

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СЕПАРАЦІЇ У СТОСУНКАХ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ

PECULIARITIES OF THE EMOTIONAL COMPONENT OF SEPARATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS AND CHILDREN

У статті представлено результати дослідження особливостей емоційних аспектів сепарації та взаємин між батьками та дітьми. У процесі експериментального дослідження виявлено, що процес відокремлення дорослих дітей від батьків може мати свої особливості залежно від їх віку та контексту життя. Дослідження психологічної незалежності показало, що більшість учасників дослідження проявила середній рівень сепарації у своїх стосунках з батьками. Половина юнаків та дівчат вміє вибудувати самостійне життя та відповідати за нього. Дослідження дитячо-батьківських емоційних стосунків свідчить про низьку якість емоційного зв'язку. Значна кількість респондентів має помірно виражене суб'єктивне благополуччя. Досліджувані не завжди отримують задоволення від життя та не завжди сприймають життєві умови як комфортні. Прихильність до друзів у спілкуванні є найбільшою. За результатами дослідження визначено, що емоційно негативне почуття дівчат у спілкуванні з матір'ю відбивається на меншій прихильності до матері, ніж до батька. Дослідження сепараційної тривоги показало, що чим старшою є молодь, тим менше виражена сепараційна тривога.

Успішність перебігу сепараційних процесів у дитячо-батьківських відносинах має тісний зв'язок з психоемоційними станами особистості.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації та аналізі гендерних особливостей сепараційних процесів. Для такої діагностики повинен бути використаний комплекс методик, що дозволять оцінити реальний стан психоемоційних станів особистості досліджуваних в умовах їхньої сепарації від батьків, та впроваджені корекційні програми для побудови оптимальних емоційних взаємостосунків між батьками та їх дітьми.

Програма розвитку емоційного компоненту сепарації дорослих дітей від батьків може допомогти їм краще розуміти та долати емоційні виклики, пов'язані з перехідним періодом у їхньому житті.

Ключові слова: психологічна сепарація, емоційний компонент сепарації, розвиток особистості, дитячо-батьківські стосунки, психоемоційні стосунки.

This research work explores the nuances of emotional aspects in the context of separation and relationships between parents and their adult children. It delves into the scientific and theoretical concepts and approaches to the study of separation in both foreign and domestic literature. Through experimental research, it has been revealed that the process of adult children separating from their parents can have its peculiarities depending on the children's age and life context. The investigation of psychological independence shows that the majority of respondents demonstrated a moderate level of separation in their relationships with their parents. Half of the participants are capable of constructing their own lives and taking responsibility for them. The study of parent-child emotional relationships indicates a low quality of emotional connection. A significant majority of respondents have moderately expressed subjective well-being. Participants do not always find satisfaction in life and do not always perceive life conditions as comfortable. The preference for friends in communication is the highest. According to the research results, it has been determined that emotionally negative feelings of girls in communication with their mothers have an impact on their lower attachment to their mothers compared to fathers. The study of separation anxiety shows that the older the respondent, the less pronounced the separation anxiety.

A program aimed at developing the emotional component of separation for adult children from their parents can help them better understand and overcome emotional challenges associated with this transitional period in their lives.

We see the perspective of further research in the empirical study of the problem of psycho-emotional states of the individual in the conditions of separation and the analysis of gender features of separation processes.

Key words: psychological separation, emotional component, personal development, parent-child relationships, psychoemotional relationships.

УДК 159.922.8 – 055.25:316.362.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.16>

Лисенко Л.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Желавська А.В.

магістр факультету соціальних
і поведінкових наук
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність проблеми дослідження. На становлення особистості людини впливають різні чинники – як біологічні, так і соціальні. Генетичні фактори можуть визначити певні аспекти характеру, темпераменту, особистісні риси. Соціальні чинники – сім'я, школа, друзі, культурні та соціальні стандарти, власний досвід життя. Допускаючи помилку, людина може втратити свою індивідуальність. Факторами, що впливають на рівень становлення особистості, є те, що у всіх різна самооцінка, потреби і міра та складнощі задач, які людина ставить перед собою. На становлення особи-

стості надзвичайно впливають батьки та процеси, що пов'язані з їхніми взаємостосунками. Одним із таких важливих факторів є процес сепарації від батьківської сім'ї.

Проблему процесу відокремлення дітей від батьків або інших значущих людей з метою розвитку незалежності та самостійності активно вивчають як у зарубіжній, так і в українській психології. Цей процес є важливим для здорового розвитку дітей. Це становлення особистості, розвитку її самостійності, незалежності та активності у постановці і реалізації життєвих цілей та створенні стійких сімейних відносин.

Всеохопний характер даної проблеми вимагає звернення до накопичених знань у різних галузях психологічної науки і пошуку спільного теоретико-методологічного підґрунтя для її вирішення.

Умовою психологічної сепарації від батьків є переструктурування взаємин з батьками, готовність батьків до дорослішання дітей та їхнього психологічного відокремлення. Критерієм завершення процесу сепарації від значущої людини є досягнення молодими людьми емоційної автономії, дистанціювання від батьків, самостійність, вміння робити вибір, приймати рішення й бути відповідальним за своє життя.

Роботи та дослідження, пов'язані із сепарацією в сім'ї, зазвичай включають такі аспекти: визначення етапів та процесів, які супроводжують сепарацію дітей від батьків у різні вікові періоди (Д. Боулбі, М. Монтессорі, Д. Віннікотт, Е. Еріксон); дослідження впливу сепарації на психологічний та емоційний стан дітей, їхні стосунки з батьками та іншими членами сім'ї (М. Ейнсворт, М. Боулбі, А. Сруж, К. Вейнберг); аналіз взаємовідносин між батьками та дітьми під час сепарації, включаючи проблеми та виклики, з якими сім'я може стикатися (Д. Готманн, Л. Грінберг, Р. Емфрісон); розробку стратегій та програм для підтримки сімей, які переживають сепарацію, щоб зменшити її негативний вплив на дітей (К. Ширін, Д. Готманн, Д. Б. Келлі, К. Пуркер-Охолін); вивчення того, як сепарація в сім'ї може варіюватися в різних культурах і соціальних контекстах (У. Мойя – антрополог, яка спеціалізується на вивченні сімей та структур в африканських суспільствах, включаючи ролі сепарації та подібних процесів, Н. Вайкелт – етнологія, яка досліджує сімейні структури та звичаї в Тонга та інших полінезійських культурах, включаючи процеси сепарації).

Результати дослідження. Для дослідження емоційного компоненту сепарації обрано такі психодіагностичні методики: опитувальник «Дитячо-батьківські стосунки підлітків», розроблений О.І. Троянською; опитувальник сепараційної тривоги дорослих ASA-27; опитувальник прихильності до батьків та однолітків IPPA; методику «Шкала суб'єктивного благополуччя»; методику КОСБ-3 (діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості О. Калюк, О. Савченко). Експериментальне дослідження проводилось у онлайн-форматі з використанням програмного забезпечення Google Forms. Вибірку дослідження склали 36 осіб віком від 17 до 30 років, з них – 10 юнаків та 26 дівчат.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що розширено уявлення про особливості перебігу сепарації у період ранньої дорослості, проблеми пошуку влас-

ної ідентичності. Уточнено дані про дистанціювання та прояви самостійності, прийняття відповідальних рішень, що зумовлюють процес становлення дорослості, самостійності в побуті, просторової, фінансової незалежності та становлення зрілості особистості.

Розвиток особистості у юнацькому віці пов'язаний з потребою відокремитися від матері та батька і створення власної ідентичності. Дослідження процесу відокремлення від батьківського контролю та впливу зосереджувалося на таких аспектах, як соціальні відносини дітей і батьків, емоційний стан під час процесу сепарації, рівень самостійності у поведінці, автономії, а також вплив на цей процес родинних і соціальних факторів [1, с. 28].

За результатами проведеного анкетування серед даної категорії молоді визначено, що 33,3% опитаних проживають разом з батьками, а 66,7% проживають окремо від батьків, зокрема 41,7% орендують житло, а у 25% є власне житло. При цьому 63,9% молодих людей працевлаштовані, фінансово забезпечені та не залежать від батьків. Це соціально активна категорія молоді, яка спрямовує свої здібності, знання, навички, творчі зусилля на реалізацію своїх інтересів, мети саме завдяки освоєнню наявних чи створенню нових умов, важливих зв'язків з природним і соціальним середовищем, формуванню особистих соціальних якостей.

Здатність самостійно вирішувати свої проблеми та проблеми інших, самовдосконалюватись серед досліджуваних склала 58,3%, що свідчить про вміння вибудовувати та контролювати своє життя, повністю брати відповідальність за себе та інших. На питання про те, що означає бути дорослим, 13,9% опитуваних відповіли, що це означає бути фінансово незалежним. Для 52,8% респондентів важливо бути незалежним у всьому. Анкетне опитування респондентів показало, що в сім'ї, в якій проживає більше двох поколінь, виросло 13,9% молоді, 33,3% виросло в неповній сім'ї, де є тільки мати або тільки батько, у 52,8% була повна сім'я.

Молоді люди, а саме 69,4% опитуваних, які спілкуються з батьками щодня чи майже щодня, відчувають потребу віддалитися від них та розвивати свою незалежність. Встановлено, що визначення власних меж і простору відносно батьків впливає на конфлікти з ними: чим чіткіші межі (55,6%), тим конфліктів менше (52,8%). Аналіз відповідей респондентів чітко визначає залежність власних меж та контролю батьків: визначення меж прямо пропорційне довірі батьків.

За методикою «Дитячо-батьківські стосунки підлітків» О. І. Троянської можемо діагностувати показники емоційної дистанції, заохочення автономії, вимогливості, співп-

раці, моніторингу, тиску у прийнятті рішень та контролю батьків [2, с. 235]. Демонстрація батьками любові, уваги та особливостей прийняття рішень складає по 8,3%. Співпраця, рівноправне виконання завдань і задоволення матер'ю потреб дитини також складає по 7,4% відповідно. Розуміння батьками почуття, стану дитини та якості емоційного зв'язку між батьками та їх дітьми складає відповідно 6,9% та 5,9%. Обізнаність батьками про справи та інтереси дитини складає 6,4%. Кількість, що декларує вимоги, становить 4,9%. Особливості системи контролю та повноти влади батьків представлені відповідно 4,4% і 2,9%. Увага батьків, демонстрація своєї любові до дівчат показує невисокий рівень – 72,8%, показники прийняття батьками хлопців – 27,2%. Середній рівень розуміння батьками почуття та стану дівчат – 72%. Низькою є емпатія матері (батька) до хлопців – 28%. Показник емоційної дистанції між дівчатами й батьками 71,14% свідчить про низьку якість емоційного зв'язку. Між хлопцями та дівчатами показники спілкування та взаємодії також значно відрізняються: рівень спільного та рівноправного виконання завдань у дівчат складає 72,57%, у хлопців – 27,43%. Існує низький рівень спільного прийняття рішень (28,15% у хлопців), а більш демократичний представлено у батьків з дівчатами (71,85%). Дівчата більше й частіше конфліктують з батьками, ніж хлопці, показник інтенсивності непорозумінь відповідно становить 69,93% і 30,07%. Передача відповідальності синам становить 25,91%, а у дівчат достатньо високий рівень заохочення автономності – 74,09%.

Вимогливість батьків до хлопців значно менша (29,29%), ніж до дівчат (70,71%); низька обізнаність батьків про справи та інтереси хлопців (23,27%), моніторинг дівчат в 3,3 рази більший, ніж хлопців; рівень контролю хлопців з боку батьків середній (31,86%), контроль дівчат є значно вищим та становить 68,14%; повнота та несуперечливість влади батьків над дівчатами у два рази більша, ніж над хлопцями, що складає відповідно 66,59% та 33,41%. Оціночні впливи матері та батька на дівчат значно вищі, ніж на хлопців: надання заохочення становить відповідно 72,77% та 27,23%, реалізація покарань становить відповідно 69,5% та 30,5%.

Шкала суперечливості/несуперечності між батьками та дітьми показала середній рівень непослідовності та невпевненості у відношеннях з хлопцями (33,27% та 31,46% відповідно) та високий рівень мінливості виховних прийомів дівчат (66,73%), високий рівень сумнівів батьків у правильності виховних зусиль дівчат (68,54%). Додаткові особливості дитячо-батьківських взаємин характеризуються якістю задоволення потреб хлопців та дівчат в увазі. У досліджуваних нами молодих людей низькі

показники відносин зафіксовано у хлопців (26,56%), а середні показники у дівчат (73,44%). Показники спотворення образу дитини високі у дівчат (70,02%), середні у хлопців (29,98%). Загальна задоволеність якості відношень дітей з батьками: у хлопців низька (28,25%), у дівчат середня (71,75%).

У системі дитячо-батьківських стосунків методом головних компонент нами було виділено три таких фактори: фактор емоційної близькості (44,87%); фактор відносин (22,65%); фактор непорозуміння (10,13%).

Для оцінки різниці даних між групами юнаків та дівчат застосували непараметричний критерій U Манна – Уїтні. Для даного критерія враховується показник рівня значимості p : якщо $p < 0,05$. За шкалами заохочення автономії, конфліктності, моніторингу, авторитарності відмінності (0,093) визначено на рівні статистичної тенденції; за шкалами контролю (0,032), реалізації покарань (0,032), доброзичливості між батьками виявлені статистично достовірні (значущі) тенденції; за шкалою непослідовності матері відмінності виявлені на високому рівні статистичної значущості (0,005), тобто за кожною з наведених шкал більшість досліджуваних оцінювала власні стосунки у середніх, задовільних та високих балах.

Для оцінки якості емоційних переживань суб'єкта в роботі ми скористалися методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя». Перевагою даної методики є її стислість та скринінговий характер отриманої інформації. Так, в результаті оцінки респондентами тверджень був вирахований підсумковий бал, який є показником наявності та глибини емоційного дискомфорту особистості, а відповіді на окремі пункти показують зони особливої напруги.

Для визначення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя нами була використана шкала «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3).

Важливим когнітивним аспектом суб'єктивного благополуччя є переживання та оцінка якості свого існування. Якість життя включає в себе набір необхідних параметрів, умов існування, а також оцінку задоволеності їх реальним станом. Аналізуючи шкалу «задоволеність власним життям», можна сказати, що рівень індивідуального результату є середнім і складає 516 балів, а високий рівень за цією шкалою склав лише 217 балів. Низькі значення (126 балів) свідчать про те, що досліджувані невдоволені умовами життя і сфера їх діяльності є непривабливою для них.

За шкалою «невдоволеність собою і розчарування в житті» найвищий показник склав 353 бали, що відноситься до середнього рівня індивідуального результату. Високий рівень індивідуального результату склав 190 балів, що свідчить про те, що людина відчуває невдо-

волення, коли вона не досягає бажаного. Людина досить часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Ознаки категоричного мислення, які властиві таким людям, можуть призводити до тривожних проявів. Низькі значення за цією шкалою, а це 141 бал, свідчать про те, що у досліджуваних нами респондентів не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вони не орієнтуються на досягнення інших, а насолоджуються досягнутим.

Для оцінки відмінностей між групами юнаків і дівчат за статистичним критерієм Манна – Уїтні за шкалою «задоволеність власним життям» критерій U складає 48,500, значення якого дорівнює 0,004, що $< 0,05$. Це свідчить про те, що є відмінності між групами хлопців і дівчат. Показник U другої шкали «невдоволеність собою» становить 126,500, асимптотичне значення дорівнює 0,901, що $> 0,05$, тобто показники невдоволеності собою як у хлопців, так і у дівчат майже однакові. Також майже однакові показники груп респондентів за шкалою «задоволеність відносинами з іншими»: $U=60$, асимптотичне значення становить 0,012 ($> 0,05$). Показники загального рівня задоволеності у наших досліджуваних мають значні відмінності, про що говорить значення критерія Манна – Уїтні 43 та його асимптотичне значення 0,002 ($< 0,05$).

У ході роботи ми скористалися тестом сепараційної тривоги дорослих ASA-27. Максимальний емпіричний бал дорівнює 49, мінімальний емпіричний бал – 6. За кількістю набраних балів можна виділити три ступені вираженості сепараційної тривоги: 0–18 балів – низький рівень; 19–37 балів – середній рівень; 38–56 балів – високий рівень.

Первинний статистичний аналіз усієї сукупності даних у нашому дослідженні надав можливість визначити варіативність даних. Аналізуючи дані моди, медіани та середнього арифметичного, можна сказати, що вони розподілені нормально, оскільки їх значення дуже близькі.

Були розраховані непараметричні критерії для двох незалежних вибірок та кореляції по Пірсону. Результати кореляційного аналізу показали позитивний взаємозв'язок більшості питань методики один з одним і відповідно до загальних балів. Аналіз даних кореляції показав, що чим старшими є опитувані, тим меншою є вираженість у них симптомів сепараційної тривоги. У хлопців мінімальний емпіричний бал склав 10, максимальний емпіричний бал склав 37. У дівчат мінімальний емпіричний бал склав 6, максимальний емпіричний бал склав 49.

Результати проведення кореляції показників опитувальника IPPA в середині груп дівчат та хлопців засвідчили те, що друзі більш чуйні стосовно емоційних переживань дівчат, що

емоційно негативні почуття дівчат у спілкуванні з матір'ю відбиваються на меншій прихильності до неї, ніж до батька. Що стосується хлопців, то батьки та друзі більше розуміють і поважають їх потреби.

Вимір виразності емоційної тривоги респондентів показав, що чим старші опитувані, тим меншою є вираженість у них симптомів сепараційної тривоги. Отже, сепаруватися означає подорослішати, тобто вміти піклуватися про свої потреби самому, вміти робити вибір, не чекати на схвалення тата чи мами. Сепаруватися – жити своїм життям як подобається і не намагатись довести батькам, що ти хороший і заслуговуєш на їхню любов. Успішність перебігу сепараційних процесів у юнацько-батьківських відносинах має тісний зв'язок із психоемоційними станами особистості.

Сепарація від матері – це, напевно, найскладніше питання в житті. Важливо прийняти, полюбити та поважати свою маму. Чим більше людина сепарована, тим більша у неї опора як внутрішня, так і зовнішня. До внутрішньої опори відносяться цінності, таланти, здібності до емоційної саморегуляції, стресостійкість та самоідентифікація, тобто розуміння себе, (хто я, чого хочу). Зовнішня опора включає фінанси, роботу, відносини. Чим більше людина сепарована, тим більше вона зріла, незалежна, зокрема фінансово, стійка та сильна [3, с. 73].

Наше дослідження та його результати дозволяють стверджувати, що чинниками успішної сепарації є особливості психологічної незалежності, у тому числі незалежність у ставленнях, конфліктна незалежність, емоційна незалежність, функціональна незалежність, а також емоційні стани батьків і їх дітей, стиль виховання в сім'ї, дитячо-батьківські емоційні взаємовідносини [4, с. 158].

Проблеми, пов'язані з провинною за відокремленням від батьків, з залежністю від їх схвалення і підтримки, з сепараційною тривою, з відчуттям себе в небезпеці з іншими, можуть виникати з різних причин і вимагати комплексного підходу до їх вирішення [5, с. 101].

Для удосконалення якостей самостійності в осіб юнацького віку було запропоновано програму, метою якої був розвиток здорових та емоційно стійких стосунків між батьками і дітьми, покращення емоційної здатності дітей і батьків до сепарації, розуміння власних і чужих емоцій, а також підтримання позитивного психічного й емоційного здоров'я.

Найбільш значущими в житті стосунками є стосунки батьків і дітей, адже саме вони закладають основи взаємодії дитини з соціумом. У процесі дорослішання поступово все більше і більше розривається зв'язок з батьками, але один психологічний та емоційний зв'язок, на який не впливає час, буде існувати завжди.

Саме емоційна прив'язаність до батьків, особлива роль батьків у житті кожної дитини, яка досягла повної зрілості та самостійності, є тим, що захищає людину від необачності і вчить любити своїх дітей. Отже, у дитячо-батьківських відносинах саме психоемоційні стани особистості мають взаємозв'язок з успішністю перебігу сепараційних процесів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації та аналізі гендерних особливостей сепараційних процесів. Для такої діагностики повинен бути використаний комплекс методик, що дозволять оцінити реальний стан психоемоційних станів особистості досліджуваних в умовах їхньої сепарації від батьків, а також впроваджені корекційні програми для побудови оптимальних емоційних взаємостосунків між батьками та їх дітьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 21–32.
2. Жихарева Л.В. Дитячо-батьківські стосунки у контексті теорії прихильності. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Психологія». 2013. Випуск 51. С. 234–237. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/30525/1/Zhykhareva.pdf>.
3. Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Випуск 3 (2). С. 68–73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3\(2\)_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3(2)_13).
4. Халік О.О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки». 2015. № 2 (15). С. 155–162.
5. Holmbeck G. Parenting adolescents G. Holmbeck, R. Paikoff, J. Brooks-Gunn [gen. ed. M. H. Bornstein]. Handbook of Parenting. Vol. 1. Mahwah NJ : Erlbaum. 1995. P. 91–118.