

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО
ЛЮБОВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0531
спеціальності 053– Психологія
Зайченко Ліна Володимирівна
Керівник: д.психол.н., професор Шевченко Н.Ф.
Рецензент: к.психол.н., доц. Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Зайченко Ліна Володимирівна

Тема роботи Вплив психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці

керівник роботи Шевченко Н.Ф., д.психол.н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці; обґрунтувати психологічні умови формування уявлень про любов в юнацькому віці; емпірично дослідити особливості впливу сформованості психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці; розробити психологічну програму корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.В., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.В., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.В., професор		
Висновки	Шевченко Н.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Л.В. Зайченко

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 6 таблиць, 30 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – уявлення про любов.

Предмет дослідження – особливості впливу різного рівня психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження – специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: тестування.

Наукова новизна полягає у дослідженні особливостей впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці та розробці психологічної програми корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.

АВТОНОМІЯ, НЕЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ, УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ, ФОРМУВАННЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

SUMMARY

Zaichenko L.V. The Influence of Psychological Separation on the Idea of Love in Adolescence

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (30 items, 5 of foreign origin), 3 appendix on 14 pages. The qualifying work volume is 66 pages long. There are 6 tables.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research the Influence of psychological separation on the idea of love in adolescence.

The research object: the idea of love.

The research subject: features of the influence of different levels of psychological separation on the detection of love in adolescence.

The research goal: theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of the influence of psychological separation on the idea of love in adolescence.

The research tasks are:

- To carry out a theoretical analysis of the study of the problem of psychological separation and ideas of love in adolescence.
- To substantiate the psychological conditions for the formation of ideas of love in adolescence.
- Empirically investigate the peculiarities of the influence of the formation of psychological separation on the idea of love in adolescence.
- To develop a psychological program for the correction of psychological separation and ideas of love in adolescence.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the study of the influence of psychological separation on the idea of love in adolescence» the process of psychological separation is considered as one of the main tasks of development in adolescence, the psychological conditions for the formation of ideas of love are considered.

Chapter 2 «An empirical study of the influence of psychological separation on the idea of love in adolescence» explains the design and methods of research. Correlations were established and the assumption that the specificity of ideas of love in adolescence is determined by the influence of the level of formation of psychological separation was confirmed. A psychological program for correcting the formation of psychological separation and ideas of love in adolescence is described.

Key words: autonomy, independence, psychological separation, idea of love, formation, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Процес психологічної сепарації в юнацькому віці як наукова проблема....	10
1.1.1. Теоретичні аспекти дослідження психологічної сепарації.....	14
1.1.2. Психологічна сепарація як задача розвитку в юнацькому віці.....	18
1.2. Феномен любові в психологічному дослідженні.....	18
1.2.1. Психологічні підходи дослідження феномена любові, його структура.....	24
1.2.2. Психологічні умови формування уявлень про любов.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	29
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	29
2.2. Дослідження особливостей психологічної сепарації в юнацькому віці.....	32
2.3. Вивчення уявлень про любов в юнацькому віці.....	34
2.3.1. Дослідження рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках.....	34
2.3.2. Виявлення домінуючого стилю любові.....	35
2.4. Дослідження впливу різного типу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.....	36
2.5. Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.....	40
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя сприяють активному розвитку самостійності людей, особливо представників юнацького віку, через ті соціальні зміни, які вони проходять на даному етапі життя. Це потребує розвитку автономності суб'єктів, трансформації відносин з батьками в бік їх рівності що має назву психологічна сепарація.

В історії психологічної науки вивченням процесу психологічної сепарації займалися багато вчених і розглядали її з різних позицій: формування ідентичності (Е. Еріксон, Н. Боришевський), формування психологічної незалежності від батьків (Г. Хофман,), психологічне відділення від батьківської сім'ї (Д. Лапслей) та вихід з-під їх влади (П. Блос).

Безумовно, сім'я є найближчим середовищем для людини (О. Вовчик-Блакитна, Т. Кочубей), вона має значний вплив на розвиток особистості. Одна з головних задач розвитку в юнацькому віці полягає в проходженні психологічної сепарації від батьків. Відділення від батьків відбувається на трьох рівнях: когнітивному, поведінковому та емоційному. Вдале проходження цієї задачі формує автономну особистість, яка незалежна від найближчих людей на трьох вище зазначених рівнях і може самостійно керувати своїм життям, не відчуваючи при цьому дискомфорт. Коли людина вдало психологічно від'єдналася від батьків, вона мислить власними категоріями та наділяє свій сенс та своє уявлення різним явищам.

Особливістю юнацького віку, також, є активне формування та проявлення почуття любові (Е. Шпрангер, К. Васюк). Воно набуває своєї актуальності при встановленні великої кількості нових соціальних зв'язків, зміні провідного виду діяльності та переорієнтації цінностей людини.

Більшою мірою саме філософи приділяли увагу вивченню феномена любові. В своїх працях, як вітчизняні так і зарубіжні філософи вказували на її

значимість для активного та продуктивного життя людини (Ю. Евола, А. Камю, Е. Лавінас та інші).

В психологічній науці темі любові присвячено не дуже багато робіт, вчені схильні визначати це поняття через призму різних підходів та поглядів: як почуття (Р. Хаттіс); як переживання (К. Дайон); як характеристики (Е. Рубін); як відповідальність та зобов'язання (Р. Стернберг); як самопожертву (Р. Шорт); як захоплення і знання (Е. Фромм). В сучасній українській психології вивченням проблеми любові займаються В. Моргун, Г. Коцюба, Є. Фролова, І. Зязюн та О. Кочарян.

Кожна людина, коли переживає почуття любові, схильна наділяти власний сенс цьому феномену який залежить від уявлень які існують в її свідомості. При цьому, дуже велику роль при формуванні уявлень грає саме вплив батьківської сім'ї, думки про любов які в ній превалюють автоматично успадковуються дітьми. Рівень впливу цих думок буде залежати від самостійності та автономності юнаків. Це впливає на поведінку та взаємодію з оточуючими, якість встановлення комунікативних та емоційних відносин з іншими.

Незважаючи на представленість широкого спектру досліджень, у психологічних працях майже не приділяється увага вивченню впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці, тоді як вивчення зазначеної проблеми створить підґрунтя для розробки практико-орієнтовних заходів цілеспрямованого розвитку процесу психологічної сепарації у юнацькому віці.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: *«Вплив психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці»*.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – уявлення про любов.

Предмет дослідження – особливості впливу різного рівня психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження – специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.
2. Обґрунтувати психологічні умови формування уявлень про любов в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити особливості впливу сформованості психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.
4. Розробити психологічну програму корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.

Методи дослідження. *Теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: тестування за наступними методиками: «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А. Широкова) з метою дослідження рівня сформованості психологічної сепарації; Опитувальник MIMARA-2 (авт. К. Бреннан, К. Кларк, П. Шеверз) з метою виявлення рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках; «Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік) для виявлення домінуючого стилю в уявленні про любов; *математико-статистичні методи* обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (описова статистика, кореляційний аналіз).

Експериментальна база дослідження. Дослідження впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці здійснювалося на базі Запорізького національного університету. Дослідницьку вибірку склали 32

студенти університету віком від 18 до 23 років рівнів вищої освіти «Бакалаврський» та «Магістерський» спеціальності «Психологія». Експериментальне дослідження проводилося в 2022 році.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *обґрунтовано* психологічні умови формування уявлень про любов в юнацькому віці;
- *розроблено* психологічну програму корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці;
- *досліджено* особливості впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці;
- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: психологічна сепарація, любов, уявлення про любов.
- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену любові як інтенсивного та провідного почуття юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 50 сторінок. Бібліографічний список складається зі 30 найменувань, 5 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Процес психологічної сепарації в юнацькому віці як психологічна проблема

1.1.1. Теоретичні аспекти дослідження психологічної сепарації

Проблема сепарації в психологічній науці вивчається протягом багатьох років. Перші спроби науково обґрунтувати теоретичні особливості сепарації належать науковцям психоаналітичного підходу (А. Фройд, З. Фройд, Є. Єріксон, М. Малер та інші). В загальному розумінні під сепарацією ми розуміємо процес відділення дитини від батьків, який відбувається протягом всього життя. В результаті цього процесу людина стає автономною, самостійною та незалежною від впливу найближчого оточення – сім'ї.

Найбільшого поширення набула ідея М. Малер про поняття сепарації-індивідуації, яке вона окреслила в своїх роботах ще в ХХ ст [27]. Авторка стверджувала, що із самого народження дитина знаходиться в стані злиття зі своєю матір'ю, лише потім, в процесі дорослішання, вона починає розуміти свою окремість від неї як на фізичному так і на психологічному та емоційному рівнях. Також, М. Малер вважала, що ця здібність є вродженою і проявляється людиною без додаткових сумлінь, через біологічні потреби розвитку. Самі процеси сепарація та індивідуація постійно супроводжують один одного, тобто, коли людина все більше розвивається у напрямку сепарації (психологічно стає незалежною від батьків) тим більше відбувається процес індивідуація і людина набуває індивідуальне Я, яке відрізняє її від інших та людина починає усвідомлювати власні індивідуальні особливості.

Вивчаючи процес сепарації, вчені виділяють ряд етапів, які проходить людина впродовж всього життя. Численні вікові кризи загострюють цей процес, але «кожен пережитий кризовий період утворює в особистості певні психологічні властивості, що дозволяють їй стати більш адаптованою до нових соціальних викликів» [8, 145].

Аналізуючи численні роботи дослідників (П. Блос, Х. Дойч, Т. Яценко) та розроблені ними теорії психологічної сепарації можемо виділити чотири основні фази процесу сепарації від батьків. Перша фаза – диференціація; яка триває у віці від 4 до 11 місяців та характеризується початком процесу відділення дитини від батьків, при якій вона гостро переживає сепараційну тривогу. Як результат цієї стадії є слабке уявлення у дитини своєї віддільності від батьків.

Друга фаза – рання практика, триває в районі 10-16 місяців. В цей період наростає рухова активність дитини, тому вона починає самостійно досліджувати навколишній світ, поступово віддаляючись від батьків у просторі. При цьому, дуже необхідною є підтримка її дослідницького інтересу від них у вигляді зворотного зв'язку, наприклад, похвали або допомоги. Це можна вважати початком розвитку власної автономності дитини.

У віці 15 місяців – 2 роки триває фаза відновлення дружніх стосунків, коли дитина поступово починає розуміти для себе що мати та батько є окремими особистостями, вона починає відокремлювати себе від них, також. Коли це відбувається дитина стає вразливою через свою «уявну» незахищеність, тому зростає потреба у присутності батьків і до постійної спільної діяльності.

Для четвертої стадії 2 – 3 років характерним є необхідність балансування між прагненням до симбіозу дитини та її потребою в автономії. Проходження цієї стадії можливе лише тоді, коли в свідомості дитини відбудеться усвідомлення себе та оточуючих як окремих суб'єктів які володіють різними рисами характеру та відбудеться прийняття цього факту, тобто завершиться фаза, яка носить назву сталість об'єкта [1].

Безумовно, рання сепарація має вагомий вплив на становлення людини, але кожен наступний віковий період корегує вже «розвинену» сепарацію та розширює сферу її впливу на життя.

Дослідниця Р. Найт, як і більшість своїх попередників, наголошує на тому, що процес сепарації починається в дитинстві та триває протягом всього періоду психологічного розвитку, тобто, протягом усього життя. Проходячи кожен віковий період людина переживає кризовий стан і досягає нового рівня внутрішньої сепарованості від батьків. Р. Найт виділяє фази сепарації, які залежать лише від біологічних чинників (період статевого дозрівання) і фази, які залежать від зростання зовнішніх соціальних вимог (зміни провідного виду діяльності та соціальної ситуації розвитку людини). Вона наголошує на тому, що зовнішні соціальні вимоги мають більше значення для розвитку людини, бо вони переживаються більш критично та залишаються в пам'яті назавжди [26].

Американський психолог Дж. Хоффман першим зробив спробу виділити види психологічної сепарації від батьків та розробив чотирьох-факторну модель психологічної сепарації [8]:

- 1) здатність планувати, організовувати та реалізовувати свої плани без допомоги батьків – функціональна сепарація;
- 2) незалежність у ставленнях, наявність власної системи переконань, вірувань та уявлень – атитюдна сепарація;
- 3) відсутність потреби у спілкуванні, емоційній підтримці батьків та здатність вільно спілкуватися з іншими, бути емоційно включеним у взаємини – емоційна сепарація;
- 4) відносна свобода від інтенсивних переживань провини, сорому та інше, здатність конструктивним чином вирішувати конфлікти з батьками та бути відповідальним за свої вчинки – конфліктна сепарація.

Комбінація всіх вище зазначених видів описує повністю сепаровану людину від батьків, яка в дорослому житті повністю є автономною особистістю, яка не залежить від думок найближчих їй людей. Також, існують

різні варіації комбінації видів, що будуть показувати різні рівні розвитку сепарації кожного з них і автономії людини в цілому.

Н. Каліна в своїх наукових працях наголошує на важливості побудови правильних відносин батьків з дорослою дитиною. В такому випадку батьки повинні орієнтуватися на «ідеальний образ» таких відносин, в яких відсутні контроль та критика. А узгодженість розуміння, переживання та поведінки створює у дитини почуття цілісності та приналежності до батьків. В такому випадку кожен повинен показувати приклад мудрої людини, готової йти на компроміси та приймати свою дитину цілісною особистістю без наміру «змінити» її [12].

Результатом вдалого проходження сепарації від батьків стає автономія людини. В цьому випадку вона стає самостійною та незалежною від думок, порад, настанов, суджень своїх батьків. Автономія – це саморегуляція людини, яка дозволяє їй формувати власні судження, думки. Автономна людина є емоційно стабільною та може контролювати свої емоції та поведінку. Вчинки стають більш усвідомлювані, бо людина наперед прогнозує їх наслідки.

На підставах вивчення особливостей процесу психологічної сепарації [7; 8; 12; 24], ми погоджуємося з думкою вчених про важливість проходження цього етапу в юнацькому віці та можемо припустити, що результатом закінченої сепарації є здатність вибудовувати власні «здорові» кордони у спілкуванні з іншими людьми, і одночасно дотримуватися особистих кордонів оточуючих людей, відсутність постійного прагнення контролювати інших. Однією з основних характеристик зрілої особистості є її автономія та самостійність.

М. Малер вважала що такі якості людина здатна набути вже в 3 роки. Але, подальший розвиток ідеї про психологічну сепарації ставить під сумнів цей висновок, через логіку психологічного розвитку особистості (розвитку всіх психологічних явищ) [7].

Виділяючи загальні характеристики психологічно сепарованої особистості одні вчені (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд) робили акцент на

компетентності людини в міжособистісних відносинах, а інші (А. Ленгле і К. Вітакер) звертали увагу на відсутності вимоги до схвалення з боку інших та можливість обирати в конкретний момент свою позицію від близькості до незалежності.

Серед великої кількості описових характеристик сепарованої людини можемо виділити основні – здатність відчувати довіру до себе та до інших, здатність переживати сепаровану тривогу, здатність бачити сенс в стосунках, здатність переживати себе в своїй унікальності, усвідомлення своєї неповторності, наявність чіткої позиції щодо основних принципів.

Ключовим моментом проходження процесу психологічної сепарації, також, стає момент виходу дитини з батьківської сім'ї і створення своєї власної [7]. В цей момент перебудова дитячо-батьківських відносин відбувається на якісному рівні, що формує почуття власної незалежності яке трансформується на емоційному рівні.

1.1.2. Психологічна сепарація як задача розвитку в юнацькому віці

Сім'я відіграє велику роль в становленні кожної особистості. Починаючи з самого дитинства якість відносин з батьками закладає основу взаємовідносин з оточуючими вже в дорослому віці. Безумовно, сім'я – це найближче оточення для дитини і, відповідно, вона має найбільший вплив на всі сфери життя людини. Батьки мають усвідомлювати відповідальність та організувати сімейне середовище таким чином, щоб воно було максимально сприятливе для розвитку дитини.

Юність – це вік підготовки особистості до самостійного дорослого життя, завершальний етап формування особистості. Однією з головних особливостей юнацького віку є прагнення до самостійності та незалежності від батьків. В цей період юнаки постійно стоять перед вибором в різних сферах життя: вибір професії, підготовка до трудової діяльності та підготовка вступу до шлюбу [16].

Ґрунтуючись на цій ідеї, вважаємо що саме юнацький вік відіграє вирішальну роль у розвитку особистості та накладає відбиток на все наступне життя людини. Виходячи з цього, саме в юності процес сепарації набуває особливого значення, через необхідність постійного вибору він повинен бути усвідомлений та особистісний.

Аналіз результатів досліджень ціннісних орієнтацій молоді показує підвищену потребу особистості в цьому віці в самостійності [16], адже саме свобода та впевненість в собі та своїх силах були оцінені респондентами найвище. Незважаючи на це, батьки в житті юнаків відіграють вирішальну роль. Цінність цих стосунків підтверджується прагненням обговорювати з батьками життєві плани, перспективи розвитку та радитися у прийнятті важливих рішень, прислуховуватися до порад та настанов [24].

На формування образу «Я» юнака та визначення напрямку розвитку автономність або незалежність впливають домінуючий стиль сімейного виховання, наявні стереотипи поведінки, якість встановлення дитячо-батьківських відносин.

С. Ренке виділяє ряд умов виховання у сім'ї, серед яких поведінка батьків відіграє вирішальну роль. Саме поведінка дорослих має велике значення для виховання дитини [13]. Тому, батькам постійно потрібно контролювати свої дії, вчинки, слова, даючи позитивний приклад для наслідування своїм дітям. Таким чином, діти переймають образ своїх батьків та ведуть себе аналогічним чином. Якщо дорослі демонструють приклад інфантильної людини, яка залежить від думки інших та не бере відповідальність за своє життя, то діти будуть вести себе аналогічним чином, повторюючи родовий сценарій та передаючи його наступним поколінням.

Як зазначає О. Літвінова, «процес психологічної сепарації в юнацькому віці представляє собою інтрапсихічний процес усвідомлення власних уявлень, цілей та їх обґрунтоване висловлювання; формування незалежності від батьківських оцінок; самостійність в прийнятті рішень; відповідальність за свої вчинки; вибір власного життєвого шляху» [8, 146], тому основним завданням

юнацького віку є проходження процесу психологічної сепарації від батьків, відділення від опіки та залежності, початок самостійного дорослого життя . В цей момент особистість починає усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони, будувати план особистісного зростання та оцінювати перспективи свого розвитку.

В юнацькому віці особистість починає усвідомлювати свою дорослість та, як результат, прагне до повного відділення від батьківської сім'ї. Одночасно можливі два чинника стрімкого початку процесу сепарації – власне усвідомлення та тиск оточуючих. Особистість одночасно може прагнути до самостійності у всіх сферах свого життя, прагнути приймати рішення які стосуються її майбутнього (вибір професії, вибір закладу навчання та інше), потім настає момент змін у її житті, які спричинюють вихід із зони комфорту і необхідність брати відповідальність, що є необхідним, в нових умовах існування.

Психологічна сепарація в юнацькому віці є складним та нелінійним процесом під час якого дитячо-батьківські відносини зазнають трансформаційних змін в бік рівності. Сторони цих відносин починають оцінювати один одного як окремих унікальних індивідів. Успішний результат завершення цього процесу є досягнення автономності, соціальної зрілості та відділеності від батьківської сім'ї [8].

Автономія людини починається з внутрішнього усвідомлення своєї незалежності, яка проявляється в умінні особистості диференціювати когнітивні та афективні елементи свідомості на «ті що належать Я», «ті що належать Іншому» та «ті що належать Ми = Я + Інший» [12]. Знання про себе, про свої слабкі та сильні сторони, допомагають особистості обирати способи самовираження, самоактуалізації та способи встановлення комунікативних зв'язків в новій соціальній ситуації розвитку(при зміні провідного виду діяльності та при початку «дорослого» життя, якому передуює вибір професії та інше).

В юнацькому віці процес психологічної сепарації характеризується орієнтацією на власний духовний та особистісний розвиток. В цей момент людина починає своє становлення в сексуальних та сімейних відносинах, формується як суб'єкт професійної діяльності. Цей етап, в першу чергу, «пов'язаний із умінням особистості самостійно долати життєві труднощі, регулювати свої відносини із близькими, жити в гармонії з ними без взаємних образ і напруження» [12, 9].

Проведені експериментальні дослідження [8; 17; 25] показують, що гендерний аспект має значення у якості проходження процесу психологічної сепарації в юнацькому віці. Отримані результати показують, що загалом дівчата більш залежні від батьків, ніж хлопці. Також, дівчата в більшій мірі психологічно залежні від матері та потребують постійної підтримки та поради, саме з її боку. Частіш дівчата без допомоги батька приймають рішення та рахуються з його поглядами в меншій мірі, порівнюють з поглядами матері. Тобто, дівчата схильні проявляти емоційну залежність від матері та демонструвати потребу в постійній підтримці контакту.

Хлопці проявляють більшу незалежність від матері, ніж від батька, але результати зберігаються на середньому рівні, що показує лише частковий вплив поглядів батька на сина. Хлопці, також, демонструють емоційну залежність від батьків, яка проявляється в потребі в похвалі та підтримці.

Проте, можливий варіант не проходження процесу сепарації або його незавершеність [1]. Цей випадок виступає підґрунтям формування залежностей різного роду в дорослому житті, в першу чергу, це стосується любовних відносин. Це варіант коли особистість не може встановлювати особисті кордони у відносинах з батьками, друзями, коханою людиною та всіма людьми з якими у неї емоційно близькі стосунки.

Критерієм невдалого проходження процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї в юнацькому віці є формування інфантилізму [8]. Характерна риса інфантильної людини – небажання брати на себе відповідальність,

причиною якої є збереження психічних рис дитячого віку, які яскраво проявляються в дорослому житті людини.

Вдале проходження психологічної сепарації означає досягнення дорослості особистості. Головною характеристикою цього явища можна вважати особливості адаптації: «соціальної – здатністю бути включеним у значимі міжособистісні стосунки з оточуючими; академічної – здатністю справлятися з вимогами навчального процесу; емоційної – захищеністю від переживання значних психологічних та соматичних симптомів дистресу» [24, 29].

Аналіз наукової літератури з проблеми психологічної сепарації в юнацькому віці показав важливість проходження цього процесу як вікової задачі розвитку. В результаті вдалого завершення процесу психологічної сепарації молодь стає автономною, незалежною від батьків та самостійною в прийнятті важливих рішень. Незавершеність сепарації від батьків в юнацькому віці формує у людини риси інфантилізму в дорослому житті, які перешкоджають встановленню якісних відносин з оточуючими та формують різного роду залежності.

1.2. Феномен любові в психологічному дослідженні

1.2.1. Психологічні підходи дослідження феномена любові, його структура

В психологічній науці любов розглядається як складний, багатогранний феномен, який має свої специфічні властивості та характеристики. Вивченням любові займалися вчені з давні-давен, в Античності філософи розглядали його через призму духовності, яка нерозривно поєднується з дружбою та симпатією і охоплює всю життєдіяльність людини.

Також, досить довго було дискусійним питання розмежування понять «любов» та «кохання». Тривалий час вони ототожнювались та більшість вчених не мали намірів їх розмежувати. Але, останнім часом в психології прийняте різне тлумачення, так під «коханням» розуміється глибоке почуття, яке спрямоване до протилежної статі та несе під собою інтимний аспект. А поняття «любов» розуміється в більш широкому значення та включає в себе дружні та родинні почуття, об'єктом любові може бути будь-що, наприклад, Батьківщина, мати або фільм [11].

Загалом, історія розвитку вивчення уявлень про любов фактично збігається з історією розвитку психологічної науки, коли фактично одна ідея змінювала іншу, часом протилежну, про природу людини та її взаємини з навколишнім світом.

Представники біологізаторського підходу (Ч. Дарвін, Е. Геккель, Г. Спенсер та інші) орієнтуються на пошук об'єктивно існуючих основ будь-якого психологічного явища, в тому числі любові. Вчені розглядають феномен любові в контексті еволюції людства, тобто, на їхню думку, якість встановлення любовних відносин та можливість любити залежить від рівня розвитку людини. Чим більше розумово та когнітивно розвинена людина – тим більше вона схильна до «здорової» любові з навколишнім світом [14].

В рамках біхевіористського підходу Д. Уотсон наголошував на необхідності вивчення любові в дитячому віці, адже, на його думку, згідно формулі «стимул-реакція», любов виникає як результат, як позитивна реакція дитини на приємні прояви турботи матері, які слугують стимулом. Біхевіористський напрям не враховує вплив соціального контексту на людину та на розвиток вищих почуттів, тому, ігнорується суб'єкт-суб'єктна природа близьких відносин.

Перше ґрунтовне психологічне дослідження любові було здійснено в рамках психодинамічного підходу. Вчені (Е. Еріксон, З. Фройд та інші) розглядали любов як предмет аналізу психологічних досліджень. В рамках класичного психоаналізу, опираючись на ідеї З. Фрейда про Едипів комплекс та

комплекс Електри, головним джерелом любові є статевий потяг особистості та лібідо і ті фіксії, які з ним пов'язані.

Наступники – неофрейдисти (А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні) розглядали любов як набуту чесноту, яку людина здобуває впродовж життя, удосконалює її. Любов є здоровим почуттям, яке може виступати в якості «ліків» та цілющого засобу під час неврозів. На їхню думку, людина яка любить, здатна віддавати на користь іншого більше, ніж брати. Любов виступає як спосіб існування людини та засіб або дія, спрямована на відносини з іншими.

Також, Е. Фромм розглядав зрілі (здатність віддавати) та незрілі форми любові. Незрілі форми вчений називав симбіотичні, яким властива або потреба у володінні іншою людиною, або повне підкорення цій людині [15]. Окрім цього, вчений дав першу ґрунтовну класифікацію, існуючих видів любові, яка зараз є найпоширенішою в психологічній науці. Е. Фромм виділив такі типи любові:

1) основа всіх інших видів любові – це братська любов. Вона проявляється у здатності поважати та піклуватися про будь-яку іншу людину, не зважаючи на близькість відносин з нею;

2) батьківська любов має специфічні особливості, характерним є «розподіл ролей», при яких діти до 8-10 років прагнуть лише отримувати любов від батьків, а після з'являється потреба любити їх;

3) материнській любові властива безумовність та всеосяжність, при якій важлива наявність прагнення розвитку самостійності дитини, що можливе при поступовій віддаленості матері від своєї дитини;

4) еротична любов спрямована на одну людину, при якій характерне прагнення до злиття з нею. Вчений наголошував на тому, що еротична любов є найоманливішою, бо її легко сплутати з закоханістю (швидко проходить після закінчення стану новизни);

5) любов до себе – це показник зрілості особистості, коли людина поважає своє «Я» та прагне до постійного його пізнання. Пізнаючи себе, людина починає поважати та цінувати іншу особистість. Любов до себе

відрізняється від егоїзму істинністю намірів, адже, егоїстичні люди насправді не спроможні любити ні себе, ні інших [15].

Окрім цього, сильний вплив на формування здатності любити та приймати любов інших мають переживання з дитинства. Батьки виступають рольовою моделлю для дитини на яку потрібно орієнтуватися, вони здатні виробити неконструктивні шаблонні форми любовної поведінки, які дитина перейме та буде використовувати в буденному житті. Згідно ідеї про несвідоме в психоаналітичному напрямі, воно має велике значення в житті людини, в том числі в любовних стосунках, тому несвідоме (витіснені бажання, спогади, потреби та інше) керує мотивами та вчинками людини. Які, в свою чергу, відповідають за можливість людини встановлювати емоційні відносини.

Згідно ідеям А. Маслоу, в рамках гуманістичного напрямку, почуття ніжності та прихильності слід розглядати як позитивні особливості почуття любові, які в випадку взаємного почуття можуть призвести до щастя, радості та задоволення. Опираючись на концепцію ієрархії потреб, любов розглядається як одна з потреб людини тому є рушійною силою для розвитку людини. При цьому, любов може мати дві форми прояву в залежності від домінуючої мотивуючої рушійної сили [29]:

- 1) дефіцитарна, яка орієнтована на прагнення задоволення потреб (потреба індивіда в інших людях);
- 2) буттєва, рушійною силою якої є прагнення особи до отримання задоволення (любов для задоволення).

Науковці когнітивного напрямку (Г. Саймон, Дж. Міллер, Дж. Сперлінг та інші) при вивченні почуття любові в більшій мірі схильні недооцінювати емоційно-вольову сферу людини та переоцінювати когнітивну сферу. Тому, вчені, описуючи процес формування близьких відносин між людьми, роблять акцент на вплив когнітивних стилів на цей процес. В результаті відбуваються зміни в сприйнятті світу, сприйнятті себе та партнера людиною, яка знаходиться в стані любові [14].

Український вчений С. Максименко в своїх працях, присвячених вивченню особистості намагається поєднати біологічне та соціальне, демонструючи взаємодоповнюючий вплив одне на одне. Головна ідея вченого «особистість починається з любові» – це ідея про те, що любов виражається у відносинах батьків між собою та між батьками та дитиною [10]. С. Максименко наголошує на важливості любові в ранньому дитинстві та при зачатті, бо дефіцит любові в цьому віці дуже важко компенсувати у наступних вікових періодах.

Особистість має систему, яка розвивається, любов в ній розглядається як діяльна активність і людина постійно перебуває в цьому стані, направляючи свою любов всьому що її оточує в різній інтенсивності. Дослідник акцентує на тому, що любов породжує в особистості відчуття цілісності, що сприяє її саморозкриттю у взаємовідносинах з іншою людиною та потребує безоцінного прийняття з її боку [28].

Для більш детального вивчення феномену любові потрібно чітко окреслити компоненти з яких вона складається. Одна з перших робіт, присвячених розробці цієї проблеми, належить Е. Фромму, який виділяє в структурі любові такі компоненти:

- турбота;
- відповідальність;
- повага;
- знання [15].

Вчений вважає, що «здорова» любов – це шлях подолання віддаленості людей один від одного, при збереженні своєї цілісності, не розчиняючись в іншому. Але, більшість сучасних дослідників критикують цю структуру через відсутність в ній чинників задоволення та радощів. Тобто, Е. Фромм виділяє схильність людини до ідеалізації свого партнера, концентрації на її позитивних якостях та їх переоцінка.

Сьогодні в психологічній науці з точки зору практичного застосування найбільш часто використовуваною та популярною є триангулярна теорія

любові, автором якої є Р. Стернберг, який пояснює процес формування любовних відносин між людьми. В своїх роботах автор зображує любов у вигляді вершин трикутника, які є її компонентами :

- верхня вершина трикутника – інтимність;
- ліва вершина біля основи трикутника – пристрасть;
- права вершина біля основи трикутника – рішення/зобов'язання.

Розширюючи наукові уявлення про феномен любові, автор поєднує три вище зазначені компоненти в різних комбінаціях та виділяє вісім існуючих поєднань, в залежності від наявності або відсутності компонентів:

- 1) відсутність любові – відсутність всіх трьох компонентів – інтимність, пристрасть та рішення/зобов'язання;
- 2) приязнь – наявність у відносинах лише компоненту «інтимність»;
- 3) пристрасна любов – наявність у відносинах лише компоненту «пристрасть»;
- 4) формальна любов – наявність у відносинах лише компоненту «рішення/зобов'язання»;
- 5) романтична любов – присутність компонентів інтимності та пристрасті;
- 6) дружня любов – поєднання компонентів «інтимність» та «рішення/зобов'язання»;
- 7) рокова любов – поєднання компонентів «пристрасть» та «рішення/зобов'язання»;
- 8) досконала любов – поєднання всіх трьох компонентів – інтимність, пристрасть та рішення/зобов'язання [30].

Теорія Р. Стерберга є дуже цікавою та практично значимою, адже, автор реалістично дивиться на феномен любові та виділяє не лише позитивні її компоненти, а показує всю закономірність перебігу людських відносин, в тому числі любовних.

Водночас, проаналізувавши дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, ми можемо зробити висновок, що любов є складним феноменом, який

вивчається в різних психологічних підходах, як в теоретичному так і в практичному напрямках, тому може розглядатися як особливе психологічне явище, яке включає три блоки компонентів: емоційний – переживання, пізнавальний – уявлення та поведінковий – конкретні дії [20].

1.2.2. Психологічні умови формування уявлень про любов

Розгляд феномену любові через призму різних психологічних умов, з одного боку, ускладнює цей процес великою кількістю зовнішніх та внутрішніх чинників, а, з іншого боку, дає можливість інтегрувати ці фактори та розширити коло уявлень про любов, особливо в юнацькому віці, коли відбувається усвідомлення вічних проблем життя та сенсу буття. Як було виявлено раніше, саме юнацький вік відіграє важливу роль в становленні особистості. Юнаки намагаються усьому надати особливий зміст, інтерпретували події через призму життєвого досвіду, який в більшій мірі залежить від батьківської сім'ї – стиль виховання, наявність або відсутність довіри, поваги, самостійності та ініціативності у дитини.

Особливе значення для юнаків відіграє почуття любові, яке набуває нових фарб, бо відіграє важливу роль в становленні особистості та образу себе. Тому, вони прагнуть надати любові, також, нових інтерпретацій та значень, дуже часто переоцінюючи або недооцінюючи це почуття в своєму житті. Окрім цього, характерним для юнацького віку є інтенсивний розвиток мотивації вступу до шлюбу, який спричинений початком дорослого життя. Чітке розуміння чинників ризику неправильної інтерпретації любові в своєму житті допоможе уникнути проблем, які можуть негативно вплинути на формування уявлень про любов в юнацькому віці, як почуття, що забезпечує духовний, інтелектуальний і фізичний комфорт шлюбних партнерів та впливає на особистість і на сім'ю загалом. [21; 22].

Ми можемо виділити кілька груп психологічних умов, які впливають на процес формування уявлень про любов в юнацькому віці. Такий поділ допоможе чітко окреслити умови та рівень їх впливу.

Сучасні науковці (В. Кутішенко, В. Кравців та Н. Тавровецька) в своїх роботах надають особливе місце духовності при вивченню феномену любові. Так, вчені схиляються до спільною думки, що духовність грає важливу роль в розвитку здатності людини любити оточуючий світ та себе.

Людам з високим рівнем розвитку духовності характерні такі цінності, як, по-перше, самовіддача, що включає в себе вірність, доброзичливість та гармонію, по-друге, сімейні цінності – добробут, спокійна старість, слухняні діти та шлюб побудований на довірі. Середньому рівню властиві егоцентричні цінності, а саме особистісна безпека, різні види задоволення та визнання обернені на себе та влада над іншими [5]. Такі результати в повні мірі показують домінуючі тенденції сучасного світу, при яких мотивами вступу в шлюб часто виступають мотиви, орієнтовані на отримання вигоди в цьому союзі. Також, частота збільшення розлучень вказує на низький або середній рівень духовного розвитку суспільства, для яких головними ціннісними орієнтирами виступають засоби задоволення власних потреб при яких не врахуваються бажань іншої людини. Через такі форми поведінки обох сторін шлюбних відносин виникатимуть сварки та непорозуміння і, як результат, – розлучення.

Як зазначає В. Кутішенко, кожна людина здатна любити, але не кожна спроможна залучитися до цієї духовної практики через не відкритість до духовного світу та слабку обізнаність в цій сфері [6]. На нашу думку, під духовною сферою слід розуміти дещо більше ніж ходіння до церкви та віра в Бога, а глибоку обізнаність в своїй особистості, знайомство з собою та спроможність знаходитись на одинці зі своїми думками без почуття дискомфорту. Вчена зазначає, внутрішній світ людини вибудовує ті специфічні прояви любові, які характерні особистості, також, вона стверджує, що риси

характеру людини визначають її здатність любити як світ, свого ближнього так і себе.

В ХХ ст. К. Леонгард досліджував характер особистості і виділив таке явище, як акцентуація характеру яке слід розуміти як перебільшений розвиток певної окремої риси характеру, що негативно впливає на відносини з оточуючими людьми. А. Чхаїдзе та І. Цілінко [19] в своїх дослідженнях приділяли велику увагу деталізованому вивченню акцентуацій характеру та феномену любові.

Дуже цікавими та ґрунтовними є результати емпіричного дослідження, в якому були встановлено кореляційні зв'язки між акцентуацією характеру та домінуючим стилем любові особистості. Так, у людини з яскраво вираженими рисами «екзальтованості» характеру домінуючим стилем прояву любові є «агапе», для них характерне швидке захоплення людиною та пристосування до змінних умов існування відносин. Акцентуації характеру «демонстративність» властивий стиль любові «прагма», такі особистості схильні до висунення конкретних вимог стосовно свого партнера, які ті повинен безумно дотримуватися. У осіб з «гіпертимічною» акцентуацією характеру домінуючим стилем любові є «ерос», вони демонструють у стосунках легкість, рухливість та емоційність; схильні звертати увагу на зовнішність інших людей та їх поведінкові прояви; мають пристрасну фізичну любов, але важко переживають дистанції у відносинах [19].

Загалом, акцентуація характеру є рушійною силою розвитку особистості та її становлення. Вона впливає на поведінку людину та виробляє шаблонні патерни поведінки, якими людина користується в стандартних умовах життя. Тому, без сумніву, вибір домінуючого стилю любові по відношенню до коханої людини, батьків, родичів, друзів, держави та інших, буде залежати від того, яка саме риса характеру у людини надмірно посилена, але знаходиться в межах норми та не є показником клінічної патології.

Наступною, не менш впливовою, психологічною умовою формування уявлення про любов в юнацькому віці є гендерний аспект. Головною

характеристикою встановлення любовних відносин в юнацькому віці можна вважати наявність існуючих стереотипних уявлень про любов, але при цьому, молодь схильна звертати увагу на моральну оцінку любові, оскільки для них важливим є створення добрих відносин, у яких є чуттєвий партнер, з яким можна бути повністю відкритим.

Дівчата та хлопці схильні по-різному розуміти та проявляти почуття любові. Їх очікування від партнера відрізняються, майже, повністю, за винятком потреби в прийнятті та емоційній близькості, довірі та повазі з боку іншого.

На поведінковому рівні дівчата схильні проявляти кокетство, манірність та особливі жести і міміку. Така реакція направлена на особу, яка їй імпонує та у якої вона хоче викликати прихильність. Напроти, хлопцям властива стриманість в проявах своєї симпатії, яка може тривати досить довго.

Для дівчат любов є більш об'ємною категорією, ніж для хлопців, вона одночасно включає і вчинки, і почуття, і відносини. Для хлопців любов це більше про зовнішні атрибути, які супроводжуються яскравими почуттями. При цьому юнаки сприймають любов як прояв близьких, інтимних відносин у співпраці з партнером, тоді як дівчата бачать в ній турботу про оточуючих [20].

Особистісні характеристики чоловіків, такі як відкритість, чуйність, поступливість та упевненість, спричинюють їх орієнтацію на емоційність у почуттях, яка виражається у підтримці один одного та розділення інтересів. Для жінок характерними властивостями є відкритість, чуйність та екстравертованість, які є передумовою початку формування сімейних відносин, які базуються на почуттях та розділенні інтересів [9]. Такі гендерні особливості формують уявлення про любов в позитивному аспекті як у чоловіків, так і в жінок.

Слід зазначити, що юнацький вік вважається сенситивним періодом для формування позитивного ставлення особистості до почуття любові [18]. Це зумовлено тим, що юність вважається перехідним етапом від дитинства до дорослого життя, тому, від того наскільки екологічними будуть відносини в

цьому віковому періоді залежить те, настільки людина зможе конструктивно взаємодіяти з іншими в наступних етапах свого дорослішання.

Аналіз наукової літератури з проблеми любові в юнацькому віці показав, що феномен любові відіграє важливу роль в становленні особистості та образу себе. Розвиток знань про любові збігається з розвитком психології як науки, тому в кожному науковому напрямку можна простежити сліди вивчення феномену любові, які будуть мати специфічні характеристики психологічного підходу. На формування уявлень про любов в юнацькому віці впливають різні психологічні умови – рівень духовності, гендерний аспект, індивідуальні типологічні особливості людини та інше. Всі ці аспекти будуть впливати на людину через призму дитинства та батьків, і наскільки у молоді сформована автономність та незалежність (закінчений процес психологічної сепарації) – це визначатиме здатність формувати власні уявлення про різні психологічні явища, в тому числі любові, як важливого фактору формування особистості.

Отже, від того наскільки завершеним є процес психологічної сепарації, залежить здатність людини формувати власне, неупереджене уявлення про почуття любові, яке постійно супроводжує людину та визначає здатність встановлювати відносини з оточуючими людьми та світом, загалом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Метою емпіричного дослідження було дослідження особливостей впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації.

Дослідження впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці здійснювалося на базі Запорізького національного університету. Дослідницьку вибірку склали 32 студенти університету віком від 18 до 23 років рівнів вищої освіти «Бакалаврський» та «Магістерський» спеціальності «Психологія».

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з теми дослідження, визначення сучасного стану обраної проблеми, обґрунтування психологічних умов впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці, здійснення підбору надійного пакету діагностичних методик.

Другий етап: проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної сепарації в юнацькому віці, вивчення уявлень про любов в юнацькому віці, встановлення кореляційних зв'язків, здійснення інтерпретації отриманих результатів.

Третій етап: розробка психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці

Згідно з метою та гіпотезою дослідження було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, до якого увійшли такі методики:

- «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А.О. Широкова) з метою дослідження рівня сформованості психологічної сепарації [23].

- Опитувальник MIMARA-2 (авт. К.А.Бреннан, К.Л.Кларк, П.Р.Шеверз) з метою виявлення рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках [2].

- «Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік) для виявлення домінуючого стилю в уявленні про любов [2].

Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (описова статистика, кореляційний аналіз).

Детальніше розглянемо обрані методики дослідження.

«Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А.О. Широкова) з метою дослідження сформованості рівня психологічної сепарації [23] (Додаток А).

Автор виділяє чотири шкали переживання власної автономії особистістю:

1) емоційна незалежність – відсутність у особистості інтенсивної потреби у близьких стосунках з батьками та можливість бути емоційно включеними у стосунки з іншими людьми;

2) конфлікту незалежність – здатність бути вільним від інтенсивних переживань провини, сорому, недовіри, тривоги, відповідальності та сильної образи стосовно батьків;

3) незалежність у ставленнях – наявність власної, окремої від батьків; системи вірувань, уявлень, міркувань та переконань стосовно різних соціальних явищ;

4) функціональна незалежність – здатність планувати та реалізовувати особистістю свої плани без допомоги батьків.

Особливістю методики є можливість діагностувати власну автономію особистості у стосунках з батьком та матір'ю окремо. Тому, вона складається з двох частин: «стосунки з батьком» та «стосунки з мамою» по 69 тверджень

відповідно. Загальна кількість методики складає 138 тверджень. Кожне з них оцінюється за п'ятибальною шкалою, де 1 бал – ситуація ніколи не траплялася, 2 бали – зустрічається дуже рідко, 3 бали – інколи буває, 4 бали – часто буває та 5 балів – ситуація буває майже постійно або завжди. Отримані результати підраховуються за допомогою ключа за кожною шкалою окремо, для частин мами та батька результати підраховуються подібним чином.

З метою виявлення рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках використано «Опитувальник MIMARA-2» (авт. К. Бреннан, К. Кларк, П. Шеверз) [2] (Додаток Б). Методика дає можливість виявити спрямування юнаків на досягнення духовної та емоційної єдності з суб'єктом любовних відносин. Автори виділяють дві шкали:

1) шкала «уникнення» дає можливість діагностувати готовність молоді бути щирими в любовних відносинах, здійснювати саморозкриття та пізнавати особистісний світ іншої людини;

2) шкала «тривожність» орієнтована на дослідження схильності молодих людей до деструктивних переживань в любовних відносинах – ревності, страх бути покинутим, тривожності через неможливість постійно бути поряд з партнером.

Опитувальник складається з 20 запитань, по 10 до кожної шкали. Кожне твердження оцінюється від 1 (абсолютно не згоден) до 7 балів (повністю згоден). Бали підраховуються за допомогою ключа, є прямі та реверсні питання в яких бали нараховуються у зворотному порядку. Отримані бали переводяться у результати: низький, середній або високий рівень прояву уникнення/тривожності.

«Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік) використана для виявлення домінуючого стилю в уявленні про любов [2] (Додаток В). Дана методика дає можливість діагностувати стратегічні особливості взаємодії молодих людей з об'єктом своїх любовних відносин.

Автори виділяють існуючі стратегії в любовних відносинах, методика допомагає визначити пріоритетну стратегію:

1) стратегія «ерос» виявляє, що найбільш значущими для людини є сексуальні аспекти любові, а також емоційні переживання розглядаються як самоцінність;

2) «сторге» - спрямованість на пізнання особистісного світу об'єкту любові;

3) «агапе» – жертвна любові, якій характерна відмова від власних інтересів життя, орієнтація на об'єкт своєї любові та розгляд його як самоцінність;

4) «манія» відображає прагнення молоді постійно керувати життям інших, та використовувати їх заради задоволення власних потреб;

5) стратегія «прагма» характеризується орієнтацією при виборі партнера на різні його особливості, які б були «зручними» та комфортними для людини в повсякденному житті;

6) «лудус» передбачає відтворення формальних взаємин, яке добре простежується в ставленні до свого партнера, в ігноруванні емоційної взаємодії з ним.

Загалом, методика складається з 42 тверджень, кожне з них оцінюється від 1 (цілком згоден) до 5 балів (цілком не згоден). Результати підраховуються до кожної стратегії окремо, найнижчі бали свідчать про виражені (високі) показники використання цієї стратегії людиною в своїй життєдіяльності.

2.2. Дослідження особливостей психологічної сепарації в юнацькому віці

Дослідження особливостей психологічної сепарації в юнацькому віці здійснювалося за допомогою методики «Методика дослідження психологічної

сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А.О. Широкова) [23]. В табл. 2.1. представлено результати вивчення рівня сформованості психологічної сепарації від матері та від батька за шкалами «функціональна незалежність», «емоційна незалежність», «конфліктна незалежність» та «незалежність у ставленнях».

Таблиця 2.1.

Показники рівня сформованості психологічної сепарації в юнацькому віці

Психологічна сепарація	Середній показник сформованості			
	функціональна незалежність	емоційна незалежність	конфліктна незалежність	незалежність у ставленнях
від матері	33	30	75	27
від батька	42	40	78	29

В результаті співставлення отриманих середніх показників сформованості психологічної сепарації за усіма чотирьома шкалами – «функціональна незалежність», «емоційна незалежність», «конфліктна незалежність» та «незалежність у ставленнях» з максимально можливою кількістю балів за кожною з них, було виявлено, що отримані результати знаходяться на середньому рівні сформованості. Помітна суттєва різниця у показниках залежності від матері та від батька за шкалами «функціональна незалежність» ($F_{H_M}=33$, $F_{H_6}=42$) та «емоційна незалежність» ($E_{H_M}=30$, $E_{H_6}=39$), які знаходяться на середньому рівні розвитку, що демонструє схильність юнаків проявляти більшу залежність від матері. Ймовірно, це може свідчити про не до кінця розвинену здатність особистості планувати та реалізовувати свої плани без допомоги зі сторони батьків, особливо матері. Про наявність у особистості інтенсивної потреби у близьких стосунках з батьками, та недорозвиненої можливість бути емоційно включеними у стосунки з іншими людьми, окрім батьків.

Результати за шкалами «конфліктна незалежність» ($K_{нм}=75$, $K_{нб}=77$) та «незалежність у ставленнях» ($С_{тм}=26$, $С_{тб}=28$) по відношенню до матері та батька суттєво не відрізняються та знаходяться на середньому рівні сформованості. Це може свідчити про недостатньо розвинену здатність особистості бути вільним від інтенсивних переживань провини, сорому, недовіри, тривоги, відповідальності та сильної образи стосовно обох батьків; відсутність власної, окремої від батьків; системи вірувань, уявлень, міркувань та переконань стосовно різних соціальних явищ.

Отримані дані засвідчили, що процес сформованості психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці є незавершеним, тому респонденти схильні проявляти залежність від батьків та керуватися їх думкою в своєму житті, особливо при прийнятті важливих рішень.

2.3. Вивчення уявлень про любов в юнацькому віці

2.3.1. Дослідження рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках

З метою дослідження рівня показників уникнення/тривожності в любовних стосунках використано методику «Опитувальник МІМАРА-2» (авт. К. Бреннан, К. Кларк, П. Шеверз) [2]. Отримані дані представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники уникнення/тривожності в любовних стосунках (%)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
тривожності	0%	62,5%	37,5%
уникнення	0%	81,25%	18,75%

В результаті дослідження було встановлено, що в юнацькому віці переважає середній рівень прояву показників «тривожності» (62,5%) та

«уникнення» (81,25%) в любовних відносинах. Лише невелика частина досліджуваної вибірки показала низький результат прояву – 37,5% та 18,75% відповідно. При цьому, високий рівень прояву тривожності та уникнення не виявлений.

Ймовірно, це може свідчити, що готовність бути щирими в любовних відносинах, здійснювати саморозкриття та пізнавати особистісний світ іншої людини в юнацькому віці сформовані недостатньо. Аналіз отриманих даних дозволяє фіксувати помірну схильність молодих людей до деструктивних переживань в любовних відносинах – ревності, страх бути покинутим, тривожність через неможливість постійно бути поряд з партнером.

2.3.2. Виявлення домінуючого стилю любові

Перейдемо до аналізу результатів вивчення домінуючого стилю в уявленні про любов в юнацькому віці. Результати, отримані за методикою «Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік) [2], представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники домінуючого стилю любові в юнацькому віці (%)

Тип любові	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
ерос	68,75%	31,25%	0%
людус	6,25%	50%	43,75%
сторге	56,25%	43,75%	0%
прагма	31,25%	68,75%	0%
манія	37,5%	43,75%	18,75%
агапе	31,25%	68,75%	0%

Отримані дані вказують на те, що в більшості респондентів відмічається високий рівень прояву таких типів любові як «ерос» (58,75%), що свідчить про

значущість сексуального аспекту любові для юнаків, та «сторге» (56,25%), що свідчить про спрямованість на пізнання особистісного світу об'єкту своєї любові.

Результати демонструють середній рівень прояву таких типів любові як «прагма» (68,75%), «агапе» (68,75%), «людус» (50%) та «манія» (43,75%). Ймовірно, це може свідчити, що відносини людини мають такі характеристики як:

- 1) орієнтація при виборі партнера на різні його особливості, які б були «зручними» та комфортними для людини в повсякденному житті;
- 2) відмова від власних інтересів життя, орієнтація на об'єкт своєї любові та розгляд його як самоцінність;
- 3) відтворення формальних взаємин, яке добре простежується в ставленні до свого партнера, в ігноруванні емоційної взаємодії з ним;
- 4) прагнення молоді постійно керувати життям інших та використовувати їх заради задоволення власних потреб.

2.4. Дослідження впливу різного типу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці

Для вивчення впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці, а також для того, щоб підтвердити або відхилити припущення про те, що специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації., застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції показників методик «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» та «Опитувальник MIMARA-2» подані в табл. 2.4. В результаті аналізу даних, було виявлено, що позитивні кореляційні зв'язки встановлені між компонентом «Емоційна незалежність» та шкалою «Тривожність» $R=0,37$, компонентом

«Незалежність у ставленнях» та шкалами «Тривожність» $R=0,55$ та «Уникнення» $R=0,40$. Зворотний кореляційний зв'язок встановлений між компонентом «Конфліктна незалежність» та «Тривожність» $R=-0,49$. Він вказує на те, що, чим вище рівень сформованості конфліктної незалежності, тим нижче рівень прояву тривожності, і навпаки.

Таблиця 2.4.

Результати встановлення взаємозв'язку між психологічною сепарацією та показниками уникнення/тривожності в любовних стосунках

Психологічна сепарація		Коефіцієнт кореляції	
		MIMARA-2	
		тривожність	уникнення
Від матері	функціональна	0,043	-0,10
	емоційна	-0,23	0,09
	конфліктна	-0,21	0,10
	у ставленнях	0,38	0,40
Від батька	функціональна	0,21	-0,06
	емоційна	0,372	0,14
	конфліктна	-0,49	0,07
	у ставленнях	0,55	0,15

Отже, статистично значущий прямий зв'язок вказує на те, що схильність молоді до уникнення власної відкритості та щирості до об'єкту своєї любові та переживання деструктивних почуттів в любовних стосунках спричинені потребою в емоційно-близьких стосунках з батьками та несформованою власної системи вірувань, уявлень та переконань стосовно різних соціальних явищ.

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції показників методик «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» та «Шкала відношення до любові» подані в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати встановлення взаємозв'язку між психологічною сепарацією та домінуючим стилем любові

Психологічна сепарація		Коефіцієнт кореляції					
		Шкала відношення до любові					
		ерос	людус	сторге	прагма	манія	агапе
Від матері	функціональна	0,11	0,05	-0,17	0,03	-0,35	0,10
	емоційна	0,35	-0,33	-0,14	-0,42	-0,00	0,13
	конфліктна	-0,21	-0,13	0,14	0,14	0,02	0,31
	у ставленнях	0,18	-0,47	-0,21	-0,29	-0,40	0,13
Від батька	функціональна	0,11	-0,10	0,34	0,28	-0,06	0,58
	емоційна	-0,15	0,01	0,26	0,24	-0,27	0,30
	конфліктна	0,34	-0,42	-0,32	-0,27	0,08	0,26
	у ставленнях	-0,03	-0,04	0,17	0,27	-0,34	0,26

Позитивні кореляційні зв'язки встановлені між шкалою «Функціональна незалежність» та стратегіями «агапе» $R=0,58$ та «сторге» $R=0,34$, шкалою «Емоційна незалежність» та стратегією «ерос» $R=0,35$, шкалою «Конфліктна незалежність» та стратегією «ерос» $R=0,34$. Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про те, що між цими показниками спостерігається середня пряма залежність. Виходячи з цих даних можемо припустити, що причиною жертовної любові, для якої характерні відмова від власних інтересів життя та орієнтація на потребах об'єкта своєї любові є слаборозвинена здатність людини самостійно планувати та реалізовувати свої плани. Також, причиною концентрації молоді на сексуальних аспектах любовних відносин та розгляд

емоційних переживань як самоцінності, може бути яскраво виражена потреба в близьких стосунках з батьками, залежність від інтенсивних переживань провини, сорому, недовіри, тривоги, відповідальності та сильної образи стосовно батьків.

Зворотні кореляційні зв'язки встановлено між шкалою «Емоційна незалежність» та стратегією «прагма» $R=-0,42$, шкалою «Конфліктна незалежність» та стратегією «людус» $R=-0,42$, шкалою «Незалежність у ставленнях» та стратегіями «людус» $R=0,47$ та «манія» $R=0,-40$. Зворотний зв'язок вказує на те, що, чим вище рівень сформованості емоційної незалежності, тим нижче прояв стратегії прагма; чим вище рівень сформованості конфліктної незалежності, тим нижче прояв стратегіє людус; чим вище рівень сформованості незалежності у ставленнях, тим нижче прояв стратегій людус та прагма, і навпаки. Виходячи з отриманих результатів, можемо припустити, що емоційно сепарована особистість з відсутністю інтенсивної потреби в близьких стосунках з батьками не буде схильна при виборі партнера орієнтуватися на його характеристики, які будуть «зручними їй». Також, ймовірно, особистість з розвиненою здатністю бути вільною від різних інтенсивних переживань, що супроводжуються почуттям провини та сорому, при побудові любовних відносин з партнером, буде схильна звертати увагу на емоційний компонент цих відносин. Особистість з добре розвиненою та сформованою власною системою вірувань та переконань, ймовірно, також, буде приділяти увагу емоційному компоненту любовних відносин, з відсутністю постійної потреби контролювати свого партнера.

Отже, результати кореляційного аналізу дають можливість зробити висновок, що рівень психологічної сепарації за кожною із її шкал – «функціональна незалежність», «емоційна незалежність», «конфліктна незалежність» та «незалежність у ставленнях» впливає на уявлення про любов, які домінують в юнацькому віці. Це підтверджує гіпотезу дослідження, що специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації

2.5. Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці

Актуальність програми полягає в тому, що в сучасному світі дедалі частіше спостерігається тенденція несамостійності представників юнацького віку, вона спричинена незавершеним процесом психологічної сепарації (відділення) від батьків. Часто відокремлення відбувається на фізичному рівні, коли юнаки починають жити окремо, але на психологічному рівні зберігається залежність від батьків. Проведене емпіричне дослідження підтверджує слабку сформованість психологічної сепарації в юнацькому віці.

Тенденція залежності від батьківської сім'ї впливає на формування уявлень про любов в юнацькому віці, що також підтверджено в результаті проведеного емпіричного дослідження. Така поведінка не дає можливості встановлювати екологічні любовні стосунки з оточуючими людьми.

Результати програми матимуть теоретичну значимість для поширення знань в сфері любові, любовних стосунків, важливості завершення процесу психологічної сепарації, та практичну значимість для формування «правильних» уявлень про любов в юнацькому віці, що впливає на можливість встановлення довірчих, емоційно-близьких любовних відносин.

Мета програми – сприяння завершенню процесу психологічної сепарації та формуванню правдивих уявлень про любов в юнацькому віці.

До конкретних *завдань* у нашому дослідженні ми віднесли:

1. Стимулювання особистісної активності юнаків (активація прагнення до автономії).
2. Стимулювання завершення процесу психологічної сепарації.
3. Розширення знань юнаків про почуття любові, ознайомлення з класифікацією видів любові.
4. Формування здатності виявляти та розрізняти конструктивні та деструктивні прояви в любовних стосунках.

Цільову аудиторію програми склали представники юнацького віку (17-23 роки), у яких процес психологічної сепарації незавершений та яким складно встановлювати любовні стосунки з іншими людьми, через неможливість формування власних уявлень про любов. Програма складається з 8 занять, тривалістю 2 академічні години. Всього програма займає 16 годин. Частота проведення – 2 рази на тиждень.

Вибір групової форми роботи зумовлений її перевагами, які полягають в співпраці юнаків (сприятиме розвитку самостійності) та можливості отримати зворотній зв'язок від інших членів групи, який полягає в підтримці та прийнятті. Також, розуміння наявності подібних проблем у інших учасників групи допоможе особистості прийняти факт «нормальності» незавершеного процесу психологічної сепарації в юнацькому віці.

Діагностичний блок представляє собою набір методик, які спрямовані на перевірку сформованості психологічної сепарації в учасників та виявлення домінуючих уявлень про любов. Перед початком практично орієнтованих занять учасники пройдуть такі методики: «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А. Широкова); Опитувальник MIMARA-2 (авт. К. Бреннан, К. Кларк, П. Шеверз); «Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік), для оцінки актуального стану рівня сформованості психологічної сепарації та тих уявлень про любов, які домінують в свідомості особистості.

Психологічна програма корекції психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці має будуватися на таких принципах:

- 1) принцип «конфіденційності» полягає в нерозголошенні інформації про учасників та їх ситуацій, що сприяє створенню атмосфери безпеки та відкритості учасників групи;
- 2) принцип «відкритості і щирості» полягає в наданні та отриманні правдивої інформації, що сприяє сприятливій міжособистісній взаємодії в групі;

3) принцип «Я» передбачає опис та висловлювання своїх почуттів, емоцій, переживань учасниками групи, що сприяє їх самосприйняттю та формуванню вміння брати відповідальність на себе;

4) принцип «тут-і-тепер» передбачає, що уся увага, мислення, переживання учасників групи під час тренінгу повинні бути зосереджені на тому, що з ними відбувається саме в цей момент;

5) принцип «застосування зворотного зв'язку» передбачає те, що учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями та почуттями без критики інших учасників групи, що сприяє формуванню вміння виділяти сильні сторони себе та партнера [4].

Характеристика змісту і структури програми подана в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Програма тренінгових занять корекційної програми

№	Тема	Мета	Форми роботи	Вправа на розігрів	Вправа рефлексія
1	«Знайомство з почуттями любові»	Сформувати в учасників уявлення про любов як про цінність.	Лекція з елементами групової дискусії. Відповіді на питання «Що таке любов?»	Вправа на знайомство учасників між собою та з тренером. Встановлення правил групової роботи.	Кожен учасник ділиться думками-інсайдами та розповідає про свій емоційний стан.
2	«Любов до себе як основа почуття любові»	Розвиток вміння любити та цінувати себе.	Вправи на усвідомлення та відпрацювання навичок любові до себе.	Методика Вілла Боуена, заснована на позитивному мисленні.	Виявлення того, які труднощі виникали в роботі.

Продовження табл.2.б.

3	«Любов для мене-це...?»	Стимулювати усвідомлення місця любові в житті людини.	Обговорення, дискусія та практичні вправи.	Налаштування на роботу за допомогою методики мозкового штурму.	Зворотній зв'язок та написання собі листа-пам'ятки.
4	«Види любові»	Повідомити про існуючі види любові та різницю їх впливу на стосунки.	Робота в парах.	Активізувати інтерес учасників, навести приклади зіркових пар з різним видом любові.	Підвести підсумки та зробити висновок про домінуючий вид любові в учасників.
5	«Що таке сепарація? Її вплив»	Сформувати уявлення про позитивний вплив завершеного процесу психологічної сепарації від батьків на любовні стосунки.	Міні-лекція, дискусія, опитування та індивідуальна робота-рефлексія.	Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA) (авт. Д.В. Ліфінців)	Зворотній зв'язок та повідомлення про свій емоційний стан.
6	«Моя дорослість»	Стимулювати завершення процесу сепарації від батьків	Групові, індивідуальні вправи.	Бесіда на тему «Чи самостійний я?»	Обговорення почуттів учасників групи.
7	«Наповнення енергією»	Сприяти енергетичному наповненню та	Релаксаційний тренінг.	Техніка на розслаблення та налаштування на роботу зі	Зворотній зв'язок. Домашнє завдання: знайти та

Продовження табл. 2.6.

		впевненості в собі.		внутрішнім світом.	освоїти техніку релаксації.
8	«Як я виражаю свої почуття»	Формувати вміння конструктивно виражати почуття в любовних стосунках.	Ігрова форма роботи на програвання проблемної ситуації.	Обговорення домашнього завдання.	Зворотній зв'язок та прощання з групою.

Підсумкова частина занять буде присвячена аналізу та узагальненню ефективності проведеної роботи з розвитку рівня сформованості психологічної сепарації в юнацькому віці, як психологічної умови формування уявлень про любов. Для досягнення поставлених завдань використовується рефлексія та саморефлексія проблематики заняття, обмін груповим досвідом.

Задля оцінки ефективності програми в кінці учасники тренінгу пройдуть методики з діагностичного блоку – «Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А. Широкова); Опитувальник MIMARA-2 (авт. К. Бреннан, К. Кларк, П. Шеверз); «Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік). Для закріплення ефекту кожному учаснику буде виданий список літератури на теми психологічної сепарації та любові, що дасть можливість самостійно знаходити відповіді на запитання, які можуть виникати у них після закінчення тренінгу.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо подальшу розробку та апробацію психологічної програми корекції сформованості психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці дозволило дійти таких висновків:

1. Теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічної сепарації в юнацькому віці дозволив встановити, що завершення процесу психологічної сепарації розглядається як одне з основних завдань юнацького віку. Вплив найближчого оточення молоді – сім'ї, важко переоцінити, адже, якість дитячо-батьківські відносин впливає на спроможність молодої людини функціонувати у суспільстві. Саме в юнацькому віці, як перехідному етапі від дитинства до дорослого життя, повинен відбутися процес психологічної сепарації дитини від батьків на трьох рівнях: когнітивному, поведінковому та емоційному.

Від того, наскільки особистість сформує власну незалежність та автономію від батьків, залежить її можливість керувати власним життям, мислити власними категоріями, приймати рішення та нести відповідальність за своє життя в цілому та за окремі вчинки. Психологічно зріла людина має свої власні уявлення про соціальні явища та може надавати власний сенс всім подіям, що відбуваються в кожен момент її життя.

2. На підставі аналізу наукової літератури виявлено, що любов відіграє важливу роль в становленні особистості та образу себе. Виділено основні психологічні умови формування уявлень про любов в юнацькому віці – рівень духовності, гендерний аспект, акцентуації характеру. Кожна з зазначених психологічних умов має свої специфічні характеристики впливу. Вплив рівня духовності розглядається через домінуючі цінності в свідомості людини. Виявлено кореляційні зв'язки між типами акцентуацій характеру та стилями прояву любові. Відмінності в гендерному аспекті простежуються на поведінковому рівні дівчат та хлопців, та в тих особистісних характеристиках, які впливають на формування уявлень про любов в позитивному аспекті.

Завершення процесу психологічної сепарації визначає здатність людини формувати власне, неупереджене уявлення про почуття любові, яке постійно супроводжує людину та визначає здатність встановлювати відносини з оточуючими людьми та світом.

3. Вивчення рівня сформованості психологічної сепарації від матері та батька за шкалами «функціональна незалежність», «емоційна незалежність», «конфліктна незалежність» та «незалежність у ставленнях» засвідчило, що у більшості молодих людей процес психологічної сепарації до кінця не завершений та знаходиться на середньому рівні. Було виявлено, що юнаки схильні проявляти більшу залежність від матері за всіма чотирьома шкалами. Це свідчить про їх залежність від батьків, від постійного контакту з ними, від їх думок та міркувань, порад та настанов.

Вивчення домінуючих уявлень про любов в юнацькому віці показало, що компоненти любовних відносин «тривожності» та «уникнення» проявляються на середньому рівні. Згідно з отриманими даними, домінуючими стилями любові є ерос та сторге, які проявляються на високому рівня, а стилі любові прагма, агапе, людус проявляються на середньому рівні. Це свідчить про те, що більшість юнаків схильні до щирості в любовних відносинах, але, ймовірно, виникають труднощі з саморозкриттям іншій людині. Також, юнакам характерна спрямованість на самопізнання іншої людини, де емоційний компонент розглядається як самоцінність цих відносин.

Встановлені кореляційні зв'язки підтвердили припущення про те, що специфіка уявлень про любов в юнацькому віці визначається впливом рівня сформованості психологічної сепарації.

4. Узагальнення теоретичних доробків зарубіжних та вітчизняних науковців з проблеми психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили розробити психологічну програму корекції сформованості психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці. Згідно з існуючими розробками в ключі активізації психологічної сепарації, стимулювання

завершення процесу психологічної сепарації може вплинути на зміну домінуючих уявлень про любов в юнацькому віці.

Мета програми – сприяння завершенню процесу психологічної сепарації та формуванню правдивих уявлень про любов в юнацькому віці. Програма розрахована на юнацький вік (17-23 роки), складається з 8 занять, тривалістю 2 академічні години. Всього програма займає 16 годин. Частота проведення – 2 рази на тиждень.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо подальшу розробку та апробацію психологічної програми корекції сформованості психологічної сепарації та уявлень про любов в юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2020. Т. 12. № 1. С. 21-32.
2. Гарасимів Т.З. Аналіз основних концепцій есенції поведінки людини. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*. 2015. №825. С. 127-131.
3. Гріньова О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 564 с.
4. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
5. Кравців В.В., Тавровецька Н.І. Уявлення молоді про феномен любові залежно від рівня розвитку духовності. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 33-40.
6. Кутіщенко В. П. Феномен міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. №3. С. 17-22.
7. Левицька Л.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2015. № 4. С. 142–146.
8. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Том 2 № 3. С. 144-150.
9. Олейник Н.О., Бабатіна С. І. Феномен любові в уявленнях чоловіків та жінок. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 2020. Т.31 (70) Вип 4. С. 51-57.

10. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. Київ: Вид-во ООО "КММ", 2006. С. 69-87.
11. Отчич С.В. Психологія любові та диференціація понять «кохання» та «закоханість». *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 2. С. 138–141.
12. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 41. С. 81-97.
13. Ренке С.О. Сім'я як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. №9. С. 357-364.
14. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с
15. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
16. Хавула Р. М. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. № 1. С. 231-237.
17. 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. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 155-161.
18. Черкашин А., Головка Д. Гендерні особливості сприйняття дефініції «любов» у юнацькому віці. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2018. № 4. С. 104-110
19. Чхайдзе А.О., Цілінко І.О. Особливості прояву любові у осіб з різними типами акцентуацій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3 (23). С. 26-41.
20. Шевченко Н.Ф., Зайченко Л.В. Уявлення про любов в юнацькому віці: теоретичний аналіз проблеми. *The XI International Science Conference*

«Modern aspects of science and practice», November 30 – December 03, 2021, Melbourne, Australia. P. 504 - 506.

21. Шевченко Н.Ф., Смирнова Н.Г. Особливості прояву мотивації кохання подружжя з різною тривалістю шлюбу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 3. С.168-172.

22. Шевченко Н.Ф., Смирнова Н.Г. Психологічні аспекти феномена любові в контексті емоційних відносин подружжя. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 90-95.

23. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 10. С. 45–52.

24. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2011. 162 с.

25. Ющенко В. О. Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: Гендерний аспект. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Київ, 2020. №76. С. 278-282.

26. Knight R. The Process of Attachment and Autonomy in Latency. *Psychoanalytic Study of the Child*. 2005. Vol. 60, № 1. P. 178–210.

27. Mahler MS, Pine F, Bergman A. The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation. New York: Basic Books, Inc., 1975. 308 pp. *The Psychoanalytic Quarterly*. 1976. Vol. 45, № 4. P. 620–645.

28. Maksimenko S. D. Personality begins with love. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 1(11). P. 7-12.

29. Maslow A. H. Motivation And Personality. Prabhat Prakashan, 1981. 353 p.

30. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93, № 2. P. 119 -135.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці» (авт. Дж. Хофман; адап. А.О. Широкова)

Стимульний матеріал:

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

23. Іноді виникає бажання зателефонувати мамі лише для того, щоб почути її голос

24. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до маминого

25. Бажання моєї мами вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати

26. Я відчуваю, що маю стосовно мами певні обов'язки, які я би не взяв (не взяла) на себе 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. Моє ставлення до питань релігії та віри подібне до татового
25. Бажання мого тата вплинули на мій вибір щодо того, де вчитися, яку спеціальність здобувати
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 не має 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 одобряв

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

Додаток Б
**Опитувальник MIMARA-2 (авт. К.А.Бреннан, К.Л.Кларк,
П.Р.Шевер)**

Стимульний матеріал:

№	Твердження	Бал						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Якщо я не одержує від коханої людини того, що хочу, я сумніваюсь - чи потрібні мені стосунки з нею							
2	Я не ревнивий							
3	Якщо трапляється щось хороше - я одразу розповідаю про це моїй коханій людині							
4	Мої романтичні партнери завжди були поряд, коли вони були мені потрібні							
5	Мені не подобається почувати себе залежним від мого романтичного партнера							
6	Мої романтичні партнери часто кидали мене							
7	Більшості людей можна довіряти							
8	Мої романтичні партнери приділяли мені мало уваги							
9	Мені подобається бути емоційно близьким з моїми романтичними партнерами							
10	Я розчаровуюсь, якщо мої романтичні партнери не розуміють мене							
11	Мені необхідні увага і кохання, але іноді в близьких стосунках я відчуваю							

	дискомфортно								
12	Мені легко просити інших людей про допомогу								
13	Я повинен завжди бути разом з моїм романтичним партнером								
14	Мої романтичні партнери не завжди були поряд зі мною, коли я цього хотів								
15	Я завжди переживаю, що мій романтичний партнер може мене кинути								
16	Навіть коли я дуже сильно кохаю, я не завжди демонструю свої почуття								
17	Я не завжди хочу бути разом з моїм романтичним партнером. Іноді можна і побути на самоті								
18	Найчастіше мені більш комфортно на самоті, ніж з іншими людьми								
19	Мої романтичні партнери не завжди були уважні та тактовні до мене								
20	Коли мій романтичний партнер не зі мною - я боюсь, що він може зацікавитись іншою людиною								

Додаток В

«Шкала відношення до любові» (авт. С. Хендрік і К. Хендрік)

Стимульний матеріал:

№	Твердження	Бал				
		1	2	3	4	5
1	Мене і мою кохану людину “притягує” один до одного з першої зустрічі					
2	Між моєю коханою людиною і мною дійсно відбувається “хімія” відчуттів					
3	Мої стосунки кохання дуже інтенсивні та приносять чимале задоволення					
4	Я почуваю, що я і моя кохана людина були створені один для одного					
5	Я і моя кохана людина дуже швидко стали емоційно близькими					
6	Моя кохана людина і я дійсно розуміємо один одного					
7	Моя кохана людина відповідає моїм стандартам фізичної вроди/привабливості					
8	Я намагаюсь тримати мого романтичного партнера в невеликій невизначеності щодо мого ставлення до нього					
9	Я вірю, що моя кохана людина не знає про мене нічого такого, що засмутить її					
10	Іноді мені доводиться робити так, щоб дві мої кохані людини не дізнались одна про одну					

11	Я можу завершити стосунки кохання легко й швидко					
12	Моя кохана людина буде засмучена, якщо вона дізнається про деякі речі, які я робив з іншими людьми					
13	Коли моя кохана людина стає надто залежною від мене, я хочу повернути ці стосунки трішки назад					
14	Я переживаю задоволення, граючи в “гру в кохання” з різними романтичними партнерами					
15	Важко сказати точно, де завершується дружба і починається кохання					
16	Дійсна любов спочатку вимагає деякої турботи про партнера					
17	Я очікую завжди бути другом для моєї коханої людини					
18	Найкраще кохання виростає з тривалої дружби					
19	Наша дружба через певний час перетворилась у кохання					
20	Кохання - це дійсно глибока дружба, а не якісь містичні, таємні емоції					
21	Стосунки кохання, які приносять мені найбільше задоволення, розвинулись з гарної дружби					
22	Я ретельно аналізую, яка людина					

	приходить у моє життя перед тим, як підтвердити своє кохання до неї					
23	Я намагаюсь ретельно планувати своє життя перед тим, як зустріти кохання					
24	Найкраще - кохати людину, схожу на себе					
25	Найкраща підстава для вибору коханої людини - це те, що вона думає про мою родину					
26	Важливий фактор у виборі романтичного партнера - це чи буде він/вона гарним батьком/матір'ю					
27	Один із факторів вибору романтичного партнера - це те, що він думає про мою кар'єру					
28	Перед тим, як стати дуже близьким до когось, я намагаюсь співставити його спадковість зі своєю на той випадок, якщо у нас будуть діти					
29	Коли виникають неприємні речі між мною і моїм партнером - я фізично почуваю себе погано					
30	Коли мої стосунки кохання руйнуються - я переживаю депресію та думаю про суїцид					
31	Іноді я настільки захоплений коханням, що не можу спати					
32	Коли моя кохана людина не приділяє мені увагу, я почуваю себе зовсім хворим					

33	Коли я закоханий, мені важко зосередитись на будьчому іншому					
34	Я не можу розслабитись, коли я підозрюю, що моя кохана людина в цей час з кимось іншим					
35	Коли моя кохана людина ігнорує мене, я іноді роблю нерозумні речі для того, щоб привернути її увагу					
36	Я намагаюсь завжди допомагати моїй коханій людині в скрутні часи					
37	Краще буду страждати я, ніж моя кохана людина					
38	Я не можу бути щасливим, коли не щаслива моя кохана людина. Її щастя важливіше за моє					
39	Я найчастіше жертвую своїми бажаннями для того, щоб дати можливість моїй коханій людині реалізувати її бажання					
40	Яким би я не був, бути зі мною - це вибір моєї коханої людини					
41	Коли моя кохана людина гнівається на мене, я продовжую її любити повно й безумовно					
42	Я витримаю все, що завгодно, заради моєї коханої людини					