



15. Чередниченко Т. В. Мотивація народження дитини та її зв'язок із психологічною готовністю до материнства / Т.В. Чередниченко // Теорія і практика сучасної психології. - 2018. - №4. С. 163-167.

References:

1. Behringer, J., Reiner, I., & Spangler, G. (2011). *Maternal representations of past and current attachment relationships, and emotional experience across the transition to motherhood: A longitudinal study*. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 210–219.
2. Colman, A. M. (2009). *A dictionary of psychology* (3rd ed.). Oxford, United States: Oxford University Press.
3. Evertz, K., Janus, L., & Linder, R. (2021). *Handbook of prenatal and perinatal psychology: Integrating research and practice* (1st ed.). Cham, Switzerland: Springer. 216 с.
4. Herasymenko, L. O. (2017). *Psykhologichni aspekty zachattia* [Psychological aspects of conception]. *Medychna psykhohiia – Medical Psychology*, 3, 45–50 [in Ukrainian].
5. Kyrylova, D. S. (2017). *Psykhologichna hotovnist do materynstva v strukturі zhyttievykh smysliv zhinky* [Psychological readiness for motherhood in the structure of woman's life meanings]. *Psykhohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 8, 101–104 [in Ukrainian].
6. Kozlovska, L. V. (2024). *Modeli povedinky podruzzhzia pry podolanni problemy nevdaloi realizatsii reproduktyvnoi funktsii* [Patterns of spousal behaviour in overcoming the problem of unsuccessful reproductive function realization]. *PsychologyTravelogs – PsychologyTravelogs*, 3, 88–97
7. Kozlovska, L. V. (2024). *Planuvannia vahitnosti yak prychyna konfliktiv mizh shliubnymy partneramy* [Pregnancy planning as a cause of conflicts between marital partners]. *PsychologyTravelogs – PsychologyTravelogs*, 4, 79–88 [in Ukrainian].
8. Korolovych, O. V. (2020). *Symptokompleks psykohennoho bezpliddia: napriamy diahnostyky ta terapii* [Symptom complex of psychogenic infertility: directions of diagnostics and therapy]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohiia – Theory and practice of modern psychology*, 2, 79–84 [in Ukrainian].
9. Kuchmanyh, I. M. (2019). *Usvidomlene batkivstvo: navch.-posib* [Conscious parenthood: textbook]. Mykolaiv: MNU im. V. O. Sukhomlynskoho [in Ukrainian].
10. Herasymenko, L. O., Isakov, R. I., & Skrypnikov, A. M. (2017). *Perynatalna psykhohiia: monohrafiia* [Perinatal psychology: monograph]. Kyiv: Vydavnychi dim Medknyha [in Ukr].
11. Potapchuk, Ye. M., & Kozlovska, L. V. (2023). *Psykhologichni trudnoshchi shliubnykh vzaiemyn, poviazanykh z realizatsiieiu reproduktyvnoi funktsii* [Psychological difficulties of marital relations associated with reproductive function realization]. *PsychologyTravelogs – PsychologyTravelogs*, 3, 17–27 [in Ukrainian].
12. Potapchuk, Ye. M., & Balukova, A. I. (2021). *Chynnyky mizhosobystisnoi sumisnosti maibutnikh shliubnykh partneriv* [Factors of interpersonal compatibility of future marital partners]. *Naukovyi zhurnal "Habitus" Prychornomorskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii – Scientific Journal "Habitus" of the Black Sea Research Institute of Economics and Innovation*, 2(24), 167–171 [in Ukrainian].
13. Astakhov, V. M., Batsylieva, O. V., & Puz, I. V. (2023). *Psykhologichnyi suprovid u reproduktyvni medytsyni: monohrafiia* [Psychological support in reproductive medicine: monograph]. Kyiv: Instytut psykhohiia imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
14. Samoilenko, V. B., Roi, H. H., & Mysik, V. V. (2018). *Reproduktyvne zdorovia ta planuvannia simi: pidruchnyk* [Reproductive health and family planning: textbook]. Kyiv: VSV "Medytsyna" [in Ukrainian]
15. Cherednychenko, T. V. (2018). *Motyvatyia narodzhennia dytyny ta yii zviazok iz psykhologichnoiu hotovnistiu do materynstva* [Motivation for childbirth and its relation to psychological readiness for motherhood]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohiia – Theory and practice of modern psychology*, 4, 163–167 [in Ukrainian].





УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1074-1084](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1074-1084)

Прудка Людмила Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

Стадніцька Діана Євгеніївна здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія» Одеського державного університета внутрішніх справ, м. Одеса

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ У ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. У статті розглядається феномен психологічної сепарації як ключовий чинник формування автономії та особистісної зрілості індивіда. Аналізуються теоретичні підходи до вивчення процесу психологічного відокремлення вітчизняними та зарубіжними дослідниками.

У статті проведено комплексний аналіз теоретичних підходів до розуміння сутності, структури та механізмів психологічної сепарації. Доведено, що психологічна сепарація є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні та комунікативні компоненти. Когнітивно-поведінкова складова охоплює формування ідентичності, автономії аттитудної та функціональної незалежності; емоційна – розвиток здатності до подолання тривоги, провини та залежності від схвалення; комунікативна – трансформацію стосунків та формування нової якості взаємодії, яка базується на визнанні іншого як окремої особистості. Розглянути етапність сепарації в онтогенезі, починаючи від симбіотичного періоду і ранньої біологічної сепарації, рухової та комунікативної автономії, когнітивного відокремлення в підлітковому віці до соціальної сепарації в дорослому житті.

Окремо увагу приділено класифікації типів сепарації: амбівалентна, успішна, кризова (залежність від близьких) та конфліктна сепарація. Визначено їхній вплив на розвиток автономії, рівень емоційної стабільності та соціальну адаптацію підлітків і молоді.

У статті підкреслюється роль сімейного середовища, стилю виховання та емоційної близькості у забезпеченні успішного психологічного відокремлення, а також значення освітніх і соціальних інститутів у формуванні самостійності, відповідальності та здатності до самовизначення.

Загалом, представлені матеріали підтверджують що завершений процес психологічної сепарації забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє формуванню автономії та здатності до рефлексії, прийняття рішень і встановлення здорових міжособистісних стосунків у дорослому віці.



Ключові слова: психологічна сепарація, автономія сепарація-індивідуація, диференціація Я, теорія прив'язаності, дитячо-батьківські відносини, типи сепарації, онтогенез.

Prudka Liudmyla Mykolaivna PhD in Psychology, Associate Professor, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

Stadnitska Diana Yevheniivna second-level (Master's) higher education student, specialty 053 "Psychology," Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

THEORETICAL APPROACHES TO THE ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGY

Abstract. The article examines the phenomenon of psychological separation as a key factor in the formation of an individual's autonomy and personal maturity. Theoretical approaches to the study of the process of psychological separation by domestic and foreign researchers are analyzed.

The article provides a comprehensive analysis of theoretical approaches to understanding the essence, structure, and mechanisms of psychological separation. It is shown that psychological separation is a multidimensional phenomenon that includes cognitive, emotional, and communicative components. The cognitive-behavioral component encompasses the formation of identity, autonomy, attitudinal and functional independence; the emotional component involves the development of the ability to overcome anxiety, guilt, and dependence on approval; the communicative component entails the transformation of relationships and the formation of a new quality of interaction based on recognizing the other as a separate individual. The stages of separation in ontogenesis are considered, starting from the symbiotic period and early biological separation, motor and communicative autonomy, cognitive separation in adolescence, to social separation in adulthood.

Special attention is paid to the classification of types of separation: contradictory (ambivalent), successful, crisis (dependence on close ones), and conflictual separation. Their influence on the development of autonomy, the level of emotional stability, and social adaptation of adolescents and youth is shown. The article emphasizes the role of the family environment, parenting style, and emotional closeness in ensuring successful psychological separation, as well as the importance of educational and social institutions in fostering independence, responsibility, and the capacity for self-determination.

Overall, the presented materials confirm that a completed process of psychological separation ensures the harmonious development of the personality, contributes to the formation of autonomy, the capacity for reflection, decision-making, and the establishment of healthy interpersonal relationships in adulthood.





Keywords: psychological separation, autonomy, separation-individuation, self-differentiation, attachment theory, child-parent relationships, types of separation, ontogenesis.

Постановка проблеми. Психологічна сепарація є одним із ключових понять сучасної психології, оскільки відображає фундаментальні механізми становлення автономії особистості, трансформації міжособистісних взаємин та формування індивідуальної суб'єктності. У науковому дискурсі цим поняттям позначають процес переходу від взаємодії, заснованої на залежності чи співзалежності, до паритетних, зрілих відносин, у яких зберігається власна ідентичність і внутрішня цілісність особистості. Водночас психологічна сепарація не є разовим актом чи статичним станом; це динамічний, тривалий процес, здатний змінюватися протягом життя залежно від актуальних завдань розвитку, соціальних умов та особистісних ресурсів.

Вивчення цього феномена зумовлене його ключовою роллю у вирішенні низки важливих наукових і практичних завдань, пов'язаних із розумінням становлення зрілої особистості, розвитку її самостійності, здатності до відповідальної поведінки та ефективної емоційної регуляції. Психологічна сепарація є визначальним чинником формування ідентичності, встановлення здорових меж, подолання деструктивних форм залежності та успішної адаптації до соціальних змін.

Попри значну історію дослідження, багато аспектів залишається дискусійними та потребують подальшого аналізу. Зокрема, це стосується диференціації та аналізу різних проявів і типів сепарації, динамічної природи сепарації, механізмів її регресії, співвідношення залежності та автономії, визначення спільних і специфічних аспектів її вивчення у дитячому, підлітковому, юнацькому віці та в період дорослості, а також впливу сімейних, культурних і соціальних контекстів на розвиток зрілої автономності. Така наукова невизначеність актуалізує потребу в поглибленому теоретико-емпіричному вивченні цих питань, що забезпечують стійкість сепараційних процесів, і критеріїв їх успішності на різних етапах життєвого шляху.

Подолання зазначених прогалин є важливою умовою для розроблення ефективних стратегій психологічного супроводу, спрямованих на формування зрілої, інтегрованої особистості, здатної до адаптації та подальшого саморозвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної сепарації є предметом інтенсивного вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У зарубіжній науці існує значний масив досліджень цього феномену (D. Blustein, M. Ellison, M. Friedlander, D. Hoffman R. Josselson, D. Lapsley, J. Lynch, D. Palladino, R. Ryan, R. Sabatelli, M. Walbridge), що закладає міцну теоретичну основу. Особливо вагомий внесок психоаналітичного напрямку, де етапи сепарації-індивідуації детально розглядаються в контексті періодизації



розвитку особистості. (P. Blos, J. Bowlby, A. Freud, O. Kernberg, M. Mahler, D. Winnicott та ін.).

У вітчизняній психологічній науці інтерес до цієї проблематики активізувався в останні десятиліття. Сепарація досліджується вітчизняними дослідниками (В. Васютинський, В. Ветрова, М. Кирилюк, О. Літвінова, С. Мітіна, В. Руденко, Н. Руденко, О. Халік та ін.) як ключовий механізм формування автономної та зрілої особистості. Важливий концептуальний фундамент для розуміння вікового контексту сепарації закладається в працях з періодизації психічного розвитку так криз (Н. Берегова, С. Максименко, Т. Титаренко, А. Широка та ін.).

Мета статті полягає в комплексному теоретичному аналізі феномену психологічної сепарації особистості шляхом систематизації ключових підходів у вітчизняній та зарубіжній психології, порівняння основних концепцій та формування інтегративної структурно-динамічної моделі для подальших емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження феномена сепарації як психологічної проблеми постає низка принципово важливих питань, вирішення яких є необхідною умовою для розгляду цього явища як характеристики, притаманної людині впродовж усього життєвого циклу. Одним із ключових питань є диференціація та аналіз різних проявів і типів сепарації. Це питання, а також підходи до його вирішення, з нашої точки зору, становлять основні завдання дослідження феномена психологічної сепарації і є необхідними для уточнення та обґрунтування самого поняття, яким окреслюють зазначене явище.

Наявна відсутність узгодженої дефініції ускладнює розробку валідних критеріїв операціоналізації, типологізації та вивчення закономірностей взаємодії сепарації з іншими психологічними процесами. Історично інтерес до сепарації формувався в межах дослідження суміжних понять — прив'язаності, диференціації Я та особливостей дитинсько-батьківської взаємодії. Саме тому в публікаціях простежується широка варіативність трактувань, що охоплюють різні вікові групи, життєві ситуації й типи взаємин.

Звернення до історії дослідження феномена психологічної сепарації дає змогу виявити одну суттєву особливість. У науковій літературі простежуються два принципово різні підходи до аналізу цього явища.

Перший — інструментальний підхід. У межах такого бачення сепарація розглядається не як самостійний феномен, а як засіб або аналітичний інструмент, за допомогою якого дослідники прагнуть вивчити інші, на їхню думку, більш значущі психологічні проблеми. Наприклад, сепарація використовується як ключовий механізм у вивченні процесу становлення особистісної ідентичності дитини.

Другий — ціннісно-смысловий підхід. Представники цього напрямку трактують сепарацію як автономний феномен і визначають її як основний предмет наукового аналізу. У такому контексті акцент робиться на змістовних



характеристиках сепарації, її структурі, функціях та впливі на психічний розвиток особистості.

Таким чином, обидва підходи відображають різні теоретичні орієнтири в осмисленні сепарації та сприяють більш повному розумінню її ролі у розвитку людини.

У класичному психоаналізі, започаткованому З. Фрейдом, феномен психологічної сепарації розглядається переважно в контексті ключових проблем психічного розвитку та психотерапії. Окремі прояви цього феномена описуються такими поняттями, як «втрата об'єкта», «страх відокремлення» та «страх втрати любові».

У праці «Три нариси з теорії сексуальності» (1905) Фрейд вводить поняття «об'єкт потягів», розуміючи його як засіб задоволення потреби та спосіб зниження психічної напруги. Відокремлення від об'єкта (наприклад, матері) або його втрата спричиняє у немовляти страх, що виконують сигнальну функцію, вказуючи на загрозу порушення базової безпеки [1].

Аналізуючи проблему страху в теорії Фрейда, Дітер Ейке зазначає: «Немовля не може нагодувати себе самостійно, і без матері або людини, що її замінює, воно загине. Ця якість переживання зберігається у подальшому житті і сприймається як страх втрати об'єкта любові, що виникає щоразу за наявності подібної загрози» [2, С. 326]. Обговорюючи цю проблему у зв'язку з ідеєю психічного розвитку дитини, Фрейд відзначає, що кожен етап розвитку характеризується специфічними проявами почуття страху, яке виникає при загрозі відділення від об'єкта.

У такому розумінні сепарація постає як переживання дитини, підлітка та дорослої людини щодо втрати залежності від іншої. Це підтверджує той факт, що в ході психічного розвитку суб'єкта відбувається не лише еволюція лібідо, але й трансформація його почуттів, зумовлена змінами стосунків із значущими об'єктами. Незважаючи на це важливе доповнення, саме трансформація лібідо залишилася для Фрейда головною темою дослідження, тоді як емоційна складова сепарації як самостійний феномен не отримала подальшого концептуального розвитку в межах класичного психоаналізу.

Найповніше динаміку внутрішньопсихічних змін у процесі відокремлення дитини від матері описала М. Малер. Запроваджене нею поняття «сепарація-індивідуація» відображає дві взаємопов'язані лінії розвитку: вихід із симбіотичного зв'язку та побудову меж (сепарація) і формування внутрішньої автономії, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення та здатності до реалітестингу (індивідуація). М. Малер детально описала фази цього процесу у віковому періоді від 5 до 30 місяців, наголошуючи на його емоційній суперечливості: дитина, спонукована імпульсом розвитку, відчуває одночасно радість, інтерес і тривогу. Якщо стосунки з матір'ю суб'єктивно відчуються як надійні, дитина використовує її образ як помічника у подоланні сепараційної тривоги, що сприяє нормальній дослідницькій активності та внутрішньо-



особистісній автономії. У разі блокування відокремлення (внаслідок високої тривожності матері або не надійної прив'язаності) процес нормального психічного розвитку порушується, зростає ймовірність невротизації [3].

Продовженням досліджень сепарації в пізніших вікових періодах стали праці П. Блоса, який розглядав її як провідний феномен юнацького розвитку. На його думку, підліткове відокремлення від батьків має фазовий характер – від передпідліткового етапу до входження у дорослість [4]. Блум, вивчаючи підліткову сепарацію також окреслив кілька стадій: від амбівалентних імпульсів перших відокремлювальних рухів до афективного прийняття автономії та становлення незалежності.

Значний внесок у вивчення сепарації молоді зробив Дж. Хоффман, який запропонував модель із чотирьох компонентів: конфліктної (відсутність провини, гніву, тривоги), аттитюдної (незалежність власних переконань від думок батьків), емоційної (незалежність від батьківського схвалення) та функціональної (самостійність у рішеннях і діях) незалежності. Він підкреслював, що повноцінне відокремлення можливе лише за досягнення автономії в усіх цих сферах. Хоча така систематизація є чіткою, вона недостатньо враховує зміни в міжособистісній взаємодії та трансформацію стосунків [5].

Паралельно розвивався інший підхід, зорієнтований на трансформацію взаємодії. Ж.-М. Кінодо визначав сепарацію як процес розставання, у межах якого один із суб'єктів визнає іншого значущою, але окремою особистістю. Це явище має схожість із диференціацією Я – раннім розвитком Его [6].

Поняття «диференціація Я», введено М. Боуеном і розкриває сепарацію як процес досягнення особистісної зрілості та автономії в сімейних стосунках. Рівень сепарованості визначається через здатність диференціювати емоційні та інтелектуальні процеси, зберігаючи незалежність від емоційного поля сімейної системи [7].

У межах теорії прив'язаності як однієї з первинних біологічних потреб Дж. Боулбі виділяє різні типи формування прив'язаності та описує вплив типу прив'язаності на міжособистісні стосунки людини. У контексті теорії прив'язаності сепарація розуміється як тимчасове відокремлення дитини від матері, при цьому виділяють три фази реакції на розлуку: тривога, відчай, відсторонення. Також підкреслюється руйнівний вплив сепарації (розлуки) на психіку дитини та її здатність створювати відносини [8]. Водночас у сучасних працях деталі якісь частіше підкреслюється, що рання сепарація від батьків стає прототипом поведінки в ситуаціях відокремлення від об'єктів вторинної прив'язаності в дорослому житті, зокрема під час розлучення.

У дослідженнях психологічної сепарації однією з ключових задач, що водночас виступає основною складністю цього процесу, вважається необхідність досягнення балансу між надмірною близькістю та емоційним розривом (Lapsley, Rice, Shadid, 1989; Leonardi, 2000; Haghbin, 2006; Sabaka, 2009). Низка дослідників також наголошують на важливості так званого «мирного



відокремлення», відповідно до якого сепарація може вважатися психологічно здоровою лише за умови збереження між її учасниками емоційного зв'язку в процесі відокремлення (Beyers, Goossens, Vansantand, Moors, 2003). Крім того, наявність емоційної близькості та довіри у відносинах з батьками значно полегшує психологічне відокремлення для всіх учасників цього процесу (Allison, Sabatelli, 1988; Steinberg, 1990; Lapsley, Edgerton, 2002; Barrera, Blumer, 2011; Musante, 2014).

У сучасних україномовних дослідженнях проблема сепарації все частіше постає в контексті криз розвитку, конструктивної автономії та становлення ідентичності. Зокрема, низка авторів аналізує сепарацію як важливий чинник суб'єктності, здатності до самостійного прийняття рішень та відповідального життєвого вибору; інші – розглядають її крізь призму порушення сімейної системи, дисфункціональних патернів взаємодії та психологічної залежності. Така увага до внутрішнього аспекту сепарації свідчить про зростання наукового інтересу до позитивних механізмів автоматизації особистості та їхнього значення для побудови зрілих, паритетних міжособистісних стосунків..

Вагомий внесок у розроблення зазначеної проблематики внесли наукові праці, присвячені дослідженню розвитку суб'єктності та життєвого шляху особистості. Дослідження С. Максименка, виконані в руслі генетичної психології, розкривають закономірності формування суб'єктної активності та механізми внутрішньої регуляції поведінки як результату успішної сепарації [9]. У соціально-психологічному підході Т. Титаренко акцентовано увагу на життєстійкості, подоланні кризових станів і смислового виміри людського буття, де ефективні процеси відокремлення визначають потенціал подальшої психологічної адаптації та розвитку автономності [10].

Проблематика ідентичності й психологічного відокремлення детально представлена в дослідженнях В. Руденко, Н. Руденко [11], В. Ветрової та С. Мітіної [12], які аналізують становлення особистості в контексті сімейних відносин. Вчені підкреслюють наслідки незавершеної сепарації для формування психологічної зрілості та соціальної адаптації, зокрема в юнацькому та молодому віці. Важливими є також роботи В. Васютинського, що висвітлюють соціально-психологічні механізми формування Я-концепції та демонструють вирішальний вплив соціального середовища на індивідуацію й розвиток автономності [13].

Окрему увагу в українській психології приділяється сімейному виміру сепарації. Дослідження О. Літвінової зосереджені на закономірностях функціонування сімейної системи, де висвітлені проблеми впливу батьків, зокрема стилю їхнього виховання, на процес психологічної сепарації, який набуває особливого значення в юнацькому віці [14]. Проведене дослідження підтверджує тезу про те що батьки та стиль виховання є основною детермінантною в процесі особистісного розвитку дитини на шляху досягнення самостійності у прийнятті важливих життєвих рішень, відповідальності за своє майбутнє, впевненість та наполегливість в досягненні поставлених цілей.



Аналогічні питання розробляють Н. Оніщенко та М. Кирилук, які наголошують, що здатність до сепарації є базовою умовою формування зрілих, стійких і водночас гнучких сімейних відносин.

У наукових працях Н. Берегової проаналізовано взаємозв'язок процесів сепарації з розвитком індивідуальності, самосвідомості та самобутності дитини, зокрема підкреслюється визначальна роль ранніх дитячо-батьківських відносин, особливо діадної взаємодії «мати – немовля». Авторка детально висвітлює субфази сепарації-індивідуації (диференціація, практика возз'єднання та сталість об'єкта), проходження яких знаменує психологічне народження дитини та формує підґрунтя для подальшого особистісного розвитку. На основі проведеного аналізу Н. Берегова робить висновок що завершеність операційного процесу може розглядатися як особливий системний стан особистості що регулює її взаємини з іншими людьми та ставлення до самої себе [15]. Додатковий внесок у розвиток сепарації здійснив О. Халік, який акцентує увагу на кореляціях між успішністю сепарації, рівнем самооцінки, особистісною зрілістю та індивідуально-психологічними особливостями. Їхні роботи розкривають роль сепараційних процесів у формуванні внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують самостійність, рефлексивність і здатність до емоційно-поведінкової регуляції.

Деякі автори розглядають успішну сепарацію в контексті вирішення вікових завдань. Водночас це сепараційний процес може проходити в негативному аспекті, що трапляється частіше. Аналізуючи процеси сепарації на різних вікових етапах, типи прив'язаності до матері та особливості сепараційних процесів загалом, А. Широка пропонує класифікацію типів сепарації [16].

1. *Амбівалентна сепарація.* Такий тип сепарації пов'язують із амбівалентною прив'язаністю. У цій ситуації підліток одночасно проявляє потребу в підтримці, допомозі та емоційній близькості, але водночас наполягає на повній незалежності й самостійності. Нестабільність у вираженні потреби особистісної автономії підвищує ризик конфліктних емоцій: одночасне емоційне «залипання» на переживаннях батьків і схильність до радикального дистанціювання.

2. *Успішна сепарація.* Успішна сепарація характеризується поетапним і своєчасним відділенням від батьків у періоди психологічної готовності, за умови взаємної згоди дитини та батьків щодо змін у відносинах — рівня близькості, автономії та самостійності. Навіть при успішній сепарації можливі кризові періоди, які зазвичай виступають каталістами позитивних змін, сприяють переоцінці сімейних відносин і переходу на більш якісний рівень взаємодії. Успішне проходження попередніх етапів підготовлює підлітка до ключового етапу відділення, що часто настає в студентські роки.

3. *Кризова сепарація або залежність від близьких.* Цей тип характеризується емоційним злиттям із станом батьків, переважно матері. Підліток переживає ті ж емоції, що й мати: тривогу, смуток, переживання. Важливими ознаками є загострене почуття провини, висока сепараційна тривожність,



невпевненість, сформована безпорадність та складність у диференціації власних почуттів від емоцій батьків.

4. *Конфліктна сепарація* проявляється через наявність зовнішніх конфліктів і протиріч у процесі відділення від батьків. Характерна протестна позиція у відстоюванні власної незалежності та самостійності, почуття несправедливості й незадоволення існуючим станом справ. Зовнішніми чинниками можуть бути напружені або конфліктні сімейні стосунки. Типовими проявами є встановлення жорстких меж із близькими, ізоляція та відділення від інших. Така сепарація часто корелює з унікальним типом прив'язаності до батьків.

Дослідження кожного типу сепарації є актуальним для розуміння розвитку автономії особистості. Проблема не обмежується лише визначенням типу сепарації; вирішальна роль належить освітньому середовищу у формуванні самостійності, самоорганізованості, відповідальності, ініціативності та здатності до самовизначення.

На основі узагальнення наявних наукових підходів доцільно розглядати структуру психологічної сепарації як трикомпонентну: *когнітивно-поведінкову*, що охоплює формування ідентичності, автономії, атитюдної та функціональної незалежності; *емоційну*, пов'язану з подоланням тривоги, провини, залежності від схвалення та розвитком здатності до безпечної близькості; *комунікативну*, яка включає трансформацію стосунків і формування нової якості взаємодії на засадах прийняття іншого як окремої особистості.

У цьому контексті важливим є розгляд етапності сепарації в онтогенезі, що дає змогу простежити неперервність переходів від первинної залежності до дорослої автономії:

Симбіотичний етап (перинатальний і ранній постнатальний період) характеризується майже повним єднанням матері та немовляти, що забезпечує задоволення базових потреб.

Біологічна сепарація пов'язана зі здатністю дитини функціонувати автономно від материнського організму.

Рухова сепарація настає з моменту опанування самостійного пересування та дослідження простору, ігнорування якої можливою лише за патологічних умов.

Комунікативна сепарація передбачає розширення кола взаємодії – спочатку через однолітків, а згодом через інших значущих дорослих.

Когнітивна сепарація, властива підлітковому віку, означає розвиток здатності до самостійного мислення та прийняття рішень.

Соціальна сепарація охоплює самостійне проживання, економічну незалежність і створення власної сім'ї, що змінює соціальний статус особи.

Упродовж дорослішання людина послідовно розриває численні форми первинної залежності, однак емоційний зв'язок із батьками зберігається, хоча й набуває якісно нової, незалежної від симбіозу форми. Емоційна прихильність не означає злиття чи залежності; навпаки, вона може виступати чинником



морального регулювання, джерелом підтримки та основою формування здатності до любові у власному батьківстві.

У контексті соціокультурних змін в Україні образ матері та структура сімейних взаємин зазнають трансформацій під впливом глобальних тенденцій, однак зберігають власну специфіку. Материнська фігура поєднує індивідуальний, культурний та архетипний зміст, що має бути враховано при дослідженні сепарації й аналізі особливостей дитячо-батьківських відносин.

Висновки. Таким чином, психологічну сепарацію можна визначити як гетерохронний процес поступового психологічного відокремлення взаємно значущих суб'єктів, що супроводжується трансформацією стосунків і досягненням когнітивної, емоційної та функціональної автономії. Враховуючи багатовимірність феномену, перспективними є подальші дослідження критеріїв його успішності, варіантів перебігу та впливу на різні сфери життєдіяльності особистості в сучасному соціокультурному контексті.

Література:

1. Freud S. Three Essays on the Theory of Sexuality. In: Strachey J., Freud A. (Eds.). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. VII (1901–1905): A Case of Hysteria, Three Essays on Sexuality and Other Works. London: Hogarth Press, 1953. С. 123–246.
2. Eicke D. (Hrsg.). *Tiefenpsychologie*. Bd. 1: Sigmund Freud – Leben und Werk. Weinheim: Beltz, 1982. 524 S. ISBN 3-407-83039-4.
3. Mahler M. S. *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books, 1975. 308 p.
4. Blos P. *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. New York: Free Press of Glencoe, 1962. 269 p.
5. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, No. 2. P. 170–178.
6. Quinodoz J.-M. *L'Apprivoisement de la solitude*. Paris: Presses Universitaires de France (PUF), 1991. 256 p. ISBN 2-13-043786-1.
7. Bowen M. On the differentiation of self // In: *Family Therapy: Theory and Practice*. New York: Gardner Press, 1978. P. 42–90.
8. Bowlby J. Mother-child separation // *Mental Health and Infant Development*. 1956. No. 1. P. 117–122.
9. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240 с.
10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
11. Руденко Н., Руденко В. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків // *Інноватика у вихованні*. 2023. № 17. С. 123–127.
12. Ветрова В., Мітіна С. Проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в умовах цифрової культури // *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2025. № 8. С. 16–21.
13. Васютинський В. О. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 177 с.
14. Літвінова О.В. Проблеми впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3 (2). С. 144–150.