

## Список использованных источников

1 Кавалеўская, Г. М. Выхаванне нацыянальнай самасвядомасці дашкольнікаў сродкамі беларускага фальклору / Г. М. Кавалеўская. – Мазыр : ТАА ВД «Белы Вецер», 2009. – 62 с.

2 Козлова, С. А. Дошкольная педагогика : учебник / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – 13-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

3 Концепция непрерывного образования [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 31 декабря 2020 г., № 312 // Национальный правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_167827.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_167827.pdf). – Дата доступа: 18.06.2024.

4 Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании : закон Респ. Беларусь 14 янв. 2022 г. № 154-З Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 января 2011 г. № 243-3 : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Республики 22 дек. 2010 г. : в ред. Законов Респ. Беларусь от 13.12.2011 г. – Минск, 2011.

5 Савельев, Г. В. Развитие музыкального восприятия дошкольников: учеб.-метод. пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Г. В. Савельев. – Изд. 2-е. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 143 с.

6 Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 4 августа 2022 г., № 229 // Национальный правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. – Дата доступа: 31.08.2022.

**Н. Г. Новак**, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### ЛИЧНОСТНАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ КАК ПРЕДИКТОР ЗДОРОВЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

*В статье рассматривается соотношение понятий «личностная дифференциация», «эмоциональная зависимость», «созависимость». Анализ данных категорий осуществляется с позиции системной семейной психологии. За основу взяты базовые положения системной психотерапии М. Боуэна как одной из наиболее практикоориентированной и перспективной интегративной модели психологического консультирования и психотерапии семьи.*

Ключевые слова: *системная психотерапия, семья как система, интегративная модель помощи семье, дифференциация, личностная дифференциация, эмоциональная зависимость, созависимость.*

**N. G. Novak**, PhD of Psychological Sciences, Associate Professor  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

### PERSONAL DIFFERENTIATION AS A PREDICTOR OF HEALTHY INTERPERSONAL RELATIONSHIPS FAMILY RELATIONSHIPS

*The article examines the relationship between the concepts of "personal differentiation", "emotional dependence", and "codependency". The analysis of these categories is carried out*

*from the perspective of systemic family psychology. The basic principles of M. Bowen's systemic psychotherapy are taken as a basis as one of the most practice-oriented and promising integrative models of psychological counseling and family psychotherapy.*

*Keywords: systemic psychotherapy, family as a system, integrative model of family care, differentiation, personal differentiation, emotional dependence, codependency.*

В современной психологии личностная дифференциация – это процесс, в ходе которого индивид развивает свою индивидуальность и способность отделять свои чувства и мысли от чувств и мыслей других людей. Концепция дифференцированной личности детально разрабатывалась психотерапевтом Мюрреем Боуэном [4], [5]. В его работах термин «дифференциация» описывает процесс, позволяющий людям развивать свою индивидуальность и эмоциональную автономию в контексте семейных отношений [2].

М. Боуэн выделил основные аспекты дифференциации.

1 Эмоциональная дифференциация:

- способность отделять свои чувства и мысли от чувств и мыслей других людей;
- управление эмоциями и уменьшения зависимости от мнений окружающих.

2 Индивидуальность – развитие уникальной идентичности, позволяющее человеку быть самим собой, не теряя связи с семьей;

3 Способность к саморегуляции:

- умение контролировать свои реакции и эмоции в стрессовых ситуациях;
- готовность и умение избегать эмоциональных конфликтов и манипуляций.

4 Устойчивость к стрессу – высокая степень дифференциации позволяет лучше справляться со сложными жизненными ситуациями, в том числе – с семейными конфликтами и стрессами.

5 Здоровые границы – умение устанавливать и поддерживать границы в отношениях, что способствует уважению и пониманию между членами семьи [5].

Таким образом, в концепции М. Боуэна дифференциация каждого из членов семьи является важным аспектом качества взаимоотношений в семейной системе, способствующим развитию их индивидуальности и эмоциональной автономии, что помогает создать здоровые и устойчивые межличностные связи. Личностная дифференциация позволяет каждому члену семьи сохранять свою уникальность, что способствует уважению и принятию различий. Эмоциональная автономия как способность управлять своими эмоциями и не зависеть от мнений других помогает избежать конфликтов и недопонимания. Открытая коммуникация, открытое выражение своих потребностей и чувств способствует более честному и конструктивному общению. Понимание себя, своих чувств и потребностей помогают справляться с семейными конфликтами и стрессами, так как индивид может оставаться верным своим убеждениям.

Повышение степени дифференцированности личности будет способствовать оптимизации и повышению качества межличностных отношений: снижение конфликтности (более дифференцированные личности чаще находят компромиссы и разрешают конфликты без эскалации); поддержка и взаимопонимание (люди, обладающие высокой степенью дифференциации, лучше понимают и поддерживают друг друга, что создает более гармоничную атмосферу); здоровые границы (умение устанавливать границы помогает избежать эмоциональной зависимости и манипуляций). И в целом – здоровые межличностные отношения в семье требуют понимания динамики взаимодействия между членами семьи, где каждый принимает на себя свою роль, сохраняя при этом свою идентичность.

Противоположной характеристикой, также оказывающей значительное влияние на межличностные отношения и общее психическое здоровье человека, является эмоциональная зависимость. Эмоциональная зависимость связана сильной привязанностью к другому человеку и чувством, что мое эмоциональное состояние напрямую зависит

от этого другого человека. Чаще всего эмоциональная зависимость проявляется в следующих аспектах: страх потери, боязнь быть оставленным или отвергнутым со стороны значимого другого; чрезмерная потребности в одобрении, постоянное стремление к подтверждению своей ценности со стороны другого; невозможности принимать решения самостоятельно, без опоры на мнение другого, трудности в самостоятельном выборе без мнения партнера, тотальное чувство вины в случае неудачи и негативной оценки окружающих.

Эмоциональная зависимость может привести к неустойчивым отношениям, где один партнер становится слишком контролирующим, а другой – слишком подверженным влиянию. В свою очередь дифференцированность личности – это способность человека отделять свои мысли и чувства от мыслей и чувств других людей, включая в себя значительную эмоциональную автономию (умение испытывать и выражать свои эмоции независимо от окружающих), способность к саморефлексии (понимание своих потребностей и желаний, а также умение их отстаивать) и устойчивость к внешнему влиянию, в том числе – к воздействиям со стороны другого человека (способность сохранять свою идентичность и принимать решения, основываясь на собственных ценностях).

Очевидно, что высокая дифференцированность личности способствует здоровым отношениям, где оба партнера могут поддерживать свою индивидуальность и при этом оставаться близкими. Напротив, когда человек слишком сильно зависит от мнения или эмоционального состояния другого, он может утрачивать свою индивидуальность и способность к самостоятельным решениям. Для определения психоэмоциональной зависимости одного человека от другого в психологии применяется также термин «созависимость».

В широком смысле созависимость – это состояние, при котором один или несколько членов семьи становятся эмоционально зависимыми от других. Это чаще всего наблюдается в семьях, в которых один или более членов страдает химической зависимостью (например, алкоголизм, наркотики) или другими дисфункциональными паттернами поведения, обусловленными личностными нарушениями (например, психопатические расстройства личности), или отсутствием здоровых моделей семейного воспитания с выраженной эмоциональной холодностью со стороны родителей или лиц их заменяющих.

Созависимость и дифференцированность личности – это темы, которые активно исследуются как зарубежными, так и отечественными психологами. Например, Джон Готтман (John Gottman) в книге «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» исследует динамику отношений и эмоциональную связь партнеров. Его работа включает в себя аспекты дифференцированности в контексте здоровых отношений. Мелоди Битти (Melody Beattie) в книге «Созависимость: Как освободиться от зависимых отношений». Она опуляризировала понятие созависимости и предложила стратегии для преодоления этой проблемы. Дональд Винникотт (Donald Winnicott) – один из психоаналитиков, который исследовал вопросы зависимости, привязанности и индивидуальности. Его концепция «истинного я» напрямую связана с дифференцированностью личности. Сьюзен Дэвид (Susan David) исследовала эмоциональную гибкость и то, как она влияет на личностное развитие и отношения. В работах по экзистенциальной психологии Виктора Франкла подчеркивается важность самосознания и поиска смысла, что может быть связано с дифференцированностью личности. Исследования Александра Лурии в области нейропсихологии касаются вопросов идентичности и самосознания, что также имеет отношение к дифференцированности. Из современных авторов можно отметить работы Геннадия Мелихова по проблемам созависимости и зависимого поведения в контексте семейной терапии., исследования Елены Невской по вопросу созависимости в контексте терапии зависимостей и подходов к работе с этой проблемой и др.

Мы также в книге «Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы» ранее уже описывали характерные черты созависимых людей:

1) эмоциональная зависимость: один человек чувствует, что его благополучие зависит от другого;

2) жертвенность – склонность жертвовать своими потребностями ради другого, что приводит к подавлению собственных желаний;

3) контроль и манипуляция: созависимые отношения зачастую сопряжены с желанием контролировать поведение другого человека, чтобы чувствовать себя лучше;

4) низкая самооценка: часто созависимые люди имеют проблемы с самооценкой и могут чувствовать себя недостойными любви и уважения [1].

Следовательно, члены семьи, находящиеся в созависимых отношениях, стремятся угодить другому, игнорируя собственные потребности, неуверенные в себе, имеют низкую самооценку, приспосабливаются и уступают партнеру, испытывают психоэмоциональное напряжение из-за необходимости контроля и переживания страха потери отношений, т. к. именно партнер оценивается как важнейший источник собственного спокойствия и благополучия. В результате созависимых отношений человек испытывает эмоциональное и физическое истощение членов семьи, все чаще возникают проблемы с коммуникацией и границами, воспитание детей проходит в атмосфере нестабильности и тревоги.

Подытоживая сказанное, мы можем утверждать, что эмоциональная зависимость и дифференцированность личности являются важными аспектами в психологии семьи, отражающими противоположные тенденции: в созависимых отношениях члены семьи не могут отделить свои эмоции от эмоций других, что приводит к конфликтам и страданиям, в свою очередь дифференцированные отношения способствуют здоровой взаимозависимости и более открытой коммуникации. Чем выше дифференцированность членов семьи, тем более здоровыми становятся межличностные отношения, а каждый член семьи чувствует себя ценным и услышанным. Возможность открыто обсуждать свои чувства и потребности помогает избежать конфликтов и недопонимания, так как члены семьи

Члены семьи, находящиеся в созависимых отношениях, могут работать над повышением своей дифференцированности через терапию, самопознание и развитие навыков саморегуляции. В первую очередь важно работать над осознанием своих потребностей и границ. Семейная терапия может помочь членам семьи лучше понять друг друга и скорректировать нездоровые коммуникации, должна включать работу над динамикой внутрисемейных процессов и развитием навыков здорового взаимодействия.

Работая со «сплавленными» семьями (термин М. Боуэна) мы должны понимать, что созависимость и дифференцированность личности находятся в тесной взаимосвязи. Созависимость может препятствовать развитию дифференцированности, что приводит к неэффективным и болезненным отношениям. Понимание этих аспектов в контексте семейной психологии позволяет лучше справляться с проблемами в отношениях и создавать более здоровую семейную динамику, способствуя улучшению качества жизни всех членов семьи.

Для преодоления эмоциональной зависимости и повышения дифференцированности личности можно рекомендовать следующее:

– развивать самосознание: анализировать свои чувства и потребности «здесь и сейчас»;

– устанавливать границы: учиться говорить «нет» и защищать свои интересы, осознавая, что только сам человек является «хозяином» собственной жизни, а любые протекции ведут к развитию созависимых отношений;

– укреплять самооценку: работать над принятием себя и своей ценности вне зависимости от мнения других, понимать разницу между понятиями «самооценка как отношение к себе с учетом собственной результативности» и «самоценность как принятие собственной значимости безотносительно к кому-либо или чему-либо»;

– обращаться за помощью, развивать сеть социальной поддержки на принципах паритета и взаимного уважения, при необходимости консультироваться с психологом или терапевтом.

Эти шаги могут помочь создать более здоровые и сбалансированные отношения как с собой, так и с окружающими.

Таким образом, личностная дифференциация является важным предиктором здоровых межличностных отношений в семье. Развитие этой способности способствует созданию атмосферы доверия, уважения и поддержки, что в конечном итоге ведет к более крепким и удовлетворительным семейным связям. В контексте семейных отношений она играет важную роль в установлении здоровых межличностных связей. В семейной системе дифференцированность проявляется как способность человека быть эмоционально независимым, сохраняя при этом здоровые связи с другими. Это означает умение отделять свои чувства и мысли от чувств и мыслей других членов семьи.

Эмоциональная зависимость как основа созависимости и дифференцированность представляют собой принципиально разные характеристики взаимодействия в семье. Понимание этих различий может помочь людям улучшить свои отношения и достичь большей эмоциональной независимости и гармонии в личной жизни, повысить качество межличностных отношений в семье.

### **Список использованных источников**

1 Гатальская, Г. В. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы / Г.В. Гатальская, О.А. Короткевич, Н.Г. Новак. – Минск: Амалфея, 2014. – 196 с.

2 Новак, Н. Г. Психология семейных кризисов / Н. Г. Новак. – Гомель : ГГУ имени Ф.Скорины, 2023. – 189 с.

3 Новак, Н. Г. Системная психотерапия М. Боуэна как интегративная модель помощи семье / Векторы психологии : сопровождение личности и обеспечение ее психологической безопасности в условиях социально-цифровой среды [Электронный ресурс] : междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 28 июня 2022) : сб. материалов / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (объем 6,17 Mb). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 152 – 154.

4 Системная семейная терапия Мюррея Боуэна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://viaregina.ru/center/sistemnaya-semeynaya-terapiya-myurreya-bouena.html>. – Дата доступа: 03.07.2022.

5 Теория семейных систем Мюррея Боуэна : основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги ; [пер. с англ. под общ. ред. В. И. Белопольского, пер.: А. Боковиков и др.]. – 2-е изд., стер. – М. : Когито-Центр, 2008. – 494 с.

**T. G. Shatiuk**, PhD in Ped. Sciences, Ass. Professor  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

### **FEATURES OF ATTACHMENT DISORDERS IN PRESCHOOL AND SCHOOL-AGE CHILDREN IN SOCIAL-PEDAGOGICAL CENTERS**

*The article presents the results of an empirical research on the features of attachment in children residing in social-pedagogical centers (SPCs). Special attention is paid to a comparative analysis of attachment indicators and interpersonal relationships in preschool and school-age children. Using statistical methods (Student's t-test for independent samples), significant differences between age groups were identified across a number of key parameters.*