

1. Голуб Н. Б. Комунікативна компетентність сучасного учня старших класів : суть проблеми і шляхи її розв'язання. *Наукові записки*. Острог: Острозька академія, 2012. Вип.22. С.182-191.

2. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології навчання: термінологічний словник. Вінниця : ТОВ «ЛАНДО ЛТД», 2009. 212 с.

3. Малецька О. О. Особливості дистанційної роботи психолога зі школярами в умовах пандемії. *Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* / [за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської]. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 25-27.

4. Шулдик Н. Гендерні особливості спілкування підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України* [за ред. С. Д. Максименка]. Т. VII, вип. 7. Київ : 2005. 400 с.

5. Харченко Г. І. Формування комунікативних умінь школярів в умовах компетентнісної мовної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2016. С. 149-152.

УДК 159.922.27

О.Б. Сидоренко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

СЕПАРАЦІЯ – ІНДИВІДУАЦІЯ ЯК ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

Анотація. Розкрито визначення поняття індивідуація, сепарація. Проаналізовано особливості процесів впливу сепарації-індивідуації на подружні відносини. Охарактеризовано шляхи гармонізації стосунків у парі.

Ключові слова: сепарація, індивідуація, подружжя, подружні відносини, батьківська сім'я.

Abstract. The definitions of the concept of individuation and separation are revealed. The peculiarities of the processes of influence of separation-

individuation on marital relations are analyzed. Ways of harmonization of relations in a pair are described.

Keywords: *separation, individuation, spouses, marital relationships, paternal family.*

Індивідуація представляє собою процес, який обумовлений прагненням індивіда до повної автономності, відчуття цілісності свого «Я», досягнення своєї ідентичності. Завдяки індивідуації активність самої особистості породжується у виборі життєвих цілей, усвідомленні та прийнятті своєї відповідальності за власне існування, за зроблений вибір у напрямку особистісного зростання та самостановлення людини.

Вивченням ідей сепарації займалися такі вчені як: К. Вітакер, А. Ленгле, М. Малер, Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд; індивідуації А. Адлер, Ш. Бюлер, Е. Еріксон, М. Кле, А. Фрейд, В. Франкл, Е. Фромм, К.Юнг, Д. Шарп. Так, на думку К.Юнга цілісність людської особистості ніколи не існує спочатку і ніколи не може бути досягнута повністю, хоча досягнення цілісності залежить від бажання та можливостей людини. Осмислена позиція свого ставлення до життя повинна формуватися лише самостійно, без допомоги інших людей [8].

Індивідуація - це розуміння особою власної унікальної ідентичності, сприйняття себе, своїх індивідуальних особливостей відмінних від інших людей. Індивідуація формує індивідуальність, неповторність кожної особистості. Сепарація є природнім процесом психологічного та фізичного відокремлення дитини від батьків у зв'язку з її дорослішанням. Це два діалектично пов'язаних але самостійних процеси. Психологічна сепарація це не фізичне відокремлення від батьків, це інтрапсихічний процес, в результаті якого виникає відчуття можливості повноцінного психічного функціонування незалежно від близької людини.

Сепарація відбулась, якщо людина вміє брати на себе відповідальність, співпрацювати з іншими; вміє справлятися із фрустрацією; без заздрощів реагує на тих осіб, які є більш авторитетними; адекватно виражає свої почуття; має можливість обирати між близькістю та незалежністю тощо [2; 4]. Як слушно зазначає М. Малер, людина, у якої відбулась сепарація від батьків «переживає себе у всій своїй унікальності, неповторності». Така характеристика особи відповідає виділеному А. Маслоу «прийняття себе» та К. Вітакером «довіра до себе». Саме довіра є складовою життєстійкості людини. Здатність мати свій погляд на ситуацію, не погоджуватися із

нав'язаною думкою, вміти наводити аргументи та відстоювати свою позицію, є зовнішніми проявами внутрішньої сепарації особистості [5; 7].

Процеси сепарації - індивідуації впливають на партнерські стосунки у шлюбі. Формування близьких взаємин між подружжям ускладнюються, якщо сімейні пари не пройшли сепарацію від батьківських сімей. Як зазначають науковці психологічна сепарація від батьківської сім'ї є одним із важливих завдань розвитку особистості. В результаті сепарації особистість стає повністю самостійною: фізично, морально та фінансово. Варто зауважити, що сепарація передбачає фізичне розлучення дитини з матір'ю. Однак у сучасних реаліях питання окремого житла для молодого подружжя постає особливо гостро. Вже дорослі діти можуть все життя зі старшим поколінням «під одним дахом», причому вже не вони, а самі батьки стають залежними від них. Тому фізична сепарація є необхідною умовою для визначення поняття сепарованої особистості [9].

Подружжя стикається із проблемою посилення емоційної близькості в своїй підсистемі та прагне відділитися від сім'ї своїх батьків, але не припиняти емоційні стосунки з нею. Здатність пари не тільки до близькості але і бути незалежною від сім'ї своїх батьків залежить від того, чи вдалося або ні кожному із партнерів стати самостійною особою. Найчастіше подружжя формує відносини псевдонезалежності від батьківської сім'ї. Як зауважує М. Боуен, у такому випадку один із подружжя схильний дистанціюватися від батьківської сім'ї, щоб уникнути сильних емоційних переживань, проте потреба у близькості, яка незадовольняється, змушує зануритися в подружні відносини. Коли напруга знижується, то емоційне віддалення одного із подружжя знов може повторитися. Таким чином, причиною порушення емоційних відносин у парі може бути невирішена проблема тісних взаємин одного з подружжя з батьківською сім'єю [1].

Створення спільності, взаємної ідентифікації з одночасним створенням кордонів захищають автономію кожного партнера. Центральною проблемою багатьох сучасних шлюбів є постійна напруженість через спроби зберегти баланс між спільністю і автономією. Якщо двоє перебувають у злитті один з одним, тобто сім'я практично не має внутрішніх кордонів, вони часто не здатні нести відповідальність за себе та свої взаємини. При злитті спостерігається неприйняття відмінностей у думках, почуттях, бажаннях партнерів.

Але, якщо подружжю в рамках батьківської сім'ї не вдалось знайти автономію, то у партнерських відносинах можна спостерігати емоційну відстороненість, байдужість або схильність до злиття з партнером. На думку К. Вітакера при високому рівні злиття з партнером є тільки «МИ», яке призводить до того, що двоє прагнуть жити як єдине ціле і не можуть існувати один без одного. У таких відносинах відбувається придушення потреб одного або обох подружжя, що призводить до виникнення відчуття страху втратити своє особисте «Я», напруження при спілкуванні та конфліктів у парі. Злиття має місце в тому випадку, коли, на думку одного з подружжя, партнер повинен забезпечити його щастя, причому найчастіше саме партнер вважається винуватцем всіх проблем, що виникають між подружжям. У таких сім'ях існує наступна установка: якщо партнер перемиється, то і зникнуть усі проблеми [3].

Для розв'язання цього завдання - є формування здатності вільно пересуватися між полюсами «індивідуалізація – приналежність». Тобто подружжя відчуває себе парою, але не втрачає свого «Я» і не відчуває провини або тривоги у разі свідомого приєднання або відділення один від одного [6].

Відділення подружжя від батьківської сім'ї – це встановлення зовнішніх кордонів, так званого невидимого бар'єру, за допомогою якого регулюються відносини із зовнішнім світом, у тому числі і з батьками. Цей бар'єр дає можливість бути подружжю незалежними і тим самим регулювати відносини близькості та ієрархії між членами спорідненої сім'ї. Встановлення зовнішніх кордонів дозволяє уникнути суперечки щодо питання тих людей (знайомі, друзі) як чоловіка так і дружини, хто з них буде допущений в сім'ю, скільки часу дозволено перебувати кожному поза сім'єю, проведення вільного часу, відпустки. Непорушність кордонів надасть можливість подружжю більше зосереджуватись на побудові партнерських відносин.

Бажано віддалятися один від одного для того, щоб мати можливість асимілювати отриманий досвід та знайти новий простір для самореалізації кожного із подружжя. Таким чином, розвиток здатності регулювати психологічну дистанцію у парі відіграє важливу роль у підтримці та стабілізації сімейних відносин.

Отже, подружжю треба навчитися приналежати один одному, не втрачати своєї індивідуальності, бути частиною власної сім'ї але і не

втрачати близькість із своєю батьківською родиною. Тільки взаємовідносини, які засновані на повазі прав кожного у шлюбі на індивідуацію та повну самореалізацію у професійному та суспільному житті будуть сприяти гармонійному розвитку подружніх стосунків. Сепарація – індивідуація виступають процесами нормального розвитку сім'ї.

Список використаної літератури:

1. Бейкер К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. М.: Когито-Центр, 2005. 496 с.
2. Васильева Е. Сепарация и индивидуация. Личность и семья: сборник статей. СПб.: Скифия-принт, 2010. 256 с.
3. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / пер. с англ. М. И. Заванова. М.: Класс, 1998. 208 с.
4. Дубинская В. Сепарация. *Журнал практического психолога*. 2010. № 6. С. 73-90.
5. Малер М., Мак-Девитт Д. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. *Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды* / ред. М. В. Ромашкевич. М. 2005. 360 с.
6. Олифирович, Н. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. М.: Обнинск, 2005. 356 с.
7. Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Випуск 12(41). 2020 Режим доступу: [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)
8. Юнг К. Исследование процесса индивидуации. *Тэвистокские лекции*. М.: Рефл-бук: Ваклер. 1998. С. 211–292.
9. Kruse J., Walper S. Types of individuation in relation to parents: Predictors and outcomes. *International Journal of Behavioral Development*. 2008. № 32 (5). P. 390-400.