

Особливості сепарації особистості раннього дорослого віку

Олена Храпа

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KhrapaOM@krok.edu.ua*

Вікторія Гридзук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HrydzhukV@krok.edu.ua,
ORCID: 0009-0006-7600-6283*

На певних етапах онтогенезу відбувається процес становлення людської особистості, результатом якого є відокремлення або сепарація. Сепарація супроводжується психологічними процесами та конфліктами, характерними для різних вікових періодів. Юнацький вік, період ранньої дорослості, що припадають на студентські роки молодого людини, надзвичайно важливі в контексті сепарації особистості від батьківської сім'ї. Ефективність сепарації особистості раннього дорослого віку насамперед залежить від підтримки і розуміння дорослих, які створюють безпечне середовище для розвитку автономності. Студентський вік як особливий період переходу від дитинства до дорослості є заключним етапом процесу сепарації від батьківської сім'ї.

Розвиток – це процес формування і змін внутрішніх якостей людини. Виокремлюють кілька аспектів розвитку, а саме: біологічний, психічний, соціальний і духовний (моральний). Поділ життєвого шляху на періоди дає змогу краще зрозуміти закономірності розвитку і специфіку окремих вікових етапів. Існують різні класифікації, запропоновані вченими: стадії розвитку за Еріксоном, закономірності розвитку за Виготським, періодизація за Ельконіним, стадії когнітивного розвитку за Піаже.

Американський психолог Ерік Еріксон виокремив ранній дорослий вік як період юності (від 12 до 20 років). На думку вченого, цей період найважливіший період у психосоціальному розвитку людини. Вже не дитина, але ще й не доросла людина, особистість стикається з новими соціальними ролями і пов'язаними з ними вимогами. Позитивна риса, пов'язана з успішним виходом із кризи періоду юності, – це здатність зробити власний вибір, знайти свій шлях у житті і залишатися вірним узятим на себе зобов'язанням, прийняти суспільні принципи і дотримуватися їх [1].

Цей віковий період стає кульмінацією процесу сепарації. Молоді люди набувають першого досвіду автономії у навчанні, соціальних контактах та побутових ситуаціях. Вони активно формують світогляд, визначають цінності, розвивають соціальні, когнітивні та емоційні навички. Потреба у самостійності стає помітною: вони прагнуть брати відповідальність за власне життя, обирати професію, планувати майбутнє та приймати рішення, що впливають на розвиток [2].

Період ранньої дорослості характеризується поступовим відокремленням індивіда від батьківської сім'ї не лише фізично, а й емоційно, соціально та ціннісно, що супроводжується формуванням ідентичності, здатності самостійно приймати рішення, визначати життєві цілі та брати за них відповідальність [3].

Практичне значення сепарації проявляється у здатності особистості будувати самостійне життя та ефективні соціальні взаємини. Студенти, які вдало проходять сепарацію, демонструють хороший рівень емоційної стабільності, здатність до довірливих стосунків. Несвоєчасне або неповне завершення сепарації, як зазначає О. Літвінова, може призводити до труднощів у прийнятті життєвих рішень, виборі партнера, організації сім'ї та реалізації соціальних ролей [4].

На думку В. Папуші, процес сепарації відбувається поступово і відображає розвиток суб'єктності на різних етапах життя. Власне тому психологічна сепарація, розглядається як процес трансформації взаємин між особистостями в напрямі рівності, паритетності та балансу взаємних потреб «давати - брати». Вона сприяє досягненню автономії в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, супроводжується зміною самосвідомості й становленням суб'єктності. Внутрішня сепарація відображає формування цілісного «Я», усвідомлення власних почуттів, бажань і цінностей, а також здатність приймати самостійні рішення та нести відповідальність за них. Зовнішня сепарація є проявом внутрішньої зрілості у соціальних стосунках і полягає у вмінні вибудовувати рівноправні взаємини, відстоювати власну позицію та взаємодіяти з оточенням на засадах партнерства [5].

Аналізуючи особливості перебігу сепараційних процесів у віці ранньої дорослості, варто виділити 4 основні типи сепарації від батьківської сім'ї: успішну, кризову, суперечливу і індіферентну. Успішна сепарація проявляється гармонійним відокремленням, при якому зберігається позитивний емоційний зв'язок із сім'єю та формується внутрішня автономія. Вона сприяє розвитку суб'єктності, самоповазі та впевненості у власних силах, забезпечує підтримку, не обмежуючи незалежність.

Отож, процес сепарації особистості раннього дорослого віку фактично закінчує інтеграцію її емоційної, психологічної та соціальної автономії в простір взаємин з батьківською сім'єю та найближчим оточенням. Його ефективність визначається соціально-психологічними умовами, рівнем підтримки дорослих, а також сприятливістю самого соціального оточення. Послідовне надання можливостей для самостійних дій, прийняття рішень та усвідомленого власного досвіду життєвого самовизначення дозволяє молодим людям продуктивно застосовувати навички відповідальності, критичного мислення, саморегуляції та соціальної взаємодії. Самовизначається зріла, гармонійна особистість, що «здатна переживати себе у всій своїй унікальності і неповторності» (М. Малер) і тому ефективно функціонувати у суспільстві, будувати власне життя і створювати сім'ю, використовуючи набуті ресурси автономності та компетентності [6].

Список використаних джерел

1. Erikson E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton, 1968. P. 336.
2. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Хмельницький, 2019. № 1. С. 24-29.
3. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.)*. Луцьк. С. 49-52.
4. Літвінова О. В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. № 3. С. 145-150.
5. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2020. № 12. С. 81-97. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_yudanya/visnyk_PO/12_41_2020/social/Bulletin_12_41_Social_and_behavioral_sciences_Papusha.pdf (дата звернення: 10.10.2025).
6. Bahn G. Margaret Mahler and the modern implication of separation-individuation theory. *Psychoanalysis*. № 32. 2021. P. 1-10.