

ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ: ФЕНОМЕН, ПОНЯТТЯ, КОНЦЕПЦІЯ

PSYCHOLOGICAL SEPARATION: PHENOMENON, NOTION, CONCEPT

Статтю присвячено комплексному аналізу феномену психологічної сепарації, її поняттю та концептуальним підходам до визначення. Психологічна сепарація розглядається як багатовимірний процес, що супроводжує розвиток особистості протягом усього онтогенезу, забезпечуючи формування автономності, особистісної незалежності та здатності до побудови здорових взаємин у соціальному контексті. Автори акцентують увагу на різних аспектах цього процесу, зокрема на внутрішній і зовнішній сепарації, їхніх механізмах, проблемних проявах та умовах для конструктивного розвитку.

Особливе місце в дослідженні відведено внутрішній сепарації, яка може проявлятися у двох основних напрямках: структурному – як відокремлення Я від внутрішніх об'єктів та генетичному – як сепарація образу Я в теперішньому від його образів у минулому та майбутньому. У цьому процесі ключову роль відіграють такі механізми, як рефлексія, прийняття Я та внутрішня незалежність, що забезпечують розвиток цілісності особистості, адаптацію до змін і пошук нових життєвих орієнтирів. Зрілі форми внутрішньої сепарації сприяють особистісному зростанню, тоді як проблемна сепарація може проявлятися у вигляді дедиференціації або дезінтеграції, що порушують процеси розвитку автономності.

Зовнішня сепарація також аналізується як багатовимірний процес, що включає дисгармонійні та конструктивні форми. Механізми дисгармонійної сепарації, такі як емоційне дистанціювання, опозиція та негативізм, призводять до ізоляції, роз'єднання та створення надмірного суверенного простору. Натомість конструктивна зовнішня сепарація сприяє диференціації поведінкових патернів, ролей і функцій у соціальному просторі, забезпечуючи гармонійний розвиток стосунків. Успіх цього процесу значною мірою залежить від таких чинників, як надійна прив'язаність у дитинстві, фізична та емоційна близькість із батьками, відсутність травматичних подій або їх належна символізація, а також повноцінно функціонуюча сім'я.

У статті також розглядаються концептуальні моделі сепарації, зокрема когнітивно-поведінковий, емоційний і комунікативний компоненти цього процесу. Авторами підкреслено, що психологічна сепарація є ключовою умовою формування автономності, яка залишається динамічним і незавершеним процесом протягом усього життя.

Ключові слова: психологічна сепарація, внутрішня сепарація, зовнішня сепарація, автономність, Я-концепція.

The article is dedicated to a comprehensive analysis of the phenomenon of psychological separation, its concept, and conceptual approaches to its definition. Psychological separation is viewed as a multidimensional process accompanying personality development throughout ontogenesis, ensuring the formation of autonomy, personal independence, and the ability to build healthy relationships within a social context. The authors emphasize various aspects of this process, including internal and external separation, their mechanisms, problematic manifestations, and the conditions required for constructive development.

A significant focus of the study is placed on internal separation, which can manifest in two main directions: structural – as the differentiation of the Self from internal objects, and genetic – as the separation of the current Self-image from its representations in the past and future. In this process, key roles are played by mechanisms such as reflection, Self-acceptance, and internal independence, which facilitate the development of personal integrity, adaptation to changes, and the search for new life orientations. Mature forms of internal separation contribute to personal growth, while problematic separation may manifest as dedifferentiation or disintegration, disrupting the processes of autonomy development.

External separation is also analyzed as a multidimensional process, encompassing both disharmonious and constructive forms. Mechanisms of disharmonious separation, such as emotional distancing, opposition, and negativism, lead to isolation, disconnection, and the creation of excessive sovereign space. In contrast, constructive external separation promotes the differentiation of behavioral patterns, roles, and functions within the social space, ensuring the harmonious development of relationships. The success of this process largely depends on factors such as secure attachment in childhood, physical and emotional closeness with parents, the absence of traumatic events or their proper symbolic interpretation, and a fully functional family.

The article also examines conceptual models of separation, including the cognitive-behavioral, emotional, and communicative components of this process. The authors highlight that psychological separation is a key condition for the formation of autonomy, which remains a dynamic and ongoing process throughout life.

Key words: psychological separation, internal separation, external separation, autonomy, self-concept.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.16>

Болгарчук К.М.

здобувач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кучманіч І.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Ю. Александрова та Н. Капалан підкреслюють важливість сепараційних процесів у розвитку жіночої ідентичності, тоді як роботи С.В. Зінченка та М. Боришевського акцентують увагу на формуванні Я-концепції через взаємодію з оточенням і самоусвідомлення. Окрім того, праці П. Гайдучика та Н. Васильєвої розглядають сепараційну три-

вогу та її вплив на емоційний стан і соціальну поведінку особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічна сепарація» міцно закріпилося в лексиконі сучасних психологів і найчастіше використовується для позначення певного етапу у стосунках між людьми. На цьому етапі попередня комунікація, що базувалася на співзалежності, реорганізується, і взаємодія

переходить на паритетні засади. Іноді сепарація розглядається як процес відокремлення однієї людини від іншої, унаслідок якого особистість набуває автономії та стає незалежною. Проте варто зазначити, що досягнення такого стану, навіть якщо воно можливе, є тимчасовим і може знову перетворитися на підпорядкованість або залежність. Багато в чому це залежить від того, які життєві завдання стоять перед людиною в певний момент і чи здатна вона їх прийняти та вирішити.

Н. Поп зазначала, що процес сепарації-індивідуації триває протягом усього онтогенезу, але найбільш критичним для його стабільного розвитку є період від 4–5 до 30–36 місяців життя дитини. Вона писала: «Нормальний процес сепарації-індивідуації, що розпочинається після симбіотичного періоду, який є нормальним із погляду розвитку, передбачає досягнення дитиною здатності до самостійного функціонування за наявності емоційної доступності матері. На відміну від травматичної сепарації нормальний процес сепарації-індивідуації включає готовність до незалежного функціонування та супроводжується задоволенням від цього стану» [23].

Погляди Н. Поп узгоджується з нашим розумінням психологічної сепарації як процесу, що триває протягом усього життя. Сутність психологічної сепарації полягає не в ізоляції людини від інших, а у здатності вибудовувати стосунки так, щоб зберігати й розвивати свою особистість. Лише в такий спосіб можна повноцінно дослідити цей унікальний процес становлення особистості, її розвитку та пошуку нових шляхів самовдосконалення у різні періоди життя – від дитинства до юності та впродовж дорослого життя.

Проблема сепарації природно виникає в житті людини як відповідь на порушення особистісної суверенності, що призводить до потреби її відновлення та збереження. У сучасних наукових дослідженнях термін «сепарація» здебільшого асоціюється з процесами відокремлення, усамітнення або розриву стосунків. Прихильники цього підходу часто звертають увагу на такі явища, як неповна сім'я, розлучення та депривація, розглядаючи їх як важливі аспекти сепараційних процесів.

Існують також альтернативні підходи до розуміння психологічної сепарації. Наприклад, П. Гайдучик на основі історико-психологічного аналізу літератури трактує сепарацію як постійний процес, що супроводжує людину протягом усього її життя. Вони вважають, що цей процес спрямований на самовдосконалення, пошук себе та формування власної ідентичності в системі взаємовідносин з іншими людьми та світом загалом [3, с. 9].

На думку А. Широкої, успішна сепарація призводить до розвитку автономії у дитини,

що виражається в ослабленні залежності її «Я» від «Я» батьків, зменшенні ригідності та впливу Супер Его, а також у формуванні ідеалу Я [18, с. 774].

До ключових умов для успішної внутрішньої та зовнішньої сепарації в дитинстві належать такі чинники, як надійна прив'язаність, фізична та емоційна близькість із батьками, відсутність травматичних подій або їх правильне символічне осмислення, а також наявність повної та функціонально здорової сім'ї [5, с. 44].

Модель феномену психологічної сепарації, запропонована В. Папушею, базується на трьох основних компонентах: когнітивно-поведінковому, емоційному та комунікативному. Когнітивно-поведінковий компонент включає розвиток особистісної ідентичності та автономії, а також досягнення атитюдної та функціональної незалежності. Емоційний аспект сепарації відображає процес подолання тривоги, пов'язаної з відокремленням, почуття провини за самостійність і незалежність від зовнішньої підтримки та схвалення, а також здатність відчувати безпеку у близьких стосунках. Комунікативний компонент полягає у трансформації взаємин у нову якісну форму, де обидві сторони визнають та приймають відмінності один одного, зберігаючи змінений, але емоційно значущий зв'язок, не розриваючи його [12, с. 88].

Евристичну цінність має підхід С. Полікарчик та А. Кульчицької, які окреслили умови для розвитку конструктивної сепарації. Першою умовою є відчуття власної самості, тобто усвідомлення власної ідентичності та пов'язаних із нею почуттів. Другою умовою є розуміння своєї самості, що передбачає здатність чітко й послідовно висловлювати свої думки та розповідати про себе. Третя умова – це реалізація своєї самості, що означає вміння залишатися собою, відстоювати власні переконання та висловлювати свою позицію стосовно важливих життєвих питань [13, с. 50]. У контексті цього дослідження психологічна сепарація розуміється не так як відокремлення від людей, як процес розвитку особистісної самостійності, незалежності та автономності, що відбувається у взаємодії з іншими.

Зовнішня сепарація може проявлятися двома основними способами. З одного боку, вона може виражатися як розрив стосунків, дистанціювання або віддалення (дисгармонійна сепарація), що супроводжується почуттями образи, відчуттям несправедливості та бажанням звільнитися від зовнішнього контролю. З іншого боку, зовнішня сепарація може розглядатися як відповідальне рішення, що свідчить про самостійність та ініціативну поведінку (власне зовнішня сепарація). Між цими крайнощами існують різноманітні форми зовнішньої сепарації, які відрізняються інди-

відуальними особливостями і залежать від таких чинників, як вік, стать, сімейні традиції тощо [3, с. 10].

Механізми зовнішньої сепарації можна поділити на дві групи. Перша група включає механізми, що сприяють дисгармонійній сепарації: емоційне та комунікативне дистанціювання, опозиція, негативізм тощо, які ведуть до роз'єднання та створення надмірного суверенного простору. Друга група включає механізми, що підтримують конструктивну зовнішню сепарацію, забезпечуючи диференціацію патернів поведінки, ролей та функцій у загальному соціальному просторі, а також відокремлення від неефективних моделей поведінки [16, с. 158].

Д. Гайдучик зазначав, що за дисгармонійної сепарації домінують механізми, що сприяють роз'єднанню або злиттю ролей і патернів поведінки. Натомість у процесі конструктивної зовнішньої сепарації основними є механізми, що забезпечують диференціацію і системну інтеграцію моделей поведінки [4, с. 38].

Внутрішня сепарація також може проявлятися по-різному. Якщо дотримуватися загальної класифікації, можна виділити два напрями внутрішньої сепарації: перший – це відокремлення Я від внутрішніх об'єктів (Я від не-Я – структурний аспект), другий – це сепарація образу Я (почуттів, думок, переживань) у теперішньому від образу Я в минулому та майбутньому (Я від Я у часовій перспективі – генетичний аспект). У нормальному процесі ці два прояви сепарації взаємодіють: диференціація Я від внутрішніх об'єктів супроводжується розмежуванням між Я теперішнім і Я минулим або майбутнім (і навпаки). При цьому відбувається не лише диференціація, а й прийняття нових відносин між Я та внутрішніми об'єктами, а також нових відчуттів і уявлень про себе [21, с. 125].

Ці механізми сприяють особистісному зростанню, коли людина відокремлюється від колишніх почуттів, дій та способу мислення, які більше не відповідають новим життєвим викликам. Вона знаходить внутрішню незалежність і архіває ці переживання в особистій історії, водночас дистанціюючись від майбутніх очікувань [21, с. 126]. До основних психологічних механізмів, що забезпечують цей процес, належать рефлексія, механізми внутрішньої незалежності та прийняття [14, с. 127].

Проблемні прояви внутрішньої сепарації можуть виявлятися у різних формах дедиференціації:

1. Дедиференціація між Я і внутрішніми об'єктами, що призводить до злиття із цими об'єктами, втрати відчуття власного Я, що супроводжується сепараційною тривою.

2. Дедиференціація між Я теперішнім і Я минулим чи майбутнім, яка спричиняє стаг-

націю особистісного розвитку та викликає страх перед змінами [8, с. 137].

Окрім дедиференціації, проблемна сепарація також може проявлятися у вигляді дезінтеграції:

1. Дезінтеграція між Я і внутрішніми об'єктами, що призводить до надмірної уваги до себе (нарцисизму), до гіперболізованого уявлення про свою важливість та відчуття власної переваги над внутрішніми об'єктами, що створює конфлікт із ними.

2. Дезінтеграція між Я минулим, Я майбутнім і Я теперішнім, що виражається в запереченні себе в минулому чи майбутньому, втраті почуття ідентичності та порушенні часової перспективи у розвитку Его [8, с. 127].

Як і у випадку зовнішньої сепарації, у проблемних проявах внутрішньої сепарації переважає одна з двох тенденцій – або ототожнення, або відокремлення. Стійка тенденція до ототожнення заважає відокремити Я від внутрішніх об'єктів, а також розмежувати Я минуле, майбутнє та теперішнє в процесі особистісного розвитку. Стійка тенденція до відокремлення може спричинити внутрішньоособистісні конфлікти, а за недостатнього рівня духовної та особистісної зрілості призвести до розвитку психопатології, як у разі стійкого ототожнення, так і за надмірного відокремлення [14, с. 126].

Зрілі форми внутрішньої сепарації проявляються через збалансовану взаємодію обох цих механізмів. Варто зазначити, що як внутрішня, так і зовнішня сепарація базуються на механізмах ототожнення та відокремлення [2, с. 59].

Функціонування суб'єкта є єдиним і безперервним процесом, і вище наведений поділ необхідний для кращого розуміння та представлення цілісної картини психологічної сепарації. Як соціальна істота людина має відчувати себе частиною світу, вдосконалюючись у ньому і водночас трансформуючи його. Я людини інтегроване у цей світ через взаємодію з ним, яка реалізується через установа стосунків. Ці стосунки можуть бути не лише міжособистісними, а й соціальними, мають широкий контекст, різноманітні за своєю природою та специфічні на різних вікових етапах [8, с. 138].

Особливо важливо підкреслити, що на всіх рівнях взаємодії: у дитячо-батьківських відносинах, вікових кризах, важких життєвих ситуаціях та повсякденних подіях процес сепарації відбувається у межах взаємин «Я» та «значний Інший».

А. Желавська переконує, що взаємини між Я і Світом для кожної людини починаються з моменту народження і значною мірою підтримуються через прихильність до об'єкта, який про неї піклується. Дитячо-батьківські взаємини виділяються як ключовий чинник формування здорової прихильності. Безпечна

(надійна) прихильність, яка базується на емоційній доступності матері, здатної реагувати на потреби дитини та бути впевненою у своїх діях, є (на відміну від інших типів прихильності) передумовою для формування індивідуальності та автономії дитини [6, с. 364].

Це свідчить про те, що емоційна близькість між матір'ю та дитиною, а також розуміння її потреб можливі лише тоді, коли дитину розглядають як індивідуальність, як суб'єкта, а не просто як об'єкт впливу та виховання. Без цього встановлення довірливого контакту є неможливим. Паралельно із цим мати та інші близькі свідомо шукають шляхи інтеграції дитини до соціального світу, ураховуючи її індивідуальні особливості, що створює умови для пошуку не лише універсальних, а й унікальних способів соціалізації дитини. Це запускає механізми ототожнення/розототожнення, рефлексії та внутрішньої незалежності.

На рівні Я функціонує механізм внутрішньої незалежності, який відіграє важливу роль у процесах ототожнення та розототожнення. Внутрішня незалежність є складним конструктом, що включає такі елементи, як рефлексія, творче мислення, самостійність, самовладання та відповідальність. Первинно вона формується в контексті дитячо-батьківських відносин. Тісно пов'язана з розототожненням, внутрішня незалежність виступає як принцип функціонування особистості, що дає їй змогу зберігати почуття внутрішньої свободи, тобто здатність залишатися собою, водночас адаптуючи своє Я до змін у межах індивідуальності протягом життя [14, с. 126]. Як зазначав Дж. Хофман, це є «барометром нормальності», який чутливо реагує на будь-яке зниження або надмірне підвищення свободи бути собою (наприклад, через ігнорування значущості внутрішніх об'єктів) [20].

Однак внутрішня незалежність не функціонує ізольовано, а взаємодіє з іншим механізмом – прийняттям Я. Прийняття забезпечує цілісність Я, інтегруючи нові знання про себе. Водночас процес сепарації часто починається з неприйняття власного Я, бажання змінити себе, свої думки, почуття або поведінку. Тому взаємодія цих двох механізмів – внутрішньої незалежності та прийняття Я – є ключовою для забезпечення процесу внутрішньої сепарації [1, с. 26].

У моделі психологічної сепарації важливе місце займає конструкт автономності як однієї з ключових якостей особистості. Протягом усього свідомого життя людина прагне знайти своє призначення, слідувати власному шляху і жити своєю долею. Як якість особистості автономність, подібно до механізму внутрішньої незалежності, може бути остаточно сформована на певному етапі життєвого шляху. Однак рівень вираженості автоном-

ності є показником якості процесу зовнішньої та внутрішньої сепарації у кожної людини. Під час аналізу дитячо-батьківських відносин як основи для формування механізмів ототожнення, розототожнення, внутрішньої незалежності та прийняття було зазначено, що чуйні батьки допомагають дитині розвивати її індивідуальність у процесі формування ідентичності. Завдяки цим механізмам дитина вчиться зберігати свою автентичність за будь-яких життєвих обставин, що в підсумку формує її автономність. Зміна життєвих обставин спричиняє зміни у цих механізмах, впливаючи на результат їхньої роботи – автономність, яка ніколи не є остаточною [15].

Прагнення до цілісності та інтеграції різних частин Я допомагає людині знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій та вікових криз. У процесі внутрішньої сепарації, здійснюючи постійне розототожнення й ототожнення з емоціями, думками та аспектами власного Я задля самозбереження, особистість завжди підсвідомо вибирає цілісність і намагається уникнути загрози розпаду, втрати автономності та ідентичності [9, с. 69].

Однією з ключових характеристик будь-якого поняття, зокрема психологічного, є здатність узагальнювати властивості об'єктів і явищ реальності. Ця вимога зберігається навіть тоді, коли під час дослідження певного феномену враховується його змінність у часі за збереження сутнісних ознак. Такий науковий підхід є способом підтвердження того, що дослідник використовує наукове, а не побутове поняття, здатне узагальнювати суттєві ознаки об'єкта, які не змінюються з різними ракурсами його дослідження. У психології одним із таких ракурсів є система соціально-демографічних змінних, однією з яких є вік людини. Вивчаючи ознаки явища у віковому аспекті, можна переконатися або поставити під сумнів його стійкість з огляду на часовий вимір.

Під час формулювання твердження, що психологічна сепарація супроводжує розвиток особистості в онтогенезі, важливо розглянути різні типи сепарації на етапах дитинства, підліткового, юнацького віку, а також у період дорослості.

У нашому дослідженні зазначено, що психологічна сепарація дитини значною мірою залежить від характеру її прихильності до матері, яка може бути надійною, уникаючою, тривозможно-амбівалентною або дезорганізуючою. Окрім цього, важливими чинниками, що сприяють розвитку автономності дитини, є наявність фізично та емоційно доступних матері й батька, відсутність психічних травм або їх належна символізація, а також повноцінно функціонуюча сім'я.

Одним із найважливіших досягнень перших місяців життя дитини є формування відчуття та

усвідомлення себе як окремої від матері особистості, що виникає через безпосередній контакт із матір'ю та активну символізацію її тілесного досвіду. Цей вид сепарації ми назвали топічною сепарацією, результатом якої є здатність дитини відокремлювати себе від матері, усвідомлюючи власний простір і його межі [11, с. 70].

У різних періодизаціях психічного розвитку дитини етап від одного до трьох років тісно пов'язаний із формуванням автономії, розвитком здатності контролювати свої тілесні функції, регулювати природні процеси, а також впливати на дорослих, діючи відповідно до їхніх очікувань або всупереч їм. Цей період у процесі сепарації ми визначили як функціональну сепарацію, головна мета якої полягає у розвитку здатності самостійно регулювати тілесні функції та впливати на найближче оточення.

У віці від трьох до шести років дитина розвиває навички планування в межах, заданих дорослими, розширює коло соціальних контактів через освоєння нових взаємовідносин у дитячих колективах, зокрема в дитячих садках та інших позасімейних середовищах. Вона отримує досвід самостійного спілкування з різними людьми без участі батьків. Цей етап ми назвали цільовою сепарацією, яка проявляється у здатності не лише регулювати актуальні взаємини, а й планувати дії та робити прогнози в різних видах діяльності, таких як гра та навчання.

До підліткового віку дитина активно засвоює правила дорослого життя, які визначають орієнтири соціально прийнятних способів взаємодії. Разом із цими нормативами дитина отримує можливість застосовувати ці правила для пошуку нових шляхів задоволення власних потреб, спрямованих на розвиток свого «Я». На допідлітковому етапі дорослішання починає функціонувати так звана компетентна сепарація, яка полягає у розвитку здатності впливати на інших людей.

Загалом до підліткового віку дитина набуває достатнього досвіду процесів ототожнення і розототожнення з іншими людьми, що реалізується через різні види сепарації. На відміну від дошкільнят та молодших школярів підлітки прагнуть до явної сепарації від батьків, що часто супроводжується порушенням звичних соціальних норм. Зовнішній прояв відділення підлітків від батьків та інших дорослих не завжди сприймається як поділ, якщо він не пов'язаний із порушенням психічного благополуччя або з підвищеною потребою в самозбереженні, як це трапляється у разі вимушеної чи насильницької сепарації від батьків [17].

Відмінність підліткової сепарації від дитячої полягає у тому, що внутрішня сепарація у дитячому віці зосереджена на диференціації Я від внутрішніх об'єктів, таких як образи батьків та

інших значущих дорослих. Маргарет Малер указує, що «внутрішньопсихічний процес має два взаємопов'язані напрями розвитку»: індивідуальну як еволюцію внутрішньопсихічної автономії і сепарацію як диференціацію та дистанціювання від матері. Для підлітка важливим результатом сепарації стають три аспекти: 1) перехід образу Я від дитячого до дорослого Его; 2) диференціація дорослого Я від дитячого Его; 3) зміна внутрішніх об'єктів, які також трансформуються.

Інакше кажучи, для підлітка процес сепарації-індивідуалізації включає ще одну важливу ланку – необхідність вирішення завдання диференціації як від внутрішніх об'єктів, так і від образу себе в дитинстві. Це не лише процес розототожнення із цими об'єктами, а й ототожнення з ними у пошуку загальних ознак дорослості. У період пубертату зростає значення зовнішньої сепарації як маркера прийнятності розподілу соціальних ролей та відокремлення від значущих фігур – матері та батька.

Сепарація підлітка є складним процесом, який включає у себе потенціал для розвитку сепарації дорослої особистості, тобто варіанти формування автономності, що будуть характерними для подальших етапів життєвого шляху. Важливо підкреслити, що психологічна сепарація в дитинстві та підлітковому віці значною мірою залежить від якості дитячо-батьківських стосунків. Вона може бути порушена у разі вимушеної (негативної, травматичної) сепарації, що сповільнює розвиток автономності як важливої риси особистості [19, с. 371].

Процес сепарації, а отже, й формування автономності на новому рівні, є центральним психічним процесом юнацького віку. Це найбільш сензитивний період для розвитку таких характеристик особистості, як самодостатність, прийняття себе, самоствердження та самоповага, а також для засвоєння цінностей, які визначають характер ставлення до себе та до інших [10, с. 147]. Здатність самостійно справлятися з життєвими труднощами, регулювати стосунки з близькими, жити в гармонії без взаємних образ і конфліктів, формування зрілих взаємин та перебудова сімейної структури є показниками продуктивно здійсненої сепарації на цьому етапі онтогенезу, а також основою для успішного розвитку на інших етапах життя [7, с. 68].

Психологічна сепарація в дорослому віці є темою, яка менш очевидна для багатьох дослідників, оскільки вони вважають, що цей процес розпочинається в підлітковому віці і завершується в юності. Дійсно, до дорослого віку особистість уже має сформовані характер, світогляд, систему мотивації, цілепокладання та соціальну рефлексію. Проте для продовження особистісного розвитку в період дорослості важливими залишаються механізми ото-

тоження та розототоження, а також механізм внутрішньої незалежності. Ці механізми дають змогу людині переглядати свої пріоритети в мотивах, цінностях, переконаннях, установках, стратегіях поведінки та соціальних ролях. Неперервність процесу психологічної сепарації підтверджується наявністю тісного зв'язку між раннім дитячим досвідом (таким як моделі прихильності, психічна травматизація в дитинстві тощо) та здатністю дорослої особистості приймати нове і «архівувати» знання, яке втратило свою актуальність щодо себе і світу [22; 24].

Висновки. Психологічна сепарація є складним і багатовимірним процесом, що супроводжує розвиток особистості протягом усього її життя. Психологічна сепарація у різні періоди життя набуває різних форм. У дитинстві вона характеризується відокремленням від внутрішніх об'єктів, у підлітковому віці – диференціацією між дитячим і дорослим Я, а у дорослості – переглядом життєвих цінностей та соціальних ролей. Цей процес постійно оновлює особистість, даючи їй змогу залишатися гнучкою та відкритою до змін. Важливим чинником сепарації є досвід дитячо-батьківських стосунків, який формує основу для подальшого розвитку автономності. Надійна прихильність у дитинстві створює міцний фундамент для здорового процесу сепарації у дорослому житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 21–32.
2. Васильєва Г.В. Нарцисичні прояви та сепараційна тривога. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 57–61.
3. Гайдучик П.Д. Ідентифікаційні чинники переживання сепараційної тривоги в умовах лікувальної реабілітації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 20 с.
4. Гайдучик П.Д. Копінг-ресурси сепараційної тривоги особистості: теоретична експлікація проблеми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2(1). С. 37–41.
5. Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2015. Т. 2. № 1–2. С. 41–48.
6. Желавська А.В. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 363–365.
7. Ковальчук А.Л. Зв'язок Я-концепції із сепарацією від батьків у юнацькому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2013. Вип. 1. С. 65–73.
8. Кульчицька А.В. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
9. Лаже О.В. Сепарація репродуктивних практик молоді від патернів батьківської поведінки. *Соціальні*

технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2016. Вип. 69–70. С. 67–73.

10. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 3(2). С. 144–150.
11. Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.
12. Папуша В.В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 12(41). С. 81–97. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)
13. Полікарчик С., Кульчицька, А. 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 травня 2022р. Луцьк, 2022. С. 49–52. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756> (дата звернення: 04.10.2024).
14. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 122–131.
15. Толочко Є. Що таке сепарація? *Wonder*. 2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719> (дата звернення: 06.10.2024).
16. 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. Вип. 2(15). С. 155–161.
17. Цветков С. Статеві особливості психологічної сепарації підлітків від матері і батька. *Міжнародний центр батьківства*. 2021. URL: <https://uafathers.com/blog/39> (дата звернення: 04.10.2024).
18. Широка А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуалізації у вітчизняну психологію. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 770–781.
19. Firestone R.W. Basic Tenets of Separation Theory. *Journal of Humanistic Psychology*. 2024. Vol. 64(3). P. 367–390. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167819889218>
20. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31. P. 170–178.
21. Kulchytska A.V. Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2014. Vol. 1. P. 121–129.
22. Nehrig N., Ho S.S.M., Wong P.S. Understanding the Selfobject Needs Inventory: Its relationship to narcissism, attachment and childhood maltreatment. *Psychoanalytic Psychology*. 2019. Vol. 36(1). P. 53–63.
23. Popp N. The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective. 2015. DOI: 10.13140/RG.2.1.3209.1048.
24. Salande J.D., Hawkins R.C. Psychological flexibility, attachment style and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. Vol. 27(3). P. 365–380.