

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЗУБЕНКО ОЛЕСЯ МИХАЙЛІВНА

УДК 159.923.5:316.728(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

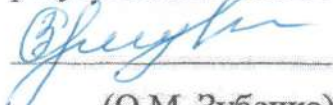
ОСОБИСТІСНА РЕГУЛЯЦІЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ
ОСОБИСТОСТІ

053 – Психологія

(Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки)

Подається на здобуття ступеня доктора
філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


(О.М. Зубенко)

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
О.С. Кочарян

Усі припущення
дисертації
ідентичні з джерелом
Голова спеціалізованої
вченої ради

Харків – 2021

ДФ 64.051.035

Григор Кривен



АНОТАЦІЯ

Зубенко О.М. Особистісна регуляція життєвого стилю особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії 053 – Психологія (Галузь знань – 05 – Соціальні та поведінкові науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2021.

Дисертація присвячена актуальній проблемі побудові життєвого стилю сучасної української молоді. Теоретико-методологічною базою дослідження є адлеріанській підхід до розуміння стилю життя та концепція емоційної схеми. Стиль життя розглянуто як інтегральну характеристику індивідуальності, яка включає: ранній досвід особистості, рівень особистісної зрілості, особливості емоційних рис особистості, стійкі інтерпретації світу, особливості соціальної взаємодії та побудування стосунків, загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Мета дослідження – поглибити теоретичні уявлення щодо механізмів та основних детермінант формування стилю життя особистості. В роботі вирішувалися такі задачі дослідження: 1) провести теоретичний аналіз проблеми стилю життя особистості та основних чинників його формування в різних психологічних підходах; 2) здійснити аналіз компонентів життєвого стилю особистості сучасної молоді; 3) побудувати типологію стилів життя сучасної молоді; 4) вивчити ранні емоційні схеми як предиктори стилю життя особистості; 5) визначити чинники модуляції впливу ранніх емоційних схем на стиль життя особистості; 6) розробити розвивальну та просвітницьку програму, спрямовану на підтримку зрілих компонентів життєвого стилю молоді та профілактику труднощів у сфері партнерських стосунків та батьківства.

Об'єкт дослідження – стиль життя особистості. Предмет дослідження – особистісні детермінанти життєвого стилю.

Дослідницьку вибірку склали 245 осіб: 142 – жінок та 113 – чоловіків, вік досліджуваних 20-27 років. Досліджуваних було розподілено на дві групи, що брали участь у різних етапах роботи. Група 1 приймала участь в емпіричному

дослідженні. Кількість – 195 осіб: 105 – дівчат та 90 – юнаків. За соціальним статусом досліджувані є студентами старших курсів ЗВО м. Харкова або молоддю, що нещодавно завершила вищу освіту та працює. За сімейним станом 100% вибірки не перебувають у шлюбі і не мають дітей, усі досліджувані мають досвід партнерських стосунків. Група 2 приймала участь на етапі впровадження розвивальної та просвітницької програми. Кількість – 60 осіб. З них, 30 осіб – це учасники програми (18 жінок та 12 чоловіків), у віці 21- 30 років. Контрольна група – 30 студентів старших курсів ХНУ імені В.Н. Каразіна (19 жінок та 11 чоловіків у віці 20-23 роки).

В роботі використано такі групи методів: 1) методи діагностики життєвого стилю та показників його зрілості: опитувальник життєвої позиції; аналіз ранніх спогадів (А. Адлер); шкала самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару); 2) методи діагностики травматичних емоційних переживань особистості: опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг); шкала диференціальних емоцій (К. Ізард); 3) методи діагностики когнітивних та мотиваційних компонентів емоційної схеми: шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман); 4) методи діагностики рівня функціонування особистості та саморегуляції як факторів модуляції життєвого стилю: шкала тривоги Дж. Тейлора, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; опитувальник діагностики пограничного розладу особистості, форма S скрінінг (Т.Ю. Ласовська, С.В. Яічніков, Ю.В. Саричева, Ц.П. Короленко); 5) методи вивчення настанов у партнерських стосунках та сфері батьківства: опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова);

Математико-статистична обробка результатів дослідження здійснювалась за допомогою таких методів: ϕ -критерій Фішера; U-критерій Манна-Уїтні; t-

критерій Стюдента; критерій Т-Вілкоксона; G-критерій знаків, кореляційний аналіз за методом Кендалла; факторний аналіз (ротація Varimax).

Шляхом факторизації було виокремлено відібрано шість типових варіантів стилю життя сучасної студентської молоді:

1. *«Уникнення контакту»* базується на інфантильному досвіді травматичних переживань відторгнення й досвіду бути неприйнятним. На цій основі розвиваються механізми подолання шляхом уникнення близькості, переконання у низькій власній цінності й пошук «безпечного простору» життя й стосунків. Це може виявлятися у схильності до незалежності, усамітнення, тенденції покладатися на тільки себе й труднощах з довірою;

2. *«Комплекс переважання»* являє собою стильзовні демонстрованого комплексу переважання, грандіозності Я, нарцисизму, яке є захисною маскою. Інфантильним особистісним фундаментом є базове почуття власної неспроможності та неповноцінності;

3. *«Асертивність»* пов'язана із впевненістю у собі, високою цінністю *власного Я*, самоефективністю і самоконтролем; базується на розвиненій психологічній автономії, але має певний дефіцит емоційної близькості;

4. *«Міметизм»* відображає орієнтацію на зовнішні авторитети й цінності, відсутність внутрішнього контролю та нерозвиненість регуляторної сфери. Як наслідок формується «міметичне бажання» індивіда (Р. Жирар), яке позбавлене автономності та спровоковано моделлю або зовнішнім зразком, готовність слідувати за вимірами життя, що надані «ззовні» і які сприймаються як власний вільний вибір;

5. *«Зрілість»* відображає зрілу позицію у партнерських стосунках та здатність до психологічної інтимності, що базується на позитивному інфантильному досвіді бути прийнятим й досвіді переживання позитивного ставлення;

6. *«Міжособистісна залежність»* базується на набутому досвіді «вивченої безпорадності», про що свідчить сценарій «Невдахи» та базовому почутті провини, яке є регулятором поведінки та стосунків.

Виділені стилі можуть бути представлені у вигляді моделі з трьома вимірами: «Міжособистісний контакт» («Уникнення контакту» та «Міжособистісна залежність»); «Его» («Міметизм» та «Зрілість»); «Зрілість» («Комплекс переважання» та «Асертивність»). Виявлені фактори є ортогональними (як результат процедури факторизації), що це надає можливості будувати ці виміри як систему координат із вісями. Але їх зміст вказує на основні тенденції структурування життя, які спостерігаються у сучасному молодіжному просторі. Було визначено відмінності за рівнем вираженості виявлених стилів у чоловіків і жінок: стиль життя «Міметизм» є вищим у жінок, а стиль життя «Міжособистісна залежність» є більш притаманним чоловікам.

Проведений аналіз компонентів життєвого стилю був спрямований на аналіз ранніх спогадів, оцінку рівня зрілості особистості в цілому та окремих сфер психічного, сталих емоційних рис особистості та системи суб'єктивних інтерпретацій навколишнього світу (базисних переконань).

Контент-аналіз ранніх спогадів дозволив виявити, що типовими подіями є фізичні травми та нещасні випадки; ситуації новизни та небезпеки і ці параметри є вищими у жінок, що свідчить про сприйняття світу як небезпечного та ворожого. Незалежно від статі високу значущість мають спогади про порушення границь; ситуації контролю за дитиною; ситуації неспішності, знецінення; ситуації «негайного задоволення бажань»; спостереження за сварками між батьками, спогади про розлучення батьків. Тож загальні фабули відтворюють дефіцит психологічної автономії, вивчену безпорадність та фіксацію на негативній стороні сімейних стосунків. Високу значущість мають спогади, пов'язані із позитивними подіями: поїздка, відпочинок; гра та спілкування із друзями, що свідчить про наявність позитивного емоційного фону, соціальну адаптацію та значущість поза сімейного оточення у житті.

Кількісні показники оцінки ранніх спогадів виявили такі особливості: конотація ранніх спогадів почуттям відторгнення у чоловіків. Чоловікам також

притаманний більш високий рівень залежності у поведінці, яка мала місце у ранньому дитинстві та більш високий рівень впевненості у собі, що свідчить про неузгодженість емоційного та поведінкового рівня оцінки ранніх спогадів. Показники «активності-пасивності» та «від'єднаності – товариськості» не виявили достовірних відмінностей за статтю, але за рівнем є низькими, що вказує на спільні проблематики пасивності та неприйняття. За рівнем зрілості психологічної теми ранніх спогадів достовірних відмінностей між чоловіками і жінками не виявлено. Фіксаціями, що виявлено в обох групах, є оральна, фалічна та едипальна.

Оцінка рівня особистісної зрілості виявила середній або низький рівень вираженості зрілих якостей особистості: терпимість, самоактуалізація, самостійність, відповідальність, причому остання є достовірно нижчою у чоловіків, що свідчить про загальну інфантилізацію молоді. Зрілість окремих сфер психічного показує найвищий показник когнітивної зрілості, а найнижчий – моральної. Показники моральної та регуляторної зрілості є достовірно нижчими у чоловіків. Оцінка рівня зрілості у сфері міжособистісної взаємодії встановила, що разом із середнім рівнем психологічної близькості жінкам притаманний також дезорганізований, амбівалентний тип синдрому емоційного холоду, а чоловіки характеризуються схильністю до уникання близькості.

Серед базисних переконань в сучасній молоді виявлено переважання незалежно від статі базисного переконання щодо ворожості та недовіри до навколишнього світу. Високого рівня вираженості досягають переконання щодо образу «Я» та удачі, що у поєднанні із попередніми результатами може вказувати на ідеалізацію власного «Я» та інфляцію почуття впевненості і власної значущості.

В профілі емоційних рис зафіксовано високу значущість емоції радості незалежно від статі. В групі чоловіків емоції гніву і презирства є вираженими значно вище за жінок. У жінок достовірно вищими є емоції страху, сорому та провини. Усі ці емоції є інфантильними за своїм походженням, ї збігаються із картиною емоційних переживань у ранніх спогадах. Загалом, це може бути

зрозумілим, як збереження інфантильних регуляторів поведінки у період дорослості у сучасної молоді.

Ранні дезадаптивні схеми (РДС) можуть бути розглянуті як предиктори формування життєвого стилю. Стиль «Уникнення контакту» в основі має механізми свого формування подібно до синдрому «емоційного холоду» за типом підсиленої автономії й уникнення близькості. Вплив РДС на стиль «Міжособистісна залежність» відбиває неспецифічний характер зв'язків, коли в основі стилю виявлено високий рівень вираженості усіх РДС, що може означати наявність інших факторів, що моделюють вплив РДС. Стиль «Міметизм» відображає механізм подолання базового почуття власної недосконалості шляхом «запозичення» досконалості в інших людей або шляхом наслідування гідних, соціально схвалюваних моделей поведінки. Стиль «Зрілість» має травматичний базис, пов'язаний із фіксаціями на ранніх стадіях розвитку особистості. Досягнення зрілих аспектів функціонування особистості відбувається за рахунок формування базових переконань у власній спроможності та компетентності, позитивному спрямування почуття провини як мотиватора самовдосконалення, високо розвиненому самоконтролю. Стиль «Комплекс переважання» формується як захисна «маска» і результат вирішення конфлікту між почуттям власної дефектності, недосконалості та грандіозності «Я» із домінування зовнішньої референції в оцінюванні себе та регуляторів поведінки. Стиль «Асертивність» також пов'язаний із ранньою інфантильною травматизацією, при цьому формування впевненості у собі та зрілої життєвої позиції відбувається за рахунок долаючих стратегій, що відображають досягнення психологічної автономії та формування вимогливості до себе.

Зв'язок ранніх дезадаптивних схем зі стилем життя особистості також модулюється рівнем функціонування особистості та розвитком загального рівня саморегуляції. При зниженні останніх ранні дезадаптивні схеми стають стрижневими утвореннями, що обумовлюють стиль життя особистості та знижують варіативність моделей його побудування.

Результати дослідження впроваджено у практику у вигляді розвивальної та просвітницької програми «Мій шлях» для молоді. Основна спрямованість програми полягає у побудуванні зрілого та конструктивного життєвого шляху особистості сучасної молоді шляхом аналізу та інтеграції життєвого досвіду, посилення зрілих структур особистості, формування здатності до психологічної інтимності та близькості, здійснення профілактики потенційних труднощів подружніх стосунках та розвитку відповідального батьківства. В структурі програми передбачено два формати: групова робота та індивідуальні консультації. Розроблена програма довела ефективність, яка визначається позитивними змінами в учасників програми у рівні вираженості зрілих якостей особистості (відповідальність, самостійність, самоактуалізація), змінами у напрямку зростання психологічної інтимності та близькості у настановах в партнерських стосунках та підвищення рівня готовності до батьківства.

Ключові слова: стиль життя, ранній досвід особистості, ранні спогади, емоційна схема, ранні дезадаптивні схеми, особистісна зрілість, суб'єктивне благополуччя, студентська молодь.

ABSTRACT

Zubenko O.M. Pesonality's regulation of the personal lifestyle. – Qualification scholarly paper: a manuscript.

Thesis submitted for obtaining the Doctor of Philosophy degree in Social and Behavioural Sciences, Speciality 053 – Psychology. V.N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. Kharkiv, 2021.

The dissertation is devoted to the current issue of the modern Ukrainian youth lifestyle. The theoretical and methodological basis of the research is Adler's approach to understanding the way of life and the concept of emotional schemas. Lifestyle is considered as an integral characteristic of individuality which comprises: early personality's experience, level of personality's maturity, features of personality's emotional traits, stable interpretations of the world, features of social interaction, relationship's building, the general level of subjective wellbeing.

The goal of the research is to enhance theoretical aspects of the mechanism and main determinants of personal lifestyle modeling. The following research tasks were accomplished: 1. To analyze theoretically the personal lifestyle problems and the main factors of personal lifestyle modeling in terms of various psychological approaches; 2. To analyze the components of modern youth lifestyle; 3. To create a typology of modern youth lifestyles; 4. To study early emotional schemes as individual lifestyle background; 5. To determine modulation factors of influence of early emotional schemes on personal lifestyle; 6. To set up developmental and educational programs aimed at supporting the mature components of youth lifestyle and preventing challenges in partnership and parenthood.

The object of the study is a personal lifestyle.

The subject of the study is personal lifestyle determinants.

The study engaged 245 people, 142 of whom were women and 113 were men aged 20-27 years. These people divided into two groups took part in diverse work stages. Group 1 took part in an empirical study with 195 people, 105 of whom were women and 90 were men. In terms of social status, these people are students who are

completing degree programs of Kharkiv Higher Education Institutions or young people who have recently finished higher education and work currently. By marital status, 100% of the sample group is not married and does not have children, but has experience of partnerships. Group 2 took part at the implementation phase of developmental and educational programs and comprised 60 people, 30 of whom were participants (18 women and 12 men aged 21-30), and 30 undergraduate students of the V.N. Karazin University (19 women and 11 men aged 20-23) represented the control group.

In this study the following method group was used: 1) diagnostic methods of lifestyle and maturity indicators: life stance questionnaire; analysis of earliest memories (A. Adler); self-assessment scale of personal maturity (A.V. Mikliaieva); diagnostic method of personal maturity (V.A. Ruzhenkov, V.V. Ruzhenkova, I.S. Lukiantseva); diagnostic method of interpersonal relations (O.S. Kocharian, Y.V. Frolova, I.O. Baru); 2) diagnostic methods of traumatic emotional experience of the personality: a questionnaire of early maladaptive schemas (J. Young); differential emotions scale (K. Izard); 3) diagnostic methods of cognitive and motivational components of emotional schemes: world assumptions scale (R. Janoff-Bulman); 4) diagnostic methods of personality functioning level and self-regulation as lifestyle modulating factors: the Taylor Anxiety Scale; questionnaire “Style of self-regulation” by V.I. Morosanova; questionnaire for diagnostics of borderline personality disorder, S-screening form (T.Y. Lasovska, S.V. Yaichnikov, Y.V. Sarycheva, C.P. Korolenko); 5) methods for studying prescriptions in partnership and parenthood: questionnaire “Role expectations and claims in marriage” (A.N. Volkova), drawing “Me and my child” (H.H. Filippova).

Mathematical and statistical processing of the study results was conducted using the following methods: Fisher’s ϕ -test, Mann-Whitney U-test, Student’s t-test, Wilcoxon’s *T*-test, G-test of signs, Kendall’s correlation analysis; factor analysis (Varimax rotation).

By factoring, six typical lifestyle options for the modern student youth were identified:

1. “*Avoiding contact*” is based on an immature experience of a traumatic feeling of rejection and an experience of being unaccepted. On this basis, coping mechanisms are developed by avoiding emotional connection, confidence in low self-worth, and searching for a “safe space” of life and relationships. This can manifest itself in a tendency towards independence, reclusiveness, relying only on oneself, and having trust issues;

2. “*Superiority complex*” is a style of externally demonstrated dominance complex, grandiose self, narcissism which is a protective self-image. A basic sense of unfulfillment and inferiority is an immature personality foundation;

3. “*Assertiveness*” is associated with self-confidence, a high value of self, self-efficacy, and self-control and is based on cultured psychological autonomy, but has a lack of emotional intimacy;

4. “*Mimetism*” reflects orientation to external authorities and values, a lack of internal control, and immaturity of the disciplinary sphere. As a result, an individual «mimetic desire» is formed (R. Girard), which is devoid of autonomy and provoked by a model or external example, a willingness to follow standards of living provided “from outside” and which are perceived as their own free choice;

5. “*Maturity*” reflects the mature position in partnership and ability for psychological intimacy based on the positive immature experience of being accepted and positive attitude experience;

6. “*Interpersonal addiction*” is based on the acquired experience of “learned helplessness” as evidenced by “Loser’s” scenario and basic guilt feeling which rules behavior and relationships.

Highlighted styles can be represented as a three-aspect model: “Interpersonal contact” (“Avoiding contact”, “Interpersonal addiction”); “Ego” (“Mimetism”, “Maturity”); “Maturity” (“Superiority complex”, “Assertiveness”). The identified factors are orthographic (as the result of factorization procedure) and this fact enables to represent these aspects as a coordinate system with the axes. But their content directs attention towards the main trends of life structuring, which is observed in modern youth space. The differences in expression levels of styles found in men and

women were determined: “Mimetism” lifestyle is higher among women, and “Interpersonal addition” lifestyle is more common among men.

Analysis of lifestyle components was aimed at analyzing earliest memories, maturity assessment as a whole, and individual spheres of mental, stable emotional personality traits and subjective interpretation system of the environment (basic beliefs).

Content-analysis of earliest memories revealed that typical events are physical injuries and accidents; situations of novelty and danger and these parameters are the highest among women which indicate the view of life as dangerous and hostile. Memories of boundaries violation, situations of child control, situations of poor progress and devaluation, situations of “immediate gratification of desires”, watching over the quarrels between parents, memories of the parents’ divorce are highly significant regardless of gender. Therefore, the general content reproduces the deficit of psychological autonomy, learned helplessness, and fixation on the negative side of family relationships. Memories associated with positive events are of high importance: a trip, rest, play, and communication with friends which indicate positive emotional background, social adaptation, and significance outside the family environment.

Quantitative indicators to assess the earliest memories revealed the following features: connotation of the earliest memories with the sense of rejection in men. Men are also characterized by a higher level of behavioral addiction which took place in early childhood and a higher level of self-confidence which indicates incoherence of emotional and behavioral levels in earliest memories assessment. Indicators of “activity-passivity” and “isolation-affiliation” did not reveal significant gender differences but were low in level, which indicates the general problems of passivity and rejection. No significant differences were found between men and women according to the maturity level in relation to the psychological aspect of earliest memories. The fixations found in both groups are oral, phallic, and Oedipal ones.

Assessment of personal maturity revealed average or low expression of mature personal qualities: tolerance, self-actualization, inner-directedness, responsibility, the

latter being significantly lower among men, which indicates general infantilization of the youth. The maturity of the psychological sphere shows the highest indicator of cognitive maturity and the lowest is the moral one. The indicators of moral and regulatory maturity are significantly lower among men. Maturity assessment in interpersonal interaction defined that along with an average level of psychological closeness women also have a disorganized, ambivalent type of emotional coldness syndrome, and men are characterized by a tendency to avoid closeness.

Among the basic beliefs, modern youth, regardless of gender, the prevalence of basic beliefs regarding hostility and mistrust of the environment have been identified. Beliefs concerning self-image and fortune reach a high level of expression, which combined with previous results may indicate the idealization of the self and inflation of confidence and self-worth.

The profile of emotional traits recorded the high significance of emotion of joy regardless of gender. In the group of men, the emotions of anger and contempt are much expressed than among women. Women have truly higher emotions of fear, shame, and guilt. All these emotions are infantile in their origin and coincide with the picture of emotional experiences in earliest memories. In general, this may be understood as maintaining infant behavioral regulators of modern youth in their adulthood.

Early maladaptive schemas (EMS) may be considered as predictors of lifestyle formation. The style of "Avoiding contact" is based on a mechanism of its formation similar to the symptom of "emotional coldness" as increased autonomy and intimacy avoidance. The influence of EMS on "interpersonal addiction" style reflects the non-specific nature of communication when a high expression level of all EMS is revealed as a basis of the style, which may indicate the presence of other factors reflecting the influence of EMS. The "Mimetism" style reflects a mechanism to overcome the basic sense of one's own imperfection by "borrowing" perfection from other people or by imitating worthy, socially approved models of behavior. The "Maturity" style has a traumatic basis associated with a fixation on the early stages of personality development. Achievement of mature personality functioning aspects

occurs due to basic belief formation of self-confidence and competence, positive re-direction of guilt feelings to self-improvement, and highly developed self-control. The “Superiority complex” style is formed as a “protective” mask and result of resolving the conflict between the sense of one’s own defectiveness, imperfection, and grandiose self with external reference dominance of self-concept and behavior regulations. The «Assertiveness» style is also associated with early childhood trauma, and in this case, the formation of self-confidence and mature life position occurs through overcoming strategies reflecting the achievement of psychological autonomy and the formation of self-exactingness.

The connection between early maladaptive schemas and the personal lifestyle is modulated by the level of personality functioning and the development of the general level of self-regulation. With the decrease in latter, early maladaptive schemas become pivotal formation that determines the personal lifestyle and reduce the variability of its construction models.

The results of this study were introduced into the practice as a developmental and educational program “My Way” for young people. The main focus of the program is to build a mature and constructive personal life path for today’s young people by analyzing and integrating life experience, strengthening mature personality structures, forming the ability for psychological intimacy and closeness, preventing potential marital difficulties, and developing responsible parenthood. The structure of the program provides for two formats: group work and individual counseling. The developed program has proven its effectiveness which is determined by positive changes in program participants at the expression level of mature personality qualities (such as responsibility, self-reliance, self-actualization), changes in the growth direction of psychological intimacy, and closeness in a mental set of partnerships and increasing readiness for parenthood.

Keywords: lifestyle, early personality experience, earliest memories, emotional schema, early maladaptive schemas, personal maturity, subjective well-being, student youth.

Список публікацій здобувача за темою дисертації
Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати
дисертації у фахових виданнях України:

1. Кочарян, О.С., Барінова, Н.В., **Зубенко, О.М.** (2017) Особистісні детермінанти стиля життя: психологічна валеологія. *Психологічне консультування і психотерапія*, 8. 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2017-8-05>

Особистий внесок здобувача: здобувачеві належить аналіз літературних джерел, формулювання результатів та висновків теоретичного дослідження.

2. Zubenko, O.M. (2019) Psychological Factors of Life Script' Constructing at Modern Young Women. *Психологічне консультування і психотерапія*, 12. 57-63. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2019-12-06>

3. Зубенко, О.М. (2020) Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 69. 74-80. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-10>

4. Зубенко, О.М. (2021) Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 70. 29-36. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-70-04>

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати
дисертації у зарубіжних періодичних виданнях:

5. Kocharian, A.S., **Zubenko, O.M.**, Frolova, Ye.V., Barinova, N. V. (2020) Types of Lifestyles of Student Youth in Ukraine. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 18. 4-11. URL: <http://www.ajfaer.org/index.php/ajfaer/article/view/2>

Особистий внесок здобувача: здобувачеві належить добір емпіричного матеріалу, аналіз результатів емпіричного дослідження.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Зубенко, О.М. (2019) Вплив раннього травматичного досвіду на якість партнерських стосунків у жінок. *Соціально-гуманітарний вісник*, 25. 44-48. <http://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Blok.-Vypusk-25.pdf>
7. Zubenko, O.M. (2020) Early recollections of modern youth as the basis of lifestyle. *International Scientific Review of the Problems of Philosophy, Psychology and Pedagogy*, 7. 85-92.
8. Зубенко, О.М. (2018) *Емоційна схема життєвого стилю особистості*. Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».
9. Зубенко, О.М. (2019) *Ранній травматичний досвід як чинник забезпечення якості партнерських стосунків*. Науково-практична конференція студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».
10. Зубенко, О.М. (2019) *Роль інфантильного травматичного досвіду особистості у забезпеченні якості партнерських стосунків у жінок*. XXI Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR). Тези доповіді. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
11. Зубенко, О.М. (2019) *Психологічні чинники конструювання життєвого сценарію сучасної молоді*. Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне консультування та психотерапія: виклики сучасності», Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
12. Зубенко, О.М. (2021). *Типи життєвих стилів студентської молоді*. Міжнародна науково-практична інтернет конференція «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології». Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ.....	23
1.1. Змістовний простір поняття «стиль життя особистості»	23
1.2. Чинники конструювання життєвого стилю особистості	40
1.3. Емоційна схема як базис побудування життєвого стилю особистості.....	51
Висновки до розділу 1	61
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	64
2.1. Характеристика дослідницької вибірки.....	64
2.2. Методи дослідження	67
2.3. Організація та процедура дослідження.....	96
Висновки до розділу 2:	98
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЯ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	99
3.1. Типологія стилів життя сучасної молоді	99
3.2. Аналіз компонентів та гендерних відмінностей у життєвому стилі особистості сучасної молоді	113
3.3. Ранні дезадаптивні схеми як предиктори стилю життя особистості	139
3.4. Особистісна тривога та рівень функціонування особистості як чинники модуляції впливу РДС на стиль життя особистості	148
Висновки до розділу 3:	158
РОЗДІЛ 4. РОЗВИВАЛЬНА ТА ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА «МІЙ ШЛЯХ» ДЛЯ МОЛОДІ	167
4.1. Теоретичні принципи побудування програми	167
4.2. Структура та зміст програми «Мій шлях».....	169
4.3. Оцінка ефективності програми «Мій шлях»	178
Висновки до розділу 4:	181
ВИСНОВКИ.....	183
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	188
ДОДАТКИ.....	207

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Протягом тривалого періоду у психології була присутня тенденція аналізувати різноманіття проявів психічного життя з позиції опису певних характеристик особистості, а саме: характер, темперамент, спрямованість особистості, сенс життя тощо. Такий підхід досить часто приводить до створення ізольованого, несистемного погляду на природу особистості та вибудовує розрізнену та невпорядковану «карту» життя людини. Вектор сучасних психологічних досліджень є спрямованим на створення системного погляду на світ, в якому існує людина, особливості її функціонування й розвитку. Одним з найбільш перспективних шляхів до досягнення зазначеної мети є розвиток ідей аналізу та розуміння людини з точки зору інтегративних категорій, таких як «стиль життя», що описує не тільки події життя конкретної людини, але й дозволяє об'єднати особистісні якості, образ себе, моделі поведінки й побудування стосунків у цілісну систему взаємодії особистості зі світом. У такому підході значною мірою втілено аспекти, пов'язані з розумінням людини як суб'єкта свого життя, підкреслено «авторство» по відношенню до власного життя, можливість «переконструювання», зміни життєвого шляху (Костромина, Гришина, Зиновьева& Москвичева, 2018).

Загалом, проблема вивчення життєвого стилю є достатньо добре представленою у психологічних дослідженнях. Серед сучасних українських дослідників вивчення цієї проблеми зустрічаємо у працях Г.В. Гритчук (2008), О.Г. Малиної (2009), Л.Б. Чміль (2010), Ю.М. Швалба (2003). Згадані роботи переважно враховують окремі показники з актуальної життєвої ситуації, на яких зосереджуються, лишаючи поза увагою «передісторію» становлення життєвого стилю. Подальші дослідження механізмів та чинників конструювання життя стають все більш актуальними у зв'язку із активною трансформацією, яка спостерігається у сучасному соціокультурному просторі України, а отже зачіпає і зміну того психологічного підґрунтя, який лежить в

основі стилю життя. Основні психологічні вектори цієї трансформації відображають втрату серед молоді цінностей зрілої особистості, про що свідчить значне поширення феноменів девальвації дорослості, інфантилізації, «change-ager», нарцисизму й дефіцитарності смислового екзистенціалу (Кочарян О.С., Барінова Н.В. & Зубенко О.М., 2017). Отже, розкриття закономірностей побудування стилю життя сучасною молоддю видається перспективним оскільки надає можливості уточнити механізми конструювання життя особистістю, серед яких все більшої значущості набуває так звана «передісторія» становлення життєвого стилю у вигляді ранніх емоційних схем (R. Elliott, L. Greenberg, 2016; R.L. Leahy, 2002-2008; J.E. Young, 2014-2015). Цей напрям дослідницької роботи розкриває нові шляхи в розумінні природи стилю життя, і також, надає можливості для корекції та досягнення психологічного благополуччя у стосунках із самим собою та значущим оточенням.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематики наукових досліджень кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна у рамках НДР «Ранні емоційні схеми як чинники соціального функціонування особистості» (номер державної реєстрації 0120U101353). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради факультету психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (протокол № 9, від 17.10.2017).

Мета й задачі дослідження.

Мета дослідження – поглибити теоретичні уявлення щодо механізмів та основних детермінант формування стилю життя особистості.

У відповідності до мети було сформульовано такі **задачі дослідження**:

- 1) провести теоретичний аналіз проблеми стилю життя особистості та основних чинників його формування в різних психологічних підходах;
- 2) побудувати типологію стилів життя сучасної молоді;

3) здійснити аналіз життєвого стилю сучасної молоді та його компонентів у гендерній перспективі;

4) вивчити ранні емоційні схеми як предиктори стилю життя особистості;

5) визначити чинники модуляції впливу ранніх емоційних схем на стиль життя особистості;

6) розробити розвивальну та просвітницьку програму, спрямовану на підтримку зрілих компонентів життєвого стилю молоді та профілактику труднощів у сфері партнерських стосунків та батьківства.

Об'єкт дослідження – стиль життя особистості.

Предмет дослідження – особистісні детермінанти життєвого стилю.

Методи дослідження: для реалізації дослідницької мети було застосовано комплекс методів: теоретичних (аналіз, систематизація та узагальнення даних), емпіричних (психодіагностичний метод, бесіда, інтерв'ювання) та математико-статистичних (методи порівняння непов'язаних та пов'язаних вибірок, кореляційний аналіз, методи багатовимірної статистики).

Методологічну й теоретичну основи дослідження становлять основні підходи, в яких концептуалізовано стиль життя особистості: генетична психологія (С.Д. Максименко), індивідуальна психологія (А. Адлер, 1997), дослідження життєвого шляху та життєвої стратегії людини в загальній психології (К.А. Абульханова-Славська, 1991; Б.Г. Ананьєв, 1969; Г.В. Гритчук, 2008; О.М. Леонтьєв, 1983, 2001; О.Г. Малина, 2009; С.Л. Рубінштейн, 1999; Л.Б. Чміль, 2010; Ю.М. Швалб, 2003), концепція життєвого світу особистості (Т.М. Титаренко, 1994, 2014), концепція життєвого сценарію (Е. Берн, 1992; Н.В. Грішина, 2007, 2011, 2018), концепція емоційної схеми (R.L. Leahy, 2002-2008) та основні положення емоційнофокусованої психотерапії (R. Elliott, L. Greenberg, 2016) і схематерапії (J.E. Young, 2014-2015).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше:

- розглянуто стиль життя сучасної молоді з позицій підходу емоційнофокусованої терапії, а саме: здійснено аналіз його основних

компонентів: система ранніх спогадів, травматичні переживання та особливості емоційності, система мотивації та стійкі суб'єктивні інтерпретації світу;

- побудовано типологію стилів життя особистості на основі моделі емоційної схеми: виділено шість типів життєвих стилів («Уникнення контакту», «Комплекс переважання», «Асертивність», «Міметизм», «Зрілість», «Міжособистісна залежність») та надано змістовну характеристику кожного стилю, встановлено відмінності вираженості стилів у чоловіків і жінок;

- встановлено роль ранніх дезадаптивних схем у формування стилю життя особистості, а саме: визначено неспецифічний механізм впливу на стиль «Міжособистісна залежність», що модулюється особистісною тривогою, та специфічні механізми впливу на стилі «Уникнення контакту», «Міметизм», «Комплекс переважання», які пов'язані із дефіцитом базових потреб у злитті та безумовному прийнятті і визнанні цінності;

уточнено:

- роль рівня саморегуляцій та рівня функціонування особистості як чинників, що модулюють вплив ранніх дезадаптивних схем на стиль життя особистості;

- механізми формування зрілих стилів життя «Зрілість» та «Асертивність», які полягають у здатності до подолання травматичних фіксацій раннього дитинства у вигляді порушеної прихильності та дефіциту потреб у безпеці й турботі;

подальшого розвитку дістали:

- уявлення щодо ролі раннього досвіду дитинства у становленні особистості та механізмів побудування її життєвого стилю.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні розвивальної та просвітницької програму «Мій шлях» для забезпечення побудування зрілого і конструктивного життєвого шляху особистості сучасної молоді, корекції незрілих настанов у сфері партнерських стосунків, сприяння формування відповідального батьківства у молодих людей. Програму було

впроваджено у консультативну та психотерапевтичну практику клубу «Помаранчевий кіт», м. Харків (акт впровадження № 1 від 23.04.2020 р.).

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у навчальний процес факультету психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна в рамках дисциплін «Основи психотерапії», «Людиноцентрований підхід: консультування, психотерапія, соціальне застосування» (акт впровадження № 3701/1-1 від 20.05.2021 р.).

Особистий внесок здобувача. У працях, що написано у співавторстві здобувачеві належить добір емпіричного матеріалу і його обробка, аналіз літературних джерел, формулювання висновків.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження доповідалися на: засіданнях кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (2016–2021), наукових конференціях всеукраїнського й міжнародного рівня, зокрема: Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів» (Київ, 2017); X Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (Луцьк, 2018); науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Психологія в сучасному світі» (Харків, 2018-2019); Міжнародній молодіжній науково-практичній конференції «Вектори психології–2018» та «Вектори психології–2019» (Харків, 2018-2019); XXI Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (Київ, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічне консультування та психотерапія: виклики сучасності» (Харків, 2019); Міжнародній науковій конференції «XIX International scientific review of the problems of philosophy, psychology and pedagogy» (Boston, USA, 2020); V Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології» (Київ, 2021).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження опубліковано у 12 наукових працях, з них – 4 статті у фахових виданнях України, 1 публікація у міжнародному періодичному виданні, 7 публікацій, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Обсяг роботи становить 216 сторінки (з них 160 сторінок основного тексту). Дисертація містить 37 таблиць, 2 рисунки. Список використаних джерел – 213 найменувань (з них 76 іноземною мовою).

РОЗДІЛ 1. СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ

1.1. Змістовний простір поняття «стиль життя особистості»

Протягом тривалого періоду у психології була присутня тенденція аналізувати різноманіття проявів психічного життя з позиції опису певних характеристик особистості, а саме: характер, темперамент, спрямованість особистості, смисл життя тощо. Такий підхід досить часто приводить до створення ізольованого, несистемного погляду на природу особистості та вибудовує розрізнену та невпорядковану «карту» життя людини. Вектор сучасних психологічних досліджень є спрямованим на створення системного погляду на світ, в якому існує людина, особливості її функціонування й розвитку. Одним з найбільш перспективних шляхів до досягнення зазначеної мети є розвиток ідей аналізу та розкриття розуміння людини з точки зору стилю життя, що описує не тільки події життя конкретної людини, але й дозволяє інтегрувати особистісні якості, образ себе, моделі поведінки й побудування стосунків у цілісну систему взаємодії особистості зі світом.

На сьогодні в психологічній науці співіснують декілька семантично близьких понять, що використовуються для аналізу й дослідження окресленої проблематики: «стиль життя», «життєвий сценарій», «життєвий світ особистості», «життєва стратегія» або «життєвий шлях особистості». У цьому параграфі ми проведемо детальний аналіз кожного із зазначених понять для встановлення співвідношення між ними та операціоналізації конструкту, що буде покладено в основу емпіричного дослідження.

Найбільш «поверхневий» рівень цього простору є відтворенням біографічних проблем функціонування особистості. Саме такий підхід і втілено у понятті «життєвий шлях людини». Дослідження життєвого шляху особистості почалися з 20-30-х років XX ст. (цит. по Логинова, 1985). За словами Б.Г. Ананьєва, життєвий шлях – «це історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, сучасника певної епохи, однолітка певного

покоління» (Ананьев, 1969). У більш широкому сенсі життєвий шлях являє собою історію розвитку особистості в триєдності її функцій: як суб'єкта спілкування, суб'єкта діяльності та індивідуальності. С.Л. Рубінштейн описує життєвий шлях особистості і структурує його на елементарні одиниці – події. Під словом подія він розуміє таку зміну одиниць, яка набула суб'єктивного значення і спонукала особистість до перетворення життєвого шляху (Рубінштейн, 1999). У теорії діяльності (О.М. Леонтьєв) життєвий шлях є системною єдністю усіх видів діяльності, які здійснює особистість (Леонтьєв, 1983).

У зарубіжній психології одна з перших спроб концептуалізувати життєвий шлях особистості належить Ш. Бюлер, яка розглядає життєвий шлях в контексті об'єктивних умов життя, історії переживань, становлення та зміни цінностей, еволюції внутрішнього світу людини (Логінова, 1985). Ш. Бюлер відзначала, що, незважаючи на широку індивідуальну своєрідність, існують певні закономірності в термінах настання певних етапів життя в залежності від співвідношення духовних («ментальних») і біологічних («вітальних») тенденцій (Бочавер, 2008).

На сьогодні дослідження життєвого шляху людини в психології відбуваються в рамках трьох основних підходів (цит. по Бочавер, 2008): віково-психологічного (Д. Мак-Адамс, Д. Левінсон, Р. Хевігхерст), подієвому (Б. Хопсон) і наративному (Н. Фрай, Л. Елсбрі). Прихильники першого підходу аналізують життєвий шлях з опорою на вікові стадії та здебільшого розглядають людину як індивіда, надаючи шляху його життя об'єктивних універсальних рис, залишаючи осторонь специфіку життя особистості. Представники подієвого підходу зосереджують увагу на аспектах суб'єктності, відзначаючи індивідуальність подій, що відбуваються в житті кожного. Представники наративного підходу описують життєвий шлях як історію, що акцентує увагу не власне на подіях життя, а на їхньому відображенні в свідомості, тобто підкреслюють унікальність життя кожної людини. Тож спостерігаємо тенденцію заміни об'єктивних й універсальних критеріїв

структурування життєвого шляху на необхідність включення індивідуальності й неповторності самої людини в опис її життєвого шляху.

В сучасній українській психології можемо вказати на існування досить близького поняття «життєвий світ особистості», яке запропонувала Т.М. Титаренко (1994). Її підхід відображає розуміння формування творчої, вільної особистості на основі дослідження процесу її розвитку, саморуху, особливостей світоконструювання. Цей підхід є вирішенням проблеми зустрічі зовнішньої та внутрішньої детермінації особистісного розвитку, суперечливої єдності інтеріоризації та екстеріоризації. Життєвий світ особистості вона визначає як результат саморозвитку особистості, розгортання особистісних цінностей та смислів і структурування відповідно до них зовнішньої дійсності. Тобто, це поняття має як структурні характеристики, так і процесуальні. Розвиток й перетворення життєвого світу здійснюється в міру зростання суб'єктності, ускладнення ставлення до самого себе як функції ставлення до власного життя (психологічний час) і стосунків із іншими людьми (психологічний простір). Просторово-часові характеристики життєвого світу містять в перетвореному вигляді онтогенетичні закономірності, вікові властивості, риси хронологічного віку, життєвого циклу. Фази життя, вікові стадії, поворотні пункти і переходи в індивідуальному, сімейному житті, професійній діяльності, не збігаючись, забезпечують гетерохронність протікання вікових процесів на міжособистісному, внутрішньоособистісному, індивідуальному рівнях. Періодизація життєвого шляху, що об'єднує біологічні і соціальні змінні в власне психологічні, дозволяє говорити про окремі послідовні етапи світоконструювання.

Серед важливих процесуальних характеристики життєвого світу особистості Т.М. Титаренко позначає практикування – сталі способи руху життєвим шляхом (Титаренко, 2014). Аналізуючи зміни у життєвому шляху сучасної особистості авторка зазначає, що поступальний цілеспрямований рух в бік професійної, сімейної чи якоїсь іншої самореалізації на сьогодні є утрудненим і рідко спостерегаються чіткі плани або здатність контролювати

цей рух. Життєвий шлях на сьогодні є більш схожим на шереду випадкових, непередбачуваних ситуаціях, в які потрапляє людина під час подорожей (Марсель, 1999). Тобто рух життєвим шляхом нагадує закони драми або суцільні подорожі, пригоди, мандри, які рідко вдається чітко спланувати чи повністю проконтролювати. На основі роботи З. Баумана (Bauman, 2000) можливо виділити такі способи руху життєвим шляхом, що розповсюджені у постмодерному суспільстві: фланер, бродяга, турист і гравець. У сьогоденні (суспільстві постмодерну) вони є типовими образами життя сучасних особистостей та уособлюють певні практики життєконструювання, способів ведення діалогів, шляхів досягнення автономії і ідентифікації. Розглянемо цю типологію більш детально.

Фланер характеризується епізодичністю як головною якістю способу життя. Його життя нагадує незаплановані, невимушені зміни окремих епізодів або фрагментів життя, які не перетворюються на значущі події. *Бродязі* притаманна свобода пересування за відсутності кінцевого пункту призначення, також властива ситуативність, непередбачуваність, висока автономія, відсутність прихильностей та обов'язків. *Турист* як спосіб життєконструювання відображає тенденцію до отримання нового різноманітного досвіду, потяг до нових вражень, розваг та радості. Але обов'язковою умовою є збереження безпечного місця – дома. Власне й розваги, яких прагне турист мають бути перевіреними та безпечними, саме у цьому полягає відмінність від *Бродяги*. *Гравець* є орієнтованим на досягнення успіху, його світ – це черга ігор з метою перемогти задля чого він практикує шлях відмови від жалості, співчуття, милосердя чи співробітництва. Тобто практиками побудови життєвого шляху для *Гравця* стають практики хорошої гри, що передбачають вдалі ходи, обережність, ризик, інтуїцію. Спільними рисами усіх чотирьох типів є фрагментарність і непостійність стосунків, відсутність стійких прихильностей, дистанційованість та знецінення відповідальності, що кореспондує із феноменологією девальвації дорослості, нарцисизму, «емоційного холоду» (Кочарян, 2019).

У психологічній літературі існує ще одне поняття «життєва стратегія», яке зміщує акценти на майбутнє, на формування майбутнього життєвого шляху. У розумінні сутності життєвих стратегій основоположною є праця К.А. Абульханової-Славської (1991) у якій розглянуто стратегію життя як здатність особистості до з'єднання своєї індивідуальності з умовами життя (у широкому сенсі). У більш вузькому сенсі стратегія життя є розробленням певного життєвого рішення для подолання життєвих протиріч. К.А. Абульханова-Славська виділила три основні ознаки життєвої стратегії: 1) вибір способу життя, 2) вирішення протиріччя «хочу – маю»; 3) створення умов для самореалізації, творчий пошук.

Інші автори додають власні тлумачення цієї ідеї. Ю.М. Резник та О.А. Смирнов розглядають поняття «життєва стратегія» як спосіб свідомого планування і проектування людиною свого життя за допомогою поетапного формування її майбутнього (Васильєва, 2001). З точки зору О.С. Васильєвої та Е.А. Демченко, «життєва стратегія» – це такий спосіб буття, система цінностей і цілей, реалізація яких дозволяє людині зробити його життя найбільш ефективним (Васильєва, 2001: 74). Головний акцент в цьому визначенні зроблений на реалізацію життєвих цілей людини.

О.А. Вороніна дотримується думки, згідно якої під стратегією життя слід розуміти індивідуальний спосіб проектування і реалізації людиною життєвих цілей у часовій перспективі з урахуванням своїх ціннісних орієнтацій, потреб, особистісних якостей, смислів власного життя (Вороніна, 2008: 4). Тобто, авторка підкреслює свідоме ставлення особистості до вибору життєвих цілей, яке базується на індивідуальних особливостях людини.

Р.А. Илаєва та Н.Н. Савіна (Илаева, Савина, 2016) запропонували таке визначення життєвої стратегії – це усвідомлено заплановані та спроектовані найближчі і віддалені життєві плани особистості на майбутнє, які базуються на термінальних і інструментальних цінностях-цілях і умовах, що сприяють її самопросуванню й підвищенню рівня якості її життя; збудовані відповідно до її

індивідуальних інтелектуально-творчих можливостей, життєвого досвіду і дозволяють їй зайняти активну суб'єктну життєву позицію.

Подібно до типології життєвих шляхів, різні автори будують й типології життєвих стратегій особистості. Ми не будемо зупинятися на усіх варіантах побудування типологій. Розглянемо більш сучасні погляди на це питання.

У сучасних дослідженнях активно використовується типологія Ю.М. Резника (Резник, Смирнов, 2002), який виділив три основних типи стратегій життя: стратегія благополуччя, стратегія життєвого успіху і стратегія самореалізації. Ці типи засновані на узагальнених уявленнях про те, чого прагнуть в житті люди. Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості. Так, рецептивна («споживча») активність є основою стратегії життєвого благополуччя. Передумовою стратегії життєвого успіху виступає, мотиваційна (спрямована на досягнення) активність, яка розрахована на суспільне визнання. Для стратегії самореалізації характерна творча активність.

Є.П. Варламова і С.Ю. Степанов (Варламова, Степанов, 2002) запропонували типологію життєвих стратегій, яка заснована на поділу стратегій життя на індивідуальну своєрідність і творчу активність особистості в її життєвих подіях. Вони виділяють наступні типи життєвих стратегій:

1) творча унікальність, яка відображає творче ставлення людини до власного життя, коли ініціатива приводить до екстраординарності подій в житті;

2) пасивна індивідуальність, що являє собою випадковий характер формування людини, коли індивідуальні риси характеру залежать не від її зусиль, а визначаються впливом зовнішніх обставин;

3) активна типовість, що виражає конформістське бажання особистості «бути як усі», коли всі її дії є спрямованими на реалізацію загальноприйнятих цілей і цінностей;

4) пасивна типовість, що характеризує неусвідомлене дотримання людиною соціальних стереотипів, підпорядкування нормам суспільства.

А.Е. Созонтов (2007) запропонував таку типологію життєвих стратегій:

- тип «мати» – відображає спрямованість особистості на досягнення соціального успіху, високого статусу, можливості безмежного придбання і споживання. Найбільш бажаними цінностями є: успіх, соціальне визнання, багатство, репутація, компетентність, насолода тощо;

- тип «не мати і не бути» – відображає спрямованість на пристосування до соціально-економічних умов. До пріоритетних цінностей, що транслуються з покоління в покоління, відносяться: безпека сім'ї, здоров'я, соціальний порядок;

- тип «бути» – відображає спрямованість на творчу самореалізацію, підтримання умов, що забезпечують добробут близьких, значущих людей. До числа найважливіших цінностей відносяться: творчість, осмисленість життя, життєрадісність, єднання з природою, допитливість тощо;

- тип «мати проти бути» – відображає орієнтація на досягнення соціального успіху, забезпеченості, і на розвиток власної індивідуальності. Ці два прагнення знаходяться в конфлікті, в зв'язку з чим, життєва ціль є невизначеною. В результаті виявляється ціннісна криза, яка виражається в прийнятті «всіх цінностей» (окрім соціально несхвалюваних);

- тип «мати, щоб бути» – відображає спрямованість на досягнення успіху, забезпеченості і на творчу самореалізацію. До життєвих цінностей відносяться: творчість, життєрадісність, відповідальність, широта поглядів, успіх, компетентність, багатство та ін.

М.Р. Плотницька (Плотницкая, 2008) виділила прогресивний і рецептивний типи самореалізації. Характерними рисами прогресивного типу стратегії самореалізації є внутрішня стратегія досягнення і самоактуалізації людини в суспільстві, яка проявляється в гармонійному сприйнятті світу і себе в ньому, а також у високому ступені саморефлексії. Рецептивна стратегія самореалізації – це зовнішня стратегія «споживання» соціальних успіхів і благ особистістю. Рецептивна стратегія самореалізації відрізняється від прогресивної фрагментарністю, відсутністю цілісної концепції себе у світі,

домінуванням соціальних чинників в процесі самореалізації, а також обмеженням життєвих сфер самореалізації.

Беручи до уваги характер і міру раціональності стратегій, О.Н. Бондаренко (Бондаренко, 2009) розробила таку типологію життєвих стратегій молоді: «прагматик», «професіонал», «той, що пливе за течією», «утриманець», «гравець». Раціональне начало, на її думку, в більшій мірі присутній в таких типах стратегій життя, як: «прагматик», «професіонал» і «утриманець». Ціннісно-раціональне начало проявляється в життєвих стратегіях «гравця» і «той, що пливе за течією». Пріоритетною стратегією «професіоналів» є освіта. На відміну від «професіоналів», які зацікавлені в життєвому успіху, «ті, що плывуть за течією» не займаються проектуванням життєвої стратегії. Для «утриманців» характерною ознакою є відсутність системи життєвих цінностей. Це можна пояснити низькою самооцінкою володарів даного типу, що спонукає їх наслідувати іншим, що заважає проявити індивідуальність в конструюванні стратегії свого життя. Домінуючим ресурсом «гравців» є удача. «Прагматики», навпаки, будують життєву стратегію відповідно до головної мети життя. Їх відмінність від «професіоналів» виражено орієнтацією на реалізацію себе в кар'єрі.

Л.І. Дементій і В.Є. Купченко (2011) в якості параметрів виділення життєвого цілепокладання і здатності впливати на своє життя виділили три типи життєвих стратегій: «фаталістичний», «той, що самореалізується» і «конформістський» типи. Представники «фаталістичного» типу стратегії життя характеризуються відсутністю життєвих цілей і тимчасової перспективи. Добре знання своїх індивідуальних особливостей і потреб, а також готовність до спонтанних вчинків притаманні людям з самореалізуючим типом життєвої стратегії. Володарі конформістського типу стратегії життя вважають, що їхнє життя перебуває в руках оточуючих людей.

Проведений аналіз вказує на важливу відмінність концепту «життєва стратегія», який полягає саме у спрямованості на майбутнє і засобах побудування життя із метою досягнення чи відмови від образу майбутнього.

Наведені типології розкривають не лише палітру можливих типів. А й сучасні тенденції у функціонування особистості, які відображають втрату цілісності життя, фрагментарність. Але при цьому в усіх наведених типологіях можна прослідкувати аксіологічний вектор, що відображає стратегії із низьким потенціалом зрілості та більш зрілі, рефлексивні стратегії.

Проаналізовані поняття «життєвої стратегії» та «життєвого шляху особистості» розкривають, на нашу думку, поведінку людини в життєвому контексті, і саме це дозволяє звернутися ще до одного концепту – «стилю життя». Поняття стилю в психології теж відноситься до способів взаємодії людини з навколишнім світом. В описі різних видів стилю (управління, спілкування, мислення тощо), можна прослідкувати таку рису, як стабільність стильових особливостей людини, стійкість стильових проявів в різних контекстах. Це стало підставою для появи найбільш узагальненого визначення стилю – «Стиль – це спосіб взаємодії людини зі світом» (Либин, 1998: 12).

Історія розвитку поняття «стиль життя» починається з робіт А. Адлера, який використовував цей термін як пояснювальний інструмент «усього, що трапляється з людиною протягом індивідуального життєвого шляху» (Хьелл, Зиглер, 1997). На його думку життєвий стиль це значення, яке людина надає світові й самій собі, та визначає цілеспрямованість його стремлінь. «Стиль життя включає в себе унікальне з'єднання рис, способів поведінки і звичок, які, взяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума» (Хьелл, Зиглер, 1997: 171). Фактично стиль життя є головною детермінантою поведінки людини, його життєвих виборів, рішень, вчинків, переваг. А. Адлер описує такі характеристики життєвого стилю: дуже раннє формування (до 4-5 років); помилковість; стійкість.

А. Адлер вважав, що суб'єктивного значення власне життя набуває в перші чотири або п'ять років дитинства. Закріплюючись у 4-5 років, стиль життя у подальшому тільки вдосконалюється та варіюється, тобто практично не піддається суттєвим змінам. Цьому передуює почуття неповноцінності, бажання досягти досконалості та соціальної переваги. «Вже немовля прагне оцінити свої

власні сили і свою долю в усій того життя, яке оточує його. Значення життя досягається в перші чотири або п'ять років життя, і підходить до нього людина не через математичний процес, але через блукання в темряві, через відчуття, які не до кінця розуміють, через здогадки і натяки і намацування пояснень» (Адлер, 1997). А. Адлер вважає, що вже до кінця п'ятого року життя дитина досягає єдиного патерну поведінки, свого власного стилю в підході до проблем і завдань. Вона вже закріпила для себе глибоке уявлення про те, чого чекати від світу і самого себе. Водночас, стиль життя, за А. Адлером, характеризується стійкістю. Якщо охарактеризувати складові стилю життя, то це: 1) прийнята людиною концепція життя; та 2) прийнятий ним патерн поведінки.

На підставі варіації двох базових параметрів «соціальний інтерес» і «активність» А. Адлер створює типологію життєвих стилів. Від певного типу стилю життя залежить, яким сторонам свого життя людина надає значення, а що вона ігнорує, яким чином взаємодіє з оточенням та організовує своє повсякденне життя. А. Адлер виділяв чотири типи життєвих стилів, лише як «концептуальний засіб» для кращого засвоєння поняття: корисний; правлячий; уникаючий; одержуючий (Адлер, 1997; Сидоренко, 1993).

Ця класифікація є побудованою за принципом двохвимірної схеми, де вертикальна вісь відображає прагнення до переваги – як над власною слабкістю, минулими досягненнями і завданнями життя (корисна сторона), так і над іншими людьми (некорисна сторона). Горизонтальна вісь відображає соціальний інтерес або суспільна сторона) або використання інших людей і придушення їх (некорисні почуття: інтерес до інших людей і участь по відношенню до них (корисна сторона).

Таким чином, згідно цій класифікації у розумінні А. Адлера, людське життя розглядається як безперервний рух до досконалості. Життєвий стиль особистості є поглядом на індивіда як активного творця, спрямованого на мету, єдність, сталість «Я», здатного до самодетермінації.

Поняття стилю життя не отримує широкого розвитку в психології, оскільки у двадцятому столітті акцент досліджень зміщується на вимірювані

характеристики особистості. Продовження ідей щодо стилю життя ми можемо віднайти в рамках гуманістичної традиції в психології (хоча власне поняття «стиль життя» прямо і не використовується). Так, у роботах А. Маслоу проблематика життєвого стилю виникає у зв'язку з позначеними ним відмінностями в способі життя людей із домінуванням різних потреб в структурі їхньої мотивації. А. Маслоу (2002) пише про дефіцитарне та буттєве життя: в основі дефіцитарного життя наявна спрямованість на задоволення насущних потреб, уникнення напруг, забезпечення безпеки; в основі буттєвого життя – відкритість світу, прагнення до максимальної реалізації себе тощо.

В сучасних українських дослідженнях поняття «стиль життя» ми зустрічаємо у працях Ю.М. Швалба (2003), який розглядає його як узагальнюючий показник якості буття усього суспільства, при цьому додаючи йому поняттю суто соціологічного виміру. Автор зазначає, що стиль життя і спосіб життя є майже синонімічними та розуміє тут характеристики виробництва і споживання соціокультурних послуг, набір і зміст вільної діяльності та системи цінностей, що складається в різних соціальних групах. Психологічного виміру способів життя власне й надають стильові характеристики, які утворюються комплексом чотирьох векторів: соціальні можливості; психологічна відповідальність; соціально-психологічна захищеність, вимушеність. Їхня взаємодія породжує вісім можливих «чистих» стилів способу життя особистості, які описує Ю.М. Швалб:

1. “Новатор” – цьому стилю притаманним є абсолютне переважання значущості свободи та розширення можливостей.
2. “Доброволець” – характеризується абсолютним переважанням значущості відповідальності та готовності її прийняття.
3. “Дитина” – цей стиль відрізняється переважанням прагнення до максимальної захищеності та при цьому відмовою від особистої ініціативи та відповідальності.
4. “Заручник” – властивим є абсолютне переважання значущості визначеності та заданості всього життя, але водночас може набувати

переживання почуття вимушеності, що є негативними характеристиками цього стилю.

5. “Бізнесмен” – стиль побудовано на перетині та взаємодії цінностей можливості (свободи) та відповідальності за наявності низького рівня об’єктивної і суб’єктивної захищеності.

6. “Мафіозі” – стиль побудовано на перетині високого рівня значущості можливостей та захищеності за практично повної відсутності суб’єктивної значущості почуття відповідальності.

7. “Чиновник” – властивим є комбінація суб’єктивної значущості відповідальності та захищеності за відсутності цінності сфери свободи та нових можливостей. Тобто мається на увазі, особистісне сприйняття регламентованості способу життя та діяльності.

8. “Благодійник” – характеризується поєднанням високої значущості трьох позитивних векторів існування – прагнення до абсолютної свободи, взяття на себе всієї повноти відповідальності та почуття захищеності аж до повного ігнорування можливих небезпек.

Продовжуючи ідеї типологізації стилів життя українська дослідниця О.Г. Малина (2009) пропонує структурно-типологічну модель стилю життя особистості на основі вивчення його особливостей в сучасній молоді. Вона вважає, що стиль життя є складним багаторівневим динамічним утворенням, що відображає активність як міру взаємодії суб’єкта з довкіллям. Тобто, це є таким способом самовираження та само-здійснення особистості в житті, при якому досягається якість цілісного, самостійного та здатного до розвитку суб’єкта; та спрямованістю – стійкою домінуючою системою мотиваційних утворень, що стає вектором поведінки. На перетині показників рівня активності (високого, ситуативного, низького) та типу її спрямованості (індивідуалістичної, колективістичної, самоціннісно-практичної) визначаються наступні типи стилю життя: пасивно-індивідуалістичний, ситуативно-індивідуалістичний, активно-індивідуалістичний, пасивно-колективістичний, ситуативно-колективістичний, активно-колективістичний, самоціннісно-

практичний пасивний, самоціннісно-практичний ситуативний та самоціннісно-практичний активний. Авторка зазначає також, що показником рівня розвитку стилю життя є особистісна зрілість. У своїй роботі вона знаходить позитивний зв'язок між рівнями розвитку стилю життя та особистісною зрілістю.

Інша дослідниця Л.Б. Чміль (2010) розглядає стиль життя особистості як систему і сукупність способів сприйняття соціального світу, сталі шляхи визначення цілей індивідуального існування, вибір шляхів і способів їх досягнення та реалізації життєвих планів у цілому. Л.Б. Чміль у якості показників для створення типології обрала життєві цінності та особистісні якості (як інтегративна характеристика особистості) та виокремлює такі типи стилів: індивідуаліст, кар'єрист, традиційний, обиватель, добувач.

У підході Г.В. Гритчук (2008) до розуміння змістовних характеристик стилю життя особистості запропоновано розглядати останній через призму гендерних уявлень. Стиль життя особистості авторка концептуалізує як інтегральну формально-динамічну характеристику, яка включає та може бути співвіднесеною із різними рівнями організації індивідуальності: 1) системою суб'єктивних значень; 2) суб'єкт-об'єктного балансу; 3) когнітивних параметрів; 4) видів поведінки та діяльності; 5) модусу життєдіяльності (власне, стиль життя). При цьому, стиль життя особистості зумовлюється, з одного боку, різними параметрами індивідуальності, а з іншого – способами взаємодії з життєвими ситуаціями, ситуативними змінними. В залежності від системи змістових характеристик Г.В. Гритчук (2008) виокремлює наступні стилі життя:

- суб'єктний, що характеризується внутрішнім локусом контролю, адаптивністю (активною або пасивною), наявністю системи усвідомлених цілей, високим прагненням до самоактуалізації;

- об'єктний – характеризується зовнішнім локусом контролю, пасивною адаптацією чи дезадаптацією, наявністю абстрактних цілей, появою тенденції прагнення до самоактуалізації або її відсутність.

Розглядаючи проблематику стилю життя особистості неможливо не згадати це один найбільш «близький» до А. Адлера психоаналітичний напрям, в рамках якого виникає ще одне поняття – «життєвий сценарій» – та починає займати все більш значуще місце у психологічних підходах. Це поняття значною мірою підкреслює аспекти, пов'язані із розумінням людини як суб'єкта свого життя, підкреслює його «авторство» по відношенню до власного життя, можливість «переконструювання», зміни життєвого шляху, виділяє аспекти існування людини як творця свого життя. На сьогодні, прослідкувавши еволюцію ідей щодо життєвого сценарію можна виділити різні аспекти його визначення (Мизинова, 2013; Верещагіна, Гагулаєва, 2016; Костромина, Гришина, Зиновьева, Москвичева, 2018):

- як поточний життєвий план, який характеризується неусвідомлюваністю і був сформований в ранньому дитинстві під впливом батьків, згідно якому люди структурують триваліші періоди часу і навіть все своє життя;
- процес упорядкування досвіду, що супроводжується символізацією суб'єктивних переживань, результатом якого є розповідь – наратив;
- процес структурування особистісної подієвої картини життя, спрямований на її самовдосконалення за допомогою творчості;
- автоматизовані подієві схеми – «скрипти», що включають уявлення про організовані послідовності подій, цілі поведінки, можливі рольові позиції;
- індивідуальне, або особисте, життя в його динаміці;
- смислова система, яка не тільки залежить від соціалізаційного впливу, але й вибудовуються самою особистістю.

Вперше поняття життєвого сценарію було запропоновано розроблена Еріком Берном і його колегами, зокрема, Клодом Стайнером (цит. по Берн, 1992; 1994; Джойнс, Стюарт, 1996; 1999). А на сьогодні концепція сценарію разом із моделлю его-станів є центральною ідеєю транзактного аналізу. Е. Берн в своїх ранніх роботах визначав сценарій як «несвідомий життєвий план» або точніше «життєвий план, заснований на дитячих ілюзіях і батьківському «програмуванні». Потім дав повніше визначення: «План життя складається в

дитинстві, підкріплюється батьками, виправдовується ходом подій і досягає піку при виборі шляху» (Берн, 1992: 7)». У теорії сценарію, крім того, є ідея, згідно якої дитина складає певний план свого життя, а не просто формує основні погляди на життя. Цей план складається у формі драми, що має чітко позначені початок, середину і кінець. Тобто Е. Берн фактично ототожнює життєвий сценарій людини з її долею.

Іншою відмінною рисою теорії життєвого сценарію є те, що план життя «досягає кульмінації в обраній альтернативі». Складові частини сценарію, починаючи з першої сцени, служать тому, щоб привести сценарій до завершальної сцени. У теорії сценарію завершальна сцена отримала назву розплати за сценарій. Теорія говорить про те, що при програванні людиною життєвого сценарію вона несвідомо обирає поведінку, яка наблизить її до розплати сценарію.

Згодом зміст поняття життєвого сценарію, запропоноване Е. Берном, починає переглядатися, зокрема за рахунок відмови від його вузько психоаналітичного трактування, а саме: раннього формування, незмінності протягом життя тощо. Так, в роботі «Життєві сценарії: Транзактний аналіз неусвідомлюваних патернів стосунків» (Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns, 2010) представлено динаміку поглядів на життєвий сценарій. Основна тенденція, що спостерігається, це перехід від опису сценарію, детермінованого батьками, до його соціально конструктивістського розуміння. Базисом для цього виступає сама терапевтична практика, що демонструє взаємозв'язок між формуванням сценаріїв і терапією стосунків. Теорії сценаріїв, засновані на описі когнітивних та інших інтрапсихічних процесів, ведуть до припущення, що зміна сценарію є можливою за допомогою внутрішніх змін звичних патернів стосунків. Відповідно, якщо стосунки утворюють сценарний план, вони також можуть його трансформувати (Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns, 2010: 77). Доказом цього є зміни в житті, пов'язані зі стосунками, сформованими в процесі психотерапії.

Ще одним теоретичним витокom, в рамках якого зароджувалося сучасне розуміння життєвого сценарію, стала культурна антропологія. Саме в цьому контексті сформувалося розуміння життєвого сценарію як культурно поділюваних уявлень щодо порядку і часу (на кшталт «розкладу») життєвих подій в життєвому циклі. У цьому ж значенні життєві сценарії стали розглядатися як об'єднана внутрішньою логікою послідовність подій, які є найбільш значущими в житті суб'єкта, такі, що визначають її основні віхи, складають в певному сенсі «каркас» життя, її план, згідно з яким вибудовується траєкторія життєвого шляху людини (Гришина, 2011).

У цьому напрямку обговорюються такі поняття, як «культурний (нормативний) життєвий сценарій», «персональний (індивідуальний) життєвий сценарій», «життєва (особиста) історія». Культурний життєвий сценарій (за визначенням Д. Бемтсен, Д. Рубін (Berntsen & Rubin, 2004) . включає в себе уявлення щодо типової послідовності подій життя (що і коли має відбутися, а також приписуваної їм значущість), що поділяються більшістю членів соціальної спільності. Дослідженнями культурного життєвого сценарію як культурної моделі послідовності найбільш значущих для життя людини подій займалися В.В. Нуркова, М.В. Дністровська, К.С. Михайлова (2012), описуючи той факт, що унікально прожиті життя складають в пам'яті людей схожі спогади.

Індивідуальний, або персональний, сценарій містить як нормативні компоненти, так і індивідуальні життєві події, що становлять біографію конкретної людини. Поняття особистої (життєвої) історії відбиває унікальну історію окремої людини, фактично це і є наратив. Цей індивідуальний компонент життєвого сценарію є найбільш близьким поняттю життєва історія, але і не повністю співпадає з ним. Життєва історія, або «особиста історія», в рамках теорії Д.П. Мак-Адамса (Мак-Адамс, 2008) – це унікальна історія окремої людини, разом із тим, життєвий сценарій є не звідним до життя тільки однієї людини. Д.П. Мак-Адамс називає життєвою історією ідентичність в формі історії, що містить в собі характеристики обстановки, персонажів, що

має сюжет тощо. Тобто, це свого роду Я-історія (self-story). Життєві історії ґрунтуються на біографічних фактах конкретної людини, однак припускають вплив культурного контексту, в якому живе людина, тому вони також відображають культурні цінності, норми і переконання, прийняті в суспільстві. Життєві історії розвиваються і змінюються в міру просування по життєвому шляху, відображаючи його події.

Вивченнями нормативних та індивідуальних життєвих сценаріїв займалася дослідниця Н.В. Грішина (2011), яка розглядає життєвий сценарій як параметр індивідуально-особистісного функціонування, що передбачає в собі як нормативний компонент, так і індивідуальний. Нормативний є таким, що відповідає уявленням свого часу, є типовий для даної культури, а індивідуальний (персональний, особистий) – є двигуном змін і описується як індивідуальні життєві події, що становлять біографію конкретної людини. Вона зазначає, що життєвий сценарій кожної людини є індивідуальним настільки, наскільки він залежить від унікальних життєвих обставин, в контексті яких розгортається. На ранніх етапах життя особистість здебільшого є підпорядкованою нормативним вимогам. У міру проходження «нормативної» частини життєвого сценарію життєвий шлях починає значною мірою визначатися індивідуальними виборами людини. За мірою дорослішання вчені говорять про наростаючу тенденцію до дедалі більшої індивідуалізації життєвого сценарію і зниження ролі культурно задаються нормативними компонентами (Гришина, 2011). У сучасному світі, з його різноманіттям можливостей, складністю і невизначеністю (Асмолов, 2015; Леонтьев, 2011), людина, трансформуючи нормативний життєвий сценарій в персональний, виявляється перед необхідністю життєвих виборів. Тим самим індивідуальний життєвий сценарій сучасної людини фактично є результатом її «життєтворчості».

Така еволюція у поглядах є обумовленою тим, що особливості сучасного світу не дозволяють зводити життєвий сценарій лише до «плану життя» або «послідовності подій життя». Тобто життєвий сценарій перетворюється на

багатовимірний конструкт, що поєднує різні контексти буття людини існування (ситуаційний, подієвий, соціо-культурний), що трансформуються у різні складові життєвого сценарію. Проведений аналіз дозволяє побачити те, що психоаналітичне (детерміністське) трактування життєвого шляху особистості та життєвого сценарію людини розширюється за рахунок доповнення його екзистенційним розумінням, в якому акцентується увага на авторстві людини по відношенню до власного життя й усвідомленням цього авторства як відповідальності за свій життєвий світ (Гришина, 2018).

Разом із тим, таку ж саму багатоаспектність поглядів можемо спостерігати і у не менш важливих питаннях, що стосуються чинників формування, становлення та кристалізації стилю життя та життєвого сценарію особистості. Питання генезу завжди дозволяють більш глибоко зрозуміти природу явища, що вивчаємо. Тому наступний параграф буде присвячено саме розгляду чинників конструювання життєвого стилю особистості.

1.2. Чинники конструювання життєвого стилю особистості

Усвідомлення необхідності обговорення в психологічних колах проблеми життєвого шляху виникло услід за зміною уявлень про людину в цілому і про особистість зокрема. Особистість стала розглядатися двояко: і як об'єкт, і як суб'єкт життя. Як об'єкт життєвого процесу особистість піддається дії умов, подій життя, знаходиться під впливом соціальних стосунків, культурних традицій і етичних законів. Володіючи якістю суб'єкта життя, особистість організовує і структурує своє життя, регулює її хід, вибирає і здійснює вибраний напрям. Сучасні психологічні дослідження показують, що вибір і планування індивідуальної стратегії життя (усвідомлено або неусвідомлено) здійснюються самою особистістю завдяки наявності у неї права на цей вибір (Ансимова, Чернова, 2015).

Психологія виділила ряд умов, які визначають основні закономірності психічного розвитку особистості. Початковим в кожній особистості є рівень психічного розвитку. Індивідуальне буття особистості формується через

внутрішню позицію, становлення особистісних смислів, на основі чого людина будує свій світогляд, через змістовну сторону самосвідомості. У житті людині доводиться мати рівновагу між адаптацією до реальності і розвитком своїх потенційних творчих можливостей, що затверджують індивідуальність.

Американський психолог Д. Стівенс вважає, що багато дорослих людей в своєму розвитку зупинилися на нижчому рівні, ніж того вимагає їхній вік (цит. по Первин, Джон, 2000; Пименова, Подойникова, 2005). Чим вище рівень зрілості, тим більше стимул-реакція до подальшого просування на шлях дорослішання, а також ефективну побудову життєвого шляху.

Проведений аналіз психологічної літератури дозволяє узагальнити розуміння психологічних чинників, які впливають на побудовання особистістю свого життя. Серед найбільш вагомих вчені вказують такі:

- стать та гендер;
- особистісна зрілість;
- критичний період (як період розвитку особистості);
- вплив найближчого оточення (сім'ї);
- травматичні або значущі події життя;
- трансгенераційний чинник;
- суб'єктивні чинники (власні рішення людини).

Звісно, в залежності від підходу та вживаної термінології у якості результату буде виступати «життєва стратегія» або «життєвий сценарій» або «стиль життя». Але як вже було встановлено у попередньому параграфі усі ці поняття описують досить близьке семантичне коло. Також маємо зауважити, що дія вказаних чинників найчастіше є переплетеною, тобто, навіть у психологічних концепціях автори вказують комплексний вплив декількох психологічних чинників.

Українська вчена Т.М. Титаренко (1994) зазначає, що однією з базисних детермінант конструювання життєвого світу особистості є «психологічна стать». Формування ставлення до себе як чоловіка або жінки, прийняття своєї статевої приналежності включає кілька вирішальних періодів, які є виконують

функцію перетворення суб'єктивного світу. Стать, на її думку, визначає весь життєвий шлях чоловіка і жінки та ключові характеристики життєвого світу. Так, чоловічий простір є більш впорядкованим, насиченим та незалежним від прийнятих форм нормативності. А жіночий простір є більш схильним до зовнішніх впливів, більш нормативним, та таким, що має нежорстку структуру. У представниць жіночої статі простір значущих стосунків формується на більш ранніх етапах, що забезпечує більшу диференційованість, насиченість різноманітними модальностями, поліцентричність. Час в чоловічому світі є більш однонаправленим, векторним, ніж в жіночому.

Гендерні дослідження у цій області вказують, що не лише стать, а й тип гендерної ідентичності чинить свій вплив на стиль життя особистості. Так, у праці Г.В. Гритчук (2008) проаналізовано обидва параметри. Нею встановлено, що за статтю є такі відмінності:

- для сучасних юнаків притаманним є прагнення до самоактуалізації, більш усвідомлене, рефлексивне ставлення до себе; наявність соціально-професійно-орієнтованих стратегій поведінки; наявність усвідомлених життєвих цілей соціально-професійного спрямування;
- у дівчат визначено такі характеристики: потреба в самоактуалізації, прагнення до незалежності, самостійності та активності; наявність особистісно-рефлексивних стратегій поведінки; наявність усвідомлених цілей, що стосуються міжособистісних стосунків.

За типом гендерної ідентичності ця ж авторка (Гритчук, 2008) наводить такі дані, що суб'єктний стиль життя, який характеризується внутрішнім локусом контролю, адаптивністю, наявністю системи усвідомлених цілей, високим прагненням до самоактуалізації, є більш притаманним особам з андрогінним типом гендерних уявлень незалежно від статі. Також андрогінність визначає адаптивні стратегії поведінки, високе прагнення до самоактуалізації високий рівень усвідомлення життєвих цілей. В свою чергу, об'єктний стиль життя, що характеризується зовнішнім локусом контролю, пасивною адаптацією чи дезадаптацією, наявністю абстрактних цілей, появою

тенденції прагнення до самоактуалізації або її відсутність, визначається в осіб з недиференційованим типом гендерних уявлень, що водночас детермінує і дезадаптивні стратегії поведінки.

Обговорення чиннику зрілості можна почати з робіт Г. Олпорта, який був першим, хто ввів в психологію уявлення про зрілу особистість, сформувавши три критерії особистісної зрілості. «Перший критерій – різноманітність автономних інтересів, розширення «Я». Зріла особистість не може бути вузькою і егоїстичною, вона розглядає інтереси інших близьких і значимих людей як свої власні. Другий – самосвідомість, самооб'єктивація (Олпорт, 2002). Сюди ж він відносить таку характеристику як відчуття гумору, яка за експериментальними даними, краще всього корелює із знанням себе. Третій критерій – філософія життя. Зріла особистість володіє своїм світоглядом на відміну від особистості незрілою». Більш зріла людина має ширші границі Я. Зрілі люди зайняті не лише собою, але і чимось за межами себе, мають хобі, цікавляться політичними і релігійними питаннями. Їм властива здібність до близьких міжособистісних стосунків. У них відсутні великі емоційні бар'єри і проблеми, добре самоприйняття. Зрілі люди здатні спокійно відноситися до власних недоліків і до зовнішніх труднощів, не реагуючи на них емоційними зривами. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, а також реалістичні домагання, демонструє здібність до самопізнання і філософського відчуття гумору – гумору, направленого на самого себе. Зріла людина також володіє цілісною життєвою філософією. Який вміст цієї філософії, принципової ролі не грає – найкращої філософії не існує.

Ключовим в теорії Е. Еріксона є поняття «ідентичність», визначається як «суб'єктивне відчуття тотожності і цілісності» (Еріксон, 1999: 4–18). Ідентичність – це тотожність людини самому собі, що включає засвоєний образ, що суб'єктивно приймається, відчуття адекватності і стабільного володіння особистістю власним Я, здібність особистості до конструктивного вирішення завдань, що виникають перед нею на кожному етапі її розвитку. Ідентичність – це суб'єктивне відчуття безперервної тотожності, це умова, при якій людина

відчуває себе незмінною (у своїх істотних проявах), діючи в самих різних життєвих обставинах. Формування ідентичності особистості продовжується впродовж всього життя людини і проходить ряд стадій. Одна стадія розвитку не заміщає іншу, а підстроюється до неї. Жоден вік не закінчується, доки не вичерпається попередній при початку наступного віку. Багато проблем, ускладнення, відхилення в розвитку є наслідком недозволених протиріч попередніх періодів розвитку. Бути самим собою в очах значущих інших, у тому числі своїх власних, є рушійною силою розвитку. Розширення радіусу значимих стосунків задає зовнішні умови розвитку ідентичності.

Гуманістична психологія запропонувала свій підхід до психології особистості. К. Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся поведінка надихається і регулюється деяким об'єднуючим мотивом, який він назвав тенденцією актуалізації. «Найбільш необхідним аспектом тенденції актуалізації, з точки зору особистості, є прагнення людини до самоактуалізації. У контексті теорії К. Роджерса тенденція самоактуалізації – це процес реалізації людиною впродовж всього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю. Намагаючись досягти цього, людина проживає життя, наповнене сенсом, пошуками і хвилюваннями. Людина, яка самоактуалізується, живе екзистенціально, невимушено насолоджуючись кожним моментом життя, повністю беручи участь в ньому». Ним виділено п'ять основних особистісних характеристик, загальних для «повноцінно функціонуючих» людей. Отже можна сказати, що зарубіжні психологи більшою мірою посиляються на те що зріла людина здатна розвиватися в контексті встановлення міжособистісних стосунків, тобто розкривали соціальний аспект існування особистості, отже особистість яка більшою мірою має здатність встановлювати зрілі стосунки, тим самим її життєвий сценарій і життєвий шлях вишикуватиметься ефективно (Берн, 1994).

Ще одним доказом ролі особистісної зрілості у формуванні життєвого сценарію є дослідження Е. Берна. Поняття «зрілість» має особливий сенс в структурному аналізі. На підставі клінічних даних можна прийняти без доказів,

що в кожній людині існує розвинений Дорослий і що, згідно структурному аналізу, не існує особистостей незрілих. Існують люди, в яких Дитина володіє виконавчою владою і які поведуться так, як ніби вони досягли зрілості, але якщо терапевтичне втручання досягне успіху забезпечити Дорослого повноваженнями, їх поведінка стає зрілою.

Таким чином, поведінка може бути незрілою, але сам індивід таким бути не може. Досвід роботи з хворими дозволяє стверджувати, що в усіх тих, хто страждав на неврози, шизофренією, розумову відсталість, розлади особистості Дорослий виявився сповна сформованим. Проблема полягала не в тому, що цим людям бракувало зрілості, а в тому, що їм дуже важко «включити» їхнього Дорослого (Берн, 1992).

Згідно концепції транзактного аналізу Е. Берна на формування життєвого сценарію найбільшого впливають сімейні та суб'єктивні чинники: 1) батьківські вказівки (послання батьків про те, що потрібно робити або не робити, а, також, думки та настанови відносно людей і світу в цілому); 2) рівень особистісного розвитку (перш за все, йдеться про побудову ефективного життєвого сценарію: рівень інтелектуального розвитку, особистісна компетентність, спрямованість на досягнення життєвих цілей, здібність до емоційних проявів, рівень особистісної зрілості); 3) рішення, що були в дитячому віці. Найчастіше це відбувається під неусвідомлюваним «тиском» батьківських послань (йдеться про моделювання власної поведінки); 4) дійсну «включеність» в якийсь особливий метод, що несе успіх або невдачу (Берн, 1992; Макаров, Макарова, 2002).

Розвиваючи ці ідеї, Стен Вуллемс (цит. по Купченко, 2002) виділив дві найважливіші особливості формування життєвого сценарію:

1. сценарні рішення є найкращою стратегією дитини з метою виживання в світі, який часто здається їй ворожим і навіть загрозливим для життя;
2. сценарні рішення приймаються відповідно до емоцій дитини та її здатності тестування реальності.

На основі зазначений впливів можливим стає формування одного (переважного) з чотирьох основних типів життєвого сценарію:

- 1) «Я» – гарний, «Всі вони – гарні, життя – гарне» – сценарій «Переможця»;
- 2) «Я» – поганий, «вони – погані, життя – погане» – сценарій «переможенного», невдахи;
- 3) «Я» – гарний, але «вони – погані, життя – погане» - сценарій «Песиміста»;
- 4) «Я» – поганий, а «вони – гарні, життя – гарне» – сценарій «Комплексу неповноцінності» (Берн, 1992).

Щодо розуміння критичних періодів формування життєвого сценарію в рамках транзактного аналізу існує традиційна «психоаналітична» ідеологія щодо ключової ролі періоду раннього дитинства (до 5-6 років). Життєвий план формується на основі ранніх життєвих подій, вражень, які співвідносяться з яким-небудь знайомим дитині сценарієм, запозиченим з казок, розповідей, історій, міфів, легенд, картин. Тобто сценарій повністю формується та запускається в дитячому віці. Але його доповнення та модифікація є можливою і трохи пізніше. У підлітковому періоді життєвий сценарій проходить стадію доопрацювання, набуває певної структури. Пізніше він використовується дорослою людиною для структуризації життєвого простору, оптимальної взаємодії з навколишнім світом і прогнозування найближчого і віддаленого майбутнього. Основними складовими сценарію є:

- герой, з яким ідентифікує себе дитина;
- антигерой, який втілює відкидані дитиною риси;
- ідеальний герой, риси характеру якого доки відсутні у дитини, саме він визначає напрям особового зростання;
- сюжет – модель подій;
- інші персонажі, що беруть участь в життєвому процесі;
- зведення етичних правил.

Власне у теорії Альфреда Адлера розглянуто цілу низку сімейних чинників, що впливають на побудову життєвого стилю. Безумовно, критичним періодом у формування життєвого стилю є період раннього дитинства. Такими чинниками є:

- порядок народження дитини в сім'ї;
- вплив батьків (їхні дії, оцінок, емоційної підтримки або депривації);
- вплив дідусів і бабусь та наявність сиблінгів;
- прийняття дитиною свого імені та прізвища;
- випадкові екстремальні події (стосується більшою мірою дорослого віку) (Гришина, 2007).

В якості двигунів розвитку особистості А. Адлер (1997) обговорює 1) почуття спільності; 2) почуття неповноцінності або недостатності і 3) прагнення до власної значущості (або самозначущості). Особливості взаємодії цих чинників розвитку особистості знаходять своє відображення у життєвому стилі людини. Одним з прикладів є механізм компенсації (або гіперкомпенсації), коли людина шляхом систематичних занять/практик намагається компенсувати власні недоліки (упоратися із почуттям неповноцінності) і навіть досягти гіперкомпенсації. В самому процесі компенсації можна виділити наступні компоненти і параметри: об'єкт компенсації, засіб компенсації, ступінь компенсації, знак компенсації. Ступінь компенсації може не тільки дорівнювати ступеню порушення, недостатності, але бути також нижчою або вищою за нього. У першому випадку можна говорити про заміщення, у другому – про гіперкомпенсацію або самовдосконалення. У будь-якій діяльності людина може зазнати невдачі, яка призводить до почуття неповноцінності, власної меншовартості, що, в свою чергу, забезпечує тенденцію до компенсації. Залежно від розвитку почуття спільності можна говорити про негативну компенсацію – «на марній стороні життя» – в разі недорозвиненості почуття спільності або про позитивну компенсацію – в разі досягнення соціально цінного результату «на корисній стороні життя».

Уявлення щодо впливу сімейних чинників та подій інфантильного періоду розвитку людини знаходять відображення і в трансгенераційних теоріях і підходах. У цьому напрямку розглянуто навіть вплив тих подій, які виходять за межі онтогенезу однієї людини, а мають між поколінний зв'язок. Певні засади трансгенераційного підходу містяться у класичному психоаналізі. Зокрема, це ідея «витісненого конфлікту» і «симбіозу поколінь». Йдеться про трансляцію травматичних змістів, неусвідомленого конфлікту, невирішеність якого в попередньому поколінні є умовою його передачі наступному поколінню. Це такі фабули: «Недолік любові і турботи про інше», «Розчарування в іншому», «Помста іншому», «Лють і агресія», «Смукт і печаль», «Пристрасть», «Туга і самотність», «Ладити з іншими за будь-яку ціну». Можливим механізмом цієї між поколінної трансляції «симбіоз» (нероздільний зв'язок) між поколіннями, що має лібідозну природу (Малер, 2005).

В рамках сімейної системної психотерапії інтерес до проблеми трансгенераційної досліджувався у роботах М. Боуен. Він підіймає проблему передачі стану тривоги від одного покоління до наступного. Ця передача, на думку автора, відбувається в тому випадку, якщо в родині існує триангуляція, тобто об'єднання (коаліція) представників різних поколінь. Триангуляція є показником деструктивного зв'язку між поколіннями, оскільки в цьому випадку від покоління до покоління передається невирішений конфлікт і стан тривоги, пов'язаний з ним. Так само від покоління до покоління в сім'ї передаються правила її функціонування, головним чином неусвідомлювані. Комплекс цих неусвідомлюваних правил закріплюється в сімейному міфі, який проявляється в певних патернах функціонування сім'ї (Теория семейных систем Мюррея Боуэна, 2005).

Інші психоаналітики А.А. Шутценбергер, Ф. Дольто, Н. Абрахам, І. Бузормені-Надь вивчають складну проблему трансгенераційної передачі недозволеного конфлікту, сімейних таємниць, передчасних смертей і вибору професії, що фактично і є складовими життєвого плану особистості. Так,

наприклад, Ф. Дольто вказує, що кожна дитина змушена нести вантаж патогенних наслідків, які дісталися у спадок від минулого своєї матері і батька (цит. по Шутценбергер, 2005: 53). У якості механізму Ф. Дольто висунула припущення щодо існування міцного зв'язку між несвідомим матері і несвідомим дитини в пренатальний період розвитку (цит. по Шутценбергер, 2005: 53)

Інший представник трансгенераційного підходу Н. Абрахам спільно з М. Терек вводять такі метафоричні поняття – «сімейний склеп» і «сімейний привид». Привид – це те, що є складовою несвідомого, того, що він ніколи і не було усвідомленим, й стало результатом переходу з несвідомого батьків до несвідомого дитини. Тобто, у житті нащадка привід є тим, що впливає на нього з причин того, що для когось з батьків це було травмою (означало рану) (цит. по Шутценбергер, 2005: 71).

Представник філадельфійської школи психотерапії І. Бузормені-Надь, вводить ще низку метафоричних понять, пов'язаних механізмами трансгенераційної передачі – «трансгенераційна етика». Ключовим поняттям його теорії є концепт прихованої лояльності сім'ї. Мається на увазі неусвідомлювана ідентифікацію з членом сім'ї, який найчастіше має трагічну судьбу: трагічно загиблим або зниклим. З іншими поняттями трансгенераційної етики співвідносяться ідеї про «борги і заслуги», про «книгу сімейних розрахунків» і про «справедливості - несправедливість». «Борг лояльності сім'ї» в цій моделі – це борг дитини по відношенню до батьків за те особливе вставлення до неї, яке було отримано після його народження до моменту дорослішання. Спосіб розплатитися за «борг» є трансгенераційним, тобто таким, коли те, що отримує людина від своїх батьків, вона зобов'язана віддати своїм дітям (цит. по Шутценбергер, 2005: 45-51). Таким чином, в цій теорії ми знаходимо опис психологічного механізму міжпоколінного відтворення патернів батьківських стосунків.

Інтегруючи різні погляди на проблему трансгенераційної передачі та проводячи власні дослідження (за методом геносоціограми)

А. А. Шутценбергер (2005) доходить висновку, що ставлення людини до життя, особисті успіхи й невдачі, вибір професії, вибір партнера і навіть вік, в якому ми вирішуємо вступати в шлюб або народжувати дітей, можуть бути зумовлені подіями, які відбулися в родині за декілька поколінь до народження людини. Таким чином, трансгенераційний чинник є не тільки чинником трансляції сімейного досвіду, а й чинником засвоєння або конструювання життєвого сценарію.

Аналогічну думку на природу конструювання життя людини ми знаходимо у праці Л. Сонді – судьбоаналіз (Сонди, 2007, Юттнер, 2002). Головними категоріями у його підході є судьба (доля), нав'язаність і свобода. Фактично, терміном «судьба» він позначає буття і становлення людини, яке визначається двома чинниками нав'язаністю і свободою. Нав'язана доля є станом, в якому домінують:

- 1) колективна і родова спадковість;
- 2) вегетативна природа спонукань;
- 3) соціальний стан, в якому людина змушена з'явитися на світ;
- 4) світоглядний тип мислення, що нав'язується нащадкам через родові і соціальні традиції.

На його думку, людина в житті неминуче прагне реалізувати настанови та бажання своїх предків. Особливо яскраво їхній вплив виявляється у важливі моменти життя, які мають доленосний характер: професійний вибір, пошук супутника життя тощо. Таким чином, вирішуючи найважливіші питання свого життєвого шляху, він не є абсолютно «вільним», оскільки уособлює своїх пращурів, що делегували йому «доручення» (Юттнер, 2002). Але поряд із цим існують і чинники вільного вибору власної долі: «Я», яке є близьким до поняття Самості і «Дух», що є уособленням Бога або функцією Віри, що є смислоутворювальним принципом буття. Таким чином Л. Сонді залишав і недетермінований простір для побудування життєвого шляху, надаючи людині, поряд з незаперечною нав'язаністю, також перспективу свободи.

Проведений аналіз показує, що погляди різних вчених є подібними у трактуванні ролі критичних періодів для становлення життєвого стилю особистості, а також у розумінні основних чинників впливу. Представники психоаналітичного та трансгенераційного напрямів мають досить деталізоване уявлення щодо механізму такого впливу. Фактично, у різних підходах йдеться про травматичну природу подій, яка робить ці події або людей, що з ними пов'язані, значущими та «доленосними» на шляху становлення стилю життя. Для поглибленого розкриття механізмів, що пояснюють роль раннього дитинства або інших критичних періодів розвитку особистості, подій життя, значущих осіб на формування життєвого стилю ми зосередимося на концепції «емоційної схеми», яку запропоновано у сучасних інтегративних підходах в психотерапії.

1.3. Емоційна схема як базис побудування життєвого стилю особистості

В сучасних психотерапевтичних підходах було відзначено, що емоції та переживання людини є первинним компонентом, врахування якого забезпечує ефективність психотерапевтичного впливу незалежно від теоретичної позиції терапевта (Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Грінберг та Паівіо (Greenberg & Paivio, 1997), а потім й Р. Ліхі (Leahy, 2002; 2019) висловили припущення, що емоція є попередником так званих «емоційних схем». А власне «емоційні схеми» було визначено як «основну одиницю самості» (Smith & Greenberg, 2007: 117). Р. Ліхі визначав їх як «настанови, концепції та стратегії, що виникають як відповідь на емоцію» (Leahy, 2002: 179). Тобто, модель емоційної схеми передбачає, що після активації емоцій у людини часто виникають інтерпретації цих емоцій, і ці інтерпретації пов'язані зі стратегіями, які ми використовуємо, щоб впоратися з емоціями. Вона розвиває модель того, що люди думають про свої емоції та емоції інших. «Емоційні схеми» у такому розумінні виступають індивідуальними теоріями про природу емоцій і способи їх регулювання. Тому Р. Ліхі має на увазі, що манера в який людина реагує на

пережиті емоції, або це нормалізуюча або патологізуюча емоція, формує її сприйняття цієї емоції та задає лінзи, необхідні для їх керування емоціями у майбутньому. Ще одне визначення схеми належить Z.V. Segal, він визначає їх як «організовані елементи минулих реакцій та досвіду, які мають відносно згуртований характер і інтегрують стійкий масив знань, здатний керувати подальшим сприйняттям і оцінками» (Segal, 1988: 147).

У ряді досліджень одразу ж було встановлено, що здатність до розуміння і вираження емоцій були пов'язані з позитивною саморефлексією, підвищенням саморозуміння та покращення фізичного здоров'я (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997). А в рамках когнітивного напрямку психотерапії висловлено припущення, що схеми є основними у розвитку та підтриманні хронічних форм психопатології, включаючи розлади особистості та депресію (Padesky, 1994). У широкому сенсі схеми відповідають за структурування інформації, надаючи сенсу, та формують регулятивну поведінку (Thimm, 2010). Загалом, схеми можна диференціювати за їх змістом (Conover & Feldman, 1984). Наприклад, пізнавальні схеми зосереджуються на пізнання, реляційні схеми зосереджуються на стосунках, а емоційні схеми фокусуються на емоціях.

Дослідження схем почалися із робіт Аарона Т. Бека, який обговорював їхню роль у емоційному розвитку особистості, власне на його ідеї посилаються психологи й психотерапевти (Ball & Young, 2000; Segal, 1988). Поняття схеми було використано А. Беком в рамках когнітивної терапії для опису когнітивних паттернів, сформованих в результаті минулого досвіду і визначають його реакцію на різні ситуації (Шевелева, 2017: 181-183). На його думку, схеми – це фундаментальні елементи особистості, від яких залежать когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси, які походять від оцінки до емоційного і мотиваційного збудження і, нарешті, до вибору і реалізації релевантної поведінкової стратегії. Індивід сприймає і інтерпретує події, керуючись концептуальною схемою, що домінує в його свідомості. Крім орієнтованих на реальність адаптивних схем А. Бек виділяє дисфункційні схеми, засновані на перекручених судженнях і супутньої тенденції допускати когнітивні помилки в деяких типах ситуацій

(цит. по Шевелева, 2017). У вивченні депресії, Ковач і Бек (Kovacs, Beck 1978) виявили, що чинником спотвореного мислення є дезадаптивні когнітивні схеми. Ці схеми формуються на початкових стадіях розвитку особистості і охоплюють два типи дезадаптивних когніцій: двовимірні «чорно-білі» думки та / або жорсткі, нереалістичні очікування від себе. У своєму дослідженні автори визначили схеми як «довготермінові ідентифіковані психологічні патерни, які впливають на ставлення та поведінкові реакції» (Kovacs, Beck 1978: 525).

Суттєвим внеском у розвиток уявлень щодо функціонування емоційних схем стала робота Грінберга і Сафрана (Greenberg & Safran, 1989). В якій вони пов'язали емоції і пізнання під час переоцінки, що забезпечує середовище, сприятливе для формування емоційних схем. У 1989 р. Грінберг та Сафран розширили вивчення емоцій, зазначивши, що "поведінка може бути ініційована і зазнавати впливу як з боку емоційних, так і пізнавальних процесів" (Greenberg & Safran, 1989: 19). Розроблені в 1980-х роках моделі обробки інформації концептуалізували емоції як такі, що містять три рівні: лінгвістичний / концептуальний, семантичний / схематичний та фізіологічний / експресивний. Грінберг і Сафран пішли ще далі, припустивши, що емоції – це метод обробки інформації, за допомогою якого людина виражає свою інтерпретацію подій. Р. Ліхі (2002) пішов ще далі, зазначивши, що в цьому контексті "емоційні схеми тягнуть за собою організаційну структуру, за допомогою якої емоція містить" значення "або" пізнання"(Leahy, 2002: 178).

У подальшому Дж. Янг визначив «дезадаптивні чи дисфункціональні схеми як витривалі, всепроникні, безумовні, негативні вірування про себе, інших і навколишнє середовище, які формуються в ранньому дитинстві, а також виявляється стійким у дорослому віці та протягом усього життя» (Ball & Young, 2000: 271). Дж. Янг (Young, 1990), постулював, що ранні дезадаптивні схеми формуються в дитячому віці і ґрунтуються на досвіді, який дитина засвоює від батьків або тих, хто виконує виховні функції. На відміну від когнітивних схем (згідно А. Беку) які містять тільки особливості інтерпретації досвіду, ранні дезадаптивні схеми включають в себе: 1) власне когніції;

2) емоційні компоненти, 3) тілесні відчуття; 4) спогади, сформовані в дитинстві або підлітковому віці і розвиваються протягом життя. Вони є менш усвідомлюваними і мають тенденцію зміцнюватися, незважаючи на те, що реальність спростовує їх об'єктивним досвідом.

Ранні дезадаптивні схеми, як правило, активуються подіями, які кидають виклик патернам та інтерпретаціям, що включено до схеми, і, як правило, стають все більш ригідними, щоб змінюватися з часом (Young, 1990; Young & Lindemann, 1992). Після формування й кристалізації, ранні схеми дезадаптації відображають більшу чутливість особистості щодо інформації, що підсилює ранні схеми дезадаптації протягом життя людини (Schmidt, Joiner, Young, & Telch, 1995). Такий постійний скринінг навколишнього середовища фіксується на інформації, що підкріплює та посилює дезадаптивні схеми (Anderson & Ross, 1984), при цьому зводячи до мінімуму інформацію, яка кидає виклик або здатна зруйнувати існуючу схему (Markus, 1977). У практичному сенсі, це означає, що будь-яка інформація, яка не відповідає схемі, не обробляється з такою ж інтенсивністю, як інформація, яка збігається з ранніми дезадаптаційними схемами.

Модель ранніх дезадаптивних схем Дж. Янг охоплює вісімнадцять схем, опис яких засновано на клінічних спостереженнях, їхній підрозділ на групи виконано в залежності від тих потреб, що не задовольнялися або надмірно задовольнялися в дитинстві. Дж.Янг включає п'ять груп (доменів) схем: порушення зв'язку і відкидання; порушення автономії; порушені границі; спрямованість на інших; надпильність і заборони. Кожна група відображає певну базову потребу, фрустрація якої призводить до формування РДС в дитинстві на основі значущого емоційного досвіду.

У подальшому в рамках емоцієнофокурованої терапії (Л. Грінберг, Р. Елліотт та інші) було запропоновано структуру емоційної схеми. Згідно цих уявлень схема включає в себе (цит. по Goldman Rh., Watson J. 2016.): 1) власне первинне травматичне переживання (наприклад, переживання безпорадності, непотрібності); 2) тілесні маніфестації (наприклад, стиснуті й підтягнуті плечі,

стиснений живіт, мляві кисті, дитячі ноги, які «не йдуть»); 3) система травматичних спогадів, яка підтримує власне переживання; 4) система суб'єктивних інтерпретацій або міфологій, яка пояснює власну поведінку (наприклад, «усі чоловіки є егоїстами, думають тільки про себе і на них не можна покластися»); 5) система мотивації (наприклад, «в житті треба розраховувати тільки на себе»). Таким чином, це більш детально пояснює механізм яким чином емоційна схема створює «травматичний» контур функціонування, з якого складно «вибратися» самотійно.

Наукові дослідження в області функціонування ранніх дезадаптивних схем акцентують увагу на аналізі даних, що отримано на групах осіб, що мають різні розлади, на кшталт, розлади особистості (Холмогорова, 2014), депресивні розлади, тривожність та ПТСР (Сардарзаде, 2019), розлади шизофренічного спектру (Еричев, 2019), розлади харчової поведінки (Ковтуненко, Ерзин, 2018).

У дисертаційному дослідженні С. Сардарзаде (2019) вивчено роль когнітивних та емоційних схем у розумінні чинників стресу, депресії та тривоги, які є найбільш поширеними психологічними проблемами серед населення України. Авторкою було встановлено, що високі показники зазначених розладів корелюють із наявністю в цих осіб емоційних схем провини і контрольованості. Також пояснювальним механізмом авторка розглядає й одночасний вплив когнітивних схем. Наприклад, у контексті схеми порушеної автономії та продуктивності при тривожних розладах в учасників дослідження було виявлено виражений страх катастрофічних подій, яких неможливо уникнути. І хоча для емоційної схеми контрольованості більш властивим є нав'язливе бажання перебувати під контролем інших, зазначений вище страх був перешкодою на шляху встановлення довіри до оточуючих.

Подібне дослідження реалізоване на вибірці осіб, що страждають біполярним та великим депресивними розладами (Rahabarian, Mohammadi, Abasi, Meysamie & Nejatisafa, 2016). Автори встановили відмінності від контрольної групи людей, яка мала більш високі показники адаптивних емоційних схем цінності, підтвердження, прийняття та експресії. Особи із

депресивними розладами відрізнялися тільки рівнем схеми провини, яка більш виражена при великому депресивному розладі.

Дослідження О.М. Єрічева (Єричев, 2019) емоційних схеми, що формуються в преморбідному періоді у осіб, які страждають розладами шизофренічного спектру виявило більшу вираженість схем, пов'язаних із інгібіцією власних емоцій, почуттям провини за власні емоції. Також таким пацієнтам властивою є недостатня узгодженість власних емоцій з емоціями інших, низька емоційна експресивність і звинувачення інших, що також додатково дезінтегрувало їхнє внутрішнє життя.

У літературі є дані стосовно ролі ранніх дезадаптивних схем при хімічних залежностях: зокрема, спостерігаються більш високі показники за 9 схемами з 18 (за Дж. Янгом) в чоловіків, які мають субстантні форми залежностей (Shorey, Stuart, Anderson, 2013). В іншому дослідженні було виявлено більш вузьке коло схем, яке є предикторами адикцій у чоловіків (Razavi, Soltaninezhad, Rafiee, 2012): це схеми сплутаності, емоційна депривація, уразливість до хвороби.

Наявність ранніх дезадаптивних схем розглядається як основний фактор тенденції до зловживання наркотиками опіоїдної групи. Так, Kakavand R., Kakavand A., & Nakami M. (2018). встановили, що опіодні наркомани виявили більш високий рівень вираженості схем «над-пильність», «Порушені границі», «Порушена автономія», «Імпульсивність», «Розвив зв'язку» та «Спрямованість на інших». Разом із тим, деякі дослідники вказують на відсутність специфічності профілю дезадаптивних схем при алкогольній залежності (Chodkiewicz & Gruszczynska, 2018).

Подібні дослідження охоплюють також і деякі форми нехімічних (поведінкових) залежностей. У комплексному дослідженні [Aloi, Verrastro, Rania, Sacco et al., 2020) старших підлітків та молоді з харчовими залежностями, гемблінгом та інтернет-адикцією було встановлено, що при харчовій та інтернет-адикції показники за чотирма доменами були вищими за осіб з гемблінгом. Для гемблерів притаманними є схеми «Несамостійність»,

«Порушені границі» А при одночасній наявності двох адикцій показники за усіма доменами РДС значно зростали. Дослідження А.Ю. Ковтуненко та О.І. Єрзіна (2018) дозволило встановити, що у жінок, які практикують різні типи дієт та мають схильність до харчових залежностей, провідними є схеми «Жорсткі стандарти», «Пошук схвалення», «Недостатність самоконтролю», «Покинута», «Грандіозність».

Разом із тим у дослідженнях все більше з'являється інформації щодо вивчення ранніх дезадаптивних схем у здорових людей. Наявні дані стосовно того, що ранні дезадаптивні схеми є предикторами материнського ставлення до ще ненародженої дитини (Nordahl, Høifødt, Bohne, Landsem et al., 2019). В іншому дослідженні (Balsamo, Carlucci, Sergi, Klein, Saggino, 2015) доведено медіаторну роль таких ранніх дезадаптивних схем як «Надпильність» та «Спрямованість на інших» між ко-румінацією та депресією у підлітків, які не мають клінічних розладів.

Серед комплексних досліджень можемо навести дані стосовно вивчення психологічного благополуччя та його зв'язку із ранніми дезадаптивними схемами. Так, в статті Yakın, D, Gençöz, T, Steenbergen, L, Arntz, A. (2019) розглядається питання, чи опосередковують труднощі з регуляцією негативних емоцій та співчуттям до себе взаємозв'язком між ранніми неадаптивними схемами та симптомами психопатології та задоволенням життям.

У роботі Orang S., Hashemi Razini H., Abdollahi M.H. (2017) здійснено вивчення взаємозв'язку між ранніми дезадаптивними схемами зі смыслом життя та психологічним благополуччям людей похилого віку. В результаті автори показали, що такі схеми як «жорсткі стандарти», «самопожертва», «підкорення», «емоційне позбавлення», «соціальна ізоляція» та «невдача» мають прогностичну силу для відшукування та прийняття смыслу життя та рівня психологічного благополуччя та само прийняття, що може впливати на психічне здоров'я людей похилого віку.

Загальний висновок, якого доходять автори ще низки досліджень (D'Onofrio, 2019; Nicol, Mak, Murray et al., 2020; Tezel, Kislak, Boysan, 2015;

Thimm Jens, 2017) є таким, що ранні дезадаптивні схеми спричиняють значний вплив на такі показники як самоприйняття, переживання психологічного дистресу, якість життя, задоволеність життям тощо. Причому дані стосовно конкретних зв'язків між схемами та показниками, що вивчаються, різняться, але загальна тенденція лишається подібною.

У літературі є дані стосовно того, що ранні дезадаптивні схеми можна розуміти як основну характеристику стилів прихильності. Це кореспондує з уявленням щодо прихильності «як глобальної та стабільної орієнтація на себе, інших та стосунки» (Вільчинський, Findler, & Werner, 2010: 298). Коллінз і Фіні (Collins & Feeney, 2000) відзначили, що система прихильності людини активізується стресовими подіями і функціонує як фільтр, що дозволяє людині оцінювати їхню взаємодію з іншими. У більш пізньому дослідженні Коллінз і Фіні (Collins & Feeney, 2004) постулювали, що люди, які мають порушені стилі прихильності, мають меншу ймовірність сприймати підтримку з боку Значущого іншого сприятливим чином, і зазначили, що така тенденція у стосунках має наслідки для функціонування міжособистісних стосунків загалом й рівня задоволеності останніми (Schokker et al., 2010; Vaughn & Baier, 1999).

Деякі дослідження демонструють, що схеми впливають на якість стосунків (Collins & Feeney, 2004), і що суб'єктивно сприймана якість стосунків може впливати на задоволеність ними (Laursen, DeLay, & Adams, 2010). Треба зауважити, що дослідники винайшли зв'язок між схемами взагалі та рівнем задоволеності, який люди відчували у своїх романтичних стосунках (Chatav & Whisman, 2008; Marshall et al., 2011), а між емоційними схемами та задоволеністю стосунками не встановлено прямого зв'язку.

А. Zeinali та L. Amirsardari (Zeinali & Amirsardari, 2018) встановили, що ранні дезадаптивні схеми є предикторами подружньої невірності є такі: розрив зв'язків та відторгнення, надпильність й заборони, депривація, спрямованість на інших та порушена автономія.

П.М. Касьяник, М.В. Галімізянова і Е.В. Романова (2016) вивчили вираженість ранніх дезадаптивних схем у дорослих людей, які зверталися за

психологічною допомогою. В результаті було встановлено більшу вираженість таких РДС як: «Емоційна депривованість», «Покинутість», «Недовіра / Очікування жорстокого поводження», «Уразливість», «Заплутаність / Нерозвинене-Я», «Покора», «Негативізм / Песимізм» «Самопожертва», «Жорсткі стандарти», «Пошук схвалення», і «Пунітивність» у людей, що зверталися по психологічну допомогу у зв'язку з різними життєвими труднощами.

Романова К.С. (2013) вивчила особливості поведінки дорослих в конфліктних ситуаціях в сім'ї в зв'язку з суб'єктивними переживаннями дитинства. Було виявлено, що дорослі, що сприймають стосунки з батьками як благополучні, виявляють менш виражені показники за РДС. А.В. Петрановська і М.В. Галімзянова (2016) досліджували міжособистісні стосунки дорослих в зв'язку з суб'єктивними переживаннями дитинства, з урахуванням сиблінгової позиції (порядку народження) і самосприйняття досліджуваних. В результаті автори визначили достовірні відмінності в ступені вираженості дезадаптивних схем у дорослих з різною сиблінговою позицією.

Галімзянова М.В. та Смишляєва О.Д. (2015) вивчали взаємозв'язок між ранніми дезадаптивними схемами і страхами у дорослих людей. Авторами було встановлено, що дорослі із переважанням схем «Уразливість» і «Негативізм / Песимізм» мають більш високу інтенсивність переживання й число страхів. А.В. Бубнова (2014) досліджувала психологічні кореляти сором'язливості, та встановила, що остання є притаманною особам із значною вираженістю схем: «Уразливість», «Жорсткі стандарти» і «Пунітивність».

За Дж. Янгом основним витокom формування ранніх дезадаптивних схем є негативний досвід раннього дитинства, в якому базові потреби дитини не були задоволені, в результаті чого у нього формувалися дезадаптивні стилі подолання або виживання, і, згодом, починали породжувати неадекватність поведінки (Young, 2014). Рання дезадаптивна схема являє собою модель сприйняття дійсності, яка була сформована в дитинстві під впливом травматичних подій або поганого поводження і є тим, що застосовується для

сприйняття та інтерпретації життєвого досвіду протягом усього життя при деякій схожості обставин з подіями в дитинстві. Дж. Янг відзначає, що формування ранніх дезадаптивних схем найчастіше (але не у всіх випадках) відбувається в результаті переживання травматичного або емоційно деформуючого досвіду в ранньому дитячому віці в процесі спілкування дитини з найближчим оточенням (іншими словами, ранньої дитячої травми) (Young, Klosko, Weishaar, 2003). Ці вихідні ідеї Дж. Янга знаходять відображення у численних підтвердженнях, які систематизовано у сучасній психологічних дослідженнях (Basso, Fortes, Maia, Steinhorst, Wainer, 2019; Afshar-Jalili, Khamesh, 2019).

Дж. Янг відзначає, що у всіх індивідів присутні ранні дезадаптивні схеми, незважаючи на те, що мають різний ступінь вираженості. З віком ранні дезадаптивні схеми стають все більш складними і можуть впливати на широкий спектр сфер життя людини. Для активації ранніх дезадаптивних схем часто необхідною є певна «пускова» подія, яка активізує ту чи іншу схему. Схеми можуть «запускатися» як релевантними подіями, так і настроєм людини, і часто це супроводжується високим рівнем афекту і низьким рівнем критичності до свого стану (Young, Klosko, Weishaar, 2003). Таким чином, ранні дезадаптивні схеми є ригідними механізмами, які є стійкими протягом життя і «змушують» людину відображати тільки відповідну схемам інформацію, і таким шляхом порушують нормальну соціальну адаптацію, обмежуючи поведінку людини.

Як бачимо, основними характеристиками ранніх емоційних схем є такі:

- ранній характер формування (часто травматичний);
- стійкість протягом життя;
- РДС є «лінзами» через які здійснюється сприйняття, інтерпретація та переживання життєвого досвіду;
- наявність значного впливу на різні сфери життя особистості: психологічне благополуччя, якість міжособистісних стосунків (зокрема, партнерських), психологічне й психічне здоров'я (схильність до розладів різного спектру й ступеню важкості), соціальна поведінка тощо.

У цьому контексті ми можемо співвіднести характеристики ранніх емоційні схеми із певними особливостями життєвих стилів особистості. Так, власне за А. Адлером, який виділив чотири життєвих стилі: 1) корисний, 2) правлячий, 3) такий, що уникає, 4) такий, що отримує, і ці стилі визначають позицію особистості в соціумі. Причому три з них будуються на травматичному досвіді дитинства і тільки корисний відображає зрілість особистості.

Проведений аналіз до концептуалізації життєвого стилю також дозволяє виокремити найбільш стійкі його компоненти

- тип ранньої дитячої травми (у класичному психоаналітичному розумінні);
- стійкі стильові захисні утворення (або характер), що дозволяють подолати травматичний вплив;
- особливості емоційності;
- особливості інтерпретації світу;
- особливості соціальної поведінки особистості.

Тобто, бачимо що основні характеристики життєвого стилю кореспондують зі складовими емоційної схеми, що надає підстави розглянути її як предиктор формування життєвого стилю. Власне це припущення і покладено в основу емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1

1. Стиль життя особистості на сьогодні є комплексним поняттям яке семантично охоплює такі конструкти як «стиль життя», «життєвий сценарій», «життєвий світ особистості», «життєва стратегія» або «життєвий шлях особистості». Відтворення біографічних проблем функціонування особистості втілено у понятті «життєвий шлях людини», яке може бути подано як вікові особливості розвитку, значущі події або історія (наратив). Результат саморозвитку особистості та аспекти творчості знаходять відображення у понятті «життєвий світ особистості». Основні акценти поняття «життєвої стратегії» зосереджені на здатності особистості робити вибір способу життя,

вирішувати протиріччя «хочу – маю» та створювати умови для самореалізації й творчості. Власне «стиль життя» є інтегративною категорією, яка об'єднує певні стійкі риси індивіда, моделі поведінки й стосунки із навколишнім світом, вибір шляху розвитку й досягнення життєвих цілей. Конструкт «життєвий сценарій» додає у цю картину розуміння витоків у вигляді батьківського програмування та аспекти неусвідомлюваності й нездоланності сценарію.

2. Основними чинниками формування, становлення та кристалізації стилю життя вказують стать та гендер людини, рівень особистісної зрілості, вплив критичного періоду розвитку особистості, роль найближчого оточення (сім'я, батьки), травматичні або значущі події життя, трансгенераційний чинник та суб'єктивні чинники (власні рішення людини). Надання переваги у визначенні питомої ваги того або іншого чиннику залежить від ідеологічного фундаменту підходу, в якому розглянуто життєвий стиль особистості. Так, гуманістичні напрями або теорія діяльності зосереджені на визнанні розі особистості у вигляді досягнутого рівня зрілості або впливу вольових рішень індивіда. Психоаналітичні напрями віддають перевагу ролі раннього дитинства, і, як випливає з цього, визнання ключової ролі батьківського виховання, інфантильної дитячої травматизації та трансгенераційних механізмів впливу.

3. Серед широкого кола чинників формування стилю життя особистості в рамках емоційно сфокусованої психотерапії запропоновано модель «емоційної схеми». Узагальнена структура емоційної схеми включає у себе п'ять компонентів: власне первинне травматичне переживання; тілесні маніфестації; система травматичних спогадів, яка підтримує власне переживання; система суб'єктивних інтерпретацій або міфологій, яка пояснює власну поведінку; система мотивації, яка формує стійкі моделі поведінки. Таким чином, концепція емоційної схеми більш детально пояснює механізм створення «травматичного» контуру функціонування особистості та його наслідки у подальшому житті людини.

4. Основними характеристики ранніх емоційних схем є: ранній характер формування (часто травматичний); стійкість протягом життя; функціонування у

якості «лінз», крізь які здійснюється сприйняття, інтерпретація та переживання життєвого досвіду; наявність значного впливу на різні сфери життя особистості: психологічне благополуччя, якість, стосунків психологічної інтимності, психологічне й психічне здоров'я (схильність до розладів різного спектру й ступеню важкості), соціальна поведінка тощо. Ці властивості кореспондують з певними особливостями життєвого стилю особистості, зокрема раннім формуванням, травматичною природою й стійкістю, що надає підстави розглянути емоційні схеми як предиктори формування життєвого стилю.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора:

Кочарян О.С., Барінова Н.В., **Зубенко О.М.** (2017) Особистісні детермінанти стилю життя: психологічна валеологія. *Психологічне консультування і психотерапія*, 8. 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2017-8-05>

Зубенко О.М. (2018) *Емоційна схема життєвого стилю особистості*. Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика дослідницької вибірки

Для забезпечення надійності та достовірності емпіричного дослідження було сформовано вибірку, яка репрезентує цільову вікову категорію досліджуваних, а саме: це особи юнацького віку та віку ранньої дорослості (20-27 років). Загальна кількість досліджуваних становить 245 осіб: 142 – дівчат та 113 – юнаків.

Загальну кількість досліджуваних було розподілено на дві групи, що брали участь у різних етапах роботи:

1 група приймала участь саме у процесі емпіричного дослідження життєвого стилю та чинників, що визначають його формування. Обсяг цієї групи 195 осіб.

Основним критеріями добору досліджуваних були критерії доступності, типовості та рівного представництва досліджуваних за статтю, соціальним статусом, освітою, віком, сімейним становищем та родом діяльності. Тобто, вибірку побудовано на підставі принципу доступних випадків, що широко застосовується при вивченні великих за чисельністю груп досліджуваних, що не мають унікальних, специфічних параметрів.

Загальну кількість досліджуваних в ході аналізу емпіричних даних ми розподілили на дві групи за статтю:

- 1) дівчата, молоді жінки – 105 осіб;
- 2) юнаки, молоді чоловіки – 90 осіб.

Врахування статі під час аналізу особливостей життєвого стилю здається нам необхідним оскільки у психологічній літературі існують вказівки на відмінності в уявленнях щодо життєвого шляху у юнаків та дівчат в період студентства (Верещагіна & Гагулаєва, 2016; Ягнюк, 2013).

За соціальним статусом досліджувані є представниками двох категорій:

- 1) студенти старших курсів (4-6 курси) закладів вищої освіти м. Харкова

– 145 осіб. 84,83 % цієї категорії досліджуваних мають додаткову зайнятість у вигляді праці на неповний робочий день або за сумісництвом;

2) молодь, що нещодавно завершила вищу освіту та працює (стаж роботи становить 1-3 роки) – 50 осіб.

За рівнем освіти досліджувані є зрівняними, тому що 100 % вибірки мають повну або неповну вищу освіту, досвід роботи та походять з приблизно подібного соціально-демографічного шару: мешканці Харкова, випускники ЗВО.

За сімейний станом усі досліджувані (100 % вибірки) не перебувають у шлюбі і не мають дітей. Але усі досліджувані на момент проведення емпіричного дослідження мають досвід партнерських стосунків – зустрічаються, але не в шлюбі. Зрівняння за цим критерієм є необхідним оскільки шлюб та народження дітей є поворотними пунктами життєвого шляху та можуть суттєво змінювати ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Це події, які зумовлюють або модифікують вплив особистісних чинників побудування стилю життя, тому їх виключення надає змогу дослідити більш «чистий» вплив особистісних детермінант життєвого шляху.

За станом здоров'я усі досліджувані (100 % вибірки) не мають обмежень у можливостях здоров'я (психічного або соматичного). Тобто, таким чином у доборі досліджуваних ми виключили можливість впливу хронічного захворювання або інвалідності на побудування стилю життя.

Найбільш вагомим критерієм був вік досліджуваних. Нами було обрано два вікових періоди:

1) юнацький – 17-21 рік. До цього віку належать 108 осіб (55,4 % вибірки);

2) вік ранньої дорослості – 21-26 років (у нашій дослідницькій вибірці). До цього віку належать 87 осіб (44,7 % вибірки).

Ці періоди є чутливими для побудування стилю життя, оскільки основні завдання розвитку особистості відображають формування та/або кристалізацію певних утворень у стилі життя особистості. Для юнацького віку

першочерговою задачею розвитку є досягнення зрілості та стабілізація ідентичності (Крайг, Бокум, 2005; Реан, 2003; Еріксон, 1996, 2006). Також у цьому віці завершується розвиток самосвідомості, відбувається засвоєння моральних норм та цінностей, здатність до постановки життєвих цілей, вирішується завдання самовизначення та вибору життєвого шляху (у тому числі: навчання, кар'єра, шлюб, партнерство тощо).

Період ранньої дорослості відбиває логічне продовження задач юнацтва: професійна соціалізація, набуття професійного досвіду та професійної ідентичності. Також це є періодом створення сім'ї, а в періодизації Е. Еріксона (Еріксон, 1996, 2006) цей вік позначено як період переживання кризи «інтимність-ізоляція» та формування партнерських стосунків. Це найбільш продуктивний період реалізації себе як особистості. Саме в цьому віці реалізуються життєві і професійні плани, людина знаходить смисл свого існування.

Але такі класичні уявлення щодо завдань розвитку на сьогодні значно змінюються. Так поточна ситуація в Україні демонструє підвищення віку укладання шлюбів. За даними соціологічних досліджень (Aksyonova & Slyusar 2020), середній вік реєстрації першого шлюбу для жінок – 25 років, а для чоловіків – майже 28 років. Ранні шлюби (до 18 років) вже становлять лише 1 % шлюбів, тоді як середині 90-х це було 8 % шлюбів, навіть до 10 %. Ці факти можуть свідчити про зміну цінностей або пріоритетів у життєвому стилі людини.

Окремо можна вказати на ще досить нові явища «Change-ager» (Как нас теперь называть, 2021), девальвацію дорослості та інфантилізацію (Кочарян, Барінова, Зубенко, 2017), які також свідчать про модифікацію життєвого стилю навіть на рівні вирішення задач психологічного розвитку, що робить цю проблематику актуальною та своєчасною.

2 група приймала участь тільки на етапі впровадження розвивальної та просвітницької програми – це молоді люди, яким було запропоновано взяти участь у реалізації цієї програм та оцінки її ефективності. Учасниками

програми стали 30 осіб, серед яких 18 жінок та 12 чоловіків. Вік учасників коливався у межах від 21 до 30 років. За соціальним статусом – це студенти закладів вищої освіти м. Харкова, а також, молодь, що нещодавно завершила навчання та почала будувати кар'єру. Усі учасники програми перебувають у стосунках психологічної інтимності, деякі з учасників є парами, що нещодавно одружилися або планують одруження найближчим часом і мають цікавість до проблем побудування сімейних стосунків та виховання майбутньої дитини.

Контрольну групу склали 30 студентів 4-5 курсів факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна (19 жінок та 11 чоловіків у віці 20-23 роки), які не брали участь у програмі, але мають спрямованість на побудування родини і народження дітей.

Формування вибірки було засноване на основі інформованої згоди з дотриманням принципів біоетики та деонтології. Участь у дослідженні або реалізації розвивальної та просвітницької програми була добровільною. З усіма учасниками підтримувався контакт протягом збору емпіричних даних, було надано можливість ознайомитися із результатами тестування та за запитом було надано роз'яснення щодо отриманих результатів.

2.2. Методи дослідження

При проведенні дослідження були використані такі групи методів:

1) методи діагностики життєвого стилю та показників його зрілості: опитувальник життєвої позиції; аналіз ранніх спогадів (А. Адлер); шкала самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С.Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару);

2) методи діагностики травматичних емоційних переживань особистості: опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг, адаптація П.М. Касьяника, О.В. Романової); шкала диференціальних емоцій (К. Ізард);

3) методи діагностики когнітивних та мотиваційних компонентів емоційної схеми: шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація М.А. Падун, А.В. Котельникова); опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг, адаптація П.М. Касьяника, О.В. Романової);

4) методи діагностики рівня функціонування особистості та саморегуляції як факторів модуляції життєвого стилю: шкала тривоги Дж. Тейлор (адаптація Т.А. Немчинової), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; опитувальник діагностики межового розладу особистості, форма S скрінінг (Т.Ю. Ласовська, С.В. Яічніков, Ю.В. Саричева, Ц.П. Короленко);

5) методи вивчення настанов у партнерських стосунках та сфері батьківства: опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова);

6) методи математико-статистичної обробки результатів дослідження: ф-критерій Фішера; U-критерій Манна-Уїтні; t-критерій Стюдента; критерій Т-Вілкоксона; G-критерій знаків, кореляційний аналіз за методом Кендалла; факторний аналіз (Extraction: principal components, ротація за методом Varimax.

Основна ідея емпіричного дослідження полягає у верифікації психотерапевтичного погляду на проблему життєвого стилю, що відображає визнання в основі останнього наявність інфантильної емоційної схеми. Така схема включає декілька компонентів, що представлено в рамках емоціональнофокусованої терапії Л. Грінберг, Р. Елліотт (Elliott, Greenberg, 2016): 1) власне первинне травматичне емоційне переживання; 2) систему травматичних спогадів, яка підтримує власне переживання; 3) тілесні маніфестації; 4) систему когніцій (суб'єктивних інтерпретацій своєї позиції і життя в цілому); 5) стійку систему мотивації, яка пояснює власну поведінку. Тому для обґрунтування підбору психодіагностичного інструментарію ми встановили відповідність між підібраними методиками та завданнями, що вирішуються у роботі (табл. 2.1).

**Групи психодіагностичних методик за призначенням щодо
вирішення дослідницьких задач**

Назва методики	Призначення у дослідженні
опитувальник життєвої позиції; аналіз ранніх спогадів (А. Адлер)	діагностика життєвого стилю
шкала самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару);	діагностика вектору «зрілість – інфантилізм» у життєвому стилі; зрілості основних сфер психічного; зрілих та порушених форм міжособистісних стосунків як складових стилю життя
продовж. табл. 2.1	
аналіз ранніх спогадів (А. Адлер); опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг); шкала диференціальних емоцій (К. Ізард);	діагностика травматичних емоційних переживань та системи травматичних спогадів як компонентів емоційної схеми
опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг);	діагностика системи мотивації як компоненту емоційної схеми
шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман); опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг);	діагностика системи когніцій як компоненту емоційної схеми
особистісна шкала прояву тривоги (Дж. Тейлор); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; опитувальник діагностики межового розладу особистості, форма S скрінінг (Т.Ю. Ласовська, С.В. Яічніков, Ю.В. Саричева, Ц.П. Короленко)	діагностика рівня функціонування особистості та саморегуляції як фактору модуляції життєвого стилю
методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова).	оцінка ефективності розвивальної та просвітницької програм «Мій шлях»

З усіх компонентів не повністю було діагностовано тілесні маніфестації емоційної схеми оскільки таке дослідження вимагає близького контакту з досліджуваними, що було унеможливлено запровадженням карантинних

обмежень у березні 2020 року, тож частина досліджуваних лишилися неохопленою цими даними та цей аспект виключено з роботи.

З цієї таблиці можемо бачити, що є точки «перетину», тобто одна й та сама методика забезпечує вирішення не одного, а декількох завдань. Наприклад, за своїм призначенням метод «Аналізу ранніх спогадів» використовується як для виявлення інфантильної психологічної травматизації, так і для визначення основних фабул життя, що надає змогу діагностувати стиль життя людини. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг) також є комплексною методикою, яка враховує спрямованість як на первинні травматичні переживання, так і стильові механізми подолання цих первинних травм: стійкі мотиви, засоби емоційного реагування, поведінкові патерни та суб'єктивні інтерпретації (когніції). А деякі методики, наприклад, шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман) вирішують тільки одне завдання, яке чітко відображене у назві та призначенні шкали – діагностика стійких когніцій. Тому групи методів, що наведено на початку параграфу не можуть бути чітко й однозначно окресленими за рахунок комплексності самих застосованих методів.

Розглянемо перелічені психодіагностичні методики більш докладно:

Аналіз ранніх спогадів (А. Адлер) має подвійне значення у нашій роботі: цей метод використовувався для визначення раннього травматичного досвіду особистості, водночас він же є і методом виявлення індивідуального життєвого стилю особистості.

А. Адлер зазначає, що ранні спогади мають значення не з точки зору достовірності подій, а з точки зору кристалізації життєвого смислу. Фактично спогад є нагадування про значущі події і водночас, фіксація поворотних точок, які зберігаються в пам'яті (Сидоренко, 2000). Також з досвіду застосування методу відомими є той факт, що не буває «випадкових спогадів»: з безлічі дитячих вражень, людина обирає для запам'ятовування тільки ті, які, відчуються як пов'язані з її нинішнім станом. Власне ранні спогади утворюють так звану «історію життя», у якій присутні повтори значущих подій,

спроби компенсації, настанови на досягнення, що загалом і формує певний життєвий стиль. «Спогади ніколи не можуть вступати в протиріччя зі стилем життя. Якщо стиль життя змінюється, спогади теж зміняться: людина буде згадувати інші випадки або по-іншому інтерпретувати ті випадки, які вона пам'ятає» (Сидоренко, 2000, с.67).

Метод ранніх спогадів має низку переваг у застосуванні та інтерпретації: 1) люди зазвичай без зайвого спротиву розповідають про своє дитинство; 2) для діагностичних завдань достовірність спогадів й подій у ньому не має значення. Важливим є їхнє суб'єктивне значення та інтерпретація; 3) метод можна застосовувати як в індивідуальних, так і в групових дослідженнях. Хоча зазвичай, для поглибленого контент - аналізу перевагу має індивідуальна форма роботи.

Власне А. Адлер не залишив конкретної інструкції щодо процедури отримання ранніх спогадів (Сидоренко, 2000). Існуючі на сьогодні рекомендації не зводяться до будь-якого одного універсального методу отримання і оцінювання ранніх спогадів.

У нашій роботі було застосовано наступну процедуру: форма проведення – бесіда. Досліджуваному пропонується пригадати найбільш ранні події в його житті і описати декілька спогадів (що відносяться до періоду до 8 років), дотримуючись наступних правил: 1) бути якомога більш конкретним; 2) не давати «оглядів», тобто це спогади про такі випадки, які повторювалися багато раз; 3) записувати спогад, навіть у тому випадку коли відсутня упевненість в його достовірності; 4) спробувати згадати найбільш яскраву частину спогаду; 5) включати в матеріал спогаду все, що спало на думку, без зайвої свідомої рефлексії; 6) описувати усі викликані відчуття, навіть якщо вони є суперечливими; 7) називати імена присутніх в спогадах людей; 8) включати в спогад події, що трапилися до і після нього; 9) спробувати виказати припущення з приводу мети своєї поведінки; 10) вказувати приблизний вік спогаду.

Метод ранніх спогадів має такі обмеження й особливі умови у проведенні: 1) відсутність спогадів, коли досліджувані стверджують, що вони взагалі не пам'ятають дитинство. У цьому випадку ставлять додаткові питання, які спрямовують досліджуваного або надають інструкцію «вигадати спогад»; 2) ранні спогади можуть бути пов'язаними із поточним станом особистості, і у ряду випадків можуть набувати ситуативного значення. Але загалом, їхнє значення є досить фундаментальним. Тобто вони відтворюють досить стабільні й сталі способи емоційного реагування, інтерпретації та настанови стосовно власного життя; 3) довільність інтерпретацій, яка притаманна усім проєктивним методикам. Один і той же спогад може набувати відмінних інтерпретацій залежно від кваліфікації та досвіду психолога. Але у цьому випадку першочергове значення мають інтерпретації, які надаються спогадам самими досліджуваними. Саме тому потрібною є процедура поглибленого контент аналізу, яка вимагає значного часу на проведення.

Інтерпретація та обробка результатів за цим методом проводилася у двох напрямках: якісний аналіз (контент-аналіз спогадів, шкала явного змісту ранніх спогадів», розроблений Г. Манастером і Т.Б. Перріманом (Manaster, Perryman, 2001) та кількісний аналіз (застосовувалися шкала оцінки ранніх спогадів і шкала оцінки зрілості психологічної теми).

Для контент-аналізу використовувалися наступні змістовні категорії, запропоновані О. В. Сидоренко (Сидоренко, 2000): 1) люди, присутні в спогадах (мати, батько, брати/сестри, родичі, значущі фігури оточення тощо), 2) тип згаданої події (свята, подарунки, хвороби, нещасні випадки, покарання, сексуальні експерименти, мандри, провина тощо), 3) спосіб сприйняття ситуації суб'єктом (переважаючий вид чутливості, ідентифікація, відчуття та домінуючі емоції); 4) активність-пасивність суб'єкта у ситуації спогаду. При аналізі спогадів перевага віддається найпершому у серії спогадів, тому що він відображає «стартову точку автобіографії», але усі інші спогади також підлягають інтерпретації оскільки таким чином стає можливим вибудовування певної фабули, яка створює базис життєвого стилю особистості. «Шкала явного

змісту ранніх спогадів» (Г. Манастер і Т.Б. Перріман) пропонує аналізувати отримані спогади приблизно таким же чином: основні персонажі, домінуючі сюжети та основні переживання. Автори пропонують власний перелік найбільш типових сюжетів й переживань, але вони можуть бути розширеними та уточненими згідно змісту спогадів, які надали респонденти під час дослідження.

Шкала оцінки ранніх спогадів (Early Recollections Rating Scale - ERRS) розроблена та описана К.Е. Altman і J. Quinn (цит. по Zarski, 1978).

Ранні спогади оцінюються по 9-ти різних параметрах соціального інтересу. Використовується 7-бальна шкала оцінки, в якій оцінка «4» відображає нейтральний або середній рівень параметра, більш високі оцінки – вищий його рівень. Цю шкалу наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Шкала оцінки ранніх спогадів (ERRS) К.Е. Altman і J. Quinn

Розділи	Параметри								
А. Поведінка суб'єкта по відношенню до середовища	1. від'єднана	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	товариська
	2. пасивна	1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	активна
	3. агресивна	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	доброзичлива
	4. залежна	1	2	3	4	<u>5</u>	6	7	незалежна
Б. Індивідуальне емоційне переживання середовища	5. загрозна, така, що, фруструє	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	дружня, турботлива
	6. така, що відторгає	1	2	3	4	<u>5</u>	6	7	така, що приймає
	7. втратив упевненість в собі, відчуває почуття неспроможності	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	впевнений у собі
	8. відчуває гноблення	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	відчуває радість
	9. з ним погано поводяться	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	з ним добре поводяться

Шкала оцінки зрілості психологічної теми розроблена М. Мауман (1968), додатково описана М.Р. Chaplin, J.L. Orlofsky (цит. по Сидоренко, 1993, с. 114-115)

Зрілість психологічної теми, відображеної в ранньому спогаді відображає і зрілість (або незрілість) нинішніх проблем і вчинків суб'єкта. За цією методикою оцінюється присутність тем і кількість спогадів, що містять цю тематику, які можуть бути віднесеними до певних стадій психосексуального розвитку.

Таблиця 2.3

**Шкала оцінки зрілості психологічної теми
(M. Mayman, M.P. Chaplin, J.L. Orlofsky)**

Психосоціальні (психосексуальні) стадії розвитку	Теми	Оцінка (+/-)
Оральна стадія	Теми виховання, задоволення бажань чи недовіри або позбавлення чого-небудь	
Анальна стадія	Теми бунтарства, непокори, нанесення шкоди собі або іншим або послуху, порядності, турботи про майно	
Фалічна стадія	Теми отримання задоволення від влади і сили; або страху бути покараними за це задоволення; або сексуальні теми	
Едипова стадія	Теми ворожнечі, змагання або гармонійних дій в сімейному трикутнику	
Латентна стадія	Теми спільної з однолітками активності, прийняття або відхилення групою і індивідуальних досягнень	

Кількісний аналіз ранніх спогадів надав нам змоги включити ці параметри у математико-статистичну обробку даних.

Опитувальник життєвої позиції. Методика розроблена у концепції життєвого сценарію Е. Берна (Берн, 2000) та спрямована на виявлення типу життєвого сценарію особистості на основі визначення життєвої позиції щодо свого Я та найближчого оточення (див. ДОДАТОК А).

Досліджуваним пропонується відповісти на 12 незавершених тверджень і обрати відповідний варіант відповіді з трьох запропонованих. В результаті оброблення даних діагностується один з чотирьох можливих типів життєвого сценарію:

- 1) «Я» – гарний, «Всі вони – гарні, життя – гарне», який є життєвим сценарієм «Переможця»;
- 2) «Я» – поганий, «вони» – погані, життя – погане». Ця комбінація життєвих позицій відповідає сценарію «Переможеного» («Невдахи»);
- 3) «Я» – гарний, але «вони» – погані, життя – погане», що є сценарієм «Песиміста»;
- 4) «Я» – поганий, а «вони» – гарні», ці позиції визначають сценарій «Комплексу неповноцінності».

Ця методика надає змогу цілісно оцінити життєвий сценарій особистості та проводити аналіз взаємозв'язків типів сценаріїв із іншими показниками. Загалом типологія є побудованою за аксіологічним та оціночним векторами: «інфантильний – зрілий», «адаптивний – дезадаптивний». Зрозумілим є те, що найбільш зрілим та адаптивним є сценарій «Переможця». Але мінусом є замала деталізація типів (тільки чотири), що вимагає додаткового дослідження окремих компонентів життєвого стилю та включення інших характеристик, що відображатимуть не лише позиція «Я», а й інші стильові характеристики особистості.

Шкала самооцінювання особистісної зрілості А.В. Мікляєвої (Микляева, 2017) призначена для виявлення самооцінок досліджуваного щодо нормативів соціально-психологічної зрілості особистості, що становлять зміст конструкту «зрілість особистості - інфантилізм особистості». На основі отриманих результатів є можливим оцінити ступінь відповідності власних уявлень досліджуваного еталонним вимогам до «зрілої особистості». Основний показник, що отримується за допомогою цієї шкали, є показник самооцінки

відповідності актуального рівня особистісного розвитку змісту нормативних уявлень щодо «зрілої особистості».

Методика являє собою 16 пар протилежних тверджень. Досліджуваний здійснює аналіз кожної пари та визначає, яке з двох тверджень точніше описує його поведінку або переконання. Оцінка здійснюється за 7 бальною шкалою (від +3 до -3).

Шкала включає в себе чотири субшкали, що відображають зрілість (або незрілість) основних сфер психіки:

1. Самооцінка регуляторної зрілості – діагностує здатність керувати своєю поведінкою, приймати самостійні рішення і нести відповідальність за їх наслідки;

2. Самооцінка моральної зрілості – виявляє здатність людини пристосовувати власну поведінку вимогам моральних норм;

3. Самооцінка когнітивної зрілості – визначає здатність до продуктивного використання власного життєвого досвіду для вирішення актуальних завдань, тобто здатність до переносу набутого досвіду в актуальну ситуацію;

4. Самооцінка рефлексивної зрілості – це діагностика здатності адекватно оцінювати самого себе, свої дії і їх останні, тобто це самоаналіз та критичне ставлення до власного «Я».

Таким чином, ця методика надає змогу виявити зрілість не тільки у континіумі «зрілий – незрілий», а й надати деталізовану оцінку різним сферам психічного. Зауважимо, що за результатами методики можливим є варіант зрілості одних сфер, й незрілості інших, що є більш гнучким варіантом для діагностики й тлумачення такого складного конструкту як «зрілість особистості» та її місця у життєвому стилі. За даними авторки (Микляева, 2017) шкала пройшла психометричну перевірку та виявила задовільну ступінь надійності. Також отримано підтвердження змістовної, структурної, зовнішньої і внутрішньої валідності шкали.

Методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева, 2016) спрямована на вимірювання рівня особистісної зрілості. На відміну від попередньої методики, вона оцінює цей конструкт на основі комплексу особистісних якостей, які становлять «стрижневі характеристики» зрілої особистості: відповідальність, терпимість, самоактуалізація (саморозвиток), позитивне мислення і самостійність.

Методика являє собою опитувальник, який складається з 50 питань, на які досліджуваній дає відповідь в одному з варіантів: ніколи, іноді, часто, завжди.

У результаті можливо отримати показники за 5-ма шкалами методики й інтегральний показник особистісної зрілості, які можуть перебувати на високому, середньому і низькому рівнях (згідно нормам опитувальника).

У якості базису авторами було використано теоретичні уявлення О.О. Реана, А. Маслоу, Г. Олпорта, В.А. Ананьєва (Руженков, Руженкова & Лукьянцева, 2016). Таким чином, виокремлено такі показники зрілої особистості:

1) відповідальність це один з базових показників зрілості особистості у психології. Мається на увазі здатність особистості визнавати свою відповідальність за все, що відбувається з нею в житті.

2) терпимість складається з двох видів: сенсуальної і диспозиційної терпимості. Перша (Реан, 1995) пов'язана зі стійкістю до впливу соціального середовища, з ослабленням реагування на будь-якої несприятливий чинник за рахунок зниження чутливості до його впливу. Друга – забезпечує терпимість особистості при соціальних взаємодіях, в основі її лежать установки особистості, її система відносин до дійсності: до інших людей, до їх поведінки, до себе, до впливу інших людей на себе (Николаева, 2010).

3) самоактуалізація (саморозвиток) – це (Маслоу, 1997) актуальна потреба в саморозвитку, прагнення до самовдосконалення та самореалізації.

4) позитивне мислення передбачає такий вид розумової діяльності, що дозволяє індивіду при рішенні абсолютно всіх життєво важливих питань і завдань бачити в основному гідності, успіхи, удачі, життєвий досвід,

можливості, власні бажання, і ресурси їх здійснення, всупереч недолікам, неуспіхам й перешкодам (Пил, 2012). Це висловлювання і мислення, засноване на описі подій або процесів в позитивному ключі.

5) самостійність – здатність людини вести себе незалежно від впливу мікросоціального оточення, орієнтуючись на власні, свідомо поставлені цілі, здатність до вільного вибору і наявність активної життєвої позиції.

Авторами (Руженков, Руженкова & Лукьянцева, 2016) виконано стандартизацію методики, яка виявила високу внутрішню узгодженість та ретестову надійність, що дозволяє її застосовувати у дослідницькій роботі.

Таким, чином, запропонована методика суттєво доповнює описані вище завдяки тому, що розширює уявлення щодо життєвого стилю якостями зрілої особистості, які можуть формуватися й функціонувати незалежно одне від одного, і бути включеними в різні компоненти або типи сценаріїв.

Методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару, 2014) використана нами для визначення переважного стилю побудування партнерських стосунків. Як відомо, юнацький вік та вік ранньої дорослості є чутливим для вирішення завдання становлення психологічної інтимності. Фактично, життєвий стиль особистості набуває у цьому віці виміру не тільки з огляду на власне «Я» і позицію себе, а й на здатність «розділити життя з Іншим» без втрати персональних границь та власного Я. Фактично, ці характеристики відображають також зрілість особистості, але у сфері міжособистісної взаємодії. Тому зазначену методику було використано саме для оцінювання ступеню зрілості міжособистісних стосунків, або для діагностики схильності до порушених форм побудування стосунків.

Методика є опитувальником, який містить 77 тверджень. Досліджуваний оцінює їх за 5–бальною шкалою, оцінюючи ступінь відповідності власній поведінці та стосункам. За результатами виявляється існування та ступінь вираженості трьох стилів міжособистісних стосунків:

«Злиття», який відображає прагнення до надзалежності та надблизькості у стосунках, характеризується несамотійністю індивіда, відчуттям власної нецінності та фіксацією на партнері;

«Сепарація» – це стиль, що має протилежні характеристики: надмірна автономія, страх близькості та «поглинання» у стосунках, самотійність та самотність, нездатність до стосунків довіри;

«Близькість» – стиль, який відображає явище «психологічної інтимності»: здатність до саморозкриття, емпатії, довіри та підтримки довготривалих близьких стосунків.

Авторами (Кочарян, Фролова & Бару, 2014) проведено психометричну оцінку методики, встановлено основні психометричні показники та доведено ефективність її використання у дослідженнях. Перші два стилі відображають порушені форми стосунків. «Злиття» виявляє зв'язок з високим рівнем фемінінності та низьким рівнем самооцінки (у жінок), високим рівнем переживання самотності, дисгармонійністю міжособистісних стосунків, з незрілістю границь особистості (як у жінок так і чоловіків). «Сепарація» виявляє зв'язок з високим рівнем переживання самотності, дисгармонійністю міжособистісних стосунків, з незрілістю границь особистості, а також, додатково з низьким рівнем самооцінки (у жінок). Третій стиль – є відображенням зрілої форми міжособистісних стосунків. «Близькість», як показано авторами, виявляє зв'язок з суверенністю психологічного простору, з високим рівнем самооцінки; з розвиненою статевою рольовою Я-концепцією, яка збігається зі статтю (фемінінною у жінок та маскулінною у чоловіків), гармонійністю міжособистісних стосунків і низьким рівнем суб'єктивного переживання самотності.

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг, в адаптації П.М. Касьяника, О.В. Романової (Касьяник, Романова, 2014), який спрямований на діагностику раннього травматичного досвіду особистості та емоційно-поведінкових засобів подолання травм у вигляді дезадаптивних схем.

Опитувальник розроблено у традиціях нового напрямку у психотерапії – схема-терапія (схемафокусований підхід в когнітивної терапії), який зародився в середині 90-х років XX ст. завдяки роботам Джеффри Янга (Young, Klosko & Weishaar, 2003; Young, Klosko, 1994). Цей підхід у психотерапії є інтегративним і включає в себе ідеї когнітивного, психоаналітичного підходу, теорії прихильності Дж. Боулбі, гештальт-терапії і теорій об'єктних стосунків. У схема-терапії проблеми дорослої людини концептуалізовано як результат незадоволених потреб в дитинстві або надмірно задоволених, внаслідок чого у людини сформувалися ранні дезадаптивні схеми (далі – РДС). Поняття РДС увів в науковий обіг Дж. Янг та цим терміном позначав стійку сукупність реакцій, уявлень, емоцій, які сформувалися в ранньому дитинстві під впливом будь-яких несприятливих чинників в найближчому оточенні. РДС є стійкими структурами, які впливають на актуальне сприйняття навколишнього світу і засоби побудування власного життєвого шляху (Brandon, 2000).

Опитувальник містить 90 суджень, які досліджувані повинні оцінити за шкалою від 1 («абсолютно не відповідає») до 6 («повністю відповідає»). Методика містить 18 шкал, які об'єднуються в п'ять доменів:

1. *«Розрив зв'язків та відторгнення»*. РДС цієї групи формуються внаслідок незадоволеності потреб в любові, турботі, увазі, підтримки, безпеки та надійної прихильності.

Перша схема, яка входить в цю категорію це схема покинутість / нестабільність. Для осіб з такою схемою характерною є постійна тривога про те, що значущі для них люди можуть їх залишити.

Друга схема – це недовіра / насильство: властиво постійне очікування проявів насильства, приниження, негативного ставлення з боку оточуючих.

Третя схема – це емоційна депривація. Для людей з переважанням цієї схеми характерно описування свого дитинства як сприятливого, але при цьому, із відчуттям дефіциту батьківського тепла, турботи і ніжності, внаслідок чого вони не відчували себе захищеними і улюбленими.

Четверта схема – дефективність / сором. Для людей з переважанням даної схеми характерними є почуття неповноцінності і недостатності для любові.

П'ята схема – соціальна ізоляція / відчуження: характеризується почуттями відчуження і відсутністю здатності зблизитися з іншими людьми.

2. *«Порушення автономії»*: РДС цієї групи формуються внаслідок незадоволеності потреби в автономії, незалежності, самовизначенні, власної ефективності.

Перша схема, яка входить в цю категорію – це залежність / некомпетентність. Для людей з подібною схемою характерні відчуття власної безпорадності і думки про те, що вони не здатні керувати власним життям без допомоги оточуючих.

Друга схема – схильність до фізичної шкоди чи хвороби, які втілюються у постійній тривозі про своє здоров'я, про те, що в будь-який момент з ними може статися щось погане, незалежне від них, наприклад, катастрофа або хвороба.

Третя схема – це злитість з іншими / нерозвинене Я, тобто характерним є нерозвинене почуття власної ідентичності.

Четверта схема – приреченість на невдачу: постійне переживання щодо того, що вони менш обдаровані і інтелектуально розвинені, ніж оточуючі.

3. *«Спрямованість на інших»*: ці РДС формуються внаслідок фрустрації потреби в самоповазі, власної значущості.

Перша схема, яка входить в цю категорію це – підпорядкування. Для людей з такою схемою характерним є підкорювання своєї поведінки бажанням оточуючих, такі люди є схильними віддавати владу і право управляти стосунками задля уникнення неприємностей для себе.

Друга схема – самопожертва: характерно добровільне підпорядкування своїх дій згідно з потребами оточуючих, оскільки вони відчують свою особисту відповідальність за це.

Третя схема – пошук схвалення. Для людей з цією схемою характерною є надмірна заклопотаність тим, яке враження вони справляють на оточуючих.

4. *«Порушення границь»*: РДС цієї групи діагностують нездатність будувати адекватні границі у стосунках з іншими людьми.

Перша схема, яка відноситься до цієї категорії – це спрямованість на особливі права / грандіозність. Для людей з такою схемою характерно вважати, що вони мають особливі привілеї, які надають їм право уникати загальноприйнятих норм і правил.

Друга схема – недостатність самоконтролю / самодисципліни: переважання такої схеми характеризується бажанням миттєво задовольнити свої потреби, неможливість відстрочення задоволення у зв'язку з низьким рівнем самоконтролю.

5. *«Надмірна пильність та заборони»*: РДС цієї групи формуються внаслідок пригнічення потреб у спонтанності, грі, безпечному вираженню емоцій.

Перша схема – негативізм / песимізм. Для людей з переважанням цієї схеми характерним є фокусування виключно на негативних моментах і вишукування їх в будь-якій ситуації.

Друга схема – пригніченість / придушення емоцій. Для людей з цією схемою характерним є придушення власних почуттів і емоцій оскільки вони вважають їх незрілими, несерйозними або неприйнятними.

Третя схема – завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти. Поведінці осіб із цією схемою властиве прагнення бути завжди і всюди першим, робити все найкращим способом.

Четверта схема – пунітивність: властиво вважати, що усі повинні бути покарані за свої помилки.

Таким чином, ця методика дозволяє діагностувати декілька аспектів проблеми, що вивчається. По-перше, це травматичний досвід особистості у вигляді РДС, оскільки в основі формування РДС виявляються саме травматичні переживання та події. Також, опитувальник містить інформацію і об актуальних стильових особливостях побудування життя, оскільки РДС має наслідками стійкі емоційні патерни, шляхи реагування, переконання та

настанови, які особистість втілює в актуальному житті як засіб подолання травматичного переживання. Окрім цього методика діагностики РДС надає можливість вивчати систему мотивацій та настанов (когніцій) у період дорослості, оскільки кожна схема є цілісним утворенням, що об'єднує не тільки емоційні переживання, а й стійкі мотиви особистості та її базові переконання.

Шкала базисних переконань Р. Янофф-Бульмана, в адаптації М.А. Падун, А.В. Котельникової (Падун, Котельникова, 2008) спрямована на діагностику когнітивної складової емоційної схеми. Поняття «базисні переконання» (або «базисні схеми») відображає імпліцитну концепцію навколишнього світу і власного «Я». Ця методика розроблена в рамках когнітивної теорії психічної травми, представленої роботами Р. Янофф-Бульман (Janoff-Bulman, 1989; 1998). Основна ідея полягає у тому, що людям властиво тлумачити події, що відбуваються з ними таким чином, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу, що забезпечує необхідну опору в постійно мінливій реальності. Особистість конструює свій життєвий досвід, намагаючись досягти почуття безпеки, ґрунтуючись на внутрішній структурі переконань, що включає в себе переконання про доброзичливість – ворожість навколишнього світу, його справедливість, а також уявлення щодо власного «Я».

Шкала базисних переконань є опитувальником, що складається з тридцяти семи пунктів. Досліджуваним необхідно висловити міру своєї згоди з кожним твердженням відповідно до шестибальної шкали: від "Абсолютно не згоден" (1 бал) до "Повністю згоден" (6 балів).

Підрахунок підсумкових показників ведеться шляхом підсумовування балів по субшкалам, які є характеристиками базисних переконань:

«Доброзичливість навколишнього світу»;

«Справедливість»;

«Образ Я»;-

«Удача»;

«Переконання про контроль».

Базове переконання про доброзичливість-ворожість навколишнього світу відображає переконання індивіда щодо безпечної можливості довіряти навколишньому світу і представлено субшкалою «Доброзичливість навколишнього світу».

Базове переконання про справедливість навколишнього світу характеризує переконання індивіда про принципи розподілу удач і нещасть і містить дві категорії: «Справедливість» і «Переконання про контроль».

Базове переконання про цінність і значущість власного «Я» характеризується також показниками двох субшкал опитувальника: «Образ Я» і «Удача».

Автори, які виконали адаптацію (Падун, Котельникова, 2008) наводять психометричні характеристики методики (валідність, надійність, дискримінативність), які мають досить високі показники, що дозволяє використовувати опитувальник як з дослідницькими цілями, так і в індивідуальній роботі.

Таким чином, ми можемо виявляти базисні переконання як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе. Цей власне і є когнітивні складові емоційної схеми, які мають вплив на мислення, емоційні стани і поведінку людини.

Шкала диференційних емоцій К. Ізарда (Изард, 2002, с. 118-119), спрямована на вивчення емоційної сфери людини. Шкала являє собою список загальновживаних визначень, що водночас є стандартизованими і переводять індивідуальний опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. За допомогою цієї шкали можна оцінити десять базових емоцій людини: інтерес, здивування, радість, горе, презирство, гнів, відраза, сором, страх, провина. Методика включає 30 шкал – прикметників, що відповідають різним характеристикам зазначених емоційних рис. Зміни в інструкції дозволили

використовувати один і той самий набір визначень як для оцінки 1) актуального емоційного стану, так і для 2) оцінки стійких «емоційних рис» особистості.

У роботі використано саме другий варіант шкали. В інструкції до другого варіанту шкали обстежуваного просять проаналізувати визначений період часу (тривалість якого може варіювати, у нашому випадку – останні 6 місяців) і оцінити частоту, з якою він переживав кожен емоцію протягом цього часу. Частота переживання даної емоції розглядається як показник «емоційної риси». По кожній з наведених рис за методикою можна набрати 15 балів максимально, які вказують на ступінь прояву даної емоції. При обробці підраховувався середній бал за кожною емоцією.

Особистісна шкала прояву тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчинова) (Личностная шкала проявлений тревоги, 2002) була використана для вимірювання рівня тривоги у досліджуваних. Методика є опитувальником, що складається із 60 тверджень. Досліджуваний має відповідати «так» чи «ні» в залежності від згоди чи незгоди із твердженнями опитувальника.

Методика має у своєму складі дві шкали: шкалу тривоги та шкалу хибності. Спочатку обробляються результати за шкалою хибності. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість досліджуваного. Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

40–50 балів – показник дуже високого рівня тривоги;

25–40 балів – свідчить про високий рівень тривоги;

15–25 балів – свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівень;

5–15 балів – свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівень;

0–5 балів – свідчить про низький рівень тривоги.

Ця методика є здатною розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги», так званою, особистісною тривожністю. Особистісна тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності

людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Цей тип тривоги розглядається як особистісне утворення, яке не має ситуаційного обумовлення.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової (Моросанова, Коноз, 2000) була застосована для діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції та її окремих показників (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів). Методика спрямована на вивчення саморегуляція довільної активності людини, яка розуміється як системно організований психічний процес по ініціації, побудові, підтримці та управлінні всіма видами і формами зовнішньої і внутрішньої активності, який направлено на досягнення прийнятих суб'єктом цілей (Моросанова, 2001).

Ця методика є опитувальником, в якому досліджувані відповідають на 46 питань за допомогою одного з чотирьох варіантів відповідей: «вірно», «мабуть, вірно», «мабуть, невірно», «невірно».

В нашій роботі нас цікавив не стиль саморегуляції, а рівень розвитку її показників, що утворюють шкали методики, які було застосовано для порівняння груп досліджуваних. Методика включає шість шкал:

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості визначення мети й утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках за цією шкалою у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. При низьких показника потреба в плануванні розвинена слабо, плани схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Високі показники за шкалою свідчать про здатність виділяти значущі умови досягнення цілей як в

поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програми дій планам діяльності та відповідність одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано мінливих є здатність гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій. При низьких показниках спостерігається слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. Часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для суб'єкта успішності. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Досліджувані з такими показниками вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діючи шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості та стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини,

що призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, є некритичною до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Високі показниками демонструють пластичність усіх регуляторних процесів, здатність при виникненні непередбачених обставин легко перебудувати плани і програми виконавчих дій і поведінки, швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. Особи з низькими показниками в динамічній, швидко мінливій обстановці почуваються невпевнено, важко звикають до змін у житті, зміні обстановки і способу життя. В таких умовах, не дивлячись навіть на сформованість процесів регуляції, вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та вносити корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Особи з низькими показниками є залежними від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, є схильність часто і некритично слідувати чужим порадам.

Загальний рівень саморегуляції – це інтегральний показник, що характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції. Високі показники характеризують усвідомленість і

взаємопов'язаність у загальній структурі індивідуального регулювання регуляторних ланок. Чим вище загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. У досліджуваних з низькими показниками потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. Можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей є зниженою.

Опитувальник діагностики межового розладу особистості, форма S скрінінг Т.Ю. Ласовської, С.В. Яічнікова, Ю.В. Саричевої, Ц.П. Короленка (2013) (Ласовская, 2014) – це шкала, що складається з 20 питань, які оцінюють когнітивні, афективні, імпульсивні і міжособистісні прояви межового розладу особистості. Опитувальник побудовано на основі діагностики межового розладу особистості (ПЛР) за дев'ятьма критеріями DSM-IV:

1. патерн нестабільних і інтенсивних міжособистісних стосунків, характеризується полярними оцінками або в позитивну, або в негативну сторону.

2. Імпульсивність хоча б в двох областях, які є потенційно самоушкоджуючими, наприклад трата грошей, секс, хімічні залежності, ризиковане водіння машини, переїдання (не включається суїцидальну і самоушкоджуючу поведінку, зазначені в п. 5).

3. Емоційна нестабільність: виражені відхилення від ізоляції з боку настрою в сторону зниження, дратівливості, тривоги, що зазвичай тривають від декількох годин до декількох днів.

4. Неадекватний, сильний гнів або поганий контроль над гнівом (наприклад, часта запальність постійна злість, напад на інших).

5. Повторна суїцидальна поведінку, деструктивна поведінка та інші види самоушкоджуючої поведінки.

6. Порушення ідентифікації, що виявляється, щонайменше, в двох областях – самооцінці, образі самого себе, сексуальній орієнтації, постановці цілей, виборі кар'єри, типі бажаних друзів, цінностях.

7. Хронічне відчуття порожнечі (або нудьги).

8. Реальний або уявний страх покидання.

9. Параноїдні ідеї або дисоціативні симптоми, які з'являються або пов'язані зі стресом (Gunderson, 2001).

Респондент вважається таким, що має межовий розлад особистості, якщо в п'яти і більше критеріях (згідно конструктивної класифікації) є хоча б по одній відповіді «так».

У нашій роботі ця методика була застосовувана як додатковий інструмент для уточнення рівня функціонування особистості: невротичного або межового у поєднанні із опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки».

Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова, 1990) є опитувальником, що складається з 36 тверджень та має два варіанти: чоловічий та жіночий. У цих твердженнях відображено настанови у різних сферах подружнього життя. Основне призначення методики полягає в визначенні уявлень подружжя або партнерів про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї і є основним сімейними цінностями.

Методика має такі шкали:

інтимно-сексуальна шкала цінностей;

особистісна ідентифікація з шлюбним партнером;

господарсько-побутова шкала цінностей;

батьківсько-виховна шкала цінностей;

соціальна активність;

емоційно-психотерапевтична шкала цінностей;
зовнішня привабливість.

У дисертаційній роботі цей опитувальник був застосований на етапі впровадження розвивальної та просвітницької програми. Його призначення вбачалось в оцінці формування адекватних настанов у партнерських стосунках. Досліджувані, що брали участь у програмі, не всі перебувають у шлюбі, але вони мають намір щодо створення сім'ї, тож це робить можливим його застосування для вивчення цієї сфери, оскільки вона є значущою для молодих людей.

Проективний «Малюнок „Я і моя дитина”» (Г. Г. Філіппова)
(Філіппова, 2001; 2002). Це методика є малюнковою технікою – модифікацією проективних методик «Малюнок моєї сім'ї» (Р. Бернса, А. І. Захарова, С. Кауфмана, Л. Кормана, В. В. Століна). Методика була використана нами для дослідження емоційної готовності до материнства, оскільки відображає переживання й сприйняття жінками та дівчатами дитини й ставлення до неї. Згідно методики потрібно було намалювати дитину, як її собі уявляли досліджувані. Для дослідження необхідні: аркуш білого паперу, кольорові олівці, ластик. Час завдання не обмежується.

Досліджуваним давалась така інструкція: «Намалюйте себе й свою дитину, як Ви уявляєте. Це може бути зображення в теперішньому часі, або в недалекому (1-2 роки) майбутньому».

Аналіз малюнка був проведений за типом аналізу «любимої-нелюбимої» людини й включав два типи графічної презентації: 1) *графічна якість малюнка* (кількість деталей тіла, використання кольору, декорування, характер ліній, акуратність виконання малюнка); 2) *формальна структура* (розмір зображення дитини, пропорції частин тіла, вік дитини).

При оцінці емоційного ставлення до дитини слід звертати увагу на такі моменти графічних презентацій:

1) *кількість деталей тіла* (присутні голова, волосся, вуха, очі, зіниці, вії, брови, ніс, щоки, рот, шия, плечі, руки, долоні, пальці, ноги, ступні);

2) *декорування* (деталі одягу та прикраси): шапочка, банти, кишені, гудзики, елементи зачіски, складність одягу, прикраси, узор на одязі;

3) *кількість* використаних кольорів.

Як правило, гарне емоційне ставлення до людини супроводжується позитивною концентрацією на малюванні, що в результаті відображається у великій кількості деталей тіла, декоруванні, використанні різноманітних кольорів. І навпаки, негативне ставлення до людини веде до більшої схематичності, нескінченості графічної презентації, іноді у малюнку пропущені істотні частини тіла (голова, руки, ноги), що може указувати разом з негативним ставленням також на агресивні спонуки щодо цієї людини.

Очікується, що досліджувані, переживаючи емоційно теплі почуття до маленької дитини, малюватимуть її як цілісну фігуру з атрибутами немовляти. Вказаній презентації властива й позитивна концентрація на малюванні великої кількості деталей тіла, декоруванні одягу малюка, великий розмір фігури. Негативний емоційний фон створює схематичне зображення дитини, її маленький розмір, похмуру кольорову гаму. Значно зменшують фігуру дитини, коли відчують її незначність, непотрібність. Дуже маленькі фігури пов'язані з тривожністю, відчуттям небезпеки. Великі, на весь аркуш, фігури малюють упевнені в собі піддослідні. Велика фігура дитини вказує на значущість дитини для жінки. Зображення дітей підліткового й більш старшого віку вказує на знецінення маленьких дітей, уникнення необхідності піклуватися про них.

Діагностичні ознаки малюнка «Я і моя дитина» представлено в табл. 2.4.

Негативні переживання досліджуваних, пов'язані з маленькою дитиною, відображаються вже в самому ставленні до завдання: спостерігаються захисні реакції, що набувають форми відмови від зображення малюка або форму трансформації завдання (малюються тільки голова дитини або конверт для немовляти, у якому нібито дитина знаходиться).

При аналізі слід звернути увагу й на малювання окремих частин тіла. Руки є основними засобами впливу на світ, фізичного контролю поведінки інших людей. Зображення дитини без рук – символічний спосіб обмеження її

активності. Відсутність голови, очей, рота може указувати на серйозні порушення в сфері спілкування з маленькою дитиною, відгородження від неї. Якщо при малюванні пропускається голова, риси обличчя або обличчя штрихується, це часто пов'язано з конфліктним, ворожим ставленням до людини. Вираз обличчя намальованих людей також може бути індикатором відчуттів піддослідних. Приємне загальне враження – позитивна ознака, яка дозволяє припустити, що емоційний стан людини сприятливий.

Таблиця 2.4

Діагностичні ознаки та їхнє значення в методиці «Я і моя дитина»

Г. Г. Філіппової (інтерпретація за Н. В. Даниленко (Даниленко, 2007))

Ознака	Значення
Наявність матері й дитини на малюнку (можна в символічній формі)	Адекватність формування материнських уявлень, сформованість образу «Я»
Наявність у фігур частин тіла	
Адекватний розмір та місце розташування на малюнку фігур матері та дитини	
Чіткість лінії, відсутність штрихування, відсутність стирання Наявність тілесного або зорового контакту між матір'ю та дитиною	
Виконання малюнків ескізним контуром, сліди стирання, маленькі фігури людей, нерівне, неоднакове натискання на олівець, розриви лінії	Вияви тривожності, почуття незахищеності.
Дерева на малюнку, штрихування стовбурів та крон, хмари на малюнку, підкреслення лінії підлоги	Ознаки депресії.
Лінії із загостреннями, сильний натиск	Ознаки агресивності, конфліктності в стосунках.
Відсутня фігура матері, занадто мале зображення самої жінки	Несформованість образу «Я - мати»
Не відображалася фігура майбутньої дитини	Відсутність суб'єктності дитини.

У нашому дослідженні у малюванні образу майбутньої дитини брали участь і чоловіки, і жінки, на етапі впровадження розвивальної програми «Мій шлях». Наша мета полягала у тому, щоб визначити не стільки психологічну

готовність до материнства, що стосується лише жінок, а ступінь готовності до прийняття ролі батька та загалом готовність до батьківства у молодих людей обох статей.

Методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Математико-статистичне оброблення результатів проводилося за допомогою низки методів математичної статистики (Ермолаев, 2003; Наследов, 2011), для обчислення яких використовувався програмний пакет Statistica 10.0 та SPSS 17.0:

1. методи перевірки значущості відмінностей незв'язаних вибірок:

- **ф-критерій Фішера** (критерій кутового перетворення) за допомогою яких встановлювався рівень значущості відмінностей відсоткових часток у дослідницьких групах. Цей критерій призначений для зіставлення двох вибірок по частоті ефекту, що досліджується. Критерій оцінює достовірність відмінностей між процентними частками двох вибірок, в яких зареєстрований ефект, що досліджується. Перевагою є те, що критерій кутового перетворення є чутливим до обсягу вибірки і може бути застосований як на малих, так і на великих вибірках;

- **t-критерій Стюдента** для визначення значущості відмінностей змінних у дослідницьких групах, які було отримано після факторизації простору первісної кількості змінних. Цей критерій відноситься до одного з найбільш давно розроблених і широко використовуваних методів статистики. Найчастіше він застосовується для перевірки нульової гіпотези про рівність середніх значень двох сукупностей. Але є умови (припущення) його застосування: 1) порівнювані вибірки повинні походити з нормально розподілених сукупностей; 2) дисперсії порівнюваних генеральних сукупностей повинні бути рівними; 3) незалежність вибірок, що порівнюються. Оскільки в нашій роботі ми застосовували його як метод порівняння ознак, які отримали в ході факторизації, то ці умови було дотримано;

- **U-критерій Манна-Уїтні**, за допомогою яких встановлювався рівень

значущості відмінностей діагностичних ознак між дослідницькими групами. Цей критерій являє собою непараметричну альтернативу t-критерію для незалежних вибірок. Перевага його полягає в тому, що ми відмовляємося від припущення нормальності розподілу і однакових дисперсій. При обчисленні емпіричне значення порівнюється із таблицями: чим менше значення критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра в вибірках достовірні;

2. *методи перевірки значущості відмінностей зв'язаних вибірок:*

- критерій Т-Вілкоксона, який є аналогом t-критерій Стьюдента, та дозволяє оцінити достовірність відмінностей між двома зв'язаними вибірками. У нашому випадку він застосовувався для порівняння кількісних показників психологічної діагностики до та після проведення розвивальної та просвітницької програми, та на основі цього порівняння було зроблено висновок щодо ефективності програми;

- критерій знаків G теж застосовувався для оцінки достовірності відмінностей між двома зв'язаними вибірками, але за методикою, яка є якісною (проективний малюнок). Він також був використаний для оцінки змін, що відбулися у учасників розвивальної та просвітницької програми.

3. *кореляційний аналіз:*

- обчислення коефіцієнту кореляції за методом Кендалла, за допомогою якого встановлювалася значущість зв'язку між досліджуваними ознаками. Це є методом виявлення зв'язку між двома випадковими величинами в даній вибірці. При обчисленні коефіцієнти кореляції можуть бути позитивними або негативними. Негативна кореляція розуміється нами як кореляція, при якій збільшення однієї змінної пов'язано зі зменшенням іншої. Позитивна кореляція – це такий зв'язок, при якій збільшення однієї змінної пов'язано зі збільшенням іншої змінної.

4. *методи багатовимірної статистики:*

- факторний аналіз (Extraction: principal components, ротація за методом Varimax), який використовувався як метод скорочення змінних та

виявлення «прихованих» (латентних) змінних у первісному просторі діагностичних ознак шляхом визначення структури взаємозв'язків між змінними.

2.3. Організація та процедура дослідження

Дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти міста Харкова: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна та на базі приватного клубу «Помаранчевий кіт».

У структурі дослідження можна виокремити самостійні частини, які вирішували поставлені задачі.

Перша частина емпіричного дослідження за процедурою була індивідуальним дослідженням, в якому приймали участь досліджувані з першої групи (195 осіб). На цьому етапі досліджуваним було надано пояснення щодо спрямованості роботи, було створено умови безпеки та конфіденційності та одержано згоду на участь у роботі. Досліджуваний надавав контакти для подальшої роботи: електронну адресу, телефон, встановлювалися домовленості щодо представлення результатів дослідження.

Надалі виконувався метод «Аналіз ранніх спогадів», який за процедурою та часом є найбільш «громіздким». Середній час на реконструкцію ранніх спогадів становив до 30 хв. у середньому та близько 40 хв. – на обговорення та сумісну інтепретацію отриманих спогадів.

Друга частина дослідження за процедурою є груповим дослідженням або віддаленою роботою самого досліджуваного. На першому етапі було призначено час та формат зустрічі для виконання усіх інших методик. Досліджувані збиралися невеликими групами у зручний час. За відсутності такої можливості призначався час зустрічі за допомогою скайпу або інших електронних засобів комунікації.

Досліджувані отримували бланки зі стимульним матеріалом опитувальника життєвої позиції; шкали самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); методики діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков,

В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); методики діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару); опитувальника ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг, адаптація П.М. Касьяника, О.В. Романової); шкали базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація М.А. Падун, А.В. Котельникова); шкали диференціальних емоцій (К. Ізард). Надалі було роз'яснено інструкції щодо виконання завдань психодіагностичних методик та надано час на заповнення бланків. Середній час, що витрачається досліджуваними на виконання цього завдання – 90-120 хв.

Третя частина дослідження – оброблення результатів, яке включало у себе первісну обробку даних опитувальників та підрахунок балів згідно ключу методик. Для методів, які є якісними («Аналіз ранніх спогадів») було виконано контент-аналіз, в якому зафіксовано основні теми ранніх спогадів та фабули, що становлять базис для побудування стилю життя.

Кількісний аналіз за усіма психодіагностичними методиками відбувався шляхом зведення даних за усіма методиками в загальну таблицю та перенесення її у програми математико-статистичної обробки й виконання відповідних програмних процедур. Отримані в такий спосіб значущі (достовірні) результати вже підлягали змістовній інтерпретації.

Четверта частина дослідження була присвячена виконанню додаткового дослідження для уточнення гіпотез, які виникли в ході основного дослідження. Досліджуваним було запропоновано три методики: особистісна шкала прояву тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчинова); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; опитувальник діагностики пограничного розладу особистості, форма S скрінінг (Т.Ю. Ласовська, С.В. Яічніков, Ю.В. Саричева, Ц.П. Короленко). Це дослідження було нетривалим за часом – до 30 хвилин. Було виконано кількісний аналіз за цими психодіагностичними методиками та отримано додаткові результати, що прояснили гіпотези, які виникли в ході попереднього етапу роботи.

П'ята частина дослідження полягала у впровадженні отриманих результатів у практику. На цьому етапі було розроблено розвивальну та

просвітницьку програму «Мій шлях» та впроваджено на базі клубу «Помаранчевий кіт» (м. Харків). Учасниками цього етапу роботи стали досліджувані групи 2 (30 осіб – основна група; 30 осіб – група контролю). Серед описаних вище методів було застосовано методику діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова).

Висновки до розділу 2:

1. Дослідницька вибірка є коректно підбраною, добір досліджуваних здійснено із врахуванням наступних критеріїв: вік, стать, соціальний статус, сімейний стан. Вік досліджуваних відповідає періоду юнацтва та ранньої дорослості, які є чутливими для становлення стилю життя особистості. Отже, вибірка забезпечує можливість досягнення меті та розв'язання завдань нашого дослідження.

2. Для проведення дослідження використано комплекс адекватних методів і методик. Психодіагностичний інструментарій є новим та валідним. Підібрані методики відповідають концепції компонентів емоційної схеми та відображають емоційну, травматичну, когнітивну та мотиваційну складові. Зазначені компоненти емоційної схеми розглянуто як такі, що є детермінантами життєвого стилю особистості.

3. Достовірність результатів і висновків підтверджено використанням перевірених в психології методів дослідження, методик, якісної інтерпретації даних, використанням методів математичного аналізу.

РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЯ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Типологія стилів життя сучасної молоді

У попередньому розділі нами було обґрунтовано вибір та здійснено опис методик, що дозволяють виявити окремі сфери, які є компонентами життєвого стилю або фундаментом для його формування. Задля розуміння цілісної картини їхньої взаємодії та побудування певної типології стилів життя ми провели факторизацію простору цих ознак. Для цього процедурі факторного аналізу (ротація Варімакс) було піддано такі змінні: кількісні показники за методом аналізу ранніх спогадів (параметри соціального інтересу за К.Е. Altman і J. Quinn); шкали опитувальнику життєвої позиції; шкали методики самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); шкали методики діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); базисні переконання (Р. Янофф-Бульман, адаптація М.А. Падун, А.В. Котельникова); шкали методики діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару). Також нами було використано шкалу диференційних емоцій К. Ізарда оскільки оцінка емоційних переживань з ранніх спогадів не підлягає кількісному аналізу, і таким чином, ми додали стійкі емоційні риси особистості до загального простору змінних, що утворюють життєвий стиль. Таким чином, загальна кількість змінних становила – 40, а досліджуваних – 195 (факторизація була проведена на усій вибірці). Передбачалося, що аналіз взаємозв'язку між великою кількістю змінних (психологічних характеристик особистості й стилю життя), здійснюватиметься шляхом використання багатовимірних методів аналізу даних (факторного аналізу) для виявлення скритих закономірностей між змінними.

Застосування цього способу оброблення даних дозволило нам зкоротити велику кількість вихідних змінних до значно меншої кількості факторів,

кожний з яких поєднав у своєму складі первинні змінні, що мають подібне смислове навантаження. За допомогою ортогонального обертання Varimax, що передбачає збереження вісями свого взаємного розташування під прямим кутом, нами отримано шість факторів, на основі яких були складено факторну матрицю (див. Додаток Б). Принципом відбору факторів стали власні значення й вага факторів, за умови включення тих факторів, власні значення яких менше 1 (Наследов, 2011).

Фактори, що були одержано у результаті обертання, пояснюють 58,88 % загальної дисперсії як сукупної міри розподілу даних навколо середнього значення. Вага факторів (зв'язок між перемінною та фактором) розподілилася наступним чином (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Вага факторів

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Вага факторів, %	12,45	11,95	10,74	9,11	7,69	6,94

Для зручності у тексті ми надамо склад кожного фактору в окремій таблиці оскільки загальна факторна структура у вигляді таблиці є громіздкою та винесена у Додаток Б.

Табл. 3.2 містить склад фактору 1. Цьому фактору ми надали назву «Уникнення контакту». У його складі об'єднано змінні, що відображають ранній досвід особистості: від'єднана та незалежна поведінка, фіксація у ранньому досвіді емоційних переживань відторгнення та поганої поведінки; базисні переконання щодо недовіри до навколишнього світу, знецінення власного Я; компонент симптомокомплексу емоційного холоду «сепарація» та стійкі емоційні риси особистості: низький рівень радості й сором. Загальна картина стилю життя, що може бути відтворена на основі складу фактору може виглядати як наявність в інфантильному досвіді травматичних переживань відторгнення й досвіду бути неприйнятим, та на цій основі подолання цього

досвіду шляхом уникнення близькості, переконання у низькій власній цінності й пошук «безпечного простору» життя й стосунків. Компенсаторно на цій травматичній основі також можна очікувати надмірну схильність до незалежності, усамітнення, тенденцію покладатися на себе у справах й труднощі із довірою у стосунках та зі світом взагалі.

Таблиця 3.2

Фактор 1 «Уникнення контакту»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
поведінка у ранніх спогадах: від'єднана	0,46	12,45%
поведінка у ранніх спогадах: незалежна	0,62	
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: відторгас	0,56	
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: погане поводження	0,51	
терпимість	-0,63	
доброзичливість навколишнього світу	-0,48	
образ я	-0,49	
сепарація	0,61	
радість	-0,54	
сором	0,53	

Надалі розглянемо другий фактор (табл. 3.3.), який позначено як «Комплекс переважання». У складі цього фактору бачимо змінні, що відображають інфляцію впевненості у собі, що має інфантильний фундамент (як фіксація цих переживань у ранніх спогадах), та і набутий досвід – сценарій «Переможця». Серед базисних переконань до фактору увійшли змінні, що також відображають переконання у власній цінності та позитивному результаті власних справ (образ Я та удача). Разом із тим, інший полюс фактору утворено змінними, що відбивають незрілі компоненти особистості: низький рівень самостійності, регуляторної та моральної зрілості й сценарій «Комплексу неповноцінності».

Таблиця 3.3

Фактор 2 «Комплекс переважання»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
почуття впевненості у собі у ранніх спогадах	0,57	11,95 %
сценарій «Переможця»	0,52	
сценарій «Комплексу неповноцінності»	-0,68	
позитивне мислення	0,64	
самостійність	-0,48	
регуляторна зрілість	-0,42	
моральна зрілість	-0,50	
образ Я	0,41	
удача	0,55	
злиття	0,56	
сепарація	0,48	

Таке поєднання вибудовується у картину ззовні демонстрованого комплексу переважання, грандіозності Я, нарцисизму, яке не має особистісного фундаменту та є лише «маскою». Інша сторона – це базове почуття власної неспроможності та неповноцінності, яке є вкоріненим. Окрім цього, до складу фактору увійшли компоненти симптомокомплексу «емоційного холоду»: злиття та сепарація, які свідчать про незрілість сфери міжособистісних стосунків та схильність будувати партнерські стосунки за амбівалентним типом «любові й ненависті», «наближення й уникнення». Тож загалом, це дозволяє трактувати такий стиль життя не як такий, що базується на власній цінності та впевненості у собі, а як захисний, такий, що є механізмом подолання особистісної незрілості й комплексу неповноцінності.

Табл. 3.4 містить дані щодо третього фактору, якому надано назву «Асертивність».

У складі фактору об'єднано змінні, що відтворюють ранній досвід розвитку особистості: активна й незалежна поведінка, емоційні переживання, що фіксують досвід прийняття й доброзичливого ставлення.

Фактор 3 «Асертивність»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
поведінка у ранніх спогадах: активна	0,44	10,74 %
поведінка у ранніх спогадах: незалежна	0,59	
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: дружнє	0,48	
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: приймає	0,41	
відповідальність	0,51	
самостійність	0,67	
рефлексивна зрілість	0,53	
образ Я	0,52	
переконання про контроль	0,60	
інтерес	0,48	
здивування	0,51	
гнів	0,46	

Також, бачимо присутність рис зрілої особистості: відповідальність, самостійність та здатність до рефлексії й базові переконання, що відбивають довірливе ставлення до світу, позитивний образ Я й почуття власної цінності, інтернальний локус контролю.

До фактору увійшли також базові стеничні емоції інтересу, здивування, що свідчать про спрямованість на новизну, та емоція гніву, що може відображати здатність до захисту власних границь. Можемо зазначити, що серед змінних, що відбивають «рівень контакту» до складу фактору не потрапила жодна і це може свідчити про високий індивідуалізм, незалежність та орієнтацію на себе. Таким чином, за наповненням цей фактор теж має показники, що вказують на впевненість у собі та високу цінність власного Я, але на відміну від попереднього його склад є більш «зрілим» та свідчить про розвинену психологічну автономію, яка надає можливості до втримання психологічної суверенності й ефективного копінгу у кризових ситуаціях.

У табл. 3.5 містяться дані щодо четвертого фактору. Його назва «Міметизм».

Таблиця 3.5

Фактор 4 «Міметизм»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
сценарій «Комплексу неповноцінності»	0,54	9,11 %
позитивне мислення	0,49	
терпимість	0,45	
регуляторна зрілість	-0,64	
Переконання про контроль	-0,40	
відраза	0,42	

Основний зміст фактору є досить суперечливим, оскільки у ньому поєднано зовні протилежні характеристики: зрілі й незрілі якості особистості (терпимість, позитивне мислення та низький рівень саморегуляції), базове переконання про зовнішні чинники контролю (ситуативність, випадковість тощо) та емоція відрази, що відображає відчуття несправедливості світу. Також у складі фактору присутній сценарій «Комплексу неповноцінності», який відображає життєву позицію щодо знецінення власного Я та піднесення значущого оточення та зовнішніх авторитетів. У назві «Міметизм» ми бачимо загальний механізм, який описано Рене Жираром (Жирар, 2019). Він пропонує таке поняття як «міметичне бажання» під яким розуміє бажання індивіда, яке позбавлене автономності та є спровокованим моделлю або зовнішнім зразком. Цю властивість людини наслідувати певні зразки Р. Жирар розумів як основу культури і соціальної складової у психіці людини. Власне про це і свідчить склад одержаного фактору – він поєднує такі змінні: орієнтація на зовнішні авторитети й цінності, відсутність внутрішнього контролю й нерозвиненість регуляторної сфери особистості. Основною характеристикою цього стилю життя є готовність слідувати за вимірами життя, що надають інші значущі особи або слідування певній «моді» у стилі життя, прихильність певним течіям або руху, до якого людина приєднується та сприймає як зроблений власний вільний вибір.

Наступна таблиця 3.6 відображає склад п'ятого фактору, якому ми надали назву «Зрілість».

Фактор 5 «Зрілість»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
поведінка у ранніх спогадах: доброзичлива	0,40	7,69 %
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: таке, що приймає	0,57	
емоційне переживання середовища у ранніх спогадах: радість	0,44	
моральна зрілість	0,59	
близькість	0,62	
радість	0,49	

Змінні, що увійшли до цього фактору, відбивають ранній досвід особистості: досвід прийняття та доброзичливого ставлення, позитивні дитячі спогади й переживання; зрілий компонент симптомокомплексу «емоційного холоду» – близькість, моральну зрілість особистості та базову емоцію радості. Загальне розуміння фактору є таким, що зріла позиція у партнерських стосунках та здатність до психологічної інтимності базується на позитивному інфантильному досвіді бути прийнятим й досвіді переживання позитивного ставлення. Звісно, ця зрілість охоплює в основному (згідно результатам) зрілість у сфері міжособистісної взаємодії, але як свідчать результати численних досліджень у галузі психологічного благополуччя (Ярова, 2015) рівень задоволеності й благополуччя у сфері партнерських стосунків є одним з найбільш вагомих чинників забезпечення високого рівня психологічного благополуччя й психологічного здоров'я загалом. Присутність у складі фактору моральної зрілості, на нашу думку, свідчить про сформованість внутрішніх мірил «що є добрим, а що поганим», так званого внутрішнього почуття «правильності» неетичної природи. Тобто це слідування не зовнішнім зразкам та нормам, а орієнтація на власні цінності й пріоритети, які спрямовують у життєвих виборах.

Наступна табл. 3.7 відображає склад шостого фактору. Його назва «Міжособистісна залежність», оскільки найбільш навантаженою змінною є

компонент симптомокомплексу «емоційного холоду» злиття, що відображає стиль побудування стосунків за типом надзалежності, фіксації на іншому та готовності служити партнерові всупереч власним інтересам, переживання власної знеціненості та меншовартості.

Таблиця 3.7

Фактор 6 «Міжособистісна залежність»

Склад фактору, змінні	Факторне навантаження	Інформативність фактору
сценарій «Невдахи»	0,46	6,94 %
злиття	0,58	
провина	0,43	

Такий стиль життя базується на набутому досвід «вивченої безпорадності», про що свідчить сценарій «Невдахи» та базовому почутті провини, яке є регулятором поведінки та стосунків. Загалом, це узгоджується із описаним Р. Поттером-Ефроном (Поттером-Эфрон, 2016) механізмом спіралей «провини – залежності», коли відхід у залежну позицію є спробою подолати базове переживання провини.

Підводячи підсумок аналізу факторної структури стилів життя можемо запропонувати певну модель, яка вибудовує три виміри, що представлено виявленими факторами:

- перший вимір умовно можна позначати як «міжособистісний контакт». Його полюси представлено факторами «Уникнення контакту» та «Міжособистісна залежність». Ці фактори відображають порушені полюси контакту, коли людина протягом життя або намагається уникнути психологічної інтимності та втекти у захисні стратегії від надмірної близькості або, навпаки, будує життя навколо цінностей партнера в моделях самопожертви або служіння. При цьому це теж є уникненням психологічної інтимності оскільки у такому стилі стосунків та життя загалом людина втрачає власне Я і все одно не досягає близькості.

- другий вимір цього простору ми позначили як «Его». Від представлений факторами «Міметизм» та «Зрілість». Основне змістовне навантаження цього виміру це сила Его та позиція власного Я, найголовніший аспект, який ми бачимо, це джерело контролю у житті та вибір орієнтирів: або це зовнішній контроль та зовнішні цінності або це контроль, який йде як орієнтація на сформовану моральну сферу й власні цінності.

- третій вимір нами було визначено як «Зрілість». Він представлений факторами «Комплекс переважання» та «Асертивність». У цих факторах знаходять відбиття проблеми побудування самооцінки та знаходження власної цінності. На сьогодні у суспільстві досить поширеними є явища нарцисизму (Мак-Вільямс, 2001; Свинаренко, 2016), коли досягнення власної цінності відбувається за рахунок привласнення цінностей розкішного життя, соціального або фінансового статусу, владних зв'язків та є захисною маскою, що приховує справжнє травмоване Я. За словами Е. Галеано «Ми живемо в світі, де похорон є важливішим за небіжчика, де весілля є важливішим за любов, де зовнішність є важливішою за розум. Ми живемо в культурі упаковки, яка зневажає вміст» (Память. Едуардо Галеано, 2019). На відміну від цього асертивний стиль життя є спрямованим на ефективність та процесуальність, коли набуття цінності базується на реальних досягненнях без зайвого піару. Занурення у діяльність та висока психологічна автономія мають свої психологічні проблеми на кшталт вигоряння, втрати глибини у стосунках, але за рахунок цього людина вибудовує ядро особистості, яке «належить тільки їй» та досягає цінності, якої не можливо позбавити ззовні.

Звісно, що виявлені фактори є ортогональними (як результат процедури факторизації), тобто це означає, що вони не залежать один від одного і тому ми не можемо будувати ці виміри як систему координат із вісями. Але зазначимо, що психологічний їх зміст вказує на основні тенденції та напрями структурування життя, які спостерігаються у сучасному молодіжному просторі.

У подальшому фактори було збережено як змінні і це надало нам змогу побачити рівень вираженості кожного зі стилів окремо в кожного

досліджуваного. Для ілюстрації й розуміння як ці стилі функціонують у реальному житті ми обрали декількох респондентів, які мали яскраво виражені показники й додатково провели з ними бесіду. Орієнтовні тематики й питання, що було поставлено досліджуваним були такими:

- Хто ти є? Яка твоя особисті історія?
- Чим займаєшся, цікавишся? Коло спілкування, контакти, друзі.
- Що для тебе є важливим у житті? Найголовніші цінності та переконання.
- Чи є в тебе приклад людини, яку ти міг /могла би позначити як взірець для наслідування?
- Що для тебе є ресурсом у житті? звідси черпаєш сили, коли важко?
- Чого зі своєї життєвої історії ти хотів/хотіла би позбутися (забути назавжди, зтерти з пам'яті), а що – пронести через усе життя.

Ці питання прояснили чим живуть та що є координатами побудування життя респондентів. Надалі ми наведемо декілька життєвих історій, які розкриють кожен з шести виявлених стилів життя.

1. *Стиль «Уникнення контакту».* Юнак, 21 рік. Навчається на факультеті математики та інформатики, у майбутньому планує працювати в ІТ-сфері, вже має додаткову зайнятість у цій галузі: розробляє сайти. Має подругу, з якою вони зустрічаються, але не планує одружуватися та взагалі не розглядає її як перспективу для побудування родини. Коло спілкування – однокурсники, соціальні мережі, близьких друзів не має. Переконаний, що краще розраховувати на себе та на власні вміння, тому і почав вдосконалювати свій рівень професіональних вмінь паралельно із навчанням. У планах на майбутнє – подорожувати, подивитися світ, купити власне житло. Також мають місце негативні спогади про батьків у дитинстві: батько пішов з родини, коли хлопцю було 12 років, та не надавав ніякої підтримки. В матері була хронічна хвороба та йому часто потрібно було викликати швидку та домовлятися із лікарями про її лікування. Через це в нього зараз є бажання жити самостійно й позбавитися

«тягаря» у вигляді батьків. Якщо була би можливість, змінив місце проживання, бажана країна – Австралія.

У цій історії ми бачимо виражену орієнтацію на самого себе, власну незалежність й схильність до усамітнення та відходу від інтенсивних контактів й спілкування. Разом із тим, цей стиль життя не є повною ізоляцією. Ззовні людина зберігає усі ознаки соціальних зв'язків, але при цьому не має глибоких контактів, навіть із партнеркою у стосунках. Тобто має місце несвідоме уникнення близькості та нездатність будувати стосунки психологічної інтимності, що базується на травматичному досвіді взаємодії із батьками, коли стосунки та близькість перетворюються на «тягар».

2. *Стиль «Комплекс переважання».* Жінка, 26 років. Працює індивідуальним підприємцем, має ресторанний бізнес у передмісті Харкова. Значних статків цей вид діяльності не приносить, але у її житті є чоловік, набагато старший за неї, з яким в неї є стосунки вже протягом трьох років, та який вирішує усі її проблеми, у тому числі підтримує її бізнес. Чоловік є фінансово забезпеченим і тому забезпечує дівчину повністю. Її коло спілкування обмежено декількома подругами, які значно відстають у фінансовому становищі. Також вона веде активне «інстаграмне» життя, де викладає усі свої досягнення, переважно матеріального характеру: нові шуби та прикраси, фото з поїздок, дорогих готелів й ресторанів тощо. Тобто, значний час вона присвячує собі й власній зовнішності та веденню сторінок у соціальних мережах. Окрім цього, вона відвідує різноманітні навчальні курси й групи, переважно психологічного характеру, які виконують роль саморозвитку. У ранньому досвіді дівчина мала травматичні переживання, пов'язані із побиттями від батька та розлученням батьків. Свого тата вона навіть не пам'ятає, оскільки після розлучення з її матір'ю вони не спілкувалися. Тому у стилі життя її сьогоденні досягнення можемо розглядати як маску, яка приховує інтенсивну травму відторгнення.

3. *Стиль «Асертивність».* Жінка, 27 років. Працює у громадській організації, в якій є одним з керівників. Зустрічається із чоловіком, з яким вони

разом винаймають квартиру окремо від батьків, планують одружитися у найближчі півроку. Коло її інтересів – сфера соціальних проектів, які вона реалізує у Харкові, вона добре вміє домовлятися про виконання робіт, заключати договори, наймати підрядників на проектні роботи, вимагати якості та контролювати строки робіт. Її життя насичено різноманітним спілкуванням, перемовинами, вільного часу майже не має, але вона ще намагається читати книжки, найчастіше це відбувається близько опівночі або взагалі пізно вночі. Знає дві іноземні мови, неодноразово проходила стажування за кордоном (ще протягом навчання у виші). Стиль спілкування – дуже енергійний, оптимістичний, навіть, коли розповідає про проблеми й труднощі; загальне враження від неї – «батарея, що ніколи не сяде». Разом із тим, є враження, що високий рівень напористості й оптимізму – це своєрідна стратегія, щоб «втриматися на плаву», оскільки її діяльність сповнена ризиків, в основному фінансових, та ці ризики трапляються дуже часто. Стосунки із майбутнім чоловіком нагадують за стилем більш дружні аніж любовні, вона активно залучає його до своїх проектів, коли потрібна допомога у розробленні програмного забезпечення або створенні сайтів і цю роботу він виконує без оплати, після основної роботи у сфері ІТ. Її розповідь про дитинство сповнена згадок про походи, в які її з малечку (майже з 1,5 років) брали із собою батьки, де вона навчилася усім навичкам виживання та самостійного життя (розпалювати вогнище, ставити намет, готувати їжу, керувати вітрилами тощо). Тому цей досвід переживання походних труднощів та негод допомагає їй впоратися із цим у подальшому житті. Але окрім усілякого позитиву створюється загальне враження щодо відсутності інших емоцій, за високою особистою ефективністю та стійкістю нібито втрачено чутливість та емпатію, її стиль життя можна охарактеризувати як діяльний, напористий, цілеспрямований, діловий, але не «теплій».

4. *Стиль «Міметизм». Жінка, 22 роки, студентка-філологиня.* Навчання для неї не є цінністю, вона просто виконує усі формальності, щоб отримати диплом. Дійсна сторона її інтересів знаходиться в іншому місці: вона

працює у громадській організації, яка опікується особами з інвалідністю. Також є волонтеркою у іншій громадській організації, яка реалізує екологічні проекти (ресайклінг, реюз, сортування сміття тощо). Це і є головною цінністю у її житті: «робити щось по-справжньому важливе, не тільки для себе, а й для суспільства, для людей, яких зреклися, для природи...». Також дівчина має активну громадянську позицію і в інших питаннях: безпека руху на перехрестях й дорогах, мовні питання, здорове харчування та громадський контроль за якістю продуктів споживання, вона поширює заклики до підписання петицій тощо. Тобто, ззовні це виглядає як «свідомий», соціально небайдужий та активний тип поведінки й стиль життя. Але з її історії стало зрозуміло, що вона часто змінює вид діяльності, та на певній активності не втримується більше одного року або навіть двох-трьох місяців. Наприклад, практика піклування про власне здоров'я та здорове харчування (без глютену, смаженого, синтетичного за походженням, без трансжирів тощо) почала втомлювати, за її словами, це стало її «обмежувати та не надавало можливості почувати себе вільною», тому що було потрібно постійно думати що ти їси та не завжди можна купити у першому магазині те, що підходить, і вона за три місяці відмовилася від цього. Тобто за цим, ми бачимо, декларативну потреба в альтруїзмі та орієнтацію на зовнішні цінності, таке «потрапляння у чужий мейнстрім», слідування «моді» на соціальні течії, що не має внутрішнього фундаменту. Знову ж таки за Р. Жираром (Жирар, 2019) це і є втіленням міметичного бажання спочатку, а згодом воно переростає у міметичне суперництво, коли людина починає суперничати із цим зовнішнім зразком та відчуває до нього дратівливість, яке зростає до такого ступеню, коли ці суперечливі бажання навіть дискредитують одне одного.

5. *Стиль «Зрілість».* Жінка, 27 років. Працює адміністраторкою у приватній компанії та додатково є дизайнеркою. До Харкова переїхала з Донецької області у 2014 році, але жалоби на труднощі життя, що часто можна зустріти у розповідях вимушених переселенців відсутні. Навпаки, вона каже, що завдяки цьому змінилося її життя й вона навіть зустріла тут «свою долю» –

чоловіка, з яким вони зустрічаються близько двох років та вже подали заяву на одруження. Основна тематика її розповідей про життя – це спроба налаштувати комфортний простір для себе вдома або на роботі. Навіть на нинішній роботі вона виконувала дизайнерські роботи у приміщенні не стільки із метою додаткового заробітку, а щоб було приємно дивитися по сторонам й тому що «отримувала задоволення від цього». Питому вагу зараз мають стосунки та серед відчуттів, що допомогли їй вирішитися на одруження було те, що вона відчула, що з цим чоловіком вона може спокійно народити дитину без вагань, оскільки вона відчуває внутрішню «заборону на аборт» і тому чекала того, кому зможе довірятися й відчутти, що він є «татом» для її дитини.

6. *Стиль «Міжособистісна залежність».* Чоловік, 26 років. Працює у сфері ІТ. Досить успішно заробляє та почав будувати власний будинок за містом. Має можливість подорожувати, навіть у дорогі країни (напр., Скандинавія). Але у розмові стало зрозуміло, що усі його стремління є рухами, що задає його дівчина. Це вона бажає жити у приватному будинку, це вона мала бажання поїхати у подорож в Ісландію і він виконував її бажання. При цьому він казав, що «так, я теж цього хочу». Вона вирішує на що витратити гроші, вона наймає працівників для будівництва, вона шукає квитки на подорожі або агентів, які допомагають в організації відпочинку, вона замовляє продукти харчування та робить усі інші необхідні закупівлі для повсякденного життя. Дівчина працює помічником адвоката та мріє про власну адвокатську кар'єру. Вона активна та рішуча і чоловіка її позиція дуже влаштовує. Він каже, що йому комфортно із нею, тому що вона «усе знає», без неї він вже не уявляє своє життя.

Як бачимо ці ілюстрації досить часто містять відтворення раннього травматичного досвіду особистості або вказують на посилення якогось компоненту у життєвому стилі (фіксація на партнерських стосунках або уникання контакту), тож в наступному параграфі ми проведемо аналіз окремих компонентів в структурі життєвого стилю та зробимо гендерний аналіз задля

розуміння наявності відмінностей у вираженості життєвих стилів та їх компонентів у чоловіків і жінок.

3.2. Аналіз компонентів та гендерних відмінностей у життєвому стилі особистості сучасної молоді

Для цілісного аналізу гендерних відмінностей у виокремлених життєвих стилях нами було збережено виокремлені фактори як змінні, які ми використовували для подальшого аналізу як шість стилів життя сучасної молоді. Перш за все було визначено відмінності за рівнем вираженості цих стилів у чоловіків і жінок. Результати представлено у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Гендерні відмінності в стилях життя сучасної молоді

Фактори/стилі життя	Середнє значення (жінки)	Середнє значення (чоловіки)	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості, p (df=193)
Міметизм	0,35	-0,32	3,39	0,001
Міжособистісна залежність	-0,26	0,28	2,68	0,01

Як свідчать одержані результати розрахунків, стиль життя «Міметизм» є вищим у жінок ($X_{\text{сер1}}=0,35$; $X_{\text{сер2}}=-0,32$; $t=3,39$; $p<0,001$). Тобто це означає, що сучасні молоді жінки є більш схильними до засвоєння зовнішніх норм у побудування стосунків, планування важливих сфер життя й моделей поведінки, тому наприклад, у перехідні, кризові періоди вони зазнаватимуть більшого ризику стати об'єктом маніпуляцій, вдаватимуться до соціальних угруповувань із сильними авторитетними лідерами (на кшталт, релігійних спільнот, бізнес-пірамід тощо) або зазнаватимуть зовнішнього впливу й перейматимуть нав'язані цінності, за якими будуватимуть своє життя.

Стиль життя «Міжособистісна залежність» є більш притаманним чоловікам ($X_{\text{сер1}}=-0,26$; $X_{\text{сер2}}=0,28$; $t=2,68$; $p<0,01$). Такий результат не вписується в очікувані традиційні гендерні моделі поведінки. Але можемо

відзначити, що це узгоджується з результатами, отриманими за методом ранніх спогадів, які вказували на статеворольову інверсію. Це означає, що сучасні молоді чоловіки мають труднощі із асиміляцією мужності як інструментальності (норм сили, цілеспрямованості, активності тощо). Цей стиль життя відтворює модель поведінки й стосунків чоловіка, який не вірить у себе та шукає підтримки в найближчому оточенні, зазвичай це або батьки, або власна дружина/партнерка, із якою будуються стосунки за типом міжособистісної залежності.

Подальший шлях аналізу життєвого стилю полягав у розгляді окремих його компонентів та виявленні гендерних відмінностей в них.

Звертаючись до проблеми дослідження стилю життя особистості, перш за все потрібно вказати на методологічні труднощі, які існують у цьому напрямі. Насамперед, це – відсутність психодіагностичної методики, яка б надала змоги дослідити та «виміряти» це явище. Це пов'язано зі складністю та багаторівневістю самого конструкту «стиль життя», а також неузгодженістю поглядів на сам феномен стилю життя, коли в залежності від ідеологічного фундаменту певного психологічного підходу в основу покладаються різні психологічні явища. Існуючи методи дослідження життєвого стилю є «якісними», які надають можливості отримання поглибленої інформації стосовно стилю життя людини, але не завжди мають можливості до перетворення такої інформації на мову цифр та математичної статистики.

Відштовхуючись від проаналізованих уявлень щодо стилю життя (у розділі 1), ми обрали за основу уявлення А. Адлера та його метод аналізу ранніх спогадів за відправну точку дослідження стилю життя особистості. Цей метод надає можливості проаналізувати та узагальнити інформацію щодо найважливіших психологічних аспектів розвитку особистості у ранньому періоді (коли власне й починається формування життєвого стилю), що впливають на особистість в поточний момент. Власне А. Адлер надавав особливого значення самому ранньому спогаду як початку автобіографії, яку людина створює. Згідно А.Адлеру, в дитячих спогадах знаходять відображення

базисні життєві установки людини, основні труднощі і спосіб їх подолання, міститься фундаментальна оцінка самого себе. При цьому абсолютно не важливо, чи вигаданими чи правдивими є спогади, оскільки в будь-якому випадку вони є історією життя людини, яку він повторює у подальшому дорослому житті. Тому завдання цього етапу дослідження було вивчення ранніх дитячих спогадів молодих людей, як основи формування їхнього стилю життя.

Для виконання аналізу ранніх спогадів ми спиралися на схему контент-аналізу за О.В. Сидоренко (Сидоренко, 2000) та «Шкалу явного змісту ранніх спогадів», розроблену Г. Манастером і Т.Б. Перріманом (Manaster G.J., Perryman T.B., 1974). В результаті докладного контент-аналізу сюжетів ранніх дитячих спогадів було виділені характерні особливості спогадів: персонажі, типові ситуації й сюжети, спосіб переживання та поведінка з раннього дитинства у молодих чоловіків та жінок, як наведено у табл. 3.9–3.11. Окрім цього нами було підраховано відсотковий розподіл цих параметрів аналізу у групах чоловіків й жінок та встановлено значущі відмінності за критерієм кутового перетворення Фішера.

Таблиця 3.9

Персонажі ранніх спогадів у чоловіків та жінок

Присутні в спогаді люди	Чоловіки, %	Жінки, %	Критерій кутов перетв. Фішера, ϕ	Рівень значущості, p
Мати	42,2	49,5	—	—
Батько	8,9	38,1	5,05	0,001
Обидва батьки	13,3	16,2	—	—
Один в спогаді	37,8	41,0	—	—
Брати/сестри*	52,4	34,5	1,77	0,05
Інші родичі (дідусь/бабуся)	24,4	42,9	2,74	0,01
Друзі, однолітки	26,7	28,6	—	—

Примітка: розрахунок зроблено від кількості досліджуваних у групі: чоловіки – 90 осіб, жінки – 105 осіб; * – за 100 % було узято тих досліджуваних, які мають сиблінгів (чоловіки – 42 особи, жінки – 55 осіб).

При аналізі персонажів ранніх спогадів слід звернути увагу на те, що самою значущою фігурою для обох груп є мати, незалежно від вибірки: згадка про матір присутня в ранніх спогадах у 42,2 % чоловіків і 49,5 % жінок. Для жінок таку велику значущість матері може бути пояснено тим, що дівчатка в ранньому дитинстві мають більш тісний контакт саме з матір'ю, оскільки мати більшою мірою схильна сприймати дочку, як своє продовження. Це виявляється в безлічі дрібних деталей: більшій кількості часу, яке відводиться на спілкування з дитиною, більш частих фізичних контактах з немовлям-дівчинкою, більшому обмеженні рухомої активності, частому приписуванні доньці будь-яких потреб на підставі ідентифікації з нею (Алешина Ю.Е., Волович А.С., 1991). Але у нашому дослідженні виявлено і високу значущість фігури матері для чоловіків. Це може означати значний вплив матері на розвиток особистості хлопця й труднощі з «проходженням» маскулінних фільтрів, що фіксує ідентичність хлопця на фемінінній складовій й призводить до статеворольової інверсії.

Присутність батька в ранніх спогадах у дівчат спостерігається майже у 5 разів частіше, що є однією з найістотніших відмінностей ($\phi=5,05$; $p<0,001$) від вибірки чоловіків. У відповідності з інтерпретацією А. Адлера (Адлер, 1997), поява батька в ранніх спогадах пов'язується з незадоволеністю стосунками з матір'ю, а відсутність батька в ранніх спогадах Адлером ніяк не аналізується. Проте за даними з літератури (Laflamme D., Pomerleau A., Malcuit G., 2002; Renk K., Roberts R., Roddenberry A., etc, 2003) батько є достатньо впливовою фігурою в ранній соціалізації дитини, зокрема більш інтенсивніше спілкування з батьком в дитинстві приводить згодом до формування більшої самостійності і кращого розвитку рухомої активності – оскільки батько при спілкуванні з дитиною віддає перевагу рухомим іграм. Таким чином, можна зробити висновок про більшу значущість батьківської фігури в дитячому досвіді дівчат, що згодом може відображатися в побудові взаємин з протилежною статтю. У чоловіків відсутність батька в ранніх спогадах може бути проінтерпретовано, як відчуження батька від виховання хлопця, чи емоційне відторгнення або ж

незначне за часом спілкування з батьком, що відображає травматичну природу стосунків із ним у ранньому дитинстві. Відповідно, в дорослому житті такі юнаки зазнаватимуть труднощів у пошуку своєї рольової позиції.

Для чоловіків характерною є і більш виражена присутність сиблінгів (братів або сестер) у ранніх спогадах ($\phi=1,77$; $p<0,05$). Така особливість свідчить про наявність почуття суперництва або конкуренції за увагу батьків, яка виникає унаслідок наявності другої дитини у родині.

Присутність інших родичів (найчастіше це були дідусі або бабусі) є властивою жінкам ($\phi=2,74$; $p<0,01$), що може свідчити про надмірну увагу, яка приділялася дитині. Але у комбінації із високим відсотком згадуваних друзів й однолітків це означає, що соціальна адаптація не була знижена й дівчата мають навички встановлення соціальних контактів, які не обмежуються тільки колом родини.

Надалі аналізу було піддано такі показники, як типові події або стійкі сюжети ранніх спогадів (табл. 3.10.).

Перш за все, в отриманих результатах привертає увагу достатньо значний відсоток подій, які пов'язані із фізичними травмами та нещасними випадками. До того ж цей параметр є вищим у групі молодих жінок ($\phi=2,36$; $p<0,01$). За класичним тлумаченням ранніх спогадів це свідчить про фіксацію у сприйнятті навколишнього світу як небезпечного, такого, що несе загрозу. Таке ж значення мають і спогади, пов'язані з хворобами або медичними процедурами, за якими ми не виявили значущих відмінностей. Різниця полягає у тому, що у першому випадку людина виявляє активну позицію (щоб травмуватися, потрібно активно діяти), а у другому – вона є пасивною. Тож пасивність та сприйняття світу як небезпечного є однаковим, а виявлення активності і потрапляння у небезпеку (як наслідок) – є властивим жінкам. Фактично, це закріплення формули: «не лізь – вб'є!» із підкріпленням у поведінці пасивної позиції. Прикладом може стати спогад дівчини, який віднесено до віку 7 років: *«У дитинстві я побоювалася висоти, але завжди заздрила дітям, які лазили по деревах. Мені здавалося, що це так цікаво! Одного разу я спробувала все ж таки перебороти*

себе. Знайшла стару яблуню у шкільному садочку та на неї видерлася. Мені було так страшно і я залізла дуже високо з переляку. Подружка на землі стояла і підказувала куди лізти. Потім прийшлося злазити і вже коли я спускалася, вона мене спробувала підтримати й не втримала. Ми обидві впали. Вона несильно вдарилася. А я впала на бік, дуже вдарилася та ще й об кору зішкрябала шкіру на нозі. Було дуже боляче і я це запам'ятала».

Таблиця 3.10

Тип події, сюжети ранніх спогадів

Тип події, сюжет	Чоловіки, %	Жінки, %	Критерій кутов. перетвор. Фішера, ф	Рівень значущості, р
Травма, нещасний випадок	11,1	23,8	2,36	0,01
Медичні процедури, обстеження, хвороба	20,0	26,77	-	-
Порушення границь	35,6	43,8	-	-
Контроль над дитиною	31,1	38,1	-	-
Покарання за проступок	23,3	13,3	1,80	0,05
Сепараційні покарання	15,6	26,7	1,90	0,05
Ситуація оцінювання, порівняння з іншими	12,21	21,9	1,80	0,05
Конкуренція у досягненнях	26,7	20,0	-	-
Ситуація неуспішності, знецінення	32,2	27,6	-	-
продовж. табл. 3.10				
Негайне задоволення бажань дитини	27,8	32,4	-	-
Свари або розлучення батьків	21,1	21,9	-	-
Новизна та небезпека	8,9	17,1	1,72	0,05
Вимушений обман, маніпуляції	10	21,9	2,30	0,05
Одержання вигоди	23,3	7,6	3,12	0,01
Сексуальна тематика	16,7	6,7	2,20	0,05
Поїздка, відпочинок	24,4	27,6	-	-
Свята	22,2	26,7	-	-
Гра та спілкування із друзями/однолітками	42,2	38,1	-	-
Побутові справи	18,9	35,2	2,58	0,01

Примітка: розрахунок зроблено від кількості досліджуваних у групі:
чоловіки – 90 осіб, жінки – 105 осіб.

Також, у групі жінок ми бачимо ще один сюжет, який наближається до цієї фабули. Це ситуації, які поєднують новизну (як щось приємне та позитивне, але невідоме) та небезпеку ($\phi=1,72$; $p<0,05$). Прикладом є спогад дівчини з віку 5 років: *«Пам'ятаю як ми з батьками пішли в похід у гори на Кавказі. Це мої перші враження чогось незвичайного та прекрасного! Де була мама точно не згадую, але у той день я була поряд з татом. Ми йшли вузькою стежкою понад крутим схилом, майже прірвою. Там я побачила красиву та яскраву квітку нижче стежки, по якій ми йшли. Щоб мені її зірвати тато спустився нижче, але не зняв важкий рюкзак, та, коли нахилився, рюкзак його перетягнув і він не втримався і впав назад у прірву. На мить він зник з очей і я страшенно перелякалася і почала плакати, що батько загинув через ту квітку. І корила себе, що воно було не варто. Йому кинулися допомагати інші чоловіки з групи і батько виліз назад на стежку й протягнув мені квітку. Я бачила, що йому це важко вдалося і він тримався, щоб тільки я не лякалася. Майже увесь день мене «трусало» та я намагалася не випускати батька з очей, щоб не втратити його ще раз».*

Часто (35,6 % у чоловіків та 43,8 % у жінок) зустрічаються спогади, що пов'язані із порушенням границь, але гендерна різниця між цими спогадами не досягла значущих відмінностей. Це такі спогади, в яких респонденти згадували, як були обмежені у власному просторі (*не мали власної кімнати або навіть спали разом із сиблінгами, бабусями на одному ліжку*), стикалися із необхідністю роздягатися у незручних ситуаціях (*«доктор має оглянути»*, *«він доктор - йому можна дивитися»*), мали проблеми із привласненими речами (*треба ділитися із братиком*), були обмежені у прийнятті рішень (*«я завжди знала, що буде так, як вирішить мама»*) або порушувалися їхні звички (*годування через «не хочу» або культ здорової та несмачної їжі*). Тобто такі ситуації у цілому можна узагальнити в одну проблематику порушених границь. Тобто їхнє найближче оточення (найчастіше, це були батьки) перевищували міру «допустимого вторгнення» у психологічний простір. З позиції теорії

приватності (С.К. Нартова-Бочавер, 2003, 2005, 2008) границі є багаторівневим утворенням, яке включає шість вимірів: суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність світу речей, суверенність звичок, суверенність соціальних зв'язків та суверенність цінностей. Наслідками таких порушень у дорослому житті можуть стати нездатність до втримання психологічного простору, депривованість окремих його компонентів або нездатність до регуляції дистанції в міжособистісних стосунках різного рівня близькості та, особливо, у стосунках психологічної інтимності. Так, у дисертаційній роботі І.О. Бару (Бару, 2015) порушені границі розглядаються як базис формування таких проявів синдрому «емоційного холоду» як надмірна залежність та уникнення близькості.

Близькими за змістом та наслідками до порушення границь є ситуації контролю за дитиною, які теж мають значний відсоток і у чоловіків (31,1 %), і у жінок (38,1 %). Це ситуації, коли у дитинстві батьки, найчастіше мати, брали під контроль майже усі сфери життєдіяльності дитини (що вдягнути, скільки часу потрібно на збори, пересування містом *«тільки на машині із мамою»*, таймінг харчування, звіт про друзів, навіть у соціальних мережах, що робив протягом дня тощо) і підтримували такий контроль навіть у підлітковому віці. Загалом, такий стиль виховання за термінологією Ст. Джонсона (Джонсон, 2001) призводить до травми «позбавлення самостійності» та є передумовою формування симбіотичного характеру. На думку представників теорії соціального наuczіння (О.П. Макушина, 2002) це приводить до створення розумової репрезентації себе, як безсилою і неефективної разом з репрезентацією інших людей, як сильних і могутніх, викликає страх негативного оцінювання і до закріплення поведінки, націленої на пошуки допомоги, опіки і захисту (Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж., 2002). Сформований таким чином в ранньому дитинстві «комплекс вивченої безпорадності» має тенденцію до подальшого поширення на більш широкий круг об'єктів (на вихователів, вчителів, однолітків, партнерів тощо).

Також мають значний відсоток, але без відмінностей між чоловіками й жінками – це ситуації «негайного задоволення бажань дитини» (27,8 % у чоловіків, 32,4 % у жінок). Це спогади, пов'язані із виникненням бажання (наприклад, нового гаджету, який школярка побачила в однокласників), висловленням цього бажання батьками і отриманням бажаного. Причому, згадувалися вони як певна схема «ініціальне бажання – отримання бажаної речі», без проміжних етапів, наприклад, що для цього робили батьки, або витримки часу для отримання цієї речі як подарунку на якесь свято. Загалом, ці спогади виглядають як згадування речей, тобто є фіксованими на матеріальному світі. Прикладом може служити такий спогад: *«Пам'ятаю мій перший телефон, він був такий звичайний і його мені батьки дали, щоб телефонувати, коли я у школі. Але я так хотіла, щось яскраве і сучасне. І потім мені купили новий телефон і я його усім показувала та хвалилася. Ми робили фото із подружками та ще сміялися, які ми дивні виходимо на них».*

У ранніх спогадах досліджуваних є ще один тип подій, який заслуговує на увагу – це ситуації, пов'язані із спостереженням за сvaraми між батьками або спогади про розлучення батьків (21,1 % у чоловіків, 21,9 % у жінок). Відтворення таких подій у спогадах може свідчити про фіксацію на негативному боці партнерських та сімейних стосунків, коли сам процес розвитку стосунків конотований агресією, конфліктністю й прямує логічного завершення у вигляді до розриву стосунків.

У спогадах, що було проаналізовано, присутні також і відмінності. Так, ситуації покарання мають такі особливості: згадування покарань за проступок властиве чоловікам ($\phi=1,80$; $p<0,05$), а так звані «сепараційні покарання», коли функцію покарання виконує відторгнення – жінкам ($\phi=1,90$; $p<0,05$). Тобто, ця особливість фіксує негативне підкріплення для чоловіків за «неправильну активність». А для жінок – покаранням є втрата спільності у стосунках. Прикладом сепараційного покарання може бути наступний спогад дівчини від 4-х років: *«коли я була маленька батьки мене наказували за будь що таким чином, що відправляли в окрему кімнату та вимикали там світло. І я одна*

стояла у темряві і плакала і не мала змоги вийти до них. Мені було боляче і лячно. А вони розмовляли між собою, вечеряли, ніби нічого не трапилося».

Ще два сюжети, що є досить схожими, мають свої особливості: «ситуація оцінювання, порівняння з іншими» виявляє відмінність і більш властива спогадам жінок ($\varphi=1,80$; $p<0,05$). Тобто такі спогади фіксують тематику некомпетентності, безпорадності. А «конкуренція у досягненнях» (на кшталт, суперництва та боротьби за щось) не має відмінностей, хоча більш очікуваним це могло би стати для чоловіків. Тут знову можна згадати вже обговорювану статеворольову інверсію, коли чоловіки не виявляють «традиційно чоловічих якостей» через труднощі із засвоєнням статевої ролі.

Також з табл. 3.10 бачимо наявність відмінностей у таких сюжетах з ранніх спогадів як «вимушений обман та маніпуляції», що є більш властивими жінкам ($\varphi=2,30$; $p<0,05$). Такі спогади є відтворення подій, на кшталт того, коли дівчина діяла як співниця матері та вимушено покривала її вчинки (мати просила щось казати або не казати татові). Фактично це ситуації дій у «трикутнику», коли дитину вимушують стати на сторону одного з батьків, формуючи при цьому «вертикальні коаліції». Таким чином, це сприяє формуванню у дівчини позиції жертви, коли вона не має вибору, а повинна виконувати волю іншої людини. Інші сюжети «одержання вигоди» за певну послугу та спогади, що містять сексуальну тематику, є більш характерними для чоловіків ($\varphi=3,12$; $p<0,01$; $\varphi=2,20$; $p<0,05$, відповідно).

Що стосується сексуальності, то у спогадах найчастіше вона також виявлялася пов'язаною із отриманням вигоди, а не власне із сексуальним задоволенням, наприклад, *«продавати одноліткам журнали еротичного змісту»* або *«за гроші показувати друзям спаровування у домашніх тварин»*. Отже, подібні фіксовані теми з ранніх спогадів можуть стати передумовою для формування «ринкового» типу характеру.

Звернемося ще до емоційного сприйняття, переживань та поведінки респондентів у ранніх спогадах (табл. 3.11.).

Таблиця 3.11

Спосіб сприйняття ситуації та поведінка суб'єкту в ранніх спогадів

Переживання	Чоловіки, %	Жінки, %	Критерій кутов. перетвор. Фішера, ϕ	Рівень значущості, p
Емоційний тон спогадів:				
- позитивний	36,3	39,8	—	—
- негативний	58,0	54,4		
- нейтральний	5,7	5,8		
Страх, тривога	17,8	15,1	—	—
Образи, розчарування	9,1	13,9	1,89	0,05
Почуття втрати	8,3	12,6	1,76	0,01
Провина, сором	7,6	4,5	—	—
Обурення, злість	15,2	8,3	2,70	0,01
Радість	15,2	22,7	2,40	0,01
Приємне здивування, цікавість	21,2	17,1	—	—
Активна поведінка	38,6	34,3	—	—
Пасивна поведінка	61,4	65,7		
Загальна кількість спогадів	264	397		

Примітка: розрахунок зроблено від загальної кількості спогадів у групі.

Згідно результатів обчислення відмінностей, бачимо, що загалом за позитивністю/негативністю емоційних переживань та активності/пасивності поведінки відмінностей не виявлено. Але є деякі розходження у специфічних емоціях та почуттях, які присутні в ранніх спогадах. Так, спогади жінок переважно конотовані образами та розчаруваннями ($\phi=1,89$; $p<0,05$), почуттям втрати ($\phi=1,76$; $p<0,05$) й радістю ($\phi=2,40$; $p<0,01$). Для чоловіків у ранніх спогадах більш властивим є тільки відчуття злості й обурення ($\phi=2,70$; $p<0,01$). Присутність цих почуттів у ранніх спогадах ми можемо тлумачити прямим чином: як травматичні почуття, що фіксують події у життєвому досвіді.

Підводячи підсумок контент-аналізу ранніх спогадів та дотримуючись ідеології «емоційної схеми», ми можемо вказати, що з цього аналізу стає ясним

наповнення деяких компонентів емоційних схем, що сформувалися у сучасної молоді:

- основні травми – це покинутість, позбавлення самостійності та порушення психологічної автономії;
- переживання, що живлять травму, – це почуття втрати й образи для жінок; агресія – для чоловіків, та незалежно від статі – страх, тривога.

Згадувані у ранніх спогадах специфічні події можуть у дорослому житті виконувати роль тригерів, що обумовлюють підвищену чутливість до подібних ситуацій у дорослості. Такими типовими ситуаціями є ситуації небезпеки й ворожості світу; «вивчена безпорадність» й пошук зовнішніх авторитетів; болісна сепарація (відрив); фіксація на матеріальному світі (світі речей); негативна конотація міжособистісних стосунків (партнерських та сімейних); маніпуляції у стосунках та отримання вигоди; ситуації конкуренції та суперництва. Що стосується мотивів та стійких переконань, що можуть бути результатом подолання травми, то у ранніх спогадах ми можемо знайти тільки «базис», з якого вони виростатимуть, для уточнення потрібно додаткове дослідження.

Для виконання кількісної оцінки ранніх спогадів та подальшого використання цих даних у математичних розрахунках нами було виконано ще дві процедури. Звісно такі процедури спрощують результати контент-аналізу та формалізують їх, але вони є необхідним кроком, тому що надають можливості обчислювати ці дані. По-перше, спогади кожного досліджуваного було оцінено за шкалою оцінки ранніх спогадів (ERRS) K.E. Altman і J. Quinn. Це надає змогу перевести змістовні показники у певні кількісні параметри, що узагальнюють поведінку респондента та його суб'єктивні переживання, що зафіксовано у ранніх спогадах. За кожним з параметрів, який має два полюси, респондент отримав оцінку, яка коливається в межах від 1 до 7 балів; чим вищим є бал, тим ближче оцінка до позитивного полюсу. Потім у групах було розраховано середнє значення за кожним з параметрів й виконано порівняння груп за t-критерієм Стюдента, результати наведено у табл. 3.12.

**Результати оцінки ранніх спогадів за шкалою ERRS K.E.Altman і
J.Quinn**

Сфери, що оцінюються	Параметри		Чоловіки, середнє знач.	Жінки, середнє знач.	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості, p
Поведінка суб'єкта по відношенню до середовища	від'єднана	товариська	3,4	3,2	1,12	
	пасивна	активна	2,8	2,65	0,84	
	агресивна	доброзичлива	5,3	4,9	1,67	
	залежна	незалежна	4,3	4,9	2,69	0,01
Індивідуальне емоційне переживання середовища	загрозлива, така, що, фруструє	дружня, турботлива	4,6	4,9	1,60	
	така, що відторгає	така, що приймає	3,1	3,7	3,01	0,01
	втратив упевненість в собі, почуття неспроможності	впевнений у собі	4,3	3,7	2,76	0,01
	почуває гноблення	відчуває радість	4,7	4,9	0,92	
	з ним погано поводяться	з ним добре поводяться	5,5	5,7	0,87	

Примітка: розрахунок зроблено від кількості досліджуваних у групі:
чоловіки – 90 осіб, жінки – 105 осіб.

З цих даних бачимо, що за деякими параметрами наявні значущі відмінності: ранні спогади є більш конотованими почуттям відторгнення у чоловіків ($t = 3,01$; $p < 0,01$; $df = 193$), тобто вони фіксують емоційне ставлення до навколишнього середовища та соціального оточення як такого, що не приймає їх і це може призводити до будування штучних бар'єрів у стосунках із оточенням у дорослому житті. Також у чоловіків є вищим рівень залежності у поведінці, яка мала місце у ранньому дитинстві ($t = 2,69$; $p < 0,01$; $df = 193$). Цей факт є не зовсім типовим, більш очікуваним є вищий рівень залежності у жінок.

Але у нашій вибірці в ході оцінки ранніх спогадів саме чоловіки виявили більшу залежність порівняно з жінками. Можемо пояснити це зміною гендерних стереотипів у вихованні, коли жіноча незалежність заохочується, що приводить до інверсії цього параметру між статями. Разом із тим, у чоловіків спостерігається більш високий рівень впевненості у собі ($t = 2,76$; $p < 0,01$; $df = 193$), що не зовсім узгоджується із попереднім результатом. Це може свідчити про неузгодженість емоційного та поведінкового рівня оцінки ранніх спогадів, тобто поведінка, яку особа демонструє та згадує є залежною, коли людина не приймає власних рішень і дозволяє комусь іншому (наприклад, батькам) вирішувати та робити вибір. Водночас в емоційних переживаннях, зафіксовано почуття впевненості, коли людина не відчуває розгубленості та почувається досить спроможною у власних вчинках.

У групі жінок ці ж самі параметри оцінки є протилежними: ранні спогади є більш конотованими прийняттям з боку соціального оточення та середовища в цілому (але загалом цей показник все одно знаходиться на рівні нижче середнього), незалежності та невпевненості в собі, почуттям безпорадності. Можемо зробити припущення, що незалежна поведінка є захисним механізмом, яка дозволяє впоратися із власною безпорадністю та розгубленістю.

Також слід зазначити, що деякі показники не виявили достовірних відмінностей, але за рівнем є досить низькими. Це показник «активності-пасивності» (із переважанням полюсу пасивності) та «від'єднаності – товариськості» (із переважанням полюсу від'єднаності). Тобто це вказує на спільні проблематики пасивності та неприйняття, які зафіксовано у ранніх спогадах і чоловіків, і жінок.

По-друге, нами виконано кількісну оцінку ранніх спогадів за шкалою оцінки зрілості психологічної теми М. Мауман. У цьому випадку кожен спогад в кожного респондента було віднесено до певної стадії психосексуального розвитку на основі присутності тем, що містять цю тематику. Це надає можливості оцінити зрілість актуальних проблем і вчинків досліджуваних у класичному психоаналітичному розумінні. Потім у групах чоловіків та жінок

було розраховано кількість спогадів, що відображають фіксації на певних стадіях розвитку, ці дані наведено у табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Кількість спогадів за рівнем зрілості психологічної теми

Психосоціальні (психосексуальні) стадії розвитку	Чоловіки, %	Жінки, %	Критерій кутов. перетвор. Фішера, ϕ	Рівень значущості, р
Оральна стадія*	29,6	30,5	—	—
Анальна стадія*	12,5	10,3	—	—
Фалічна стадія*	22,4	22,7	—	—
Едипова стадія*	21,2	25,2	—	—
Латентна стадія*	14,3	11,3	—	—
Загальна кількість спогадів	264	397		
Кількість спогадів в 1 особи**:				
1-2 спогади	46,7	21,9	3,67	0,01
3-4 спогади	42,2	38,1	—	—
5 і більше	11,1	40,0	4,80	0,01

Примітка: *— розрахунок зроблено від загальної кількості спогадів у групі; ** — розрахунок зроблено від кількості досліджуваних у групі.

За наведеними підрахунками бачимо відсутність достовірних відмінностей між чоловіками і жінками за наявністю фіксацій у спогадах. Але фіксаціями, що переважають в обох групах є оральна (29,6 % у чоловіків та 30,5 % у жінок), фалічна (22,4 % у чоловіків та 22,7 % у жінок) та едипальна (21,2 % у чоловіків та 25,2 % у жінок). З цих особливостей випливає, що найбільш значущими у дорослому житті можна очікувати «оральну» тематику у життєвому стилі: гедоністичну проблематику (задоволення бажань), підтримання рівня довіри й близькості або труднощі у побудуванні довірливих стосунків, уразливість або чутливість до позбавлення чого-небудь. «Фалічна» проблематика виявлятиме себе у прагненні до влади, демонстрації власної незалежності й сили, надважливості або заборона сексуальності й труднощі в асиміляції власної сексуальності. «Едипальну» проблематику можна очікувати

у значущості та напруженнях у сфері міжособистісних стосунків (на кшталт, «любовного трикутника»), прагненні до маніпулювання іншими, конкуренції, змагань тощо. Наведемо три приклади, щоб проілюструвати проблематику різних психосоціальних стадій у спогадах.

Приклад спогаду, що демонструє оральну фіксацію: *«Я досить ясно пам'ятаю, коли мене віддали у дитячий садочок, і перший день, коли мати мене вела до дитячого садочку. Всю дорогу я плакала й благали її не віддавати мене туди. Навіть волочилася по землі за нею, щоб тільки вона зрозуміла, як мені боляче й страшно від того, що я залишуся там сама без неї. Було таке відчуття, що мама віддає мене туди назавжди і ніякі обіцянки, що вона мене забере якнайшвидше, мене не зупиняли у сльозах»* (дівчина, спогад відноситься до віку 2,5 роки).

Приклад спогаду, що демонструє фалічну фіксацію: *«колись у дитинстві ми з татом поїхали в інше місто, там він узяв мене с собою на роботу на будівництво, а потім ми пішли до душі. І я уперше дивився на нього оголеного та порівнював себе із ним, особливо статевий орган. Так мені згадується, що я був повністю розчавлений тим, що батько мене переважає у цьому питанні»* (хлопець, спогад відноситься до віку 5 років).

Приклад спогаду, що демонструє едипальну фіксацію: *«Одного разу я дізналася, що в мого тата є інша жінка та інша родина. І коли тато пішов з нашої родини я плакала й відчувала, що він ніколи не повернеться. Але до мене підійшла мама й запитала мене щось на кшталт: «Чого ти плачеш та на чий ти стороні? Краще б пожаліла матір, яка залишилась без чоловіка». І ось тоді мене взагалі стало зле, тому що я взагалі перестала розуміти, що мені робити та в кого шукати підтримки»* (дівчина, спогад відноситься до віку 8 років).

Також можемо відзначити, що відмінності було виявлено лише за кількістю спогадів, яких значущо більше у жінок. Чоловіки більш схильні надавати меншу кількість спогадів (1-2, найчастіше 3) природним шляхом за інструкцією методу, без зайвих підбадьорювань або наполегливості у випитуванні додаткових спогадів. Жінки частіше згадують декілька спогадів із

легкістю (3-4 спогади одразу, а досить вільно додають ще 2-3 спогади без додаткового стимулювання). Цей показник за класичною інтерпретацією А. Адлера тлумачиться як наявність захисних механізмів, що вберігають психіку людини від пригадування травматичних подій. Тобто у нашому випадку це може означати більшу травматичну конотацію подій дитинства у чоловіків та/або переважання у чоловіків більш міцних проєктивних механізмів захисту, що не допускають в актуальний досвід інфантильний травматичний досвід з причин неможливості конструктивно його пережити. Водночас це означає й слабкість більш зрілих захисних механізмів, дія яких спрямована на трансформацію травматичного досвіду й перетворення його на нейтральні або такий, що позбавлений загрозливого компонента переживань.

Продовження вивчення стилю життя особистості було виконано за допомогою опитувальнику життєвої позиції. Ця методика розроблена у концепції життєвого сценарію Е. Берна. В результаті нами було виявлено розподіл у молодих жінок та чоловіків чотирьох можливих типів життєвого сценарію: «Переможця»; «Переможеного» («Невдахи»); «Песиміста»; «Комплексу неповноцінності» (табл. 3.14.).

Таблиця 3.14

**Розподіл у молодих жінок та чоловіків за типами життєвого сценарію
за Е. Берном**

Тип та формула сценарію	Чоловіки	Жінки
Переможець: Я» – гарний, вони – гарні, життя – гарне	56,6 %	47,7 %
Переможений (Невдаха): Я – поганий, вони – погані, життя – погане	20 %	15,2 %
Песиміст: Я – гарний, але вони – погані, життя – погане	13,3 %	23,8 %
Комплекс неповноцінності: Я – поганий, а вони – гарні, життя – гарне.	10 %	13,3 %

Примітка: розрахунок зроблено від кількості досліджуваних у групі.

Як свідчать наведені дані переважним сценарієм в обох групах є сценарій «Переможця». Цей сценарій є відображенням активної життєвої позиції,

позитивного ставлення до оточуючих та високої власної самооцінки. Але ця картина не збігається із даними, які ми отримали за методом «Аналізу ранніх спогадів», навіть є протилежною. Таке неспівпадіння результатів можемо зрозуміти як те, що ця методика (опитувальник життєвої позиції) є досить поверхневою та легко «зчитуваною» досліджуваними, а «Аналіз ранніх спогадів» надає можливість отримати глибинний рівень цієї ж проблематики. Тому діагностовані типи сценаріїв свідчать про соціально бажаний або декларативний рівень функціонування. Тобто, молоді люди розуміють соціальні очікування, які навіть перетворилися на певний стереотип поведінки сучасної людини – модель активної соціально спрямованої людини, яка демонструє «заряд енергії» та позитивне й оптимістичне ставлення до навколишнього світу без зайвого заглиблення у проблеми та негативні переживання.

Важливим показником життєвого стилю є вимір його зрілості. У параграфі 1.2. нами було розглянуто теоретичне підґрунтя щодо зрілості, як чиннику формування стилю життя. Тому у дослідженні ми торкнулися вивчення зрілості з різних боків: по-перше, це загальна зрілість особистості на основі сформованості якостей зрілої особистості, по-друге – рівень зрілості основних сфер психічного (когнітивної, регуляторної, моральної, рефлексивної сфер); по третє. – здатність до встановлення стосунків психологічної інтимності та близькості. Завдяки комплексу з трьох методик: методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева); шкала самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва); методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару) ми і вирішували цю задачу.

У табл. 3.15. зведено дані щодо показників зрілої особистості за методикою діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева). За даними розробників методики кожен з параметрів може перебувати у зоні високих, середніх та низьких значень, що надає можливість визначити рівень зрілості.

Показники зрілої особистості

Параметри	Чоловіки, середнє знач.	Жінки, середнє знач.	t-критерій Ст'юдента	Рівень значущості, р
відповідальність	12,6	18,9	7,12	<0,001
терпимість	13,6	14,2	—	—
самоактуалізація (саморозвиток)	14,6	13,9	—	—
позитивне мислення	20,3	19,4	—	—
самостійність	13,5	16,1	3,63	<0,01

Загалом усі результати перебувають на середньому рівні вираженості. Деякі показники наближаються до низького рівня, зокрема, це: відповідальність, терпимість та самостійність у групі чоловіків. До високих значень наближається субшкала позитивне мислення в обох групах. Такі рівневі особливості можемо пояснити загальною інфантилізацією та незрілістю, яку відзначають сучасні автори (Кочарян А.С., Барінова Н.В., Зубенко О.М., 2017). На цьому тлі підвищений показник позитивного мислення може свідчити не про дійсну здатність знаходити ресурси всупереч неспіхам й перешкодам, а про схильність до ідеалізацій та відрив від реальності.

За результатами дослідження виявлено наступні відмінності, у жінок рівень відповідальності є вищим, ніж у чоловіків. Ці відмінності можуть бути причиною того, що поведінка жінок більшою мірою відповідає встановленим нормам і правилам поведінки у суспільстві. Висока міра відповідальності з точки зору сценарних директив вказує на те, що відповідальність є несвідомим патерном, отже жінка свідомо має високу міру відповідальності відповідно до гендерних ролей. Що стосується відповідальності в групі хлопців, то ця шкала виражена слабо. Таке співвідношення вказує на те, що хлопці часто уникають відповідальності. Дозрівання і розвиток хлопців на відміну від дівчат відбувається пізніше у зв'язку з чим відповідальність набуває значущого характеру пізніше і більшою мірою співвідноситься з прийняттям хлопцями гендерних ролей (Бендас, 2006).

Також у групі жінок спостерігаємо більш високий порівняно з чоловіками рівень самостійності, що означає їхню більшу здатність поводити себе незалежно від думки оточуючих та робити власні вибори, орієнтуючись на власну позицію. Цей результат є суперечливим порівняно із традиційними гендерними стереотипами щодо самостійного і незалежного чоловіка, та пасивну й залежну жінку. Але цей факт додатково може свідчити про зміну стереотипів та статево рольову інверсію.

Надалі нами було вивчено зрілість окремих сфер психічного (табл. 3.16) за шкалою самооцінювання особистісної зрілості (А.В. Мікляєва).

Таблиця 3.16

Показники зрілості різних сфер психічного

Параметри	Чоловіки, середнє знач.	Жінки, середнє знач.	t-критерій Ст'юдента	Рівень значущості, р
регуляторна зрілість	14,8	16,1	1,66	$\approx 0,05$
моральна зрілість	11,4	12,8	1,81	$< 0,05$
когнітивна зрілість	22,5	24,1	—	—
рефлексивна зрілість	18,6	20,1	—	—

Авторка методики не наводить чітких нормативних рівнів вираженості ознак, тому можемо тільки орієнтуватися на загальні міркування. Відштовхуючись від того, що мінімальний показник дорівнює 4, а максимальний – 28. Бачимо, що найвищими є показники когнітивної зрілості, а найнижчими – моральної. Тобто, за ступенем розумового розвитку та здібностей до використання набутого досвіду і чоловіки, і жінки є подібними, і ця сфера випереджає розвиток усіх інших сфер зрілості.

Моральна зрілість означає здатність розуміти і дотримуватися моральних норм, поступатися власними інтересами або змінювати власні цілі, якщо вони суперечать нормам моралі. Ця сфера виявляє найнижчий рівень, але трохи вищою вона є у жінок, саме за цією субшкалою ми виявили достовірну відмінність.

Невисоким є і рівень регуляторної зрілості в обох групах, що означає обмежену здатність керувати власною поведінкою, приймати на себе відповідальність та знижений рівень самостійності, що загалом збігається із даними попередньої методики. Трохи вищою (на рівні тенденції) зрілість регуляторної сфери є у жінок.

Наступний крок був присвячений вивченню зрілості у сфері міжособистісної взаємодії за методикою діагностики стилю міжособистісних стосунків (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару). Основна ідея полягає у тому, що здатність до встановлення і підтримки стосунків психологічної інтимності є показником зрілості особистості. Але на сьогодні (Бару, 2015) спостерігається поширення незрілих форм побудування стосунків, які є ззовні досить різноманітними, зокрема, це: страх інтимності, адикція уникнення, міжособистісна співзалежність, токсичне кохання й самотність. Такі порушені форми стосунків узагальнено О.С. Кочаряном зі співавторами (Синдром емоційного холоду у міжособистісних стосунках. 2019) у понятті «синдром (симптомокомплекс) емоційного холоду». Подальші дослідження привели до розуміння структури цього симптомокомплексу «емоційного холоду» (Бару, 2015). Так, у дисертаційній роботі І.О. Бару (2015) доведено, що він утворений трьома незалежними компонентами: 1) «злиття», що вказує на порушення стосунків за типом надблизькості, співзалежності; 2) «сепарація», який відображає надмірно виражену потребу в сепарації та автономії, схильності уникати контакту у стосунках; 3) «близькість», який відбиває нормативний рівень міжособистісної залежності, так звана, здорова залежність. На цій основі сконструйовано психодіагностичну методику, яка дозволяє виявляти три стійкі стилі міжособистісних стосунків: «близькість», «злиття» і «сепарація». Результати за цією методикою наведено у табл. 3.17.

Як свідчать дані таблиці зрілий стиль стосунків «Близькість» виявляє середній або трохи вище за середній рівень вираженості в обох групах, згідно встановлених норм опитувальника (Бару, 2015). За шкалою «Злиття» наявні достовірні відмінності, які вказують на його підвищення у групі жінок.

Зрілість міжособистісних стосунків

Компоненти синдрому емоційного холоду	Чоловіки, середнє знач.	Жінки, середнє знач.	t-критерій Ст'юдента	Рівень значущості, р
Близькість	106,2	111,4	–	–
Злиття	59,7	78,9	7,21	<0,001
Сепарація	120,5	116,2	–	–

Така тенденція відображає традиційну модель жіночої поведінки та встановлення стосунків: фантазування про ідеальну любов, очікування на «лицаря», схильність до залежної та підкорюваної позиції у партнерстві. Разом із тим, за стилем «Сепарація» спостерігаємо високі показники теж в обох групах. Значущої різниці за цим стилем стосунків не виявлено. Це обумовлено тим, що на поточний момент в нашій культурі і чоловіки, і жінки прагнуть до самостійного способу існування, з'являється підкреслена незалежність, в той же час відбувається знецінення міжособистісних стосунків і люди прагнуть уникнути близькості в цілях самозбереження.

Поєднання високого рівня сепарації й злиття у жінок утворює дезорганізований, амбівалентний тип (Асланян, 2010) синдрому емоційного холоду, або дезорганізований тип прихильності (Такмакова, 2016), що є найбільш деструктивною формою побудування стосунків. Чоловіки за враженістю усіх трьох стилів є більш схильними до уникання близькості, що вписується у традиційні гендерні очікування. Загалом, за співвідношенням трьох стилів можемо робити висновок про незрілість сфери міжособистісної взаємодії в дослідницькій групі.

Надалі, дотримуючись логіки побудування емоційної схеми за Л. Грінбергом та Р. Елліоттом ми розглянули ще один з компонентів – це базисні когніції. Під цим ми розуміємо шлях яким чином індивід конструює свої уявлення щодо навколишнього світу й власного "Я". В цілому базисні переконання, або когніції, визначають як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, які мають вплив на мислення, емоційні стан і

поведінку людини (Падун М.А., Котельникова А.В., 2008). Для дослідження нами використано шкалу базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація М.А. Падун, А.В. Котельникова). Результати наведено табл. 3.18.

Таблиця 3.18

Базисні переконання

Базисні переконання	Чоловіки, середнє знач.	Жінки, середнє знач.	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості, р
Доброзичливість навколишнього світу	26,9	27,5	—	—
Справедливість	23,3	24,1	—	—
Образ Я	37,1	36,5	—	—
Удача	40,1	39,4	—	—
Переконання про контроль	25,7	26,1	—	—

Результати свідчать про те, що відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено. На низькому рівні перебуває базисне переконання щодо доброзичливості навколишнього світу, що вказує на втрату довіри до світу або травматизацію потреби у безпеці. Це кореспондує із особливостями ранніх спогадів, в яких ми спостерігали високу значущість подій життя, що є небезпечними (травми, хвороби, медичні процедури тощо). Високого рівня вираженості досягають переконання щодо образу «Я» та удачі. Цей результат означає впевненість у високій цінності та значущості власного «Я», впевненості у позитивному результаті власних дій, віра в успіх усього, що пов'язане із власним «Я». Ще два переконання щодо справедливості й здатності контролювати опинилися на середньому рівні. Це означає відсутність чіткої визначеності у питання зовнішнього або внутрішнього локусу контролю та оцінки щодо розподілу удач і нещасть. Таким чином, можемо визначити, що це збігається із попереднім результатом щодо незрілості регуляторної сфери особистості.

На завершення вивчення компонентів емоційної схеми нами було проаналізовано особливості емоційної сфери досліджуваних, ці результати

оброблялися результати за шкалою диференційних емоцій (К. Ізард). Середні показники в групах чоловіків та жінок надані в таблиці 3.19. Порівняння груп було виконано за допомогою t-критерію Стюдента.

Таблиця 3.19

Достовірність вираженості емоцій

Назва емоції	Хсер.		t-критерій Стюдента
	гр. 1	гр. 2	
Інтерес	7,61	8,01	0,53
Радість	10,43	11,25	1,57
Здивування	4,01	3,46	1,16
Горе	5,15	4,48	1,43
Гнів	9,87	5,01	7,21**
Відраза	2,45	2,11	1,28
Презирство	5,61	3,43	5,95**
Страх	5,03	6,89	2,88**
Сором	2,18	4,85	5,98**
Провина	2,57	5,34	6,17**

Примітка: гр. 1 – чоловіки; гр. 2 – жінки; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

На рис. 3.1 для наочності наведено усереднені профілі емоційних рис в досліджуваних групах.

Як видно з наведених даних, і в молодих чоловіків, і в молодих жінок, досить високою за вираженістю є емоція радості. Емоція радості дуже важлива в соціальному плані – вона забезпечує соціалізацію людини, формує відчуття прихильності до людей і взаємного довір'я між ними. Уїльям Шутц визначає радість майже виключно в термінах самореалізації. Він пише: “Радість — це відчуття, що виникає у людини унаслідок усвідомлення можливостей, щодо реалізації своїх потреб” (цит. по Ізард; 2002; с. 158).

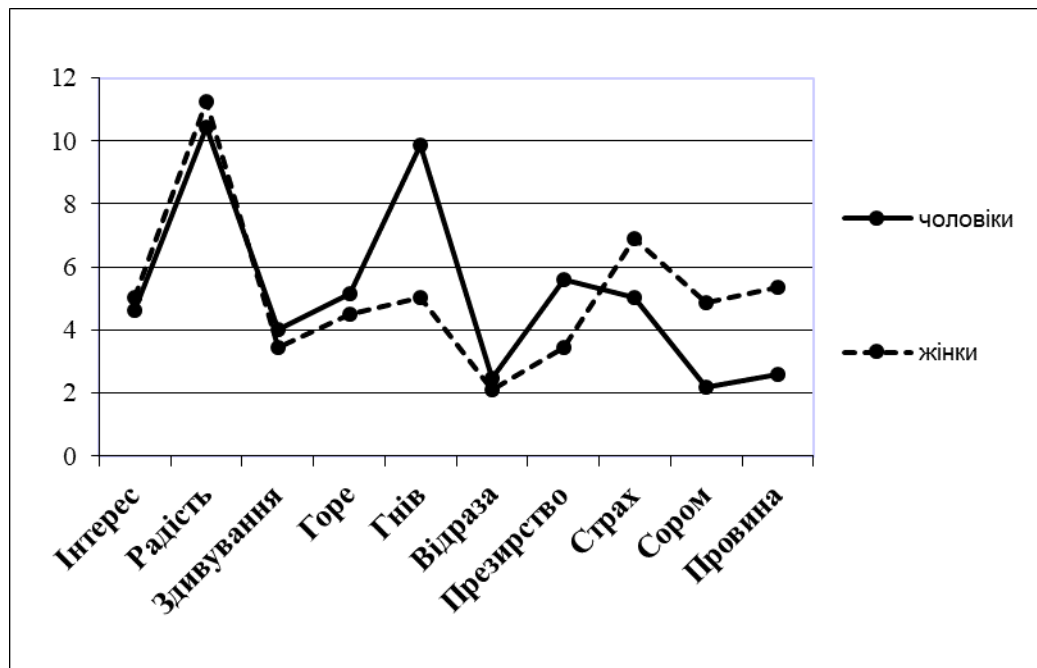


Рис.3.1. Профілі емоційних рис в досліджуваних групах

Також в профілях спостерігається деяке зниження частоти переживання негативних емоцій (окрім гніву у чоловіків), що в даному віці може бути впливом культурних норм – заборонаю на прояв негативних емоцій, а також інфляцією значущості позитивних емоцій, які є очікуваними і такими, що заохочуються сучасною молодіжною культурою. Знову ж таки, це може бути і результатом зниженої рефлексії, про яку ми вже вказували раніше і схильністю не фіксуватися на негативній стороні життя.

В групі чоловіків виключенням є емоції гніву і презирства, яка є вираженою значно вище за жінок. Це узгоджується із картиною емоційних переживань, які ми бачили у ранніх спогадах. Тож інфантильні переживання агресії і відторгнення зберігаються і в актуальному емоційному профілі.

У жінок в профілі емоцій достовірно перевищують групу чоловіків емоції страху, сорому та провини. Ці емоції виконують регуляторні функції: страх як заборона на прояв будь-якої активності, сором – відчуття власної недосконалості, провина – відчуття помилковості власної поведінки. Усі ці емоції є інфантильними за своїм походженням, оскільки вмикаються та «працюють» як регулятори в ранні періоди онтогенезу людини. Загалом, це

може бути зрозумілим, як збереження інфантильних регуляторів поведінки у період дорослості у сучасних жінок. Це також узгоджується з вже обговореними результатами щодо моральної та регуляторної незрілості.

У якості підсумку до цього етапу дослідження можемо окреслити основні проблематики, що було виявлено як базис стилю життя сучасної молоді:

- основними травмами, що пережито та мають значущість для сучасного покоління є травми покинутості, позбавлення самостійності та порушення психологічної автономії (порушення границь особистості);

- інфантильні травми закріплено в індивідуальному досвіді переживаннями страху й тривоги незалежно від статі досліджуваних, а також, почуттями втрати й образи у жінок; агресією та відторгненням – у чоловіків. У чоловіків спостерігається переважання протективних механізмів захисту, що не допускають в актуальний досвід інфантильний травматичний досвід;

- переважні оральна, фалічна та едипальна фіксації у процесі психосоціального (психосексуального розвитку) особистості. Вказані фіксації створюють підґрунтя для значущості у дорослому житті відповідних проблематик: гедонізму й задоволення бажань, труднощів у встановленні й підтриманні рівня довіри й близькості у стосунках, уразливість або чутливість до позбавлення або відторгнення, напруженнях у сфері партнерських стосунків, труднощі в асиміляції власної сексуальності, прагненні до маніпулювання іншими, конкуренції, змагань, до влади й демонстрації власної незалежності, тощо

- залежність поведінки й знижена відповідальність у чоловіків, порівняно вища незалежність, самостійність й відповідальність жінок;

- незрілість регуляторної й моральної сфер особистості незалежно від статі досліджуваних; незрілість сфери міжособистісної взаємодії: переважання у жінок форм побудування стосунків, що відображають амбівалентний тип синдрому емоційного холоду, у чоловіків – порушення стосунків за типом уникнення близькості;

- фрустрація потреби у безпеці й наявність базисних переконань щодо недовіри до світу й ворожості навколишнього світу;
- висока значущість власного «Я» й віри у себе та схильність до ідеалізації власної поведінки, фіксація на позитивних сторонах життя без рефлексивного ставлення загалом.

Як бачимо, ці результати вказують на значну роль раннього досвіду, який часто є травматичним, та ми можемо відслідкувати певний вплив на побудування життя у період дорослості. Тому у наступному параграфі ми розглянемо чинники формування виявлених стилів життя, спираючись на підхід Дж. Янга (ранні дезадаптивні схеми).

3.3. Ранні дезадаптивні схеми як предиктори стилю життя особистості

На цьому етапі дослідження основна задача, що вирішувалася, полягала у встановленні ролі ранніх дезадаптивних схем як психологічного чиннику, що може формувати певні аспекти життєвого стилю. Суто технічно та математично цю задачу було розв'язано таким шляхом: виокремлені фактори, що було описано в параграфі 3.1 було збережено як змінні та потім за цими показниками виконано кореляційний аналіз (за методом τ -Кендалла) з усіма шкалами методики Дж. Янга, що відбивають певні дезадаптивні емоційні схеми.

Надалі було відібрано ті зв'язки, що виявилися статистично значущими та побудовано таблиці, що відображають кореляції, які утворив кожен з шести стилів життя з РДС. Проаналізуємо одержані результати (табл. 3.20).

Стиль «Уникнення контакту» утворює позитивні кореляційні зв'язки з усіма РДС першого домену «Розрив зв'язків та відторгнення». Таким чином, можемо стверджувати, що в основі цього стилю життя лежить незадоволеність потреб в безпеці, любові та турботі. І загалом, це вкладається в картину порушеної прихильності за типом уникання, що у подальшому генералізується як типовий варіант побудування стосунків з соціальним оточенням та світом в цілому. Окремими проявами можуть бути «емоційно холодні» стосунки, відокремленість, почуття ізольованості від решти світу, відмінності від людей,

переконання у неможливості отримати емоційну підтримку, настанова на те, що його/її можуть використати або побоювання стати об'єктом маніпуляцій. Позитивний зв'язок спостерігаємо також з РДС «негативізм / песимізм» з п'ятого домену «Надмірна пильність та заборони». Тобто це означає придушення здатності до спонтанності й схильність концентрувати увагу на негативному боці життя, на тому, що усе може завершитися тільки невдачею.

Таблиця 3.20

**Кореляційні зв'язки стилю «Уникнення контакту» з ранніми
дезадаптивними схемами**

Стиль	РДС (коеф-т кореляції, τ)					Домен
Уник- нення контакту	покинутість / нестабільність (0,42)	недовіра / наси́льство (0,36)	емоційна депривація (0,54)	Дефектив- ність/сором (0,47)	соціальна ізоляція/ відчуження (0,60)	1
	злитість з іншими / нерозвинене Я (–0,51)					2
	самопожертва (–0,48)		пошук схвалення (–0,35)			3
	негативізм / песимізм (0,38)					5

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Також бачимо і низку від'ємних зв'язків: з РДС другого домену «злитість з іншими / нерозвинене Я» та третього домену «самопожертва» і «пошук схвалення». Ці зв'язки вказують на підсилену потребу в автономії, який виходить за межі «здорової» незалежності і виявляє себе в підкресленні границь «Я», в униканні ситуацій та стосунків, які можуть привести до наближення до інших людей й втраті власного «Я» через це. Тобто це болоче підкреслення власної відокремленості та є проявом синдрому «емоційного холоду» (Синдром емоційного холоду, 2019).

Наступна таблиця відтворює кореляційні зв'язки стилю «Міжособистісна залежність» (який виявив більшу притаманність чоловікам).

Як бачимо з табл. 3.21, стиль «Міжособистісна залежність» має кореляційні зв'язки з усіма шкалами методики Дж. Янга, тобто позитивно пов'язаний з усіма можливими ранніми дезадаптивними схемами. Найбільш сильними (за значеннями коефіцієнту кореляції) є зв'язки зі схемами з другого

домену «Порушення автономії» та третього домену «Спрямованість на інших». Це підтверджує основний зміст цього стилю, який полягає у спрямованості та фіксації на значущому Іншому, а також відсутність почуття власної цінності і дефіцит потреби в автономії та незалежності. Проявами цього можуть бути такі характеристики як, знижена здатність до сепарації, виживання, незалежного функціонування, безпорадність або знижена здатність справлятися з повсякденними обов'язками, наявність різноманітних страхів, що обмежують рішучу поведінку, схильність до симбіотичних стосунків або надмірної близькості з певною особою, переконаність у власній некомпетентності, дефіцит особистісних границь та труднощі із відповідальністю перед іншими, труднощі зі здійсненням достатнього самоконтролю.

Таблиця 3.21

**Кореляційні зв'язки стилю «Міжособистісна залежність» з ранніми
дезадаптивними схемами**

Стиль	РДС (коэф-т кореляції, τ)					Домен
Міжособистісна залежність	покинутість / нестабільність (0,26)	недовіра / насильство (0,31)	емоційна депривація (0,34)	дефективність/сором (0,27)	соціальна ізоляція/ відчуження (0,35)	1
	залежність / некомпетентність (0,46)	схильність до фізичної шкоди чи хвороби (0,29)	злитість з іншими / нерозвинене Я (0,41)	приреченість на невдачу (0,57)		2
	підпорядкування (0,46)	самопожертва (0,41)	пошук схвалення (0,50)			3
	спрямованість на особливі права / грандіозність (0,28)		недостатність самоконтролю / самодисципліни (0,24)			4
	негативізм / песимізм (0,32)	пригніченість / придушення емоцій (0,36)	завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти (0,28)	пунітивність (0,49)		5

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Але найбільш суттєвим результатом, на нашу думку, є саме «тотальна» кореляція з усіма РДС. Це може свідчити про високу дезадаптивність цього

стилю та про наявність значної травматичної бази, як фундаменту його формування. А також, про те, що у його основі є якийсь інший механізм формування, що чинить цей неспецифічний вплив, який ми спостерігаємо як кореляційні зв'язки з усіма можливими РДС. Таким механізмом неспецифічного впливу може виступати особистісна тривога (або «базальна» тривога, за К. Хорні, 2002) і цей життєвий стиль виступає як захисне утворення, що дозволяє знижувати цю тривогу. Ця гіпотеза потребує перевірки, яку буде виконано та описано у наступному параграфі при розгляді та обговорення механізмів функціонування стилів життя.

Таблиця 3.22 містить дані щодо кореляцій стилю «Міметизм» (який за даними попереднього параграфу є більш властивий жінкам). Бачимо, що цей стиль позитивно корелює з більшістю РДС з першого домену «Розрив зв'язків та відторгнення», що свідчить про наявність психологічного базису у вигляді порушеної прихильності. Найбільш «сильним» є зв'язок з РДС «дефективність /сором». Це може означати відчуття власної збитковості, коли людина вважає себе поганою, небажаною, непотрібною, підлеглою, такою, що стоїть нижче (за розвитком, розумом) у важливих аспектах.

Таблиця 3.22

**Кореляційні зв'язки стилю «Міметизм» з ранніми дезадаптивними
схемами**

Стиль	РДС (коеф-т кореляції, τ)				Домен
Міметизм	покинутість / нестабільність (0,25)	недовіра / наси́льство (0,29)	емоційна депривація (0,27)	дефективність /сором (0,42)	1
	залежність / некомпетентність (0,36)		злитість з іншими / нерозвинене Я (0,31)		2
	пошук схвалення (0,41)				3
	спрямованість на особливі права / грандіозність (−0,48)				4

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Але це базове почуття найчастіше є неусвідомлюваним та витісненим, більш очікуваними проявами можуть бути підвищена чутливість до критики, осуду і відторгнення; підвищена рефлексивність (самокопання), постійні

порівняння себе з іншими і відчуття небезпеки в оточенні людей; сором щодо своїх недоліків. Тож вже згадуване «міметичне бажання» тут виконує роль захисного механізму, що допомагаю подолати це базове почуття власної недосконалості і «запозичити» цю досконалість в інших шляхом наслідування гідних моделей поведінки.

З РДС із другого домену «Порушення автономії» бачимо зв'язки, які свідчать про труднощі із прийняттям власної ідентичності та схильність до злиття з іншими людьми. Це підтверджує і РДС «пошук схвалення» з третього домену «Спрямованість на інших», і від'ємний зв'язок, що виявлено із РДС «спрямованість на особливі права / грандіозність». Загалом, картина фундаменту цього стилю виглядає як порушена прихильність із акцентом на труднощах в досягненні автономії та приховане почуття недосконалості, що компенсується «злиттям» з гідними людьми або моделями поведінки.

Наступна таблиця 3,23 відображає кореляції, що має стиль «Зрілість».

Таблиця 3.23

**Кореляційні зв'язки стилю «Зрілість» з ранніми дезадаптивними
схемами**

Стиль	РДС (коєф-т кореляції, τ)					Домен
Зрілість	покинутість / нестабільність (0,26)	недовіра / наси́льство (0,31)	емоційна депривація (0,34)	дефектив- ність/сором (0,27)	соціальна ізоляція/ відчуження (0,35)	1
	приреченість на невдачу (−0,51)					2
	самопожертва (0,32)			пошук схвалення (0,44)		3
	недостатність самоконтролю / самодисципліни (−0,44)					4
	негативізм / песимізм (−0,35)			пунітивність (0,29)		5

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Перше, що привертає увагу, це наявність численних зв'язків з дезадаптивними емоційними схемами. Позитивні кореляції знайдено з усіма РДС з першого домену «Розрив зв'язків та відторгнення», двома РДС з третього домену «Спрямованість на інших». Цей результат може свідчити про наявність

досить вираженої травматичної бази цього стилю у вигляді порушеної прихильності, дефіциту потреб у безпеці та турботі, фрустрації потреби у самоповазі та придушення власних потреб. Окремо слід обговорити зв'язок з РДС «пунітивність», яка вказує на значущу роль почуття провини та схильності до самопокарання й покарання інших за недосконалість у формуванні зрілого стилю життя. На думку Р.Поттер-Ефрона (Поттер-Эфрон, 2016) провина є почуттям, що фокусує на проступку, тобто «неправильній поведінці», яка приводить до мотивації «виправлення». Отже, пунітивність тут виконує функцію мотивації вдосконалення й знаходження більш «високого стандарту» у власному житті.

Також бачимо і від'ємні кореляційні зв'язки з РДС «приреченість на невдачу», «недостатність самоконтролю / самодисципліни», «негативізм / песимізм». Загалом, це вказує наявність базового переконання у власній спроможності та компетентності, здатність до самоконтролю й переважання позитивних настанов у сприйнятті подій власного життя є тими долаючими механізмами, що незважаючи на наявність травматичного досвіду, забезпечують можливість досягнення зрілості й виходу за межі ранньої травматизації. Тож досягнення зрілості можемо вважати можливим за умови опанування травматичного досвіду.

Наступна таблиця містить результати кореляційного аналізу зв'язків, що виявив стиль «Комплекс переважання».

Таблиця 3.24

**Кореляційні зв'язки стилю «Комплекс переважання» з ранніми
дезадаптивними схемами**

Стиль	РДС (коеф-т кореляції, τ)	Домен
Комплекс переважання	дефективність/сором (0,47)	1
	пошук схвалення (0,46)	3
	спрямованість на особливі права / грандіозність (0,55)	4
	пунітивність (0,34)	5

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Цей стиль життя виявив позитивні кореляційні зв'язки з РДС майже усіх доменів, але за кількістю зв'язків ми спостерігаємо тут значно меншу кількість: по одній кореляції з РДС з кожного домену.

Кореляція з РДС «дефективність/сором» (перший домен) свідчить про наявність базового почуття сорому у якості раннього травматичного базису. Це може виявлятися як відчуття себе небажаним, некомпетентним, з акцентом на відчутті, що «Я – поганий». Ядром переживання сорому є невідповідність очікуванням в ситуації соціальної взаємодії. В даному випадку можна казати про відчуття уразливості “Я”, або образу “Я”, або Его, включеного у взаємодію. Проте, це не єдина сторона сорому, на думку Хелен Люїс (цит. по Изард, 2002; с. 345) передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному “Я”. Суперечність між актуальною і ідеальною Я-концепцією є прикладом пропонованого Томкінсом (цит. Изард, 2002; с. 350) принципу “бажання, що переростає можливість виконання”. Тож, стає зрозумілим яким чином ця РДС трансформується у комплекс переважання – це стає захисною стратегією «Я», що дозволяє подолати базове відчуття власної уразливості. Але при цьому переважання стає захисною маскою, а не дійсною успішністю.

Дві РДС «пошук схвалення» (третій домен) та «спрямованість на особливі права / грандіозність» (четвертий домен) вказують на пов'язаність цього життєвого стилю із зовнішньою референцією, тобто спрямованістю на отримання зовнішньої похвали або оцінки, та відсутність почуття власної цінності. Також, в структурі цього стилю присутній компонент нарцисизму – почуття грандіозності «Я», що може виявлятися як життя поза правилами та нормами (оскільки я – особливий) або намагання уникнути необхідності дотримуватися встановлених стандартів. Поєднання почуття грандіозності та дефективності у структурі життєвого стилю (РДС «дефективність/сором та РДС «спрямованість на особливі права / грандіозність») може відображати також полярну організацію самооцінки із двома крайніми позиціями самопочуття: некомпетентності та грандіозності. Цей результат збігається із явищем, що

описує М.Є. Жидко (Жидко, 2005) при вивченні структури самооцінки у чоловіків із міжособистісною залежністю.

РДС «пунітивність» вказує на наявність в цьому життєвому стилі також базового відчуття провини, але у поєднанні з усіма іншими РДС це може означати його зовнішню спрямованість, тобто схильність до обвинувачення інших та унеможливлення спрямувати провину на власну особистість.

У таблиці 3.25 зведено дані стосовно кореляцій за стилем «Асертивність».

Таблиця 3.25

**Кореляційні зв'язки стилю «Асертивність» з ранніми
дезадаптивними схемами**

Стиль	РДС (коэф-т кореляції, r)			Домен
Асертив- ність	емоційна депривація (0,29)	дефективність / сором (0,26)	соціальна ізоляція/ відчуження (0,33)	1
	злитість з іншими / нерозвинене Я (-0,51)			2
	підпорядкування (-0,39)			3
	завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти (0,41)			5

Примітка: в таблицю винесено лише значущі зв'язки ($p < 0,05$)

Як вже було зазначено при описі цього стилю (у параграфі 3.2), за деякими характеристиками він є схожим на стиль «Зрілість», але важливою відмінністю є відсутність або труднощі із асиміляцією психологічної інтимності та близькості при зовнішній успішності та високій самоефективності. Позитивні кореляційні зв'язки з РДС з першого домену вказують на наявність значної травматичної бази у вигляді базового відчуття власної «інаковості», некомпетентності («дефективність / сором»), труднощів із наданням та прийняттям емоційної підтримки, емпатією, саморозкриттям та довірою («емоційна депривація»), почуття ізолюваності від решти світу, акцентування на відмінності від решти людей («соціальна ізоляція/ відчуження»).

На нашу думку, кореляції з іншими РДС відтворюють долаючи стратегії, що має особистість з таким стилем життя і, які забезпечують їй подолання травматичного досвіду та досягнення відносної зрілості. Це ті РДС, що мають

від'ємні коефіцієнти кореляції: «злитість з іншими / нерозвинене Я» та «підпорядкування». Це свідчить про яскраво виражену тенденцію до автономії. А РДС «завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти» вказує на вимогливість до себе та інших, перфекціонізм, що власне і стають механізмами подолання ранньої травматизації та формування асертивної поведінки і стилю життя.

Підводячи підсумок цьому етапу роботи можемо зазначити такі загальні закономірності, що було виявлено:

- кількість кореляційних зв'язків між стилями життя та ранніми дезадаптивними схемами є досить значною, а й іноді ці зв'язки мають суперечливий характер. Тож це може означати наявність інших факторів, що моделюють вплив РДС на формування життєвого стилю;

- вплив РДС на життєві стилі може мати неспецифічний характер (стиль «Міжособистісна залежність»), коли в основі стилю виявлено високий рівень вираженості усіх ранніх дезадаптивних схем.

- Інші стилі виявляють більш специфічний вплив з боку РДС:

- стиль «Уникнення контакту» пов'язаний із механізмами формування «емоційного холоду» за типом підсиленої автономії й уникнення близькості;

- стиль «Міметизм» відображає механізм подолання базового почуття власної недосконалості шляхом «запозичення» досконалості в інших людей або шляхом наслідування гідних, соціально схвалюваних моделей поведінки;

- стиль «Комплекс переважання» формується як захисна «маска» та результат вирішення конфлікту між почуттям власної дефектності, недосконалості та грандіозності «Я» із домінуванням зовнішньої референції в оцінюванні себе та регуляторів поведінки;

- життєві стилі, що є зрілими («Зрілість» та «Асертивність») мають досить значний травматичний базис, пов'язаний із фіксаціями на ранніх стадіях розвитку особистості, якими можуть бути порушена прихильність, дефіцит потреби у безпеці та турботі. При цьому досягнення зрілих аспектів

функціонування особистості відбувається за рахунок долаючих стратегій, що відображають або досягнення психологічної автономії та формування вимогливості до себе (стиль «Асертивність») або за рахунок формування базових переконань у власній спроможності та компетентності, позитивному спрямування почуття провини як мотиватора самовдосконалення, високо розвиненому самоконтролю й переважання позитивних настанов у сприйнятті подій власного життя (стиль «Зрілість»).

3.4. Особистісна тривога та рівень функціонування особистості як чинники модуляції впливу РДС на стиль життя особистості

Завданням цього етапу дослідження є уточнення механізмів впливу ранніх дезадаптивних схем на становлення стилю життя особистості.

Першою гіпотезою було те, що одним з факторів модуляції може бути особистісна тривога. Для перевірки цього припущення було виконано кореляційний аналіз (за методом Кендала) усіх шкал опитувальника ранніх дезадаптивних схем (Дж. Янг) з особистісною тривогою (особистісна шкала прояву тривоги, Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчинова).

Як свідчать отримані результати (табл. 3.26), усі ранні дезадаптивні схеми демонструють достовірний позитивний кореляційний зв'язок з рівнем особистісної тривоги. Тож можемо це зрозуміти як неспецифічний механізм модуляції з боку особистісної тривоги проявів РДС у сфері переживань або настанов або загалом у силі життя. Це узгоджується із поглядами А. Янова (Бурлачук, Кочарнян & Жидко, 2012) на природу первинного болю та захисні механізми, що особистість формує задля захисту від напруги, що створюється «підніманням первинного болю». Цей первинний біль може переживатися не в прямій формі травматичних почуттів, а у вигляді тривоги, внутрішньої напруги. І для того, щоб позбавитися цього переживання тривоги людина припускається різних захисних стратегій, які стають стійкими патернами поведінки або стосунків (надмірне харчування, вживання ПАР, уникання близькості, залежність тощо).

Таблиця 3.26

Кореляційні зв'язки ранніх дезадаптивних схем з особистісною тривогою

Змінні	РДС (коэф-т кореляції, τ)					Домен
Особистіс на тривога	покинутість / нестабільність (0,48)	недовіра / наси́льство (0,51)	емоційна депривація (0,54)	дефектив- ність/сором (0,47)	соціальна ізоляція/ відчуження (0,55)	1
	залежність / некомпетент- ність (0,36)	схильність до фізичної шкоди чи хвороби (0,49)	злитість з іншими / нерозвинене Я (0,31)	приреченість на невдачу (0,49)		2
	підпорядкування (0,38)	самопожертва (0,39)		пошук схвалення (0,46)		3
	спрямованість на особливі права / грандіозність (0,24)		недостатність самоконтролю / самодисципліни (0,32)			4
	негативізм / песимізм (0,43)	пригніченість / придушення емоцій (0,33)	завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти (0,22)	пунітивність (0,30)		5

Отже, ранні дезадаптивні схеми, як конгломерат раннього травматичного досвіду, виявляють схожий механізм, який полягає у підвищенні рівня «базальної тривоги» (Хорни, 2002) і особистість знаходить певні засоби подолання цієї тривожності.

Надалі розглянемо кореляційний зв'язок стилів життя з особистісною тривогою (табл. 3.27). Представлені результати вказують на наявність достовірного зв'язку зі стилями «Уникнення контакту», «Міжособистісна залежність», «Міметизм», «Зрілість», причому перші три мають позитивну кореляцію, а останній – від'ємну. Найбільш сильний зв'язок демонструє стиль «Міжособистісна залежність», власне це і пояснює те, що цей стиль мав позитивні кореляції з усіма ранніми дезадаптивними схемами.

На достовірному рівні перебувають і зв'язки зі стилями «Уникнення контакту» і «Міметизм», що може бути розглянуто як наявність неспецифічного впливу особистісної тривоги як фактору модуляції впливу РДС

на них. Від'ємний зв'язок зі стилем «Зрілість» може означати, що така особистість спромоглася впоратися із травматичним досвідом (цей було обговорено раніше у попередньому параграфі), тому і рівень тривоги тут має зворотній зв'язок.

Таблиця 3.27

Кореляційні зв'язки стилів життя з особистісною тривогою

Змінні	Стиль життя (коэф-т кореляції, τ)
Особистісна тривога	Уникнення контакту (0,23*)
	Міжособистісна залежність (0,57**)
	Міметизм (0,27*)
	Зрілість (-0,32)
	Комплекс переважання (0,15)
	Асертивність (0,08)

Примітка: *- $p \leq 0,05$; **- $p \leq 0,01$.

Наступна гіпотеза пов'язана із припущенням, що фактором модуляції впливу РДС на стиль життя може бути рівень функціонування особистості. Що саме було поштовхом для цієї гіпотези? У попередньому параграфі при обговоренні кореляційних зв'язків стилів життя з РДС нами неодноразово відзначалось наявність порушеної прихильності у якості психологічного фундаменту того чи іншого стилю життя, тобто це означає базову проблему у діадній комунікації з матір'ю, яка виступає в якості моделі соціального середовища для дитини, і здатна або нездатна правильно зчитувати її потреби за рахунок афективної настройки та інтер-суб'єктивної співвіднесеності. Якщо ця комунікація порушується, у людини не відбувається формування здорових границь особистості, і вона починає плутати свій власний досвід з проявами зовнішнього світу. Досить частими проявами РДС було відзначено нерозвинену ідентичність, схильність до фіксації на інших та порушену автономію. Усі ці прояви можна зрозуміти як низький ступінь диференціації ідентичності. Чим вищим є ступінь інтеграції «Я», що досягається в процесі особистісного розвитку, тим більш цілісною переживає себе людина, тим більш вона є адаптивною у соціальній взаємодії та має більш розвинену здатність

включатися в переживання іншого, співвідносити свої власні потреби з поточним мікросоціальним контекстом, має більш зрілий і гнучкий репертуар психологічного захисту і способів подолання стресу. Тож ці факти, що було виявлено під час дослідження привели до припущення, що ми стикаємося не тільки з раннім травматичним досвідом у вигляді РДС, а й з проявами межового рівня функціонування особистості, оскільки саме ці чинники в літературі відзначають, як умови раннього розвитку, що призводять до формування межового особистісного розладу. Так, у метааналізі 97 робіт (Porter et al, 2020), присвяченому зв'язку між дитячою психологічною травмою і психічними розладами, вчені з'ясували, що пацієнти з межовим розладом особистості в кілька разів частіше повідомляють про пережитий в ранньому віці стрес: смерть одного з батьків, тривала хвороба, цькування в школі або низький соціальний статус, відсутність турботи та емоційне насильство.

Власне термін «межова особистість» або «межовий рівень функціонування» з'явився в середині двадцятого століття, а у 1980 термін став загальноновживаним і отримав певний статус в третьому виданні DSM-III (Diagnostics and Statistics of Mental Disorders). Найбільш повно пояснення цьому феномену надано у роботах Н. Мак-Вільямс (Мак-Вільямс, 2001), О. Кернберга (Кернберг, 2000) та Дж. Крейсана і Х. Страуса (Крейсан, Страус, 2018).

Н. Мак-Вільямс стверджує, що психотичний, межовий і невротичний рівні – це рівні розвитку особистості, які співвідносяться зі стадіями розвитку за Е. Еріксоном. Так, психотики – це люди, які мають проблеми першої стадії розвитку за Еріксоном, тобто проблему довіри або недовіри, межові особистості фіксовані на проблемі сепарації / індивідуації, а невротики – на глибших рівнях ідентифікації, пов'язаних з переживанням почуття провини або ініціативи. Відмінності між трьома рівнями розвитку особистості можна провести, використовуючи певну стандартизовану процедуру, що виявляє такі аспекти: переважні механізми психологічного захисту; рівень інтеграції ідентичності; адекватність тестування реальності і здатність спостерігати свою патологію; природа основних конфліктів.

Люди з межовою структурою особистості характеризуються таким відчуттям власного «Я», яке сповнене протиріч і розривів, відчуття непослідовності і переривчастості у них супроводжується екзистенційною сепараційною тривогою. Вони мають нерозвинену ідентичність, але в них збережена здатність до тестування реальності. Вони більшою мірою покладаються на примітивні захисні механізми, такі як розщеплення, примітивна ідеалізація, заперечення і всемогутній контроль. Центральний конфлікт межової особистості полягає в тому, що коли вони відчують близькість з іншою особою, вони панікують через страх поглинання і тотального контролю, а відчують себе відокремленими, відчують травматичну покинутість. Саме це і відображає прояви емоційного холоду, коли ані близькість, ані віддаленість не задовольняють їх самих і людей, які знаходяться поруч з ними.

Тож, спираючись на феноменологічну подібність виявлених нами закономірностей, ми включили рівень функціонування особистості як додатковий параметр, що було діагностовано в досліджуваній вибірці. Це було виконано за допомогою опитувальника діагностики межового розладу особистості, форма S скрінінг (Т.Ю. Ласовська, С.В. Яічніков, Ю.В. Саричева, Ц.П. Короленко).

За результатами цієї діагностики було виявлено, що 41 особа із загальної вибірки має ознаки межового розладу особистості (табл. 3.28).

Змістовний аналіз діагностичних критеріїв, які виявилися найбільш навантаженими в групі досліджуваних, показав, що значна кількість балів була отримана за рахунок таких критеріїв:

«Я часто розчаровуюсь в людях, які здавалися мені ідеальними»;

«Я погано переношу самотність, оскільки на мене «нападає» нудьга»;

«Оточуючі помічають, що мій настрій може бути дуже мінливим – іноді кілька разів за день»;

«Якщо я дійсно злий, то можу легко образити людину або спровокувати бійку»;

«Іноді у мене виникає сильна злість, яку важко стримувати»;

«Іноді траплялося так, що я не завершував майже вже готову роботу, оскільки вона переставала цікавити мене».

Таблиця 3.28

Диференційна діагностика рівня функціонування особистості

Рівень функціонування	Межовий	Невротичний та здоровий
загальна кількість	41	155
чоловіків	11	79
жінок	30	75

Примітка. У подальшому в PDM-II виділяються 4 рівні функціонування особистості: виокремлено здоровий рівень.

Симптоми, що вказують на самоушкодчуючу поведінку, схильність до суїциду були менш значущими. Отже, загальна картина постає як проблеми із емоційно близькими стосунками, емоційна нестабільність, знижена здатність контролювати афекти, порушення цільової структури діяльності. Тож найбільш близьке за змістом узагальнення – це зниження рівня саморегуляції поведінки. Тому у подальшому додатково нами був визначений рівень саморегуляції поведінки (опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової).

З наведених в табл. 3.29 даних було виявлено значущі відмінності в загальному рівні саморегуляції та окремих її проявах: здібність до планування, моделювання, програмування діяльності, оцінювання результатів власної діяльності та гнучкість поведінки. Тож, це означає знижену здатність цих досліджуваних до усвідомленого планування діяльності, слабку сформованість процесів моделювання, схильність до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин діяльності, схильність діяти імпульсивно та нездатність самостійно сформулювати програму дій, некритичне ставлення до своєї поведінки та обмежену здатність до прилаштування до мінливих умов діяльності. Отже, фактором модуляції впливу ранніх дезадаптивних схем на стиль життя особистості є також рівень саморегуляції поведінки і діяльності.

Диференційна діагностика рівня саморегуляції поведінки

Змінні	Досліджувані з межовим рівнем функціонування (сума рангів)	Досліджувані зі здоровим та нормальним рівнем функціонування (сума рангів)	U-критерій Манна-Уїтні. рівень значущості
Загальний рівень саморегуляції	1772,00	2356,00	U=637 p<0,01
Шкала «Планування»	1203,50	3124,50	U=575 p<0,01
Шкала «Моделювання»	1873,00	3655,00	U=538 p<0,01
Шкала «Програмування»	1296,50	3131,50	U=641 p<0,01
Шкала «Оцінювання результатів»	2001,50	3006,50	U=802 p<0,05
Шкала «Гнучкість»	1186,50	3141,50	U=581 p<0,01
Шкала «Самостійність»	1234,00	2294,00	U=987 p>0,05

Надалі у цих двох групах досліджуваних (здоровим/невротичним та межовим рівнем функціонування) було повторно виконано кореляцію показників стилю життя та ранніх дезадаптивних схем задля уточнення характеру цього взаємозв'язку. На основі отриманих кореляційних зв'язків було виявлено, що в групі досліджуваних з нормальним/невротичним рівнем функціонування характер зв'язків був подібний тим, що вже було описано на матеріалі загальної вибірки. Це означає, що особи зі здоровим/невротичним рівнем функціонування мають досить широкий репертуар захисних стратегій подолання впливу ранніх дезадаптивних схем у життєвому стилі, тож окремо узята РДС не має прямого впливу на характеристики стилю життя, завжди є певний спектр проявів, що асимілюють РДС у загальних властивостях життєвого стилю.

В групі досліджуваних з межовим рівнем функціонування було виявлено досить відмінну картину. Кожен стиль життя виявив досить чіткий зв'язок з ранніми дезадаптивними схемами. Ці результати наведено у табл. 3.30.

Дані свідчать, що зниження рівня функціонування особистості та втрата здібності до саморегуляції (або її нерозвиненість) приводить до появи більш чіткого, специфічного зв'язку між РДС та стилем життя. Тобто, у цьому випадку ранні дезадаптивні схеми працюють як певні жорсткі механізми, що обумовлюють переконання, моделі поведінки, стиль побудування стосунків, відношення до самого себе і соціального оточення, які особистість реалізує в своєму життєвому стилі. Фактично в осіб з межовим рівнем функціонування певні РДС стають порівняними зі стилем життя. Це призводить до звуження поведінкового та рольового репертуару, вироблення певної стереотипності і ригідності та зниженню гнучкості, застряганні на певних емоційних патернах реагування тощо.

Таблиця 3.30

**Кореляційні зв'язки стилів життя з ранніми дезадаптивними схемами
у досліджуваних з межовим рівнем функціонування**

Стиль життя	Ранні дезадаптивні схеми (коеф-т кореляції, τ)
Уникнення контакту	соціальна ізоляція/ відчуження (0,58) злитість з іншими / нерозвинене Я (-0,54)
Міжособистісна залежність	покинутість / нестабільність (0,46) залежність / некомпетентність (0,51) пунітивність (0,43)
Міметизм	пошук схвалення (0,49)
Зрілість	недостатність самоконтролю / самодисципліни (-0,32)
Комплекс переважання	дефективність/сором (0,34) спрямованість на особливі права / грандіозність (0,45)
Асертивність	злитість з іншими / нерозвинене Я (-0,41) завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти (0,50)

Згідно результатів кореляційного аналізу, стиль «Уникнення контакту» будується навколо надцінної ідеї щодо досягнення автономії шляхом уникання будь-якої близькості, про що свідчить від'ємний зв'язок з РДС «злитість з

іншими / нерозвинене Я» та втраті почуття солідарності і прихильності у стосунках, на що вказує позитивний зв'язок з РДС «соціальна ізоляція/ відчуження».

Стиль «Міжособистісна залежність» побудований на фундаменті переживання травми покинутості, про це говорить позитивний зв'язок з РДС «покинутість / нестабільність», базового почуття власної нецінності та некомпетентності і як наслідок, схильності до співзалежності у стосунках, що показує позитивний зв'язок з РДС «залежність / некомпетентність», та функціонування почуття провини у якості регулятора поведінки й стосунків, про це говорить позитивний зв'язок з РДС «пунітивність». Такий механізм побудування стилю життя є дуже схожим з описаним Р.Поттер-Ефроном механізмів «провини-залежності» (Поттер-Ефрон, 2016) або трикутником Карпмана (Карпман, 1968), який теж функціонує як певний сценарій не тільки побудування стосунків, а й життєва позиція в цілому.

Стиль «Міметизм» виявляє позитивний зв'язок з лише однією РДС «пошук схвалення» і це може означати, що центральним утворенням цього стилю є надмірне прагнення до отримання схвалення, визнання або уваги від інших людей або пристосовування ціною припинення розвитку безпечного і справжнього Селф. Власне це ми і розглядаємо як основу міметичного бажання: нерозвиненість власного Я і «запозичення» моделей поведінки ззовні, особливо таких, що є соціально схвалюваними.

Стиль «Зрілість» в осіб з межовим рівнем функціонування можливий тільки за умови розвитку саморегуляції, про що свідчить від'ємний зв'язок з РДС «недостатність самоконтролю / самодисципліни». Звісно, це входить у певний конфлікт з раніше отриманими результатами щодо зниженого рівня саморегуляції поведінки, але ми можемо розглядати це як механізм підвищення рівня зрілості за рахунок укріплення та цілеспрямованого розвитку загального рівня саморегуляції особистості.

Стиль «Комплекс переважання» завдяки двом кореляційним зв'язкам з РДС «дефективність/сором» та «спрямованість на особливі права /

грандіозність» відображає центральний конфлікт в структурі самооцінки, що знаходить відображення у одночасному поєднанні двох різноспрямованих полюсів: власної некомпетентності та грандіозності Я.

Стиль «Асертивність» теж прямо пов'язаний із формуванням автономії, на це вказує від'ємний зв'язок з РДС «злитість з іншими / нерозвинене Я». Також як механізм досягнення поведінкових аспектів зрілості у життєвому стилі можемо вказати механізм зі сфери саморегуляції, який полягає у розвитку вимогливості та критичності до себе (від'ємний зв'язок з РДС «завищені вимоги до себе / жорсткі стандарти»). Знову ж таки, для осіб з межовим рівнем функціонування, які мають знижену здатність до саморегуляції та в яких переважає некритичне ставлення до себе, це може розглядатися як ресурс особистості, що має потенціал для підвищення зрілості.

Отже, загальний висновок полягає у тому, що зв'язок ранніх дезадаптивних схем зі стилем життя особистості модулюється рівнем функціонування особистості та розвитком загального рівня саморегуляції. При зниженні останніх ранні дезадаптивні схеми стають стрижневими утвореннями, що обумовлюють стиль життя особистості та знижують варіативність моделей його побудування.

Для узагальнення цих виявлених механізмів можемо представити це на рисунку 3.2.

Цією схемою ми маємо за мету підкреслити ідею щодо наявності різних механізмів впливу/взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем і стилю життя особистості. Існують специфічні механізми, які розкрито шляхом визначення кореляційних зв'язків (параграф 3.3), та неспецифічні, серед яких встановлено модуляційний вплив особистісної тривоги, рівня функціонування особистості та рівня загальної саморегуляції.

Найбільш чутливим до впливу модуляції особистісною тривогою є стиль «Міжособистєна залежність», коли усі ранні дезадаптивні схеми підвищують рівень базальної (особистісної) тривоги і прояви цього стилю є захисним засобом подолання внутрішньої напруги та тривожності.



Рис.3.2. Механізми модуляції впливу ранніх дезадаптивних схем на стиль життя особистості

Зниження рівня функціонування особистості та загального рівня саморегуляції приводить до виникнення «жорсткого» зв'язку (обумовлення) стилю життя ранніми дезадаптивними схемами за рахунок звуження поведінкового, рольового та емоційного репертуару та фіксації стереотипних стійких патернів поведінки, реагування або соціальної взаємодії у життєвому стилі. Особистісними ресурсами підвищення рівня зрілості життєвого стилю у цьому випадку є здібність до саморегуляції та формування реалістичного образу себе.

Висновки до розділу 3:

1. Шляхом факторизації було виокремлено відібрано шість типових варіантів стилю життя сучасної студентської молоді:

1.1. «Уникнення контакту» базується на інфантильному досвіді травматичних переживань відторгнення й досвіду бути неприйнятим. На цій

основі розвиваються механізми подолання шляхом уникнення близькості, переконання у низькій власній цінності й пошук «безпечного простору» життя й стосунків. Це може виявлятися у схильності до незалежності, усамітнення, тенденції покладатися тільки себе й труднощах з довірою;

1.2. *«Комплекс переважання»* являє собою стиль ззовні демонстрованого комплексу переважання, грандіозності Я, нарцисизму, яке є захисною маскою. Інфантильним особистісним фундаментом є базове почуття власної неспроможності та неповноцінності;

1.3. *«Асертивність»* пов'язана із впевненістю у собі, високою цінністю власного Я, самоефективністю і самоконтролем; базується на розвиненій психологічній автономії, але має певний дефіцит емоційної близькості;

1.4. *«Міметизм»* відображає орієнтацію на зовнішні авторитети й цінності, відсутність внутрішнього контролю та нерозвиненість регуляторної сфери. Як наслідок формується «міметичне бажання» індивіда (Р. Жирар), яке позбавлене автономності та спровоковано моделлю або зовнішнім зразком, готовність слідувати за вимірами життя, що надані «ззовні» і які сприймаються як власний вільний вибір;

1.5. *«Зрілість»* відображає зрілу позицію у партнерських стосунках та здатність до психологічної інтимності, що базується на позитивному інфантильному досвіді бути прийнятим й досвіді переживання позитивного ставлення;

1.6. *«Міжособистісна залежність»* базується на набутому досвіді «вивченої безпорадності», про що свідчить сценарій «Невдахи» та базовому почутті провини, яке є регулятором поведінки та стосунків.

2. Аналіз факторної структури стилів життя вказує на наявність трьох вимірів:

«Міжособистісний контакт». Його полюси представлено факторами «Уникнення контакту» та «Міжособистісна залежність». Ці фактори відображають порушені полюси контакту, коли людина або намагається уникнути психологічної інтимності та втекти у захисні стратегії від надмірної

близькості або будує життя навколо цінностей партнера в моделях самопожертви або служіння. При цьому це теж є уникненням психологічної інтимності оскільки у такому стилі стосунків та життя людина втрачає власне Я і не досягає близькості.

- «Его». Він представлений факторами «Міметизм» та «Зрілість». Основне змістовне навантаження – це сила Его та позиція власного Я, найголовніший аспект це джерело контролю у житті та вибір орієнтирів: або це зовнішній контроль та зовнішні цінності або це контроль, який йде як орієнтація на сформовану моральну сферу й власні цінності.

- «Зрілість». Він представлений факторами «Комплекс переважаючого» та «Асертивність», в яких знаходять відбиття проблеми побудування самооцінки та знаходження власної цінності. На сьогодні у суспільстві досить поширеними є явища нарцисизму (Н. Мак-Вільямс, Ю.В. Свинаренко), коли досягнення власної цінності відбувається за рахунок привласнення цінностей розкішного життя, соціального або фінансового статусу, владних зв'язків та є захисною маскою, що приховує справжнє травмоване Я. На відміну від цього асертивний стиль життя є спрямованим на ефективність та процесуальність, коли набуття цінності базується на реальних досягненнях. Занурення у діяльність та висока психологічна автономія мають свої психологічні проблеми на кшталт вигорання, втрати глибини у стосунках, але за рахунок цього людина вибудовує ядро особистості, яке «належить тільки їй» та досягає цінності.

Виявлені фактори є ортогональними (як результат процедури факторизації), що не надає можливості будувати ці виміри як систему координат із вісями. Але їх зміст вказує на основні тенденції структурування життя, які спостерігаються у сучасному молодіжному просторі.

3. Було визначено відмінності за рівнем вираженості виявлених стилів у чоловіків і жінок. Стиль життя «Міметизм» є вищим у жінок, що означає, що сучасні молоді жінки є більш схильними до засвоєння зовнішніх норм у побудування стосунків, планування важливих сфер життя й моделей поведінки. Стиль життя «Міжособистісна залежність» є більш притаманним чоловікам, що

означає, що сучасні молоді чоловіки мають труднощі із асиміляцією мужності як інструментальності (норм сили, цілеспрямованості, активності тощо).

4. Проведений аналіз компонентів життєвого стилю був спрямований на аналіз ранніх спогадів, оцінку рівня зрілості особистості в цілому та окремих сфер психічного, сталих емоційних рис особистості та системи суб'єктивних інтерпретацій навколишнього світу (базисних переконань).

Контент-аналіз ранніх спогадів дозволив виявити, що типовими згадуваними подіями виявилися фізичні травми та нещасні випадки; ситуації новизни та небезпеки і ці параметри є вищими у жінок, що свідчить про сприйняття світу як небезпечного та ворожого. Незалежно від статі високу значущість мають спогади про порушення границь; ситуації контролю за дитиною; ситуація неуспішності, знецінення; ситуації «негайного задоволення бажань» ; спостереження за сварками між батьками або спогади про розлучення батьків. Тож загальні фабули відтворюють дефіцит психологічної автономії, вивчену безпорадність та фіксацію на негативній стороні сімейних стосунків. Високу значущість мають спогади, пов'язані із позитивними подіями: поїздка, відпочинок; гра та спілкування із друзями/однолітками, що загалом свідчить про наявність позитивного емоційного фону, соціальну адаптацію та значущість поза сімейного оточення у житті. Більш вузькі фабули відтворюють спогади про покарання та мають такі відмінності: покарання за проступок властиві чоловікам, а «сепараційні покарання» – жінкам, тобто функцію покарання для чоловіків виконує провина, а для жінок – втрата спільності у стосунках. Спогади про «ситуації оцінювання, порівняння з іншими» більш властиві для жінок, а «конкуренція у досягненнях не виявляє відмінностей, що підтверджує статевою інверсію і труднощі із засвоєнням статевої ролі чоловіками.

5. Кількісні показники оцінки ранніх спогадів виявили такі особливості: конотація ранніх спогадів почуттям відторгнення у чоловіків, що фіксує емоційне ставлення до навколишнього середовища та соціального оточення як такого, що не приймає їх і це може призводити до будування штучних бар'єрів

у стосунках. Чоловікам також притаманний більш високий рівень залежності у поведінці, яка мала місце у ранньому дитинстві та більш високий рівень впевненості у собі, що свідчить про неузгодженість емоційного та поведінкового рівня оцінки ранніх спогадів. Показники «активності-пасивності» (із переважанням полюсу пасивності) та «від'єднаності – товариськості» (із переважанням полюсу від'єднаності) не виявили достовірних відмінностей, але за рівнем є низькими, що вказує на спільні проблематики пасивності та неприйняття, які зафіксовано у ранніх спогадах і чоловіків, і жінок. За рівнем зрілості психологічної теми ранніх спогадів достовірних відмінностей між чоловіками і жінками не виявлено. Фіксаціями, що виявлено в обох групах, є оральна, фалічна та едипальна. Вказані фіксації створюють підґрунтя для значущості у дорослому житті відповідних проблематик: гедонізму й задоволення бажань, труднощів у встановленні й підтриманні рівня довіри й близькості у стосунках, уразливість або чутливість до позбавлення або відторгнення, напруженнях у сфері партнерських стосунків, труднощі в асиміляції власної сексуальності, прагненні до маніпулювання іншими, конкуренції, змагань, до влади й демонстрації власної незалежності тощо.

6. Оцінка рівня особистісної зрілості виявила середній або низький рівень вираженості зрілих якостей особистості: терпимість, самоактуалізація, самостійність, відповідальність, причому остання є достовірно нижчою у чоловіків, що свідчить про загальну інфантилізацію молоді. Зрілість окремих сфер психічного показує найвищий показник когнітивної зрілості, а найнижчий – моральної. Показники моральної та регуляторної зрілості є достовірно нижчими у чоловіків. Це означає обмежену здатність розуміти і дотримуватися моральних норм, керувати власною поведінкою, приймати на себе відповідальність та знижений рівень самостійності. Оцінка рівня зрілості у сфері міжособистісної взаємодії встановила, що разом із середнім рівнем психологічної близькості жінкам притаманний також дезорганізований, амбівалентний тип синдрому емоційного холоду, а чоловіки характеризуються схильністю до уникання близькості.

7. Серед базисних переконань, які формують імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, в сучасній молоді виявлено переважання незалежно від статі базисного переконання щодо ворожості та недовіри до навколишнього світу. Високого рівня вираженості досягають переконання щодо образу «Я» та удачі, що у поєднанні із попередніми результатами може вказувати на ідеалізацію власного «Я» та інфляцію почуття впевненості і власної значущості.

8. В профілі емоційних рис зафіксовано високу значущість емоції радості незалежно від статі. В групі чоловіків емоції гніву і презирства є вираженими значно вище за жінок. У жінок достовірно вищими є емоції страху, сорому та провини. Усі ці емоції є інфантильними за своїм походженням, і збігаються із картиною емоційних переживань у ранніх спогадах. Загалом, це може бути зрозумілим, як збереження інфантильних регуляторів поведінки у період дорослості у сучасній молоді.

9. Ранні дезадаптивні схеми (РДС) можуть бути розглянуті як предиктори формування життєвого стилю, коли встановлений зв'язок стилю з РДС відбиває певні механізми його формування. Стиль «Уникнення контакту» в основі має механізми свого формування подібно до «емоційного холоду» за типом підсиленої автономії й уникнення близькості. Вплив РДС на стиль «Міжособистісна залежність» відбиває неспецифічний характер зв'язків, коли в основі стилю виявлено високий рівень вираженості усіх РДС, що може означати наявність інших факторів, що моделюють вплив РДС. Стиль «Міметизм» відображає механізм подолання базового почуття власної недосконалості шляхом «запозичення» досконалості в інших людей або шляхом наслідування гідних, соціально схвалюваних моделей поведінки. Стиль «Зрілість» має травматичний базис, пов'язаний із фіксаціями на ранніх стадіях розвитку особистості (порушена прихильність, дефіцит потреби у безпеці та турботі). Досягнення зрілих аспектів функціонування особистості відбувається за рахунок формування базових переконань у власній спроможності та компетентності, позитивному спрямуванні почуття провини як мотиватора

самовдосконалення, високо розвиненому самоконтролю й переважанні позитивних настанов у сприйнятті подій власного життя. Стиль «Комплекс переважання» формується як захисна «маска» та результат вирішення конфлікту між почуттям дефективності, власної недосконалості та грандіозності «Я» із домінування зовнішньої референції в оцінюванні себе та регуляторів поведінки. Стиль «Асертивність» також пов'язаний із ранньою інфантильною травматизацією (фрустрація потреб у прийнятті, турботі та любові) і формування впевненості у собі та зрілої життєвої позиції відбувається за рахунок долаючих стратегій, що відображають або досягнення психологічної автономії та формування вимогливості до себе.

10. Уточнення механізмів впливу РДС на становлення стилю життя особистості дозволило встановити, що найбільш чутливим до впливу модуляції особистісною тривогою є стиль «Міжособистісна залежність», коли усі ранні дезадаптивні схеми підвищують рівень базальної /особистісної тривоги і прояви цього стилю є захисним засобом подолання внутрішньої напруги та тривожності. Модуляція відбувається також завдяки впливу рівня функціонування особистості. У досліджуваних зі здоровим/невротичним рівнем функціонування характер зв'язків був подібний тим, що вже було описано на матеріалі загальної вибірки. Це означає, що особи з нормальним/невротичним рівнем функціонування мають досить широкий репертуар захисних стратегій подолання впливу РДС у життєвому стилі, тож окремо узяті РДС не має прямого директивного впливу на характеристики стилю життя. У досліджуваних, що мають знижений рівень саморегуляції та ознаки пограничного рівня функціонування особистості виявлено досить чіткий зв'язок стилів життя з РДС. Отже, зниження рівня функціонування особистості та загального рівня саморегуляції приводить до виникнення «жорсткого» зв'язку (обумовлення) стилю життя ранніми дезадаптивними схемами за рахунок звуження поведінкового, рольового та емоційного репертуару та фіксації стереотипних стійких патернів поведінки, реагування або соціальної взаємодії у життєвому стилі. Особистісними ресурсами підвищення рівня

зрілості життєвого стилю у цьому випадку є здібність до саморегуляції та формування реалістичного образу себе.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора:

Zubenko, O.M. (2019) Psychological Factors of Life Script' Constructing at Modern Young Women. *Психологічне консультування і психотерапія*, 12. 57-63. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2019-12-06>

Зубенко, О.М. (2020) Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 69. 74-80. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-10>

Зубенко, О.М. (2021) Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 70, 29-36. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-70-04>

Kocharian, A.S., **Zubenko, O.M.**, Frolova, Ye.V., Barinova, N. (2020) Types of Lifestyles of Student Youth in Ukraine. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 18. 4-11. URL: <http://www.ajfaer.org/index.php/ajfaer/article/view/2>

Зубенко, О.М. (2019) Вплив раннього травматичного досвіду на якість партнерських стосунків у жінок. *Соціально-гуманітарний вісник*. 25. 44-48. <http://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Blok.-Vypusk-25.pdf>

Zubenko, O.M. (2020) Early recollections of modern youth as the basis of lifestyle. *International Scientific Review of the Problems of Philosophy, Psychology and Pedagogy*, 7. 85-92.

Зубенко, О.М. (2019) *Ранній травматичний досвід як чинник забезпечення якості партнерських стосунків*. Науково-практична конференція студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

Зубенко, О.М. (2019) *Роль інфантильного травматичного досвіду особистості у забезпеченні якості партнерських стосунків у жінок*. XXI Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR). Тези доповіді. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Зубенко, О.М. (2019) *Психологічні чинники конструювання життєвого сценарію сучасної молоді*. Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне консультування та психотерапія: виклики сучасності», Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

Зубенко, О.М. (2021). *Типи життєвих стилів студентської молоді*. Міжнародна науково-практична інтернет конференція «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології». Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

РОЗДІЛ 4. РОЗВИВАЛЬНА ТА ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА «МІЙ ШЛЯХ» ДЛЯ МОЛОДІ

4.1. Теоретичні принципи побудування програми

Для створення розвивальної та просвітницької програми необхідно чітко уявляти принципи, за якими вона має будуватися:

1. Принцип системності. Цей принцип передбачає розробку і проведення програмних заходів на основі системного аналізу актуальної соціальної та психологічної ситуації в країні.

2. Принцип стратегічної цілісності. Цей принцип визначає єдину стратегію розвивальної та просвітницької діяльності, що зумовлює основні напрямки і конкретні заходи в структурі програми.

3. Принцип багатоаспектності. Передбачає поєднання різних аспектів розвивальної та просвітницької діяльності: особистісно-центрована, поведінково-центрована. Особистісно-центрований аспект – це система впливів, спрямованих на позитивний розвиток ресурсів особистості. Поведінковий аспект – цілеспрямоване формування у молоді певних навичок і вмінь.

4. Принцип динамічності. Передбачає забезпечення безперервності, цілісності, динамічності, сталості, розвитку і удосконалення розвивальної та просвітницької діяльності.

5. Принцип полімодальності і максимальної диференціації. Передбачає гнучке застосування в розвивальній та просвітницькій діяльності різних підходів і методів, а не центрування тільки на одному методі або підході.

6. Принцип ресурсності. Ресурсність означає спрямованість на знаходження шляхів виходу зі складних життєвих або травмуючих ситуацій, шляхів подолання особистісних проблем. Поняття ресурс ми розуміємо як внутрішній потенціал особистості, який є динамічною силою несвідомого, що активізує усі види психологічних та психосоматичних процесів. Цю ідею

втілено у нових підходах до психотерапії та психокорекції, зокрема, ресурсна психотерапія (Коваленко, 2014), в рамках якої, результатом знаходження ресурсів стає досягнення збалансованого психологічного стану й розподілу особистої енергії для підтримки здоров'я й благополуччя особистості, побудування стосунків та самореалізації.

7. Принцип наукової обґрунтованості. Програма має базуватися на наукових результатах, що розкривають основні нагальні проблеми у молодіжному середовищі, які спостерігаються у виявлених особливостях життєвого стилю молоді.

За результатами проведеного дослідження (Розділ 3) такими проблемами є наступні:

- переважна фіксація травматичних переживань покинутості, позбавлення самостійності та порушення психологічної автономії і границь особистості;
- численні прояви синдрому емоційного холоду, що означає наявність труднощів у встановленні й підтриманні рівня довіри й близькості у стосунках;
- загальна незрілість особистості та її окремих сфер, зокрема сфери саморегуляції та моральної сфери;
- проблеми побудування самооцінки та знижене почуття власної цінності, дисбаланс у структурі самооцінки;
- висока значущість ранніх дезадаптивних схем, що відображають порушені форми прихильності, дефіцитарність потреби у безпеці та турботі.

Ми можемо екстраполювати ці виявлені труднощі студентської молоді на наступний віковий період і як наслідок, очікувати також труднощі у побудуванні сімейного життя, іраціональні настанови у виборі шлюбного партнера (ідеалізація, фантазування, перенесення інфантильних очікувань тощо) та труднощі із асиміляцією батьківських ролей у молодій сім'ї. Тож, окрім задач програми, що покликані вирішувати виявлені проблеми, ми також

додали завдання, що мають працювати як профілактика очікуваних труднощів у подальшому сімейному та подружньому житті молодих людей.

Таким чином, з урахуванням зазначених принципів та спираючись на результати дослідження можемо сформулювати таку **мету програми** – інтеграція і розвиток зрілих форм поведінки та особистісних ресурсів задля побудування життєвого шляху особистості.

Завданнями розвивальної та просвітницької програми є наступні:

1. аналіз життєвого стилю, його конструктивних та деструктивних складових;
2. посилення психологічної автономії та зміцнення психологічних границь;
3. інтеграція окремих частин особистості в цілісний образ Я та формування адекватного рівня самооцінки;
4. формування здатності до психологічної інтимності та близькості;
5. розвиток реалістичних уявлень у сфері шлюбних очікувань та моделей адекватної гендернорольової поведінки;
6. формування відповідального ставлення до батьківства;
7. інтеграція життєвого досвіду та знаходження нових мотивуючих ресурсів для подальшого побудування життєвого шляху.

Основними мішенями програми є зрілі якості особистості (самооцінка, психологічні границі, психологічна автономія), зрілість поведінки (у т.ч. гендернорольової), настанови у сфері подружніх стосунків та батьківства.

4.2. Структура та зміст програми «Мій шлях»

Загальна тривалість програми – 50 годин. Форма роботи – групова (40 годин) та індивідуальна (10 годин). Учасники групи зустрічалися 1 раз на тиждень по 3 години (усього 10 зустрічей). Час індивідуальної роботи має приблизний характер і може різнитися в залежності від кількості проведених індивідуальних консультацій.

Учасниками програми стали 30 осіб, серед яких 18 жінок та 12 чоловіків. Вік учасників коливався у межах від 21 до 30 років. За соціальним статусом – це студенти закладів вищої освіти м. Харкова, а також молодь, що нещодавно завершила навчання та почала будувати кар'єру. Усі учасники програми перебувають у стосунках психологічної інтимності, деякі з учасників є парами, що нещодавно одружилися або планують одруження найближчим часом, й зацікавлені проблемами побудування сімейних стосунків та виховання майбутньої дитини.

Контрольну групу склали 30 студентів 4-5 курсів факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна (19 жінок та 11 чоловіків у віці 20-23 роки), які не брали участь у програмі, але мають спрямованість на побудування родини і народження дітей.

У складі програми передбачено два блоки:

1) блок групової роботи. До його складу входять тематичні групові зустрічі, загальною кількістю – 10 (тривалість кожного групового заняття – 4 години). Кожну зустріч було побудовано із дотриманням принципів побудування тренінгових та групових занять:

- перший етап – розігрів;
- другий етап – виконання основних вправ або участь у лекційних заняттях;
- третій етап – рефлексія, отримання зворотного зв'язку, фокус на власних почуттях.

Отже, групова складова програми становить - 40 годин.

2) блок індивідуальної роботи, орієнтовно складає 10 годин. До його складу входять неструктуровані індивідуальні консультації, орієнтовані на потреби учасників програми. Це можуть бути консультації, спрямовані на проведення індивідуальної психологічної діагностики та консультації, що спрямовані на вирішення проблемних запитів учасників програми тощо.

Програму було впроваджено на базі клубу «Помаранчевий кіт» (м. Харків) наприкінці 2019 року та на початку 2020 року (грудень 2019-

березень 2020) .Надалі буде наведено стислий опис змісту групових занять, індивідуальні консультації було проведено із дотриманням принципів конфіденційності за узагальненими окресленими вище напрямками.

План групових зустрічей є орієнтовним, і може бути коригованим в залежності від віку учасників, складу групи, психологічного клімату та її особистісної спрямованості. Для проведення занять окрім основного тренера і ведучого-психолога були залучені психологи м. Харкова, фахівці з вищою психологічною освітою, які мають науковий ступінь та досвід практичної діяльності, для участі у проведенні окремих занять (заняття 7, 8, 9): проф. О.С. Кочарян, доц. Є.В.Фролова, А.М. Лісеная.

У таблиці 4.1 для наочності представлено зміст програми у стислій формі.

Орієнтовний план програми.

Зустріч 1. «Знайомство і презентація»

Мета – знайомство, ознайомлення учасників з тематикою, метою, завданнями та режимом роботи програми, виконання «вхідної» діагностики, встановлення сприятливого клімату в групі, обговорення своїх цілей, очікувань від програми. Формулювання основних правил поведінки на тренінгу. Вправи на знайомство, встановлення довіри (Авидон, 2010).

Вхідна діагностика була проведена за допомогою методики діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева, опитувальнику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова) та малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова). Основне спрямування цього комплексу методик – це виявлення рівня особистісної зрілості, шлюбних очікувань та настанов, ставлення до майбутньої дитини, як складових життєвого стилю та основних мішеней, на які спрямована програма.

Міні-лекція «Стиль життя». в ході якої ведучий окреслює основні сучасні уявлення щодо стилю життя та психологічних чинників його формування. Матеріал спрямований на підвищення обізнаності учасників та підготовки на наступних заняттях, що матимуть практичну спрямованість.

Зустріч 2. «Стиль життя»

Мета – виявлення особистісних передумов становлення життєвого стилю та усвідомлення ключових відправних точок.

Таблиця 4.1

Зміст розвивальної та просвітницької програми «Мій шлях»

Тема зустрічі	Основні вправи	Методи
1. Знайомство і презентація	Вправи на знайомство, встановлення довіри, вхідна діагностика. Міні-лекція «Стиль життя».	Ділова гра, групова дискусія
2. Стиль життя	Аналіз ранніх спогадів (А.Адлер), рівень суб'єктивного благополуччя	Психоаналітична терапія
3. Аналіз життєвого сценарію	Вправа «Автобіографія казкового персонажу»	Арт-терапія, аналітична терапія
4. Психологічні границі	Вправа «скажи НІ», вправа «Моя територія». Міні-лекція «Психологічні границі».	Психоаналітична, бодинамічна терапія
5. Цілісна особистість: чоловіче й жіноче	Техніка спрямованої уяви «Візуалізація чоловічого і жіночого начал»	Статеворольова психологія
6. Ресурси самооцінки	Аналіз реальної, ідеальної та рефлексивної оцінки себе. Відкриття ресурсів самооцінки.	Методи психологічного тренінгу
7. Розвиток особистості	Лекція «Розвиток особистості у психоаналітичному підході. Формування характеру»	Лекція, групова дискусія
8. Міжособистісні стосунки	Лекція «Синдром емоційного холоду у міжособистісних стосунках» Аналіз шлюбних очікувань	Лекція, психологічне тестування, групова дискусія
9. Відповідальне батьківство	Лекція «Батьківство у сучасному світі». Аналіз настанов у сприйнятті образу дитини.	Лекція, групова дискусія
10. Ресурси особистості	Техніка «Чарівний кінотеатр». Створення ресурсного стану. Повторна діагностика.	НЛП, групова дискусія й обговорення

Виконання методу «Аналіз ранніх спогадів» (А. Адлер): актуалізація дитячих спогадів з періоду раннього дитинства, контент-аналіз, окреслення основних фабул та ключових проблематик у власному життєвому стилі.

Виконання методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Perrudel-Badoux, Mendelsohn, 1988, в адаптації Соколовой М.В. 1996) для визначення оцінювального компоненту задоволеності власним життям. Її основне призначення було не дослідницьким, а спрямованим на рефлексію та інтегральну оцінку свого стилю життя.

Зустріч 3. «Аналіз життєвого сценарію»

Мета – підвищення рефлексії щодо вибору та побудування життєвого шляху особистості.

Вправа «Автобіографія казкового персонажу» передбачає роботу з казковими образами або іншими добре відомими образами (з кіно, легенд, епосу, книг тощо). Учасники програми обирають казкового персонажа або з відомих героїв відеофільмів, відомих людей зі світової історії тощо. Завдання полягає у презентації себе від імені цього персонажу, це може бути коротка розповідь про себе, власну історію. Інші учасники можуть ставити запитання або просити пояснення щодо певних аспектів розповіді.

Для роботи із життєвим сценарієм тренер пропонує учасникам подумати й сформулювати основні положення власного сценарію життя у вигляді «сценарних послань». Це відтворення певних рішень та виборів, які зробила особистість як результат розвитку на ранніх етапах онтогенезу та які фіксують напрям побудування стосунків зі світом протягом дорослого життя. У ході роботи може бути виявлено безліч варіантів сценарних послань, що створила особистість та відтоді втілює у своєму житті. Основне завдання полягає в їхньому усвідомленні та пошуку альтернативних рішень у життєвому сценарію.

Зустріч 4. «Психологічні границі»

Мета – посилення зрілих структур особистості, формування психологічної автономії.

Виконується вправа «скажи НІ» (Фролова, 2017), основне призначення якої є усвідомлення проблематики психологічних границь та суверенності психологічного простору. Кожен з партнерів у парі по черзі випробовує на собі роль того, хто порушує границі психологічного простору, та роль того, хто захищає та відстоює цілісність особистісного простору у різних областях. Після завершення вправи тренер здійснює аналіз та спонукає учасників до усвідомлення, що саме відтворено у завданнях, які психологічні явища є основою надання згоди або відмови у процесі взаємодії.

Міні-лекція «Психологічні границі» розкриває сучасні уявлення щодо феномену психологічних границь та суверенності психологічного простору. В популярній формі наводяться уявлення З. Фрейда та О. Кернберга (Кернберг, 2000), М. Малер (цит. за Уайнхолд, 2004), Е. Холла та С.К. Нартової-Бочавер (Нартова-Бочавер, 2003; 2005; 2009) щодо вищезазначеного феномену.

Для закріплення виконується вправа «Моя територія», яка допомагає зрозуміти особливості структури й функціонування власних психологічних границь (Інклюзія соціально вразливих підлітків і молоді, 2017).

Зустріч 5. «Цілісна особистість: чоловіче і жіноче»

Мета – досягнення стабільності ідентичності, подолання статевого ролівого конфлікту.

Техніка спрямованої уяви «Візуалізація чоловічого і жіночого начал», якабула запропонована О.С. Кочаряном (Кочарян, 1996) в програмі психотерапії, спрямованої на корекцію статевого ролівого структур, та може бути використаною як в психодіагностичних, так й у психокорекційних цілях. А в роботі Н.М. Терещенко (Терещенко, 2003) цю техніку було доповнено критеріями оцінки репрезентацій чоловічого та жіночого образів: *ступінь диференційованості образу; характер взаємостосунків між образами чоловічого та жіночого; ставлення до образів; відповідність образів «чоловічого» і «жіночого» статевого ролівого символіці в культурі.*

Групова робота за методом спрямованої уяви «Візуалізація та гармонізація чоловічого і жіночого начал» включає в себе наступні етапи:

- *Візуалізація образів.* Учасникам групи пропонується взяти участь в психологічній роботі з внутрішніми «чоловіком» і «жінкою», які пов'язані зі статевою рольовою самосвідомістю, особливостями поведінки і стосунків.

- *Малювання образів.* Для цього можуть бути використані олівці, фарби, пастель. Порядок зображення, розміщення на папері можуть бути вільними.

- *Презентація малюнка.* Учасники презентують групі свої малюнки. Опис малюнка повинен включати такі пункти: 1) відчуття автора в момент уявлення образів, легкість, або труднощі в їх уявленні; 2) власні почуття по відношенню до жіночого і чоловічого начал; 3) характеристику взаємодії образів (гармонійність або конфліктність); 4) відчуття в момент малювання; 5) коментарі до малюнка. Коли автор представляє власний малюнок, учасники знайомляться з ним. Малюнок може передаватися по колу або перебувати в центрі кола залежно від розмірів групи. Для групової роботи корисним є надання зворотнього зв'язку від учасників протилежної статі.

- *Обговорення малюнка.* Учасники групи дають зворотній зв'язок автору з приводу його образів.

- *Зворотній зв'язок автора малюнка.* Коли всі учасники висловили свої реакції на малюнок, автор дає власний зворотній зв'язок щодо емоцій і почуттів, які виникли у нього в ході обговорення. Важливим є усвідомлення паралелей між образами і особливостями самосвідомості, партнерських взаємин, реалізації власної жіночності/мужності.

Зустріч 6. «Ресурси самооцінки»

Мета – посилення почуття власної цінності, формування адекватної самооцінки.

Основна робота здійснюється шляхом аналізу причин зниженої самооцінки, зіставлення реальної, очікуваної та рефлексивної самооцінки.

Вправа «Ресурси самооцінки» допомагає віднайти та розкрити ті особистісні ресурси, які живлять самооцінку і є незалежними від інших людей та поточної ситуації: розум, характер, здібності, успіхи, саморозвиток тощо.

Зустріч 7. «Розвиток особистості»

Мета – підвищення обізнаності молодих людей у питаннях розвитку особистості, сенситивних періодів розвитку, інфантильних травм та с у вихованні майбутньої дитини.

Лекція «Розвиток особистості у психоаналітичному підході. Формування характеру» розглядає проблему розвитку особистості за Ст. Джонсоном. В ході лекції надано уявлення щодо періодів соціалізації особистості, природи базових потреб, механізму формування характеру й співвідношення характерологічної структури та інфантильної травматизації.

Зустріч 8. «Міжособистісні стосунки»

Мета – формування психологічної культури молоді у сфері побудування міжособистісних стосунків, сприяння зрілості партнерських стосунків, профілактика порушених форм партнерської комунікації.

Лекція «Синдром емоційного холоду у міжособистісних стосунках» розкриває характеристику та походження різних форм порушення міжособистісних стосунків: міжособистісна залежність, страх психологічної інтимності, самотність, синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунків (Кочарян, 2019).

Після завершення лекції виконується аналіз шлюбних очікувань, які було діагностовано на початку роботи. Молодим людям, які є парами, пропонується пройти консультації з питань узгодженості шлюбних очікувань та можливої корекції шлюбних експектацій.

Зустріч 9. «Відповідальне батьківство»

Мета – формування зрілої та відповідальної позиції у сфері майбутнього батьківства.

Лекція «Батьківство в сучасному світі» присвячена аналізу соціальних, біологічних, психологічних, моральних аспектів батьківства; розгляду стилів батьківського виховання, характеристиці ролі матері та батька у процесі виховання дитини, статеворольовим та гендерним аспектам розвитку особистості.

Після завершення лекції виконується аналіз проєктивного малюнку «Я та мій малюк» та виявлення існуючих настанов та особливостей у сприйнятті образу дитини.

Зустріч 10. «Ресурси особистості»

Мета – актуалізація ресурсів особистості.

Для основної роботи виконується НЛП-техніка послідовної дисоціації або «Чарівний кінотеатр» (Бурлачук, Кочарян & Жидко, 2012). Основне призначення цієї техніки полягає у розвитку здібностей до регуляції емоційного стану та подолання психотравмуючих ситуацій або наслідків несприятливих життєвих подій. Техніка базується на уявленнях щодо асоційованого та дисоційованого станів, в яких суб'єкт переживання є або залученим у негативні спомини та переживання, або усуненим, дистанційованим від них. За допомогою цієї методики ми вчимо учасників тренінгу «мистецтву дисоціації», що є вкрай важливим для подолання нав'язливих психотравмуючих переживань.

Зауважимо, що вміння грамотно дисоціюватися ні в якому разі не означає усуватися, «заривати голову в пісок». У розумінні НЛП (Бурлачук, Кочарян & Жидко, 2012) дисоціація це відокремлення емоційної компоненти переживань від фактичного змісту, якого позбутися неможливо, це є частиною нашої автобіографії, але ми досягаємо стану «спостереження» за собою у подібних ситуаціях, виконуємо «селф-моніторинг», що надає змоги оперувати змістом подій, а не перебувати під впливом їх емоційного забарвлення. Дисоціація надає можливість більш відстороненого сприйняття ситуації, що може бути корисним при сприйнятті неприємних ситуацій або якщо нам потрібно більш виважено сприймати ситуацію з великою емоційною залученістю.

Створення ресурсного стану надає можливості сформулювати та заякорити такий стан, який виконує функцію внутрішнього еталону. Використання ресурсного стану є багатоцільовим: для відновлення та релаксації, для перевірки справжності життєвих цілей, для гармонізації субособистостей тощо. Загалом, це є універсальною технікою для актуалізації прихованих ресурсів особистості.

На завершення роботи програми виконується повторна діагностика задля порівняння результатів та аналізу ефективності програми.

4.3. Оцінка ефективності програми «Мій шлях»

Для оцінки ефективності програми було застосовано метод порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики. Учасникам програми було запропоновано такі методики, кожна з яких дозволяє оцінити зміни, які відбулися в результаті участі у розвивальній програмі:

- методика діагностики особистісної зрілості (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, І.С. Лукьянцева) – діагностує зміни у зрілих якостях особистості;
- опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова) – дозволяє оцінити зміни у настановах у партнерських стосунках;
- проєктивний малюнок «Я і моя дитина» (Г. Г. Філіппова) – визначає зміни настанов у сфері батьківства, сприйняття образу майбутньої дитини.

Достовірність відмінностей результатів вхідної та вихідної діагностики оцінювалися за методами Т-Вілкоксона та G-критерієм знаків для пов'язаних вибірок (внутрішньогрупова ефективність). Показники за усіма методиками також порівнювалися між групами – основною (особи, які брали участь у програмі - 30 осіб) та контрольною (особи, які не приймали участь у програмі - 30 осіб) – міжгрупова ефективність.

Результативність змін після проходження програми представлено у таблицях 4.2. та 4.3.

Отримані результати свідчать про зростання показників зрілості особистості, які в основному дослідженні було виявлено як середні або навіть низькі. Значні зміни демонструють показники відповідальності та самостійності, позитивні зміни торкнулися також показника самоактуалізації. Це означає, що опрацювання власних проблем та усвідомлення особливостей

побудування власного стилю життя, робота з самооцінкою та знаходження ресурсів особистості сприяло підвищенню рівня зрілості.

Таблиця 4.2

Порівняння результатів діагностики рівня зрілості та шлюбних настанов в основній групі

Показник	Т-Вілкоксона	Рівень значущості
відповідальність	Темп=78	$p < 0,01$
терпимість	Темп=140	$p > 0,05$
самоактуалізація (саморозвиток)	Темп=111	$p < 0,05$
позитивне мислення	Темп=162	$p > 0,05$
самостійність	Темп=89	$p < 0,01$
Інтимно-сексуальна шкала цінностей	Темп=146	$p > 0,05$
Особистісна ідентифікація з шлюбним партнером	Темп=61	$p < 0,01$
Господарсько-побутова шкала цінностей	Темп=118	$p < 0,05$
Батьківсько-виховна шкала цінностей	Темп=87	$p < 0,01$
Соціальна активність	Темп=167	$p > 0,05$
Емоційно-психотерапевтична шкала цінностей	Темп=105	$p < 0,01$
Зовнішня привабливість	Темп=137	$p > 0,05$

Стосовно шлюбних настанов спостерігаємо підвищення особистісної ідентифікації з партнером, зростання значущості емоційно-психотерапевтичних цінностей, що може вказувати на зростання ступеню емпатії та саморозкриття по відношенню до партнера, готовність до безумовного прийняття та підтримки і загалом, підвищення рівня психологічної інтимності та близькості. Також виявлено зміни у батьківсько-виховних цінностях, що може означати усвідомлення та підвищення відповідальності до себе у ролі батьків. Зміни у господарсько-побутових цінностях можуть свідчити про готовність шукати єдності з партнером у цій сфері та бути більш терпимими до звичок іншої людини.

В контрольній групі студентів достовірних відмінностей виявлено не було.

Надалі розглянемо результати оцінювання змін за малюнком «Я і моя дитина». Оскільки ця методика є якісною, то для математичної обробки було застосовано критерій знаків G, який встановлює кількість типових і нетипових зсувів у діагностичних показниках малюнка. У цьому дослідженні у малюванні брали участь і чоловіки, і жінки, оскільки мета полягала у тому, щоб визначити не стільки психологічну готовність до материнства, а ступінь готовності до прийняття ролі батька та загалом готовність до батьківства у молодих людей обох статей (дані наведено у таблиці 4.3).

Таблиця 4.3

Порівняння результатів діагностики сприйняття образу майбутньої дитини

Показник	Критерій знаків G	Рівень значущості
Основна група		
Наявність тілесного або зорового контакту між матір'ю та дитиною	G емп=1; N=10	p<0,05
Кількість деталей тіла, наявність прикрас	G емп=4; N=20	p<0,05
Якість та цілісність зображення фігури дитини	G емп=4; N=18	p<0,05
Відсутність фігури майбутньої дитини	G емп=1; N=8	p<0,05
Контрольна група		
Кількість деталей тіла, наявність прикрас	G емп=3; N=15	p<0,05
Відсутність фігури майбутньої дитини	G емп=1; N=10	p<0,05

Примітка: в таблицю винесено тільки показники, за якими встановлено значущі відмінності; N – кількість типових зсувів; G емп – кількість нетипових зсувів.

Результати порівняння показників до та після програми свідчать про наявність змін у основній групі що брала участь у програмі. Можемо відзначити зростання суб'єктності дитини, на що вказує поява фігури дитини у більшій кількості малюнків; зростання позитивного ставлення та більша диференційованість уявлень щодо майбутньої дитини (зростання кількості деталей тіла малюка, наявність прикрашаючи елементів). Також збільшилася кількість малюнків, що містять зоровий контакт між фігурою батька та дитиною та зросла якість малюнків (використовувалася більша кількість кольорів, фігури стали більш цілісними, графічна якість теж зросла). Загалом, це все свідчить про більшу сформованість батьківських уявлень та готовність до батьківства.

У контрольній групі більшість показників залишилися без суттєвих відмінностей. Зміни спостерігалися у тому, що на значно вищій кількості малюнків з'явилася фігура дитини та зросла ступінь деталізації в тих малюнках, де дитина була зображено і при першому тестування. Це означає, що появу суб'єктності дитини та позитивний інтерес і емоційне ставлення до майбутньої дитини. Отже, цілеспрямоване привертання уваги до проблеми батьківства та замислення над собою в ролі батьків вже є достатнім стимулом до позитивного зрушення у деяких настановах у сфер батьківства.

Підводячи підсумок цьому етапу роботи, можемо зробити висновок щодо доведеної ефективності розвивальної та просвітницької програми «Мій шлях» програми для вирішення завдань побудування зрілого та конструктивного життєвого шляху особистості сучасної молоді.

Висновки до розділу 4:

1. Для вирішення завдання побудування зрілого та конструктивного життєвого шляху особистості сучасної молоді розроблено розвивальну та просвітницьку програму «Мій шлях», яка спрямована на аналіз та інтеграцію життєвого досвіду, посилення зрілих структур особистості, формування здатності до психологічної інтимності та близькості, профілактику потенційних

труднощів подружніх стосунках та розвитку відповідального батьківства. Програма побудована у груповій та індивідуальній формі, тривалість становить 50 годин та включає елементи тренінгової роботи, лекції, ділові ігри, психологічну корекцію і консультування.

2. Програму впроваджено на базі клубу «Помаранчевий кіт» м. Харкова. Цільовою аудиторією є молодь. Основні завдання програми полягають у аналізі життєвого стилю особистості, його конструктивних та деструктивних складових; посиленні психологічної автономії та зміцненні психологічних границь; інтеграції окремих частин особистості в цілісний образ Я та формування адекватного рівня самооцінки; формуванні здатності до психологічної інтимності та близькості; розвитку реалістичних уявлень у сфері шлюбних очікувань; формуванні відповідального ставлення до батьківства.

3. Розроблена розвивальна та просвітницька програма довела свою ефективність. У результаті відбулися позитивні зміни у рівні вираженості зрілих якостей особистості (відповідальність, самостійність, самоактуалізація), зафіксовано зміни у напрямку зростання емпатії, саморозкриття, прийняття та підтримки, психологічної інтимності та близькості у настановах в партнерських стосунках та підвищення рівня готовності до батьківства.

ВИСНОВКИ

У дисертації надано теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми життєвого стилю особистості та основних детермінант його регуляції, що дозволило розкрити закономірності його формування, становлення та кристалізації, побудувати типологію стилів життя сучасної молоді та розробити розвивальну та просвітницьку програму для молоді. Роботу виконано в концептуальній схемі когнітивно-поведінкового та експерієнтального підходів до ранніх дезадаптивних схем.

1. Стиль життя особистості є багатовимірним феноменом, який об'єднує певні стійкі риси індивіда, моделі поведінки й стосунки із навколишнім світом, вибір шляху розвитку й досягнення життєвих цілей. Серед широкого кола чинників формування стилю життя особистості може бути запропонований концепт «емоційної схеми», який започаткований у емоційно-фокусованій терапії. «Емоційна схема» об'єднує первинні травматичні переживання та спогади із системою суб'єктивних інтерпретацій та мотивів, що формує стійкі моделі поведінки людини у період дорослості. Модель емоційної схеми є семантично близькою концепціям типу «характеру», «невротичного стилю», типам «прихильності» та «ранньої дезадаптивної схеми». Характеристики ранніх емоційних схем кореспондують з особливостями життєвого стилю особистості: ранній характер формування, травматична природа й стійкість, що надає підстави розглянути емоційні схеми як предиктори формування життєвого стилю як стійкого утворення особистості.

2. Життєві стилі сучасної студентської молоді розкрито шляхом побудування типології, в якій виділено шість типових варіантів:

«Уникнення контакту», який базується на інфантильному досвіді травматичних переживань відторгнення й досвіду бути неприйнятним, та на цій основі вибудовуються захисні стратегії подолання шляхом уникнення близькості, переконання у низькій власній цінності й пошук «безпечного простору» життя й стосунків;

«Комплекс переважання», що має полярну організацію у вигляді одного полюсу ззовні демонстрованого комплексу переважання, грандіозності Я, нарцисизму, які не мають особистісного фундаменту та іншого – базового почуття власної неспроможності та неповноцінності, яке є вкоріненим;

«Асертивність», який базується на розвиненій психологічній автономії, впевненості у собі та високій цінності власного Я. Стиль поєднує високий індивідуалізм, незалежність та орієнтацію на себе і дефіцит психологічної інтимності та близькості;

«Міметизм», що має базис у вигляді знецінення власного Я та піднесення значущого оточення й зовнішніх авторитетів, дефіцит психологічної автономії й готовність «запозичувати» зовнішні зразки (моделі поведінки, цінності тощо);

«Зрілість», який відображає ранній досвід прийняття та доброзичливого ставлення, високу зрілість у сфері міжособистісної взаємодії, здатність до психологічної інтимності, моральну зрілість;

«Міжособистісна залежність», що формується на набутому досвіді «вивченої безпорадності», базовому почутті провини, яке є регулятором поведінки та стосунків, і відображає схильність до побудови стосунків за типом «злиття».

3. Стилі життя сучасної студентської молоді можуть бути охарактеризованими наявністю трьох вимірів:

«Міжособистісний контакт» (стилі «Уникнення контакту» та «Міжособистісна залежність»), що відображає порушені полюси контакту за типами уникання близькості або надзалежності;

«Его» (стилі «Міметизм» та «Зрілість»), який відбиває джерела контролю у житті та вибір орієнтирів й цінностей у побудуванні життя у континуумі зовнішній – внутрішній;

«Зрілість» («Комплекс переважання» та «Асертивність»), в якому відбиваються проблеми побудування самооцінки та знаходження власної цінності шляхом створення фасаду або реальних досягнень. Ці виміри є відображенням психологічних векторів конструювання власного життя, які є

актуальними для сучасної молоді: психологічна інтимність та близькість; сила Его та особистісна зрілість.

4. Гендерні відмінності у життєвих стилів виявлено як на рівні певних типів, так і на рівні окремих компонентів.

Жінки характеризуються більшою схильністю до наслідування зовнішніх норм й моделей поведінки (стиль «Міметизм»), що робить їх вразливими до соціальних впливів. Основними травмами, що пов'язані, з формуванням життєвого стилю у жінок закріплено почуттями втрати й образи. Їм притаманна порівняно вища незалежність, самостійність та відповідальність.

Чоловіки мають труднощі із асиміляцією мужності, що призводить до засвоєння моделей співзалежності у стосунках із найближчим соціальним оточенням та фіксує особистість у незрілій життєвій позиції (стиль «Міжособистісна залежність»). Основні травми, що пов'язані з формуванням життєвого стилю у чоловіків, закріплено в індивідуальному досвіді переживаннями відторгнення та агресії. В них спостерігається низкий рівень усвідомлення інфантильного травматичного досвіду, міжособистісна залежність й знижена відповідальність. Їх система мотивації характеризується наявністю інфантильних регуляторів поведінки і стосунків.

Незалежно від статі основними травмами, що пов'язані з формуванням життєвого стилю, є покинутість, позбавлення самостійності та порушення психологічної автономії, що конотовані переживаннями страху й тривоги. Виявлено незрілість сфери міжособистісної взаємодії, що відображають прояви синдрому емоційного холоду. В системі суб'єктивних інтерпретацій світу зафіксовано наявність базисних переконань щодо недовіри до світу й ворожості навколишнього світу.

5. Ранні дезадаптивні схеми мають специфічні та неспецифічні механізми впливу на стилі життя.

Специфічний вплив ранніх дезадаптивних схем на виникнення життєвого стилю виявлено при стилях: «Уникнення контакту», «Міметизм», «Комплекс переважання», що пов'язано із дефіцитом базових потреб у злитті та

безумовному прийнятті і визнанні цінності і формуванням ранніх дезадаптивних схем, що фіксують цей ранній досвід у стилі життя. Життєві стилі, що є зрілими («Зрілість» та «Асертивність») мають значний травматичний базис, пов'язаний із порушеною прихильністю, дефіцитом потреби у безпеці та турботі. Специфічними механізмами їх утворення є: 1) формування стратегій подолання, що забезпечують психологічну автономію; 2) формування вимогливості до себе; 3) формування базових переконань у власній спроможності та компетентності, позитивному спрямуванні почуття провини як мотиватора самовдосконалення, високо розвиненому самоконтролю й переважання позитивних настанов у сприйнятті життя (стиль «Зрілість»).

Неспецифічний механізм впливу визначено тільки на стиль «Міжособистісна залежність», який полягає у модуляції цього впливу особистісною тривогою, коли усі ранні дезадаптивні схеми підвищують рівень особистісної тривоги й стиль життя стає захистом від напруги та тривоги.

6. Зв'язок ранніх дезадаптивних схем зі стилем життя особистості також модулюється рівнем функціонування особистості та розвитком загального рівня саморегуляції. При зниженні останніх ранні дезадаптивні схеми стають стрижневими утвореннями, що обумовлюють стиль життя особистості та знижують варіативність моделей його побудування. Найбільш чутливими до модуляційного впливу є стиль «Уникнення контакту», який будується навколо надцінної ідеї досягнення автономії шляхом уникання будь-якої близькості; стиль «Міжособистісна залежність», який побудовано на фундаменті переживання травми покинутості, базового почуття власної нецінності та некомпетентності; стиль «Міметизм», що відтворює надмірне прагнення до отримання схвалення, визнання або уваги від інших людей або пристосовування ціною припинення розвитку безпечного і справжнього Я; стиль «Комплекс переважання», що відображає конфлікт в структурі самооцінки, який полягає у поєднанні полюсів власної некомпетентності та грандіозності Я.

7. В роботі розроблено розвивальну та просвітницьку програму «Мій шлях» для забезпечення побудування зрілого та конструктивного життєвого шляху особистості сучасної молоді. Програма спрямована на аналіз та інтеграцію життєвого досвіду, посилення зрілих структур особистості, формування здатності до психологічної інтимності та близькості, профілактику потенційних труднощів у подружніх стосунках та розвитку відповідального батьківства. Розроблена програма довела ефективність, яка визначається позитивними змінами в учасників програми у рівні вираженості зрілих якостей особистості (відповідальність, самостійність, самоактуалізація), змінами у напрямку зростання психологічної інтимності та близькості у настановах в партнерських стосунках та підвищення рівня готовності до батьківства.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні чинників становлення та модуляції життєвого стилю у молоді, яка виховувалася в інтернатних закладах або позбавлена батьківського піклування, та розробленні на цій основі профілактичних програм, спрямованих на подолання наслідків фіксації у стилі життя деструктивних емоційних схем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Абульханова-Славская, К.А. (1991) *Стратегия жизни*. М.: Мысль.
- Авидон, И., Гончукова О. (2010) *100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Просто, но эффективно!* СПб: РЕЧЬ.
- Адлер, А. (1997) *Наука жить*. Киев: Port-Royal.
- Алешина, Ю.Е., Волович, А.С. (1991) Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины. *Вопросы психологии*. 4. 74-82.
- Ананьев, Б. Г. (1969) *Человек как предмет познания*. — Л.: Изд. ЛГУ.
- Ансимова, Н.П., Чернова, Т.А. (2015) Роль жизненных сценариев в формирование чувства неполноценности у представителей юношеского возраста. *Международный научно-исследовательский журнал*. 1 (32)4. 44-47.
- Асланян, Т.С. (2010) *Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок* (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.
- Асмолов, А.Г. (2015) Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия. *Психологические исследования*. 8 (40). URL: [http://psystudy.ru/index.php/ num/2015v8n40.html](http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40.html)
- Бару, І.О. (2015) *Особливості симптомокомплексу «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках* (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.
- Бендас, Т. В. (2006) *Гендерная психология: Учебное пособие*. СПб.: Питер.
- Берн, Э. (1992) *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры*. СПб.: Лениздат.
- Берн, Э. (1994) *Трансакционный анализ и психотерапия*. Спб.: Эксмо.
- Бондаренко, Е.Н. (2009) Жизненные стратегии молодежи закрытых административно-территориальных образований: социологический аспект (автореф. дис. ... канд. социол. наук). Уральс. акад. гос. службы. Екатеринбург.
- Бочавер, А.А. (2008) Исследования жизненного пути человека в современной зарубежной психологии. *Психологический журнал*, 29 (5). 54–62

Бубнова, А.В. (2014) *Психологические особенности застенчивости на этапе подростничества*. Неделя науки СПбГПУ: материалы научно-практической конференции с международным участием. Институт гуманитарного образования СПбГПУ. — СПб.: Изд-во Политехн. ун-та.

Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. (2012) *Психотерапия. Психологические модели*. СПб.: Питер.

Варламова, Е.П., Степанов С.Ю. (2002) *Психология творческой уникальности человека*. М.: Институт Психологии РАН.

Васильева, О.С. (2001) Изучение основных характеристик жизненной стратегии. *Вопросы психологии*, 2, 74-85.

Верецагина, М.В., Гагулаева, А.А. (2016) Гендерные особенности представлений студентов о жизненном пути. *Современные проблемы науки и образования (электронный научный журнал)*. 1. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view>

Воронина, О.А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2008. 22 с.

Волкова, А.Н. (1990) *Практикум по экспериментальной и прикладной психологии*. Л.: Изд-во ЛГУ.

Галимзянова, М.В., Смышляева, Е.Д. (2015) *Ранние дезадаптивные схемы в связи со страхами взрослых*. Ананьевские чтения —: Фундаментальные проблемы психологии: материалы научной конференции. СПб.: СПбГУ. Скифия-принт.

Гритчук, Г.В. (2008) *Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності* (автореф. дис..... канд. психол. наук); Прикарп. нац. ун-т. ім. В. Стефаника. Хмельницький.

Гришина, Н.В. (2011) Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация. *Психологические исследования*. 3 (17). Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/491-grishina17.html>

Гришина, Н.В. (2007) Психология жизненного пути // *Психологический журнал*, 28 (5). 81–88.

Гришина, Н.В. (2018) *Экзистенциальная психология: учебник*. СПб.: Изд-во СПбГУ.

Даниленко, Н. В. (2007) *Формування психологічної готовності жінки до материнства* (дис. ... канд. психол. наук). Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків.

Джонсон, Ст.М. (2001) *Психотерапия характера. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия»*. М.: Центр психологической культуры.

Джойнс, В., Стюарт, Й. (1999) *Жизненные сценарии*. М.: Мысль.

Джойнс, В., Стюарт, Й. (1996) *Современный транзактный анализ*. СПб.: Социально-психологический центр.

Дементий, Л.И., Купченко, В.Е. (2011) *Жизненная стратегия личностей с различным типом ответственности*. *Вестник ОмГУ*. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennaya-strategiya-lichnostey-s-razlichnym-tipom-otvetstvennosti>

Еричев, А.Н. (2019) *Когнитивно-поведенческая психотерапия в системе биопсихосоциальной терапии расстройств шизофренического спектра* (дис. на соиск.уч. ст. доктора мед. наук). Санкт-Петербург: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева».

Ермолаев, О. Ю. (2003) *Математическая статистика для психологов: учебник*. М.: Моск. психолого-социальный ин-т: Флинта.

Жидко, М.Є. *Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків* (автореф. дис... канд. психол. наук) Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. Харків.

Жирар, Р. (2019) *Ложь романтизма и правда романа*. Пер. с фр. А. Зыгмонт. М.: Новое литературное обозрение.

Зубенко, О.М. (2020) *Стилі життя сучасної студентської молоді*. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 69. 74-80. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-10>

Зубенко, О.М. (2021) *Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді*. *Вісник Харківського національного*

університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 70, 29-36.
<https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-70-04>

Зубенко, О.М. (2019) Вплив раннього травматичного досвіду на якість партнерських стосунків у жінок. *Соціально-гуманітарний вісник*, 25. 44-48.
<http://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Blok.-Vypusk-25.pdf>

Зубенко, О.М. (2018) *Емоційна схема життєвого стилю особистості*. Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

Зубенко, О.М. (2019) *Ранній травматичний досвід як чинник забезпечення якості партнерських стосунків*. Науково-практична конференція студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

Зубенко, О.М. (2019) *Роль інфантильного травматичного досвіду особистості у забезпеченні якості партнерських стосунків у жінок*. XXI Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». Тези доповіді. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Зубенко, О.М. (2019) *Психологічні чинники конструювання життєвого сценарію сучасної молоді*. Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне консультування та психотерапія: виклики сучасності», Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

Зубенко, О.М. (2021). *Типи життєвих стилів студентської молоді*. Міжнародна науково-практична інтернет конференція «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології». Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

Изард, К.Э. (2002) *Психология эмоций*. СПб.: Питер.

Илаева, Р.А., Савина, Н.Н. (2016) Сущность жизненной стратегии и её типологии. *Современные проблемы науки и образования*, 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25635>

Как нас теперь называть. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.change-ager.com>. (дата звернения 22.04.2021)

Касьяник, П.М., Романова, Е.В. (2014) *Диагностика ранних дезадаптивных схем*. СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та.

Касьяник, П.М., Галимзянова, М.В., Романова, Е.В. (2016) Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов их функционирования у взрослых, обращавшихся и не обращавшихся за психологической помощью. *прикладная юридическая психология*. 2. 75–83.

Кернберг, О.Ф. (2000) *Отношения любви: норма и патология*. М.: Независимая фирма «Класс».

Кернберг, О.Ф. (2000) *Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии*. М.: Независимая фирма «Класс».

Коваленко, Н.П. (2014) Ресурсная психотерапия. *Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии*. 8. 30-35.

Ковтуненко, А.Ю., Ерзин, А.И. (2018) Ранние дезадаптивные схемы у девушек, практикующих диеты. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн.* 6. 1(19). URL: <http://medpsy.ru/climp>

Кон. И.С. (1989) *Психология ранней юности* М.: Просвещение.

Костромина, С.Н., Гришина, Н.В., Зиновьева, Е.В., Москвичева, Н.Л. (2018) Жизненная модель как конструкт изучения жизненного сценария личности. *Вестник Санкт Петербургского университета. Психология*, 8 (4). 341-357. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.403>.

Кохут Х. (2003) *Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности*. М.: Когито-Центр.

Кочарян, А. С. (1996) *Личность и половая роль*. Х., Основа.

Кочарян, О. С. (Ред.) (2019) *Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: монографія*. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна.

Кочарян, О.С. Фролова, Є.В., Бару, І.О. (2014) Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків. *Психологічне консультування і психотерапія*, 1. 209–221.

Кочарян, А.С., Барінова, Н.В., Зубенко, О.М. (2017) Личностные детерминанты стиля жизни: психологическая валеология. *Психологічне консультування і психотерапія*, 1 (8), 6-15.

Крайг, Г., Бокум, Д. (2005) *Психология развития*: 9-е изд. СПб.: Питер.

Крейсман, Дж., Страус, Х. (2018) *Я ненавижу тебя, только не бросай меня. Пограничные личности и как их понять* СПб: Питер.

Купченко, В.Е. (2002) Типологии жизненных стратегий. *Актуальные проблемы современной психологии: Сборник научных трудов* / Под общ. ред. Л.И. Дементий, Омск: Изд-во ОмГУ.

Ласовская, Т.Ю., Короленко, Ц.П., Яичников, С.В. (2013) Опросник для диагностики пограничного личностного расстройства: достоинства и недостатки. *Journal of Siberian Medical Sciences*. 3. <http://ngmu.ru/cozo/mos/article/pdf.php?id=988>

Ласовская, Т.Ю. (2014) Опросник для диагностики пограничного личностного расстройства формы "А". *Консультативная психология и психотерапия*, 22. (2). 48–77.

Леонтьев, А. Н. (1983) *Избранные психологические произведения: в 2 т.* М.: Педагогика.

Леонтьев, Д.А. (2011) Новые ориентиры в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии*, 1. 3–27.

Либин, А.В. (Ред.) (1998) *Стиль человека: психологический анализ*. М.: Смысл.

Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина). (2002) *Диагностика эмоционально-нравственного развития*. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь,.

Логинова, Н.А. (1985) Жизненный путь человека как проблема психологи. *Вопросы психологии*, 1, 103–109

Мак-Адамс, Д.П. (2008) Психология жизненных историй. *Методология и история психологии*, 3 (3), 135–166.

Мак-Вильямс, Н. (2001) *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. М.: Независимая фирма “Класс”.

Макаров, В.В., Макарова, Г.А. (2002). *Транзактный анализ – восточная версия*. М.: Академический Проект, ОППЛ.

Максименко, С.Д. (2006) *Гене́за здійснення особистості: Наук. монографія*. К.: Вид-во ТОВ «КММ».

Макушина, О.П. (2002) Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*, 5, 38-42.

Малина, О.Г. (2009) *Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці* (автореф. дис. ... канд. психол. наук). Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Запоріжжя.

Малер, М., Мак-Девитт, Дж. Б. (2005) Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. *Журнал практической психологии и психоанализа*, 2, 54–63.

Марсель, Г. (1999) *Номо viator. Прологомени до метафізики надії* К.: Видавничий дім "КМ Academia, Університетське видання "Пульсари".

Маслоу, А. (2002) *По направлению к психологии Бытия*. М.: ЭКСМО-Пресс.

Маслоу, А.Г. (1997) *Дальние пределы человеческой психики*. М.: Евразия.

Мизинова, И.А. (2013) Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению. *Известия Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. «Философия. Психология. Педагогика»*, 13 (4), 59–64.

Микляева, А.В. (2017) Шкала самооценки личностной зрелости: опыт разработки и апробации. *Современные исследования социальных проблем (электронный журнал)*. 2. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/shkala-](https://cyberleninka.ru/article/n/shkala)

samootsenki-lichnostnoy-zrelosti-opyt-razrabotki-i-aprobatsii DOI: 10.12731/2218-7405-2017-2-52-68

Моросанова, В.И. (2001) *Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека*. М.: Наука.

Моросанова, В.И., Коноз Е.М. (2000) Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*, 2, 118–127.

Нартова-Бочавер, С.К. (2003) Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение. *Психологический журнал*, 6, 27–36.

Нартова-Бочавер, С.К. (2005) *Психологическое пространство личности*. М.: Прометей,.

Нартова-Бочавер, С.К. (2008) *Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии*. М.: Питер.

Наследов, А. Д. (2011) *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*. СПб.: Речь.

Наследов, А.Д. (2011) *SPSS 19: Профессиональный статистический анализ данных*. СПб.: Питер.

Николаева, С.П. (2010). Личностная зрелость как социально-психологический феномен. Электронный ресурс. http://www.sspi.ru/?dir=_nau&sub=incon_2&page=spp_16 (дата обращения 4 октября 2016).

Нуркова, В. В., Днестровская, М. В., Михайлова, К. С. (2012) Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта. *Психологические исследования*. 5 (25). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n25/734-nourkova25.html>.

Олпорт Г. (2002) *Становление личности. Избранные труды*. М.: Смысл.

Падун, М.А., Котельникова, А.В. (2008) Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульма. *Психол. журн.* 29 (4). 98-107.

Память. Эдуардо Галеано... (2019) Отримано 3
<https://sandinist.livejournal.com/541069.html> (дата звернення 22.04.2021)

Первин, Л., Джон, О. (2000) *Психология личности. Теория и исследования*. М.: Аспект Пресс.

Петрановский, А.В., Галимзянова, М.В. (2016) Самовосприятие и межличностные отношения взрослых в связи с их сиблинговой позицией и субъективными переживаниями детства. *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. 3. 169–174.

Пил, Н.В. (2012). *Сила позитивного мышления*. М.: Поппури.

Пименова, С.Н., Подойникова, Н.Б. (2005) Изучение особенностей я-концепции зрелой личности. *Вестник КАСУ*. 4. 232-238.

Плотницкая, М. Р. (2008) *Стратегии самореализации личности при различных типах гендерной идентичности* (дисс. ... кандидата психол. наук). Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. Петропавловск-Камчатский.

Польская, Н.А., Соловьянова, Ю.А. (2019) Нарциссические черты личности и их взаимосвязь с разными аспектами самоотношения в молодежной выборке. *Клиническая и специальная психология*. 8 (4), 74–92. doi: 10.17759/cpse.2019080405

Поттер-Эфрон, Р. (2016) *Стыд, вина и алкоголизм*. М.: Институт общегуманитарных исследований.

Реан, А. А. (Ред). (2003) *Психология среднего возраста, старения, смерти*. СПб.: Прайм-Еврознак.

Реан, А.А. (1995). Личностная зрелость и социальная практика. В кн.: *Теоретические и прикладные вопросы психологии*. Вып. 1. СПб., С.-Петербург. гос. ун-т: 34-40.

Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. (2007) *Социальная педагогическая психология* СПб.: Питер.

Резник, Ю.М., Смирнов, Е.А. (2002) *Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа)*. М.: Независимый институт гражданского общества.

Романова, К. С. (2013) Особенности поведения взрослых в конфликтных ситуациях в семье в связи с субъективными переживаниями детства. *Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология*, 1, 25–27.

Рубинштейн, С. . (1999) *Основы общей психологии*. СПб.: Питер.

Руженков, В.А., Руженкова, В.В., Лукьянцева, И.С. (2016) Методика диагностики личностной зрелости. *Научные ведомости. Серия Медицина. Фармация*, 6 (247). 36, 65 -70.

Сардарзаде, С. (2019) *Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами*. (автореф. дис. ... канд. психол. наук). Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ.

Свинаренко, Ю.В. (2016) *Характерологічна регуляція партнерської прихильності у жінок* (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук) – Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.

Сидоренко, Е.В. (1993) *Экспериментальная групповая психология. Комплекс „неполноценности” и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера*. СПб.: ГУ.

Сидоренко, Е. В. (2000) *Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру*. СПб.: “Речь”

Сонди, Л. (2007) *Судьбоанализ* М. : Три квадрата.

Созонтов, А.Е. (2007) Жизненные стратегии современной студенческой молодежи большого города. *Журнал практического психолога*. 5. 129-146.

Соколова, М.В. (1996) *Шкала субъективного благополучия*. 2-е изд. Ярославль: НППЦ «Психодиагностика».

Такмакова, М.Ю. (2016) *Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності* (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. н.). Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків.

Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика (2005)/ ред. А. Я. Варга. – М. : Когито-Центр.

Терещенко, Н. М. (2003) Статеворольова структура жіночої тілесної ідентичності. (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. н.). Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків.

Титаренко, Т.М. (1994) Жизненный мир личности: структурно-генетический подход (дис... д-ра психол. наук) АПН Украины, Ин-т психологии. Киев.

Титаренко, Т.М. (2014) Життєві шляхи особистості: способи моделювання процесуальності. *Наука і освіта*, 9, 37-41

Титаренко, Т.М. (Ред.) (2020) *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін*. К.: Талком.

Уайнхолд, Б., Уайнхолд, Дж. (2002) *Освобождение от созависимости*. М.: Независимая фирма “Класс”.

Филиппова, Г. Г. (2001) Материнство и основные аспекты его исследования в психологии. *Вопросы психологии*, 2, 22–36.

Филиппова, Г. Г. (2002) *Психология материнства*: учеб. Пособие. М.: Изд-во Ин-та психотерапии.

Фролова, Є.В. (Ред) (2017) *Інклюзія соціально вразливих підлітків і молоді: подолання впливу військового конфлікту: Практичне керівництво*. Х.: Асоціація молодих професіоналів «Клас».

Холмогорова, А.Б. (2014) Схема-терапия Дж. Янга — один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности. *Консультативная психология и психотерапия*, 22 (2), 78–87.

Хорни, К. (2002) Невротическая потребность в любви и привязанности /Карен Хорни. Психология и психоанализ любви / Сост. и ред. Райгородского Д.Я. Самара, 380-450.

Хьелл, Л., Зиглер, Д. (2003) *Теории личности*. 3-е изд. СПб.: Питер.

Чміль, Л.Б. (2010) *Психологічні особливості стилю життя студентської молоді* (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.

Швалб, Ю. М. (2003) Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*, 2, 14-20.

Шевелева, Е.В. (2017) Понятие и исследования ранних дезадаптивных схем в психологии и психотерапии. *Молодой ученый*, 1 (135), 416-419.

Шутценбергер, А. А. (2005) *Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы*. М. : Изд-во Института психотерапии.

Эриксон, Э. (1996) *Идентичность: юность, кризис*. М.: Прогресс,

Эриксон, Э. (2006) *Детство и общество* 2-е изд. – СПб.: Ленато.

Ютнер, Ф. (1994) Судьбоанализ Липота Зонди. *Психология судьбы. Сборник статей по глубинной психологии* / под общ. ред. д. ф. н. проф. В.Б. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. Екатеринбург : Изд-во УрО РАН. 1.

Ютнер, Ф. (2002) *Судьбоанализ в выводах*. Екатеринбург : Изд-во Уральского уни-верситета.

Ягнюк, Я.К. (2013) *Психологічні особливості гендерних стратегій життєвого шляху студентської молоді* (автореф. дис. ... канд. психол. наук). Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.

Ярова, Н.А. (2015) *Статеворольові чинники психологічного забезпечення благополуччя особистості* (автореф. дис. ... канд. психол. наук). Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.

Afshar-Jalili, Y, Khamesh, A (2019) Why Childhood Toxic Experiences and Early Maladaptive Schemas Affect Negatively One's Psychological Capital? *J Psychol Psychother* 9:365. doi: 10.35248/2161-0487.19.9.365

Aksyonova, S. Y., & Slyusar, L.I. (2020). Features of Fertility and Marriage in the Capitals of Eastern European Countries. *Demography and Social Economy*, 3 (41), 37-58.

Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F, Jiménez-Murcia, S., De Fazio, P. and Segura-Garcia, C. (2020) The Potential Role of the Early Maladaptive Schema in Behavioral Addictions Among Late Adolescents and Young Adults. *Front. Psychol*, 10:3022. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03022

Andersen, S.M., & Ross, L. (1984). Self-knowledge and social inference: The impact of cognitive/affective and behavioral data. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 280–293. doi:10.1037/0022-3514.46.2.280

Ball, S.A., & Young, J. E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281. doi:10.1016/S1077-7229(00)80083-8

Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M.R., Klein Murdock, K., Saggino, A. (2015) The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relation between Co-Rumination and Depression in Young Adults. *PLoS ONE* 10(10): e0140177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140177>

Basso, L.A., Fortes, A.B., Maia, C.P., Steinhorst, E., Wainer, R. (2019) The effects of parental rearing styles and early maladaptive schemas in the development of personality: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother.*, 41(3), 301-313. <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0118>

Bauman, Z. (2000) From Pilgrim to Tourist – or a ShortHistory of Identity. *Questions of Cultural Identity*. 18–36.

Beck, A.T. & Steer, R.A. (1990). *Beck Anxiety Inventory manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation

Beck, A.T., & Steer, R.A. (1987). *Manual for the Revised Beck Depression Inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Berntsen, D. & Rubin, D.C. (2004) Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32 (3), 427-442;

Brandon, R.A. (2000) Early recollections as a trigger technique for identifying early maladaptive schemas. *Dissertation Abstracts International*, 61 (03), 1626B.

Chatav, Y., & Whisman, M.A. (2008). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.

Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073. doi:10.1037/0022-3514.78.6.1053

Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. doi:10.1037/0022-3514.87.3.363

Conover, P.J., & Feldman, S. (1984). How people organize the political world: A schematic model. *American Journal of Political Science*, 28(1), 95-126

Chodkiewicz, J., Gruszczynska, E. (2018) Maladaptive Schemas Among People Addicted to Alcohol: Heterogeneity but not Specificity? *Alcohol and Alcoholism*, 53(6), 682–687 doi: 10.1093/alcalc/agy047

D'Onofrio, J. (2019). *Examining early maladaptive schemas, depression, and health behaviors*. Theses and Dissertations. 2704. Retrived from <https://rdw.rowan.edu/etd/2704>

Elliott, R. (2004) *Emotion-focused therapy*. The Tribes of the Person-centred Nation: A Guide to the Schools of Therapy Associated with the Person-centred Approach. PCCS Book.

Elliott, R., Greenberg, L. (2016) *Emotion-focused therapy. The Person-Centred Counselling and Psychotherapy Handbook: Origins, Developments and Current Applications*: L.: UK Higher Education Humanities & Social Sciences Counselling.

Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 49-59. doi:10.1037/0708-5591.49.1.49

Greenberg, L.S. & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in Psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology: In session*, 62(5), 611-630. doi:10.1002/jclp.20252

Greenberg, L.S., & Paivio, S. (1997). *Working with emotions*. New York, NY: Guilford Press.

Greenberg, L.S., & Safran, J.D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19-29. doi:10.1037/0003-066X.44.1.19

Goldman, R.H., Watson, J. (2016) *Emotion-Focused Therapy*. Person-centred and experiential therapies. Ed. by P. Wilkins. – London: Sage, 77-88.

Gunderson, J. Borderline personality disorder 2001. *A Clinical. Guide.* 1. 9–14.

Janoff-Bulman, R. (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 2, 113-136.

Janoff-Bulman, R. (1998) Rebuilding shattered assumption after traumatic life events: Coping process and outcomes. C.R. Snyder (Ed.) *Coping: the psychology of what works*. N.Y.: Oxford University Press.

Janoff-Bulman, R. (1992) *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Oxford University Press.

Kakavand, R., Kakavand, A., & Hakami, M. (2018). A Comparative Study of Early Maladaptive Schemas and Impulsivity Between Opioid Abusers and Non-Abusers. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(3), 167-17

Karpman, S.B. (1968) Fairy tales and script drama analysis. *Transactional analysis bulletin*, 7, 26, 39-43.

Kocharian, A.S., Zubenko, O.M., Frolova, Ye.V., Barinova, N.V. (2020) Types of Lifestyles of Student Youth in Ukraine. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 18, 4-11. URL: <http://www.ajfaer.org/index.php/ajfaer/article/view/2>

Kovacs, M, Beck AT. (1978) Maladaptive cognitive structures in depression. *Am J Psychiatry*. May; 135(5): 525-33.

Laflamme, D., Pomerleau, A., Malcuit, G. (2002) A comparison fathers' and mothers' involvement in childcare and stimulation behaviors during free-play with their infants at 9 and 15 months. *Sex Roles: A Journal of Research*. Dec. 42-48.

Laursen, B., DeLay, D., & Adams, R. E. (2010). Trajectories of perceived support in mother–adolescent relationships: The poor (quality) get poorer. *Developmental Psychology*, 46(6), 1792-1798. doi:10.1037/a0020679

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-190. doi:10.1016/S1077-7229(02)80048-7

Leahy, R. L. (2006). Emotional schemas and self-help: Homework compliance and obsessivecompulsive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 297-302. doi:10.1016/j.cbpra.2006.08.002.

Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14, 36-45. doi:10.1016/j.cbpra.2006.08.01

Leahy, R.L. (2008). The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 769-777. doi: 10.1017/S1352465808004852

Leahy, R.L. (2019) Introduction: Emotional Schemas and Emotional Schema Therapy. *J Cogn Ther*, 12, 1–4. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0038-5>

Leite, W.L. & Beretvas, S.N. (2005). Validation of score on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational & Psychological Measurement*, 65(1), 140-154. doi: 10.1177/0013164404267285

Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns (2010)/ ed. R.G.Erskine. London: Karnac Books.

Manaster, G.J., Perryman, T.B. (1974) Early recollections and occupational choice. *Journal of Individual Psychology*, 30, 232–237.

Manaster, G.J., Berra, S., & Mays, M. (2001). Manaster-Perryman Early Recollections Scoring Manual: Findings and summary. *Journal of Individual Psychology*, 57(4), 413-419. <http://www.utexas.edu/utpress/journals/jip.html>

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78. doi:10.1037/0022-3514.35.2.63

Marshall, A.D., Panuzio, J., Makin-Byrd, K.N., Taft, C.T. & Holtzworth-Munroe, A. (2011). A multilevel examination of interpartner intimate partner violence and psychological aggression reporting concordance. *Behavior Therapy*. Advance online publication. doi:10.1016/j.beth.2010.09.003

Mayman, M. (1968) Early memories and character structure. *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 32, 303–316.

Nicol, A., Mak, A.S., Murray, K. et al. (2020) The Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Youth Mental Health: A Systematic Review. *Cogn Ther Res*, 44, 715–751. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10092-6>

Nordahl, D., Høifødt, R.S, Bohne, A., Landsem, I.P., Wang, C.E.A., Thimm, J.C. (2019) Early maladaptive schemas as predictors of maternal bonding to the unborn child. *BMC Psychol*, 11;7(1):23. doi: 10.1186/s40359-019-0297-9

Orang, S., Hashemi Razini, H., Abdollahi, M.H. (2017) Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Meaning of Life and Psychological Well-Being of the Elderly (Persian). *Iranian Journal of Ageing*, 12(3), 326-345. <https://doi.org/10.21859/SIJA.12.3.326>

Padesky, C.A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5), 267-278.

Pennebaker, J.W., Mayne, T.J., & Francis, M.E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 863-871. doi:10.1037/0022-3514.72.4.863

Porter , C., Palmier-Claus , J., Branitsky , A., Mansell, W., Warwick, H., Varese, F. (2020) Childhood adversity and borderline personality disorder: a meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141 (1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/acps.13118>

Rahabarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., Meysamie, A., & Nejatisafa, A. (2016). Comparing emotional schemas in remitted patients with bipolar disorders, major depressive disorder, and nonclinical people. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 4(2), 121-128. <http://dx.doi.org/10.15412/J.JPCP.06040207>

Razavi, V., Soltaninezhad, A., Rafiee, A. (2012) Comparing of early maladaptive schemas between healthy and addicted men. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences (ZJRMS)*; 14(9), 60-63.

Renk, K., Roberts, R., Roddenberry, A., Luick, M., Sarah Hillhouse, S., Meehan, C., Oliveros, A., Phares, V. (2003) Mothers, fathers, gender role, and time parents spend with their children. *Sex Roles: A Journal of Research*, April. 51-56.

Segal, Z.V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103(2), 147-162. doi:10.1037/0033-2909.103.2.147

Smith, K.W., & Greenberg, L.S. (2007). Internal multiplicity in emotion-focused psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 63(2), 175-186. doi:10.1002/jclp.20340

Schmidt, N.B., Joiner, T.E. Jr., Young, J.E., & Telch, M.J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321. doi:10.1007/BF02230402

Schokker, M.C., Stuive, I., Bouma, J., Keers, J.C., Links, T.P., & Wolffenbuttel, B.H.R., Hagedoorn, M. (2010). Support behavior and relationship satisfaction in couples dealing with diabetes: Main and moderating effects. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 578-586. doi:10.1037/a0021009

Shorey, R.C., Stuart, G.L., Anderson, S.J. (2013) Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: a comparison with a non-clinical group. *Subst Abuse Treat*, 44(5): 522–527. doi:10.1016/j.jsat.2012.12.001.

Tezel, F.K., Kislak, S.T., Boysan, M. (2015) Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Noro Psikiyatr Ars*, 52, 226-32.

Thimm, J.C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 219-230. doi: 10.1002/ccp.647

Thimm, Jens C. (2017) Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17

Yakın, D, Gençöz, T, Steenbergen, L, Arntz, A. (2019) An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *J. Clin. Psychol*, 75, 1098–1113. <https://doi.org/10.1002/jclp.22755>

Vaughn, M.J., & Baier, M.E.M. (1999) Reliability and validity of the relationship assessmentscale. *The American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137-147. doi:10.1080/019261899262023

Vilchinsky, N., Findler, L., & Werner, S. (2010). Attitudes toward people with disabilities: The perspective of attachment theory. *Rehabilitation Psychology*, 55(3), 298-306. doi:10.1037/a0020491

Young, J.E., & Lindemann, M.D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 6(3), 11-23.

Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Young, Jeffrey E. (2014) Schema therapy: a practitioner's guide. *Counselling Psychology Quarterly*, 17. (1), 1–11.

Young J.E., Klosko J.S., & Weishaar M.E. (2003) *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

Young J.E., & Klosko J.S. (1994) *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again*. New-York, Plume.

Young J. (2015) *Schema Therapy Inventories & Related Materials*. New York, Schema Therapy Institute.

Zeinali, A., & Amirsardari, L. (2018) Predicting Infidelity Proneness Using Early Maladaptive Schemas. *Jentashapir J Health Res.* 9(1):e11892 doi: 10.5812/jjhr.11892

Zarski, J. (1978). The Early Recollections Rating Scale: Development and applicability in research. In L. Baruth& D. Eckstein (Eds.) *Life Style: Theory, practice and research* (pp. 129-131). Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Zubenko, O.M. (2020) Early recollections of modern youth as the basis of lifestyle. *International Scientific Review of the Problems of Philosophy, Psychology and Pedagogy*, 7, 85-92.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації у фахових виданнях України:

1. Кочарян, О.С., Барінова, Н.В., & Зубенко, О.М. (2017) Особистісні детермінанти стиля життя: психологічна валеологія. *Психологічне консультування і психотерапія*, 8, 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2017-8-05>

Особистий внесок здобувача: здобувачеві належить аналіз літературних джерел, формулювання результатів та висновків теоретичного дослідження.

2. Zubenko, O.M. (2019) Psychological Factors of Life Script' Constructing at Modern Young Women. *Психологічне консультування і психотерапія*, 12, 57-63. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2019-12-06>

3. Зубенко, О.М. (2020) Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 69, 74-80. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-10>

4. Зубенко, О.М. (2021) Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 70, 29-36.

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації у зарубіжних періодичних виданнях:

5. Kocharian, A.S., Zubenko O.M., Frolova Ye.V. & Barinova N. V. (2020) Types of Lifestyles of Student Youth in Ukraine. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 18, 4-11. URL: <http://www.ajfaer.org/index.php/ajfaer/article/view/2>

Особистий внесок здобувача: здобувачеві належить добір емпіричного матеріалу, аналіз результатів емпіричного дослідження.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Зубенко, О.М. (2019) Вплив раннього травматичного досвіду на якість партнерських стосунків у жінок. *Соціально-гуманітарний вісник*, 25, 44-48. <http://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Blok.-Vypusk-25.pdf>
7. Zubenko, O.M. (2020) Early recollections of modern youth as the basis of lifestyle. *International Scientific Review of the Problems of Philosophy, Psychology and Pedagogy*, 7, 85-92.
8. Зубенко, О.М. (2018) *Емоційна схема життєвого стилю особистості*. Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».
9. Зубенко, О.М. (2019) *Ранній травматичний досвід як чинник забезпечення якості партнерських стосунків*. Науково-практична конференція студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі»: Тези доповідей. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».
10. Зубенко, О.М. (2019) *Роль інфантильного травматичного досвіду особистості у забезпеченні якості партнерських стосунків у жінок*. XXI Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR). Тези доповіді. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
11. Зубенко, О.М. (2019) *Психологічні чинники конструювання життєвого сценарію сучасної молоді*. Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне консультування та психотерапія: виклики сучасності», Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
12. Зубенко, О.М. (2021). *Типи життєвих стилів студентської молоді*. Міжнародна науково-практична інтернет конференція «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології». Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

Опитувальник життєвої позиції

Інструкція: Зараз Вам потрібно буде прочитати дванадцять незакінчених тверджень. Для кожного твердження оберіть один із трьох запропонованих варіантів. Поставте в бланку відповіді поруч з номером твердження букву обраного варіанту. Не поспішайте з відповіддю. Добре вдумайтеся в зміст написаного. Уявіть кілька типових прикладів з життя.

1. У складних ситуаціях ...

- а) ніколи не вимагає у друзів допомоги
- б) вимагає допомогу у друзів як належне
- в) так розписує проблеми, що друзі самі йдуть на допомогу

2. В оцінці третіх осіб (відсутніх людей) ...

- а) не шкодує чорних фарб
- б) є суб'єктивним, схильним настрою
- в) стриманий, не схильний до ганьблення

3. Дружить в основному з тими людьми ...

- а) з ким приємно разом розслабитися, повеселитися
- б) хто потребує його раді, знанням, допомоги
- в) кого вважає чесним, порядним

4. Намагається віддавати іншому ...

- а) більше, ніж отримує від нього сам
- б) менше, ніж отримує від нього сам
- в) приблизно стільки ж, що і отримує від нього сам

5. Принцип "Ти мені - я тобі" ...

- а) систематично проводить в життя
- б) враховує, але з друзями не обговорює
- в) відкидає як недостойний

6. Дружніх стосунків з більш впливовими людьми ...

- а) уникає
- б) не уникає
- в) домагається

7. Періодичні знаки уваги від друзів ...

- а) потрібні
- б) потрібні символічно
- в) не потрібні

8. Якщо є можливість надати реальну допомогу якій-небудь людині, то

...

- а) надає її відразу, особливо не роздумуючи
- б) довго роздумує, а чи потрібна взагалі ця допомога
- в) чекає моменту, коли людина буде мати потребу в цій допомозі

найбільше

9. Прагне дружити ...

- а) все життя, поки це можливо
- б) поки це потрібно
- в) поки не розчарується в людині

10. Потребам оточуючих людей

- а) не надає особливого значення, тому що в своїх не розібрався
- б) надає значення, особливо тим, які слід виправити
- в) надає великого значення, тому що це важливо для дружби і

співробітництва

11. Зовнішній вигляд оточуючих людей

- а) важливий, тому що відображає їх соціальний статус
- б) важливий, тому що відображає внутрішній світ
- в) особливо не важливий для дружби і співробітництва

12. Своє недружнє ставлення

- а) приховує досить легко
- б) приховує, надаючи спілкуванню діловитість
- в) приховує лише за рахунок великих зусиль

КЛЮЧ

XX 1а 2в 3в 4в 5в 6б 7в 8а 9а 10в 11в 12а

ХП 1б 2в 3б 4а 5б 6а 7б 8а 9б 10б 11б 12б

ПХ 1в 2б 3в 4б 5б 6б 7а 8б 9в 10а 11б 12в

ПП 1б 2а 3а 4б 5а 6в 7в 8в 9б 10в 11а 12в

За кожне спів падіння із ключем дається один бал. Зверніть увагу, що одна відповідь може породити відразу два бали: наприклад для 1б галочка буде ставитися і в шкалу ХП, і в ПП. Максимально можлива кількість балів для одного типу - 12.

Тип життєвої позиції, який набрав найбільший бал, визнається провідним. Якщо різниця між першим і другим місцем перевищує три, то можна говорити про яскраво виражений тип.

ОПИС ТИПІВ

Я хороший – ти хороший (ХХ) (переможець). Людина проявляє в процесі взаємодії з іншими добру волю, не вимагає нічого взамін. Віддає і те, що може віддати, і те, що вважає корисним і приємним для іншого. Не любить давати іншим людям оцінки. Не потребує постійної уваги до себе і здатний зберігати відносини багато років. У складних ситуаціях шукає ради, дуже рідко вимагає допомоги. Упевнений, що якщо інша людина здатна посприяти, то допоможе. Однак для підтримки хороших стосунків періодично може просити про щось не дуже важливе. Стосунки з іншими будує виключно на позитивних емоціях. Категорично не сприймає "пінг-понгу" "Ти мені - я тобі".

Я хороший – ти поганий (ХП) (Песиміст.). Вельми стриманий в спілкуванні, добре контролює свої емоції. Часто малоемоційний, однак може використовувати емоції як засіб досягнення мети. У спілкуванні робить акценти на поліпшення іншого, його виправлення. Любить, коли його слова досягають мети і його особистий внесок у вихованні залишився непоміченим. Не любить багато базікати, удосконалює свою промову. Намагається, щоб мова була максимально ефективною, шукає до кожного свій ключик. Любить спекулювати темою боргу. Якщо йому щось потрібно від іншого, то прямо

заявляє, що "ти повинен", натякаючи при цьому на якісь свої особливі заслуги, значимість. Любить владу. Часто його дії зовні здаються позбавленими здорового глузду, тому що внутрішня логіка іноді буває дуже химерною.

Я поганий – ти хороший (ПХ) (сценарій Комплексу неповноцінності). Намагається отримати якомога більше від оточуючих, при цьому рідко проявляючи добру волю і не завжди даючи щось натомість. Знає, що сильно заборгував оточуючим, але відчуває від цього знання задоволення, яке часто носить якийсь трансний, містичний відтінок. Любить поспекулювати на тему любові. Не веде строгий облік добрих справ, які зробив він і для нього, однак має чіткий перелік "гарних" людей, які готові щось дати. Систематично з цього переліку розсилає дрібні вимоги, що підтримують "тонус віддавати". Балакучий, і на словах може гори звернути для своїх партнерів. Постійно вимагає уваги і може бути прив'язаним до іншого довгі роки, якщо той не втратив "тонусу віддавати". Любить різного роду трансні переживання, по можливості будує на них відносини. Любить давати оцінки.

Я поганий – ти поганий (ПП). (Переможений, невдаха). З одними людьми відносини (ділові) будуються на негативних емоціях: страху, тривозі, ненависті та ін. З іншими ж людьми людина будує відносини на гедоністичному підґрунті, так як разом легше виходить задоволення (секс, азартні ігри, наркотики тощо) . Ніколи не проявляє добру волю у стосунках. Якщо ж іноді проявляє "широту душі", то або потім починає шкодувати про це, або ж починає чекати від інших відповідних аналогічних вчинків. Серйозно вважає, що ніхто з людей не робить нічого "просто так". У спілкуванні з іншими про треті особи говорить несхвально, не шкодує чорних фарб. Якщо ж і схвалює кого-то, то переслідує якісь корисливі цілі. Чим більше спілкується, тим більше знаходить в інших людях недоліків. Нездатний на тривалу прихильність. Намагається не віддавати більше, ніж отримує. Веде у своїй голові або навіть на папері суворий облік всіх "добрих справ", які зробив він і для нього.

ДОДАТОК В

Факторна структура стилів життя

Змінні		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Поведінка суб'єкта по відношенню до середовища	від'єднана- товариська	-0,46					
	пасивна- активна			0,44			
	агресивна- доброзичлива					0,40	
	залежна - незалежна	0,62		0,59			
Індивідуальне емоційне переживання середовища у ранніх спогадах	загрозливе - дружнє			0,48			
	відторгає- приймає	-0,56		0,41		0,57	
	почуття неспроможності- впевнений у собі		0,57				
	гноблення- радість					0,44	
	погане - добре поводження	-0,51					
Опитувальник життєвої позиції	сценарій «переможця»		0,52				
	сценарій «невдахи»						0,46
	сценарій «песиміста»						
	сценарій «комплексу неповноцінності»		-0,68		0,54		
методика діагностики особистісної зрілості	відповідальність			0,51			
	терпимість	-0,63			0,45		
	самоактуалізація						
	позитивне мислення		0,64		0,49		
	самостійність		-0,48	0,67			
Шкала самооцін ювання особистіс ної зрілості	регуляторна зрілість		-0,42		-0,64		
	моральна зрілість		-0,50			0,59	

	когнітивна зрілість						
	рефлексивна зрілість			0,53			
Шкала базисних переконань (Р. Янофф-Булльман, адаптація)	Доброзичливість навколишнього світу	-0,48					
	Справедливість						
	Образ Я	-0,49	0,41	0,52			
	Удача		0,55				
	Переконання про контроль			0,60	-0,40		
методика діагностик и стилю міжособистісних відносин	Близькість					0,62	
	Злиття	0,41	0,56				0,58
	Сепарація	0,61	0,48				
шкала диференційних емоцій К. Ізарда	інтерес			0,48			
	здивування			0,51			
	радість	-0,54				0,49	
	горе						
	презирство						
	гнів			0,46			
	відраза				0,42		
	сором	0,53					
	страх						
	провина						0,43
Вага фактору, %		12,45	11,95	10,74	9,11	7,69	6,94