

**Ірина Кучманіч,**кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,

Чорноморський національний університет імені Петра Могили,

вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6954-6082>

## КОМПОНЕНТИ ТА ЕТАПИ СЕПАРАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

*Процес сепарації є вельми важливим у розвитку особистості. У загальному розумінні сепарація – це від'єднання дитини від значущого дорослого (зазвичай мами чи іншої особи, яка є опікуном), в результаті чого особистість набуває усвідомлення власного Я, самостійність та автономію. У межах системного підходу сепарацію розуміють як процес диференціації в сімейній системі, в результаті чого в особистості формуються навички розрізнення власних емоційних та інтелектуальних процесів. Саме це становить підґрунтя для формування ідентичності особистості та подальшої її ефективної соціалізації та адаптації. Мета дослідження – схарактеризувати основні компоненти та етапи сепараційного процесу в межах дитячо-батьківської підсистеми; описати патерни батьківської поведінки, які перешкоджають ефективному процесу від'єднання дитини. У дослідженні було використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез та узагальнення дослідних даних із окресленої проблематики.*

*Оскільки сепарація є доволі складним процесом, виокремлюють певні його компоненти, які водночас описують й різні сторони феномена. Так, схарактеризовано когнітивно-поведінковий компонент (можливість дитини мати власні судження, чітке усвідомлення власних особливостей), емоційний (можливість витримати й пережити складні емоційні переживання: провину, тривогу, злість тощо) та комунікативний (можливість кожного із учасників сепарації усвідомлювати іншого, як окрему особистість). Доведено, що сепарація – процес тривалий та поетапний. У роботі схарактеризовано певні етапи формування особистості та визначено таку поведінку батьків, яка може перешкоджати ефективному процесу від'єднання дитини з батьківської підсистеми. Так, описано етап 1 року життя дитини, як початок процесу сепарації; вік 3-х років; підлітковий період онтогенезу; доросле життя (з 17–18 років). Визначено, що особистість, яка не пройшла процес сепарації, має певні характеристики, серед яких визначальною є психологічна залежність від іншої особи. Через це, люди, які не пройшли сепарацію, мають проблеми з вибудовуванням взаємин із партнером у подальшому житті.*

**Ключові слова:** сепарація, дитячо-батьківська підсистема, залежність, розвиток дитини, ідентичність.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Сепарація є надзвичайно вагомим феноменом у дитячо-батьківських стосунках. У загальному розумінні, сепарація – це процес фізичного та психологічного від'єднання дітей від значущих дорослих з метою кристалізації власного Я. У результаті ефективної сепарації в особистості з'являється можливість брати відповідальність за свої вчинки та автономно й самостійно вибудовувати власну життєву траєкторію. Оскільки сепарація є доволі складним та тривалим психологічним процесом, у сучасних наукових розвідках маємо різнобічні дослідження з обраної теми: особливості емоційного стану осіб, що переживають сепарацію (М. Боуен, А. Кульчицька, С. Полікарчик); особливості сепараційного процесу на різних етапах онтогенезу (Н. Берегова, М. Кляйн, Е. Козаченко, Л. Лисенко, М. Малер, Н. Руденко, В. Руденко, З. Фройд). Водночас, в існуючих психологічних дослідженнях вкрай таких, де висвітлено деструктивні поведінкові патерни у дитячо-батьківській підсистемі, що спричиняють деформацію сепараційного процесу.

**Мета дослідження** – схарактеризувати основні компоненти та етапи сепараційного процесу в межах дитячо-батьківської підсистеми; описати патерни

батьківської поведінки, які перешкоджають ефективному процесу сепарації дитини.

**Методи дослідження.** У дослідженні було використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез та узагальнення дослідних даних та кейсів із практичної діяльності.

**Результати та обговорення.** Період дитинства – це етап залежності дитини від батьків, причому ця залежність є природною та життєво важливою для дитини. Однак дорослішання дитини передбачає поступове віддалення її від батьків та набуття навичок самостійного задоволення власних потреб. У психології цей процес має назву сепарація. Здебільшого поняття сепарації досліджувалося в межах психоаналітичної теорії (М. Кляйн, М. Малер). Утім у сучасній психологічній науці воно є вживаним у межах різних психологічних та психотерапевтичних напрямів.

Наведемо декілька тлумачень феномена сепарації, які розкривають сутність феномена: суб'єктивне переживання втрати частини Еґо внаслідок позбавлення об'єкта (М. Кляйн); психологічне народження дитини; побудова психологічних меж, дистанціювання, вихід із симбіотичних стосунків із матір'ю (М. Малер); процес, завдяки якому людина набуває почуття власного Я, стає самостійною та незалежною особистістю

(Г. Варга); етап трансформації дитячо-батьківських стосунків, де відбувається поступове усвідомлення дитиною та її батьками унікальності ідентичності особистості кожного із учасників, емоційне переживання цього відокремлення та поява почуття незалежності (Т. Ситько); психологічне віддалення взаємозначущих суб'єктів один від одного, в результаті якого відбувається трансформація їх стосунків, досягнення когнітивної, емоційної та функціональної незалежності кожного із сепарантів (А. Дитюк).

У контексті системного сімейного підходу поняття сепарації синонімічно до терміну диференціація (М. Боуен). За М. Боуеном диференціація – це процес досягнення особистісної автономії в межах сімейної системи, сутність якого полягає у вмінні рефлексувати та розрізняти власні емоційні й інтелектуальні процеси, відсутності залежності від емоційних станів інших членів сім'ї, вмінні адекватно реагувати та пристосовуватись до змін (Kerr, Bowen, 1988). А. Кульчицька та С. Полікарчик зазначають, що сімейна сепарація – це багатогранний процес, який передбачає поступове усвідомлення дитиною та її батьками “відділення” один від одного, формування почуття незалежності, часткову або повну зміну поведінки з урахуванням соціально-психологічних особливостей кожного із членів сімейної системи (Кульчицька, Полікарчик, 2023). Отже, процес сепарації передбачає поступове віддалення дитини від батьків із метою конструювання власної ідентичності та набуття автономії. Варто наголосити, що сепарація – це не стільки відокремлення від батьків, скільки зміна взаємостосунків: від фізичного дистанціювання до трансформації емоційного та психологічного аспекту взаємин.

Для кращого розуміння феномена сепарації вчені виокремлюють різні види, які водночас можна розглядати як етапи. Так, Дж. Хоффман розрізняє 4 види сепарації: *конфліктологічна незалежність* – відсутність переживання провини, гніву, тривоги, недовіри у взаєминах із батьками, особливо після конфліктів; *атитюдна незалежність* – окремішність власних думок, переконань незалежно від батьківської позиції; *емоційна незалежність* – свобода від батьківського схвалення, підтримки або негативної оцінки; *функціональна незалежність* – автономність у прийнятті рішень, виборі стратегії поведінки (Hoffman, 1984).

У наукових розвідках виокремлюють структурні компоненти феномена сепарації, які до певної міри можна розглядати і як види. Узагальнюючи дослідні дані, можемо виокремити когнітивно-поведінковий, емоційний та комунікативний компоненти.

*Когнітивно-поведінковий компонент* передбачає формування особистісної ідентичності, автономії, атиюдної та функціональної незалежності. Мова йде про можливість дитини мати власні судження, чітко усвідомлення власних особливостей (яке може до певної міри не співпадати з уявленнями батьків) та потреб; вміння піклуватися про себе, бути самостійним у процесі взаємодії з оточуючими.

*Емоційний компонент сепарації* – це можливість витримати й пережити: сепараційну тривогу, провину за відділення, надмірну залежність від схвалення та підтримки з боку значущих дорослих; здатність почувати себе в безпеці поруч із іншими.

*Комунікативний компонент сепарації* – це трансформація взаємин у напрямку побудови якісно нових, де кожен із сепарантів здатен усвідомлювати та приймати іншого як окрему особистість, що дозволяє зберегти емоційний зв'язок і не розривати контакт.

Таким чином, сепарація – це складний феномен, який пов'язаний із трансформацією батьківсько-дитячих стосунків у напрямку зменшення залежності дитини від батьків у бік зростання її автономії.

Сепарація передбачає поступову зміну етапів взаємин між батьками та дітьми, залежно від періоду онтогенезу дитини. Спочатку сепараційні процеси стосуються лише мами і дитини, потім межі сепарації розширюються до рівня «батьки–дитина». Виокремимо найбільш значущі етапи:

*1-й етап – 1 рік життя дитини.* На цьому етапі життєдіяльності дитина володіє певними навичками: вона вже може ходити; збільшується фрустраційний поріг (тобто не так швидко потребує задоволення потреб, як відразу після народження); певну кількість часу дитина може проводити самостійно. Все це сприяє тому, що мама поступово дистанціюється від дитини і дозволяє їй певну кількість часу проводити без неї. М. Малер називала фазу від 1,5 до 5–6 місяців «нормальним симбіозом» матері та дитини, а період з 5–6 місяців до 2 років фазою «сепарації–індивідуації». Відтак наприкінці першого року життя має розпочатися процес сепарації в дитячо-материнських стосунках у напрямку індивідуації дитини. М. Малер підкреслювала компліментарність процесів сепарації та індивідуації: сепарація означає вихід дитини з симбіотичних взаємин, дистанціювання, вибудовування меж із матір'ю; індивідуація – це розвиток автономії, який виникає внаслідок тих дитячих досягнень, котрі запевняють дитину в наявності в неї унікальних індивідуальних характеристик (Mahler, 1971).

З огляду на специфіку цього етапу, схарактеризуємо патерні поведінки матері, що гальмуватимуть процес сепарації:

1) Мама не підтримує прагнення дитини до автономії, а продовжує занадто сильно опікуватися нею (годувати з ложечки, діставати іграшки, робити те, що хоче дитина).

2) Мама не витримує амбівалентної поведінки дитини (з одного боку, прояву самостійності, а з іншого боку, вимоги, щоб мама була завжди поруч) і демонструє відстороненість, ігнорування або вкрай емоційно-негативну реакцію.

*2-й етап – дитині 3 роки.* У цей період дитини починає себе усвідомлювати як особистість і відбувається її психологічне народження. У цей період дитина прагне зрозуміти, хто вона і що може без матері. М. Малер зауважувала, що психологічне народження – це най-

більш важливий процес розвитку, який має відбутися й завершитися в кожній особистості. Сутність процесу полягає в «можливості пережити себе у всій унікальності, неповторності, можливості чути свій ритм і голос серця, бути собі тотожним і здійснювати авторські вчинки, реалізувати автентичне вільне існування в суспільстві, вміти пережити близькість, мати мужність бути незалежним і автономним» (Mahler, 1971). Вчена підкреслювала, що певні якості вже можна спостерігати в дитини трьох років.

Відтак період трьох років – це один із ключових етапів у процесі сепарації, коли дитина має відчутти певну самостійність у вирішенні посильних для неї задач (самостійно їсти, одягати певні речі, гратися тощо), прагнути до активного пізнання навколишнього світу, усвідомлювати власне Я, яке не є ідентичним Я матері. Якщо в перші роки між дитиною та мамою було встановлено надійну прив'язаність, вірогідно, мама здатна прийняти автономію дитини, яка поступово зростає.

Отже, опишемо поведінку матері, яка гальмує процес сепарації на цьому етапі:

1) Мама продовжує занадто опікуватися дитиною і постійно наголошує: «Ти ще дуже маленький. Давай краще це зроблю я».

2) Дитину не віддають до дитячого садочка, вона постійно знаходиться з мамою.

3) Мама підкреслює свою значущість у житті дитини: «Бачиш, в тебе не виходить. Без мене ти не впораєшся».

4) Над дитиною здійснюється постійний контроль. Дитина не має можливості навіть погратися самостійно.

5) Мама не звертає увагу на дитину. Дитина може спиратися лише на себе. (У таких випадках фруструється потреба дитини в залежності, яка ще є актуальною для цього віку. Відтак назовні дитина виявляє автономність, хоча потреба залишається незадоволеною. Це значно ускладнює сепарацію. У подальших стосунках із значущою людиною особа з незадоволеною в анамнезі потребою буде прагнути до злиття / симбіозу).

*3 етап – підлітковий період (з 10–11 років до 15–16 років).* Підлітковий етап розвитку особистості є одним із найважчих у процесі онтогенезу. Насамперед це пов'язано з тим, що відбуваються значні зрушення як у соматичній, так і у психологічній сферах. Цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, вибудовуванням Я-концепції. Почуття дорослості та потреба в самоствердженні (як новоутворення цього віку) сприяють тому, що з'являються дві протилежні поведінкові тенденції: з одного боку, прагнення до самостійності, а з іншого боку, бажання бути зрозумілим батьками, відчутти їх підтримку. Саме тому цей період характеризується численними конфліктами, непорозуміннями в підсистемі «батьки–дитина».

Причин виникнення конфліктів може бути безліч, втім розглянемо найбільш розповсюджені в практиці роботи психолога: неприйняття батьками дорослі-

шання дитини; неефективність попередніх етапів у процесі сепарації; незрілість батьків (можливо батьки самі не пережили процес сепарації з власними батьками, відтак не здатні з дорослої позиції сприймати прагнення підлітка); авторитарний стиль сімейного виховання (в такому випадку підліток може демонструвати протест проти ригідної системи в сім'ї у вигляді повної непокори, заперечення); ліберальний стиль сімейного виховання (конфлікти та непорозуміння виникають у наслідок надмірної дистанції в батьківсько-дитячій підсистемі; конфлікт як альтернатива конструктивному контакту); девіантна поведінка підлітка (підлітки виявляють девіантну поведінку з метою демонстрації почуття дорослості та прагнення в самоствердженні через брак інших особистісних ресурсів); відкрите знецінення батьків підлітком (батькам іноді складно сприймати знецінення з боку дитини, що є природним на цьому етапі онтогенезу); перерозподіл обов'язків у сімейній системі (батьки не можуть конструктивно домовитися з дитиною про виконання нею певних обов'язків).

Отже, в підлітковому віці процес сепарації здебільшого характеризується численними конфліктами та напруженими стосунками у підсистемі «батьки–діти». Варто наголосити, що сепараційні процеси в цьому віці стосуються не лише мами, але й тата також. У певних сім'ях ці протиріччя не є такими помітними через дорослу позицію батьків дитини та ефективність попередніх етапів сепарації. Серед ключових поведінкових патернів, що обумовлюють викривлення процесу сепарації є наступні:

1. Батьки продовжують взаємодію з позиції «дорослий–дитина» (застосовують ті ж самі покарання, як і раніше; вимагають повного підкорення).

2. Не визнають права дитини мати власну думку та вирішувати певні задачі самостійно.

3. Прагнуть занадто контролювати життя підлітка (забороняють мати власні секрети, активно втручаються в інтимно-особистісні стосунки підлітка, шкільне життя тощо).

4. Перекладають відповідальність за власні емоційні переживання, фізичне самопочуття на підлітка («У мене зараз болить серце через твою поведінку», «Я не можу спокійно спати, бо весь час думаю про твоє навчання в школі»).

5. У комунікації переважає оціночне ставлення, що здебільшого нівелює емоційну підтримку та толерантність до помилок підлітка.

6. Батьки демонструють байдуже ставлення і транслують підлітку: «Ти дорослий, вже все можеш сам».

*4-й етап – доросле життя (період із 17–18 років).* На цьому етапі онтогенезу юнаки мають розпочати своє власне життя. Якщо попередні етапи були ефективними й сепарація відбулася, то можемо спостерігати наступне: доросла людина усвідомлює себе та свої можливості, здатна вибудовувати власну перспективу життя, відповідально задовольняє власні потреби, психологічно є незалежною від сім'ї та оточення.



Зазвичай у цей період в юнаків з'являються ідеї щодо власного розвитку (навчання, вибір професії, побудова кар'єри) та подальшого сімейного життя (вибір та стосунки з партнером). Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд виокремили наступні вміння та навички «відсепарованої» особистості: брати на себе відповідальність; ділитися та співпрацювати; адекватно витримувати та переживати фрустрацію; без заздрості реагувати на авторитет інших; конструктивно виявляти свої емоції та почуття; говорити «Ні»; переживати глибинну близькість (Weinhold, Weinhold, 2008).

Ми вважаємо, що сепарація у стосунках дорослої людини та її батьків виявляється на декількох рівнях:

- *економічному рівні* (доросла людина має заробляти та самостійно задовольняти хоча б частину власних потреб);

- *просторово-територіальному* (щонайменше мати власну кімнату або навіть вже мешкати окремо від батьків);

- *емоційно-психологічному* (чітке усвідомлення того, що погляди можуть кардинально відрізнятись, але це не загрожує близькості у стосунках; вміння витримувати негативні емоції один одного без звинувачень; бажання бути поруч, але без контролю й маніпуляцій; дозвіл із обох сторін на помилки в житті тощо).

Люди, які не пройшли сепарацію, мають проблеми з вибудовуванням взаємин із партнером. Це пов'язано з тим, що стосунки з батьками все ще залишаються емоційно-насиченими: занадто позитивними (любов, єднання, гармонія у всьому) або конфліктно-негативними (постійні сварки, протистояння, напруження). Відтак залишається вкрай мало місця в житті для себе та налагодження діадних стосунків. Вся енергія сконцентрована навколо батьківської сім'ї.

Узагальнюючи існуючі наукові розвідки з окресленої теми, можемо виокремити наступні етапи сепараційного процесу в дитячо-батьківській підсистемі:

- *Народження дитини (біологічна сепарація)*. Симбіоз та залежність дитини від матері є ознакою здорових взаємин. Однак сам факт відділення організму дитини від матері, можливість існувати невеликий проміжок часу окремо один від одного свідчать про перший крок у напрямку сепарації.

- *Сепарація на просторовому рівні, пов'язана з руховою активністю дитини, оволодінням ходьбою (1 рік)*. Дитина вже може самостійно рухатися в просторі, що значно збільшує її можливості задовольняти деякі свої потреби самостійно (взяти іграшку, підійти до мами, самостійно споживати певну їжу). Дитина ще залежить від матері, але певний час може і має необхідність бути без неї.

- *Комунікативна сепарація* пов'язана з розширенням кола спілкування дитини (однолітків, вихователів, значущих дорослих тощо). Включення дитини в інші соціальні структури (дитячий садок, гуртки) спричинює переживання дитиною розлуки з мамою та набуття навичок піклування про себе. Це є значним кроком у процесі сепарації.

- *Когнітивна сепарація* – це розвиток здатності самостійно мислити, формулювати власні судження, обґрунтовувати та відстоювати власну точку зору. Здебільшого це відбувається в підлітковий період.

- *Соціальна сепарація* відбувається, коли вже доросла самостійна людина мешкає окремо від батьків, матеріально не залежить від них, утворює власну сім'ю та опікується нею. У сучасному суспільстві цей етап сепарації в є достатньо болісним, що пов'язано, насамперед, із відсутністю сепарації самих батьків.

**Висновки.** Сепарація – це складний процес поступового віддалення дитини від матері (або від особи, з якою встановлено стосунки прив'язаності); ступеневий рух від абсолютної залежності та злиття дитини з матір'ю до автономії дитини на різних рівнях. Ефективність цього процесу здебільшого залежить від поведінки батьків (або інших значущих фігур, які здійснюють догляд). Найбільш руйнівними патернами поведінки батьків є зменшення дистанції, яке виявляється у надмірному контролі, опіці, емоційній залежності, або дистанціювання (холодність у стосунках, байдужість та ігнорування потреб дитини).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
2. Kerr M., Bowen, M. The Emotional System in Family Evaluation. M.E.N-Y: Norton & Company, 1988. 405 p.
3. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. 31. P. 170–178.
4. Mahler M. S. A study of the separation individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal. Study Child*, 1971. P. 403–424.
5. Weinhold J., Weinhold B. Breaking Free of the Co-dependency Trap. New World Library: Novato, CA. 2008. 245 p.

## REFERENCES

1. Kulchytska, A., & Polikarchyk, S. (2023). Psykholohichniy analiz problemy psykhoemotsiynykh staniv osobystosti v umovakh separatsii [Psychological analysis of the problem of psycho-emotional states of the personality in conditions of separation]. *Psykholohichni perspektyvy*, 41, 133–145 [in Ukrainian].
2. Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *The Emotional System in Family Evaluation*. M.E.N-Y: Norton & Company. 405 p. [in English].
3. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 31. P. 170–178 [in English].
4. Mahler, M. S. (1971). A study of the separation individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal. Study Child*. P. 403–424 [in English].
5. Weinhold Janae & Weinhold, Barry (2008). *Breaking Free of the Co-dependency*. Trap. New World Library: Novato, CA. 245 p. [in English].

**Iryna Kuchmanyh,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6954-6082>*

## **COMPONENTS AND STAGES OF THE SEPARATION PROCESS IN CHILD-PARENT RELATIONS**

*The process of separation is highly important in the development of the personality. In general terms, it is the separation of a child from a significant adult (usually a mother or another person who is a custodian), as a result of which an individual gains awareness of his own Self, independence, and autonomy. Within the system approach, separation is understood as a process of differentiation within the family system, as a result of which an individual develops the ability to distinguish his own emotional and intellectual processes. This forms the foundation for personal identity development as well as effective socialization and adaptation in the future.*

*The purpose of the study is to characterize the key components and stages of the separation process within the child-parent subsystem and to describe parenting patterns that hinder effective process of separation of the child. The study employs a comprehensive set of theoretical research methods, including analysis, synthesis, and summarization of research data on the outlined issues.*

*Since separation is a fairly complex process, certain components are highlighted that describe different aspects of the phenomenon. These include the cognitive-behavioral component (the child's ability to form personal judgments and clearly understand their own traits), the emotional component (the ability to endure and process difficult emotions such as guilt, anxiety, anger, etc.), and the communicative component (the ability of all participants in the separation process to recognize each other as distinct individuals). It has been proven that separation is a prolonged and gradual process.*

*The study outlines specific stages of personality development and identifies parenting behaviors that may hinder effective process of separation of the child from the parental subsystem. It describes the following key stages: the first year of life, as the beginning of the separation process; the age of three; the adolescent period of ontogenesis; and adulthood (from 17–18 years). It was found that individuals who have not undergone the separation process have certain characteristics, the most significant of which is psychological dependency on another person. Consequently, those who have not achieved separation have difficulties in building relationships with a partner later in life.*

**Key words:** *separation, child-parent subsystem, dependence, child development, identity.*