

Психологічна сепарація як феномен міжособистісних відносин

Олена Храпа,

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

Ганна Склярова,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua;
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

В умовах глобальних змін сучасне суспільство висуває високі вимоги до дорослішання як становлення та розвитку особистості. Передумовою формування зрілої та психологічно здорової людини є активна життєва позиція, цілепокладання, перспективне бачення свого майбутнього. Основним завданням юнацького віку є проходження процесу сепарації, психологічного відділення від батьківської опіки, початок самостійного та відповідального ставлення до свого життя.

В історії психологічної науки вивченням процесу 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, вона має значний вплив на розвиток особистості. «Одна з головних задач розвитку в юнацькому віці полягає в проходженні психологічної сепарації . 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, мислить власними категоріями, не відчуваючи при цьому дискомфорт» [1].

Сімейна сепарація – багатогранний процес, який характеризується перебудовою міжособистісних відносин між членами сім'ї у зв'язку з дорослішанням дітей. «Цей процес передбачає послідовне усвідомлення дорослою людиною та її батьками «відділення» один від одного, емоційне переживання та прийняття цього факту, формування почуття незалежності, часткову або повну зміну поведінки з урахуванням соціально-психологічних особливостей кожного із членів сім'ї. Тобто, сепарація – це здатність особистості відокремлювати себе, свої почуття, думки, емоції від значимої близької людини (наприклад, батьків), а згодом від будь-якої іншої людини» [2].

Порушення послідовності між етапами процесу сепарації варто розглядати як показник порушення в особистісному розвитку. «Цілісність процесу сепарації особистості і становлення її автономності проявляється в специфіці побудови

відносин з іншими людьми, яка торкається усіх аспектів соціальної взаємодії». Тобто, якщо труднощі в переживанні своєї автономності виникають в одній системі відносин, то вони будуть повторюватися і в інших типах соціальних контактів. «Якість об'єктних відносин багато в чому визначається цілісністю ідентичності, що включає в себе не тільки ступінь інтеграції, але і відносну постійність Я-образу і образів інших людей в часі. Для того, щоб процес психологічної сепарації дитини відбувався успішно, потрібно, щоб і мати, і батько самі були зовні і внутрішньо сепаровані і володіли достатнім ступенем автономності» [3].

«Процес сепарації проходить такі стадії:

а) в три роки дитина вважається «психологічно народженою»;

б) в дошкільному віці вона набуває можливість встановлювати більш-менш близькі відносини;

в) в молодшому шкільному віці з'являються зачатки рефлексії і розвиваються розуміння моральних норм, що лежить в основі відповідальності за свої вчинки».

Цей список можна продовжувати, враховуючи новоутворення різних періодів, аж до ранньої дорослості, тим самим обґрунтовуючи положення про те, що психологічне народження – тільки перший етап сепарації і його факт – лише передумови розвитку тих якостей, котрі М. Малер описала у своєму визначенні [4].

Проте все ж один із найбільш кризових етапів у взаєминах батьків і дитини, що має особливі значення і сенс, – це підлітковий вік. «Нівелюючи значення «батьківської фігури» і піддаючи сумніву встановлені сім'єю правила і вимоги, підліток вчиться критично сприймати реальність, міркувати й оцінювати. Така поведінка може означати початок когнітивної сепарації, яка в подальшому сприятиме прийняттю рішень, критичному осмисленню подій, що відбуваються у світі, і свого місця в ньому». І, нарешті, кульмінацією сепараційного процесу стає момент, коли дитина виходить із сім'ї і створює власну [5].

Таким чином, явище сепарації особистості складається з трьох фаз, а саме: аутичної фази, симбіотичної та фази сепарації-індивідуації. Слід зазначити, що в зрілому віці сепарація проявляється через: а) вихід зі «злиття» з батьківською фігурою; б) створення справжніх близьких стосунків (здатність турбуватись про іншу людину); в) матеріальну незалежність; г) створення власної сім'ї.

Список використаних джерел

1. Вовчик-Блакитна О. Спосіб життя родини та розвиток дитини: екопсихологічний вимір. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т.7. 2013. Вип. 33. С.72-81*
2. 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*
3. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Хмельницький. №1. 2019. С. 24-29*

4. *Bahn G. Margaret Mahler and the modern implication of separation-individuation theory. Psychoanalysis. № 32. 2021. P. 1 10.*
5. *Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. № 10. 2008. С. 45 53.*