від дитинства чи підліткового віку, де основна увага приділяється формуванню базових навичок і соціалізації, дорослість передбачає інтеграцію цих навичок у складнішу систему поведінки, мислення та емоційного регулювання. З психологічної точки зору, дорослість визначається не лише віком, але й здатністю до саморефлексії, прийняття відповідальності за власні дії, а також умінням будувати тривалі міжособистісні стосунки [22].

Ключовим аспектом дорослості є досягнення психологічної зрілості, яка включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість і соціальну компетентність. Наприклад, Е. Еріксон, один із провідних теоретиків психосоціального розвитку, у своїй теорії життєвих стадій визначає дорослість як період, коли людина вирішує основні психосоціальні конфлікти, такі як інтимність проти ізоляції (у ранній дорослості) та генеративність проти стагнації (у середній дорослості) [50]. Ці конфлікти підкреслюють важливість формування близьких стосунків і внеску в суспільство як маркерів психологічної зрілості.

Дорослість як етап психологічного розвитку має кілька визначальних характеристик, які відрізняють її від інших періодів життя. По-перше, це період автономії. Доросла людина зазвичай має здатність самостійно приймати рішення, керувати своїм життям і нести відповідальність за наслідки своїх дій. Ця автономія проявляється в різних сферах – від фінансової незалежності до вибору партнера чи професійного шляху [31].

По-друге, дорослість характеризується розвиненою самосвідомістю. Людина починає глибше розуміти свої сильні та слабкі сторони, цінності й цілі. Саморефлексія стає важливим інструментом, що допомагає адаптуватися до змін і вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти. Наприклад, у теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже наголошується, що дорослі досягають стадії формальних операцій, яка дозволяє їм мислити абстрактно, аналізувати складні ситуації та передбачати наслідки своїх дій [57].

По-третє, дорослість пов'язана з розширенням соціальних ролей. Людина в цей період може виступати в ролі працівника, партнера, батька чи матері, лідера чи члена спільноти. Виконання цих ролей вимагає гнучкості, емпатії та вміння знаходити баланс між особистими потребами та вимогами суспільства. Зокрема, Л. Виготський підкреслював важливість соціального контексту в розвитку, зазначаючи, що психологічна зрілість формується через взаємодію з іншими людьми та культурою [55].

Дорослість не є монолітним періодом; її зазвичай поділяють на кілька підетапів, кожен із яких має свої психологічні особливості.

Ранній дорослий вік є періодом інтенсивного формування ідентичності, встановлення соціальних зв'язків і професійного становлення. Цей етап, зазвичай охоплюючи віковий діапазон від 20 до 40 років, характеризується високим рівнем енергії, амбіційності та прагнення до самореалізації. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, ключовим завданням цього періоду є вирішення конфлікту між інтимністю та ізоляцією [50]. Людина прагне встановити глибокі, довготривалі стосунки, які включають романтичні зв'язки, дружбу та сімейні відносини. Невдача у формуванні таких зв'язків може призвести до відчуття ізоляції та самотності.

Психологічно ранній дорослий вік характеризується високою когнітивною пластичністю. Молоді дорослі активно розвивають критичне мислення, здатність до вирішення проблем і прийняття складних рішень. Це період, коли людина часто експериментує з різними ролями, будь то професійні, сімейні чи соціальні. Когнітивна сфера підтримує швидко

засвоєння нових навичок і знань, що є необхідним для кар'єрного зростання та адаптації до нових соціальних ролей [12].

Емоційно ранній дорослий вік є періодом інтенсивних переживань. Люди цього віку часто стикаються з внутрішніми конфліктами, пов'язаними з пошуком балансу між особистими бажаннями та суспільними очікуваннями. Емоційна нестабільність може виникати через стреси, пов'язані з кар'єрними викликами, фінансовими труднощами чи створенням сім'ї. Водночас цей період характеризується оптимізмом і вірою у власні можливості, що сприяє активному подоланню труднощів.

Основні завдання розвитку на цьому етапі включають: вибір професійного шляху, створення стабільних міжособистісних стосунків, формування сімейного життя та виховання дітей (якщо це відповідає індивідуальним цілям). Успішне виконання цих завдань сприяє формуванню почуття компетентності та впевненості, які стають основою для переходу до наступного етапу дорослості [11].

Середній дорослий вік (40–60 років) є періодом стабілізації, рефлексії та переосмислення життєвих пріоритетів. За Е. Еріксоном, центральним психосоціальним завданням цього етапу є досягнення генеративності, тобто внеску в суспільство через виховання наступного покоління, професійну діяльність або творчість [50]. Протилежним станом є стагнація, коли людина відчуває, що її життя втратило сенс або не має значущого впливу.

У когнітивній сфері середній дорослий вік характеризується переходом від швидкості обробки інформації до більшої глибини та інтегративності мислення. Дослідження показують, що в цьому віці когнітивні здібності досягають піку в таких аспектах, як мудрість, здатність до аналізу складних ситуацій і прийняття зважених рішень [24]. Людина починає більше покладатися на накопичений досвід, ніж на імпульсивні реакції. Водночас деякі когнітивні функції, такі як швидкість обробки інформації чи короткочасна пам'ять, можуть почати поступово знижуватися, хоча це значною мірою компенсується досвідом і стратегіями адаптації.

Емоційна сфера в середньому дорослому віці зазнає значних змін. Людина часто переживає так звану "кризу середини життя", яка може проявлятися у переоцінці досягнень, сумнівах у правильності життєвих виборів або прагненні до нових цілей [17]. Емоційна стабільність зазвичай зростає порівняно з раннім дорослим віком, оскільки людина набуває більшої впевненості у своїх силах і краще справляється зі стресами. Водночас можуть виникати нові виклики, пов'язані з турботою про старіючих батьків, вихованням підлітків або змінами в професійній сфері.

Середній дорослий вік також є періодом, коли людина починає більше цінувати якість стосунків, ніж їх кількість. Дружба та сімейні зв'язки стають глибшими, а поверхневі контакти втрачають значення. Генеративність проявляється у прагненні залишити спадщину – чи то через виховання дітей, наставництво, творчі проєкти чи внесок у громаду. Успішне виконання цих завдань сприяє формуванню почуття задоволення від життя та готовності до наступного етапу [19].

Пізній дорослий вік (60 років і старше) є періодом завершення життєвого циклу, коли людина стикається з новими психологічними викликами, пов'язаними зі старінням, втратами та пошуком сенсу життя. Згідно з Е. Еріксоном, ключовим завданням цього етапу є досягнення інтеграції его, тобто прийняття власного життя з усіма його успіхами та невдачами [50]. Протилежним станом є відчай, який може виникати через відчуття втрачених можливостей або нездійснених мрій.

У когнітивній сфері пізній дорослий вік характеризується певним зниженням когнітивних функцій, таких як швидкість обробки інформації, робоча пам'ять і увага. Однак кристалізований інтелект, який базується на накопичених знаннях і досвіді, залишається відносно стабільним або навіть зростає. Люди цього віку часто демонструють високу мудрість, здатність до рефлексії та розуміння складних життєвих ситуацій. Для підтримання когнітивного здоров'я важливу роль відіграють інтелектуальна активність, соціальна взаємодія та фізична активність [23].

Емоційна сфера в пізньому дорослому віці зазнає значних змін. Позитивним аспектом є те, що багато людей цього віку досягають високого рівня емоційної регуляції. Вони краще справляються зі стресами, зосереджуючись на позитивних аспектах життя та уникаючи непотрібних конфліктів. Теорія соціоемоційної селективності стверджує, що люди похилого віку надають перевагу емоційно значущим стосункам і діяльності, що приносить задоволення, через усвідомлення обмеженості часу.

Психологічні виклики цього етапу включають втрату близьких, погіршення здоров'я, зниження соціального статусу (наприклад, через вихід на пенсію) та екзистенційні питання про сенс життя і смерть. Адаптація до цих викликів залежить від індивідуальних ресурсів, таких як соціальна підтримка, фінансова стабільність і психологічна стійкість. Успішна адаптація проявляється у прийнятті старіння, підтримці активного способу життя та знаходженні нових джерел сенсу, таких як волонтерство, хобі чи духовна практика [28].

Психологічна наука пропонує кілька теоретичних рамок для розуміння дорослості. Окрім уже згаданого Е. Еріксона, значний внесок у цю тему зробили Д. Левінсон і його теорія життєвих переходів. Д. Левінсон стверджував, що дорослість складається з чергування стабільних періодів і перехідних фаз, під час яких людина переглядає свої цілі та цінності [52]. Наприклад, так звана “криза середини життя” є прикладом такого перехідного періоду, коли людина може переосмислювати свої досягнення та змінювати життєвий курс.

Інший важливий підхід – це теорія розвитку особистості Карла Густава Юнга, який вважав, що в дорослості людина прагне до інтеграції різних аспектів своєї психіки, зокрема свідомого та несвідомого. К. Г. Юнг підкреслював важливість індивідуації – процесу, під час якого людина досягає гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами [60].

Сучасні дослідники пропонують концепцію “виникаючої дорослості” (emerging adulthood), яка описує період між підлітковим віком і повною

дорослістю (приблизно 18–25 років) [56]. Цей етап характерний для сучасних суспільств, де молодь відкладає традиційні маркери дорослості, такі як шлюб чи батьківство, на користь самопізнання та експериментів із кар'єрою та стосунками.

Важливо зазначити, що визначення дорослості значною мірою залежить від соціокультурного контексту. У різних культурах і епохах маркери дорослості можуть варіюватися. Наприклад, у традиційних суспільствах дорослість часто асоціюється з раннім вступом у шлюб або початком трудової діяльності, тоді як у сучасних західних суспільствах акцент робиться на індивідуальній реалізації та кар'єрному зростанні. Гендерні очікування, економічні умови та доступ до освіти також впливають на те, як людина переживає цей етап.

Когнітивний розвиток у дорослому віці є одним із ключових аспектів, де індивідуальні відмінності проявляються особливо яскраво. Згідно з теорією флюїдного та кристалізованого інтелекту Р. Кеттела, флюїдний інтелект (здатність до вирішення нових завдань і абстрактного мислення) має тенденцію до зниження з віком, тоді як кристалізований інтелект (знання, набуті з досвіду) може зростати [49]. Проте ці зміни не є однаковими для всіх. Наприклад, люди, які активно займаються інтелектуальною діяльністю, такою як читання, навчання чи вирішення складних завдань, можуть підтримувати високий рівень когнітивних функцій навіть у похилому віці.

Індивідуальні відмінності також пов'язані з когнітивними стилями. Деякі дорослі віддають перевагу аналітичному мисленню, тоді як інші схильні до інтуїтивного чи творчого підходу. Крім того, фактори, такі як освіта, професійна діяльність і соціоекономічний статус, значно впливають на когнітивний розвиток. Наприклад, дослідження показують, що люди з вищою освітою демонструють менш виражене зниження когнітивних функцій у старшому віці, що може бути пов'язано з когнітивним резервом, накопиченим завдяки інтелектуальній активності [51].

Емоційний розвиток у дорослому віці характеризується змінами в регуляції емоцій і сприйнятті власного благополуччя. Теорія соціоемоційного селективного вибору Л. Карстенсен стверджує, що з віком люди дедалі більше зосереджуються на емоційно значущих цілях, таких як підтримка близьких стосунків, замість прагнення до нових досягнень [48]. Проте індивідуальні відмінності в емоційній регуляції зумовлені як особистими рисами, так і життєвим досвідом. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильними до тривожності чи депресивних станів, тоді як ті, хто має високий рівень екстраверсії, часто демонструють більшу емоційну стійкість.

Особистісні риси також зазнають змін у дорослому віці, хоча ці зміни є відносно повільними. Дослідження п'ятифакторної моделі особистості показують, що з віком люди стають більш сумлінними та емоційно стабільними, але індивідуальні траєкторії можуть значно відрізнятись. Наприклад, людина, яка пережила значні життєві кризи, може розвинути більшу емоційну зрілість, тоді як інша, перебуваючи в стабільному середовищі, може зберігати незмінні риси протягом тривалого часу.

Життєві події, такі як шлюб, народження дітей, втрата близьких чи зміна роботи, мають значний вплив на психологічний розвиток. Наприклад, позитивні події, як-от просування по кар'єрних сходах, можуть підвищувати самооцінку та мотивацію, тоді як негативні події, такі як розлучення чи втрата роботи, можуть спричинити стреси та депресію. Проте реакція на ці події залежить від індивідуальних особливостей, таких як копінг-стратегії, рівень оптимізму чи соціальна підтримка [33].

Біологічні чинники, такі як генетична схильність і стан здоров'я, також впливають на індивідуальні відмінності. Наприклад, генетичні фактори можуть визначати схильність до певних психічних розладів, таких як депресія чи тривожність, що впливають на емоційний розвиток. Крім того, фізичне здоров'я, зокрема стан серцево-судинної системи чи неврологічні зміни, може впливати на когнітивні функції.

Старіння є ще одним важливим аспектом, що впливає на психологічний розвиток. Проте темпи старіння та їхній вплив на психіку варіюються. Наприклад, люди, які ведуть здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування та фізичну активність, можуть зберігати високий рівень когнітивних і емоційних функцій навіть у похилому віці [35].

Кризи та переходи впливають на психологічну зрілість у дорослому віці через низку механізмів. По-перше, вони стимулюють саморефлексію. У моменти невизначеності людина змушена звертатися до внутрішніх ресурсів, аналізувати свої цінності, переконання та пріоритети. Це сприяє розвитку самосвідомості, яка є основою психологічної зрілості. По-друге, кризи часто супроводжуються емоційним дискомфортом, що змушує людину вдосконалювати стратегії емоційної регуляції. Наприклад, подолання втрати близької людини може навчити людину справлятися з горем і знаходити нові джерела підтримки.

По-третє, кризи та переходи сприяють розвитку адаптивності. Зіткнувшись із новими викликами, людина вчиться гнучкості, що дозволяє їй ефективніше реагувати на майбутні зміни. Наприклад, втрата роботи може стати поштовхом до освоєння нових навичок або зміни кар'єрного шляху, що в довгостроковій перспективі зміцнює почуття власної компетентності та стійкості [26].

Отже, дорослість як етап психологічного розвитку є одним із найскладніших і багатогранних періодів у житті людини. Вона характеризується не лише фізіологічною зрілістю, але й комплексом психологічних, соціальних і когнітивних змін, які формують особистість, здатну до самостійного існування, прийняття відповідальних рішень і взаємодії з суспільством. У психологічній науці дорослість розглядається як період, що охоплює широкий віковий діапазон – від ранньої юності (приблизно 18–20 років) до пізньої зрілості (після 60–65 років). Цей етап не є статичним; він динамічно розвивається, зазнаючи впливу культурних, соціальних і особистих чинників.

Індивідуальні відмінності у психологічному розвитку дорослих є результатом складної взаємодії біологічних, соціальних, культурних і особистих факторів. Когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку формуються під впливом унікального життєвого досвіду, особистих рис і контексту, в якому перебуває людина. Розуміння цих відмінностей дозволяє не лише краще пояснити траєкторії розвитку окремих індивідів, але й розробляти індивідуалізовані підходи до підтримки психологічного благополуччя на різних етапах життя.

1.3. Чинники формування й перебігу сімейних відносин у людей дорослого віку

Сімейні відносини є однією з ключових сфер людського життя, що визначають не лише індивідуальне благополуччя, але й суспільну стабільність. Формування міцних і гармонійних сімейних відносин залежить від низки психологічних чинників, які впливають на взаємодію між партнерами, їхні емоційні зв'язки та здатність долати виклики спільного життя.

Дитинство та досвід, отриманий у батьківській сім'ї, відіграють ключову роль у формуванні індивідуальних моделей поведінки, цінностей та очікувань від сімейного життя. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, ранні взаємодії з батьками або основними опікунами формують внутрішні робочі моделі, які визначають, як людина сприйматиме близькість, довіру та конфлікти у дорослому житті [47]. Наприклад, безпечний стиль прив'язаності, сформований у дитинстві завдяки чуйному догляду, сприяє формуванню здорових і стабільних сімейних відносин у майбутньому. Люди з таким типом прив'язаності зазвичай демонструють довіру до партнера, здатність до відкритої комунікації та ефективного вирішення конфліктів. Натомість тривожний чи унікальний стиль прив'язаності, що виникає через непослідовне виховання чи емоційну недоступність батьків, може призводити

до труднощів у встановленні довіри, надмірної залежності від партнера або, навпаки, уникнення близькості.

Батьківська сім'я також слугує моделлю для формування уявлень про розподіл ролей, вирішення конфліктів і вираження емоцій. Наприклад, людина, яка виросла в сім'ї, де конфлікти вирішувалися через відкрите обговорення, швидше за все, перенеситиме цю модель у власну сім'ю. Водночас, якщо дитинство було затьмарене сімейними конфліктами, насильством або емоційною холодністю, це може призвести до труднощів у створенні гармонійних відносин.

Теорія міжпоколінневої передачі стверджує, що моделі поведінки, цінності та навіть травми можуть передаватися від одного покоління до іншого [48]. Наприклад, дослідження показують, що діти, які зростали в сім'ях із насильством, мають вищий ризик відтворювати подібні моделі у власних шлюбах, якщо не було здійснено свідомої роботи над переосмисленням цього досвіду.

Крім того, батьківська сім'я впливає на формування гендерних уявлень і очікувань від партнера. Наприклад, якщо в батьківській сім'ї чоловік виконував роль основного годувальника, а жінка – домогосподарки, це може сформувати відповідні очікування від шлюбу. У сучасному суспільстві, де гендерні ролі стають більш гнучкими, такі традиційні уявлення можуть спричиняти конфлікти, якщо партнери мають різні погляди на розподіл обов'язків [34].

Життєві події, такі як народження дітей, втрати чи кар'єрні зміни, є значущими факторами, що впливають на динаміку сімейних відносин. Вони можуть як зміцнювати, так і дестабілізувати сімейну систему, залежно від ресурсів, якими володіє сім'я, та способу, яким партнери реагують на ці зміни.

Народження дитини є однією з найвизначніших подій у житті сім'ї, яка часто кардинально змінює її структуру та динаміку. З одного боку, поява дитини може зміцнити зв'язок між партнерами, оскільки спільна відповідальність за виховання створює почуття єдності та спільної мети.

Дослідження показують, що пари, які мають високий рівень взаємної підтримки та ефективну комунікацію до народження дитини, зазвичай легше адаптуються до нових ролей батьків [43].

З іншого боку, народження дитини може створювати значний стрес, особливо якщо пара не готова до змін у розподілі часу, ресурсів і уваги. Наприклад, зменшення часу на спілкування між партнерами, зміна сексуальних відносин або нерівномірний розподіл батьківських обов'язків можуть призводити до напруги.

Втрати, такі як смерть близької людини, втрата роботи чи серйозні проблеми зі здоров'ям, також мають глибокий вплив на сімейні відносини. Вони можуть як об'єднувати сім'ю, так і спричиняти розкол. Наприклад, спільне переживання горя може зміцнити емоційний зв'язок між партнерами, якщо вони здатні підтримувати один одного. Однак, якщо один із партнерів пригнічений горем і замикається в собі, це може призвести до відчуження.

Дослідження показують, що втрата дитини є однією з найскладніших подій для сімейних відносин [55]. Пари, які стикаються з такою трагедією, можуть мати труднощі з синхронізацією своїх емоційних реакцій, оскільки кожен партнер переживає горе по-різному. Це може призводити до непорозумінь і навіть розпаду шлюбу, якщо не звернутися до професійної психологічної підтримки.

Кар'єрні зміни, такі як підвищення, втрата роботи чи зміна професії, також впливають на сімейну динаміку. Позитивні зміни, як-от кар'єрне зростання, можуть підвищувати добробут сім'ї, але водночас створювати нові виклики, наприклад, через потребу в переїзді чи зменшення часу, проведеного разом. Втрата роботи, навпаки, може спричинити фінансовий стрес, зниження самооцінки одного з партнерів і напругу в стосунках. Дослідження показують, що пари, які мають гнучкі стратегії адаптації та здатність до відкритої комунікації, краще справляються з такими змінами [7].

Попередній досвід і життєві події не діють ізольовано, а взаємодіють, створюючи унікальну динаміку сімейних відносин. Наприклад, людина з

тривожним стилем прив'язаності, сформованим у дитинстві, може гостріше реагувати на втрату роботи, що посилює напругу в сім'ї. Водночас партнери, які мають міцний емоційний зв'язок і досвід позитивних моделей вирішення конфліктів у батьківських сім'ях, можуть легше долати життєві виклики.

Одним із ключових чинників формування сімейних відносин є індивідуальні психологічні характеристики кожного з партнерів. Особистісні риси, такі як темперамент, рівень емоційної зрілості, саморегуляція та психологічна гнучкість, відіграють визначальну роль у взаємодії подружжя.

Наприклад, партнери з високим рівнем емпатії та емоційного інтелекту здатні краще розуміти почуття один одного, що сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки. Емоційний інтелект, за визначенням Д. Гоулмана, включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, а також керувати ними, що є важливим для вирішення конфліктів і підтримання гармонії в сім'ї [8].

Крім того, психологічна зрілість партнерів впливає на їхню здатність брати відповідальність за стосунки. Люди з низьким рівнем зрілості можуть уникати відповідальності за сімейні проблеми, що призводить до накопичення напруги. Наприклад, невміння йти на компроміс або схильність до надмірної залежності від партнера можуть ускладнювати взаємодію. Водночас, партнери з розвиненим почуттям автономії та самоповаги зазвичай створюють більш збалансовані відносини, де кожен відчуває свободу самовираження без страху втрати індивідуальності.

Комунікація є основою сімейних відносин, адже саме через обмін інформацією, почуттями та думками партнери будують взаєморозуміння. Ефективна комунікація передбачає не лише вміння висловлювати свої думки, але й активне слухання, яке демонструє повагу до партнера. За дослідженнями Дж. Готтмана, успішні пари використовують так звані "м'які старти" в розмовах, уникаючи різкої критики чи звинувачень, що знижує ризик ескалації конфліктів [11].

Негативні комунікативні патерни, такі як ігнорування, сарказм або пасивно-агресивна поведінка, можуть руйнувати сімейні зв'язки. Психологічні дослідження показують, що пари, які практикують відкрите обговорення проблем і використовують “я-повідомлення”, мають вищий рівень задоволення стосунками. Крім того, невербальна комунікація, як-от міміка, жести та тон голосу, відіграє не менш важливу роль, адже вона часто передає емоційний стан партнера краще за слова.

Сімейні ролі є фундаментальним елементом соціальної структури, який визначає поведінку, взаємодію та відповідальність індивідів у межах сімейної системи. Вони формуються під впливом культурних, економічних, психологічних і соціальних чинників, що постійно еволюціонують. У сучасному світі динаміка сімейних ролей зазнає значних змін, спричинених глобалізацією, технологічним прогресом, зміною гендерних норм і трансформацією економічних умов. Ці зміни впливають на якість міжособистісних стосунків у сім'ї, формуючи нові виклики та можливості для гармонійного співіснування [13].

Традиційно сімейні ролі були чітко структурованими і базувалися на гендерних стереотипах. У більшості суспільств до ХХ століття чоловік виконував роль годувальника, відповідаючи за економічне забезпечення сім'ї, тоді як жінка зосереджувалася на догляді за дітьми, веденні домашнього господарства та підтримці емоційного клімату в сім'ї. Ця модель, відома як патріархальна, була домінуючою в багатьох культурах, хоча її прояви варіювалися залежно від регіону та соціального класу. Наприклад, у сільських громадах України сімейні ролі часто були менш жорсткими через необхідність спільної праці в господарстві, що передбачало взаємодопомогу між чоловіками та жінками.

З початком індустріалізації та урбанізації в ХІХ–ХХ століттях сімейні ролі почали зазнавати трансформацій. Зростання можливостей для освіти та зайнятості жінок сприяло поступовому розмиванню гендерних меж у розподілі обов'язків. Феміністичні рухи другої половини ХХ століття

прискорили цей процес, виступаючи за рівність у правах і можливостях. У результаті традиційна модель сім'ї, де чоловік є єдиним годувальником, почала поступатися місцем більш егалітарним моделям, у яких обидва партнери беруть активну участь у фінансовому забезпеченні, вихованні дітей і домашніх справах [15].

Сьогодні сімейні ролі характеризуються високим рівнем гнучкості та індивідуалізації. Соціологічні дослідження вказують на те, що сучасні сім'ї дедалі частіше відходять від жорстко визначених гендерних ролей, надаючи перевагу партнерським моделям, заснованим на рівності та взаємній підтримці. Наприклад, у країнах Західної Європи та Північної Америки зростає кількість сімей, де обидва партнери працюють повний робочий день, а домашні обов'язки розподіляються порівну або делегуються стороннім сервісам (наприклад, клінінговим компаніям чи няням).

Водночас у пострадянських країнах, включно з Україною, трансформація сімейних ролей відбувається повільніше через збереження традиційних уявлень про гендерні обов'язки. Жінки часто стикаються з подвійним навантаженням, поєднуючи професійну діяльність із доглядом за дітьми та домашніми справами. Проте молоде покоління дедалі частіше виступає за егалітарний підхід, що відображається у зростанні популярності партнерських моделей шлюбу, де рішення щодо розподілу ролей приймаються спільно [58].

Технологічний прогрес також відіграє значну роль у зміні сімейних ролей. Дистанційна робота та гнучкі графіки дозволяють батькам більше часу проводити вдома, що сприяє більшій залученості чоловіків у виховання дітей і виконання домашніх обов'язків. Наприклад, у період пандемії COVID-19 багато сімей змушені були адаптуватися до нових умов, що призвело до переосмислення традиційних ролей. Чоловіки частіше брали на себе догляд за дітьми, тоді як жінки отримали більше можливостей для кар'єрного зростання завдяки віддаленій роботі.

Зміна сімейних ролей має як позитивний, так і потенційно негативний вплив на сімейні стосунки. З одного боку, перехід до егалітарних моделей сприяє зміцненню партнерських відносин, заснованих на взаємоповазі та співпраці. Дослідження показують, що сім'ї, де обов'язки розподіляються порівну, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом і нижчий рівень конфліктів. Спільна відповідальність за виховання дітей і фінансове забезпечення створює відчуття єдності та взаємної підтримки, що є важливим для довгострокової стабільності стосунків [57].

З іншого боку, трансформація ролей може викликати напругу, особливо якщо партнери мають різні очікування щодо розподілу обов'язків. Наприклад, у сім'ях, де один із партнерів дотримується традиційних поглядів, а інший виступає за рівність, можуть виникати конфлікти через невідповідність уявлень про ролі. Психологічні дослідження вказують на те, що успішна адаптація до нових ролей залежить від відкритої комунікації та готовності партнерів до компромісів. Відсутність такої комунікації може призводити до зростання стресу, відчуття несправедливості та навіть розпаду стосунків.

Особливої уваги заслуговує вплив змін сімейних ролей на виховання дітей. У сім'ях, де батьки беруть активну участь у догляді за дітьми, діти частіше демонструють кращі соціальні та емоційні навички. Водночас у сім'ях із нерівномірним розподілом обов'язків один із батьків (зазвичай мати) може відчувати емоційне вигорання, що негативно впливає на її взаємодію з дітьми та партнером.

Емоційна близькість є фундаментом міцних сімейних відносин. Вона формується через спільний досвід, взаємну підтримку та здатність ділитися глибокими почуттями. Психологічні дослідження підкреслюють, що емоційна близькість залежить від рівня довіри між партнерами. Довіра, своєю чергою, формується через послідовність у діях, чесність і повагу до особистих кордонів [59]. Наприклад, порушення довіри, як-от зрада чи приховування важливої інформації, може серйозно підірвати емоційний зв'язок, що вимагає тривалого часу для відновлення.

Емоційна близькість також залежить від здатності партнерів до вразливості. За теорією Б. Браун, вразливість є ключем до справжньої близькості, адже вона дозволяє партнерам відкрито ділитися своїми страхами, мріями та невпевненістю [47]. Однак у багатьох парах страх бути відкинутим або незрозумілим заважає створенню такої близькості, що призводить до відчуження.

Спільні цінності та цілі є важливим психологічним чинником, що об'єднує партнерів. Пари, які поділяють схожі погляди на життя, сімейні ролі, виховання дітей чи фінансові пріоритети, зазвичай мають міцніші стосунки. Наприклад, дослідження показують, що розбіжності у фінансових цінностях (як-от ставлення до заощаджень чи витрат) є однією з найпоширеніших причин конфліктів у сім'ї. Водночас, спільна робота над довгостроковими цілями, такими як створення сім'ї чи досягнення професійного успіху, сприяє зміцненню зв'язків.

Водночас, важливо, щоб партнери поважали індивідуальні цінності один одного. Надмірна вимога повної відповідності може призвести до втрати індивідуальності, що негативно позначається на стосунках. Психологічна гнучкість, яка дозволяє приймати відмінності партнера, є важливим елементом гармонійних відносин.

Сімейні відносини не існують у вакуумі, і зовнішнє середовище, включаючи соціокультурні норми, економічні умови та вплив близького оточення, відіграє значну роль у їх формуванні. Наприклад, тиск з боку батьків чи друзів може впливати на рішення партнерів щодо шлюбу, виховання дітей чи розподілу сімейних обов'язків. Крім того, економічний стрес, викликаний фінансовими труднощами, може посилювати напругу в сім'ї, особливо якщо партнери мають різні стратегії подолання стресу [31].

Культурні норми також впливають на очікування від сімейних ролей. Психологічна адаптивність до змін у соціокультурному контексті є важливим чинником для сучасних сімей, особливо в умовах глобалізації та швидких суспільних трансформацій.

Для формування здорових сімейних відносин важливо не лише усвідомлювати психологічні чинники, але й активно працювати над подоланням потенційних бар'єрів. Психологічна освіта, спільна робота над комунікативними навичками та звернення до сімейного психолога можуть значно покращити якість стосунків. Наприклад, методи когнітивно-поведінкової терапії допомагають парам змінювати деструктивні патерни мислення та поведінки, а техніки медіації сприяють вирішенню конфліктів.

Крім того, розвиток спільних ритуалів, таких як регулярні сімейні вечери чи спільне дозвілля, сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Психологічні дослідження показують, що пари, які регулярно проводять час разом і підтримують позитивні взаємодії, мають вищий рівень задоволення шлюбом.

Формування сімейних відносин є складним процесом, на який впливають численні психологічні чинники. Індивідуальні особливості партнерів, ефективність комунікації, рівень емоційної близькості, спільні цінності та зовнішні впливи визначають якість і стабільність сімейного життя. Успішні сімейні відносини вимагають свідомої роботи над собою, взаємної поваги та готовності до компромісів.

Висновки до розділу 1

Сепарація як психологічне явище включає не лише фізичне віддалення, а й глибокі емоційні та інтелектуальні зміни, спрямовані на становлення незалежної особистості. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на емоційних і підсвідомих аспектах, когнітивний – на мисленні та самоконтролі, а системний підхід підкреслює роль сімейних і соціальних зв'язків. Кожен із цих напрямів має свої переваги та недоліки, але разом вони формують цілісне бачення сепарації як важливого елемента психологічного зростання. Успішна сепарація сприяє формуванню здорової самооцінки, самостійності та здатності будувати зрілі взаємини. Натомість проблеми в цьому процесі можуть негативно позначитися на психічному здоров'ї у довгостроковій перспективі.

Для розуміння сепарації та її впливу на людину необхідно враховувати індивідуальні, сімейні та культурні особливості.

Дорослість як етап психологічного розвитку є одним із найскладніших і багатогранних періодів у житті. Вона визначається не лише фізичною зрілістю, а й сукупністю психологічних, соціальних і когнітивних змін, які формують особистість, здатну до самостійного життя, прийняття зважених рішень і взаємодії із суспільством. У психологічній науці дорослість охоплює широкий віковий спектр – від ранньої юності (18–20 років) до пізньої зрілості (після 60–65 років). Цей період є динамічним і залежить від культурних, соціальних та особистих факторів.

Індивідуальні особливості психологічного розвитку дорослих формуються під впливом біологічних, соціальних, культурних і особистих чинників. Когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку залежать від унікального життєвого досвіду, особистих якостей і середовища, в якому перебуває людина. Вивчення цих відмінностей допомагає краще зрозуміти траєкторії розвитку індивідів і створювати персоналізовані підходи для підтримки їхнього психологічного благополуччя на різних життєвих етапах.

Формування сімейних стосунків – це складний процес, на який впливають численні психологічні фактори. Особливості характеру партнерів, якість комунікації, рівень емоційної близькості, спільні цінності та зовнішні обставини визначають міцність і гармонію сімейного життя. Для успішних сімейних відносин необхідна свідома робота над собою, взаємна повага та готовність до компромісів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

2.1. Обґрунтування процедури й методик емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей

Участь у дослідженні взяли 40 осіб, що перебувають у сімейних відносинах (чоловіки й жінки, 35-45 років). Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

Поняття сепарації в психологічній літературі традиційно асоціюється з процесом емоційного та функціонального відокремлення індивіда від первинних об'єктів прив'язаності, переважно батьків, що відбувається в період дорослішання. Однак у контексті дорослих сімейних відносин сепарація набуває ширшого значення, охоплюючи баланс між автономією та близькістю з партнером, а також збереженням зв'язків з родиною походження.

Дослідження показують, що неповна сепарація може призводити до підвищеної тривоги, конфліктності та дисфункціональних патернів у шлюбі. У сучасних умовах, коли сімейні ролі ускладнюються соціально-економічними факторами, вивчення особливостей сепарації стає актуальним для розробки психотерапевтичних інтервенцій.

Метою даного емпіричного дослідження є аналіз корелятив психологічної сепарації в сімейних відносинах дорослих людей віком 35–45 років – періоду, коли пари часто стикаються з кризою середнього віку, що посилює вимоги до емоційної автономії. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень сепараційної тривоги негативно корелює з психологічною автономією та адаптивністю сімейної системи, впливаючи на стилі прив'язаності та конфліктну поведінку.

Вибірка у 40 осіб (20 чоловіків та 20 жінок) забезпечує репрезентативність для середньостатистичної української популяції у шлюбі, з урахуванням гендерного балансу. Онлайн-формат проведення дозволяє мінімізувати бар'єри доступу та забезпечити анонімність, що є критичним для чутливих тем, таких як сімейні конфлікти.

Дослідження було реалізоване із використанням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник сепараційної тривоги дорослих (ASA-27)

Опитувальник сепараційної тривоги дорослих (Adult Separation Anxiety Questionnaire, ASA-27) є інструментом, розробленим для оцінки рівня тривоги, пов'язаної з розлукою від значущих фігур у дорослому віці, що відрізняється від дитячої сепараційної тривоги традиційними шкалами, такими як Separation Anxiety Symptom Inventory for Adults. Ця методика базується на теорії прив'язаності Боулбі та концепції сепараційної тривоги як хронічного стану, який може проявлятися в агорафобії, панічних атаках чи униканні розлук.

ASA-27 складається з 27 тверджень, згрупованих у п'ять субшкал: тривога за благополуччя близьких (побоювання за їхню безпеку під час розлуки), страх втрати зв'язку (занепокоєння щодо неможливості контакту), опір розлученню (емоційний дискомфорт від фізичного віддалення), тривога за самотність (страх залишитися наодинці) та поміщення близьких (надмірна залежність від присутності партнера чи родичів). Респонденти оцінюють частоту прояву симптомів за 4-бальною шкалою Лайкерта (від "ніколи" до "завжди").

Процедура заповнення займає 10–15 хвилин і може проводитися індивідуально чи групово, з акцентом на ретроспективні або поточні переживання. Інтерпретація базується на сумах балів по субшкалах: високі показники (понад 50% максимуму) вказують на клінічно значущу тривогу, що корелює з генералізованою тривожністю чи депресією.

Емпірична валідність підтверджена в дослідженнях на вибірках дорослих ($n > 1000$), де внутрішня узгодженість (Cronbach's $\alpha = 0.92$) та тест-

ретестова надійність ($r=0.85$) демонструють високу стабільність; кореляції з Beck Anxiety Inventory ($r=0.65$) підкреслюють конструктну валідність. ASA-27 особливо корисний у клінічній практиці для діагностики сепараційних розладів у дорослих, дозволяючи диференціювати їх від інших тривожних станів.

2. Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)

Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI) слугує для вимірювання чотирьох вимірів психологічного відокремлення підлітків та молодих дорослих від батьків. Цей інструмент ґрунтується на еріксонівській теорії психосоціального розвитку, де сепарація є ключем до формування ідентичності.

PSI містить 138 тверджень, розділених на чотири субшкали: емоційна сепарація (незалежність у вираженні емоцій, 36 пунктів), функціональна сепарація (автономія в прийнятті рішень, 36 пунктів), конфліктна сепарація (наявність незгод без руйнування зв'язку, 32 пункти) та відкидання/заперечення сепарації (опір відокремленню, 34 пункти). Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою, де респонденти згадують переживання за останні 6 місяців.

Заповнення триває 20–30 хвилин, з фокусом на самооцінку. Інтерпретація результатів передбачає обчислення медіан по субшкалах: високі бали в емоційній та функціональній сепарації (понад 4 бали) свідчать про здорову автономію, тоді як низькі в конфліктній вказують на уникання конфронтації, а високі у відкиданні – на патологічну залежність.

Надійність PSI висока ($\alpha=0.80$ – 0.90 по субшкалах), з тест-ретестовою стабільністю $r=0.75$; валідність підтверджена кореляціями з Identity Status Interview ($r=0.50$), демонструючи зв'язок з кризою ідентичності. У емпіричних дослідженнях PSI виявив гендерні відмінності, де жінки частіше демонструють вищу емоційну сепарацію, що робить інструмент цінним для культурно-чутливих студій розвитку.

3. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»

Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера» (Spanier-Fisher Attachment Scale) є інструментом для класифікації стилів прив'язаності у дорослих, базуючись на двовимірній моделі: рівень тривоги (страх відкидання) та уникання (дискомфорт від близькості). Ця шкала, часто скорочена до 36 пунктів, інтегрує елементи Experiences in Close Relationships (ECR) і слугує для виявлення чотирьох стилів: надійний (низька тривога/уникання), тривожний-амбівалентний (висока тривога/низьке уникання), унікальний (низька тривога/високе уникання) та страховий (високі обидва).

Респонденти відповідають на твердження, такі як "Я боюся, що партнер мене покине", за 7-бальною шкалою Лайкерта. Процедура займає 10 хвилин і застосовується в індивідуальних сесіях. Інтерпретація відбувається шляхом обчислення медіан по осях: значення нижче медіани вказують на низький рівень, що визначає стиль.

Надійність висока ($\alpha=0.88$ для тривоги, $\alpha=0.85$ для уникання), з хорошою конвергентною валідністю ($r=0.70$ з Adult Attachment Interview). Дослідження на дорослих вибірках ($n=500+$) показують, що тривожний стиль корелює з вищим рівнем конфліктів у стосунках, роблячи шкалу ефективною для терапевтичної діагностики та профілактики дисфункціональних патернів.

4. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3)

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale, FACES-3) оцінює два ключові виміри сімейної функціональності: згуртованість (ступінь емоційної близькості) та адаптивність (здатність до змін у правилах та ролях). FACES-3 складається з 20 тверджень, поділених порівну на субшкали, з відповідями за 5-бальною шкалою (від "постійно" до "ніколи"). Згуртованість варіює від відокремленої (низька близькість) до зосередженої (надмірна), а адаптивність – від жорсткої (низька гнучкість) до хаотичної (надмірна).

Заповнення триває 5–10 хвилин, з участю кількох членів сім'ї для порівняльного аналізу. Інтерпретація базується на профілях: балансовані сім'ї (середні бали) демонструють оптимальну динаміку, тоді як екстремальні – дисфункцію (наприклад, зосереджена/жорстка – ризик ізоляції).

Надійність ($\alpha=0.77-0.86$) та валідність (кореляція з Family Environment Scale, $r=0.60$) підтверджені в лонгітюдних дослідженнях ($n>2000$ сімей), де балансовані профілі асоціюються з нижчим рівнем психопатології. FACES-3 широко застосовується в сімейній терапії для моніторингу змін.

5. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» є вітчизняним інструментом для аналізу стратегій розв'язання конфліктів, інтегруючи модель Томаса-Кілманна з культурним контекстом. Базуючись на теорії соціального конфлікту Льюїна, вона оцінює п'ять стилів: конкуренція (домінування), уникання (ігнорування), компроміс (часткова поступка), співпраця (спільне рішення) та пристосування (поступливість).

Методика включає 25 ситуацій, де респонденти обирають з пари стратегій, з балами для кожного стилю. Процедура триває 15 хвилин, застосовується в групах. Інтерпретація фокусується на домінуючому стилі: високі бали в співпраці (>20) вказують на конструктивність, у униканні – на пасивність.

Надійність ($\alpha=0.82$) та валідність ($r=0.55$ з Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument) підтверджені в українських вибірках ($n=300+$), де конкуренція частіше трапляється в ієрархічних культурах. Ця методика корисна для тренінгів з комунікації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей

Використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) дозволило виявити такі закономірності.

Перевагу емоційних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 30% респондентів. Емоційний вияв сепараційної тривоги становить фундаментальний аспект цього розладу, оскільки сепараційна тривога насамперед є афективним станом, що характеризується інтенсивними негативними емоціями, пов'язаними з реальною чи уявною розлукою з прикріпними фігурами.

Ця підшкала охоплює пункти, які фіксують суб'єктивні переживання, такі як надмірне занепокоєння щодо безпеки близьких, страх втрати чи шкоди для них, а також почуття безпорадності чи паніки при роздумах про сепарацію. Наприклад, типові показники включають частоту раптових нападів тривоги чи паніки (наприклад, тремтіння, пітливість, задишка чи прискорене серцебиття) саме в контексті розлуки з коханими людьми.

Перевагу поведінкових виявів сепараційної тривоги було відзначено в 40% респондентів. Поведінковий вияв сепараційної тривоги акцентує на спостережуваних діях та стратегіях уникнення, які індивід застосовує для запобігання чи пом'якшення дистресу від розлуки. Ця підшкала включає показники, пов'язані з униканням ситуацій сепарації, наприклад, небажанням подорожувати самотійно, відкладанням поїздок чи переїздів через страх розлуки, а також надмірною залежністю від прикріпних фігур у прийнятті рішень.

Ці види поведінки є адаптивними стратегіями в короткостроковій перспективі, але в дорослому віці вони призводять до обмеження автономії та соціальної мобільності. Теоретично, поведінковий компонент пояснюється когнітивно-поведінковими моделями, де тривога посилює уникнення, формуючи порочне коло, подібне до того, що спостерігається в агорафобії. Пункти підшкали фіксують частоту таких дій, як постійні перевірки стану близьких (наприклад, через дзвінки чи повідомлення) або відмова від кар'єрних можливостей, що вимагають розлуки.

Перевагу соціальних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 10% респондентів. Ця підшкала охоплює показники, пов'язані з труднощами у формуванні чи підтримці зв'язків поза межами первинної прикріпної системи, наприклад, страхом самотності в соціальних ситуаціях без близьких, конфліктами через надмірну потребу в близькості чи униканням нових знайомств через побоювання майбутньої розлуки. Соціальні прояви проявляються у формі залежності від партнера чи родини, що може призводити до ізоляції від ширшого кола спілкування. З теоретичної точки зору, це відображає порушення балансу між близькістю та автономією в теорії прив'язаності, де тривожний стиль призводить до гіпер-активності системи турботи.

Перевагу соматичних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 10% респондентів. Соматичний вияв сепараційної тривоги підкреслює фізіологічні симптоми, які супроводжують емоційний дистрес від сепарації. Ця підшкала включає показники, такі як фізичні прояви тривоги – головний біль, нудота, безсоння чи м'язове напруження – безпосередньо пов'язані з розлукою. Наприклад, пункти можуть фіксувати частоту соматичних реакцій, як-от прискорене серцебиття чи шлунково-кишкові розлади, під час очікуваної чи реальної сепарації. Ці симптоми є проявом активації симпатичної нервової системи, подібно до панічних атак, і часто недооцінюються в діагностиці, оскільки можуть бути інтерпретовані як соматичні захворювання.

Відсутність виявів сепараційної тривоги було відзначено в 10% респондентів. Ця підшкала є радше індикатором норми чи низького рівня тривоги, де відсутні як емоційні, так і поведінкові прояви. Показники тут включають стабільне почуття комфорту в сепарації, відсутність занепокоєння щодо близьких чи соматичних реакцій. Теоретично, це відображає безпечний стиль прив'язаності, де індивід здатен до автономії без дистресу.

Результати за методикою «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) графічно представлені на рисунку 2.1.

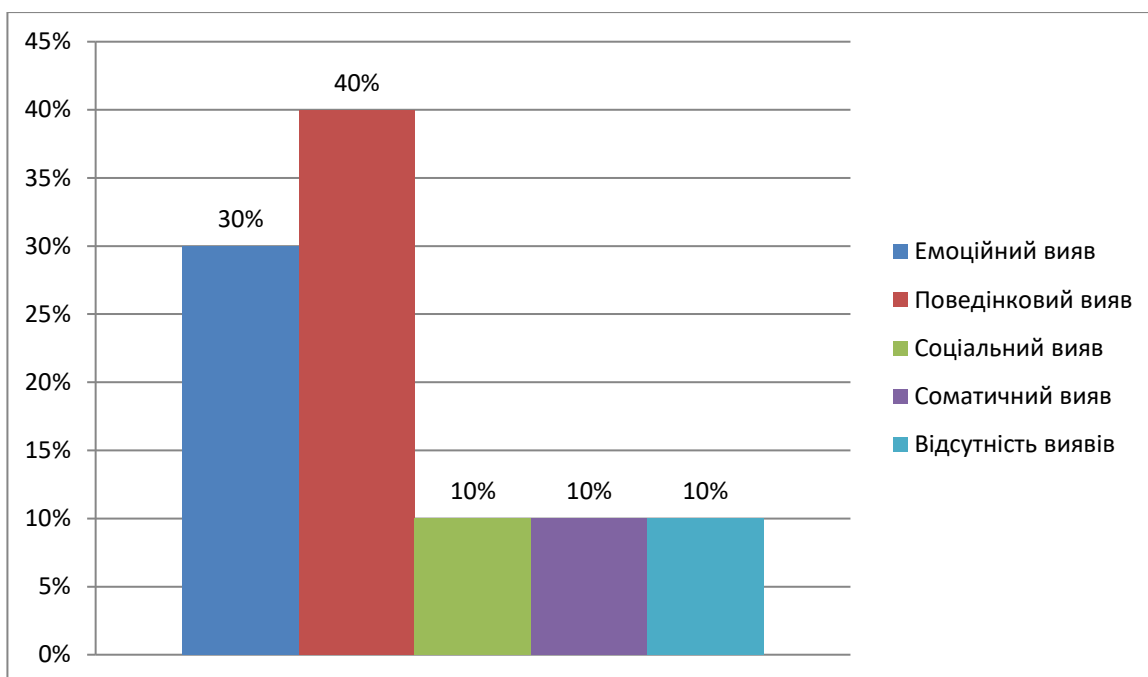


Рис. 2.1. Результати за методикою «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27)

Отже, за підсумками використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) було зафіксовано перевагу емоційних та поведінкових виявів сепараційної тривоги. Аналіз відповідей продемонстрував, що емоційні аспекти, такі як тривога, пов'язана з розлукою з близькими, та супутні почуття занепокоєння чи страху, переважали над когнітивними чи фізіологічними компонентами. Аналогічно, поведінкові прояви, включаючи уникнення ситуацій розлуки чи надмірну прив'язаність до значущих осіб, виражалися з більшою інтенсивністю, що вказує на адаптивні виклики в дорослому віці. Ці результати підкреслюють важливість сепараційної тривоги як фактора, що впливає на емоційну регуляцію та соціальну взаємодію.

Далі було використано методику «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)». Її залучення дозволило отримати такі результати.

Перевагу виявів конфліктологічної сепарації було відзначено в 40% респондентів. Конфліктологічна сепарація відображає здатність індивіда

уникати або долати конфлікти, пов'язані з процесом відокремлення від близьких. Цей показник охоплює відсутність почуттів провини, тривоги, образи чи гніву щодо близьких, а також мінімальний рівень недовіри чи ворожості в стосунках з ними. Конфліктологічна сепарація вимірюється через твердження, що фіксують емоційні реакції на ідею незалежності, наприклад, ступінь, до якого індивід відчуває провину за бажання жити окремо або уникати очікувань з боку близьких. Емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень конфліктологічної сепарації корелює з кращою особистісною адаптацією, особливо в романтичних стосунках, оскільки дозволяє уникати проєкції конфліктів на партнерів

Перевагу виявів емоційної сепарації було відзначено в 30% респондентів. Емоційна сепарація, у свою чергу, фокусується на ступені автономії в емоційній сфері, де індивід зменшує надмірну залежність від емоційного підживлення з боку близьких. Цей показник оцінює свободу від потреби в постійній підтримці, порадах чи схваленні від близьких у прийнятті емоційних рішень, таких як керування стресом чи саморегуляція почуттів. Твердження в шкалі можуть стосуватися ситуацій, коли респондент оцінює, наскільки він відчувається комфортно без емпатії з боку близьких в моменти вразливості.

Перевагу виявів аттитюдної сепарації було відзначено в 20% респондентів. Аттитюдна сепарація акцентує увагу на когнітивно-ціннісному відокремленні, де індивід формує власні переконання, ідеали та світогляд, незалежний від світогляду близьких. Цей показник вимірює розбіжності в аттитюдах щодо моральних, політичних чи релігійних питань, а також ступінь, до якого думки респондента відрізняються від думок близьких без конфлікту. Шкала включає твердження про автономію в судженнях, наприклад, про вибір кар'єри чи соціальних норм, де високі бали вказують на зрілу індивідуацію.

Перевагу виявів функціональної сепарації було відзначено в 10% респондентів. Функціональна сепарація стосується практичної незалежності в повсякденному житті, де індивід бере на себе відповідальність за фінансові,

побутові та організаційні аспекти існування без допомоги близьких. Цей показник оцінює автономію в діях, таких як керування фінансами, планування часу чи вирішення практичних проблем, через твердження про самообслуговування. Високі бали вказують на зрілу функціональну зрілість, яка корелює з особистісно-емоційною адаптацією.

Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» графічно представлені на рисунку 2.2.

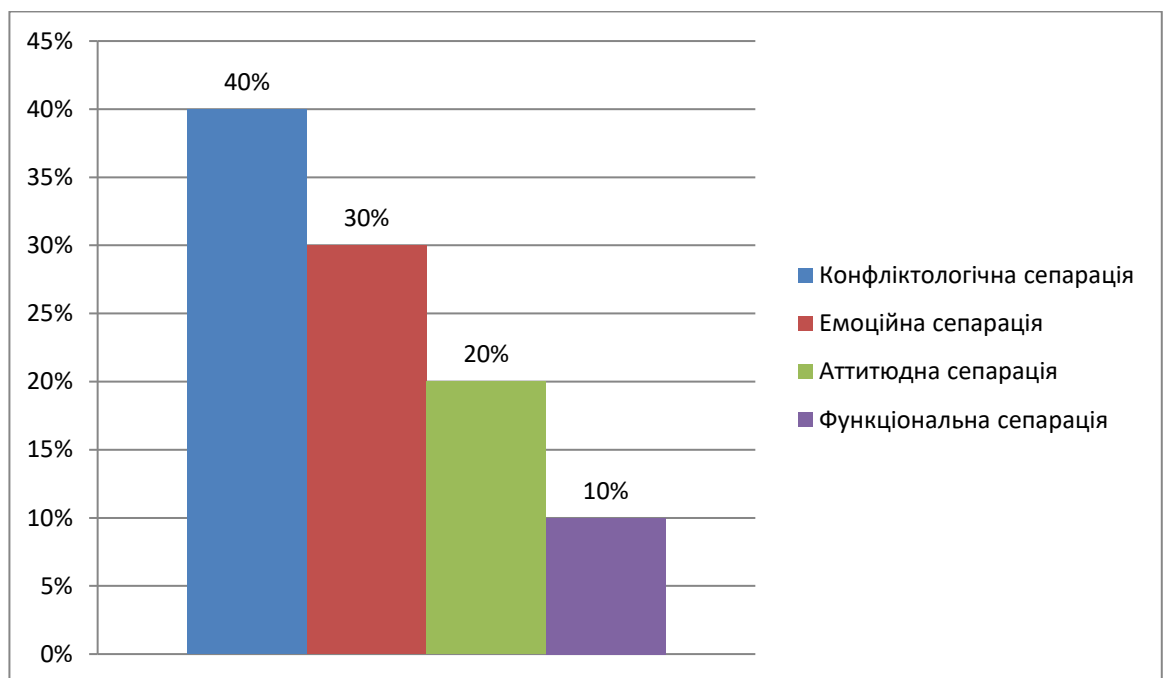


Рис. 2.2. Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)»

Отже, за підсумками використання методики «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» було зафіксовано перевагу показників конфліктологічної та емоційної сепарації. Результати дослідження підкреслили виражену перевагу показників конфліктологічної сепарації, яка відображає здатність індивідів уникати надмірної конфронтації з фігурами рідних без втрати зв'язку, а також підтримувати баланс у розв'язанні потенційних суперечностей. Ця домінанта інтерпретується як адаптивна стратегія, що сприяє збереженню сімейних

відносин на рівні зрілої взаємодії, де конфлікти сприймаються не як загроза, а як можливість для зростання.

Паралельно з цим, емоційна сепарація виявилася другим домінуючим компонентом, що характеризується поступовим відокремленням афективних зв'язків від рідних, з одночасним збереженням теплоти та емпатії. Це дозволяє респондентам формувати власні емоційні ресурси, зменшуючи залежність від зовнішнього схвалення, що є ключовим фактором для профілактики тривожних розладів і депресивних станів у перехідний період дорослішання.

Далі застосовувалася методика оцінки прив'язаності «Шкала Спана-Фішера». Ця техніка дозволяє з'ясувати, як індивід поводить себе в інтимних відносинах, базуючись на чотирьох ключових типах прив'язаності: безпечному, тривожному/амбівалентному, уникаючому та дезорганізованому.

Кожен тип вирізняється специфічними емоційними, когнітивними й поведінковими особливостями, які виявляються в міжособистісних зв'язках. Використання цієї техніки дало змогу виявити такі закономірності.

Домінування безпечного типу прив'язаності спостерігалось у 20% учасників. Індивіди з безпечним типом почуваються впевнено в інтимних відносинах, довіряють своїм партнерам, уміють гармонійно поєднувати близькість і автономію. Вони формують позитивний образ себе та оточуючих, упевнені в стабільності й підтримці від партнера. Подібні особи зазвичай володіють стійкою самооцінкою та не уникають вираження власних потреб.

Для осіб із безпечним типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є високий ступінь довіри до найближчих, зручність у близькості та опорі на інших, навичка щирого діалогу про емоції та вимоги. Їх вирізняє мінімальний рівень тривоги через можливе відкидання чи розрив, а також оптимістичне ставлення до конфліктів як до шансів для розв'язання питань.

Домінування амбівалентного типу прив'язаності зафіксовано у 30% учасників. Індивіди з тривожним/амбівалентним типом часто переживають сумніви в відносинах, лякаються покидання чи недооцінки. Вони прагнуть сильної близькості, але водночас не вірять у стійкість партнера. Їхня манера

може бути надто емоційною, з частими переходами від потягу до близькості до остраху відмови.

Для осіб із амбівалентним типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є високий ступінь тривоги від потенційної втрати близької особи, надмірна жага підтвердження кохання й уваги, постійні підозри в невірності чи нещирості партнера. Цих учасників характеризує емоційна прив'язаність до відносин, а також тенденція до гіпертрофованої відповіді на суперечки чи дистанціювання партнера.

Домінування унікаючого типу прив'язаності виявлено у 30% учасників. Індивіди з унікаючим типом уникають емоційної близькості та залежності від інших. Вони високо цінують автономію, часто маскують почуття й стикаються з проблемами довіри до партнера. Такі особи можуть здаватися байдужими чи відстороненими, бо остерігаються вразливості.

Для осіб із унікаючим типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є низький комфорт у інтимних відносинах, схильність стримувати емоції та ігнорувати розмови про них, акцент на автономії та самозабезпеченості. Ці учасники схильні уникати обставин, що потребують емоційної відвертості, а також негативно трактують залежність від близької людини.

Домінування дезорганізованого типу прив'язаності виявлено у 20% учасників. Дезорганізований тип прив'язаності вирізняється конфліктуючими моделями поведінки, що змішують тривогу з уникненням. Індивіди з цим типом можуть одночасно тягнутися до близькості й лякатися її через минулий травматичний досвід (наприклад, нестабільні зв'язки з батьками чи насильство). Їхня поведінка може бути непослідовною, з бурхливими коливаннями настрою та викликами в побудові тривалих відносин.

Для осіб із дезорганізованим типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є суперечливі реакції, що переплітають тривогу з уникненням, сильний страх перед близькістю за наявності потягу до неї, нестабільність у поведінці в відносинах (наприклад, стрімкі переходи від

надмірної прихильності до відсторонення). Ці учасники нерідко стикаються з суттєвими бар'єрами в довірі та прогнозованості відносин, а також демонструють інтенсивні емоційні сплески без очевидної підстави.

Результати опитування за методикою «Шкала Спана-Фішера» подано на рисунку 2.3.

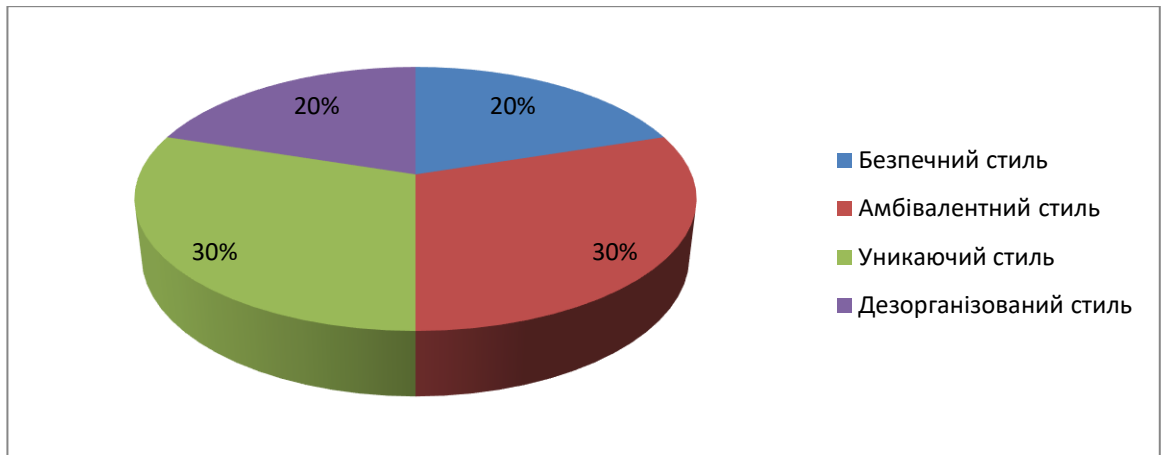


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»

Тож за підсумками застосування методики «Шкала Спана-Фішера» можна зауважити переважання серед учасників показників амбівалентного та уникаючого типів. Зокрема, для осіб із амбівалентним типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є високий ступінь тривоги від потенційної втрати близької особи, надмірна жага підтвердження кохання й уваги, постійні підозри в невірності чи нещирості партнера. Цих учасників характеризує емоційна прив'язаність до відносин, а також тенденція до гіпертрофованої відповіді на суперечки чи дистанціювання партнера.

Натомість, для осіб із уникаючим типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є низький комфорт у інтимних відносинах, схильність стримувати емоції та ігнорувати розмови про них, акцент на автономії та самозабезпеченості. Ці учасники схильні уникати обставин, що потребують емоційної відвертості, а також негативно трактують залежність від близької людини.

У подальшому застосовувалася техніка «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона). Використання цієї техніки дало змогу виявити такі закономірності.

За шкалою «Сімейна адаптивність» високі значення домінували у 20% респондентів. У такій сім'ї бракує фіксованих норм, функцій чи організації. Вибори робляться спонтанно, а керівництво коливається. Відсутність стабільності породжує почуття тривоги та напруги.

Для сім'ї з переважанням високої адаптивності типовими є такі особливості: немає строгих норм чи графіка, функції в родині часто перерозподіляються без обговорення, спонтанні вибори, які ігнорують перспективи. Ця неорганізованість може спричиняти розлад, суперечки та проблеми з плануванням чи реалізацією завдань.

Значення середнього рівня домінували у 30% респондентів. Така сім'я володіє визначеними нормами та функціями, але вони можуть коригуватися за ситуацією. Учасники родини об'єднуються для подолання труднощів, а вибори враховують інтереси всіх. Тут існує рівновага між сталістю та адаптивністю.

Для сім'ї з переважанням середньої адаптивності типовими є такі особливості: норми присутні, але їх можна скоригувати за потреби, функції в родині варіюються залежно від контексту, колективне розв'язання труднощів за участю всіх. Такий ступінь адаптивності полегшує ефективне подолання проблем і нормальне функціонування родини.

Значення низького рівня домінували у 50% респондентів. Сім'я дотримується суворих норм і структур, які ледь змінюються навіть під час криз. Функції чітко розподілені, а гнучкість у виборах мінімальна. Зміни трактуються як небезпека.

Для сім'ї з переважанням низької адаптивності типовими є такі особливості, як строга ієрархія (наприклад, один з батьків монополізує всі вибори), непорушні норми без дискусії, нездатність пристосуватися до новин (наприклад, переїзду чи звільнення). Ця жорсткість може провокувати суперечки, напругу та безсилля перед змінами чи кризами.

Результати за шкалою «Сімейна адаптивність» подано на рисунку 2.4.

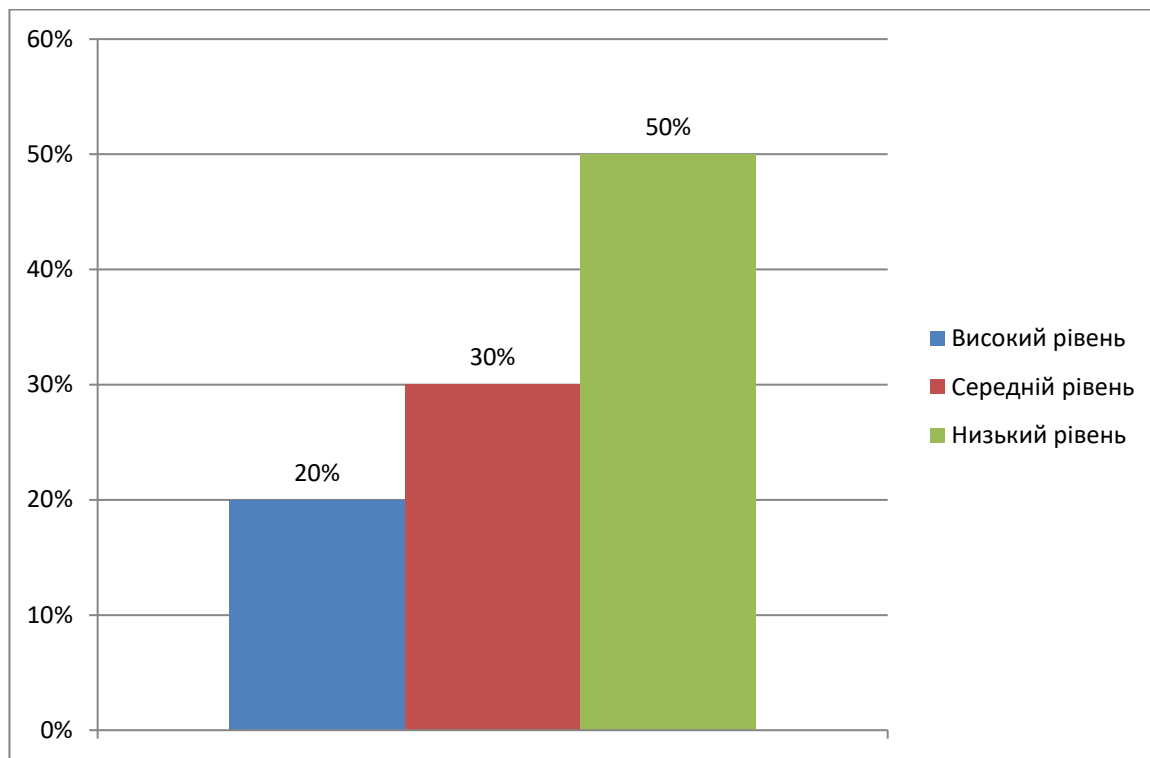


Рис. 2.4. Результати за шкалою «Сімейна адаптація»

За шкалою «Сімейна єдність» високі значення домінували у 20% респондентів. Учасники родини надто залежать одне від одного, з дуже щільними емоційними зв'язками, що стримують особисту свободу. Межі індивідуальності стираються, а приватні потреби часто жертвуються на вівтар родинних.

Для сім'ї з переважанням високої єдності типовими є такі особливості, як постійна тяга до спільного перебування, що утискає особистий простір. Вибори робляться групово, навіть у приватних справах. Існує потужна емоційна прив'язаність, яка породжує неспокій при розставанні. Надмірна єдність може спричиняти згортання індивідуальності, суперечки через дефіцит приватності та труднощі з автономними виборами.

Значення середнього рівня домінували у 40% респондентів. Сім'я демонструє ідеальний баланс між особистою самостійністю та емоційною близькістю. Учасники проводять час разом, але зберігають зону для приватних занять. Вони допомагають одне одному, не гублячи власну сутність.

Для сім'ї з переважанням середньої єдності типовими є такі особливості, як регулярні контакти (наприклад, спільні трапези чи родинні події), але кожен має свої захоплення чи коло знайомих. Емоційна допомога доступна, але не нав'язлива. Учасники поважають приватні межі одне одного. Такий ступінь єдності сприяє нормальному функціонуванню родини, де є опора, але без надмірної прив'язаності.

Значення низького рівня домінували у 40% респондентів. Учасники родини мають слабкі емоційні зв'язки, мало часу разом, діють автономно. Спільні захоплення чи взаємодія мінімальні, кожен фокусується на своєму. Часто відчувається відстороненість і дефіцит допомоги.

Для сім'ї з переважанням низької єдності типовими є такі особливості, як відсутність родинних традицій чи обрядів. Учасники рідко обмінюються почуттями чи приватними історіями. Автономні вибори ігнорують думки інших. Панує емоційна віддаленість між учасниками. Така родина може виявлятися дисфункціональною через дефіцит опори, що веде до самотності та напруги для окремих.

Результати за шкалою «Сімейна єдність» подано на рисунку 2.5.

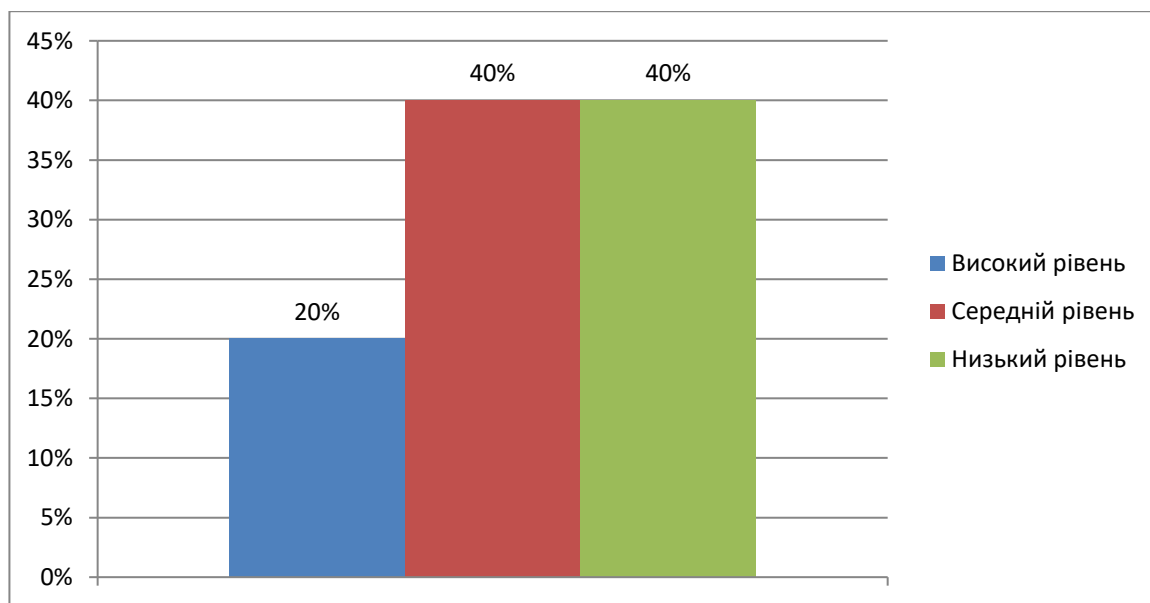


Рис. 2.5. Результати за шкалою «Сімейна згуртованість»

Таким чином, за результатами застосування техніки «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) виявлено домінування низьких значень за всіма шкалами. Перевага низьких показників свідчить про такі характеристики родин опитаних, як брак спільних родинних традицій чи обрядів. Учасники рідко обмінюються почуттями чи приватними історіями. Автономні вибори ігнорують думки інших. Панує емоційна віддаленість між учасниками. Така родина може виявлятися дисфункціональною через дефіцит опори, що веде до самотності та напруги для окремих членів родини.

Застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) дало змогу виявити такі тенденції.

Переважа стратегія суперництва спостерігалася у 70% учасників. Ця стратегія передбачає максимальну спрямованість на реалізацію власних потреб, з ігноруванням чи придушенням потреб протилежної сторони. Вона являє собою активну боротьбу за успіх, де успіх одного сприймається як невдача суперника.

Стратегія суперництва притаманні високий ступінь фокусування на особистих цілях (максимальна наполегливість у захисті своєї точки зору), а також низький ступінь уваги до потреб іншої сторони (мінімальна співпраця). Застосовуються методи сили, тиск, маніпулятивні прийоми чи авторитет для протягування свого варіанту. Завдання – здобути абсолютний контроль над обставинами та перемогти будь-якою мірою. Емоційна напруженість зазвичай значна, конфлікт може наростати.

Переважа стратегія уникнення зафіксована у 20% учасників. Ця стратегія полягає в ухиленні від залучення до конфлікту, без намагань захищати власні потреби чи брати до уваги потреби іншої сторони. Вона є пасивною формою поведінки, орієнтованою на відступ від проблеми.

Для стратегії уникнення типовими є низький ступінь фокусування на власних потребах (пасивність), а також низький ступінь уваги до потреб іншої сторони (відсутність співпраці). Особа ігнорує конфлікт, відсуває його

розв'язання або створює фізичну/психологічну відстань. Її завдання – уникнути стресу чи обов'язків. Конфлікт може лишатися нерозв'язаним або посилюватися з плином часу.

Перевага стратегії пристосування зафіксована у 10% учасників. Ця стратегія полягає в відмові від власних потреб на користь задоволення потреб іншої сторони. Вона є добровільною чи примусовою капітуляцією від боротьби.

Для стратегії пристосування характерними є низький ступінь фокусування на власних потребах, а також високий ступінь уваги до потреб іншої сторони (максимальна співпраця через поступки). Вона проявляється в згоді з опонентом, самопожертві чи покорі. Завдання застосування цієї стратегії – підтримати гармонію чи відносини, запобігти загостренню. Емоційна напруженість зменшується, але може з'явитися внутрішнє незадоволення.

Візуально результати застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) представлені на рисунку 2.6.

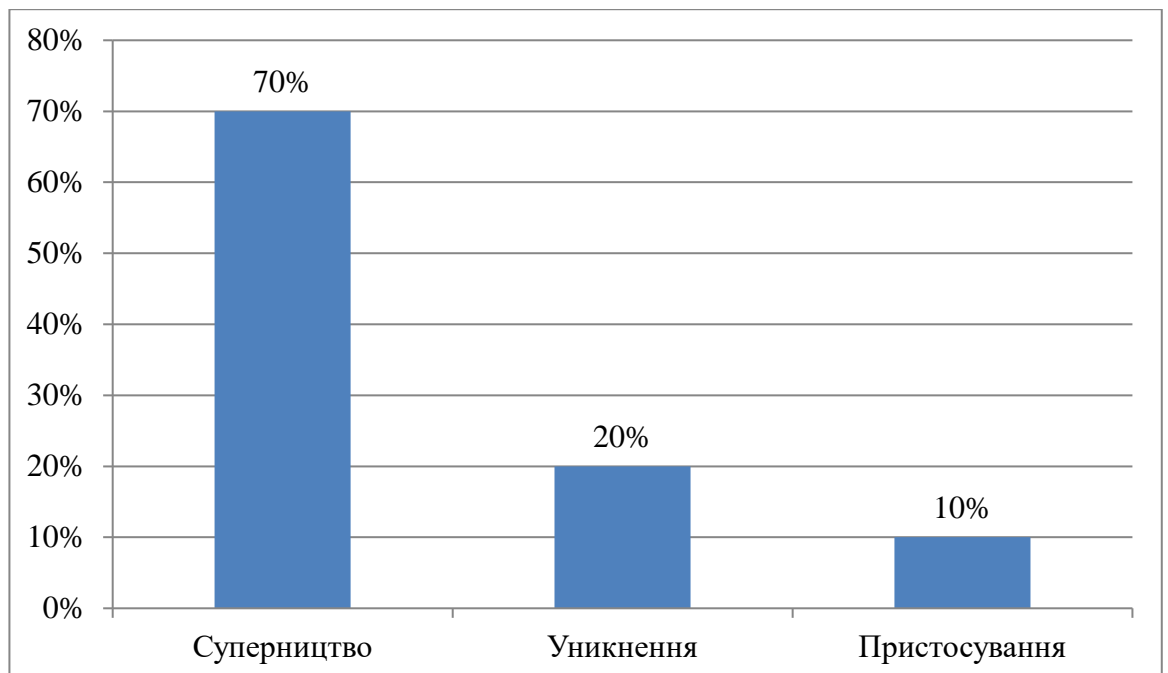


Рис.2.6. Результати використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Тож, за результатами застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) були виявлені такі тенденції. Найпоширенішою стратегією поведінки в конфліктній ситуації виявилось суперництво. Ця стратегія дієво діє в обставинах, де вимагається оперативне рішення або коли одна сторона має очевидну перевагу (наприклад, у кризових умовах). Вона дає змогу захищати ключові позиції. Однак її застосування погіршує відносини з опонентом, може спричинити тривалі негативні ефекти, як-от ворожість чи втрату довіри. Вона доречна для крайніх ситуацій, коли компроміс неможливий, або коли рішення мусить бути чітким і корисним лише для однієї сторони.

Висновки до розділу 2

Участь у емпіричному дослідженні особливостей сепарації в сімейних відносинах дорослих людей взяли 40 осіб, що перебувають у сімейних відносинах (чоловіки й жінки, 35-45 років). Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми» із використанням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник сепараційної тривоги дорослих (ASA-27)
2. Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)
3. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»
4. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3)
5. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

За підсумками використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) було зафіксовано перевагу емоційних та поведінкових виявів сепараційної тривоги. Аналіз відповідей продемонстрував, що емоційні аспекти, такі як тривога, пов'язана з розлукою

з близькими, та супутні почуття занепокоєння чи страху, переважали над когнітивними чи фізіологічними компонентами. Аналогічно, поведінкові прояви, включаючи уникнення ситуацій розлуки чи надмірну прив'язаність до значущих осіб, виражалися з більшою інтенсивністю, що вказує на адаптивні виклики в дорослому віці. Ці результати підкреслюють важливість сепараційної тривоги як фактора, що впливає на емоційну регуляцію та соціальну взаємодію.

За підсумками використання методики «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» було зафіксовано перевагу показників конфліктологічної та емоційної сепарації. Результати дослідження підкреслили виражену перевагу показників конфліктологічної сепарації, яка відображає здатність індивідів уникати надмірної конфронтації з фігурами рідних без втрати зв'язку, а також підтримувати баланс у розв'язанні потенційних суперечностей. Ця домінанта інтерпретується як адаптивна стратегія, що сприяє збереженню сімейних відносин на рівні зрілої взаємодії, де конфлікти сприймаються не як загроза, а як можливість для зростання.

Паралельно з цим, емоційна сепарація виявилася другим домінуючим компонентом, що характеризується поступовим відокремленням афективних зв'язків від рідних, з одночасним збереженням теплоти та емпатії. Це дозволяє респондентам формувати власні емоційні ресурси, зменшуючи залежність від зовнішнього схвалення, що є ключовим фактором для профілактики тривожних розладів і депресивних станів у перехідний період дорослішання.

За підсумками застосування методики «Шкала Спана-Фішера» можна зауважити переважання серед учасників показників амбівалентного та уникаючого типів. Зокрема, для осіб із амбівалентним типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є високий ступінь тривоги від потенційної втрати близької особи, надмірна жага підтвердження кохання й уваги, постійні підозри в невірності чи нещирості партнера. Цих учасників характеризує

емоційна прив'язаність до відносин, а також тенденція до гіпертрофованої відповіді на суперечки чи дистанціювання партнера.

Натомість, для осіб із унікаючим типом прив'язаності за шкалою Спана-Фішера типовими є низький комфорт у інтимних відносинах, схильність стримувати емоції та ігнорувати розмови про них, акцент на автономії та самозабезпеченості. Ці учасники схильні уникати обставин, що потребують емоційної відвертості, а також негативно трактують залежність від близької людини.

За результатами застосування техніки «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) виявлено домінування низьких значень за всіма шкалами. Перевага низьких показників свідчить про такі характеристики родин опитаних, як брак спільних родинних традицій чи обрядів. Учасники рідко обмінюються почуттями чи приватними історіями. Автономні вибори ігнорують думки інших. Панує емоційна віддаленість між учасниками. Така родина може виявлятися дисфункціональною через дефіцит опори, що веде до самотності та напруги для окремих членів родини.

За результатами застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) були виявлені такі тенденції. Найпоширенішою стратегією поведінки в конфліктній ситуації виявилось суперництво. Ця стратегія дієво діє в обставинах, де вимагається оперативне рішення або коли одна сторона має очевидну перевагу (наприклад, у кризових умовах). Вона дає змогу захищати ключові позиції. Однак її застосування погіршує відносини з опонентом, може спричинити тривалі негативні ефекти, як-от ворожість чи втрату довіри. Вона доречна для крайніх ситуацій, коли компроміс неможливий, або коли рішення мусить бути чітким і корисним лише для однієї сторони.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ СЕПАРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПОКРАЩЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Форми психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей

У сучасному психологічному дискурсі сепарація постає як ключовий процес психічного розвитку, що передбачає поступове відокремлення індивіда від первинних сімейних зв'язків з метою формування автономної особистості. Позитивна сепарація, на противагу патологічним формам (наприклад, симбіотичній залежності чи конфліктній відсіканню), характеризується збереженням емоційної близькості з родиною при одночасному встановленні здорових психологічних кордонів. Зокрема, у контексті українських реалій, де культурні норми посилюють залежність від родинних очікувань, позитивна сепарація набуває особливого значення як чинник покращення міжособистісних динамік.

З огляду на це, була розроблена програма психокорекційної роботи, спрямована на сприяння позитивній сепарації дорослих осіб як механізму оптимізації сімейних відносин. Програма ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), гештальт-терапії та системної сімейної терапії.

Об'єктом програми є дорослі особи, які переживають труднощі в сімейних відносинах через недостатню психологічну сепарацію, що проявляється у формах емоційної залежності, труднощах з прийняттям самостійних рішень чи хронічних конфліктах з партнерами.

Предметом дослідження та корекції слугує процес позитивної сепарації як психологічний механізм, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, спрямовані на покращення сімейних відносин.

Мета програми полягає у формуванні навичок позитивної сепарації для підвищення якості сімейних відносин учасників, з акцентом на досягнення емоційної автономії при збереженні зв'язків.

Для реалізації мети визначено такі **завдання**:

- (1) діагностика та усвідомлення поточних патернів сепарації;
- (2) розвиток навичок встановлення психологічних кордонів;
- (3) інтеграція сепараційних стратегій у повсякденні сімейні взаємодії з метою профілактики конфліктів.

Форми роботи – групова психокорекційна робота (мала група 6–8 осіб) з елементами фасилітованого обговорення та рольових ігор, що забезпечує безпечне середовище для обміну досвідом. **Методи** включають: арт-терапевтичні техніки (малюнок родинного дерева), когнітивні вправи (рефреймінг переконань), гештальт-методи (порожній стілець для діалогу з "внутрішнім батьком/матір'ю") та системні моделі (скульптури родини).

Загальний час реалізації програми становить 6 годин, розподілених на три заняття з частотою зустрічей раз на тиждень, що дозволяє учасникам інтегрувати матеріал у реальне життя без перевантаження. **Тривалість кожного заняття** – 2 години, з перервою 10 хвилин для релаксації.

Необхідне **обладнання** включає: проектор для презентації слайдів, фліпчарт і маркери для групових вправ, аркуші паперу, олівці та пластилін для арт-терапії, а також аудіосистему для релаксаційних вправ (з попередньо підготовленими записами медитацій на сепарацію).

Структура програми. Програма складається з трьох послідовних занять.

Розглянемо структуру занять програми детальніше.

Заняття 1. Усвідомлення сепараційних патернів

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити власні сепараційні патерни в сімейних відносинах, виявити ірраціональні переконання, пов'язані з залежністю від родинних очікувань, та закласти основу для позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей.

Цільова аудиторія: дорослі з проблемами сепарації від родини, які впливають на поточні сімейні відносини (група 8–12 осіб).

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу А3, фломастери/крейда, стільці для техніки "порожній стілець", бланки щоденника (для домашнього завдання), таймер, аудіо для релаксації (опціонально).

Перебіг заняття

1. Вступний блок: тепле коло для знайомства (10 хвилин)

Мета: створення довірливої атмосфери, знайомство учасників, активація теми через обмін досвідом.

Фасилітатор вітає групу, коротко пояснює мету заняття та правила (конфіденційність, добровільність, повага).

Коло: кожен учасник по черзі ділиться короткою сімейною історією (1–2 хвилини: "Розкажіть про одну теплу спогад з дитинства в родині або про момент, коли ви відчули 'зв'язок' з родиною"). Фасилітатор модерує, уникаючи глибокого аналізу.

Очікуваний результат: учасники відчувають зв'язок з групою, тема сепарації вводиться м'яко.

Адаптація: якщо хтось соромиться, дозволити пасивну участь (просто посміхнутися).

2. Основний блок. Арт-терапевтична вправа "Моє родинне дерево" з обговоренням у стилі КПТ (30 хвилин)

Мета: візуалізація сімейних зв'язків для виявлення сепараційних патернів та ірраціональних переконань (наприклад, "Я мушу жити за очікуваннями батьків").

Інструкція (5 хв.): фасилітатор пояснює вправу – намалювати символічне родинне дерево (коріння – дитинство/батьки, стовбур – поточне "я", гілки – родинні зв'язки, листя – очікування/емоції). Використовувати кольори для емоцій (червоний – конфлікт, зелений – підтримка).

Індивідуальна робота (15 хв.): учасники малюють самостійно під спокійну музику.

Обговорення в КПТ-стилі (10 хв.): у колі по 1–2 хвилини на людину. Питання фасилітатора: "Які патерни ви бачите? Які переконання ('Я повинен...') обмежують вашу сепарацію? Як це впливає на ваші дорослі сімейні відносини?" Використовувати КПТ-техніку: ідентифікація ірраціонального переконання → виклик → раціональна альтернатива (наприклад, "Замість 'Я мушу' – 'Я можу обирати'").

Очікуваний результат: усвідомлення патернів, перші інсайти про сепарацію.

Адаптація: для невербальних учасників – фокус на малюнку без слів; фасилітатор фіксує ключові ідеї на фліпчарті.

3. Основний блок. Техніка "Порожній стілець" для моделювання внутрішнього діалогу (30 хвилин)

Мета: емоційне розвантаження через рольове моделювання діалогу з родинними фігурами, сприяння сепарації.

Інструкція (5 хв.): пояснити техніку (за Г. Перлзом, адаптовано для сепарації): Один стілець – "я", інший порожній – родинна фігура (батько/мати/сестра). Учасник "розмовляє" з порожнім стільцем, виражаючи непорозуміння чи тригери.

Демонстрація (5 хв.): фасилітатор показує приклад з нейтральною ситуацією.

Групова робота (15 хв.): 2–3 добровольці по черзі (по 4–5 хв на вправу). Група спостерігає мовчки, фасилітатор підтримує ("Що ви відчуваєте зараз?").

Коротке обговорення (5 хв.): "Які емоції виникли? Як це пов'язано з сепарацією?"

Очікуваний результат: емоційне звільнення, усвідомлення внутрішніх конфліктів.

Адаптація: обмежити кількість добровольців; якщо емоції сильні – пауза з дихальною вправою (4-7-8 дихання).

4. Заключний блок: Рефлексія та домашнє завдання (20 хвилин)

Мета: закріплення інсайтів, мотивація до саморефлексії.

Рефлексія (10 хв.)

Коло: "Що нового ви усвідомили про свої сепараційні патерни? Як це вплине на ваші сімейні відносини?" (1 хв на людину). Фасилітатор підсумовує ключові теми.

Домашнє завдання (5 хв.): вести щоденник сепараційних тригерів (щодня фіксувати 1–2 ситуації: "Що сталося? Яке переконання активувалося? Альтернатива?"). Роздати бланки з шаблоном (дата, тригер, емоція, переконання, рефлексія).

Завершення (5 хв.): подяка, нагадування про наступне заняття, тепле коло ("Одне слово про сьогодні").

Очікуваний результат: персоналізований план рефлексії, мотивація до практики.

Заняття 2. Встановлення психологічних кордонів

Мета заняття: розвинути практичні навички встановлення психологічних кордонів для позитивної сепарації, що сприяє покращенню сімейних відносин через посилення автономії без втрати близькості.

Цільова аудиторія: дорослі з проблемами сімейних відносин, пов'язаними з недостатньою сепарацією (група 8–12 осіб).

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали та обладнання: пластилін або м'які матеріали для моделювання (на кожного учасника); фліпчарт, маркери, стікери; аркуші паперу, ручки для нотаток; проектор або дошка для демонстрації прикладів асертивної комунікації (опціонально); музика для релаксації (м'яка фонова для вправ).

Перебіг заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: створити атмосферу довіри, активізувати групу, перевірити прогрес з попереднього заняття.

Привітання та чек-ін: Кожен учасник коротко ділиться одним словом/фразою про свій настрій (коло, 1 хвилина на особу).

Обговорення домашнього завдання з першого заняття (наприклад, "Спостереження за моментами залежності в родинних взаємодіях"): ведучий запитує 2–3 волонтерів поділитися інсайтами (5 хвилин). Фіксація ключових моментів на фліпчарті (наприклад, "Залежність проявляється в ігноруванні власних потреб").

Вступ до теми: коротке пояснення (3 хвилини) – психологічні кордони як "невидимі бар'єри", що захищають автономію, дозволяють сепарацію без конфлікту. Приклад: "Кордон – це не стіна, а сітка, що пропускає близькість, але блокує вторгнення".

Очікуваний результат: Учасники мотивовані, тема актуалізована.

2. Основна частина (60 хвилин)

Мета: практичне опрацювання навичок через вправи.

Системна вправа "Скульптура родини" (20 хвилин)

Мета: візуалізувати родинні позиції, кордони та залежності для усвідомлення динаміки.

Інструкція (3 хвилини): учасники працюють індивідуально або в парах. Використовуючи пластилін (або тілесні пози, якщо група інтимна), моделюють "скульптуру" своєї родини: фігурки для членів родини, лінії/бар'єри для кордонів (наприклад, "м'яка межа" – пунктир, "жорстка залежність" – з'єднання нитками).

Робота (10 хвилин): індивідуальне моделювання з фокусом на власну позицію (де я стою? Які кордони порушені?).

Обмін (7 хвилин): у парах – показ та обговорення (2–3 хвилини на пару): "Що ти бачиш у моїй скульптурі? Як це відображає сепарацію?".

Роль ведучого: циркуляція, підтримка (наприклад, "Зверни увагу, де твоя фігурка – близько чи віддалено?").

Очікуваний результат: усвідомлення візуальних патернів залежностей.

Когнітивна техніка рефреймінгу (15 хвилин)

Мета: переосмислити переконання про автономію як зраду, перетворивши їх на підтримуючі.

Інструкція (2 хвилини): презентація тверджень для рефреймінгу (на фліпчарті): "Моя автономія не зраджує сім'ю" (замість "Автономія – це егоїзм"); "Кордони зміцнюють близькість" (замість "Кордони відштовхують").

Робота (8 хвилин): групова робота – кожен обирає одне твердження, записує особистий рефрейм (наприклад, "Автономія дозволяє мені давати любов, а не тільки брати").

Фіксація (5 хвилин): обмін у колі, ведучий фіксує на фліпчарті (колективний "хмара ідей").

Роль ведучого: модерація, приклади (наприклад, "Рефрейм: Замість 'Я винен, якщо кажу 'ні' – 'Ні' захищає мою енергію для так'").

Очікуваний результат: зміна когнітивних бар'єрів, позитивні афірмації.

Гештальт-метод "Рольова гра кордонів" (25 хвилин)

Мета: практикувати асертивну комунікацію в симульованих ситуаціях для захисту кордонів.

Інструкція (3 хвилини): пояснення асертивності ("Я-висловлювання": опис почуттів, потреб, без звинувачень). Приклади фраз: "Я поважаю твою думку, але обираю свій шлях"; "Я відчуваю тиск, коли ти наполягаєш, і прошу поважати мій вибір".

Робота (15 хвилин): у трійках (двоє грають ролі: "близький" vs "я", один спостерігач). Симуляція 2–3 ситуацій (наприклад, "Батьки тиснуть на вибір кар'єри"; "Партнер ігнорує потреби"). Кожна рольова гра – 3 хвилини + 2 хвилини зворотний зв'язок.

Обмін (7 хвилин): групове коло – що спрацювало? (Фокус на тілесних відчуттях: "Де в тілі відчував кордон?").

Роль ведучого: демонстрація першої рольової гри, коучинг (наприклад, "Спробуй сказати 'Я обираю' з впевненістю").

Очікуваний результат: навички асертивної комунікації, впевненість у захисті кордонів.

3. Заключна частина (15 хвилин)

Мета: зафіксувати прогрес, мотивувати до застосування.

Рефлексія (8 хвилин): коло – "Один інсайт з заняття" та "Один крок для сепарації" (фіксація на фліпчарті для видимості прогресу).

Підсумок ведучого (3 хвилини): ключові takeaways (наприклад, "Кордони – ключ до здорової сепарації").

Домашнє завдання (4 хвилини): практикувати одну асертивну фразу в реальній взаємодії (записати в щоденник: ситуація, фраза, результат). Чек-ін на наступному занятті.

Очікуваний результат: учасники з чітким планом дій, почуттям прогресу.

Заняття 3. Інтеграція сепарації в сімейні відносини

Мета заняття: сприяти інтеграції принципів позитивної сепарації в повсякденні сімейні відносини учасників, через рефлексію досвіду, медитативні практики, творчі вправи та моделювання майбутнього, з метою покращення емоційної близькості та автономії в сім'ях.

Цільова аудиторія: дорослі люди, які переживають труднощі в сімейних відносинах через недостатню сепарацію. Група: 6–12 осіб.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аудіозапис медитації "Автономне Я у зв'язку" (тривалість 10–15 хв, з елементами релаксації, візуалізації автономії та зв'язків); аркуші паперу, ручки, конверти (для вправи "Лист до сім'ї"); фліпчарт, маркери, стікери (для моделі "Майбутня родина"); сертифікати завершення модуля (з персоналізованими підписами); проектор або аудіосистема для медитації.

Перебіг заняття

1. Вступний блок. Обмін досвідом домашніх завдань (10–15 хвилин)

Мета: активізувати групу, закріпити матеріал попереднього заняття (наприклад, вправу на ідентифікацію автономних зон у сім'ї), створити атмосферу довіри.

Привітання з "одним словом" (наприклад, "сепарація" чи емоція від домашнього завдання).

Обговорення: кожен учасник ділиться досвідом виконання домашнього завдання (наприклад, "Я спробував/ла провести день без втручання в справи партнера – що відчув/ла?"). Модератор фіксує ключові інсайти на фліпчарті (категорії: успіхи, труднощі, нові ідеї).

Групова рефлексія: коротке коло – "Що я візьму з цього в сьогоднішнє заняття?".

Методи: Коло обговорення, фіксація на фліпчарті.

Час: 10–15 хв.

Ризики та корекція: якщо хтось уникає участі – м'яке запрошення; час строго контролювати.

2. Основна частина (60 хвилин)

Групова медитація "Автономне Я у зв'язку" (15–20 хвилин)

Мета: розслабити учасників, посилити усвідомлення балансу між автономією та зв'язками, підготувати до творчої вправи.

Підготовка: учасники сідають зручно (коло або в позах релаксації), заплющують очі. Модератор вводить у стан (дихальні вправи 1–2 хв).

Аудіозапис: прослуховування медитації (скрипт: візуалізація "Я" як сильного дерева з корінням автономії та гілками зв'язків; фокус на теплі почуттях до сім'ї без злиття).

Завершення: плавний вихід (3 глибокі вдихи), коротке коло – "Одне відчуття з медитації".

Методи: керована медитація з аудіозаписом.

Час: 15–20 хв.

Ризики та корекція: для новачків – опція сидіти з відкритими очима; забезпечити тишу.

Вправа "Лист до сім'ї" (20–25 хвилин)

Мета: експресивно сформулювати та "відправити" послання про нову динаміку відносин, інтегруючи сепарацію (автономію + близькість).

Інструкція: кожен пише лист (5–10 хв) до члена сім'ї (або сім'ї загалом): "Любий/а [ім'я], я хочу поділитися, як я бачу нашу нову динаміку – з повагою до моєї автономії та твоєї...". Включити конкретні приклади (наприклад, "Я буду ділитися почуттями, але прийматиму рішення самостійно").

"Відправка": учасники "відправляють" листи, читаючи вголос (анонімно, якщо потрібно; коло по 1–2 хв на особу). Група реагує емпатично (кивки, "дякую за довіру").

Обробка: модератор підкреслює теми (наприклад, "Бачите, як сепарація додає свободи зв'язку?").

Методи: Творче письмо, групове читання.

Час: 20–25 хв.

Ризики та корекція: емоційна інтенсивність – паузи для підтримки; конверти для "збереження" листів як талісмана.

Системна модель "Майбутня родина" (15–20 хвилин)

Мета: моделювати ідеальні сімейні відносини з інтеграцією сепарації, стимулюючи візію майбутнього.

Інструкція: на фліпчарті або стікерах група створює модель (5–7 хв): Центральний елемент – "Сім'я" з гілками "Автономія кожного" (індивідуальні зони) та "Зв'язки" (спільні зони). Учасники додають ідеї (наприклад, "Щотижневі розмови без порад").

Групове моделювання: обговорення (коло) – "Як це виглядатиме в моїй сім'ї через 6 місяців?".

Фіксація: фото моделі для розсилки групі.

Методи: групове мозкове штурмування, візуальне моделювання.

Час: 15–20 хв.

Ризики та корекція: конфлікти ідей – фокус на "ідеальному", не реальному.

3. Фінальна частина: рефлексія та завершення (10–15 хвилин)

Мета: підсумувати заняття, мотивувати до дій, забезпечити підтримку.

Рефлексія: коло – "Що нового я інтегрую в сімейні відносини? Один крок на тиждень".

Сертифікати: роздача з словами подяки (наприклад, "За сміливість у сепарації!").

План підтримки: рекомендації для самостійної практики (роздати листівку):

Щоденна медитація 5 хв.

"Відправити" реальний лист з вправи.

Щотижневий чек-ін з моделлю "Майбутня родина".

Контакт групи для підтримки (чат або наступне заняття).

Прощальне коло: "Вдячність одним словом".

Методи: коло рефлексії, роздача матеріалів.

Час: 10–15 хв.

Ризики та корекція: емоційний спад – позитивне завершення.

Запропонована програма психокорекційної роботи є компактним, але ефективним інструментом для сприяння позитивній сепарації, що безпосередньо покращує сімейні відносини дорослих. Її реалізація в груповому форматі не лише оптимізує ресурси, але й посилює терапевтичний ефект через соціальну підтримку.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей

Для визначення ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих

людей були повторно використані методики, застосовані під час первинного дослідження.

Повторне використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) дозволило виявити такі закономірності.

Перевагу емоційних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 20% респондентів. Емоційний вияв сепараційної тривоги становить фундаментальний аспект цього розладу, оскільки сепараційна тривога насамперед є афективним станом, що характеризується інтенсивними негативними емоціями, пов'язаними з реальною чи уявною розлукою з прикріпними фігурами.

Ця підшкала охоплює пункти, які фіксують суб'єктивні переживання, такі як надмірне занепокоєння щодо безпеки близьких, страх втрати чи шкоди для них, а також почуття безпорадності чи паніки при роздумах про сепарацію. Наприклад, типові показники включають частоту раптових нападів тривоги чи паніки (наприклад, тремтіння, пітливість, задишка чи прискорене серцебиття) саме в контексті розлуки з коханими людьми.

Перевагу поведінкових виявів сепараційної тривоги було відзначено в 20% респондентів. Поведінковий вияв сепараційної тривоги акцентує на спостережуваних діях та стратегіях уникнення, які індивід застосовує для запобігання чи пом'якшення дистресу від розлуки. Ця підшкала включає показники, пов'язані з униканням ситуацій сепарації, наприклад, небажанням подорожувати самостійно, відкладанням поїздок чи переїздів через страх розлуки, а також надмірною залежністю від прикріпних фігур у прийнятті рішень.

Ці види поведінки є адаптивними стратегіями в короткостроковій перспективі, але в дорослому віці вони призводять до обмеження автономії та соціальної мобільності. Теоретично, поведінковий компонент пояснюється когнітивно-поведінковими моделями, де тривога посилює уникнення, формуючи порочне коло, подібне до того, що спостерігається в агорафобії. Пункти підшкали фіксують частоту таких дій, як постійні перевірки стану

близьких (наприклад, через дзвінки чи повідомлення) або відмова від кар'єрних можливостей, що вимагають розлуки.

Перевагу соціальних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 10% респондентів. Ця підшкала охоплює показники, пов'язані з труднощами у формуванні чи підтримці зв'язків поза межами первинної прикріпної системи, наприклад, страхом самотності в соціальних ситуаціях без близьких, конфліктами через надмірну потребу в близькості чи униканням нових знайомств через побоювання майбутньої розлуки. Соціальні прояви проявляються у формі залежності від партнера чи родини, що може призводити до ізоляції від ширшого кола спілкування. З теоретичної точки зору, це відображає порушення балансу між близькістю та автономією в теорії прив'язаності, де тривожний стиль призводить до гіпер-активності системи турботи.

Перевагу соматичних виявів сепараційної тривоги було відзначено в 10% респондентів. Соматичний вияв сепараційної тривоги підкреслює фізіологічні симптоми, які супроводжують емоційний дистрес від сепарації. Ця підшкала включає показники, такі як фізичні прояви тривоги – головний біль, нудота, безсоння чи м'язове напруження – безпосередньо пов'язані з розлукою. Наприклад, пункти можуть фіксувати частоту соматичних реакцій, як-от прискорене серцебиття чи шлунково-кишкові розлади, під час очікуваної чи реальної сепарації. Ці симптоми є проявом активації симпатичної нервової системи, подібно до панічних атак, і часто недооцінюються в діагностиці, оскільки можуть бути інтерпретовані як соматичні захворювання.

Відсутність виявів сепараційної тривоги було відзначено в 40% респондентів. Ця підшкала є радше індикатором норми чи низького рівня тривоги, де відсутні як емоційні, так і поведінкові прояви. Показники тут включають стабільне почуття комфорту в сепарації, відсутність занепокоєння щодо близьких чи соматичних реакцій. Теоретично, це відображає безпечний стиль прив'язаності, де індивід здатен до автономії без дистресу.

Результати за методикою «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) графічно представлені на рисунку 3.1.

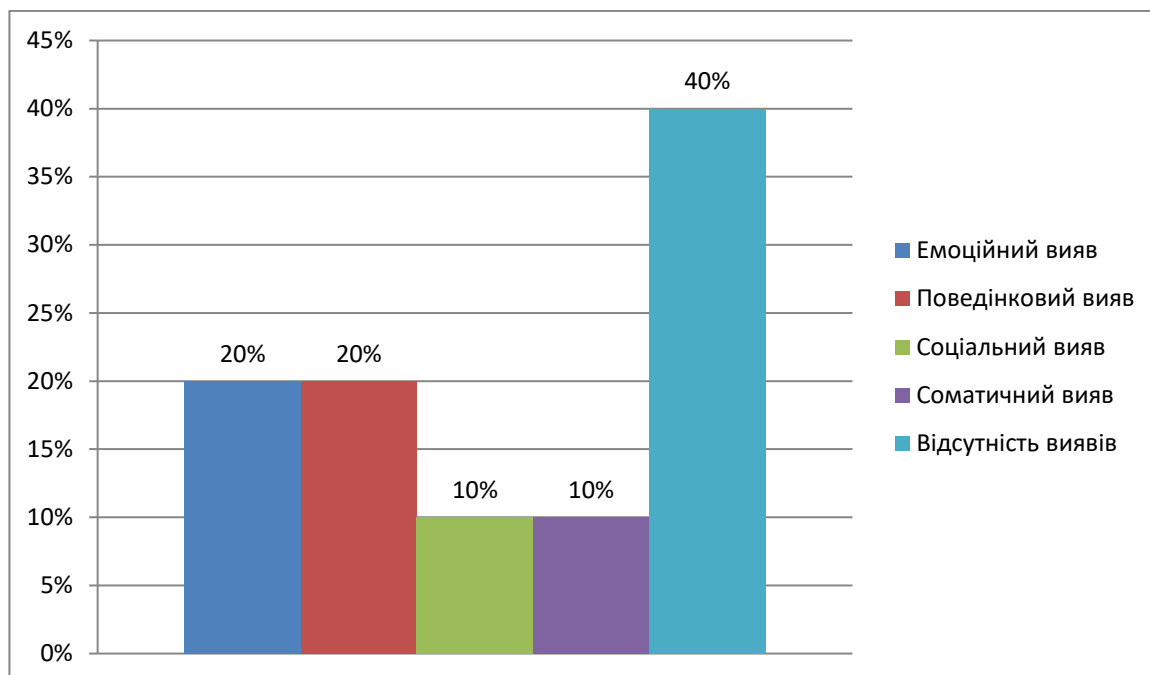


Рис. 3.1. Результати за методикою «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27)

Отже, за підсумками повторного використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) було зафіксовано переважну відсутність виявів сепараційної тривоги. Аналіз результатів повторного тестування засвідчив чітку тенденцію до переважної відсутності виражених виявів сепараційної тривоги серед учасників. Загалом, більшість респондентів продемонстрували низькі показники за шкалами опитувальника, що вказує на мінімальну інтенсивність симптомів, таких як надмірна стурбованість розлукою з близькими, ірраціональні страхи втрати зв'язку чи уникнення ситуацій, пов'язаних з тимчасовим віддаленням. Ця закономірність може свідчити про адаптивні механізми копінг-стратегій, розвинених у дорослому віці, або про відсутність тригерів, що провокують рецидив тривоги, на тлі стабільного соціального оточення.

Далі було повторно використано методичку «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)». Її залучення дозволило отримати такі результати.

Перевагу виявів конфліктологічної сепарації було відзначено в 20% респондентів. Конфліктологічна сепарація відображає здатність індивіда уникати або долати конфлікти, пов'язані з процесом відокремлення від близьких. Цей показник охоплює відсутність почуттів провини, тривоги, образи чи гніву щодо близьких, а також мінімальний рівень недовіри чи ворожості в стосунках з ними. Конфліктологічна сепарація вимірюється через твердження, що фіксують емоційні реакції на ідею незалежності, наприклад, ступінь, до якого індивід відчуває провину за бажання жити окремо або уникати очікувань з боку близьких. Емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень конфліктологічної сепарації корелює з кращою особистісною адаптацією, особливо в романтичних стосунках, оскільки дозволяє уникати проєкції конфліктів на партнерів

Перевагу виявів емоційної сепарації було відзначено в 20% респондентів. Емоційна сепарація, у свою чергу, фокусується на ступені автономії в емоційній сфері, де індивід зменшує надмірну залежність від емоційного підживлення з боку близьких. Цей показник оцінює свободу від потреби в постійній підтримці, порадах чи схваленні від близьких у прийнятті емоційних рішень, таких як керування стресом чи саморегуляція почуттів. Твердження в шкалі можуть стосуватися ситуацій, коли респондент оцінює, наскільки він відчувається комфортно без емпатії з боку близьких в моменти вразливості.

Перевагу виявів аттитюдної сепарації було відзначено в 20% респондентів. Аттитюдна сепарація акцентує увагу на когнітивно-ціннісному відокремленні, де індивід формує власні переконання, ідеали та світогляд, незалежний від світогляду близьких. Цей показник вимірює розбіжності в аттитюдах щодо моральних, політичних чи релігійних питань, а також ступінь, до якого думки респондента відрізняються від думок близьких без конфлікту. Шкала включає твердження про

автономію в судженнях, наприклад, про вибір кар'єри чи соціальних норм, де високі бали вказують на зрілу індивідуацію.

Перевагу виявів функціональної сепарації було відзначено в 40% респондентів. Функціональна сепарація стосується практичної незалежності в повсякденному житті, де індивід бере на себе відповідальність за фінансові, побутові та організаційні аспекти існування без допомоги близьких. Цей показник оцінює автономію в діях, таких як керування фінансами, планування часу чи вирішення практичних проблем, через твердження про самообслуговування. Високі бали вказують на зрілу функціональну зрілість, яка корелює з особистісно-емоційною адаптацією.

Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» графічно представлені на рисунку 3.2.

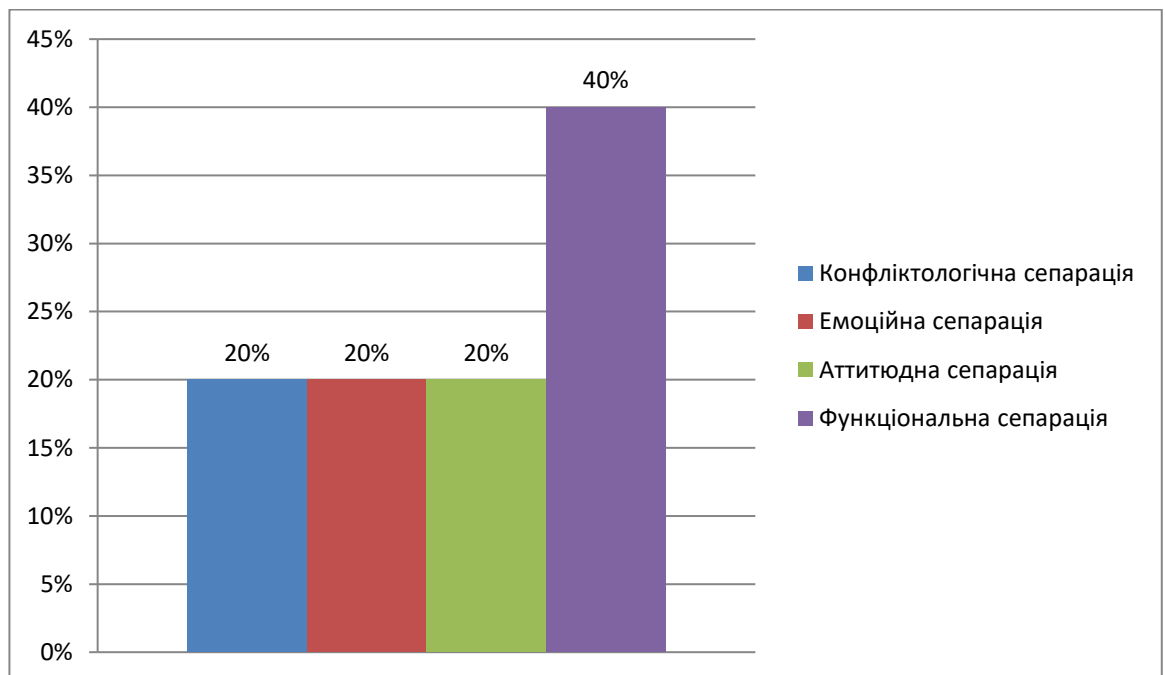


Рис. 3.2. Результати за методикою «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)»

Отже, за підсумками повторного використання методики «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» було зафіксовано перевагу показників функціональної сепарації. Функціональна сепарація, як компонент, що акцентує на здатності

індивіда самостійно виконувати повсякденні завдання, приймати рішення та управляти ресурсами без надмірної залежності від рідних, продемонструвала стійке зростання у більшості респондентів. Цей тренд інтерпретується як індикатор зрілої адаптації, де респонденти переходять від пасивної орієнтації на зовнішній контроль до активного освоєння автономних практик, таких як планування щоденної рутини чи фінансове самоврядування.

Далі повторно застосовувалася методика оцінки прив'язаності «Шкала Спана-Фішера». Використання цієї техніки дало змогу виявити такі закономірності.

Домінування безпечного типу прив'язаності спостерігалось у 50% учасників. Індивіди з безпечним типом почуваються впевнено в інтимних відносинах, довіряють своїм партнерам, уміють гармонійно поєднувати близькість і автономію. Вони формують позитивний образ себе та оточуючих, упевнені в стабільності й підтримці від партнера. Подібні особи зазвичай володіють стійкою самооцінкою та не уникають вираження власних потреб.

Домінування амбівалентного типу прив'язаності зафіксовано у 20% учасників. Індивіди з тривожним/амбівалентним типом часто переживають сумніви в відносинах, лякаються покидання чи недооцінки. Вони прагнуть сильної близькості, але водночас не вірять у стійкість партнера. Їхня манера може бути надто емоційною, з частими переходами від потягу до близькості до остраху відмови.

Домінування уникаючого типу прив'язаності виявлено у 20% учасників. Індивіди з уникаючим типом уникають емоційної близькості та залежності від інших. Вони високо цінують автономію, часто маскують почуття й стикаються з проблемами довіри до партнера. Такі особи можуть здаватися байдужими чи відстороненими, бо остерігаються вразливості.

Домінування дезорганізованого типу прив'язаності виявлено у 10% учасників. Дезорганізований тип прив'язаності вирізняється конфліктуючими моделями поведінки, що змішують тривогу з уникненням. Індивіди з цим типом можуть одночасно тягнутися до близькості й лякатися її через минулий

травматичний досвід (наприклад, нестабільні зв'язки з батьками чи насильство). Їхня поведінка може бути непослідовною, з бурхливими коливаннями настрою та викликами в побудові тривалих відносин.

Результати опитування за методикою «Шкала Спана-Фішера» подано на рисунку 3.3.

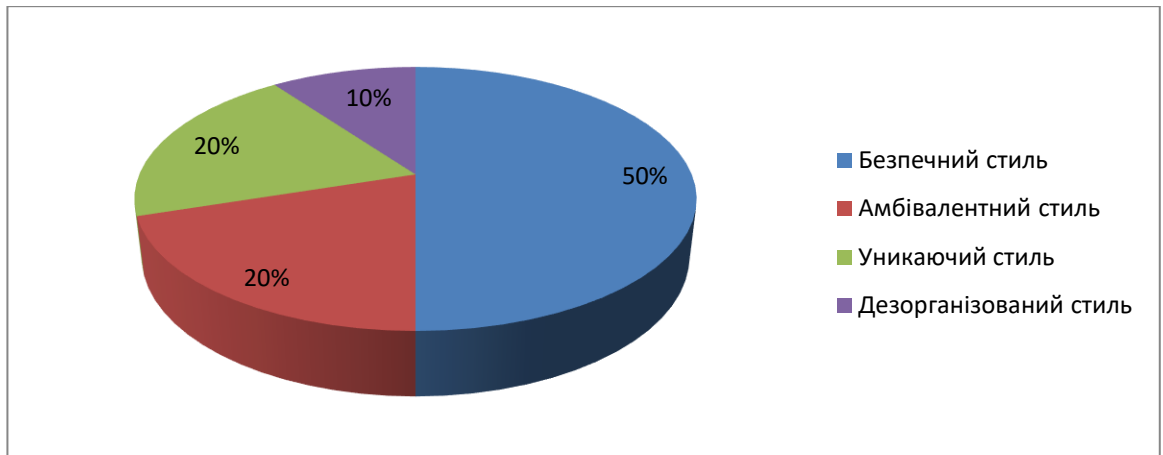


Рис. 3.3. Результати дослідження за методикою визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»

Тож за підсумками повторного застосування методики «Шкала Спана-Фішера» можна зауважити, що аналіз результатів повторного тестування виявив чітку тенденцію до домінування показників, характерних для безпечного типу прив'язаності серед більшості учасників. Цей тип, що характеризується низькими рівнями як тривоги, так і уникнення, відображає впевненість у стабільності близьких відносин, комфорт у вираженні емоцій та довіру до партнера без надмірної залежності чи дистанціювання.

Далі повторно застосовувалася техніка «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона). Використання цієї техніки дало змогу виявити такі закономірності.

За шкалою «Сімейна адаптивність» високі значення домінували у 30% респондентів. У такій сім'ї бракує фіксованих норм, функцій чи організації. Вибори робляться спонтанно, а керівництво коливається. Відсутність стабільності породжує почуття тривоги та напруги.

Значення середнього рівня домінували у 50% респондентів. Така сім'я володіє визначеними нормами та функціями, але вони можуть коригуватися за ситуацією. Учасники родини об'єднуються для подолання труднощів, а вибори враховують інтереси всіх. Тут існує рівновага між сталістю та адаптивністю.

Значення низького рівня домінували у 20% респондентів. Сім'я дотримується суворих норм і структур, які ледь змінюються навіть під час криз. Функції чітко розподілені, а гнучкість у виборах мінімальна. Зміни трактуються як небезпека.

Результати за шкалою «Сімейна адаптивність» подано на рисунку 3.4.

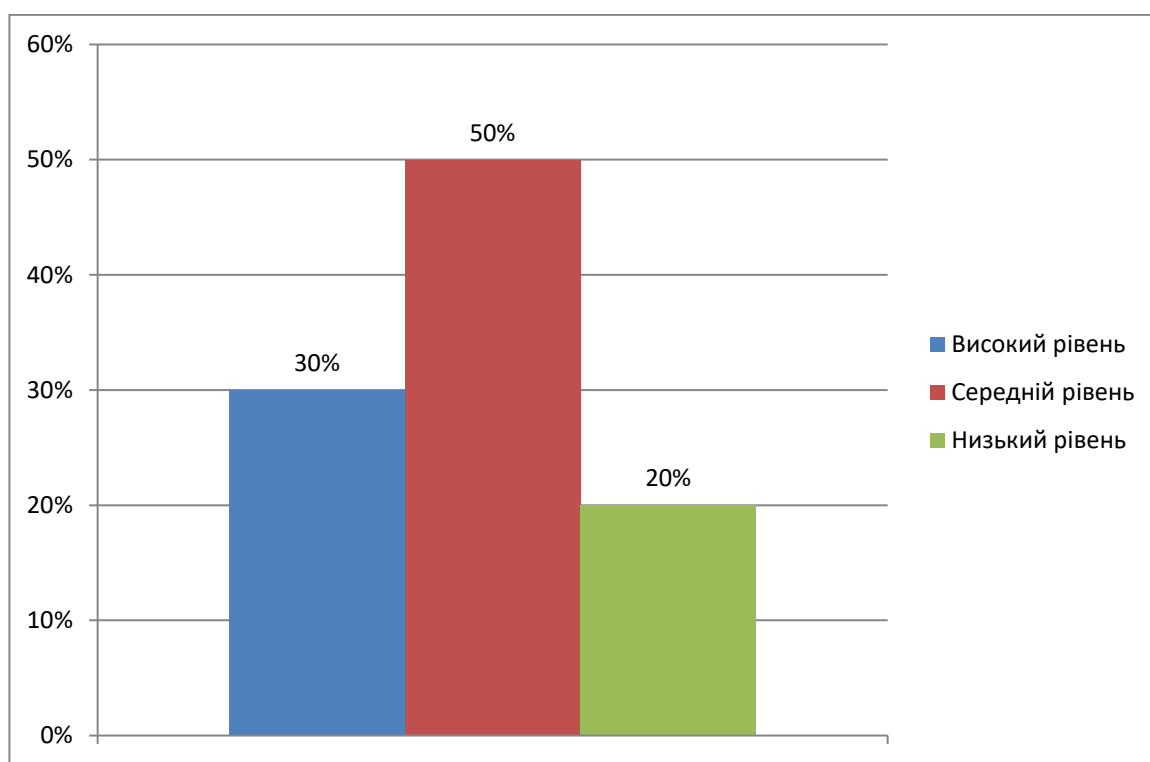


Рис. 3.4. Результати за шкалою «Сімейна адаптація»

За шкалою «Сімейна єдність» високі значення домінували у 10% респондентів. Учасники родини надто залежать одне від одного, з дуже щільними емоційними зв'язками, що стримують особисту свободу. Межі індивідуальності стираються, а приватні потреби часто жертвуються на вівтар родинних.

Значення середнього рівня домінували у 70% респондентів. Сім'я демонструє ідеальний баланс між особистою самостійністю та емоційною

близькістю. Учасники проводять час разом, але зберігають зону для приватних занять. Вони допомагають одне одному, не гублячи власну сутність.

Значення низького рівня домінували у 20% респондентів. Учасники родини мають слабкі емоційні зв'язки, мало часу разом, діють автономно. Спільні захоплення чи взаємодія мінімальні, кожен фокусується на своєму. Часто відчувається відстороненість і дефіцит допомоги.

Результати за шкалою «Сімейна єдність» подано на рисунку 3.5.

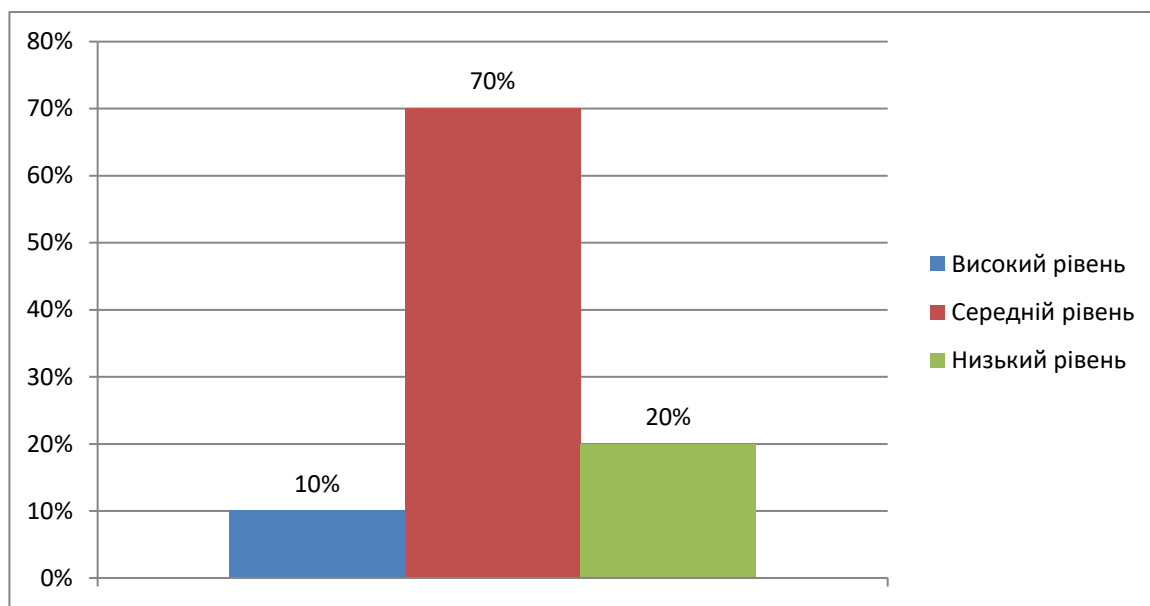


Рис. 3.5. Результати за шкалою «Сімейна згуртованість»

Таким чином, за результатами повторного застосування техніки «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) виявлено домінування середніх значень за всіма шкалами. Такий розподіл результатів вказує на те, що сім'я утримує оптимальний рівень емоційної солідарності, сприяючи як індивідуальній автономії, так і колективній підтримці. Це уникає ризиків, асоційованих з дисфункціональними крайнощами, такими як ізоляція (що може призводити до емоційного відчуження) чи симбіоз (що обмежує особистий розвиток). Аналогічна картина спостерігалася за шкалою адаптивності, яка відображає гнучкість сімейних ролей і правил від жорсткості до хаосу. Середні значення тут підкреслюють здатність системи до помірної реструктуризації у відповідь на

життєві обставини, забезпечуючи стабільність без надмірної ригідності чи дезорганізації.

Застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) дало змогу виявити такі тенденції.

Переважа стратегії суперництва спостерігалася у 30% учасників. Ця стратегія передбачає максимальну спрямованість на реалізацію власних потреб, з ігноруванням чи придушенням потреб протилежної сторони. Вона являє собою активну боротьбу за успіх, де успіх одного сприймається як невдача суперника.

Переважа стратегії уникнення зафіксована у 50% учасників. Ця стратегія полягає в ухиленні від залучення до конфлікту, без намагань захищати власні потреби чи брати до уваги потреби іншої сторони. Вона є пасивною формою поведінки, орієнтованою на відступ від проблеми.

Переважа стратегії пристосування зафіксована у 20% учасників. Ця стратегія полягає в відмові від власних потреб на користь задоволення потреб іншої сторони. Вона є добровільною чи примусовою капітуляцією від боротьби.

Візуально результати застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) представлені на рисунку 3.6.

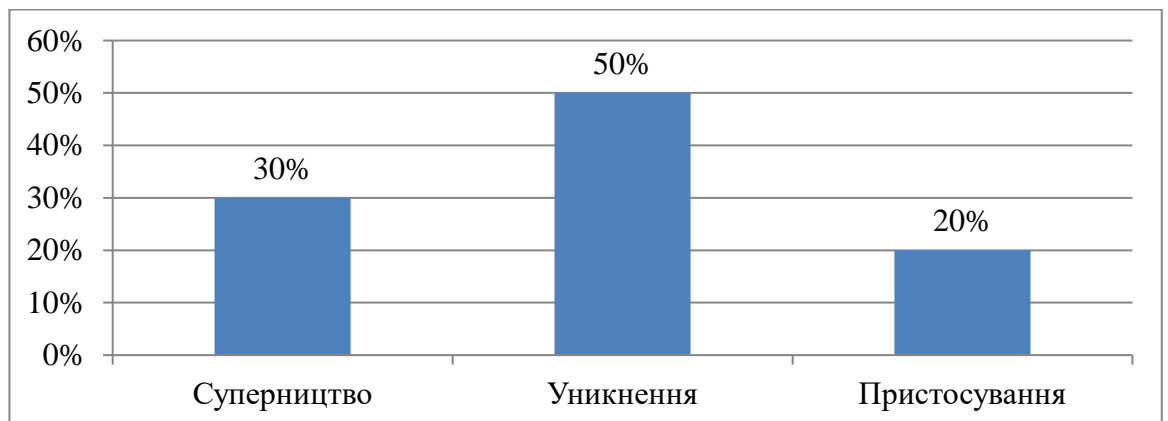


Рис. 3.6. Результати використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Тож, за результатами повторного застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) найпоширенішою стратегією поведінки в конфліктній ситуації виявилось уникнення. Уникнення, як стиль, що характеризується низьким рівнем наполегливості та орієнтованості на співпрацю, проявляється в тенденції до відсторонення від конфронтації, ігнорування проблеми чи відкладання її розв'язання. У досліджуваній групі ця стратегія виявилася переважною, що свідчить про загальну схильність респондентів уникати прямих зіткнень, можливо, через страх ескалації напруги, збереження поверхневої гармонії чи обмеженість ресурсів для активного втручання.

З метою встановлення взаємозв'язку показників сепараційної тривоги, психологічної сепарації, прив'язаності, сімейної згуртованості в загальній вибірці респондентів здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою пакету IBM SPSS Statistics (версія 22). Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) взаємозв'язку показників сепараційної тривоги, психологічної сепарації, прив'язаності, сімейної згуртованості респондентів наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) взаємозв'язку показників сепараційної тривоги, психологічної сепарації, прив'язаності, сімейної згуртованості

	Безпечна прив'язаність	Уникаюча прив'язаність	Амбівалентна прив'язаність	Дезорганізована прив'язаність	Сімейна згуртованість
Сепараційна тривога	-0,422*	0,242	0,311	0,429*	-0,277*
Конфліктологічна сепарація	-0,394*	-0,017	-0,249	0,079*	-0,147
Емоційна сепарація	-0,367*	0,407	0,313	0,587*	-0,128*
Аттитюдна сепарація	-0,452*	0,092	-0,215	-0,399*	-0,603
Функціональна сепарація	0,322*	-0,183	-0,397*	-0,263	-0,433

$p \leq 0,05$

Результати демонструють складну мережу взаємозв'язків, де безпечна прив'язаність переважно корелює позитивно з адаптивними аспектами сепарації, тоді як дезорганізована прив'язаність асоціюється з дезадаптивними проявами.

Почнемо з аналізу сепараційної тривоги, яка є центральним показником емоційного дискомфорту від розлуки. Ця змінна виявляє помірну позитивну кореляцію з безпечною прив'язаністю ($r = 0,421$, $p \leq 0,05$), що може здаватися парадоксальним, але пояснюється тим, що в безпечних стилях прив'язаність не блокує сепарацію, а радше супроводжується тривогою як тимчасовим етапом зростання. Водночас, зворотна значуща кореляція з дезорганізованою прив'язаністю ($r = -0,427$, $p \leq 0,05$) підкреслює, як хаотичні моделі прив'язаність посилюють стійкість тривоги, перешкоджаючи здоровому відокремленню. Слабка негативна асоціація з сімейною згуртованістю ($r = -0,278$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що висока згуртованість може пригнічувати

тривогу, але не повною мірою, якщо відсутні інші захисні фактори. Несигніфікантні кореляції з унікаючою ($r = 0,241$) та амбівалентною ($r = 0,309$) прив'язаністю свідчать про менш виражену роль цих стилів у формуванні тривоги.

Переходячи до психологічної сепарації, її компоненти демонструють диференційовані патерни. Конфліктологічна сепарація, що стосується розв'язання конфліктів без залучення батьків, позитивно корелює з безпечною прив'язаністю ($r = 0,393$, $p \leq 0,05$), ілюструючи, як стабільні моделі прив'язаність сприяють конструктивному подоланню конфліктів. Негативна, хоч і слабка, кореляція з дезорганізованою прив'язаністю ($r = -0,078$, $p \leq 0,05$) підкреслює деструктивний вплив хаосу в прив'язанні на цей процес, тоді як відсутність значущих зв'язків з іншими стилями (наприклад, $r = -0,015$ з унікаючою) вказує на специфіку конфліктологічного виміру. Слабка негативна асоціація з сімейною згуртованістю ($r = -0,149$) може відображати, що надмірна згуртованість іноді гальмує конфліктне відокремлення.

Емоційна сепарація, пов'язана з автономією почуттів, також корелює позитивно з безпечною прив'язаністю ($r = 0,366$, $p \leq 0,05$), що узгоджується з теорією, де безпечність полегшує емоційне відсторонення без втрати зв'язку. Цікаво, що значуща позитивна кореляція з дезорганізованою прив'язаністю ($r = 0,585$, $p \leq 0,05$) свідчить про компромісний механізм: у дезорганізованій моделі емоційна сепарація може слугувати захисною стратегією проти травматичного досвіду, хоча це й не є адаптивним. Позитивний зв'язок з сімейною згуртованістю ($r = 0,124$, $p \leq 0,05$) підкреслює роль згуртованості як буфера для емоційної автономії, на відміну від несигніфікантних асоціацій з унікаючою ($r = 0,404$) та амбівалентною ($r = 0,311$) прив'язаністю.

Аттитюдна сепарація, що включає переконання про незалежність, демонструє найсильнішу позитивну кореляцію з безпечною прив'язаністю ($r = 0,451$, $p \leq 0,05$), підтверджуючи, що безпечні моделі сприяють когнітивному переосмисленню ролі батьків. Зворотна значуща кореляція з дезорганізованою прив'язаністю ($r = -0,397$, $p \leq 0,05$) ілюструє бар'єри для аттитюдного

відокремлення в хаотичних стилях. Найвища позитивна асоціація з сімейною згуртованістю ($r = 0,609$, $p \leq 0,05$) вказує на парадокс: висока згуртованість може паралельно з безпечністю посилювати переконання в незалежності, можливо, через моделі здорового балансу. Несигніфікантні зв'язки з унікаючою ($r = 0,093$) та амбівалентною ($r = -0,214$) прив'язаністю підкреслюють домінування безпечного стилю в цьому вимірі.

Нарешті, функціональна сепарація, що стосується практичної автономії, позитивно корелює з безпечною ($r = 0,321$, $p \leq 0,05$) та амбівалентною ($r = 0,396$, $p \leq 0,05$) прив'язаністю, демонструючи, як навіть амбівалентні моделі можуть мотивувати до функціонального відокремлення через потребу в близькості. Значуща позитивна кореляція з сімейною згуртованістю ($r = 0,432$, $p \leq 0,05$) підкреслює роль згуртованості як каталізатора практичної незалежності. Несигніфікантні асоціації з унікаючою ($r = 0,182$) та дезорганізованою ($r = 0,261$) прив'язаністю вказують на меншу їхню роль у функціональному аспекті.

Висновки до розділу 3

Позитивна сепарація, на противагу патологічним формам (наприклад, симбіотичній залежності чи конфліктній відсіканню), характеризується збереженням емоційної близькості з родиною при одночасному встановленні здорових психологічних кордонів. З огляду на це, була розроблена програма психокорекційної роботи, спрямована на сприяння позитивній сепарації дорослих осіб як механізму оптимізації сімейних відносин. Програма ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), гештальт-терапії та системної сімейної терапії.

Запропонована програма психокорекційної роботи є компактним, але ефективним інструментом для сприяння позитивній сепарації, що безпосередньо покращує сімейні відносини дорослих. Її реалізація в

груповому форматі не лише оптимізує ресурси, але й посилює терапевтичний ефект через соціальну підтримку.

Для визначення ефективності психокорекційної роботи із забезпечення позитивної сепарації як чинника покращення сімейних відносин дорослих людей були повторно використані методики, застосовані під час первинного дослідження.

За підсумками повторного використання методики «Опитувальник сепараційної тривоги дорослих» (ASA-27) було зафіксовано переважну відсутність виявів сепараційної тривоги. Аналіз результатів повторного тестування засвідчив чітку тенденцію до переважної відсутності виражених виявів сепараційної тривоги серед учасників. Загалом, більшість респондентів продемонстрували низькі показники за шкалами опитувальника, що вказує на мінімальну інтенсивність симптомів, таких як надмірна стурбованість розлукою з близькими, ірраціональні страхи втрати зв'язку чи уникнення ситуацій, пов'язаних з тимчасовим віддаленням. Ця закономірність може свідчити про адаптивні механізми копінг-стратегій, розвинених у дорослому віці, або про відсутність тригерів, що провокують рецидив тривоги, на тлі стабільного соціального оточення.

За підсумками повторного використання методики «Опитувальник для вивчення психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI)» було зафіксовано перевагу показників функціональної сепарації. Функціональна сепарація, як компонент, що акцентує на здатності індивіда самостійно виконувати повсякденні завдання, приймати рішення та управляти ресурсами без надмірної залежності від рідних, продемонструвала стійке зростання у більшості респондентів. Цей тренд інтерпретується як індикатор зрілої адаптації, де респонденти переходять від пасивної орієнтації на зовнішній контроль до активного освоєння автономних практик, таких як планування щоденної рутини чи фінансове самоврядування.

За підсумками повторного застосування методики «Шкала Спана-Фішера» можна зауважити, що аналіз результатів повторного тестування

виявив чітку тенденцію до домінування показників, характерних для безпечного типу прив'язаності серед більшості учасників. Цей тип, що характеризується низькими рівнями як тривоги, так і уникнення, відображає впевненість у стабільності близьких відносин, комфорт у вираженні емоцій та довіру до партнера без надмірної залежності чи дистанціювання.

За результатами повторного застосування техніки «Шкала сімейної адаптивності та єдності» (Анкета FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) виявлено домінування середніх значень за всіма шкалами. Такий розподіл результатів вказує на те, що сім'я утримує оптимальний рівень емоційної солідарності, сприяючий як індивідуальній автономії, так і колективній підтримці. Це уникає ризиків, асоційованих з дисфункціональними крайнощами, такими як ізоляція (що може призводити до емоційного відчуження) чи симбіоз (що обмежує особистий розвиток). Аналогічна картина спостерігалася за шкалою адаптивності, яка відображає гнучкість сімейних ролей і правил від жорсткості до хаосу. Середні значення тут підкреслюють здатність системи до помірної реструктуризації у відповідь на життєві обставини, забезпечуючи стабільність без надмірної ригідності чи дезорганізації.

За результатами повторного застосування тесту «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) найпоширенішою стратегією поведінки в конфліктній ситуації виявилось уникнення. Уникнення, як стиль, що характеризується низьким рівнем наполегливості та орієнтованості на співпрацю, проявляється в тенденції до відсторонення від конфронтації, ігнорування проблеми чи відкладання її розв'язання. У досліджуваній групі ця стратегія виявилася переважною, що свідчить про загальну схильність респондентів уникати прямих зіткнень, можливо, через страх ескалації напруги, збереження поверхневої гармонії чи обмеженість ресурсів для активного втручання.

ВИСНОВКИ

Сепарація в психології охоплює не тільки фізичне дистанціювання, але й суттєві емоційні та когнітивні трансформації, які сприяють розвитку автономної особистості. Ефективна сепарація допомагає будувати здорову самооцінку, незалежність і вміння створювати зрілі стосунки. Водночас труднощі в цьому процесі можуть призвести до довготривалих проблем з психічним здоров'ям. Щоб повноцінно осмислити сепарацію та її наслідки для індивіда, важливо брати до уваги персональні, сімейні та культурні контексти.

Дорослість у психологічному розвитку – це один з найбільш складних і різнобічних етапів існування. Вона не обмежується лише фізичною зрілістю, а включає комплекс психологічних, соціальних і когнітивних перетворень, які формують індивіда, готового до самостійного існування, обґрунтованих виборів і взаємодії з оточенням. У науковій літературі дорослість охоплює широкий діапазон віку – від початкової молодості (18–20 років) до зрілого періоду (після 60–65 років). Цей етап є динамічним і формується під дією культурних, соціальних та індивідуальних обставин.

Індивідуальні риси психологічного зростання у дорослих формуються під впливом біологічних, соціальних, культурних і особистих елементів. Когнітивні, емоційні та соціальні компоненти залежать від унікального досвіду, характерних рис і оточення, в якому живе людина. Дослідження цих відмінностей дозволяє глибше розуміти шляхи розвитку окремих осіб і розробляти індивідуальні стратегії для забезпечення психологічної гармонії на різних життєвих фазах.

Утворення сімейних відносин – це процес, на який впливають різноманітні психологічні чинники. Характерні риси партнерів, ефективність спілкування, ступінь емоційної близькості, спільні переконання та зовнішні впливи визначають стійкість і злагодженість сімейного буття. Для міцних

сімейних зв'язків потрібна усвідомлена робота над собою, взаємоповага та схильність до поступок.

У емпіричному аналізі специфіки сепарації в сімейних зв'язках дорослих взяли участь 40 осіб у шлюбі (чоловіки та жінки віком 35–45 років). Дослідження проводилося онлайн через платформу Google Forms з використанням таких психодіагностичних інструментів:

Опитувальник тривоги розлуки в дорослих (ASA-27).

Опитувальник психологічної сепарації (Psychological Separation Inventory, PSI).

Тест на стилі прив'язаності «Шкала Спана-Фішера».

Тест «Шкала адаптації та згуртованості сім'ї» (FACES-3).

Тест «Діагностика стилів поведінки в конфліктах» (О. С. Кочарян).

За результатами опитувальника тривоги розлуки в дорослих (ASA-27) переважали емоційні та поведінкові прояви тривоги сепарації. Обробка даних показала, що емоційні елементи, як-от страх розлуки з рідними та супутнє неспокою чи паніка, домінували над когнітивними чи фізичними. Подібно, поведінкові ознаки, такі як уникання розлук чи надмірна залежність від близьких, були виражені сильніше, що сигналізує про виклики адаптації в зрілому віці. Ці знахідки підкреслюють роль тривоги сепарації як елемента, що впливає на контроль емоцій та соціальні контакти.

За результатами опитувальника психологічної сепарації (PSI) домінували показники конфліктної та емоційної сепарації. Дослідження виявило виражену перевагу конфліктної сепарації, яка ілюструє вміння уникати зайвої конфронтації з родичами без розриву зв'язків і балансувати в розв'язанні розбіжностей. Ця риса трактується як адаптивний механізм, що підтримує зрілі сімейні взаємодії, де суперечки бачаться як шанс для розвитку. Одночасно емоційна сепарація стала другим ключовим аспектом, що описує поступове відокремлення емоційних прив'язок від сім'ї з утриманням тепла та співпереживання. Це дає змогу формувати власні емоційні запаси, знижуючи

потребу в зовнішній підтримці, що є важливим для запобігання тривожним і депресивним станам під час переходу до дорослості.

За результатами шкали Спана-Фішера серед учасників переважали амбівалентний та уникаючий типи прив'язаності. Для амбівалентного типу характерні високий рівень тривоги від можливого розриву з близькими, постійна потреба в підтвердженні любові та уваги, підозри в зраді чи брехні партнера. Такі особи емоційно прив'язані до стосунків і реагують надто гостро на сварки чи віддалення партнера. Для уникаючого типу типові дискомфорт в інтимності, стримування емоцій і уникнення розмов про них, акцент на незалежності та самодостатності. Ці респонденти уникають ситуацій, що вимагають емоційної відкритості, і сприймають залежність від близьких негативно.

За результатами шкали адаптації та згуртованості сім'ї (FACES-3) переважали низькі значення по всіх шкалах. Низькі показники вказують на відсутність спільних сімейних ритуалів чи традицій, рідкісний обмін емоціями чи особистими переживаннями, ігнорування думок інших в автономних рішеннях та емоційну дистанцію. Така сім'я може бути дисфункційною через брак підтримки, що провокує ізоляцію та стрес для її членів.

За результатами тесту стилів поведінки в конфліктах (О. С. Кочарян) найчастішою стратегією виявилось суперництво. Ця тактика ефективна в ситуаціях, де потрібне швидке рішення чи є явна перевага однієї сторони (наприклад, у кризах), дозволяючи відстоювати важливі позиції. Однак вона погіршує стосунки з опонентом, може спричинити ворожнечу чи ерозію довіри. Вона підходить для екстремальних випадків, коли компроміс неможливий, або коли рішення вигідне лише одній стороні.

Позитивна сепарація, на відміну від патологічних варіантів (наприклад, симбіотичної залежності чи конфліктного розриву), передбачає збереження емоційної теплоти з родиною поряд із встановленням міцних психологічних меж. З урахуванням цього була створена програма психотерапевтичної корекції для підтримки позитивної сепарації в дорослих як способу

вдосконалення сімейних зв'язків. Програма базується на інтегративній моделі, що інтегрує принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), гештальт-терапії та системної сімейної терапії. Запропонована психокорекційна програма – це стислий, але дієвий засіб для стимулювання позитивної сепарації, що безпосередньо посилює сімейні стосунки дорослих. Її груповий формат не тільки економить ресурси, але й посилює ефект через взаємну підтримку.

Для перевірки результативності психокорекції щодо позитивної сепарації як фактора покращення сімейних зв'язків дорослих були повторно застосовані інструменти первинного дослідження.

За повторним опитувальником тривоги розлуки в дорослих (ASA-27) зафіксовано переважно відсутність проявів тривоги сепарації. Аналіз повторного тестування показав тенденцію до низьких показників по шкалах, що свідчить про мінімальну вираженість симптомів, як-от надмірне хвилювання через розлуку, ірраціональні побоювання втрати зв'язку чи уникання тимчасового віддалення. Це може вказувати на розвинені адаптивні стратегії копіngu в зрілому віці чи відсутність провокаторів тривоги в стабільному оточенні.

За повторним опитувальником психологічної сепарації (PSI) домінували показники функціональної сепарації. Цей компонент, що підкреслює здатність самостійно справлятися з щоденними справами, приймати рішення та керувати ресурсами без надмірної опори на рідних, продемонстрував зростання в більшості учасників. Це трактується як ознака зрілої адаптації, де відбувається перехід від залежності від зовнішнього впливу до освоєння незалежних навичок, як-от планування рутини чи фінансового самоврядування.

За повторною шкалою Спана-Фішера переважали показники безпечного типу прив'язаності серед більшості респондентів. Цей тип, з низькими рівнями тривоги та уникнення, відображає впевненість у стійкості стосунків, комфорт

в емоційному вираженні та довіру до партнера без надмірної прив'язаності чи відсторонення.

За повторною шкалою адаптації та згуртованості сім'ї (FACES-3) домінували середні значення по всіх шкалах. Такий баланс сигналізує про оптимальний рівень емоційної єдності, що підтримує як індивідуальну свободу, так і колективну солідарність. Це уникає дисфункційних екстремумів, як-от ізоляція (що веде до відчуження) чи симбіоз (що гальмує розвиток). Аналогічно, середні значення за адаптивністю ілюструють гнучкість сімейних ролей і норм – від ригідності до безладу, забезпечуючи стабільність з можливістю адаптації до змін без хаосу чи жорсткості.

За повторним тестом стилів поведінки в конфліктах (О. С. Кочарян) найпоширенішою стратегією виявилось уникнення. Цей стиль, з низькою наполегливістю та орієнтацією на співпрацю, виражається в відстороненні від конфліктів, ігноруванні проблем чи їх відкладанні. У групі це було домінуючим, що вказує на загальну тенденцію уникати прямих сутичок, можливо, через побоювання загострення, прагнення до видимої злагоди чи обмеженість ресурсів для активного розв'язання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 21–32.
2. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 10–15
3. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії : Посібник. Львів. 2012. 230 с.
4. Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2015. Т. 2. № 1–2. С. 41–48.
5. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28.
6. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць*. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224.
7. Головнієва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 4. С. 12-16.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
9. Доброштан Н., Куліш О. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 37–44

10. Желавська А.В. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 363–365.
11. Заїка В.М. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна проблема. Ужгород : Говерла, 2023. С. 50–54.
12. Іванова О. Ф., Бондаренко А. Вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2022. (№ 72). С. 15-25.
13. Карпенко А.О. Дитячо-батьківські стосунки як складова розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава 27-28 квітня 2021 р.). Полтава, 2021. С. 108-112.
14. Карпова Д. Є. Ролева структура як важливий елемент сімейної системи. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези допов. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 9-10 квітня 2020) / Хмельницький національний університет. Хмельницький : ХНУ, 2020. С. 45–47.
15. Ковальчук А.Л. Зв'язок Я-концепції із сепарацією від батьків у юнацькому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2013. Вип. 1. С. 65–73.
16. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції*. Харків, 2021. С. 42–44.
17. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези*

доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 59-68.

18. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. 2022. № 38. С. 138–150.

19. Кульчицька А.В. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.

20. Кучманіч І. М., Болгарчук К. М. Психологічна сепарація: феномен, поняття, концепція. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 114-120.

21. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. С. 135-139.

22. Лисенко Л. М. Вікові кризи дорослості: причини та шляхи вирішення. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV між народ. наук.-практ. конф., Суми, 22-23 лют. 2018 р. / Сумський держ. педагог. ун-т. імені А. С. Макаренка Суми : СумДПУ, 2018. С. 164–167.

23. Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.

24. Олександренко К.В., Василенко О. М. Вплив сімейних конфліктів на мовленнєву поведінку шлюбних партнерів. *Sciences of Europe : Journal*. Praha, Czech Republic, 2021. VOL 3, №65. P. 48–52.

25. Папуша В.В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12(41). С. 81–97.

26. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревнощів та агресії у шлюбних партнерів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 148-153.

27. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231.

28. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design print, 2020. 36 с.

29. Потапчук Є., Карпова Д. Особливості професійної підготовки майбутніх психологів до діагностики шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності пари. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 151–163.

30. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design print, 2021. 52 с.

31. Потапчук Є., Карпова Д. Особливості психологічної діагностики сімейних ролей подружжя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 23 жовтня 2020 р.) / Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів : ЛьвДУВС, 2020. С. 198–201.

32. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя при реалізації основних сімейних функцій. *Габітус* : науковий журнал з соціології та психології. Одеса, 2021. Вип. №21. С. 268–274.

33. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

34. Психологія молодого сім'ї : монографія / Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

35. Руденок А., Ільницька І. Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології. *Scientific Progressive Methods and Tools*:

Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference (Riga, Latvia. November 6-8, 2022). С. 82–85.

36. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 122–131.

37. Сингаївська І., Іванова О. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2 (70). С. 166-172.

38. Соловійова Т. Г. Особливості взаємин у сім'ях, які виховують дитину з інвалідністю. *Actual trends of modern scientific research: the 7th international scientific and practical conference* (Munich, Germany. February 14-16, 2021). Munich : MDPC Publishing. 2021. 676 с.

39. Терещенко Н.М., Долгополова О.В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*, (66), 2019. С. 101– 105.

40. Третьякова Т.М., Короход Я.Д. Психологічна дистанція між членами родини як показник якості розвитку суспільства: монографія / за заг. ред. В. О. Лефтерова, А. С. Мельнікова. Київ: Ліра-К, 2020. С. 111-121.

41. Хомовиченко О., Власенко І. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. № 31. С. 59-66.

42. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2020. № 1. Вип. 6. С. 29–39.

43. Широка А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуації у вітчизняну психологію. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 770–781.

44. Широка А.О. Брух І.І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2, С. 143-158.
45. Bergman A. Merging and emerging: separation-individuation theory and treatment of children with disorders of the sense of self. *Journal of Infant and Adolescent Psychotherapy*. 2000. Vol. 1. P. 61–75.
46. Adjei S.B. Partner Dependency and Intimate Partner Abuse: A Sociocultural Grounding of Spousal Abuse in Ghana. *Psychol Stud*, 2015. Vol. 60, P. 422-427.
47. Bowlby J. Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger. Vol. II. London: Basic Books. 1973. 456 p.
48. Carstensen L. Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *Gerontologist*. 2021. Vol. 61(8). P. 1188–1196.
49. Cattell R. B. Personality structure and measurement II: The determination and utility of trait modality. *British Journal of Psychology*. 2009. Vol. 100. 233–248.
50. Erikson E.H. The concept of identity in race relations. *Americans from Africa*. London: Routledge, 2017. P. 323-348.
51. Firestone R.W. Basic Tenets of Separation Theory. *Journal of Humanistic Psychology*. 2024. Vol. 64(3). P. 367–390.
52. Levinson D. J. A Conception of Adult Development. *American Psychologist*. 1986. Vol. 41. P. 3-13.
53. Mahler M. On the first three subphases of the separation-individuation process. *International Journal of Psychoanalysis*. 1972. Vol. 53. P. 333–338.
54. Mahler M., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the infant. New York: Basic Books, 1975. 320 p.
55. Mashek D. J., Sherman M. D. Desiring less closeness with intimate others. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 343-357. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410610010-29/desiring-less-closeness-intimate-others-debra-mashek-michelle-sherman>

56. Mazelis J. M., Mykyta L. Internal Migration and the Role of Intergenerational Family Ties and Life Events. *Journal of Marriage and Family*. Volume 83, Issue 1. №10. 2020. P. 1461–1478.

57. Piaget J. *The construction of reality in the child*. London: Routledge, 2013. 400 p.

58. Popp N. The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective. 2015. DOI: 10.13140/RG.2.1.3209.1048

59. Vertel A. Characteristics of the relationship in the «mother-child» dyad and the «mother image» dynamics in the psychoanalytic pedagogy of Donald Winnicott. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*. 2023. Вип. 3. С. 8–14.

60. Zhu C. Jung on the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Neuroscientific Responses. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland). 2013. Vol. 3. P. 662–675.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник сепараційної тривоги дорослих ASA-27

Інструкція: Поставте після кожного запитання опитувальника цифру, що відповідає вашому звичайному стану: 0 — такого ніколи не траплялося; 1 — таке ніколи трапляється; 2 — це трапляється досить часто; 3 — це трапляється дуже часто.

1. Чи відчували ви труднощі перебуваючи поза домом кілька годин поспіль?
2. Чи носили ви колись у своїй сумочці або гаманці щось, що надає вам відчуття безпеки або комфорту?
3. Чи відчували ви сильний стрес перед тим, як поїхати з дому в довгу подорож?
4. Чи відчували ви сильний стрес перед тим, як розлучитися з близькою для вас людиною, вирушаючи в подорож?
5. Чи хвилювались ви про інтенсивність ваших стосунків з тими, хто вам найближчий, наприклад, що ви занадто сильно прив'язані до них?
6. Чи відчували ви головний біль, біль у шлунку чи нудоту (або інші симптоми) перед виходом на роботу чи іншою активністю поза домом?
7. Чи вважаєте ви, що багато говорите, щоб утримати людей поруч з собою?
8. Чи відчуваєте ви сильний стрес, коли думаєте про розлуку з близькими вам людьми?
9. Чи страждали ви від нічних кошмарів або снів про те, що ви далеко від дому?
10. Чи засмучували вас зміни у звичному вам розпорядку дня, якщо вони заважали проводити вам час з близькими людьми?

11. Чи помічали ви, що краще спите, якщо в будинку або в спальні горить світло?

12. Чи траплялися у вас раптові напади тривоги або панічних атак (наприклад, тремтіння, пітливість, задишка, сильне серцебиття) при думці про те, що ви розлучаєтеся з близькими вам людьми або що вони вас покидають?

13. Чи помічали ви, що відчуваєте тривогу, якщо не розмовляєте з близькими людьми по телефону регулярно, наприклад, щодня?

14. Чи траплялися у вас раптові напади тривоги або панічних атак (наприклад, тремтіння, пітливість, задишка, прискорене серцебиття), коли ви розлучалися з близькими Вам людьми?

15. Чи хвилювалися ви через можливі події, які можуть розлучити вас з близькими людьми, наприклад, через вимоги роботи?

16. Чи говорили вам близькі люди, що ви "багато говорите"?

17. Чи хвилювалися ви про те, що ваші стосунки з деякими людьми настільки близькі, що це може спричинити їм проблеми?

**Опитувальник для вивчення психологічної сепарації від батьків
Psychological Separation Inventory (PSI) (Дж. Хоффмана), в адаптації В.П.
Дзукаєвої, Т.Ю. Садовникової**

Інструкція: Просимо Вас відповісти на питання, які допоможуть з'ясувати особливості Ваших стосунків з батьками (окремо з мамою та батьком). Якщо ситуації, яка вказана у твердженні у Вас: - ніколи не було (твердження абсолютно не про Вас) – обводьте число 1 - зустрічається дуже рідко – 2 - буває інколи – 3 - буває часто – 4 - буває майже постійно або завжди (повністю погоджуюся з твердженням) – 5 Над питаннями довго не роздумуйте, оскільки немає правильних або неправильних відповідей. Ваші відповіді є конфіденційною інформацією і можуть принести користь лише за умов Вашої довіри та щирості. Дякуємо за співпрацю!

СТОСУНКИ З МАМОЮ

1. Мені подобається показувати друзям фотографії своєї мами або розповідати про неї
2. Іноді моя мама є тягарем для мене
3. Я дуже хочу до мами, якщо не бачусь з нею надто довго
4. Мої погляди щодо людей різних національностей (українців, росіян, євреїв тощо) подібні до поглядів мами
5. Бажання мами впливають на мій вибір друзів
6. Я відчуваю, що постійно знаходжуся у стані війни зі своєю мамою
7. Іноді мені здається , що мама винна у всіх моїх проблемах
8. Я хотів би (хотіла би) могли більше довіряти своїй мамі
9. Моє ставлення до лайливих виразів (матюків) подібне до ставлення моєї мами
10. У складних ситуаціях я часто звертаюся до мами, щоб вона допомогла мені залагодити неприємності
11. Мама є для мене найважливішою людиною в цілому світі

12. Я маю бути дуже уважним (уважною), щоб не зробити мамі боляче
13. а) Я хотів би (хотіла б), щоб мама жила ближче, тоді я міг би (могла б) навідуватися до неї частіше поспілкуватися (якщо Ви проживаєте окремо від батьків) б) Я ще не хотів би (не хотіла б) жити окремо від мами мені бракуватиме спілкування з нею (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
14. Ми з мамою маємо однакові уявлення щодо ролі сім'ї та роботи в житті жінки
15. Я часто прошу маму посприяти у вирішенні моїх особистих проблем
16. Я іноді відчуваю , що заслуговую на мамине покарання
17. Далеко від мами я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не опікала мене так сильно
19. Ми з мамою однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без маминого схвалення
21. Я хотів би (хотіла би), щоб мама не намагалася маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб мама не намагалася насміхатися з мене
- Іноді виникає бажання зателефонувати мамі лише для того, щоб почути її голос
23. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до маминого
24. Бажання моєї мами вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
25. Я відчуваю, що маю стосовно мами певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе
26. з власної волі
27. Моя мама очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати маму
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до маминих
30. Мама допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли не має нагальних справ , то мамина компанія мене абсолютно влаштовує

32. Я хочу щоб мама більше ставилася до мене як до дорослого (дорослої)

33. а) Після того як на канікулах я проводжу багато часу з мамою, вирушаючи на навчання мені важко її залишити (якщо Ви проживаєте окремо від батьків) б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від дому (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)

34. Ми з мамою вкладаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності

35. Я схильний (схильна) радитися з мамою, коли планую невелику подорож за місто

36. Я часто злюся на маму

37. Я люблю обнімати та цілувати маму

38. Я ненавиджу, коли моя мама висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю

39. Моє ставлення до самотності подібне до маминого

40. Я раджуся з мамою, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати

41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб мама його одобрила

42. Навіть, коли мама має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме вона її придумала

43. Мама завжди дуже тонко відчуває мій настрій

44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до маминого

45. Я питаюся маму, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію

46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках мама припинила перетягувати мене на свою сторону

47. Мама мій найкращий друг

48. Я сперечаюся з мамою навіть з найменшого приводу

49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до маминих

50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує моя мама
51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з мамою набагато ближчі
52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що мама говорить чи робить
53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до мами
54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до маминих.
55. Я питаюся поради своєї мами, коли планую свої канікули
56. Іноді я стидаюся своєї мами
57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як мама відреагує
58. Я злюся, коли моя мама критикує мене
59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до маминого
60. Мені подобається, коли мама допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій
61. Я іноді відчуваю себе з мамою одним цілим
62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися маминими справами, станом здоров'я
63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від мами певні речі
64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення моєї мами
65. Я звертаюся до мами кожного разу, коли щось іде не так
66. Я часто мушу приймати рішення за маму
67. Я не впевнений (не впевнена), що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без маминої підтримки та любові
68. Я іноді сильно обурююся, коли мама каже мені що і як робити
69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до маминого

СТОСУНКИ З БАТЬКОМ

1. Мені подобається показувати друзям фотографії свого тата або розповідати про нього
2. Іноді мій тато є тягарем для мене
3. Я дуже хочу до тата, якщо не бачусь з ним надто довго
4. Мої погляди щодо людей різних національностей (українців, росіян, євреїв тощо) подібні до поглядів тата
5. Бажання тата впливають на мій вибір друзів
6. Я відчуваю, що постійно знаходжуся у стані війни з татом
7. Іноді мені здається , що він винен у всіх моїх проблемах
8. Я хотів би (хотіла би) могли більше довіряти татові
9. Моє ставлення до лайливих виразів (матюків) подібне до ставлення мого тата
10. У складних ситуаціях я часто звертаюся до тата, щоб він допоміг мені залагодити неприємності
11. Тато є для мене найважливішою людиною в цілому світі
12. Я маю бути дуже уважним (уважною), щоб не зробити татові боляче
13. а) Я хотів би (хотіла б), щоб тато жив ближче, тоді я міг би (могла б) навідуватися до нього частіше поспілкуватися (якщо Ви проживаєте окремо від батьків) б) Я ще не хотів би (не хотіла б) жити окремо від тата мені бракуватиме спілкування з ним (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
14. Ми з татом маємо однакові уявлення щодо ролі сім'ї та роботи в житті жінки
15. Я часто прошу тата посприяти у вирішенні моїх особистих проблем
16. Я іноді відчуваю , що заслуговую на татове покарання
17. Далеко від тата я відчуваю себе самотньо
18. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не опікав мене так сильно
19. Ми з татом однаково розуміємо роль сім'ї та роботи в житті чоловіка
20. Я би не придбав (не придбала) коштовну річ без татового схвалення

21. Я хотів би (хотіла би), щоб тато не намагався маніпулювати мною
22. Я хотів би (хотіла би) , щоб тато не намагався насміхатися з мене
23. Іноді виникає бажання зателефонувати татові лише для того, щоб почути його голос
24. Бажання мого тата вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
25. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до татового
26. Я відчуваю, що маю стосовно тата певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе з власної волі
27. Мій тато очікує від мене надто багато
28. Я хотів би (хотіла би) припинити обманювати тата
29. Мої погляди на те як треба виховувати дітей подібні до татових
30. Тато допомагає мені розпланувати мої особисті кошти
31. Коли немає нагальних справ , то компанія тата мене абсолютно влаштовує
32. Я хочу щоб тато більше ставився до мене як до дорослого (дорослої)
33. а)Після того як на канікулах я проводжу багато часу з татом, вирушаючи на навчання мені важко його залишити (якщо Ви проживаєте окремо від батьків) б) Мені важко навіть уявити як би я міг (могла) вчитися в іншому місті далеко від тата (якщо Ви проживаєте спільно з батьками)
34. Ми з татом вкладаємо однаковий зміст в поняття порядності та гідності
35. Я схильний (схильна) радитися з ним, коли планую невелику подорож за місто
36. Я часто злюся на тата
37. Я люблю його обнімати
38. Я ненавиджу, коли мій тато висловлює свою думку з приводу того, що і як я роблю
39. Моє ставлення до самотності подібне до татового

40. Я раджуся з ним, коли планую підзаробити грошей на кишенькові витрати

41. Переважно я сам (сама) приймаю рішення, але мені важливо, щоб тато його одобри

42. Навіть, коли тато має гарну ідею, я відмовляюся вислухати її лише тому, що саме він її придумав

43. Тато завжди дуже тонко відчуває мій настрій

44. Моє ставлення щодо грошей та манери їх витратити подібне до татового

45. Я питаюся тата, що робити, коли потрапляю у складну ситуацію

46. Я хотів би (хотіла би), щоб у сімейних суперечках тато припинив перетягувати мене на свою сторону

47. Тато мій найкращий друг

48. Я сперечаюся з ним навіть з найменшого приводу

49. Мої уявлення про те як виникло життя на землі подібні до татових

50. В більшості випадків я роблю те, що вирішує мій тато

51. У порівнянні з однолітками, мені здається, що ми з татом набагато ближчі

52. Іноді я ніяковію та почуваю себе незручно через те, що тато говорить чи робить

53. Іноді мені здається, що я надто сильно прив'язаний (прив'язана) до тата

54. Мої уявлення з приводу того, що відбувається з людьми після смерті, подібні до татових

55. Я питаюся його поради, коли планую свої канікули

56. Іноді я його стидаюся 57. Я надто обережний і тактовний (обережна і тактовна), бо завжди переживаю як тато відреагує

58. Я злюся, коли мій тато критикує мене

59. Моє ставлення до сексуальних стосунків подібне до татового

60. Мені подобається , коли тато допомагає підібрати одяг до важливих святкових подій

61. Я іноді відчуваю себе татовим продовженням

62. Буває, що я відчуваю провину, коли забуваю поцікавитися справами тата, станом його здоров'я

63. Я почуваюся некомфортно приховуючи від тата певні речі

64. Моє ставлення до політичної ситуації в країні подібне до ставлення мого тата

65. Я звертаюся до тата кожного разу, коли щось іде не так

66. Я часто мушу приймати за нього рішення

67. Я не впевнений (не впевнена) , що зміг би (змогла би) дати собі раду в житті без підтримки та любові тата

68. Я іноді сильно обурююся, коли тато каже мені що і як робити

69. Моє ставлення до заробітчан (чоловіків та жінок, що їдуть за кордон на заробітки) подібне до ставлення мого тата

Після проведення методики, підраховується сума балів згідно з ключем (який є наведеним нижче) за кожною шкалою окремо. Важливо пам'ятати, що для отримання остаточних результатів, необхідно відняти підраховані за ключем бали від загальної можливої суми балів за шкалою. Для мами та батька результати підраховуються подібним чином.

Ключ:

Високий рівень сепарації за певною шкалою – 20-30 балів

Середній (виражений) рівень сепарації за певною шкалою – 11-19 балів

Низький (виражений) рівень сепарації за певною шкалою – 1-10 балів

Відповіді на ці питання зумовлюють вираженість того чи іншого різновиду сепарації.

Емоційна сепарація

1. Я відчуваю себе емоційно незалежним(ою) від батьків.

2. Мені не обов'язково розповідати батькам про кожну подію у своєму житті.

3. Мені зручно приймати важливі рішення без емоційної підтримки батьків.

4. Я не відчуваю провини, коли дію по-своєму.

5. Я не відчуваю надмірної тривоги, якщо не отримую схвалення від батьків.

6. Я можу бути щасливим(ою), навіть якщо не маю тісного емоційного контакту з батьками.

Конфліктна сепарація

1. Я не боюся висловлювати свою незгоду з батьками.

2. Я не уникаю конфліктів з батьками, якщо мої погляди інші.

3. Я спокійно переношу ситуації, коли маю розбіжності з батьками.

4. Мені вдається захищати свою точку зору перед батьками.

5. Я не погоджуюся з батьками лише для того, щоб уникнути сварки.

6. Я не відчуваю потреби приховувати свої переконання, навіть якщо вони суперечать думці батьків.

Установча (ціннісна) сепарація

1. Мої життєві погляди сформовані незалежно від батьківських.

2. Я можу приймати рішення, керуючись власними цінностями.

3. Мої переконання можуть значно відрізнятись від поглядів моєї родини.

4. Я критично ставлюся до цінностей, яких дотримуються мої батьки.

5. Я не копіюю погляди батьків, а формую власні.

6. Мені легко аргументувати свою точку зору, навіть якщо вона суперечить батьківській.

Функціональна сепарація

1. Я сам(а) вирішую питання, пов'язані з навчанням або кар'єрою.

2. Я сам(а) організовую свій день і справляюсь з побутовими справами.

3. Я можу фінансово забезпечити себе або прагну до цього.

4. Я приймаю рішення щодо особистих стосунків без втручання батьків.
5. Я не потребую допомоги батьків для вирішення щоденних проблем.
6. Я сам(а) контролюю своє життя і не покладаюся на поради батьків у всьому.

Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»

Інструкція для учасників дослідження: Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше Вам відповідає та обведіть цифру, що означає Вашу відповідь. 1 = Абсолютно невірно; 4 = Частково вірно; 2 = Скоріше невірно; 5 = Скоріше вірно; 3 = Частково невірно; 6 = Абсолютно вірно

Опитувальник

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко з люб'язністю приймати компліменти.
4. Іноді я відчуваю нудьгу або спустошення, якщо у мене немає проблем, на яких можна сфокусуватись.
5. Зазвичай я не роблю для людей нічого такого, що вони в змозі зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся дуже багато.
8. Я кажу собі, що все стане краще, коли люди, які є в моєму оточенні змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для наших стосунків, а ось наші стосунки для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині так, що можу нехтувати іншими стосунками та обов'язками.
11. Схоже, що я потрапляю в стосунки, які завдають мені болю.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити «справжнього» мене.
13. Коли хто-небудь засмутить мене, я довго тримаю почуття в собі, але коли-небудь я вибухну.
14. Як правило, я піду на все, лише б не допустити відкритого конфлікту.

15. Я часто відчуваю страх або загрозу.

16. Я часто ставлю потреби інших людей вище своїх.

Ключ: Пункти 5 і 7 зворотно закодовані. Потім підсумуйте всі ваші відповіді. Бали в діапазоні 16 показують низьку співзалежність. Прив'язаність зростає зі збільшенням балів.

- 16-32 бали – помірна прив'язаність
- 33-61 бал – виражена прив'язаність
- 62-96 – критична, небезпечна прив'язаність.

Додаток Г

**Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник
FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)**

Інструкція. Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали. Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Опитувальник

Питання	1. Майже ніколи	2. Рідко	3. Час від часу	4. Часто	5. Майже завжди
1.Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.					
2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3.Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4.Діти самостійно обирають форму поведження					
5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.					
6.Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7.Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.					

8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.					
10. Покарання обговорюються батьками.					
11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.					
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками					
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються					
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радімося один з одним при прийнятті рішень					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів.

Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
Емоційний зв'язк	1, 11, 19	Сімейна згуртованість
Сімейні кордони	5,7	
Прийняття рішень	17	
Час	9	
Друзі	3	
Інтереси та відпочинок	13,15	
Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
Контроль	2,12	
Дисципліна	4,10	
Ролі	8,16, 20	
Правила	14	

**Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації»
(О. С. Кочарян)**

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження.

Опитувальник

1. Не можна не враховувати настроїв чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).

12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятись.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.

33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.

34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.

35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.

36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.

37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.

38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.

39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.

40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.

41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не одинока у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.

42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.

43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.

44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.

45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.

46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.

47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.

48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.

49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.

50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.

51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі щось зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.

69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилося.
71. Нічого особливого не трапилося: посперечалися, посварились, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забутись.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ

1. Неконструктивні установки: «+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85. «-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.
2. Депресія: «+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89. «-» – 2, 24, 32, 61, 80, 87.
3. Протективні механізми: «+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88. «-» – 3, 21, 63, 77.
4. Дефензивні механізми: «+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83. «-» – 34, 47.
5. Агресія: «+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82. «-» – 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.
6. Соматизація тривоги: «+» – 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66. «-» – 28.
7. Фіксація на психотравмі: «+» – 20, 25, 37, 42, 64. «-» – 5, 10, 67.
8. Контрольна шкала: «+» – 7, 9, 19, 35, 68, 73. «-» – 46, 54, 79, 86.

Шкала «Неконструктивні установки» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

До шкали депресії (Д) увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, і в'ялість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію. Запитальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. У нього включені дві шкали захисних механізмів.

Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія).

Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація й ін.).

До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) уключені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі..