

НАПРЯМ 7. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-56>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Дацюк Марта

*здобувачка освітнього ступеня «магістр» спеціальності 053
«Психологія»,*

*Освітньо-професійна програма Клінічна психологія,
Волинського національного університету імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Сепарація є важливим процесом у психічному та особистісному розвитку, коли особа досягає повноцінної самостійності та автономії, зберігаючи при цьому важливі зв'язки з близькими людьми. Процес сепарації у стосунках матері та дочки є особливо складним і багатограним, що значною мірою визначається психологічною значущістю материнської фігури та глибиною афективної прив'язаності, сформованої у дитячому і юнацькому віці [7, с. 59]. Теоретичне осмислення сепарації дорослих дочок від матерів є важливим не лише для розуміння процесів формування індивідуальності та самоідентичності, але й для виявлення психологічних труднощів, з якими стикаються жінки у процесі побудови власного життя та взаємовідносин із оточенням.

Психологія сімейних стосунків надає особливого значення фігурі матері як джерелу перших емоційних, соціальних і культурних орієнтирів для дитини. Згідно з дослідженнями, материнська прихильність є найважливішим чинником, що впливає на психічний розвиток дитини, формування її емоційної стабільності та почуття захищеності [9, с. 46]. Сепарація, як процес відокремлення від матері, зазвичай проходить кілька етапів, починаючи з дитинства, проте завершальну фазу часто досягає лише в дорослому віці, коли дочка повністю приймає свою самостійність і здатність до незалежного життя. Однак цей процес інколи ускладнюється через надмірну прив'язаність, залежність від емоційної підтримки матері або нерозв'язані внутрішньо-особистісні конфлікти.

У процесі сепарації дорослої дочки від матері виникають певні психологічні аспекти, які умовно можна поділити на кілька ключових аспектів: формування жіночої ідентичності, роліві очікування, рівень самостійності, емоційна залежність та вплив культурних норм. По-перше, материнська фігура часто є архетипом жіночності, тому дочка зазнає значного впливу материнських уявлень про «ідеальну» жінку. Грицишин Ю. зазначає, що цей вплив може призвести до конфлікту між власною ідентичністю дочки та її бажанням відповідати цим материнським очікуванням [4, с. 35]. Згідно з теорією жіночої ідентичності, матеріальні та культурні стандарти поведінки, закладені матір'ю, можуть впливати на розвиток уявлень жінки про себе як про особистість, сприяючи або перешкоджаючи її автономії.

Другий аспект стосується рольових очікувань. У багатьох культурах матері та дочки перебувають у тісному емоційному зв'язку, що часто супроводжується очікуванням від дочки відповідності певним соціальним або сімейним обов'язкам. Борщ К.К. вказує, що трансформації статусно-рольових характеристик у сучасних сім'ях України суттєво впливають на стосунки матері та дочки, оскільки очікування від дочки можуть базуватися на традиційних уявленнях про роль жінки, що часто не відповідають сучасним реаліям [2, с. 83]. Це призводить до напруги та психологічного дискомфорту, оскільки дочка може відчувати тиск відповідати очікуванням матері навіть на шкоду власним інтересам.

Ще один аспект – це рівень самостійності та автономності. Коли мова йде про сепарацію, особливо у дорослому віці, виникає питання про здатність дочки до повноцінного самостійного життя, що є важливим компонентом її особистісного розвитку [8, с. 11]. Якщо мати свідомо чи несвідомо перешкоджає сепарації, це може призвести до емоційної залежності, що часто відображається у прагненні дочки до постійної підтримки, схвалення або керівництва [1, с. 15]. Дослідження вказують на те, що сепарація є складнішим процесом для тих дочок, які відчувають надмірну опіку або контроль з боку матері, що не дозволяє їм повноцінно формувати власну ідентичність і приймати самостійні рішення.

Емоційна залежність є одним із найпотужніших бар'єрів на шляху до успішної сепарації. Вовчик-Блакитна О.О. описує сім'ю як середовище розвитку, яке формує первинні соціальні зв'язки дитини, зокрема через ідентифікацію з материнською фігурою [3, с. 105]. Дочки, які відчувають глибоку емоційну залежність від матерів, можуть не усвідомлювати власної потреби в самостійності або мати труднощі у встановленні власних меж у стосунках [5, с. 16]. Часто така залежність супроводжується невпевненістю у власних силах та страхом залишитися без підтримки, що може ускладнити прийняття зрілих життєвих рішень і створення повноцінних партнерських стосунків.

Культурні норми та соціальні стереотипи також значно впливають на процес сепарації дорослих дочок. Згідно з дослідженнями Корольчука М.С., суспільні установки щодо жіночої ролі в сім'ї можуть підсилювати залежність жінок від батьківської підтримки, особливо з боку матері, що негативно відображається на їхній самостійності [6, с. 114]. В умовах, коли жінка відчуває обов'язок до підтримання тісного емоційного контакту з матір'ю, вона може не усвідомлювати власної потреби в сепарації або нехтувати її важливістю. Наприклад, в деяких сімейних структурах очікується, що дочка залишиться поруч із батьками та дбатиме про них, що перешкоджає її самостійному розвитку.

Загалом, психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці є комплексною темою, яка охоплює різні аспекти: від впливу культурних норм до внутрішньо-особистісних конфліктів. Теоретичні дослідження вказують на необхідність усвідомлення важливості сепарації як здорового психологічного процесу, що сприяє формуванню повноцінної автономної особистості. Успішна сепарація дозволяє жінкам не лише зберегти зв'язок з матір'ю, але й приймати власні рішення, незалежні від материнських очікувань, що сприяє зростанню емоційної стійкості, розвитку здорової самооцінки та побудові гармонійних партнерських стосунків у майбутньому.

Отже, сепарація дочок від матерів – це складний, але необхідний процес для розвитку здорової психіки. Розуміння теоретичних аспектів цього явища дозволяє краще усвідомлювати проблеми, пов'язані з відокремленням та індивідуалізацією, а також розуміти потребу у створенні психологічних і соціальних умов для підтримки жінок у цьому процесі.

Література:

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
2. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81–84.
3. Вовчик-Блакитна О. О. Сім'я як середовище розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 36. Київ, 2010. С. 103–112.
4. Грицишин Ю. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення жіночої ідентичності доньки. 2018. С. 34–36.
5. Жихарева Л.В. Дослідження психологічних особливостей прихильності до матері у дітей дошкільного віку : дис. Жихарева Л. В. канд. псих. наук: Київ, 2016. 196 с.
6. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-центр. 2011. 296 с.

7. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв. 245 с.

8. Сторож В. В., Белік Н. О. Психологічні особливості ставлення жінок до власної вагітності. Одеса. 2020. 30 с.

9. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2008. С. 45–53.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-57>

ІНТЕГРАТИВНО-ЕКЛЕКТИЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ ПІДЛІТКІВ

Коваль Ганна

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Грицик Ольга

*викладачка, асистентка кафедри філософії, політології,
психології та права
Одеська державна академія будівництва та архітектури
м. Одеса, Україна*

В умовах соціальної нестабільності та стресу, спричиненого військовими діями в Україні, суттєво почастишали соматоформні розлади серед підлітків. У психологів та психотерапевтів визивають особливу зацікавленість соматичні скарги, які неможливо зрозуміти або пояснити наявною органічною патологією. Не розпізнані та не прожиті емоції, такі, як тривога, страх і безпорадність, часто знаходять вираження на фізичному рівні у вигляді головного болю, нудоти, відчуття болю в тілі або шкірних реакцій тощо без органічних причин [1, с. 25–28; 2, с. 46–49]. Ці симптоми можуть слугувати «захисним» механізмом, оскільки підлітки ще не мають достатніх навичок для обробки та регуляції складних емоцій. За міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКБ-11), ці розлади визначаються як розлади тілесних відчуттів і переживань. Вони характеризуються наявністю у пацієнтів