

УДК 159.9.075:159.922.6

Наталія Берегова

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький Національний університет, м. Хмельницький
<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>
n_beregova@ukr.net

Катерина Максимчук

студентка кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький Національний університет, м. Хмельницький
only.essense@gmail.com

ВПЛИВ РАННЬОЇ СЕПАРАЦІЇ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано проблеми психологічної сепарації та дослідження її взаємозв'язку зі становленням зрілої особистості; процес впливу дитячо-батьківських відносин, особливо відносин між матір'ю та малюком, на усвідомлення своєї унікальності та самотності.

Визначено основні субфази сепарації-індивідуації, а саме: диференціації, практики, возз'єднання та сталості, проходження яких знаменує психологічне народження, що визначається як важливий процес розвитку на шляху становлення особистості.

Викладено погляди науковців на критерії особистісної зрілості, що дає можливість визначити як взаємопов'язана ситуація сепарації зі становленням особистості.

Особлива увага звертається на ранню сепарацію від батьків (до 5 років) та її наслідки на становлення особистості. В результаті аналізу проведених раніше клінічних досліджень виявлено зв'язок між досвідом ранньої розлуки та різноманітними поведінковими проблемами, зокрема з порівняно високим
© Берегова Н., Максимчук К.

рівнем агресивності й негативності у дітей, що проявляється у пізнішому віці. Також у статті досліджуються характерні прояви незавершеної сепарації у вигляді різноманітних форм залежності та особистісних проблем, таких як пошук схвалення та страх близькості.

Такий погляд буде цікавий для спеціалістів в області психологічного консультування та психотерапії. Проблема, про яку йдеться в статті, все ще мало вивчена, тому потребує ретельних досліджень на різних вікових етапах.

Ключові слова: сепарація; індивідуація; особистісна зрілість; дитячо-батьківські відносини; раннє відділення; поведінкові проблеми.

1. ВСТУП

Постановка проблеми у загальному вигляді. Становлення особистості пов'язане з впливом на людину різних чинників, як біологічних, так і соціальних. Має значення кожна дрібниця – від генів до кола спілкування. Найменша помилка – і людина може втратити свою індивідуальність. Кожен з нас хоче зробити кар'єру, створити сім'ю, виростити дітей. У всіх різна самооцінка, потреби і рівень домагань, і це є одним з факторів, що впливають на становлення особистості на рівні із сім'єю. У сім'ї людина отримує свій перший соціальний досвід, робить перші кроки, говорить перші слова. На становлення особистості людини надзвичайно впливають мати і батько та процеси, пов'язані з їхнім взаємостосунками. Одним із таких важливих факторів є сепарація.

Психологічна сепарація – актуальна проблема не тільки для науки, але й для практики консультування і психотерапії. Більшість запитів клієнтів, які стосуються найрізноманітніших життєвих труднощів, містять вічні питання “Хто винен?” і “Що робити?”, насправді приховано мають потужний трансцендентний посил “Хто я є насправді?”, “Як мені стати самим собою?” і “Яке моє місце у світі?”. Категорії, що розглянуті у дослідженні, можуть частково допомогти усвідомити відповіді на ці запитання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Явище сепарації та її всебічний вплив на розвиток й становлення особистості досліджували безліч закордонні та вітчизняні автори: А. Варга, К. Вітакер,

Дж. Боулбі, [6], М. Малер [4], Н. Харламенкова [2], Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [5], Т. Ситько [1] та багато інших.

Деякі психологи, автори відомих теорій розвитку, пов'язують становлення таких якостей, як самостійність, незалежність, автономність, з розвитком особистості дитини, зокрема з розвитком самосвідомості (Л. С. Виготський, Б. Г. Ананьєв, А. Н. Леонтьєв, Л. І. Божович, В. С. Мухіна та ін.).

Мета даної роботи полягає у загальному теоретичному аналізі проблеми становлення зрілої особистості та ролі ранньої сепарації у даному процесі.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розвиток людини – процес становлення та формування особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання. Розвиток людини не можна зводити до засвоєння, простого накопичення нею знань, умінь та навичок з різних галузей науки і практичної діяльності. Його не слід розглядати лише з кількісного боку. Розвиток полягає передусім в якісних змінах психічної діяльності, у переходах від її нижчих щаблів до вищих, у виникненні нових рис пам'яті, сприймання, уявлення, мислення, волі, характеру тощо, у формуванні нових якостей особистості.

Людська особистість розвивається в анатомо-фізіологічному, психічному, соціальному напрямках. Анатомо-фізіологічні зміни – збільшення і розвиток кісткової та м'язової систем, внутрішніх органів, нервової системи. Психічні зміни – передусім розумовий розвиток, формування психічних рис особистості. Набуття соціальних якостей, необхідних для життя в суспільстві – соціальний розвиток особистості.

Щодо іншого визначення, формування особистості можна розглядати як становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку.

Процес становлення людської особистості включає в себе як невід'ємний компонент формування її свідомості та самосвідомості.

Особистість як свідомий суб'єкт усвідомлює не тільки оточення, а й себе саму у своїх стосунках з оточенням. Якщо не можна звести особистість до її самосвідомості, або Я-образу, то не можна і відривати одне від одного.

Розглянуті вище процеси при нормальному перебігу призводять до становлення зрілої особистості.

У нормальному процесі зріла особистість автономна, у неї сформована "Я" концепція, і свої відносини з людьми людина будує на цій основі.

На становлення людської особистості впливають зовнішні і внутрішні, біологічні та соціальні фактори.

Внутрішніми факторами вважають власну активність особистості, породжувану протиріччями, інтересами та іншими мотивами, що реалізується в самовихованні, а також в діяльності і спілкуванні. До зовнішніх факторів належать макро-, мезо- і мікросередовища, природне і соціальне, виховання в широкому і вузькому, соціальному і педагогічному сенсі. Середовище і виховання – це соціальні фактори, тоді як спадковість – біологічний фактор.

Головним соціальним фактором, що впливає на становлення особистості, безумовно, є сім'я. Традиційно родина – головний інститут виховання. Те, що людина набуває в сім'ї, вона зберігає протягом усього подальшого життя. Важливість сім'ї обумовлена тим, що в ній людина перебуває протягом значної частини свого життя. У сім'ї закладаються основи особистості. У процесі близьких стосунків з матір'ю, батьком, братами, сестрами, дідусями, бабусями та іншими родичами у дитини з перших днів життя починає формуватися структура особистості.

Сім'я є природним середовищем первинної соціалізації дитини, джерелом її матеріальної та емоційної підтримки, засобом збереження і передання культурних цінностей від покоління до покоління. З появою дитини на світ сім'я покликана готувати її до життя і практичної діяльності, забезпечувати раціональну організацію її життя, допомагати засвоїти позитивний досвід старших поколінь, набувати власного досвіду поведінки й діяльності.

Сім'я має величезне значення для розвитку особистості. Діти, позбавлені можливості безпосередньо і постійно брати участь у жит-

ті малої групи, що складається з рідних і близьких їм людей, багато втрачають. Особливо це помітно у маленьких дітей, що живуть поза сім'єю – в дитбудинках та інтернатах. Розвиток особистості цих дітей нерідко протікає іншим шляхом, ніж у дітей, які виховуються в родині. Розумовий і соціальний розвиток цих дітей часом запізнюється, а емоційний – загальмовується. Те ж саме може відбуватися з дорослою людиною, оскільки недолік постійних особистих контактів є суттю самотності, стає джерелом багатьох негативних явищ і служить причиною серйозних особистісних порушень.

Згідно з думкою вчених, сепарація є процесом послідовного усвідомлення людиною та її батьками своєї відокремленості та емоційне переживання цього, у ході чого формується почуття незалежності і відбувається побудова своєї унікальної особистісної ідентичності кожного з учасників процесу. Це не стільки відділення, віддалення від людей, скільки процес становлення себе, своєї самотності в колі людей, у тісній взаємодії з ними [2].

Сепарація являє собою процес, який охоплює все життя людини, починаючи з народження і закінчуючи смертю. Неперервність протікання цього процесу виявляється в актуально наявній у людини потребі в пошуку своєї індивідуальності, що різною мірою проявляється у різних людей, але залишається характерною ознакою “тестування” себе як особистості. Порушення послідовності між етапами в розвитку 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.

У процесі сепарації-індивідуації існують як універсальні тенденції, так і нескінченна комбінація індивідуальних чинників і ранніх впливів оточення. Ця величезна сукупність індивідуальних відмінностей створює калейдоскопічне переплетення змінних, підсилюється швидко прогресуючим психосексуальним розвитком і розвитком агресивних потягів, так само як і розвитком Его в ході процесу сепарації-індивідуації у взаємодії зі “середньостатистичним навколишнім середовищем”. Саме комбінація цих змінних пояснює унікальність індивідуального стилю життя і особистості кожної дитини.

Дослідники виділяють чотири фази процесу сепарації дитини від батьків:

- 1) диференціація;
- 2) рання практика;
- 3) відновлення дружніх відносин;
- 4) сталість об'єкта.

У віці від 4 до 5 місяців дитина особливо гостро переживає сепараційну тривогу, коли починається стадія диференціації. Після фази диференціації (близько одинадцяти місяців) у дитини вже починає складатися поки ще досить слабе уявлення про свою окремість від батьків або осіб, які їх заміщають.

Друга фаза (10–16 місяців) характеризується наростанням рухової активності дитини. Вона встає на ноги, а потім починає самостійно ходити, досліджуючи життєвий простір, віддаляючись від батьків все далі і далі. На цій стадії дитина повинна розвинути власну автономність за допомогою надійного батьківського зворотного зв'язку, що полягає в чуйній підтримці її дослідницької поведінки.

Протягом третьої фази (15 місяців – 2 роки) дитина поступово “відкриває” матір і батька як окремих особистостей. Вона починає більшою мірою усвідомлювати свою відокремленість і відчуває себе вразливою. Зростає вимогливість малюка. Сепараційна тривога спонукає його не відходити ні на крок від батьків і, перебуваючи в полі зору матері або батька, він прагне до спільної з ними діяльності.

Четверта стадія (2–3 роки) знаменується еволюційною кризою психологічного народження. Дитині необхідно навчитися стійко ба-

лансувати між прагненням до симбіозу і настільки ж сильною потребою в автономії. Боротьба цих тенденцій у психіці малюка може завершитися мирним урегулюванням конфліктуючих сил тільки при усвідомленні себе та інших людей як окремих об'єктів, що володіють як хорошими, так і поганими якостями.

Отже, після проходження сепараційних фаз дитина переживає так зване психологічне народження – “найважливіший процес розвитку, який повинна пройти і завершити кожна людина на шляху свого становлення особистості, який дає можливість переживати себе у всій своїй унікальності, неповторності, слухати свій ритм і голос свого серця, бути собі тотожним і творити авторські вчинки, вести аутентичне вільне існування в суспільстві, уміти переживати близькість, мати мужність бути незалежним і окремим”. М. Малер вважала, що такі якості людина здатна набути вже в 3 роки.

Особистісними характеристиками сепарованої людини виділяють наступні: вміння брати на себе відповідальність, ділитися і співпрацювати; адекватно справлятися з фрустрацією; без заздрості реагувати на авторитет інших; здоровим чином виражати свої почуття; відсутність потреби до схвалення зі сторони інших; узгодженість з собою і наявність позиції по відношенню до базових мотивацій; наявність довіри до себе і відносин; здатність переживати безпеку поблизу інших; здатність переживати сепараційну тривогу, бачити у відносинах сенс [1], [3], [6].

У працях кількох досліджених авторів пересікаються значення деяких маркерів сепарованої особистості. Проте всі автори, окрім М. Малер, наділяли такими властивостями людину не у ранньому, а у дорослому віці. Ми можемо припустити, що рання сепарація (проходження чотирьох основних субфаз) має великий вплив на становлення особистості та психологічне народження, проте наступні етапи розвитку особистості не менш важливі: у дошкільному віці дитина набуває можливість установлювати доволі близькі стосунки, у молодшому шкільному віці з'являються паростки рефлексії і розвивається розуміння моральних норм, що лежать в основі відповідальності за свої вчинки тощо.

Термін “емоційний розрив” ввів М. Боуен, автор теорії сімейних систем, один із засновників сімейної терапії. Дослідник визначав ступінь автономності або диференційованості особистості за її здатністю відокремлювати розумовий процес від емоцій. Іншими словами, рівень сформованості особистості визначається тим, якою мірою реакціями людини керують її емоції. Ця здатність багато в чому визначається батьками. Кожна мама знає, наскільки маленька дитина залежна від її стану. У них одне емоційне поле. У процесі дорослішання дитина вчиться керувати своїми емоціями, розділяти свої емоції і емоції батьків. Незакінчена сепарація залишає процес формування особистості незавершеним. Відсутність самостійності, емоційне переплетення з батьками заважає усвідомленню своєї унікальності.

На наш погляд, жінка сильніше та глибше включається в сімейні відносини, благополуччя яких часто проектується на все життя. Мати, безумовно, відіграє для дитини виняткову роль, що було неодноразово підтверджено експериментально. Зокрема, Б. З. Драпкін створив методику лікування психосоматичних захворювань, яка базувалась на психотерапевтичній ролі материнського спілкування для дитини. Ні батькам, та навіть прийомним мамам не вдавалося досягнути такого ефекту.

Як відмічали Н. Н. Авдєєва і Т. М. Афанасьєва, “мати – перший вихователь та наставник, від неї залежить майбутнє щастя і благополуччя, ввічливість та освіченість, розум та віра дітей” [5, с. 28].

На прикладі попередніх клінічних досліджень чітко демонструється, що передчасне відділення від батьків може мати несприятливий вплив на добробут дітей. Зокрема, встановлено, що діти, які виховуються у закладах-інтернатах або дитячих будинках, тобто там, де незначна можливість взаємодії з теплими і чуйними дорослими, виявляють серйозні проблеми соціально-емоційного розвитку. Аналогічним чином дослідження впливу прийомної опіки показало, що діти, які перебувають у прийомній опіці, часто виявляють більш високий рівень проблемної поведінки, ніж діти, які не позбавлені опіки своїх батьків, особливо якщо прийомні опікуни не знайомі дитині. Найбільш поширеним поясненням цих висновків є те, що негаразди в прихильності

батьків і дітей є настільки тривожними для останніх, що вони призводять до негативних соціально-емоційних наслідків.

Рання сепарація також чітко пов'язана з небезпечною/дезорганізованою прихильністю та подальшими проблемами психічного здоров'я. У дослідженні, проведеному з канадськими дітьми дошкільного віку, ті, хто перейшов від безпечної прихильності до небезпечної/дезорганізованої прихильності, швидше за все, зазнали втрату батьків, дідусів або батьків або пережили батьківську госпіталізацію. Крім того, тривалі сепарації протягом місяця або більше 5 років були пов'язані з посиленням симптомів прикордонного розладу особистості в підлітковому та дорослому віці. Отримані дані свідчать про зв'язок між досвідом ранньої сепарації та агресивністю і негативністю у дітей, що проявляється у пізнішому віці [4].

Отже, висловлюється цікава, підтверджена емпіричними даними думка про те, що зовнішня примусова сепарація (зокрема розлука з батьками) ускладнює процес внутрішньої сепарації, перешкоджаючи встановленню гармонійної дистанції людини стосовно до світу і самої себе.

Незакінчена сепарація є відмінним ґрунтом для формування залежностей різного роду, любовної в першу чергу. Самостійність – це не просто відділення від батьків, це здатність індивіда самостійно приймати рішення і відповідати за них, це відрізняє дорослого від дитини. На жаль, батьки самі іноді так і не стають дорослими в повному розумінні слова. Коли мати все життя присвячує дитині, вона демонструє їй патерн поведінки, в якому “спаяність” є основою. Процес виховання завжди здійснюється на власному прикладі, це передається дітям. Так виникають сценарії, які повторюються з покоління в покоління.

Крім цього, існує й інший полюс незакінченої сепарації. Недостатня кількість любові й уваги, відчуття своєї покинутості, непотрібності, обумовленість хороших відносин змушує дитину активно шукати турботу, доводити батькам свою “хорошість”. Безплідна гонитва за прийняттям, яка триває в дорослому житті. Повернення дитячих переживань не дає зосередитися на теперішньому житті. Така людина не вміє вибудовувати близькі стосунки. Рух назустріч асоціюється з незахищеністю. Потреба в близькості і страх перед нею

складають внутрішній конфлікт з усіма наслідками, що впливають звідси, стражданнями.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

На основі проаналізованих даних завершеність сепараційного процесу в аспекті вікових етапів можна розглядати як особливий стан системи стосунків особистості з іншими людьми і ставлення до себе, до свого життя. У цьому випадку велика вірогідність появи таких ознак, як: цілісність Я, позитивне самоставлення, прийняття себе; цілісне і несуперечливе уявлення про іншого, особливо цілісне уявлення про батька й матір, прийняття іншого, здатність бачити в іншій людині особистість; уміння адекватно виражати свої почуття, реагувати на ситуацію, виявляючи образу, гнів, агресію при обмеженні самостійності; здатність емоційно відгукатися на розлуку, критику; уміння проявляти почуття автономності внутрішньої сили; відсутність поведінкових реакцій у вигляді відігрування (девіантна поведінка, хвороби, наркотики, харчові залежності, нещасні випадки і т. д.) здатність планувати життя без необхідності схвалення іншої людини, визначати часову перспективу, витримувати очікування.

Отже, передчасна або незавершена сепарація може призвести до складних поведінкових та особистісних порушень у процесі становлення зрілої особистості. Тому ця тема є актуальною для подальших теоретичних та емпіричних досліджень, а також практичного застосування даних для побудови консультативного та психотерапевтичного процесів.

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент Джигун Л. М.

Список використаних джерел

1. Харламенкова Н., Кумыкова Е., Рубченко А., Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы : учебник. Москва : Когито-Центр, 2019. 517 с.
2. Малер М., Пайн Ф., Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация / под ред. М. В. Ромашкевич. Москва : Когито-Центр, 2011. 150 с.

3. Дубинская В. В. Сепарация. *Журнал практического психолога*. 2010. № 6. С. 73–90.
4. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / пер. с англ. М. И. Заванова. Москва : Класс, 1998. 208 с.
5. Авдеева Н. Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве. – *Вопросы психологии*. 1997. № 4. С. 25–30.
6. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. Москва : Когито-Центр, 2003. 120 с.

References

1. Kharlamenkova N., Kumykova E., Rubchenko A., *Psikhologicheskaiia separatsiia: podkhody, problemy, mekhanizmy* [Psychological separation: approaches, problems, mechanisms]: uchebnik. Moskva : Kogito-Tsentr, 2019. 517 p. [in Russian]
2. Maler M., Pain F., *Psikhologicheskoe rozhdenie chelovecheskogo mladentsa. Simbioz i individuatsiia* [The psychological birth of a human baby. Symbiosis and individuation]. pod red. M. V. Romashkevich. Moskva : Kogito-Tsentr, 2011. 150 p. [in Russian]
3. Dubinskaia V. V. *Separatsiia* [Separation]. Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2010. 6. P. 73–90. [in Russian]
4. Vitaker K. *Polnochnnye razmyshleniia semeinogo terapevta* [Midnight Reflections by a Family Therapist]. per. s angl M. I. Zavanova. Moskva : Klass, 1998. 208 p. [in Russian]
5. Avdeeva N. N. *Priviazannost rebenka k materi i obraz sebia v rannem detstve* [Child's attachment to mother and self image in early childhood] : Voprosy psikhologii. 1997. 4. P. 25–30. [in Russian]
6. Boulbi Dzh. *Priviazannost* [Attachment]. per. s angl. N. G. Grigorevoi i G. V. Burmenskoi. Moskva : Kogito-Tsentr, 2003. 120 p. [in Russian]

Nataliya Beregova and Kateryna Maksymchuk. Influence of Early Separation on the Formation of Personality

The article provided a theoretical analysis of the problems of psychological separation and investigated of its interconnection with the formation of a mature person.

The authors analyzed the process of influence of child-parental relationships, especially relation between mother and child, on the awareness of uniqueness and originality.

The main sub-stages of separation-individualization are described, they are: differentiation, practicing, rapprochement and constancy, the passage of which marks the psychological birth, which is defined as an important process of development on the path of personal development.

The article analyzes the views of scientists on the personality mature criterias, which make possible to define as the separation situation with a personal maturity is interconnected.

The authors pay special attention to the early separation from parents (up to 5 years) and its consequences for the formation of the personality. As a result of the analysis of previous clinical trials the connection between the experience of early separation and the behavioral problems was revealed, this refers to the high level of aggressiveness and negativity in children, which are manifested at a later age. Also, in the article the characteristic manifestations of incomplete separation in the form of dependencies and personality problems, like seeking approval and fear of kinship, are investigated.

Such a view will be interesting for specialists in the area of psychological counseling and psychotherapy. The problem mentioned in the article is still insufficiently studied, therefore it requires careful study at different age stages.

Key words: separation; individuation; personal maturity; child-parental relationships; early separation; behavior problems.