

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ПІДДУБНА ВАЛЕНТИНА ВАСИЛІВНА

УДК 159.9.072.433

ДИСЕРТАЦІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ
ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ
В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

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



/ В.В. Піддубна

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор
Завацький Вадим Юрійович

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Піддубна В.В. Соціально-психологічна корекція деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Київ, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене визначенню особливостей соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Встановлено, що проблематика життєвого сценарію переживає новий етап розвитку, пов'язаний з глобальними змінами сучасного соціуму, та можливостями, які розширюються для життєтворчості особистості, зокрема, в період ранньої дорослості. Підкреслено, що у зв'язку з цим, важливим дослідницьким завданням постає розробка концептів, які конкретизують ключові предиктори в зазначеному проблемному полі, а аналіз еволюції ідей щодо специфіки життєвого сценарію дозволяє уникнути його трактування як лінійного конструкту та неусвідомленої структури, детермінованої раннім досвідом, і розглядати його як варіативну модель та багатовимірний конструкт, що поєднує різні контексти життєдіяльності особистості, з різними варіантами співвідношення, траєкторіями реалізації та трансформації.

Показано, що комплексний характер розглянутого феномену, присутність у ньому результатів саморефлексії, з одного боку, і форм життєдіяльності особистості, що склалися, з іншого, диктують необхідність міждисциплінарного підходу до його вивчення. При цьому соціально-

психологічний підхід спирається на когнітивні елементи життєвих сценаріїв, у яких враховуються, зокрема, самооцінки бажаного/досягнутого ідеального. Наголошено, що найбільш значущим періодом реалізації життєвих сценаріїв є вік ранньої дорослості, пов'язаний з його повноцінним втіленням.

Здійснено концептуалізацію проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі. Показано, що розгляд категоріальної цілісності «особистість та її буття» створює можливості нового підходу до вивчення проблеми формування життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, як глобального простору її буттєвості, та соціально-психологічного феномену, пов'язаного з її здатністю до планування, конструювання та структурування життя. З погляду на зазначене було запропоновано концепт «життєва програма» як конструкт для вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Проаналізований концепт інтегрує різні складові життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості та розуміється як його частина, що реалізується у конкретних життєвих сферах, серед яких провідними є професійна сфера, сфера міжособистісних (сімейних) відносин та особистісна сфера, кожна з яких описується життєвою програмою з відповідними характеристиками і параметрами, доступними для емпіричного вивчення.

Конкретизація життєвого сценарію через концепт життєвої програми та задіяний варіант його операціоналізації забезпечує умови для вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у різних дослідницьких ракурсах, зокрема соціально-психологічному.

Визначено соціально-психологічні особливості спрямованості та ускладнення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості відповідно до їх типології через виявлення форм прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості, розкриття ціннісно-сміслового виміру специфіки життєвих сценаріїв та виявлення копінгових, захисних і адаптаційних стратегій особистості у перебігу її життєвих

сценаріїв в період ранньої дорослості, а також аналіз особливостей функціонування особистості за типами її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості. Крім того, спрямованість життєвих сценаріїв виявлено шляхом аналізу суб'єктивно-значущих життєвих подій особистості у поєднанні з моделлю поведінки, що транслюється. Підкреслено, що поєднання домінуючих цінностей, рівня осмислення життя, відкритості особистості новому досвіду визначають соціально-обумовлену та суб'єктно-обумовлену спрямованість життєвого сценарію, а також способи ускладнення його структури (дефіцитарний, екстенсивний, інтенсивний), що обумовлює континуум життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості – від конструктивних до деструктивних. При цьому, чим більш розвиненою (психічно та соціально зрілою, активною, творчою) є особистість, тим більш усвідомлено вона втілює свій життєвий сценарій, здатна його коригувати та запобігати його деструктивних проявів.

Розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, реалізовану з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, індивідуально-орієнтованого, когнітивного, ресурсо-орієнтованого, наративного підходів, із задіянням когнітивно-поведінкової, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, а також активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги. Кожен із цих підходів зробив унікальний внесок у виявлення та переструктурування деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія надавала раціональну структуру для аналізу переконань; раціонально-емоційна терапія допомагала пережити емоційну трансформацію; транзактний аналіз відновлював внутрішню гармонію; ресурсно-орієнтований та наративний підходи звільняли учасників програми від сценарних обмежень та забезпечувати здатність діяти поза межами неконструктивних переконань, з отриманням свободи вибору та можливістю створити власну історію успіху. Підкреслено, що ефективність

соціально-психологічної корекції посилювалася завдяки використанню комплексного підходу, який враховував соціально-психологічні особливості спрямованості та ускладнення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості відповідно до їх типології.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми визначення особливостей соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Перспективи майбутніх розвідок можуть бути зосереджені на вивченні динаміки і спрямованості процесу соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в гендерному і віковому вимірах, зокрема у другій фазі ранньої дорослості. Серед перспективних напрямів подальших досліджень цієї проблеми вважаємо також розробку системи підготовки психологів, соціальних працівників, викладачів та інших фахівців, які мають працювати з молоддю у напрямку подолання деструктивних проявів в її життєвих сценаріях.

***Ключові слова:** особистість, період ранньої дорослості, життєвий сценарій, конструктивні та деструктивні життєві сценарії, соціально-психологічна корекція.*

Piddubna V.V. Socio-psychological correction of destructive life scripts in early adulthood. – Qualification scholarly work published as manuscript.

The dissertation for the scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences, speciality 19.00.05. Social Psychology, Psychology of Social Work. Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University Ministry of Education of Ukraine. Kyiv, 2026.

The dissertation presents a theoretical generalization and an original solution to the problem of identifying the specific features of socio-psychological correction of destructive life scripts in early adulthood, leading to the following conclusions.

A theoretical and methodological analysis of existing approaches to the study

of life scripts in early adulthood has been conducted. It has been established that the issue of the life script is undergoing a new stage of development, driven by global transformations in contemporary society and by the expanding opportunities for individual life-creation, particularly during early adulthood. It is emphasized that, in this context, an important research task is the development of conceptual frameworks that specify the key predictors within this problem field. The analysis of the evolution of ideas concerning the nature of the life script makes it possible to avoid interpreting it as a linear construct or an unconscious structure determined exclusively by early experience, and instead to conceptualize it as a variable model and a multidimensional construct that integrates diverse contexts of individual life activity, with multiple possible configurations, trajectories of realization, and pathways of transformation.

It has been demonstrated that the complex nature of the phenomenon under consideration – combining, on the one hand, the outcomes of self-reflection and, on the other, the established forms of an individual's life activity – necessitates an interdisciplinary approach to its examination. Within this framework, the socio-psychological approach relies on the cognitive components of life scripts, which incorporate, in particular, self-evaluations of the desired versus the attained ideal. It is emphasized that early adulthood constitutes the most significant period for the realization of life scripts, as it is the stage in which they acquire their fullest embodiment.

A conceptualization of the problem of studying individuals' life scripts in early adulthood within a socio-psychological framework has been carried out. It is demonstrated that considering the categorical unity of «the individual and their being» opens possibilities for a new approach to examining the formation of life scripts in early adulthood – as both a global domain of human existence and a socio-psychological phenomenon associated with the individual's capacity for planning, constructing, and structuring their life. In this context, the concept of a «life program» is proposed as an analytical construct for studying life scripts in early adulthood. The proposed concept integrates various components of the life

script in early adulthood and is understood as the part of the script that is realized within specific life domains, the most significant of which include the professional domain, the domain of interpersonal (family) relations, and the personal domain. Each of these domains is described through a corresponding life program with its own characteristics and parameters that are accessible to empirical investigation.

The specification of the life script through the concept of the life program, along with the operationalization developed for its application, creates the conditions necessary for examining life scripts in early adulthood from multiple research perspectives, including the socio-psychological one.

The socio-psychological characteristics of the orientation and structural complexity of life scripts in early adulthood have been identified in accordance with their typology. This was achieved through examining the forms in which the deep structures of an individual's worldview manifest within life scripts; elucidating the value-semantic dimension underlying the specificity of life scripts; identifying coping, defensive, and adaptive strategies employed by individuals in the unfolding of their life scripts during early adulthood; and analyzing the distinctive features of personal functioning across different script types in this developmental period.

In addition, the orientation of life scripts was determined through an analysis of subjectively significant life events in combination with the behavioral patterns that individuals reproduce. It is emphasized that the interplay of dominant values, the degree of life meaningfulness, and openness to new experience determines both the socially conditioned and the subject-conditioned orientation of the life script, as well as the modes through which its structure becomes more complex (deficit-based, extensive, intensive). These factors shape a continuum of life scripts in early adulthood, ranging from constructive to destructive.

Besides, the more developed the individual – psychologically and socially mature, active, and creative – the more consciously they enact their life script, demonstrating a greater capacity to modify it and to prevent its destructive manifestations.

A comprehensive program of socio-psychological correction of destructive life scripts in early adulthood was developed and empirically validated. The program was implemented within systemic, subject-activity, individually oriented, cognitive, resource-oriented, and narrative frameworks, and incorporated elements of cognitive-behavioral therapy, rational-emotive therapy, transactional analysis, as well as active socio-psychological training and support methods. Each of these approaches contributed uniquely to the identification and restructuring of destructive life scripts in early adulthood. Specifically, cognitive-behavioral therapy provided a rational structure for analyzing beliefs; rational-emotive therapy facilitated emotional transformation; transactional analysis restored internal harmony; and the resource-oriented and narrative approaches enabled participants to transcend script-based constraints, enhancing their capacity to act beyond maladaptive beliefs, to reclaim freedom of choice, and to construct their own trajectories of success.

It is emphasized that the effectiveness of socio-psychological correction was strengthened through the use of an integrated approach that accounted for the socio-psychological characteristics of the orientation and structural complexity of life scripts in early adulthood in accordance with their typology.

The conducted research does not exhaust all aspects of the problem of identifying the specific features of socio-psychological correction of destructive life scripts in early adulthood. Future investigations may focus on examining the dynamics and orientation of the socio-psychological correction process across gender and age dimensions, particularly in the second phase of early adulthood. Another promising direction for further research involves the development of a training system for psychologists, social workers, educators, and other professionals who work with young people and are engaged in addressing destructive manifestations within their life scripts.

Key words: *personality, early adulthood, life scenario, constructive and destructive life script, socio-psychological correction.*

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях:

1.1. Михайлишин У.Б., Матвеев В.Н., Піддубна В.В. Вплив групових цінностей на становлення соціальної зрілості студентства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 272-279. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті специфіки впливу групових цінностей на побудову життєвих сценаріїв молоді та її соціальну зрілість).*

<http://tppjournal.com.ua/n3y2k15.html>

1.2. Літвінова О.В., Піддубна В.В. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 208-220. *(Особистий внесок авторки полягає у визначенні ефективності психологічних засобів корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості).*

<http://tppjournal.com.ua/n1y2k18.html>

1.3. Українець Л.П., Завацький Ю.А., Тоба М.В., Піддубна В.В., Смирнова О.О. Визначення специфіки самообмеження особистості у період ранньої дорослості як чинника її розвитку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (48). С. 254-261. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті особливостей впливу самообмеження особистості на реалізацію її життєвих сценаріїв у період ранньої дорослості).*

<http://tppjournal.com.ua/n48y2k19.html>

1.4. Піддубна В.В. Корекція деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості: соціально-психологічний вимір. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені*

Г.С. Костюка НАПН України. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. Т. IX, Вип. 13. С. 731-738.

http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=756&Itemid=514

1.5. Френкель С., Турбан В.В., Козьменко О.І., Завацька Н.Є., Піддубна В.В., Сльот М.О. Проблема соціально-психологічної підтримки особистості: теоретико-методологічні підходи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 15-24. (Особистий внесок авторки полягає у визначенні необхідності соціально-психологічної підтримки особистості в процесі корекції деструктивних життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості).

<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-15-24>

<http://tpppjournal.com.ua/n60y2k23a2.html>

1.6. Піддубна В.В., Побокіна Г.М., Кісільов О.А., Шутальов О.О. Вектори соціальної активності та особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 198-207. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті особистісних детермінант побудови життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості).

<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-198-207>

<http://tpppjournal.com.ua/n67y2k25a15.html>

1.7. Піддубна В.В. Технології виходу з негативних життєвих сценаріїв. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 1. С. 150-163.

<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-68-3-1-150-163>

<http://tppjournal.com.ua/n68y2k25a11.html>

Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інших виданнях:

2.1. Піддубна В.В. Теоретико-методологічні аспекти формування життєвих сценаріїв молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів* (м. Київ, м. Сєверодонецьк, 24-25 листопада 2016 р.). Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 234-235.

2.2. Піддубна В.В. Комплексний аналіз життєвого сценарію особистості. *Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти: зб. наук. статей за матеріалами XVII Міжнародної науково-практичної конференції* (Монреаль, 30-31 грудня 2018 р.). Монреаль: СРМ «ASF», 2018. С. 128-129.

2.3. Піддубна В.В. Життєвий сценарій як цілісна картина майбутнього особистості. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм: зб. статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєверодонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 142-144.

2.4. Піддубна В. Життєвий сценарій як інтегральний показник соціального самопочуття особистості у віці ранньої дорослості. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДПУ, 2022. С. 221-223.

2.5. Піддубна В. Сформованість життєвих сценаріїв як нормативний регулятор поведінки особистості. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: зб. наук. статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*

(м. Кропивницький, 24 лютого 2023 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДУ, 2023. С. 219-220.

2.6. Піддубна В.В. Специфіка корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості. *Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього: зб. наук. статей за матеріалами щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу* (м. Київ, 12 червня 2025 р.). К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. С. 55-57.

2.7. Піддубна В.В. Життєвий сценарій як складне когнітивне утворення. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Київ, 17 жовтня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 601-605.

2.8. Піддубна В.В. Стереотип деструктивної поведінки у життєвих сценаріях особистості. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 26-27 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 107-111.

2.9. Побокіна Г.М., Тоба М.В., Піддубна В.В., Олійник Д.І. Формування життєвих сценаріїв особистості та розуміння змін життєвого світу. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами IX Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 29-30 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 22-26. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті специфіки процесу реалізації життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості).

ЗМІСТ

ВСТУП	14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	24
1.1. Міждисциплінарний підхід до аналізу конструкту життєвого сценарію особистості	24
1.2. Концептуалізація проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі	52
1.3. Сучасні підходи до корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості	75
Висновки до розділу	89
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	92
2.1. Форми прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості	92
2.2. Ціннісно-смісловий вимір специфіки життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості	109
2.3. Копінгові, захисні та адаптаційні стратегії особистості у перебігу її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості	130
2.4. Визначення особливостей функціонування особистості за типами життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості	148
Висновки до розділу	162
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	167
3.1. Змістовно-процесуальні засади комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості	167
3.2. Узагальнення результатів дослідження: технології виходу з деструктивних життєвих сценаріїв	190
Висновки до розділу	203
ВИСНОВКИ	206
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	210

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У контексті змін сучасного соціуму проблема теоретичної розробки конструкту життєвого сценарію особистості і його емпіричних досліджень набуває особливого значення та актуальності. Водночас, інтерес до зазначеної проблематики помітно зростає у зв'язку з посиленням уваги до активності особистості у реалізації її життєвих сценаріїв у період ранньої дорослості.

Констатовано, що у проблемному полі вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості перетинаються інтереси різних напрямів – психології особистості, соціальної психології, психології розвитку, вікової психології, де поняття життєвого сценарію особистості, на думку фахівців, більшою мірою відповідає її розумінню як суб'єкта свого життя, підкреслює її «авторство» по відношенню до власного життя, можливість існування людини як його творця. Це пов'язано, в тому числі, з загостреннями протиріч між реаліями сучасного світу, ідеями про сенс життя, життєві перспективи, які транслуються, зокрема, через засоби масової інформації, та існуючими традиційними уявленнями про життєві завдання особистості в період ранньої дорослості (навчання, робота, сім'я/діти) і їх часовий діапазон.

Актуальність проблеми дослідження обумовлена й методологічними труднощами, пов'язаними з використанням поняття життєвого сценарію особистості як пояснювального конструкту для емпіричних досліджень та теоретичних узагальнень. Так, йдеться про відсутність термінологічної визначеності внаслідок існування низки родинних понять, як-от «життєвий шлях», «життєвий план», «життєва стратегія», «життєва позиція», «життєва роль», «варіанти життя», «стиль життя», «життєве завдання», «життєва перспектива», зміст яких не має чітко закріплених визначень і часто перетинається. Серед них знаходиться і поняття життєвого сценарію, що розуміється й як поточний життєвий план, сформований в ранньому

дитинства, який характеризується несвідомістю і згідно з яким відбувається структурування більш тривалих періодів часу і навіть життя; й автоматизовані події схеми – «скрипти», що включають уявлення про організовані послідовності подій, цілі поведінки, можливі рольові приписи; й індивідуальне або особисте життя в його динаміці; й смислова система, яка залежить не лише від соціалізаційного впливу, а й вибудована власне особистістю; й процес упорядкування досвіду, що супроводжується символізацією суб'єктивних переживань, результатом яких є наратив, та як процес структурування особистісної подієвої картини життя, спрямований на її самовдосконалення у вигляді творчості. Крім того, аналіз небагаточисленних досліджень життєвого сценарію особистості показав, що найчастіше цей конструкт розуміється згідно з ідеями Е. Берна у напрямку вивчення патологічних сценарних рішень у зв'язку з дитячо-батьківськими відносинами.

Другий важливий аспект – це складність емпіричного дослідження соціально-психологічної специфіки життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості, у зв'язку з обмеженням методичного інструментарію, який би дозволяв ґрунтовно проаналізувати його багатоконпонентність і варіативність, не редукуючи до лінійного конструкту, що вимагає теоретичної розробки концепту життєвого сценарію, його конкретизації та операціоналізації. Це забезпечить можливість не лише проведення емпіричних досліджень життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості в єдиному смисловому просторі, а й розробку засобів корекції їх деструктивних проявів в умовах сучасних соціогенних викликів.

Актуальність вирішення зазначених питань, їх науково-прикладне та соціальне значення визначили вибір теми дисертаційного дослідження: *«Соціально-психологічна корекція деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексних науково-

дослідних тем кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 4 від 26 грудня 2014 р.).

Об'єкт дослідження – життєві сценарії особистості в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості; розробити та апробувати комплексну програму соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

2. Здійснити концептуалізацію проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі.

3. Дослідити соціально-психологічні особливості спрямованості та ускладнення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості відповідно до їх типології.

4. Розробити та апробувати комплексну програму соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принципи системного (С. Максименко, С. Миронець, І. Пасічник, О. Цільмак та ін.),

системно-динамічного (В. Барко, С. Гарькавець, І. Гоян, О. Крижановський, М. Орап та ін.), суб'єктно-діяльнісного (Г. Костюк, С. Максименко, І. Пасічник, В. Роменець та ін.) підходів в психології; концепції розвитку (М. Боришевський, О. Кононенко, У. Михайлишин, І. Попович, Н. Фалько та ін.) та саморозвитку особистості (А. Кононенко, О. Литвиненко, Р. Шевченко, Т. Щербан та ін.); положення про психогенезу як взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників становлення особистості в онтогенезі (Я. Гошовський, З. Ковальчук, Л. Пілецька, Т. Титаренко, В. Турбан, В. Шевяков та ін.), концепції становлення особистості в процесі соціо- та професіогенезу (Г. Бевз, Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, І. Бурлакова, Ж. Вірна, Ю. Завацький, Н. Чепелева та ін.); психологічні положення щодо детермінації поведінки особистості та її соціалізації у віці ранньої дорослості (М. Гасюк, Є. Гейко, О. Гринів, В. Завацький, Т. Комар, В. Корнієнко, В. Москаленко та ін.), а також теорії становлення самосвідомості (Н. Добровольська, Н. Жигайло, Н. Завацька, О. Лукашов, Г. Радчук та ін.), стратегічного життєвого вибору (Г. Балл, О. Бондарчук, А. Борисюк, А. Турубарова, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна) та життєвих сценаріїв особистості (Е. Берн, Г. Гандзілевська, В. Джойнс, Л. Заграй, З. Карпенко, В. Корнелл, І. Маноха, В. Панок, І. Пасічник, Дж. Статрідж, Дж. Стюарт, Ф. Хартман, К. Штайнер та ін.); теорії формування та корекції рис особистості в процесі активного соціально-психологічного навчання (О. Блискун, І. Волженцева, В. Волошина, А. Грись, О. Лосієвська, Л. Онуфрієва, Я. Раєвська, Т. Траверсе, О. Чуйко, Т. Яценко та ін.); базові принципи теорії та практики надання соціально-психологічної допомоги (О. Бондаренко, І. Гуляс, Л. Засекіна, Л. Калмикова, С. Кузікова, Н. Максимова, Л. Руденко, О. Сафін, К. Седих, Н. Токарева, О. Фурман, Л. Черновська та ін.).

Методи дослідження:

– *теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз наукових концепцій та поглядів з проблеми дослідження особливостей соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої

дорослості (теоретичне моделювання, методи порівняння, систематизації, узагальнення); наукова інтерпретація і синтез емпіричних даних;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, інтерв'ювання, анкетування (анкета «Прояви життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості» (В. Піддубна)), контент-аналіз творів респондентів про власні життєві сценарії; каузометрія; психодіагностичні методики: методика вивчення глибинних структур образу світу (модель архетипного простору М. Марк, К. Пірсон), методики «Улюблена казка» та «Сценарний опитувальник» (Е. Берн), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич), методика «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолік), методика особистісної діагностики «Типологія Майєрс-Бріггс (MBTI)», опитувальник Д. Кейрсі, методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчик та ін.), опитувальник копінг-стратегій (WSQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман), методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), «Тест життєстійкості» (С. Мадді), методика «Індекс прагнень» (Е. Десі, Р. Райан), опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо), методика діагностики ірраціональних установок (А. Елліс); проєктивна методика «Кольорові метафори»;

– *статистичні*: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти Центрального, Південного, Західного регіонів України, науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса), Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ). Вибірку склали 278 респондентів (140 (50,4%) чоловіків, 138 (49,6%) жінок) віком від 21 до 29 років, які перебували на

різних етапах професіоналізації, різнилися за сімейним, економічним статусом, рівнем освіти. Формування вибірки відбувалося з урахуванням змістовного критерію, критерію еквівалентності та репрезентативності.

Надійність і вірогідність результатів дослідження та сформульованих висновків забезпечено методологічною обґрунтованістю теоретичних положень дослідження; відповідністю методів дослідження його меті та завданням; репрезентативністю вибірки; коректним застосуванням методів математико-статистичної обробки та оцінки експериментальних даних. Про надійність отриманих даних свідчать також стійкість і повторюваність результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

– *вперше: здійснено* концептуалізацію проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі (як глобального простору її буттєвості та соціально-психологічного феномену, пов'язаного зі здатністю до планування, конструювання і структурування життя); *виявлено* спрямованість (соціально-обумовлену, суб'єктно-обумовлену) життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості та *визначено* способи ускладнення їх структури (дефіцитарний, екстенсивний, інтенсивний) відповідно до типології життєвих сценаріїв (особисто-, професійно-, сімейно-орієнтованих, а також особисто-професійного, особисто-сімейного, професійно-сімейного), здійснені через *виокремлення* форм прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості, *розкриття* ціннісно-сміслового виміру специфіки життєвих сценаріїв та *виявлення* копінгових, захисних і адаптаційних стратегій особистості у перебігу її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості, а також *визначення* особливостей функціонування особистості за типами її життєвих сценаріїв, зокрема у напрямку деструктивного їх розгортання;

– *розроблено та доведено* ефективність комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, реалізованої з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, індивідуально-орієнтованого, когнітивного, ресурсо-орієнтованого, наративного підходів, із задіянням когнітивно-поведінкової, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, а також активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги;

– *поглиблено та уточнено*: уявлення про соціально-психологічну обумовленість проявів деструктивності у життєвих сценаріях особистості, зокрема в період ранньої дорослості;

– *набули подальшого розвитку*: погляди на змістовну специфіку та соціально-психологічні трансформації життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості; підходи до засобів і технологій подолання деструктивних проявів у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних проявів деструктивності у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості; у створенні та апробації програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості; в узагальненні результатів проведеного дослідження щодо визначення технологій виходу з деструктивних життєвих сценаріїв. Отримані дані, разом із задіяними психодіагностичними методиками, засобами корекції (особистісної і міжособистісної спрямованості) деструктивних життєвих сценаріїв та активними соціально-психологічними методами навчання і допомоги, можуть знайти застосування у консультативній та психокорекційній роботі фахівців центрів соціально-психологічної адаптації, центрів психо-соціальної допомоги, закладів відновлювального лікування, з метою подолання соціально-психологічних проявів деструктивності у життєвих сценаріях особистості, зокрема в період ранньої дорослості.

Результати дослідження **впроваджено** в консультаційну та методичну роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ) (довідка № 424/18.02 від 12.06.2025 р.); у науково-методичну роботу Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми) (довідка № 0209-1 від 02.09.2025 р.); у навчально-методичну роботу Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Київ) (довідка № 421/15.04 від 11.06.2025 р.); у навчально-наукову роботу Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя) (довідка № 01-15/1703 від 23.09.2025 р.), у науково-консультаційну роботу Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса) (довідка № 151 від 12.12.2025 р.); у навчально-виховну та наукову роботу факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка № 174 від 15.09.2025 р.); у консультаційну роботу Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ) (довідка № 01-09-25Ф від 01.09.2025 р.) і використовуються при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін та спецкурсів «Соціальна психологія», «Соціально-психологічний тренінг», «Кризова психологія» та ін.

Особистий внесок авторки. Розроблені наукові положення та отримані результати емпіричного дослідження є самостійним внеском авторки у проблему визначення особливостей соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. В опублікованих зі співавторами працях доробок авторки становить 50%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях, семінарах-тренінгах, круглих столах, зокрема на *міжнародних*: У науково-практичній конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський,

психологічний та соціальний виміри» (Київ, Сєверодонецьк, 2016 р.), XVII науково-практичній конференції «Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти» (Montreal, 2018), VII науково-практичній конференції «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм» (Сєверодонецьк, 2021 р.), II науково-практичній онлайн конференції «Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики» (Кропивницький, 2022 р.), семінарах-тренінгах у межах Програми «Справедливість для всіх» Агенції США з міжнародного розвитку (USAID): «Формування резильєнтності (життєстійкості), як особистий ресурс в умовах війни» (Київ, 2023 р.), «Удосконалення комунікативних здібностей: технології розвитку soft skills» (Київ, 2023 р.), «Синергія інтелекту та тіла: науково-педагогічна компетентність» (Київ, 2024 р.), «Психологія професійного мислення: готовність до змін» (Київ, 2024 р.), «Соціально-правовий аналіз булінгу та мобінгу, як найпоширеніших явищ дискримінації в суспільстві» (Київ, 2024 р.); X науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Ополе (Польща), Київ, 2025 р.), науково-практичній конференції «Психічне здоров'я та життєстійкість в умовах війни: інноваційні підходи та доказові інтервенції для України» (Івано-Франківськ, 2025 р.), IX науково-практичній конференції «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм» (Ополе (Польща), Київ, 2025 р.); з міжнародною участю: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (Кропивницький, 2023 р.), XVII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства» (Київ, 2025 р.); *всеукраїнському*: щорічному науковому круглому онлайн-столі «Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього» (Київ, 2025 р.); доповідалися та обговорювалися на розширених засіданнях кафедри практичної психології

та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2015-2025 р.р.).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 16 публікаціях авторки, з яких 7 статей у наукових фахових виданнях із психології (з них 5 статей – у наукометричних виданнях), 9 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 238 найменувань (з них 98 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації викладено на 236 сторінках, із них 209 сторінок основного тексту. Робота містить 14 таблиць на 12 сторінках, 2 рисунки на 1 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Міждисциплінарний підхід до аналізу конструкту життєвого сценарію особистості

Протягом тривалого для психологічної науки часу була характерна тенденція описувати різноманіття проявів психічного життя людини з позиції основних особистісних характеристик, таких як характер, спрямованість особистості, сенс життя, талант, досвід та інші. Ізольований, несистемний розгляд цих особистісних характеристик дозволяє створити лише розрізнену та неупорядковану «карту» життя людини [1; 35; 51; 61; 114; 119; 237 та ін.].

Ключовим завданням психології наразі є створення та опис системного погляду на світ, в якому існує людина, особливості її функціонування та розвитку. Одним з найбільш перспективних шляхів до досягнення зазначеної мети є розвиток ідеї аналізу та розкриття розуміння людини з погляду розгляду її життєвого сценарію, що описує події життя, без яких вона не може назвати своє життя повним і насиченим.

Для глибокого розуміння категорії життєвого сценарію, насамперед, необхідно звернутися до таких конструктів, як «життєвий шлях особистості», «історія життя». Так, більшість проявів психічного життя можна об'єднати у понятті «життєвий шлях людини», яке розкриває біографічні проблеми його вивчення [22; 36; 39; 40; 69 та ін.].

Найповніше поняття життєвого шляху було описано як історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, як сучасниці певної епохи. У більш широкому тлумаченні життєвий шлях – це історія розвитку особистості в триєдності її функцій як суб'єкта спілкування, суб'єкта діяльності та індивідуальності.

Життєвий шлях особистості описується з погляду подій і структурується на елементарні одиниці – події; при цьому подією виступає тільки така зміна цих одиниць, яка набула суб'єктивного значення і спонукала особистість до перетворення власного життєвого шляху.

Реально практиковані види діяльності, з яких формується індивідуальне життя, становлять основу особистості. Діяльність – це елементарна структурно-функціональна одиниця людського життя, а життєвий шлях – системна єдність видів діяльності, які здійснює особистість [22; 73; 96; 105; 107 та ін.].

У зарубіжній психології одна з перших концепцій життєвого шляху особистості пов'язана з ім'ям Ш. Бюлер [158], яка ставила завдання цілісного вивчення людського життя і запропонувала розглядати життєвий шлях в контексті об'єктивних умов життя, історії переживань, становлення та зміни цінностей, еволюції внутрішнього світу людини.

Ш. Бюлер зазначала, що, незважаючи на широку індивідуальну своєрідність, існують певні закономірності в термінах настання етапів життя, залежно від співвідношення духовних («ментальних») та біологічних («вітальних») тенденцій [158].

В даний час дослідження життєвого шляху особистості в зарубіжній психології зводяться до трьох основних підходів:

- віково-психологічного (Д. Левінсон, Д. Мак-Адамс, Р. Хевігхерст) [181; 202; 206; 207];
- подієвого (Б. Хопсон) [180];
- наративного (Л. Елсбрі, Н. Фрай) [175 та ін.].

Прихильники першого підходу аналізують життєвий шлях з опорою на вікові стадії та більшою мірою розглядають людину як індивіда, надаючи шляху його життя об'єктивні універсальні риси, залишаючи осторонь специфіку людського життя.

Представники подієвого підходу під час аналізу життєвого шляху людини більше уваги приділяють суб'єктності, відзначаючи індивідуальність подій, які відбуваються у житті кожної людини.

Життєвий шлях, як історію, описують представники наративного підходу, що досліджує не самі події життєвого шляху людини, а їх відображення у її свідомості. Цей підхід має на увазі найбільшу індивідуалізованість і унікальність життя людини.

Спроби виділити об'єктивні та універсальні критерії призводять до висновку про необхідність включення індивідуальності та неповторності самої людини в опис її життєвого шляху.

Таким чином, життєвий шлях може бути описаний як історія формування та розвитку особистості в системі суспільних відносин, яка детермінована онтогенезом, з одного боку, та соціальними обставинами – з іншого, і, нарешті, етичним, моральним ставленням особистості до інших людей, до світу та до себе. При цьому життєвий шлях це цілісне явище.

Життєвий сценарій є операціоналізацією поняття «життєвий шлях», воно опосередковує взаємодію людини зі світом, допомагаючи успішно вирішувати завдання цієї взаємодії [12; 116 та ін.].

Життєвий сценарій, порівняно з поняттям «життєвий шлях», передбачає значну активність особистості, її включеність у власне життя, спостереження за світом і собою «зсередини», а не «зовні».

Життєвий сценарій пропонується розглядати як параметр індивідуально-особистісного функціонування, що передбачає як нормативний компонент, так і індивідуальний, з чим пов'язане виділення двох типів життєвого сценарію – нормативного та індивідуального.

Нормативний життєвий сценарій – це сукупність і послідовність обов'язкових подій, що відповідають уявленням свого часу, типовий для даної культури.

Індивідуальний (персональний, особистий) життєвий сценарій є двигуном змін та описується як індивідуальні життєві події, що становлять біографію конкретної людини.

У сучасній психології відзначається дефіцит досліджень та теоретичних побудов щодо аналізу життєвих сценаріїв людини, які затвердили своє місце в психологічній науці як ряд подій, які є найбільш значущими в її житті. Це ті події, без яких людина не вважатиме своє життя повним.

У зарубіжній психології дослідження життєвого шляху (life span) сконцентровані переважно на окремих аспектах життєдіяльності людини з опорою на життєві етапи та вікові періоди (дитинство, юність, рання та пізня дорослість, зрілість, похилий вік).

Здійснюється аналіз когнітивних здібностей [167], кар'єрних амбіцій [145], пам'яті («пластичність» [208], епізодичність пам'яті [234], вибірковість пам'яті [233] тощо), посттравматичного стресу [223], психологічної зрілості [224]).

Дослідження життєвого сценарію, як конструкту особистісного функціонування, здійснюється переважно в рамках аналізу автобіографічних розповідей. При цьому акцент робиться на вікових особливостях та можливостях розповідей про власне життя [148].

Дж. Барон, С. Блак при описі життєвого сценарію спираються на припущення про те, що сценарій життя людини є частиною її повсякденного життя і що автобіографічні розповіді людей мають свої вікові особливості [148].

Результати досліджень демонструють, що люди похилого віку (порівняно з молодими) при описі подій власного життя приділяють менше уваги деталям подій, що описуються, їх розповіді мають меншу цільову

спрямованість при обміні історіями з життя, але при цьому їх життєві історії можна назвати більш «глобальними» і цілісними [148].

Крім того, дослідження особистісних рис, властивих людям з тим чи іншим життєвим сценарієм, особливостей розвитку та функціонування цих характеристик, здійснюється в зарубіжній психології в рамках аналізу «життєвого курсу» (life course). Результати цих досліджень розкривають вікові, гендерні та індивідуальні особливості розвитку та прояви життєвого сценарію на різних вікових етапах та в різних спільнотах [143; 218 та ін.].

Виділено дві найбільш системні сторони опису «життєвого курсу» – це суб'єктивні вікові параметри та соціально-психологічна зрілість. Дж. Бенсон та Г. Елдер вважають, що синхронність у розвитку двох зазначених характеристик є запорукою благополучного формування дорослої ідентичності та цілісного погляду людини на власне життя [149].

Дослідження культурного життєвого сценарію, як культурної моделі послідовності найбільш значущих для життя подій, показали, що унікально прожиті життя становлять у пам'яті людей схожі спогади. Культурний життєвий сценарій (Д. Бернтсен та ін.) – це уявлення про типовий зміст життєвих подій, що розділяються більшістю членів культурної спільноти, а також значимості і валентності, що їм приписується [154].

А. Бон та Д. Бернтсен досліджують взаємозв'язок між набуттям культурного життєвого сценарію (cultural life script) та ступенем узгодженості життєвих історій дітей та підлітків [155]. Було встановлено, що для учасників молодшого віку найбільш простим представлявся опис одиначної події свого життя, тоді як старші учасники дослідження з меншими труднощами описували послідовність подій у своїй життєвій історії. Ця тенденція пояснюється авторами як більше включення культурного компонента до побудови сценарію життя у процесі дорослішання [154].

Життєвий сценарій, а саме його індивідуальний компонент, найбільш близький до поняття життєвої історії, проте не тотожний йому. Життєва

історія, чи «особиста історія», у межах теорії Д. Мак-Адамса [207] – це унікальна історія окремої людини, тоді як життєвий сценарій не можна звести до життя лише однієї людини. Д. Мак-Адамс називає життєвою історією ідентичність у формі історії, що містить у собі характеристики обстановки, персонажів, має сюжет тощо – це свого роду Я-історія (self-story) [208].

Життєві історії ґрунтуються на біографічних фактах конкретної людини, проте передбачають вплив культурного контексту, в якому живе людина, тому вони також відображають культурні цінності, норми та переконання, прийняті в суспільстві. Життєві історії розвиваються і змінюються в міру просування життєвим шляхом, відображаючи його події.

Поява тенденції вибудовувати зв'язну розповідь про власне життя та віковий період виникнення можливості побудувати історію про життя – ще одне питання, яким задаються дослідники в рамках аналізу життєвого сценарію (life story).

А. Бон і Д. Бернтсен дійшли висновку про те, що послідовна розповідь краще виходить у підлітків, ніж в дітей молодшого віку. При цьому вони відзначили, що здатність описувати події минулого життя у зв'язній розповіді розвивається паралельно зі здатністю будувати історію свого майбутнього життя та планувати події свого майбутнього [155].

В. Данлоп, Л. Волкер описують закономірності функціонування історії життя людини [166], відзначаючи, що розвиток здатності до автобіографічних міркувань у підлітковому віці сприяє появі життєвої історії. При цьому побудова життєвої історії є одним із шляхів формування особистості та її ідентичності.

Позначивши місце життєвого сценарію в системі уявлень про психологічне функціонування особистості, необхідно відзначити наявність різних підходів до цього конструкту як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології та в різних галузях знань.

Міждисциплінарний підхід в аналізі конструкту життєвого сценарію

показав, що він є предметом уваги різних наук (філософії, психології, соціології, антропології та ін.).

Поняття життєвого сценарію в психології вперше починає розроблятися і активно використовуватися засновником транзактного аналізу Е. Берном [151]. Він визначав життєвий сценарій як життєвий план, заснований на дитячих ілюзіях та батьківському «програмуванні».

У його розумінні життєвий сценарій є несвідомим, формується під впливом батьків у дитячому віці і далі розгортається на різних життєвих етапах і проявляється в різних життєвих ситуаціях, практично залишаючись незмінним протягом усього життя людини.

У своїй відомій праці «Люди, які грають в ігри» Е. Берн фактично ототожнює життєвий сценарій людини з її долею та відзначає, що сценарій з великою силою штовхає людину вперед, назустріч її долі, і дуже часто незалежно від її опору або вільного вибору [150].

Робота з життєвим сценарієм людини стала основним змістом психотерапевтичної практики у транзактному аналізі. Згодом зміст поняття життєвого сценарію, запропонований Е. Берном, починає переглядатися, зокрема завдяки відмові від його вузько психоаналітичного трактування – раннього формування, незмінності протягом життя та ін.

Так, у роботі «Життєві сценарії: транзактний аналіз невідомих патернів відносин» [201] представлена динаміка поглядів на життєвий сценарій.

Основна тенденція – це перехід від опису сценарію, детермінованого батьками, до його соціально-конструктивістського розуміння (J. Benson, D. Berntsen, A. Bohn, W. Cornell, G. Elder, R. Erskin, S. Karpman) [149; 154; 162; 192 та ін.]. Базисом для цього виступає сама терапевтична практика, що демонструє взаємозв'язок між формуванням сценаріїв та терапією відносин.

Теорії сценаріїв, засновані на описі когнітивних та інших інтрапсихічних процесів, ведуть до припущення, що зміна сценарію можлива за допомогою внутрішніх змін звичних патернів відносин. Відповідно, якщо відносини утворюють сценарійний план, вони також можуть трансформувати його [231].

Доказом цього є зміни у житті, пов'язані з міжособистісними відносинами, сформованими, зокрема, у процесі терапії. Загалом можна говорити про те, що наразі поняття життєвого сценарію продовжує використовуватись у психотерапевтичній практиці.

Початкові ідеї про природу життєвого сценарію, хоча й зберігають свою актуальність щодо впливу батьків на його зміст, зазнали значних змін: вплив дитячого досвіду на наступний життєвий сценарій людини вже не розглядається як довічно його визначальний і необоротний, оскільки сценарій – це не «застигле» утворення, а рухлива структура, якою людина може управляти.

Показано, що ще одним джерелом ідей, у рамках якого зароджувалося сучасне розуміння життєвого сценарію, стала культурна антропологія. Саме в контексті культурної антропології сформувалося розуміння життєвого сценарію як культурно розподілених уявлень щодо порядку і часу («розкладу») життєвих подій у прототиповому життєвому циклі, яке стало загальноприйнятим у гуманітарних науках. У цьому ж значенні поняття життєвого сценарію все частіше використовується в сучасній психології [12; 116 та ін.].

Життєві сценарії стали розглядатися як об'єднана внутрішньою логікою послідовність подій, які є найбільш значущими в житті суб'єкта, визначають його основні віхи, складають у певному сенсі «каркас» життя, його план, згідно з яким вибудовується траєкторія життєвого шляху особистості.

Відхід від трактування сценарію як неусвідомленої структури, детермінованої раннім досвідом, що багато в чому визначає подальше життя особистості, та розуміння життєвого сценарію як результату рішень, ухвалених людиною усвідомлено, призвело до сплеску дослідницького інтересу фахівців. Це пов'язано в тому числі з тим, що життєвий сценарій розглядається не як лінійний конструкт, а як варіативна модель, що має нормативний та індивідуальний компоненти з різними варіантами співвідношення, траєкторіями реалізації та трансформації.

У розглянутому проблемному полі з'являються такі поняття, як «культурний (нормативний) життєвий сценарій», «персональний (індивідуальний) життєвий сценарій», «життєва (особиста) історія». Так, культурний життєвий сценарій включає в себе уявлення про типову подієвість життя (що і коли має відбутися), а також приписувану подіям значущість. Дослідження культурних життєвих сценаріїв в основному реалізуються в соціологічних, культуро-антропологічних та етнографічних роботах (F. Hartman, L. Lee Katz, D. Weis та ін.) [180; 199; 236 та ін.].

Два наступні поняття мають психологічний характер. Індивідуальний (персональний) сценарій містить як нормативні компоненти, так й індивідуальні життєві події, що складають біографію конкретної людини. Поняття особистої (життєвої) історії належить до унікальної історії окремої людини, воно стає популярним у психології, насамперед, завдяки поширенню наративних досліджень.

Життєвий сценарій особистості індивідуальний тією мірою, якою він залежить від унікальних життєвих обставин, у контексті яких розгортається. На ранніх етапах життя людини найбільшою мірою підпорядковане нормативним вимогам, її індивідуальний життєвий сценарій тільки починає формуватися. У міру проходження «обов'язкової» частини життєвого сценарію (здобуття середньої освіти та закінчення школи) життєвий шлях людини починає все більшою мірою визначатися її індивідуальними виборами. Емпіричні дані свідчать про наростаючу тенденцію до дедалі більшої індивідуалізації життєвого сценарію і зниження ролі культурно заданих нормативних компонентів.

У сучасному світі, з його різноманіттям можливостей, складністю та невизначеністю, людина, трансформуючи нормативний життєвий сценарій у персональний, опиняється перед необхідністю життєвих виборів. Тим самим індивідуальний життєвий сценарій сучасної людини фактично є результатом її життєтворчості. Життєвий вибір – точка, що розриває звичні зв'язки життєвих подій і визначає не тільки зміни в життєвій ситуації особистості, а

й саму «зону змін» аж до самозміни особистості.

Сучасні дослідники доповнюють традиційне трактування життєвого шляху та життєвого сценарію особистості його екзистенційним розумінням, в якому акцентується увага на авторстві людини стосовно власного життя та усвідомленні нею цього авторства як відповідальності за свій життєвий світ (П. Жебелева, Л. Заграй, Ю. Ільїна, Т. Камбалова, З. Карпенко, Н. Клименко, Т. Костіна, І. Маноха, О. Матвієнко, В. Панок, Т. Титаренко та ін.) [39; 36; 38; 40; 42; 46; 47; 53; 54; 55; 56; 66; 67; 68; 78; 110; 111; 112 та ін.].

Особливості сучасного соціуму не дозволяють зводити вивчення життєвого сценарію особистості до «плану життя», «послідовності подій життя», а вимагають його розгляду як складного багатовимірного конструкту, що поєднує дослідження як різних контекстів існування (ситуаційного, подієвого, соціального), так і різних складових життєвого сценарію (нормативного, індивідуального, екзистенційного).

Психологічне розуміння життєвого сценарію передбачає необхідність звернення і до раннього життєвого досвіду людини, досвіду проживання життєво значущих ситуацій, і до життєвих виборів як точок «розриву» за звичайного перебігу подій, поворотних моментів життєвого сценарію.

Подальший аналіз висунутої проблеми дослідження проведено у векторі вивчення життєвого сценарію особистості в руслі суб'єктно-діяльнісного підходу через розгляд категорій особистості та її буття як предметного поля дослідження; аналіз досліджень проблеми життєвого сценарію особистості на сучасному етапі; розгляд сценарної поведінки особистості, як можливості відігравання поведінкових моделей, що формуються в результаті проживання вікових криз розвитку; обґрунтування введення категорії внутрішньоособистісних диспозицій виникнення певної позиції у відносинах, що може закріплюватися як характерологічна ознака і в подальшому служити основою сценарної поведінки особистості.

Композиція теоретичного огляду обумовлена загальною ідеєю розгляду життєвого сценарію особистості як засобу її буттєвості, для чого необхідне

виявлення протиріч у підходах до дослідження життєвого сценарію особистості, обґрунтування положення про те, що кризи розвитку є кризами розширення буттєвості, де суб'єкт стикається з необхідністю формування певної позиції у відношеннях Я – Світ, Я – Ти, Я – Вони. Це є основою поведінкової моделі й надалі може слугувати підставою сценарної поведінки особистості.

Аналіз проблеми внутрішнього механізму розвитку вікової кризи, з одного боку, та зіставлення поведінки дитини в кризовій ситуації та поведінки дорослого, який реалізує конкретний деструктивний життєвий сценарій, з іншого боку, дозволяє сформулювати положення про внутрішньоособистісне диспозиційне утворення як основу формування сценарної моделі поведінки.

Розгляд життєвого сценарію особистості в руслі суб'єктно-діяльнісного підходу допускає припущення про те, що позиції у відносинах, які формуються в онтогенезі (домінантна, пасивна, або здорова, адекватна віку), вбудовуються в структуру особистості і згодом починають переходити у зовнішній простір, організуючи буття відповідно до своїх смислів.

Розгляд особистості та її буття як категоріальної цілісності не тільки створює можливість об'єднання суперечливих теоретичних підходів до дослідження життєвого сценарію, а й має великий практичний потенціал з точки зору діагностики, прогнозування та корекції найважливіших життєвих ситуацій та можливих ліній розвитку життєвого сценарію.

Слід зазначити, що в останні десятиліття у психологічній науці відбуваються кардинальні зміни. Ці зміни пов'язані не лише з переосмисленням основних завдань та методології психології, але і з переосмисленням самого предмета психології. Головним чином це пов'язано зі зміщенням дослідницької парадигми від об'єктної, де визначальною лінією вважалася заданість психіки умовами і характеристиками соціального середовища, до суб'єктного, що визнає в людині активний перетворювальний індивідуальний початок [10; 15; 35; 72; 79; 108; 196; 200 та ін.].

Разом із категорією суб'єктності до психології увійшли категорії здійснення та буття, створеного людиною відповідно до її внутрішніх запитів і смислів. З'явилося уявлення про взаємну імплікованість буття і людини, про властиву людині як суб'єкту здатність породжувати нові форми буття, об'єктивуючи в ньому своє суб'єктивне.

Проблема суб'єкта у психології розроблялася в руслі різних наукових підходів (суб'єктно-діяльнісного, системно-суб'єктного, суб'єктно-середовищного, суб'єктно-буттєвого та ін.), і наразі психологія суб'єкта набула статусу методологічної основи дослідження проблем психології людського буття.

Постнекласична наукова парадигма внесла істотні зміни в розуміння психології як науки: була визнана багатопредметність психологічної науки; проєкція синергетичних ідей у психологію припустила визнання за людиною та її психікою статусу відкритої системи, що саморозвивається. Це зумовило запит на появу широкого поля наукових досліджень, що дозволяють розглянути особистість як цілісність. Зокрема, максимально інтегрованим поняттям стає поняття буття особистості. Аналіз буття здійснюється в діаді «особистість – буття», розуміючи, що йдеться про певний якісний стан (характеристику, властивість) людини, який позначається як «особистість», і у відношенні до цієї якості розглядається «буття».

Аналіз вивчення проблеми життєвого сценарію особистості у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі показав, що ця проблема привертала увагу вчених практично з самого початку виникнення психології як самостійної галузі наукового знання. Дослідження життєвого сценарію, його структурних компонентів, сценарної поведінки були висвітлені у працях А. Адлера, Е. Берна, С. Мадді, Г. Олпорта, К. Роджерса, Дж. Стюарта, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Штайнера, А. Шутценбергер, К. Юнга та ін. [109; 118; 131; 141; 142; 144; 150; 151; 152; 173; 184; 187; 188; 189; 203; 220; 222; 227; 228; 229 та ін.]. Загальним значенням поняття «життєвий

сценарій» є певна заданість, упорядкованість ходу дій і подій (суб'єктивно значимих ситуацій).

Якщо у вітчизняній психології життєвий сценарій розглядається як соціально-психологічний феномен, пов'язаний зі здатністю до планування, конструювання і структурування життя [12; 40; 69; 73; 107 та ін.], то для представників зарубіжної школи психології традиційним є положення про несвідомий характер формування та реалізації людиною свого життєвого сценарію (А. Адлер, Е. Берн, С. Гроф, А. Шутценбергер та ін.) [141; 142; 150; 151; 152; 178; 222 та ін.].

У загальній тенденції західних підходів до вивчення проблеми життєвого сценарію можна виділити два напрями: проблема сценарної (повторюваної) поведінки; проблема сценарної обумовленості життя.

До першого напрямку, пов'язаного з вивченням проблеми повторюваності поведінки, зверталися різні дослідники: З. Фрейд (нав'язлива повторювана поведінка) [173], К. Хорні (розгляд витоків нав'язливої повторюваності у взаємодії між дитиною і батьками) [184], Ф. Перлз (поняття про невроз і механізми його функціонування) [214; 215], Д. Калшед (розгляд питання про нав'язливу повторюваність травмуючих особистість подій) [191], транзактні аналітики (Х. Каперс, Т. Кахлер, К. Штайнер та ін.) [131; 190, 227 та ін.], які досліджували так звані мінісценарії як певну послідовність сценарних поведінкових проявів, почуттів, що програються у часовому діапазоні від кількох секунд до кількох років (К. Штайнер) [131; 227]; а також психоаналітично орієнтовані психологи, які аналізували питання перенесення в психоаналітичному процесі (К. Дер, Дж. Сандлер, А. Холдер, Р. Чессік) [160; 164].

Зокрема, З. Фрейд, працюючи з нав'язливою (повторюваною) поведінкою, зазначав, що природа повторюваних дій інстинктивна: перші сильні емоційні реакції індивіда закріплюються у формі рефлексу, який індивід схильний реалізовувати у подальшому житті, відтворюючи як емоційні реакції, так і тип поведінки, який їм відповідає [173].

Другий напрямок (сценарної зумовленості життя) відображений в дослідженнях К. Юнга [187; 188; 189] та представників постюнганського напрямку (архетипічної психології), А. Адлера (життєвий стиль) [141; 142], у роботах Е. Берна [150; 151; 152] та його послідовників (В. Джойнс, Дж. Стюарт, К. Штайнер та ін.) [109; 131; 227; 228; 229 та ін.], С. Грофа (трансперсональний напрямок) (який вважає, що сценарій життя повторює сценарій народження) [178] та ін. Життєвий сценарій з цієї точки зору – життєвий план, що поступово розгортається, який формується в ранньому дитинстві в основному під впливом батьків. Цей психологічний імпульс невідворотно штовхає людину вперед, назустріч її долі, і дуже часто незалежно від її опору чи вільного вибору. З позицій екзистенційного підходу людина щодня обирає та підтверджує своє існування, своє буття.

Проте західні дослідження життєдайних сценаріїв і сценарної поведінки показують, що природа сценарної поведінки інстинктивна: незалежно від контексту, обставин і навіть змісту ситуацій; розпізнаватися і трактуватися ситуація буде типовим для індивіда способом.

Щоразу після завершення сценарного циклу особистість робить з події, що відбулася, одні й ті ж висновки, підкріплює одні й ті ж когнітивні та емоційні установки, сприяючи цим закріплення моделі сценарного поведінки (Е. Берна, В. Джойнс, Дж. Стюарт, К. Штайнер та ін.) [109; 131; 150; 151; 152; 227; 228; 229 та ін.].

Таким чином, можна виділити принципово важливі положення, висунуті та доведені західними дослідниками: життєвий сценарій формується у дитинстві; життєвий сценарій пов'язаний із проживанням стресової ситуації; життєвий сценарій пов'язаний з відтворенням раніше сформованого поведінкового патерну (сценарна і повторювана поведінка), по суті – способу реагування на стресову ситуацію; життєвий сценарій може не збігатися з вольовим наміром людини.

У вітчизняній психології, методологічною підставою якої довгий час слугував діяльнісний підхід, склався протилежний ракурс дослідження

проблеми життєвого сценарію особистості. Суб'єктно-діяльнісний підхід має на увазі, що основним атрибутом суб'єкта є активність: суб'єкт «позначає», «визначає» себе своєю активністю. Такі характеристики, як життєві цілі, стратегії життя, смислові орієнтації тощо, опосередковують взаємодію людини зі світом.

Відповідно до суб'єктно-діялісного підходу, особистість усвідомлено вибирає та регулює процес життя, визначає своє ставлення до життя, гармонійно або дисгармонійно пов'язуючи між собою події життя.

У сучасних дослідженнях вказується на смислову подібність життєвого сценарію з поняттями «життєвий план», «життєва стратегія», «життєва мета», «життєвий стиль». Ці поняття відбивають тенденцію до розгляду детермінант життєвого сценарію особистості, пов'язаного з можливістю самовизначення та свідомого вибору особистістю життєвого шляху.

Проте й у західних підходах, починаючи з А. Адлера та Г. Олпорта [141; 142; 144], існують подібні погляди. Так, А. Адлер [141; 142], зазначав, що в постійному прагненні до досконалості люди здатні планувати свої дії та визначати власну долю. Саме вибір життєвої мети ставить вектор руху і відбиває ставлення людини до власного життя [183]. Г. Олпорт [144] розглядав особистісне зростання як активний процес «становлення», в якому індивід бере на себе певну відповідальність за планування свого життя. У своїй праці «*Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*» [144], Г. Олпорт писав: «Деякі теорії розвитку засновані, головним чином, на поведінці психічно нездорових і тривожних людей... Дуже небагато теорій сформувалися на основі вивчення здорових людських істот, таких, які не стільки намагаються зберегти своє життя, скільки прагнуть зробити його осмисленим» [144, с. 52]. Ні А. Адлер, ні Г. Олпорт, підкреслюючи здатність людини до вільної життєтворчості, не вивчали проблему життєвого сценарію. Швидше за все, через те, що життєвий сценарій, на їхній погляд, не є проблемою здорової особистості зі здоровим і вільним цілепокладанням. І

тоді ми стикаємося з прямо протилежними теоретичними установками, на підставі яких розглядається феномен життєвого сценарію.

З одного боку, людина – творець власного життя, і представники психологічної науки, які дотримуються цієї точки зору, говорять про зумовленість і невідворотність розгортання життєвого сценарію. З іншого боку, в численних дослідженнях, присвячених проблемі життєвих сценаріїв, неодноразово підкреслювалося, що життєвий сценарій не завжди зумовлений свідомим вибором людини (С. Гроф, Ф. Перлз, А. Шутценбергер та ін.) [178; 214; 215; 222 та ін.], і найбільш повно і чітко малюнок життєвого сценарію проявляється в умовах переживання кризи або перебування у нестандартних ситуаціях, причому розгортатися життєвий сценарій може не лише незалежно від вольового наміру людини, а й вкрай небажаним для неї (людини) чином.

У психологічній літературі, негативний сценарій іноді називають «зловіщим», маючи на увазі некерованість, незрозумілість ходу розвитку подій. Проте якщо, підсумовуючи викладене, згадати, що сценарна поведінка є по суті рефлекторною і формується на основі ранніх дитячих вражень, витоки формування деструктивної моделі поведінки слід шукати в особливостях проживання кризових ситуацій, притаманних дитячому розвитку.

Як відомо, критичні періоди перемежують стабільні і є переломними, поворотними пунктами у розвитку, вкотре підтверджуючи, що розвиток дитини є діалектичним процесом, у якому перехід від одного рівня до іншого відбувається не еволюційним, а революційним шляхом. У цьому аспекті завершення кризового періоду розвитку знаменує появу певної позиції (новоутворення), яку дитина займає по відношенню до теми розвитку, або позиції, що займається у відносинах з оточенням. Така позиція надалі трансформується в характерологічну ознаку і слугує основою поведінки в ситуаціях, які людина розпізнає як схожі з дитячими.

Про формування стійких поведінкових моделей у результаті проходження вікових стадій розвитку згадували Е. Еріксон та Л. Марчер

[169; 170; 171 та ін.]. Структура характеру, що сформувалася у певний період розвитку, закріплюється як стійка характерологічна ознака та є основою поведінки у дорослому житті [153].

Слід погодитися, що проживання кризового стану розвитку сприяє появі стійкої позиції у відносинах, яка формує емоційно-поведінкову модель і яка в дорослому житті може почати реалізуватися рефлексивно і є основою розвитку сценарної поведінки. Нагадаємо, що рефлекс, за К. Ізардом [185], – це автоматична реакція на стимул, який здійснюється без попередньої когнітивної оцінки стимулу і не передбачає свідомого вибору моделі поведінки. Рефлекс завжди жорстко прив'язаний до стимулу, це стандартна реакція, якою організм відповідає на певний подразник. Рефлексивна реакція обов'язково буде виконана цілком, тоді як послідовність інстинктивних дій може бути перервана та модифікована. Для кризових періодів вікового розвитку характерний маніфестаційний прояв емоційних реакцій. Інакше кажучи, у кризових періодах розвитку емоції проявляються афективно, тобто максимально відкрито, що дозволяє простежити витоки формування емоційно-поведінкової моделі реагування.

Афект, як різновид емоції, характеризується: швидким виникненням; великою інтенсивністю переживання; короткочасністю; бурхливим виразом (експресією); зниженням свідомого контролю над своїми діями; дифузністю; сильні афекти захоплюють всю особистість, що супроводжується зниженням здатності до перемикавання уваги, звуженням поля сприйняття; контроль уваги фокусується в основному на об'єкті, що викликав афект. Але якщо в дитячому віці емоційні реакції наочні і легко розпізнаються, то у дорослої людини, коли розвинений контроль над емоційними проявами, емоції, які керують поведінкою, часто прямо не виражаються [45; 52; 76 та ін.].

В ситуації зовнішньої загрози у внутрішньому просторі психіки утворюється як мінімум дві полярно забарвлені позиції на кшталт агресор – жертва. Одна позиція привласнюється, сприймається як «своя», інша проєктується на зовнішній світ. Цей феномен є внутрішньоособистісним

диспозиційним утворенням. Диспозиція «працює» одночасно як реакція на загрозу і як спосіб розпізнавання загрози. Полюси диспозиції, власне, опозиції, полярно емоційно забарвлені, мають полярні цілі, мотивації, когніції, установки тощо. Основною емоційною характеристикою активного полюсу є агресія, пасивного полюсу – страх [76 та ін.]. Людина проживає відразу обидві позиції; одну у формі ідентифікації, іншу – у формі проєкції. Коли критичний період розвитку пройдено, один із полюсів диспозиції може трансформуватися у вікове характерологічне новоутворення, як стійкий емоційно-поведінковий механізм реагування на загрозу за рефлекторним типом. В цьому випадку і самосприйняття, і сприйняття партнера буде спотворене призмою диспозиційної реакції.

Згідно з таким розумінням причин і джерел кризи (емоційно-поведінкове реагування при освоєнні нової позиції у відносинах), кризовий стан особистості визначають як її готовність відповідати на загрозливу ситуацію диспозиційними емоціями, тобто реакціями боротьби (агресією, тривогою, страхом тощо).

Як відомо, на принципі полярності Ф. Перлз [214; 215] будував свою концепцію гештальт-терапії. У своїх висновках Ф. Перлз (як відзначають автори монографії «Теорії психотерапії» С. Паттерсон і Е. Уоткінс [212]) зазнав впливу філософа З. Фрідландера [174], який у своїй праці «Creative Indifference» розвиває концепцію диференціації мислення або мислення з використанням протилежностей. Протилежності (полярності) виникають у процесі диференціації від нульової точки індиферентності [212]. Кожна подія зіставляється з нулем, від якого походить диференціація до протилежностей. Ці протилежності демонструють у своєму специфічному контексті сильну спорідненість між собою. Зосереджуючи увагу на центр, можна набути творчої здатності бачити обидві сторони явища і завершувати незавершену половину. Уникаючи одностороннього погляду, можна краще зрозуміти структуру і функції організму [214; 215].

На взаємовиключну єдність полярних емоцій, як сутнісну характеристику динаміки емоційних процесів, звернули увагу психологи Р. Соломон та Дж. Корбіт [225]. Вони розробили теорію опозиційного процесу про індукційний механізм виникнення протилежних за знаком емоцій, відповідно до якої активація позитивного афекту опосередковано активує протилежний цій емоції негативний афект. І навпаки, негативний афект активує позитивний афект. Це опосередковано підтверджує ідею про диспозиційне реагування у ситуації загрози.

Поки зберігається диспозиційна реакція, як реакція на загрозу, людина завжди відчуватиме певний дискомфорт у вигляді усвідомленої або неусвідомленої напруги чи тривожного фону настрою [76 та ін.]. Саме внутрішньоособистісне диспозиційне утворення диктує розвиток негативного сценарію.

З точки зору диспозиції можна з легкістю передбачати емоційно-поведінкові реакції особистості в ситуації загрози або в ситуації, що сприймається як загрозна. А саме: як людина сприймає себе (сильний чи слабкий полюс диспозиції), як сприймає партнера (проекція протилежного полюсу диспозиції), якою буде динаміка відносин.

Диспозиційний конфлікт вирішується в тому випадку, якщо обидва полюси диспозиції присвоюються людиною, і вона перестає відчувати себе безсилою. У термінології З. Фрідландера [174] – виходить у нуль. Відбувається інтеграція полюсів диспозиції; особистість у своєму становленні набуває можливості порівнювати свої та чужі потреби і «свободи», діяти адекватно та гнучко.

Диспозиційність стресового реагування внаслідок діалектичної природи емоційного реагування на загрозу завжди матиме місце. Але у разі здорової реакції диспозиція втрачає вибухову силу опозиції. Дитина, що пройшла кризову ситуацію розвитку та зуміла інтегрувати полюси диспозиції, у дорослому житті буде вільна від сценарного розвитку найважливіших особистісних ситуацій. Більше того, доросла людина, яка

розуміє причини неадекватного розвитку ситуації, здатна ставити справжні цілі та виходити з полону сценарної поведінки.

Важливо зауважити, що диспозиційні реакції закріплюються як стійка модель емоційно-поведінкового реагування у досвідомий період, чи період, коли свідомість функціонує досить слабо.

Як зазначалося вище, концепція життєвого сценарію особистості пов'язана з роботами Е. Берна [150; 151; 152], який розглядав поведінку і психологічну еволюцію людини як відбиток базових моделей соціальних відносин, засвоєних у дитинстві в сім'ї, і які програмують подальше життя. Під життєвим сценарієм він розумів несвідомий план життя, сформований у ранньому дитинстві як результат взаємодій з батьками, що підкріплюється подальшими життєвими подіями і виявляється у тих важливих рішеннях, які приймає людина.

Життєвий сценарій особистості визначає спосіб сприйняття та інтерпретації навколишнього світу, почуття, думки та способи реакції на навколишній світ. Саме цей набір базових схем сприйняття надалі відтворюється з пам'яті та використовується при інтерпретації інформації та визначенні способу дій, тим самим визначаючи життєву траєкторію та долю людини.

Ключовим чинником формування сценарію, згідно з Е. Берном [150; 151; 152], є поведінка та реакції батьків. Структурно, у життєвому плані чітко виділяються три фази: початок, середина і завершення, які утворюють драматичну композицію, у межах якої людина сприймає своє життя і рухається до майбутнього. Людина неусвідомлено вибирає ті рішення та дії, які наближають її до фіналу, що є головним елементом сценарію. Скрипт не лише визначає ключові життєві рішення, а й формує суб'єктивну реальність, у якій живе людина.

Базові типи сценаріїв, описані Е. Берном, включають полярні сценарії «Переможця» і «Того, хто програв», а також проміжний сценарій «Не-Переможця» [152]. Сценарій переможця передбачає, що людина виконує свої

зобов'язання перед світом і собою, ставить і досягає цілі, знаючи, що робити навіть у разі програшу. Людина, «запрограмована» сценарієм того, хто програв, не впевнена у своїх силах і не знає, що робити у разі невдачі. Проміжний сценарій не-переможців змушує людину працювати щосили, щоб залишатися на місці, не претендуючи на перемогу, й не стаючи повною невдахою. Вона добре вписується в колектив, демонструє високу лояльність та інтегрованість у соціальну групу.

Крім базової життєвої орієнтації, з погляду досягнення, сценарії структурують часову організацію людського життя. Щодо часового аспекту, Е. Берн виокремлював шість типів сценаріїв [152]:

- «Ніколи» (через обмеження, накладені батьками, людина за такого сценарію ніколи не наважується робити те, що хоче найбільше);
- «Завжди» (прагнення завжди повторювати дії, спрямовані на задоволення якогось бажання, які зрештою призводять до невдачі);
- «Поки що ні» (нескінченне відкладення виконання бажань на майбутнє, коли для цього «з'являться відповідні умови»);
- «Після» (очікування неприємностей чи «розплати» після насолод та радості поточного моменту);
- «Знову і знову» (сценарій, при якому людина постійно намагається чогось досягти, але ніколи не досягає бажаного, залишаючись за крок від мети);
- «Відкритий сценарій» (специфічний сценарій, що сам по собі не має мети та інструкцій, і виникає, коли людина виконує всі інструкції та сценарії, закладені батьками, і не знає, що робити далі).

Роботи Е. Берна заклали основу не лише подальших досліджень у тому, як модель відносин та взаємодій у ранньому дитинстві програмує подальше людське життя, а й до розробки прикладних технік психологічного консультування, діагностики та корекції поведінки.

Згідно з уявленнями Е. Берна та його колег, розуміння сценаріїв, яким несвідомо слідує людина, дозволяє відрефлексувати рушійні сили власної

поведінки та причини тих чи інших життєвих поворотів, і знайти способи змінити негативний перебіг життя, подолавши детермінуючу силу сценаріїв. Здатність відрефлексувати свої сценарії та діяти всупереч їм утворює те, що Е. Берн назвав антисценарієм, який є основою самодетермінації особистості.

Розвиток теорії життєвих сценаріїв та їх аналізу відбувався у різних напрямках, як науково-психологічних, так і більш прикладних, психотерапевтичних. Так, К. Штайнер [131; 227], розглядаючи сценарії як чинники, що порушують справжнє, автономне життя людини, виділяє три базових типи життєвих сценаріїв:

1. «Без кохання» – сценарій, заснований на постійному почутті нестачі кохання та зневіри у те, що хтось може тебе любити; найхарактерніший для жінок.

2. «Без розуму» – сценарій, заснований на нездатності справлятися з проблемами та контролювати власне життя, сприйняття себе як нездатного та безсилового; у своїй екстремальній формі перетворюється на страх зійти з розуму.

3. «Без радості» – сценарій, що виражається у залежності від будь-яких зовнішніх засобів, що діють на тіло (від кави, ліків до власне наркотиків) і означає страх і небажання сприймати та розуміти сигнали свого тіла, намагаючись штучно скоригувати його стан.

Істотно новим етапом у теорії сценаріїв стала гіпотеза Р. Ерскін про те, що сценарії є життєвими планами, які визначаються рішеннями, що приймаються на будь-якій стадії розвитку та обмежують гнучкість та спонтанність реакцій [201]. В цьому випадку, життєві сценарії стають не стільки відображенням системи транзакцій, в які людина залучена в ранньому дитинстві, скільки механізмом психологічного захисту, стаючи неусвідомлюваною стратегією життя. Тим не менше за своєю суттю сценарії також носять патологічний характер, будучи обмежуючим, рестриктивним чинником для особистості.

Теза про неминучу патологічність сценаріїв піддається критиці у низці теорій [213 та ін.]. Так, А. Адлер [141; 142] вважає, що процес формування життєвого сценарію як способу некритичного осмислення свого досвіду, сам по собі не є патологічним, стаючи деструктивним тільки коли людина закриває в їхньому когнітивному змісті, не залишаючи собі місця для нового сприйняття та інтерпретації реальності.

Хоча сценарії можуть бути деструктивними, вони відіграють важливу роль у структуруванні життя, часу, поведінки, забезпечують цілісність особистість та перспективне бачення, без якого неможливо вибудовувати своє життя та рухатися до віддалених цілей.

У низці наступних робіт представлені нові версії та підходи до вивчення життєвих сценаріїв, їх структури та типології, механізмів їх функціонування, взаємозв'язку з різними чинниками зовнішнього середовища, зокрема, культурними [179 та ін.]. Важливу роль у розвитку теорії відіграло проведення кроскультурних досліджень та виявлення культурного підґрунтя сценаріїв. Результатом стало уявлення про культурні життєві сценарії, тобто культурно-розділені уявлення про ключові життєві події та рішення, їх інтерпретацію та часову організацію. Це дозволило вивести вивчення детермінант життєвих сценаріїв за межі вузького соціального кола і перейти до більш широкого контексту.

Інші підходи пов'язують життєві сценарії з особливостями когнітивної архітектури людини розуму та функціонування автобіографічної пам'яті, типологіями особистісних рис, а також міжпоколінною динамікою змісту сценаріїв.

Отже, теорія життєвих сценаріїв складає важливу частину сучасної психології, клінічних досліджень та психотерапевтичної практики, характеризується активними дискусіями та має додатки у різних наукових та практичних галузях: психології особистості, психології розвитку, соціальній психології, психіатрії та психоаналізі, організаційній та кроскультурній психології.

Одним із напрямів аналізу життєвого сценарію особистості є й його розгляд як форма прояву архетипу. Так, розглядаючи прояви архетипічних образів у кінематографічних творах, дослідники свідчать про взаємозв'язок сценарного та архетипного компонентів. Зокрема, спрямованість і динаміка життєвих трансформацій героя обумовлена його архетипно заданим типом, тоді як вихідний контекст, що задає дії та життєві вибори героїв твору, визначається базовими категоріями простору та часу. Розглядаються архетипові сценарії як результат реалізації архетипу, що є компонентом глибинного прошарку психосемантичного простору особистості. Подібним чином феномен архетипу розуміється J. Vain [146], який розглядає архетип як основу побудови життєвого сценарію.

Слід підкреслити, що підвищення якості життя особистості та розуміння закономірностей розвитку її життєвого шляху є пріоритетним напрямом сучасної науки. Це безпосередньо стосується питань планування, конструювання і структурування людиною свого життя, що включає поняття «життєвий сценарій». Незалежно від наукових сфер його загальним значенням є певна заданість, упорядкованість перебігу дій та подій (суб'єктивно значущих ситуацій) щодо минулого, сьогодення та майбутнього.

Складність і масштабність цього поняття припускають наявність у його структурі низки компонентів. У роботах дослідників часто вказується на смислову схожість життєвого сценарію з поняттями «життєвий план», «життєва стратегія», «життєва мета», «життєвий стиль» та ін., акцентується увага на їх відмінностях, визначаючи життєвий сценарій як категорію загального порядку.

Життєвий шлях людини – це все життя від народження до смерті, де життєвий сценарій, поряд зі спадковістю та екстремальними ситуаціями, виступає одним із базових елементів. Поняття життєвого плану включає конкретизацію основних етапів самовизначення людини на життєвому шляху, за допомогою постановки життєвих цілей, як образів або уявлень про

кінцеві результати власного життя. Спрямованість життєвих цілей обумовлена специфічним змістом життєвих смислів особистості, які формують її життєвий девіз. Саме життєвий девіз заснований на життєвих цілях та смислах, є базисом життєвого сценарію. Життєва стратегія є способом розвитку, організації та регуляції людиною життєвого процесу у вигляді розробки певних життєвих рішень. Життєвий стиль є «узагальненим» способом ведення людиною свого життя, зумовленим індивідуально-особистісними та поведінковими особливостями.

Ми припустили, що розглянуті вище поняття, за винятком життєвого шляху, є похідними від життєвого сценарію і пов'язані з його функцією планування – конструювання (життєвий план, життєва мета, життєвий сенс, життєвий девіз) і структурування життя (за допомогою життєвої стратегії, життєвого стилю).

Аналіз сучасних досліджень показує, що вивчення життєвих сценаріїв проводилося, як правило, по відношенню до законослухняних осіб. Вивчався взаємозв'язок життєвих сценаріїв із рівнем ефективності навчально-трудової діяльності учнів шкіл, закладів вищої освіти, співробітників організацій. Досліджувалися особливості міжпоколінних життєвих сценаріїв та культурних сценаріїв життя підлітків, молоді та літніх людей [232 та ін.]. Розглядався специфічний зміст життєвих сценаріїв жінок в умовах переживання ними кризових ситуацій.

Низку досліджень присвячено вивченню окремих аспектів і чинників формування життєвих сценаріїв: особливостей утримання життєвих сценаріїв у сфері трансляції особистістю моделей сексуальної [230] та гендерної поведінки [235]; специфіки прояву життєвих сценаріїв особистості в контексті побудови моделей сімейних та подружніх відносин [236]; впливу культури та субкультури на зміст життєвих сценаріїв особистості; взаємозв'язку життєвого сценарію особистості та захворювання, а також ставлення людини до своєї смертності.

Однак визначення життєвого сценарію як соціально-психологічного феномену особистості, як і раніше, залишається науковою проблемою. Багатомірність та міждисциплінарність цього поняття зумовлює низку підходів до його розуміння.

Вперше з'явившись у межах транзактного аналізу, «життєвий сценарій» позначає несвідомий життєвий план людини як імпліцитно існуючий задум щодо власного життя. Відповідно Е. Берну [150; 151], життєвий сценарій є певною несвідомою структурою, програмою поступального розвитку, що керує життям людини і визначає її поведінку у важливих життєвих аспектах.

Подібної позиції у визначенні життєвого сценарію дотримується А. Шутценбергер [222], представниця трансгенераційного підходу, розуміючи під цим явище самопрограмування особистості.

У когнітивній психології життєвий сценарій пов'язаний з поняттям «скрипт» – схемою дій автоматизованого характеру, яка залежить від будь-якого вибору людини. Крім того, у визначенні життєвого сценарію вводиться поняття ментальної карти, як сукупності елементів, що зумовлюють специфіку світогляду, світосприйняття та поведінки особистості [11; 14; 41; 58 та ін.]. Саме життєвий сценарій надає смисл всьому життєвому досвіду людини [199]. З самого раннього етапу розвитку життєвий сценарій формується під впливом батьків, вихователів та значущих інших. Згідно з А. Адлером, фундаментальну значущість у цьому аспекті мають перші п'ять років життя людини, після яких в реальності відбувається втілення нею життєвого сценарію [142].

Формування життєвого сценарію обумовлене специфікою соціалізації особистості за допомогою моделювання, вторинного армування та інтеграції засвоєних смислів і норм навколишньої дійсності. Реалізація життєвого сценарію передбачає проходження трьох стадій: початок, середину і фінал. Підсумком є втілення людиною спочатку поставлених життєвих смислів та досягнення життєвої мети. Проте поведінка людини в умовах повсякденного

життя, на думку Е. Берна [151], не завжди зумовлена впливом життєвого сценарію. Найповніше та чітко життєвий сценарій особистості виявляє себе за умов переживання кризи чи перебування у нестандартних ситуаціях.

Традиційним для представників зарубіжної школи психології є положення про несвідомий характер формування та реалізації людиною свого життєвого сценарію [142]. Неусвідомленість цього процесу унеможливорює самостійно відстежувати його зміст і спрямованість. Іншої точки зору при розгляді питання життєвого сценарію дотримуються вітчизняні психологи, на думку яких процес побудови людиною власного життя не обмежується впливом несвідомого. Усвідомленість цього процесу прямо взаємопов'язана з рівнем активності та зрілості особистості, життєвої рефлексії, розвитком її творчого початку. Таким чином, питання свідомого чи несвідомого формування та реалізації особистістю свого життєвого сценарію залишається дискусійним.

Ми вважаємо, що формування життєвого сценарію на етапі планування може частково носити несвідомий характер. Однак подальший розвиток життєвого сценарію, пов'язаний з конструюванням і структуруванням людиною власного життя, відбувається усвідомлено.

Виходячи з цього розуміння, виникає можливість подальшої корекції життєвого сценарію особистості, зокрема деструктивного, за допомогою використання низки психотерапевтичних методів (казкотерапії, гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової психотерапії, трансактного аналізу та ін.).

Життєвий сценарій присвоюється на всіх рівнях життєдіяльності людини: тілесному, чуттєвому та понятійному. При цьому понятійний рівень життєвого сценарію слід розглядати як систему уявлень про очікувані життєві події та їх типовий зміст відповідно до суб'єктивної значущості та валентності. Іншими словами, йдеться про інтерналізовані уявлення людини про те, що зазвичай має відбуватися в конкретній ситуації.

Зауважимо, що специфіка інтерпретацій подієвого ряду особистості залежить від системи уявлень, що склалася у неї раніше [194]. Синонімом

життєвого сценарію є поняття варіанту життя, як цілісної психологічної характеристики індивідуального буття людини, обумовленої типом ставлення до власного життя. Життєвий сценарій може також розглядатися як сукупність життєвих тактик особистості чи реалізація нею дій певним способом відповідно до певної моделі поведінки [176].

Підсумовуючи проведений аналіз, узагальнено, що життєвий сценарій є складним структурним когнітивним утворенням, що визначає здатність до планування, конструювання та структурування власного життя. Це певна програма розвитку особистості, на основі якої формуються відповідні моделі поведінки.

Спрямованість життєвих сценаріїв можна простежити шляхом аналізу суб'єктивно-значущих життєвих подій особистості у поєднанні з трансльованою моделлю поведінки.

Сформульовано принципи реалізації життєвого сценарію: життєвий сценарій формується в дитинстві, пов'язаний з проживанням стресової ситуації і з відтворенням сформованого поведінкового патерну, може не збігатися з вольовим наміром людини.

Обґрунтовано, що в дитячому віці емоційні реакції наочні і легко зчитуються, але у дорослої людини розвинений контроль над емоційними проявами, а емоції, які керують поведінкою, часто прямо не виражаються, тобто нерідко самою людиною не розпізнаються, внаслідок феномену повторюваної поведінки. Однак сила усвідомлення дорослої людини здатна отримати контроль над несвідомими імпульсами і подолати рефлекторну руйнівну поведінку при ясному баченні причин і джерел такої поведінки. Доросла людина, яка розуміє причини неадекватного розвитку ситуації, здатна ставити справжні цілі та виходити з полону сценарної поведінки.

Зроблено висновок про те, що розгляд категоріальної цілісності «особистість та її буття» створює можливість принципово нового підходу до вивчення проблеми формування та реалізації життєвого сценарію особистості як глобального простору її буттєвості та соціально-

психологічного феномену, пов'язаного зі здатністю до планування, конструювання та структурування життя.

1.2. Концептуалізація проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі

Як зазначалося вище, поняття «життєвий сценарій» розглядається нами як конкретизація поняття «життєвий шлях». Воно акцентує увагу на активності людини у взаємодії зі світом, її творчій залученості до процесу життя, конструюванні власного життєвого процесу.

Введення поняття життєвого сценарію, однак, не позбавляє від необхідності пошуку його емпіричних референтів – завдання, яке не було остаточно вирішене у дослідженнях життєвого шляху.

В якості концепту, що розширює можливості емпіричного дослідження життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, пропонується використовувати поняття життєвої програми.

Життєві програми розглядаються як фрагменти життєвого сценарію, які реалізує особистість в конкретних життєвих сферах; сукупність, зміст та логіка життєвих подій, що належать до однієї з основних сфер життєдіяльності особистості.

У психологічній літературі програма, як описова категорія, використовується як приватне поняття стосовно життєвого сценарію. Е. Берн та К. Штайнер [131; 150; 227], виділяючи життєві сценарії різних видів, вказували на сюжетні програми життєвого шляху особистості.

Сучасні дослідники пропонують розглядати життєвий сценарій в якості соціально-психологічного феномену, пов'язаного з конструюванням моделі поведінки. У цьому форматі вивчення життєвих сценаріїв дає можливість виявляти моделі реагування в ідентичних життєвих ситуаціях.

У цьому контексті використовується поняття моделювання. На думку А. Бандури, людська поведінка підлягає навченню через моделювання [147], переважно в дитячому віці, коли спочатку відбувається імітація, а потім освоюються зразки поведінки, що схвалюються батьками. Коли йдеться про успадкування культурологічних зразків або сімейних сценаріїв, поняття моделі найкраще відображає структурно-змістовну представленість відтворюваного феномену.

Іншим прикладом може бути поняття життєвої історії, що розглядається Д. МакАдамсом в якості моделі ідентичності – психологічної конструкції, в якій людина (починаючи з пізнього підліткового і дорослого періодів) інтегрує відтворене минуле, сприймане сьогодні і передбачуване майбутнє, з тим, щоб надати своєму життю видимість цілісності, наміру і смислу [207, с. 409].

Кожен із цих прикладів тим чи іншим чином вихоплює певну змістовну сторону життєвого сценарію, звертаючись то до дитячих вражень, то до моделі стосунків, то до патернів реагування, то до часового конструювання життя.

Вибір концепту життєвої програми у вивченні життєвих сценаріїв, визначається можливостями його операціоналізації, опису за допомогою референтів, доступних емпіричному дослідженню.

Життєва програма, будучи фрагментом життєвого сценарію в конкретній сфері життєдіяльності дозволяє виявити логіку подій, дій, активності особистості в конкретній сфері. Тим самим створюються умови для конкретизації життєвого сценарію, його більш глибокого вивчення, виявлення подібностей та протиріч життєвих установок, цілей та подій у різних сферах життєдіяльності в контексті загального життєвого сценарію.

Необхідність задіяння суб'єктно-діяльнісного підходу полягає в тому, що основним механізмом, який детермінує розвиток психіки, висувається не суперечність «індивід – середовище» або «особистість – середовище», що передбачає деяку опосередкову ланку, наприклад особистість – (діяльність)

– середовище або особистість – (система когніцій) – середовище (характерне для західних досліджень), а взаємозумовлену дуальність «особистість та її буття».

Якщо життєвий сценарій розглядати як спосіб особистісної буттєвості, то він може бути позначений як форма експансії та персоналізації особистості в зовнішньому просторі, причому позиції у відносинах, освоєні особистістю в онтогенезі і оформлені в характерологічне новоутворення, стають вбудованими в структуру особистості і також мають тенденцію до експансії і персоналізації, що й слугує основою розвитку деструктивного життєвого сценарію особистості [5; 28; 75 та ін.].

Особистості передують три простори системно організованих об'єктивних матеріальних явищ (простір організмичних характеристик, що включає нейродинамічні явища; простір подій середовища; простір діяльності). Вони ж визначають її (особистості) генез на початкових стадіях. Проте далі зростання суб'єктності реалізується у прагненні особистості «екстеріоризувати» себе в середовище, привносячи до нього своє, перетворюючи його відповідно до власних смислів. Зростаюча суб'єктність особистості проявляється у низці наслідків. По-перше, у тому, що особистість значною мірою підпорядковує собі функціональну організацію нервової діяльності у відповідності до розв'язуваних психологічних завдань. По-друге, особистість детермінує процес відображення, вкладаючи у зміст відображуваного те, що виступає наслідком віднесеності цього змісту до системи особистісних явищ психіки і що об'єктивно іншим спостерігачем може не фіксуватися. По-третє, особистість забезпечує цілеспрямоване освоєння та вироблення таких способів взаємозв'язку з середовищем чи форм діяльності, які розподіляють дійсність відповідно до цілей, запитів, потреб особистості.

Якщо розглядати динаміку вікового розвитку з точки зору розширення буттєвості особистості в міру проходження стадій розвитку, то у такому розвитку особистість освоює позиції у відносинах Я – Світ (досвідомий

рівень, базова довіра – недовіра до Світу), Я – Ти (передсвідомий рівень, довіра – недовіра до Іншого), Я – Вони (свідомий рівень, довіра – недовіра до соціуму).

По мірі проходження стадій розвитку особистістю освоюються позиції у відносинах – домінантна, пасивна чи здорова, адекватна віку. Такі позиції вбудовуються в структуру особистості і згодом, на правах значущих частин особистості, починають експансуватися в зовнішній простір, організуючи буття відповідно до своїх смислів.

Пропонується розгляд особистості у векторі реалізації нею у своїй поведінці пов'язаних базових потреб: потреби в самоактуалізації, в експансії; потреби у внутрішній узгодженості та збереженні цілісності психічного; потреби бути підтвердженою зовнішнім, тим, через що об'єктивоване її суб'єктивно-внутрішнє (потреба у здобутті та підтримці цілісності зовнішнього та внутрішнього, об'єктивного та суб'єктивного просторів особистості).

Ці потреби можуть розглядатися як: потреба реалізувати позицію, яку особистість займає у відносинах Я – Світ, Я – Ти, Я – Вони; потреба зберігати стійкість такої позиції; потреба організації життєвого сценарію таким чином, щоб він людьми та подіями, залученими до нього, підтверджував позицію у відносинах Я – Світ, Я – Ти, Я – Вони. Причому позиція у відносинах, що стала характерологічним внутрішньоособистісним утворенням, відповідно до суб'єктно-діяльнісного підходу, як частина структури особистості детермінує процес відображення реальності і розпредметнює дійсність відповідно до своїх цілей, запитів і потреб.

Таким чином, розгляд в якості предметної галузі психології категоріальної цілісності «особистість та її буття» створюють можливість принципово нового підходу до вивчення проблеми формування та реалізації життєвого сценарію особистості, як глобального простору її буттєвості.

Подібний підхід полягає у можливості виділити таку систему, яка дозволила б поєднати теорії, що окремо описують буття та діалектику

психологічних явищ, а розгляд системного буття як суб'єкт-об'єктної цілісності містить витoki справжнього поєднання взаємовиключних концепцій та теоретичних підходів.

Виділення тих чи інших життєвих сфер визначається дослідницькими завданнями. Свого часу А. Адлер [142], обговорюючи проблеми сенсу життя, зазначав, що формування індивідуального сенсу життя пов'язане з вирішенням людиною життєвих проблем у трьох основних життєвих сферах – професійне самовизначення та професійна діяльність, сфера міжособистісних відносин (співпраця з людьми та встановлення дружніх відносин) та сфера близьких відносин (любов, сім'я).

Дж. Марсія [204] щодо ідентичності (слідом за Е. Еріксоном [171]) виділяє професійну і духовну сферу. К. Босма та ін. [209] на основі масштабного дослідження серед підлітків і молоді (вивчення щоденників, інтерв'ювання, опитування) виділив шість основних сфер їх життя:

- філософія життя (політика, релігія, життєва філософія);
- батьки;
- дружні відносини;
- заняття (навчання, робота, дозвілля);
- особисті характеристики, образ Я (зовнішній вигляд, сексуальні ролі);
- інтимні відносини.

У своєму лонгітюдному дослідженні сполученості розвитку цих сфер Е. Куннен показав, що траєкторії їхнього розвитку схожі; найбільш відмінною від інших виявилася сфера філософії життя [195].

Для проведення дослідження особливостей формування життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості було обрано такі основні сфери життя – сферу професійного самовизначення і професійної діяльності, сферу міжособистісних відносин (сімейна сфера, відносини з батьками, власні близькі відносини і створення своєї сім'ї та ін.) та особистісну сферу (що відображає життєву позицію особистості, ставлення до життя).

В узагальненій формі ці сфери життєдіяльності особистості включають майже всі види її життєвої активності в період ранньої дорослості.

Професійна сфера і сфера відносин є основними сферами, в яких розвивається життєдіяльність особистості в період ранньої дорослості. Вони мають «предметний» характер і можуть бути описані в об'єктивних проявах.

Особистісна сфера відображає внутрішнє життя особистості в період ранньої дорослості, її відносини з життям і з собою, її внутрішній діалог, спрямованість на саморозвиток і самовдосконалення, особистий досвід, способи переживання критичних життєвих ситуацій тощо. У той же час ця сфера, як певна життєва філософія особистості, надає опосередковувачий вплив на її активність в основних предметних сферах життєдіяльності, у сфері її професійної діяльності та відносин з людьми.

У свою чергу і активність особистості в цих сферах і результати цієї активності впливають на її життєву філософію, зокрема, зміцнюючи або послаблюючи її впевненість у собі, збільшуючи або зменшуючи її готовність докладати зусиль для вирішення життєвих завдань, прийняття/неприйняття релігійних цінностей і духовних практик тощо.

Сфера професійного самовизначення і професійної діяльності відображає прагнення особистості до отримання професії, яка задовольняла б її інтереси та потреби, її орієнтацію на здобуття відповідної освіти, розвиток відповідних компетенцій, самоосвіту та саморозвиток у сфері професійної діяльності. «Предметний» характер зазначеної сфери виражається в освіті, професійній діяльності, зміні роду діяльності та місць роботи, зміні статусу та ін.

Сфера міжособистісних відносин пов'язана з потребою особистості у встановленні та підтримці відносин з близькими людьми – батьками та іншими родичами, з потребою у створенні власної сім'ї, народженню дітей, готовністю людини нести відповідальність за своїх близьких, прикладати зусилля до створення задовольняючих відносин тощо. Її «предметність»

може бути проаналізована через стосунки в батьківській сім'ї (коло близьких друзів, хто впливав, на кого схожий), з іншими родичами; дружні відносини (прагнення до підтримки дружніх відносин), досвід власних близьких відносин (перші закоханості та серйозні відносини), наявність власної сім'ї тощо.

Особиста сфера в період ранньої дорослості найбільшою мірою пов'язана з тим, що можна назвати життєвою філософією особистості. Це проявляється в її стилі життя через суб'єктну включеність у життєвий процес, готовність докладати зусиль щодо вирішення життєвих завдань і відповідальності за своє життя.

Кожна з цих основних сфер може бути описана через її базові параметри, які були виділені на підставі аналізу літератури, теоретичних описів та даних емпіричних досліджень.

Професійна сфера життєдіяльності особистості в період ранньої дорослості може бути описана через її характеристики, що задовольняють потреби:

- у цікавій роботі та заняттях;
- у наявності певного соціального статусу;
- у забезпеченні матеріального становища.

Сфера міжособистісних відносин описується через:

- потребу в близьких відносинах, в наявності сім'ї та підтримці родинних відносин;
- характер близьких відносин (розподіл відповідальності, прав і повноважень, тип задовольняючих відносин: гармонійні, конфліктні, дистантні);
- орієнтацію на життєвий простір сім'ї (життєвий/побутовий простір будинку, відчуття життєвого/побутового комфорту).

Особиста сфера може бути описана через такі параметри:

- залученість, як активна включеність особистості в процес власного життя, готовність до постановки життєвих цілей і завдань;
- «викладення», як наполегливість зусиль людини щодо вирішення своїх життєвих завдань та досягнення життєвих цілей;
- «самоефективність» як віра в себе та свої можливості, готовність до «наднормативної» активності.

Кожен із параметрів, що характеризують ту чи іншу сферу життя людини, у свою чергу, може бути проаналізований:

- через систему відповідних переконань та когнітивних установок – когнітивний компонент;
- через переживання значущості та позитивне ставлення до даної форми активності – афективний компонент;
- через активність та відповідальність особистості в цій сфері – поведінковий компонент.

Проаналізовано судження, що стосуються особистої сфери, та які на когнітивному, афективному або поведінковому рівнях описують базові параметри життєвої програми.

Аналіз згоди/незгоди особистості з запропонованими судженнями дозволяє виявити суперечливість/несуперечність життєвих програм. Так, декларування переконань на когнітивному рівні, але вибір дій іншого плану будуть свідчать про неузгодженість життєвої програми. Суперечливість позиції проявляється у неузгодженні системи переконань, оцінок значущості форм активності та готовності до їх реалізації. Установки особистості щодо значущості певних форм активності можуть не підкріплюватися конкретними діями щодо їх реалізації. Послідовність, несуперечність життєвої позиції означає відповідність переконань (установок) особистості стосовно тих чи інших форм життєвої активності оцінці їхньої значущості та готовності діяти. Аналогічним чином може складатися структура життєвого сценарію при порівнянні ступеня узгодженості різних сфер життя.

Загальна позиція особистості стосовно конкретної сфери життєдіяльності визначається суперечливістю/несуперечливістю оцінок окремих аспектів (наприклад, у разі професійної сфери – співвідношенням її переконань, значущості та активності щодо всіх трьох параметрів оцінки роботи, наскільки вона має бути цікавою для людини, задовольняти її можливим очікуванням щодо соціального статусу та матеріального достатку).

Життєві програми особистості, як частини її загального життєвого сценарію, зазнають вплив багатьох чинників – від контекстуальних і ситуативних до особистісних особливостей, які в сукупності й визначають їх вибір, а також зміст.

Таким чином, конструкт «життєва програма» дозволяє конкретизувати вивчення життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості та знайти способи його опису.

Методологічні та методичні підходи до вивчення життєвих сценаріїв особистості визначаються завданнями дослідження та теоретичними настановами.

Так, соціологічні дослідження переважно присвячені вивченню нормативних життєвих сценаріїв, «розкладу подій» в уявленнях людини. Широкомасштабні дослідження дозволяють за допомогою опитувань виявляти типовий життєвий сценарій – типову хронологію (послідовність) типових подій у житті. Наприклад, за допомогою питань, спрямованих на опис найбільш вірогідних і значущих подій життя типової людини, виявляється культурний життєвий сценарій; якщо уточнюється середній вік, у якому, на думку респондентів, відбуваються зазначені події, то отримані відповіді дозволяють подати «розклад життя» людини.

Практико-орієнтовані роботи, що спираються на психоаналітичну традицію, розглядають життєві сценарії як наслідок досвіду та установок, які були отримані в дитинстві та оформилися в неусвідомлену модель поведінки.

Історично роботи цього напрямку пов'язані з пошуком методів роботи зі сценарними рішеннями і широко застосовуються в психологічному консультуванні та психокорекції.

Основним способом виявлення життєвого сценарію особистості в цьому випадку є спостереження за нею в процесі індивідуальної або групової роботи, що супроводжується заповненням сценарних опитувальників з метою виявлення повторюваних патернів поведінки [150].

Так, М. Джеймс та Д. Джонгворд [186] включають у сценарний опитувальник питання, які стосуються культурного та сімейного сценаріїв.

В якості методичних прийомів дослідження в цьому напрямку використовуються також вивчення вербальних послань батьківського сценарію (слів, які були сказані стосовно людини в дитинстві), визначення рольових ототожнень людини (через ролі в казках, міфах, історіях, які любила людина), та відповідно з якими вона, ймовірно, поводить в ключових аспектах свого життя [150; 229 та ін.].

Дослідницькі підходи до вивчення життєвого сценарію в психології включають:

- віково-психологічний – опис та дослідження життєвого сценарію з погляду вікових стадій та етапів розвитку;
- подієвий – розгляд життєвого сценарію як послідовності подій;
- наративний, як відображення у свідомості людини життєвого досвіду, його впорядкування та інтерпретація, на основі якого вона вибудовує свою особисту історію.

Віково-психологічний підхід реалізується найчастіше за допомогою біографічного методу.

Цей метод було розроблено у межах вивчення суб'єктивної картини життєвого шляху. Це поняття розглядається як інструмент опису біографії в індивідуальній свідомості людини.

Суб'єктивна картина життєвого шляху відображає події індивідуальної біографії людини в контексті історичних, соціальних,

культурних подій часу, які визначають «віхи» життєвого сценарію конкретної людини.

«Автор» біографії – людина у єдності індивідних, суб'єктних, особистісних характеристик, інтегрованих в її індивідуальності.

Принциповим у вивченні суб'єктивної картини життєвого шляху є вивчення соціально-психологічних особливостей людини та її розвитку у співвіднесенні з різними сферами її існування – соціальною, діяльнісною, сферою інтерперсональних відносин.

Біографічний метод, як основний інструмент вивчення суб'єктивної картини життєвого сценарію, включає в якості джерела отримання даних аналіз різноманітних особистих документів (автобіографій, листів, щоденників, спогадів тощо), використання методик біографічного аналізу, наприклад біографічних інтерв'ю та опитувальників, основна ідея яких полягає у постановці питань, вкладених у висвітлення пов'язаних з минулим подій, установок, переваг, у пошуку значущих ліній розвитку особистості, виділенні ключових подій цього розвитку, встановленні взаємозв'язку між ними.

Реалізацією подієвого підходу до опису життєвого сценарію людини став каузометричний метод, де основним об'єктом уваги є психологічний час особистості. Суб'єктивна картина життєвого шляху вивчається в часовому вимірі, використовуються процедури шкалювання життєвого шляху, «насичення» часових інтервалів подіями, значущими з погляду індивіда, вивчається ступінь задоволеності людини подієвим змістом свого життя. Метод дозволяє виділяти причинні та цільові зв'язки між різними подіями життя людини.

Каузометрична процедура здійснюється у вигляді інтерв'ю, її результати зображуються у вигляді каузограми – графа подій і міжподієвих зв'язків, яка дає наочне уявлення про статус подій, їх локалізацію у фізичному та психологічному часі, структуру взаємозв'язків подій, задоволеності своїм минулим і сьогодніням та ін. [44].

Наративний підхід працює з життєвими історіями особистості, життєвими наративами, які є найбільш вільними описами життєвого сценарію [3; 129; 130 та ін.].

Дослідження автобіографічних наративів стало предметом уваги в особливій галузі наративного підходу, що отримала назву автобіографування.

Автобіографування розглядається не лише як лінійний ланцюжок пов'язаних життєвих фрагментів, а як комплекс різноманітних розповідей про себе, об'єднаних значущим для особистості екзистенційним концептом.

Дослідження автобіографічних Я-наративів дозволило показати, як змінюються стратегії конструювання ідентичності під впливом чинників віку, культурно-історичного періоду формування особистості, як автора тексту, а також дискурсивного контексту автобіографування, що задає схему організації розповіді в часі [3; 129; 130 та ін.].

Вихідною тезою більшості робіт наративного підходу є уявлення про те, що побудова внутрішньої, суб'єктивної картини життєвого сценарію особистості обумовлена її потребою в осмисленні, свідомому конструюванні свого життєвого сценарію.

Д. МакАдамс, один із творців наративного підходу, вказує в якості однієї з найважливіших функцій наративу побудову людиною зв'язної, логічно несуперечливої картини свого життя, інтеграція подій в якій забезпечується механізмами синхронізації (поєднання різних ролей і систем відносин людини) і діахронізації (поєднання їх у часі життя) [206].

У літературі останніх років зустрічаються емпіричні дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху. Так, вивчалися просторово-часові, емоційно-когнітивні та мотиваційно-сміслові компоненти суб'єктивної картини життєвого шляху та їх взаємозв'язок з кризами дорослого віку. За допомогою аналізу лексико-семантичної структури опису подій, що відбулися з людиною в різні вікові періоди, виділено провідні смислові утворення в суб'єктивній картині життєвого шляху, типи провідних мета

концептів, як інтегральних життєвих смислів у їх особистісній зумовленості [16; 28; 75; 119; 237 та ін.].

Описано гендерні відмінності в уявленнях про ступінь складності життєвого шляху, представленості вибору в картині життєвого шляху, наявності труднощів у виборі, сприйнятті альтернативності варіантів майбутнього життя, виділених, зокрема, з використанням методики рисуночних метафор та ін. [41; 45; 137 та ін.].

Найбільша кількість досліджень в цьому проблемному полі присвячена зв'язку особливостей суб'єктивної картини життєвого шляху та різних аспектів життєвого сценарію людини з її психологічними характеристиками, а також питаннями життєвого вибору. Проте, у фокусі цих досліджень виявляються психологічні особливості людини, тоді як власне життєвий сценарій відходить на другий план.

Рідкісними залишаються дослідження, в яких вивчається вплив соціальних подій чи соціального контексту на життєві сценарії особистості, зокрема в період ранньої дорослості, незважаючи на очевидну значущість такого роду досліджень.

Так, було показано, що моделі катастроф, які транслюються інформаційними потоками ЗМІ, відображаються у свідомості сучасної молоді, впливаючи на побудову бажаного життєвого сценарію, прийняття рішень, у тому числі на довгострокові масштабні плани [1 та ін.].

Загалом можна узагальнити, що в психології накопичено певний досвід розробки та використання методичного інструментарію для вивчення життєвого сценарію, який може бути використаний при аналізі життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Однак багато параметрів життєвого шляху особистості, що вивчаються в емпіричних дослідженнях, недостатньо конкретизовано, що обмежує можливості зіставлення та узагальнення даних, отриманих у різних дослідженнях. Відповідно, завданням, що постає при подальшій розробці

поняття життєвого сценарію, є його концептуалізація та операціоналізація, що дозволяє перейти до емпіричних досліджень.

Дослідження життєвого сценарію особистості ускладнюється тим, що в його структуру входять різні елементи, більшість яких самою людиною не усвідомлюються.

Так, наприклад, людина найчастіше усвідомлює повторювані події у своєму житті, які не призводять до конструктивного результату, може оцінити наслідки цих подій, але причини їх виникнення і механізми, що забезпечують деструктивну повторюваність, майже завжди лежать поза зоною свідомості особистості.

Проте дослідження життєвого сценарію часто вкрай необхідне, особливо в період ранньої дорослості, з метою надання своєчасної соціально-психологічної корекції його деструктивним проявам. Без повного усвідомлення самого сценарію, а також причин його виникнення та механізмів, які запускають руйнівні життєві події, неможливо звільнитися від деструктивного сценарного впливу на своє життя.

Крім того, дослідження життєвого сценарію особистості має наукову цінність: наразі неясною залишається структура явища, призначення сценарію, не визначено перелік елементів, що входять до структури життєвого сценарію.

У транзактному аналізі основний спосіб діагностування життєвого сценарію людини – це спостереження за нею у процесі індивідуальної та/або групової роботи, що супроводжується заповненням сценарних опитувальників, тобто спостереження у процесі психологічної роботи – це основний метод, за допомогою якого транзактні аналітики виявляють життєвий сценарій особистості [152 та ін.].

Описані так звані ознаки сценарію – особливості поведінки людини в групі, за якими можна відзначити момент її включення до свого сценарію. Ці ознаки є різними тілесними (часто фізіологічними) явищами (глибоке зітхання, зміна пози, поява напруги у певній частині тіла) [151].

Після того, як людина включилася у сценарій, вона починає його реалізовувати. Далі завдання аналітика полягає в тому, щоб спостерігати за поведінкою та відзначати її найменші зміни.

Оскільки все відбувається в реальному часі, аналітик має можливість відразу винести свої спостереження для обговорення в групі або з самою людиною (якщо вони знаходяться в процесі індивідуальної психотерапії), з метою розкриття сценарію і подолання його деструктивних проявів.

Очевидно, що такий метод дослідження сценарію найбільш підходить для індивідуально-особистісної роботи та виявлення сценаріїв конкретних людей, але не зручний для вивчення сценарію як феномену з метою побудови цілісної картини явища.

Сценарні опитувальники, як самостійний метод дослідження сценарію, не використовуються транзактними аналітиками, вони є доповненням (видаються як домашнє завдання) до роботи в групі або в процесі індивідуального консультування.

Як наслідок, немає єдиної схеми (або загального принципу) аналізу відповідей на такий опитувальник, якою можна було б користуватися для виявлення сценарію, не вдаючись до індивідуальної чи групової психологічної роботи. Кожен аналітик змушений щоразу, залежно від індивідуальних особливостей людини, винаходити новий спосіб показати ключові особливості її життєвого сценарію.

Таким чином, стоїть завдання створення такого способу дослідження сценарію, який, по-перше, дозволить встановити індивідуальний життєвий сценарій особистості і, по-друге, завдяки загальним принципам і схемам аналізу, дозволить робити висновки про життєвий сценарій як соціально-психологічний феномен.

Необхідно відзначити, що опитувальникам, як методу дослідження життєвого сценарію особистості, незважаючи на те, що вони не використовувалися самостійно, в транзактно-аналітичній роботі приділялося достатньо уваги (крім того, Е. Берн і його послідовники пропонували

сценарні опитувальники, як способи самодослідження сценарію) [150; 151; 227].

Метод інтерв'ю (на основі якого будуються опитувальники) є тим методологічним принципом, який здатний забезпечити можливість виявлення сценарію.

Розглянемо докладніше ті способи інтерв'ювання, які використовувалися психологами у своїй роботі для виявлення життєвих сценаріїв особистості.

Сценарні опитувальники варіюють за кількістю питань. Наприклад, К. Штайнер вважає, що сценарій особистості завжди буде ґрунтуватися на трьох питаннях, які стосуються особистої ідентичності людини та її долі [227]: хто я? що я тут роблю? хто всі ці інші?

Опитувальник Е. Берна містить кілька розділів, що стосуються різних періодів життя людини (дородові впливи, раннє дитинство, середній вік, пізнє дитинство, юність, зрілість), а також питання про те, яким людині бачиться сценарій її смерті. У кожному розділі від 5 до 19 питань.

Крім того, Е. Берн запропонував ще й терапевтичний опитувальник, що дозволяє зрозуміти, наскільки людині вдалося позбутися свого сценарію в процесі групової психотерапії. У ньому 20 питань, що стосуються самоствавлення, ставлення до світу, до свого життя, до інших людей [150].

М. Джеймс і Д. Джонгвард пропонують свій варіант опитувальника, що дає можливість досліджувати сценарій життя особистості. Перша група питань стосується культурного та сімейного сценаріїв, друга – особистого. Водночас, як зазначалося вище, вони пропонують досліджувати словесні (вербальні) послання сценарію, рольові ототожнення, уявлення людини про своє життя [186; 192].

Іншими словами, існує велике поле питань, які, з точки зору різних аналітиків, необхідно задати людині з метою діагностики її сценарію життя. Проте, немає єдиного підходу до створення питань, єдиного списку питань. Внаслідок цього неможливо створити єдину схему аналізу відповідей на

сценарні опитувальники з метою побудови цілісної картини сценарію як явища.

Крім власне транзактно-аналітичних методів розпізнавання сценарію життя, виявлення життєвого сценарію можливе за допомогою ранніх дитячих спогадів за А. Адлером, оскільки і в транзактному аналізі, і в індивідуальній психології надається велике значення ранньому дитячому досвіду [141; 150; 186].

Зокрема, пропонується інтерв'ю, за допомогою якого можна встановити ті дитячі переживання, які впливають на доросле життя людини і лежать в основі стилю її життя (за А. Адлером) і відповідно сценарію життя.

При цьому описується дві схеми інтерв'ю: для дітей та для дорослих. Питання інтерв'ю стосуються стану та особистості самої людини, її батьківської сім'ї, спогадів про стосунки в сім'ї, про дитячі хвороби, страхи, інтереси. Процедура діагностики ранніх спогадів передбачає, що людина письмово опише свій спогад, керуючись певною інструкцією.

Різні консультанти пропонували різні інструкції, однак у всіх наголошується на необхідності описувати почуття та подробиці спогаду про конкретну подію, не вдаючись до допомоги будь-кого з оточення.

Крім інтерв'ювання на основі сценарних опитувальників, існує ще один спосіб вивчити життєвий сценарій особистості. Він є методом діагностики за допомогою казок (міфів, легенд тощо) [172].

Психологічна робота з казками дуже різноманітна: починаючи від пригадування улюбленої казки дитинства, закінчуючи самостійним твором казки про себе і з подальшим її розігруванням у групі. Кожна з таких казок містить багато інформації про її автора. Оскільки йдеться про створення методу дослідження сценарію, що базується на принципі інтерв'ювання, відповідними методами роботи з казкою будуть такі: по-перше, написання казки про себе; по-друге, пригадування та переказ улюблених казок.

Міфологічна основа казки актуалізує у свідомості людини ту частину знань про себе, в якій міститься уявлення про правильний, «еталонний» для

цієї людини перебіг подій у її житті. Міф у такому випадку є не розповіддю про події, що відбулися колись, а зразок поведінки в життєвій ситуації, що існує наразі.

Е. Берн зазначав, що у формуванні життєвого сценарію людини активно задіює різні історії, які вона чує в дитинстві від батьків та інших значущих дорослих. Людина черпає у цих історіях, міфах, казках, розповідях інформацію щодо того, як поводитися у різних життєвих ситуаціях [150; 151].

Ідентифікація з казковим персонажем регулюється вибором сюжету, а не формальною роллю, що виконується тим чи іншим персонажем. Тому для міфологічної ідентифікації має бути важливим сюжет, у розвитку якого бере участь обраний персонаж, а не функція, що виконується ним у казці, оскільки для міфологічної свідомості (і, зокрема, самосвідомості) всі персонажі в межах одного сюжету також діючі і працюють лише на розкриття міфологічного образу.

Атрибутовані самому собі риси залежать від типу сюжету, а не від тієї ролі, яку виконує вибраний персонаж.

Іншими словами, в казці (чи в улюбленому казковому сюжеті), що вигадується про себе, респондент, незважаючи на очевидну ідентифікацію з якимось персонажем, може відігравати будь-яку роль. Цей факт служить базою для дослідження сценарію: важливий цілий сюжет, а не окрема роль. Е. Берн, в свою чергу, описуючи типи сценаріїв, визначав їх не типами виконуваних ролей, а типами сюжетів [151].

Аналіз різноманітних сценарних опитувальників, особливостей методики виявлення ранніх спогадів, напрямів роботи з казкою в психологічному консультуванні дозволив задіяти діагностичний інструмент, який був би здатний без додаткових процедур визначати особливості життєвого сценарію особистості. За формою методика є фокусованим інтерв'ю з відкритими питаннями.

Зміст методики включає 15 завдань/питань, розділених на 4 блоки.

Блок 1.

1. Напишіть казку про себе.

2. Опишіть Ваш самий ранній спогад. Це має бути один конкретний спогад, а не низка подій.

Записуйте, будь ласка, все, що спадає на думку про цей спогад, не опускайте подробиць, які спливають у Вашій пам'яті. Не варто запитувати у батьків чи інших родичів: коли це було? що це було? тощо.

Важливо, що Ви це пам'ятаєте як ранній свій спогад. Хронологія не важлива.

Блок 2.

3. Коли Ви були дитиною, якою була Ваша улюблена казка, книга (історія, оповідання, міф)?

4. Перекажіть її (не підглядаючи і не перечитуючи – це дуже суттєво, – якщо нещодавно перечитували, спробуйте пригадати, що для Вас у цій історії було важливим, таким, що запам'яталося у дитячому віці).

5. Який момент у цій історії Ви любили найбільше? чому?

6. Про що ця історія?

7. Хто був Вашим улюбленим героєм у дитинстві? чому? (Не обов'язково з цієї ж історії).

Блок 3.

8. Як можна було б назвати фільм про Ваше життя? чому?

9. Опишіть головного героя.

10. Яку роль Ви грали б у ньому? які ще ролі були б у цьому фільмі?

11. Якою була б фінальна сцена?

Блок 4.

12. Охарактеризуйте фразою із двох-трьох слів Ваше життя.

13. Яким є Ваше життєве кредо?

14. Назвіть та опишіть типові ролі, які Ви граєте у житті (2-5). Який(-а) Ви у кожній із цих ролей? У яких ситуаціях кожна з них з'являється? Які вигоди у Вас є завдяки кожній ролі? У чому кожна з ролей обмежує Вас?

15. Опишіть шість ситуацій, які постійно повторюються. Це повинні бути такі ситуації, в які Ви щоразу потрапляєте, ходите по них, як по замкнутому колу, і не дуже розумієте, чому так відбувається.

Ситуація ця може завершитися, але через деякий час Ви знову у ній. Ці ситуації можуть стосуватися різних сфер Вашого життя (будь то робота, навчання, особисті відносини, Ваші відносини з самим (-ою) собою тощо).

Запропонований варіант методики діагностики життєвого сценарію пройшов первинну апробацію (за участю 56 респондентів), за результатами якої були зроблені висновки про особливості методики та її застосування.

До першого блоку (завдання 1 і 2) включено два комплексні завдання, які часто використовуються як самостійні методики дослідження: складання казки про себе та опис раннього дитячого спогаду. Ці завдання можуть виконуватися як усно, так і письмово у процесі інтерв'ю.

У першому завданні («напишіть казку про себе») відкрито пропонується ідентифікувати себе з головним героєм казки. Тому, незважаючи на те, що завдання в переліку перше, найчастіше доцільно пропонувати його в кінці обстеження.

В ідентифікації респондентом себе з головним героєм полягає психодіагностичний потенціал методики. Пишучи казку про себе, людина в тій чи іншій формі розповідає про своє життя. Можливо, не про все, але актуально діючий сценарій життя, як правило, відображається в казці про себе, написаній респондентом [172; 192].

Завдання, в якому пропонується написати казку про себе, спирається на феномен міфу, притчі, метафор. Метафори дозволяють розширити межі самосвідомості, а також зачіпають певні верстви несвідомого, що є особливо цінним у межах дослідження життєвого сценарію.

Специфічна особливість метафор полягає в тому, що завдяки їм людина може перекласти складні і не завжди доступні розумінню поняття в більш прості і конкретні форми, що мають особистісно-значуще емоційне забарвлення.

Таким чином, результатом написання казки про себе є метафорично представлена історія життя людини, що має початок, середину і кінець. Це дає можливість відстежити не тільки звичні стереотипи дії в типових ситуаціях, а й цілісну лінію поведінки людини, послідовність і обумовленість подій, що відбуваються в житті.

Слід зазначити, що в казці представлена не фактична сторона життя (часто написана казка не відбиває конкретних життєвих подій, що відбулися з людиною), а психологічна. Інакше кажучи, у казці представлена структура думок (когніцій), переживань (емоцій) та їх наслідків (подій, вчинків) у взаємозв'язку. В свою чергу, ця структура і є дієвою частиною життєвого сценарію особистості.

Друге завдання («опишіть Ваш самий ранній спогад») здатне висвітлити протокол (найперший архаїчний варіант сценарію особистості).

Встановлення раннього дитячого спогаду є комплексною заміною численних питань в опитувальнику Е. Берна, присвячених виявленню раннього формування життєвого сценарію. В процесі інтерв'ю ранній спогад, а також емоції, що його супроводжували, і думки можуть бути прояснені за допомогою додаткових питань.

Наступні – другий та третій – блоки питань сформовані, спираючись на сценарні опитувальники, які використовуються для дослідження життєвого сценарію в межах транзактного аналізу.

Другий блок містить питання (3-7), що стосуються улюблених історій та героїв дитинства. З одного боку, питання цього блоку апелюють до дитячих ідентифікацій себе з героями історій, а своєї життєвої ситуації – із сюжетами. Це певною мірою гарантує, що отримана інформація належить не лише до поточного моменту життя респондента, а й до його життя в цілому. З іншого боку, переказ історії та визначення її смислу (питання № 4, 6) у дорослому віці (тобто на момент проведення інтерв'ю) дозволяє виявити емоційні, когнітивні та поведінкові стереотипи, перенесені людиною з дитинства у доросле життя, нехай і в переосмисленому вигляді.

В основі цього блоку питань лежить феномен метафори: респондент у відповідь на ці питання багато розповідає про свій сценарій, сам того не усвідомлюючи.

У третьому блоці (питання № 8-11) досліджуваному пропонується пофантазувати та уявити, яким був би фільм про його життя. Цей блок питань певною мірою дублює завдання № 1 (написання казки про себе). Проте в цьому випадку у респондента більше можливості усвідомленого контролю інформації, що надається.

Знову задіяно механізм ідентифікації себе з головним героєм, а власного життя – з сюжетом та оточенням, яке описується респондентом щодо фільму. Крім того, подібне дублювання дозволяє розпізнати повторювані (а тому – стійкі) елементи життєвого сценарію респондента; підвищується надійність методики.

Така постановка завдання – пофантазувати і уявити, яким міг би бути фільм про життя респондента – сприяє зняттю напруги (не обов'язково розповідати про своє життя абсолютно всю правду – можна нафантазувати і завуалювати небажані елементи життя).

При цьому надійність методики не зменшується, оскільки фільм – це теж історія, яку респондент складає про себе, а в цьому процесі неминуче задіяний життєвий.

Четвертий блок містить прямі питання (12-15), що стосуються життя респондента в цілому. Цей блок у чомусь дублює другий, але більшою мірою апелює до свідомості респондента, до його теперішнього, до його можливості аналізувати власне, вже доросле, життя.

Крім того, включення цього блоку в інтерв'ю обумовлено тим, що життєвий сценарій, сформувавшись у дитинстві на почутих історіях і при взаємодії з батьками, неминуче проявляється і в дорослому житті. Цей блок дає можливість діагностувати ті елементи життєвого сценарію, які вже задіяні в реальному житті респондента.

Аналіз відповідності цього блоку трьом попереднім дозволяє прогнозувати розвиток сценарію в житті респондента.

Якщо говорити про процес інтерв'ювання з цих питань та завдань, то починати бесіду рекомендовано з відносно безпечних питань, що входять до другого блоку. На наступному етапі інтерв'ювання краще вести розмову про ранній спогад, хоча часто респонденти охоче починають розповідати про себе саме з цього питання.

Далі рекомендується пред'являти питання третього та четвертого блоків.

Написання казки про себе, як завдання небезпечного і для багатьох складного, найкраще залишати на кінець інтерв'ювання. Час проведення інтерв'ю з одним респондентом займає від 45 хвилин до 1,5 годин.

Дані, отримані за допомогою описаного інтерв'ю, піддаються обробці за допомогою методу аналізу тексту. Основні завдання аналізу даних з метою визначення життєвого сценарію полягають у такому:

- розпізнавання повторюваних елементів в історіях, спогадах і фантазіях людини;
- встановлення послідовностей повторюваних елементів, взаємозв'язків між ними;
- виявлення початкових ланок – джерел, які запускають повторювані ланцюжки переживань, думок і подій у житті особистості;
- виявлення кінцевих ланок ланцюжків сценарних елементів, що повторюються.

Зазначимо, що за допомогою описаного інтерв'ю можна не тільки діагностувати індивідуальний життєвий сценарій та спрогнозувати його розвиток у житті особистості в період ранньої дорослості, а й визначити загальну структуру та механізми дії життєвого сценарію як явища.

1.3. Сучасні підходи до корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості

Встановлено, що наразі вивчення проблеми життєвих сценаріїв та їх корекції активно розвивається. Вітчизняні дослідники вивчають життєві сценарії у контексті родових сценаріїв (Л. Гридковець, К. Седих та ін.) [24; 101 та ін.] та рольової самореалізації (П. Горностай, Я. Раєвська та ін.) [23; 95 та ін.], статевих і гендерних особливостей (Н. Клименко та ін.) [46; 47 та ін.]; приділено увагу мотиваційним чинникам творення життєвого сценарію особистості, репрезентації життєвих сценаріїв у свідомості особистості та умов проектування життєвого сценарію (Г. Гандзілевська, І. Пасічник та ін.) [17-20; 80; 81; 211 та ін.]. Розкрито особливості формування життєвих планів та усвідомлення життєвих сценаріїв у юнацькому віці (З. Ковальчук, Т. Костіна та ін.) [50; 53; 54; 55; 56 та ін.] тощо. Центральними психологічними проблемами, які цікавлять сучасних українських науковців, є пошуки ефективних методів процесу усвідомлення індивідом свого життя (І. Давиденко, П. Жебелева, Т. Костіна, О. Матвієнко та ін.) [29; 30; 53-56; 67; 68 та ін.], вибір життєвих стратегій для його творчого, аксіологічного, екологічного проектування (З. Карпенко, С. Максименко, І. Маноха, І. Пасічник, Т. Титаренко та ін.) [42; 43; 64; 65; 66; 80; 81; 110; 111; 112 та ін.] та технології оптимізації соціально-психологічних практик моделювання й розбудови життєвого шляху (П. Горностай, В. Климчук, В. Панок, М. Смульсон, Н. Чепелева, В. Чернобровкіна та ін.) [23; 48; 49; 78; 104; 121-124; 125 та ін.], репрезентації суб'єктивної картини світу та сенсу життя в наративах (О. Марута, М. Семиліт та ін.) [102; 103 та ін.], розвиток і реалізація духовного (Н. Жигайло, М. Савчин та ін.) [31; 98; 99 та ін.], життєтворчого потенціалу особистості [19; 80].

Проблема корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості набуває особливої актуальності (J. Bain, W. Dunlop, B. Kaya-Kızılöz, N. Odaman, J. Stuthridge, A. Tekcan, L. Walker та ін.) [146; 166; 231; 232 та ін.]

в період ранньої дорослості. Для вирішення цього завдання необхідний індивідуальний підхід та наявність науково-методологічного апарату, який вироблений, зокрема, у соціальній психології.

Як показав попередній аналіз, у межах сучасної психології проблемі життєвого сценарію велику приділяв увагу Е. Берн. У своїй роботі «Люди, які грають у ігри» Е. Берн [150] розробив тему сімейних (родових) сценаріїв як чинників, що істотно впливають на життя особистості. При цьому сценарій може бути як успішним, так і неуспішним. Власне, стосовно сценаріїв більш ніж справедливий вислів про «добрі наміри». Проте виникає питання, що робити, якщо батьками чи середовищем було закладено «сценарій невдахи».

Для цього, в першу чергу, необхідно визначити, з яких елементів складається сценарій, що з них необхідно прийняти як даність, а з чим можна працювати. Так, Е. Берн вказує, що «сценарій передбачає:

- батьківські вказівки;
- відповідний особистісний розвиток;
- рішення у дитячому віці;
- дійсну «включеність» у якийсь особливий механізм, що несе успіх чи невдачу;
- переконливу установку ...» [150, с. 39].

Як бачимо, наявність пунктів 1-3 потрібно просто визнати і оскільки час незворотний, то й змінити. Проте, наприклад, батьківські вказівки, дані у ранньому віці, змінити неможливо, а от змінити базову установку та відповідний їй вектор соціальної активності складно, але можливо. При цьому при уважному аналізі можна дійти висновку, що «рішення у дитячому віці» і «переконлива установка» це по суті одне й теж саме, тобто установка є наслідком ухваленого рішення.

Е. Берн зазначає, що «рішення (яким би воно не було) ґрунтується на позиції, яка передбачає ставлення людини до світу в цілому, до всіх хто її оточує, друзів і ворогів ... Найпростіші двосторонні позиції – це Ти і Я. Вони ґрунтуються на переконаннях» [150, с. 112].

Відповідно, можливі чотири основні варіанти ставлення людини до себе і світу, які є наріжним каменем сімейних сценаріїв. Е. Берн прокоментував їх так:

«1. Я «+» Ти «+». Це позиція цілком здорової особистості, що символізує гідне життя.

2. Я «+» Ти «-»... Це позиція переваги, у гіршому випадку – це позиція вбивці, у кращому – непроханого порадики, який лізе допомогти «невдячним» людям у тому, чого вони зовсім не потребують і зовсім не шукають його допомоги...

3. Я «-» Ти «+». Психологічно це депресивна позиція, у соціальному сенсі – самоприниження, яке передається дітям...

4. Я «-» Ти «-». Це позиція безнадійності...» [150, с. 123].

Зрештою сценарна формула за Е. Берном має такий вигляд:

«РБВ – Пр – Сл – ВП – Підсумок,

де РРВ – ранній батьківський вплив,

Пр – програма,

Сл – схильність дотримуватися програми,

ВП – найважливіші вчинки» [150, с. 125].

Таким чином, ми маємо справу саме з дитячими переживаннями, багато в чому ще невідконтрольними свідомості дорослого.

Як відомо, у розробленій теорії транзактного аналізу Е. Берн ввів три стани «Я» будь-якого індивіда: «Батько», «Дорослий», «Дитина». Три ці категорії полягають у такому:

«1) стани Я, подібні до образів батьків;

2) стани Я, автономно спрямовані на об'єктивну оцінку реальності;

3) стани Я, які все ще діють, з моменту їх фіксації в ранньому дитинстві і є архаїчними пережитками» [151, с. 131].

Очевидно, що коріння сценаріїв необхідно шукати саме у стані «Дитини». Розробляючи цю тему, Е. Берн визначив, що всередині себе стан «Дитини» також має тричленну структуру:

- Батько у Дитині;
- Дорослий у Дитині;
- Дитина у Дитині.

При цьому сценарному програмуванню піддається, в першу чергу, Батько в Дитині, отримуючи інформацію від аналогічного Батька в Дитині своїх батьків. Батько в Дитині, за словами Е. Берна, «не дає людині робити щось певне, наприклад, ясно мислити і чітко висловлювати думки, не дозволяє заходити занадто далеко...» [151, с. 133].

Таким чином, Е. Берн окреслив проблему «нещасливої долі» людини, яка полягає в «нещасливому життєвому сценарії», який закладають батьки. Він виділив основні елементи сценарію, а також вказав на механізм формування. Однак питання про технологію виходу з «негативного» сценарію залишилося ним практично невивченим. Е. Берн лише вказує на необхідність приймати у житті самостійні рішення.

Як відзначалося вище, подальший розвиток ідей Е. Берна отримали дослідження його послідовника К. Штайнера [227]. У роботі «Сценарії життя людей» [131] він розвинув і систематизував ідеї, викладені раніше Е. Берном. Зокрема, К. Штайнер зазначив, що все різноманіття сценаріїв можна поділити на три групи:

- «без кохання»;
- «без радості»;
- «без розуму»

і вказав на можливі способи їхньої корекції.

К. Штайнер зазначив, що «основні сценарні заборони та приписи, як правило, походять від одного з батьків (від батька протилежної статі), а батько тієї ж статі демонструє дитині, як виконувати заборони та приписи, дані батьком протилежної статі» [227, с. 64].

Таким чином, батько однієї статі на власному прикладі передає дитині життєвий сценарій, а батько іншої статі фактично є її ідеологом.

Сценарій «без кохання» за К. Штайнером полягає в безуспішному пошуку близьких відносин. Слідом за Е. Берном він використовує термін «погладжування», як одиницю визнання індивіда, яка може залежно від контексту мати досить широке значення – від компліменту до фізичного контакту. У зв'язку з цим К. Штайнер зазначав, що «сценарій «без кохання» формується внаслідок засвоєння режиму економії погладжувань, тобто набору заборон, що обмежують вільний обмін погладжуваннями для людей. Економія погладжувань пригнічує у дитини природну здатність любити і не дає їй розвивати навички близького спілкування. Це зазвичай веде до депресії з домінуючим почуттям «мене ніхто не любить» або «я не вартий кохання» [227, с. 73].

В якості корекції цього сценарію К. Штайнер пропонує скасувати економію погладжувань і поводитися природніше. К. Штайнер вказує: «для того, щоб це скасування відбулося, людина повинна переступити через батьківські заборони, які заважають їй вільно поводитися з погладжуваннями: просити про погладжування, відкидати погладжування, які їй не подобаються, і надавати погладжування собі» [227, с. 81].

К. Штайнер вважав, що людина шляхом виконання спеціальних вправ і проходження тренінгів спочатку зможе відмовитися від економії погладжувань в умовах психокорекційної групи, потім поширити це на своє найближче оточення, а потім й на решту інших. Однак тут не враховано небезпеку, яка часто підстерігає учасників психологічних тренінгів, коли запропоновані методики учасники застосовують лише в умовах тренінгу, а все особистісне зростання закінчується поза тренінговим простором. Інша, також поширена крайність, полягає у тому, що людина підміняє тренінгами реальне життя, перетворюючи їх в постійне хобі.

Сценарій «без розуму» за К. Штайнером формується у разі, коли батьки шляхом ігнорування думки фактично вчать дитину не використовувати свою дорослу частину, не мислити самостійно. К. Штайнер підкреслював, що «божевілля – це крайнє вираження сценарію «без розуму».

Нездатність упоратися з життям, почуття безпорадності – те, що у побуті називається відсутністю сили волі, лінощами, незнанням того, чого хочеш, легковажністю, – формуються «завдяки» отриманим у дитинстві заборонам мислити і пізнавати світ» [227, с. 84].

Оскільки основа сценарію «без розуму» це ігнорування, то для корекції цього сценарію необхідно виключити подібне явище із взаємин зі своїм найближчим оточенням. К. Штайнер зазначив, «щоб навчитися справлятися з ігноруванням, важливо не тільки вміти пояснювати свої почуття і думки, а й боротися проти силових ігор, оскільки сторона, що ігнорує, часто підкріплює ігнорування силовими іграми... Головне – залишатися в дорослому еґо-стані і відмовитися від будь-якого подальшого співробітництва до тих пір, поки ігноруюча сторона не пояснить своєї поведінки» [227, с. 92].

Тут передбачається наявність сильного дорослого стану, проте сам сценарій «без розуму» блокує його прояв. Іншими словами, людина, яка має власну думку і готова у межах розумного відстоювати свою точку зору, не може мати сценарій «без розуму».

Аналізуючи сценарій «без радості», К. Штайнер, насамперед, звертав увагу на крайні його прояви, які закінчуються алкоголізмом чи наркоманією. До останньої він відносив й безконтрольне вживання лікарських засобів. К. Штайнер писав, «... змалку нас вчать ігнорувати свої тілесні відчуття, як приємні, так і неприємні... Дорослими надається значний тиск, щоб не дати дітям переживати повноту тілесного буття. У результаті багато людей не розуміють, що вони відчувають, їхнє тіло відчужене від свого Центру, вони не володіють своїм фізичним Я, а їхнє життя безрадісне» [227, с. 93].

Щоб скорегувати розрив зі своїм тілом К. Штайнер пропонував досягти відчуття центрованості, тобто глибше відчувати як радість, так і біль. І тому передбачалося застосовувати тілесноорієнтовані психотерапевтичні практики, насамперед, пов'язані з диханням. Однак конкретні рекомендації з цього питання та вправи у його роботі відсутні. Говорячи про центрування,

К. Штайнер зауважив, що «наразі ще тільки вивчаю цю форму сценарного аналізу. Її ще потрібно зрозуміти, дослідити та адаптувати для використання в груповій терапії» [227, с. 102].

Підсумовуючи, слід зазначити наявність деяких негативних програм, закладених батьками під час раннього розвитку особистості, які виявляються як диктат контролюючої частини дитячого его-стану (Батько у Дитині), тобто існує свого роду «автопілот», що керує людиною з його рівня свідомості, що сформувався в ранньому дитинстві. При цьому він або блокує емоційне сприйняття людини, або її здатність до самостійного мислення, або до взаємодії зі своїм тілом.

Таким чином, маємо справу з певною деструктивною інформацією, яка була закладена і надалі значно спотворила особистісний розвиток та процес самоактуалізації.

У зв'язку з цим є доцільним проаналізувати взаємозв'язок Его-станів за Е. Берном з горизонтальними блоками моделі А (Інтуїтивно-логічного екстраверта (ІЛЕ)), тобто парами функцій, що відповідають за сприйняття та обробку тієї чи іншої інформації.

Вченими проведено соціонічний аналіз установок Е. Берна: позитивної та негативної оцінки себе («Я+» і «Я-»), позитивного та негативного ставлення до іншого («Ти+» та «Ти-»), ставлення до людей поза індивідуальними контактами («Вони+» та «Вони-») та запроваджено нову установку «Це +» та «Це -», що виражає ставлення людини до об'єктивного світу [151 та ін.].

Зіставлення горизонтальних блоків у моделі А та его-станів у Е. Берна показало, що стан «Дитини» фактично ототожнено з блоком Super-Id («імвіт»).

«Блок імвіт: «дитина». Соціальна слабкість та інфантильність цього блоку призводять до того, що доросла людина залишається дитиною у відповідних аспектах. Своєю відвертістю найслабший блок подібний до найсильнішого, приховати щось тут дуже важко, і тому нерідко функції імвіт

шокують оточуючих своєю «дитячою безпосередністю». За функціями цього блоку людині абсолютно необхідна турбота оточуючих. Позбавлений такої турботи відчувається покинутою дитиною, глибоко нещасною, а іноді й небезпечною».

Блок Super-Id включає в себе дві функції: сугестивну і референтну. Виходячи з логіки попереднього міркування, опрацьовуючи ці функції, можна позбутися сімейного (родового) сценарію.

Нижче проаналізовано опрацювання трьох основних життєвих сценаріїв за К. Штайнером (без любові, без розуму і без радості) з моделлю А Інтуїтивно-логічного екстраверта (ІЛЕ) [227].

Як було зазначено, у сценарії «без радості», переважно, ігнорується інформація від свого тіла, у результаті чого виникає потреба у штучних заміниках тілесних відчуттів. У ІЛЕ сугестивною є функція сенсорики відчуттів, що включає інформацію про самопочуття, фізичні відчуття, що забезпечує смак життя, усвідомлення себе «тут і зараз». Відповідно, грамотне опрацювання цієї функції може призвести до корекції цього сценарію, оскільки в основі сценарію перебуває її блокування.

Сценарій «без кохання» пов'язаний з економією «погладжувань», тобто одиниць емоційної взаємодії. Тут бачимо проблему лише на рівні етики емоцій, яка у відповідного індивіда неспроможна ні передавати емоційну інформацію іншим людям, ні сама адекватно сприймати її від оточуючих. У ІЛЕ це референтна функція, що також перебуває в блоці Super-Id.

Більш складніша ситуація зі сценарієм «без розуму». Здатність самостійно логічно міркувати співвідноситься з функціями логіки відносин та логіки дій. Виникає феномен: в індивіда є сильна усвідомлена (творча) функція, але він нею не користується. Відповідь може бути знайдена з урахуванням взаємозалежності функцій з діагонального імперативу (тут – творчої та больової). Відповідно, творчу логіку відносин може стримувати

больова етика відносин, тобто в індивіда своя думку є, але висловити її він настільки соромиться, що й сам давно забув про її наявність.

Пояснення логічне, але творча функція належить до блоку Ego, а больова до блоку Super-Ego, який зазвичай співвідносять з Ego-станом Батька за Е. Берном [151]. По суті сценарій закладається в Батька в Дитині. Оскільки розглянутий Ego-стан несе в собі подвійні риси Батька і Дитини, то він може впливати як на функції блоку Super-Id (в основному), так і блоку Super-Ego (в окремих випадках).

Крім того, оскільки сценарії закладаються у ранньому віці, відповідно, доцільно визначити, які спотворення внесла сценарна програма у нормальний розвиток особистості в цей період, щоб акцентувати свою увагу на вирішенні конкретних завдань, зокрема виходячи з відповідних соціонічних функцій.

Тут необхідно звернутися до досліджень Е. Еріксона щодо психології розвитку особистості. У своїй роботі «Дитинство та суспільство» [170] Е. Еріксон виділяє 8 вікових стадій розвитку індивіда з відповідними кризами та завданнями. В узагальненому вигляді ці стадії виглядають так:

- 1) перший рік життя – базисна довіра проти базисної недовіри;
- 2) 2-3 роки – автономія проти сорому та сумніву;
- 3) 4-5 років – ініціатива проти почуття провини;
- 4) 6-11 років – працьовитість проти почуття неповноцінності;
- 5) 12-18 років – ідентичність проти змішування ролей;
- 6) молодість – близькість проти ізоляції;
- 7) зрілість – генеративність проти стагнації;
- 8) старість – цілісність Ego проти розпачу.

Проводячи паралелі з Е. Берном і К. Штайнером, можна зазначити, що життєві сценарії можуть закладатися на перших трьох стадіях розвитку індивіда. Наслідком їх є невиконання людиною, як мінімум, завдання відповідної стадії. Будь-який із базових сценаріїв може бути закладений на будь-який із них. Наприклад, сценарій «без кохання» може бути наслідком вироблення установки не довіряти людям у дитячому віці (1-а стадія),

сприйняття кохання, як опіки, що позбавляє самодостатності – 2-а стадія, почуття провини за прояв своїх почуттів – 3-я стадія [170].

Що стосується 4-ї стадії, то в дослідженнях Е. Берна і К. Штайнера вплив школи на дитину не вивчався, проте Е. Еріксон підкреслював вплив непройдених ранніх стадій на наступні [170]. Небезпека формування трагічних подій саме в школі в даний час є очевидною. Можливо, це обумовлено впливом закладених у дитинстві сценаріїв, і найбільш уразливі піддалися такій негативній моді.

З метою більш точної ідентифікації проблеми опрацювання життєвих сценаріїв через відповідні функції, доцільно звернутися до теорії розвитку особистості, що пов'язує соціонічні функції в моделі А зі стадіями розвитку особистості за Е. Еріксоном [170].

Вчені відзначають таку кореляцію між стадіями розвитку особистості за Е. Еріксоном та соціонічними функціями.

- 1) 1-а стадія (немовля) – сугестивна функція (V);
- 2) 2-а стадія (ясельний вік) – референтна функція (VI);
- 3) 3-я стадія (дитсадковий вік) – больова функція (IV);
- 4) 4-а стадія (молодша школа) – рольова функція (III);
- 5) 5-а стадія (середня школа) – обмежувальна функція (VII);
- 6) 6-а стадія (молодість) – реалізуюча функція (VIII);
- 7) 7-а стадія (зрілість) – творча функція (II);
- 8) 8-а стадія (старість) – основна функція (I).

У зв'язку з цим вельми показовим буде розглянутий приклад з аналізом, трьох базових сценаріїв у ІЛЕ.

Як було показано, сценарій «без радості» у ІЛЕ може сформуватися через проблеми з сенсорикою відчуттів, що є в нього сугестивною функцією. Цю проблему слід локалізувати на першій стадії розвитку за Е. Еріксоном, тобто у людини залишилося невирішеним завдання знаходження балансу між базисними довірою та недовірою. В цьому випадку, у ІЛЕ спостерігатиметься

відірваність від власного тіла, нерозуміння та ігнорування своїх фізіологічних реакцій, що й посилює властивості представників цього типу.

За Е. Еріксоном, на першій стадії розвитку дитини «батьки повинні не тільки керувати поведінкою дитини за допомогою заборони та дозволу, але також вміти передати їй глибоке, майже органічне переконання про те, що в тому, що вона робить, є певне значення. Зрештою, діти стають невротиками не через фрустрації як такі, а через відсутність або втрату соціального значення в цих фрустраціях» [170, с. 24].

Е. Еріксон зазначає, що «в результаті вдалого проходження цієї стадії виростають люди, які черпають життєву віру не лише у релігії, а й у громадській діяльності та наукових заняттях. Ті, які не пройшли успішно цю стадію, навіть якщо сповідують віру, фактично, кожним зітханням висловлюють недовіру до людей» [170, с. 33].

Таким чином, прагнучи скорегувати сценарій «без радості» людина має навчитися відчувати своє тіло, довіряти йому, отримувати від нього насолоду. До того ж, ІЛЕ із сугестивною сенсорикою відчуттів має пропрацювати завдання балансу між базисною довірою та недовірою світу. Це означає, що для опрацювання сценарію «без радості», ІЛЕ необхідно навчитися відрізнити ті ситуації, де він може приймати турботу та приємні відчуття, дарувати їх собі та близьким, а в яких випадках слід від них відмовитися, виявивши стриманість та розумний аскетизм. Не завжди, на жаль, можна погоджуватись на «смачні» пропозиції, але й не завжди слід від них відмовлятися. Таке розрізнення – непросте завдання для ІЛЕ зі сценарієм «без радості», але необхідне. В результаті успішного опрацювання цієї проблеми (ІЛЕ) набуде радості життя, життєвої енергії та надії.

Сценарій «без кохання» пов'язаний з проблемами референтної функції – етики емоцій. Відповідно, це друга стадія розвитку за Е. Еріксоном, коли залишилося невирішеним завдання знаходження балансу автономії особистості та почуттями сорому та сумніву. Сором і сумніви щодо прояву

емоцій, загалом, також властиві цьому типу, інше питання – переростають вони на рівень сценарію чи ні.

Згідно з Е. Еріксоном, «вихід цієї стадії вирішальним чином залежить від співвідношення любові та ненависті, співробітництва та свавілля, свободи самовираження та її придушення. З почуття самоконтролю, як свободи розпоряджатися собою без втрати самоповаги, бере початок міцне почуття доброзичливості, готовності до дії та гордості своїми здобутками; з відчуття втрати свободи розпоряджатися собою та відчуття чужого понадконтролю відбувається стійка схильність до сумніву та сорому» [170, с. 89]. Тут будь-якій людині необхідно дозволити собі виявляти емоції щодо інших людей, а також навчитися приймати чи не приймати емоційних проявів від оточуючих. У цьому випадку ІЛЕ доцільно самому зайнятися своїм емоційним тлом, не переходячи на «позицію жертви», яка звинувачує у своїх бідах виключно оточуючих, одночасно залишаючись повністю залежним від їх проявів до себе. Навчитися розрізняти ситуації, коли «мій настрій у моїх руках», а коли можна і навіть потрібно піддатися на чужі емоції, як позитивні, так і негативні. Коли можна собі дозволити «зарядитися» загальним ентузіазмом або обуритися несправедливістю, а коли краще відсторонитися, зберігаючи спокій і незворушність. У результаті людина набуває цінних якостей: самоконтроль і силу волі.

Сценарій «без розуму» пов'язаний із блокуванням творчої логіки стосунків з боку больової етики стосунків. Проблема з больовою функцією корелює з третьою стадією розвитку за Е. Еріксоном, тобто необхідністю знайти баланс між ініціативою та почуттям провини.

Е. Еріксон зазначає, що «ініціатива додає до автономії підприємливість, планування і прагнення «атакувати» завдання заради того, щоб бути активним, перебувати в русі, тоді як раніше свавілля майже завжди підштовхувало дитину до відкритої непокори або, у всякому разі, до незалежності, що викликала протест» [170, с. 101].

По суті, ІЛЕ для опрацювання проблем цієї стадії розвитку стосовно сценарію «без розуму», необхідно подолати почуття провини перед оточуючими та відкрито виявляти ініціативу у висловленні власної думки. Навчитися зважувати, чи зачепить когось прояв ініціативи в даний момент, що може викликати ще більше почуття провини. Навчитися обирати форму для прояву своєї ініціативи, продумувати висловлювання, а не продумані поки що не озвучувати. Принцип «Щоразу думай!» особливо необхідний ІЛЕ із таким життєвим сценарієм. В результаті вирішення цього завдання його життя набуде сенсу і певної цілеспрямованості.

Таким чином, виявлено взаємозв'язок життєвих сценаріїв, що вселяються в дитинстві, і проблем у формуванні відповідних соціонічних функцій у блоках Super-Id і Super-Ego, також у дитячому віці. Щоб уникнути зайвої схематизації життя, слід зазначити, що кожен із трьох негативних сценаріїв може розвиватися й інакше.

Наприклад, сценарій «без радості», що в крайньому прояві веде до алкоголізму та наркоманії, може сформуватися на ґрунті невирішених проблем на соціальному рівні, а не лише на фізичному. Сценарій «без кохання», що в гіршому випадку закінчується важкою депресією, може сформуватися не тільки через відсутність емоційного, а й взагалі будь-якого соціального контакту. Крім того, К. Штайнер працював, в основному, з американським матеріалом, де тема гідно заробляти за наявності освіти та працьовитості ніколи не стояла, оскільки в суспільстві вже сформувалися критерії оцінки тих чи інших фахівців [227].

Актуальним є сценарій, який за аналогією зі К. Штайнером можна було б назвати «без грошей». У певний історичний період ця програма була реалізована з метою виживання, потім почала застосовуватися на автопілоті, і була передана дітям, які передали її своїм дітям. Наразі вона стала носити скоріше деструктивний характер.

Візьмемо для прикладу того ж ІЛЕ. Очевидно, що здатність отримувати за свою працю належну винагороду належить більшою мірою до

вольової сенсорики та логіки дій. В ІЛЕ вольова сенсорика – це рольова функція, що перебуває у блоці Super-Ego. Відповідно вона формується на четвертій стадії особистісного розвитку за Е. Еріксоном, тобто приблизно у початковій школі.

Стосовно цієї стадії Е. Еріксон писав, що «небезпека, яка підстерігає дитину на цій стадії, полягає в почутті неадекватності та неповноцінності. Якщо вона впадає у відчай у своїх знаряддях праці та робочих навичках чи займаному нею становищі серед товаришів по громадській діяльності, це може відбити в неї полювання до ідентифікації з ними і певним сегментом громадського світу» [170, с. 143].

Завданням, що стоїть на цій стадії, є вирішення протиріччя між працьовитістю та почуттям неповноцінності. Стосовно вольової сенсорики ІЛЕ це означає, що для того, щоб більше заробляти, йому необхідно виробити навички самопрезентації, навчитися подавати продукт своєї праці потенційним споживачам у «гарній упаковці». Йому необхідно займатися не лише своєю роботою, а й приділяти особливу увагу привабливому оформленню її результатів. При цьому відстежуватиметься баланс між власне роботою та рекламно-презентаційною діяльністю. Набуті в результаті цінні якості: система та компетентність – багато в чому сприятимуть успіху та збільшенню ваги у суспільстві.

Підсумовуючи, варто відзначити важливу можливість вирішення завдання виходу з деструктивних життєвих сценаріїв, використовуючи, зокрема, соціонічні методи. З цією метою необхідно вичленувати сценарій, тобто стереотип деструктивної поведінки, що повторюється, і визначити з якою соціонічною функцією блоків Super-Id або Super-Ego він пов'язаний. Крім того, потрібно з'ясувати, на якій стадії розвитку особистості була деформована ця функція. Після цього проблему виходу зі сценарію можна буде вирішити за допомогою опрацювання відповідної соціонічної функції, а також вирішення завдань, що стоять на тій стадії розвитку, коли вона формується.

Висновки до розділу

У розділі задіяно міждисциплінарний підхід до аналізу конструкту життєвого сценарію та здійснено концептуалізацію проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі; розкрито сучасні підходи до корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Представлено динаміку поглядів на життєві сценарії особистості, основною тенденцією якої є перехід від опису сценарію, детермінованого батьками і відмові від його вузько психоаналітичного трактування – раннього формування, незмінності протягом життя (E. Bern) до соціально-конструктивістського розуміння (J. Benson, D. Berntsen, A. Bohn, W. Cornell, G. Elder, R. Erskin, S. Karpman). Базисом зазначеного виступила, зокрема, консультаційна практика, що продемонструвала взаємозв'язок між формуванням сценаріїв та терапією відносин.

Міждисциплінарний підхід до аналізу конструкту життєвого сценарію показав, що він є предметом уваги різних наук (антропології, психології, соціології та ін.). Зокрема, ще одним джерелом ідей, у межах якого зароджувалося сучасне поняття життєвого сценарію, стала культурна антропологія, в контексті якої сформувалося розуміння життєвого сценарію як культурно розподілених уявлень щодо порядку і часу («розкладу») життєвих подій у прототиповому життєвому циклі, яке стало загальноприйнятим у гуманітарних науках. У цьому ж значенні поняття життєвого сценарію все частіше використовується в сучасній психології. При цьому життєві сценарії стали розглядатися як об'єднана внутрішньою логікою послідовність подій, які є найбільш значущими в житті суб'єкта, визначають його основні віхи, складають у певному сенсі «каркас» життя, його план, згідно з яким вибудовується траєкторія життєвого шляху особистості.

Зазначено, що у розглянутому проблемному полі з'являються такі поняття, як «культурний (нормативний) життєвий сценарій», «персональний (індивідуальний) життєвий сценарій», «життєва (особиста) історія». Зокрема,

культурний життєвий сценарій містить уявлення про типову подієвість життя (що і коли має відбутися), а також приписувану подіям значущість. Констатовано, що дослідження культурних життєвих сценаріїв здебільшого реалізуються в соціологічних, культуро-антропологічних та етнографічних роботах (F. Hartman, L. Lee Katz, D. Weis та ін.).

Встановлено, що поняття «персональний (індивідуальний) життєвий сценарій» та «життєва (особиста) історія» мають психологічний характер. Так, індивідуальний (персональний) сценарій містить як нормативні компоненти, так й індивідуальні життєві події, що складають біографію конкретної людини. Поняття особистої (життєвої) історії належить до унікальної історії людини; воно стає популярним у психології, насамперед, завдяки поширенню нарративних досліджень: життєвий сценарій кожного суб'єкта індивідуальний тією мірою, якою він залежить від унікальних життєвих обставин, у контексті яких розгортається. З'ясовано, що сучасні дослідники доповнюють традиційне трактування життєвого сценарію його екзистенційним розумінням, в якому акцентується увага на авторстві людини стосовно власного життя та усвідомленні нею цього авторства як відповідальності за свій життєвий шлях (П. Жебелева, Л. Заграй, Ю. Ільїна, Т. Камбалова, З. Карпенко, Н. Клименко, Т. Костіна, І. Маноха, О. Матвієнко, В. Панок, Т. Титаренко та ін.).

Підкреслено, що особливості сучасного соціуму не дозволяють зводити вивчення життєвого сценарію особистості до «плану життя», «послідовності подій життя», а вимагають його розгляду як складного багатовимірного конструкту, що поєднує дослідження як різних контекстів існування (ситуаційного, подієвого, соціального), так і різних складових життєвого сценарію (нормативного, індивідуального, екзистенційного).

Наголошено, що розгляд категоріальної цілісності «особистість та її буття» створює можливість нового підходу до вивчення проблеми формування та реалізації життєвого сценарію особистості як глобального простору її буттєвості та соціально-психологічного феномену, пов'язаного зі здатністю до планування, конструювання та структурування життя.

Показано, що при розгляді життєвого сценарію особистості, як способу особистісної буттєвості, він може бути позначений як форма її експансії та персоналізації в зовнішньому просторі, причому позиції у відносинах, освоєні нею в онтогенезі і оформлені в характерологічне новоутворення, стають вбудованими в структуру особистості і також мають тенденцію до експансії і персоналізації, що може слугувати основою розвитку деструктивного життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості.

Зазначено, що з метою розширення можливостей емпіричного дослідження життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, доцільним є використання концепту «життєва програм», який будучи фрагментом життєвого сценарію в конкретній сфері життєдіяльності особистості (професійній, міжособистісній (сімейній), особистісній) дозволяє виявити зміст та логіку життєвих подій, дій, активності особистості в цій сфері. Тим самим створюються умови для конкретизації життєвого сценарію, його більш глибокого вивчення, виявлення подібностей та протиріч життєвих установок, цілей тощо у різних сферах життєдіяльності в контексті загального життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості.

Особливу увагу приділено сучасним підходам до корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості (J. Bain, W. Dunlop, B. Kaya-Kızılöz, H. Odaman, J. Stuthridge, A. Tekcan, L. Walker), зокрема в період ранньої дорослості.

Констатовано, що методична різноспрямованість у дослідженнях життєвого сценарію проявляється в отриманні даних, які важко співставні через різні теоретичні позиції та використовувані методичні підходи. Зазначене актуалізує необхідність поглибленого емпіричного вивчення соціально-психологічних особливостей життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, здійсненого на засадах проведеної концептуалізації проблеми дослідження.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [83; 84; 90; 93; 115].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Форми прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості

Дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти Центрального, Південного, Західного регіонів України, науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса), Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ).

Вибірку склали 278 респондентів (140 (50,4%) чоловіків, 138 (49,6%) жінок) віком від 21 до 29 років, які перебували на різних етапах професіоналізації, різнилися за сімейним, економічним статусом, рівнем освіти.

Формування вибірки відбувалося з урахуванням змістовного критерію, критерію еквівалентності та репрезентативності.

Методами емпіричного дослідження виступали: спостереження, бесіда, інтерв'ювання, анкетування (анкета «Прояви життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості» (В. Піддубна)), контент-аналіз творів респондентів про власні життєві сценарії; каузометрія; психодіагностичні методики: методика вивчення глибинних структур образу світу (модель архетипного простору М. Марк, К. Пірсон), методики «Улюблена казка» та

«Сценарний опитувальник» (Е. Берн), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич), методика «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолік), методика особистісної діагностики «Типологія Майєрс-Бріггс (MBTI)», опитувальник Д. Кейрсі, методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчик та ін.), опитувальник копінг-стратегій (WSQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман), методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), «Тест життєстійкості» (С. Мадді), методика «Індекс прагнень» (Е. Десі, Р. Райан), опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо), методика діагностики ірраціональних установок (А. Елліс); проєктивна методика «Кольорові метафори» [37; 38; 44; 74; 97; 151; 161; 163; 168; 193; 198; 203; 213; 219; 220; 221; 238].

На *першому етапі* емпіричного дослідження було проведене вивчення форм прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості.

Проведений аналіз досліджень показав, що життєвий сценарій особистості та архетипові структури розглядаються з позицій психології суб'єктивної семантики як форми значень.

При цьому життєвий сценарій особистості в період ранньої дорослості є компонентом глибинних структур образу світу, що проявляється на рівні семантичних структур у формі специфіки оцінювання пов'язаних з реалізацією сценарію об'єктів.

До форм прояву життєвого сценарію в семантичних структурах належить специфіка оцінювання суб'єктом особливостей власної особистості, структурування часу, а також способу життя.

У свою чергу, як відомо, поняття архетипу в психології включає широкий спектр різнотипних явищ. У вузькому значенні поняття архетипу містить базисну тенденцію, локалізовану лише на рівні глибинних психічних структур, що виявляє себе на нижчих рівнях у вигляді висловлювання у символічній формі. У широкому значенні це поняття включає сукупність

проявів базисної тенденції в структурах індивідуальної свідомості та феноменах культури.

Таким чином, архетипові структури та життєвий сценарій особистості, з точки зору психології суб'єктивної семантики, можуть розглядатися як глибинні семантичні структури, що проєцируються на рівень поверхневих структур у процесі смислоутворення.

Метою першого етапу емпіричного дослідження виступало, зокрема, порівняння специфіки життєвого сценарію респондентів та провідного архетипу.

Визначення специфіки життєвого сценарію досліджуваних здійснювалося за допомогою анкети «Прояви життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості» (В. Піддубна), що включала низку питань, пов'язаних з різними проявами життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості.

При заповненні анкети респондентам пропонувалося відзначити типові для себе способи структурування часу і життєві ролі, описати свій життєвий девіз і ранні спогади, а також вказати на низку типових життєвих ситуацій, що повторюються, приємних і неприємних.

Також респондентам пропонувалося написати і надати назву казці про себе, описавши її головного героя, власну роль у казці і фінальну сцену.

На підставі результатів даних анкетування та написання казки були сформовані групи респондентів, які різняться за їх життєвими сценаріями: «переможець» (99 (35,6%) осіб), «не переможець» (98 (35,3%) осіб) та «переможений» (81 (29,1%) особа).

Для вивчення глибинних структур образу світу використовувалася методика, що є набором з метафоричних асоціативних карт, відповідних архетипам особистості, які виділяються в моделі архетипного простору М. Марк і К. Пірсон [213], яка включає 12 архетипів, структурованих відповідно до двох мотиваційних векторів: «Стабільність – Зміни» і «Приналежність – Незалежність».

Зв'язок між архетипами та мотиваційними векторами наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Зв'язок між архетипами та мотивами
в моделі М. Марк, К. Пірсон**

Базова мотивація	Архетип
Стабільність	Творець
	Опікун
	Імператор
Приналежність	Блазень
	Нормальний чоловік / жінка
	Закоханий
Зміни	Герой
	Бандит
	Маг
Незалежність	Невинний
	Дослідник
	Мудрець

Визначення взаємозв'язку життєвого сценарію респондентів, з одного боку, та векторів архетипного простору, з іншого, здійснювалося в такий спосіб. У кожній із груп досліджуваних, виокремлених відповідно до специфіки життєвого сценарію, було виділено 4 підгрупи, виходячи з приналежності провідного архетипу до одного з мотиваційних векторів.

Зіставлення вищевказаних параметрів здійснювалося з використанням коефіцієнту взаємної сполученості χ^2 Пірсона.

Співставлення життєвих сценаріїв респондентів та векторів архетипного простору наведено у табл. 2.2.

**Співставлення життєвих сценаріїв респондентів
та векторів архетипного простору**

Вектори архетипного простору	Параметри	Різновиди життєвих сценаріїв респондентів		
		Переможець	Не переможець	Переможений
	Стабільність	22	29	19
	Зміни	22	19	24
	Приналежність	21	18	20
	Незалежність	34	32	18

Отриманий результат $\chi^2=11,759$ є статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,05$. Таким чином, можна говорити про наявність сполученості архетипного простору та специфіки життєвого сценарію респондентів в період ранньої дорослості.

Інтерпретуючи отримані результати, слід зазначити, що різниця між групами досліджуваних на кшталт життєвого сценарію особистості багато в чому може бути зумовлена специфікою життєвого сценарію.

Так, провідний архетип, що належить до мотиваційного полюсу «стабільність» найчастіше зустрічається у респондентів з життєвим сценарієм «переможець», у той час як серед досліджуваних з життєвим сценарієм «переможений» з найбільш високою частотою зустрічається провідний архетип, що належить до полюсу «зміни». Причинами цього співвідношення можуть виступати особливості життєвих стратегій, пов'язаних з кожним із вищевказаних полюсів мотиваційних векторів.

Так, стратегія полюсу «стабільність» більшою мірою орієнтована на планування власних дій, тоді як стратегія полюсу «зміни» співвідноситься з ризикованою поведінкою, пов'язаною з більшою ймовірністю негативного результату. Що ж до мотиваційного вектору «приналежність-незалежність»,

то архетипи, які належать до полюсу незалежності частіше зустрічаються серед респондентів з життєвими сценаріями «переможець» і «переможений», тоді як архетипи вектору «приналежність» співвідносяться з життєвим сценарієм «не переможець». Ця закономірність також може бути обумовлена високим ступенем залученості останнього до соціальної групи.

Ми розділяємо думку представників аналітичної психології, що життя людини це не тільки формування деяких форм її взаємовідносин з навколишнім світом, які Е. Берн висловив у формулах транзакцій, в ньому відображено також шлях і спосіб досягнення деякого оптимального стану [151]. Індивід, який перебуває на стадії соціального становлення, у життєвому сценарії, який планується, фіксує не тільки те, ким він хоче стати, а й ким не хоче бути. Чим більш зрілою стає людина, тим більшою мірою вона усвідомлює, що життя це напруга. У її життєвий сценарій починає входити і усвідомлення перешкод, які вона повинна зустріти на шляху свого становлення і способи їх подолання.

«Людина сама планує власне життя. Тільки свобода дає їй силу здійснити свої плани, а сила дає свободу осмислювати, якщо потрібно відстоювати чи боротися із планами інших. Навіть якщо життєвий план людини визначено іншими людьми або певною мірою обумовлений генетичним кодом, то й тоді все її життя свідчить про постійну боротьбу» [150, с. 173].

У зв'язку з цим у поняття «життєвий сценарій» включено й оцінку себе та значущих інших у своєму житті, а також способи подолання життєвих труднощів та особливості того «блага» чи переваг, які хоче придбати людина, що підкреслював К. Юнг [189].

Проте, формування особистості обумовлене як впливом її безпосереднього оточення, як це розуміють багато представників психодинамічних шкіл, так й включенням у простір взаємовідносин з надбаннями етнічної культури та доступної світової культури.

Вплив цього культурального простору відбувається не тільки через безпосередню дію на особистість правил та звичаїв, але й через збережений століттями та тисячоліттями досвід життя людини в навколишньому світі.

Таким чином, у побудові свого життєвого сценарію особистість може спиратися не лише на свій власний досвід, а й на досвід людства. Дослідники людської культури і представники аналітичної психології, які стали в їх ряди, вважають, що найбільш повно і стисло цей досвід передається через міф. Кожен окремий міф не є нерозкладною та односкладовою семантичною та художньою одиницею: він є результатом низки епох. Кожен окремий міф містить у собі елементи сьогодення, рудименти свого минулого та зерно свого майбутнього розвитку; тож кожен міф обов'язково є певним історичним комплексом.

К. Юнг вважав, що «міф має виникнути після того, як культура, тобто свідомість, вперше позбавила людину від первісної темряви» [187, с. 335]. Він підкреслював, що міфологічний матеріал був і формою самовираження, і формою мислення, і формою життя.

Перш ніж зробити щось значуще у своєму житті архаїчна людина робила крок назад, вона занурювалася в минуле, шукала там приклад, і потім з необхідним їй знанням поверталася назад, в проблеми теперішнього життя, але вже перетворена і захищена.

Таким чином, її життя отримувало своє вираження і сенс, тобто для архаїчної людини міфологія її народу не тільки володіла смыслом, а й надавала смисл всьому. «Мистецтво міфології визначається своєрідністю свого матеріалу. Основна маса цього матеріалу, що зберігалася традицією з давніх-давен, містилася в оповіданнях про богів і богоподібних істот, героїчні битви і подорожі в підземний світ – оповіданнях ..., які продовжують слугувати матеріалом для нової творчості. Міфологія є рух цього матеріалу: це щось застигле і мобільне, субстанційне і все ж таки не статичне, здатне до трансформації» [189, с. 49].

На думку К. Юнга, міф, з одного боку, відбиває особливості взаємодій універсальних архетипів людини, генетично закріплених у структурах її колективного несвідомого. З іншого боку, міф як традиція, що історично склалася, вказує окремому індивіду шлях найбільш ефективних взаємин з навколишнім світом. К. Юнг розумів архетипи як уроджену можливість поведінки, що виробилася у процесі людської історії. Вони мають величезний вплив на особистість, формуючи почуття, мораль, світорозуміння, впливаючи на взаємини індивіда з іншими людьми і, в такий спосіб, на всю його долю [189].

Суб'єктивне переживання людини тісно пов'язане з архетипами, вони виражаються символічним чином у певних універсальних міфологічних мотивах або архетипних образах, які і є основними компонентами релігій, міфів, легенд і казок усіх часів і народів. Таким чином, К. Юнг виділив ще одну важливу функцію міфу: він описує поведінку архетипів. А отже, для того, щоб зрозуміти плутанину окремого життя, слід пошукати міфічний патерн з його міфічними особами, і їхня поведінка надасть правильну вказівку на те, що сталося в поведінці окремої людини.

Е. Нойман також доведено, що під час онтогенетичного розвитку індивідуальна свідомість особистості має пройти ті самі архетипні стадії, які визначають розвиток свідомості людства загалом. «У своєму власному житті індивід повинен подолати той же шлях, який пройшло до нього людство, залишивши сліди цієї подорожі в архетипній послідовності міфологічних образів ... Як і тілесні органи, архетипи – органи психічної структури – пов'язані між собою і визначають дозрівання особистості» [210, с. 165].

Найбільш важливим міфом для формування особистості, на думку К. Юнга, є міф про героя. Поява міфів про героїв, на думку істориків, знаменує перехід людства на новий етап свого розвитку. У первісних людських спільнотах чільну роль у підтримці життєстійкості як окремої людини, так і всього роду відіграв шаман чи чаклун. Саме через нього

здійснювався посередницький «зв'язок» людей із «вищими силами». У більш пізній період цю функцію став виконувати герой.

Таким чином, функція героя в історії людських родів – це підпорядкування природи людині і структурованість відносин всередині роду.

З погляду аналітичної психології, герой у міфі це не лише історично закріплений приклад належної поведінки для контролю за природним та соціальним середовищем. У героїчному міфі відбито і оптимальний шлях становлення особистості окремої людини чи шлях індивідуації. Нагадаємо, що К. Юнг використовував термін «індивідуація» для позначення такого процесу, завдяки якому досягається психологічна індивідуальність чи самість, тобто нероздільна, неподільна єдність, певна цілісність всіх парціальних складових особистості [189].

На його думку, самість – це досягнення особистістю повноти та цілісності буття. Цей процес полягає у безперервному розширенні свідомості, посиленні її функцій та можливостей. Центр свідомості особистості (Его) – це активний, діяльнісний суб'єкт, а метафорично – це герой, головний персонаж міфу чи казки.

Індивідуація у міфі представлена серією героїчних подвигів. Результатом процесу індивідуації є становлення самості – початкової потенційної цілісності особистості. Міфологічний герой наважується вирушити зі світу повсякденності у світ надприродного, де зустрічає фантастичних істот і здобуває вирішальну перемогу, повертається назад наділений здатністю брати на себе відповідальність за своїх близьких та одноплемінників, за свої вчинки.

Дж. Кемпбелл та інші дослідники [159 та ін.] також вважають, що основу героїчного міфу складають як символічні форми становлення особистості, так і створення світу, ідентичні за своєю структурованістю, організованістю, впорядкованістю. Знижений варіант героїчного міфу представлений чарівною казкою. Ні К. Юнг, ні його послідовники не

проводять кордонів між міфами і казкою – це просто різні жанри одного сюжету.

Як показав у своїх дослідженнях Х. Дікман, казки мають ще одну важливу особливість [165]. Багато людей слідує у своєму житті казковим сюжетам. Він побачив зв'язки між улюбленою казкою дитинства та подальшою долею людини. Казкові мотиви виявляються вирішальними для формування особистості, як у позитивному, так і у негативному аспекті. Ці мотиви впливають на оцінку та самооцінку, світогляд та часто люди, не помічаючи цього, розігрують у житті справжні казкові мотиви.

Ця особливість вже давно використовується у терапевтичній роботі. «Крім сновидінь, що включають казкові мотиви, казки і безпосередньо також можуть виявити глибокі зв'язки з долею, внутрішнім світом, переживаннями, вчинками, хворобами і слабкостями, а також з достоїнствами і сильними сторонами людини. Часто саме таку роль відіграє казка або казкова історія, що зачарувала людину в дитинстві, особливо кохана нею або та, що лякала її на той час. Пізніше вона була забута або витіснена і тим самим занурена в несвідоме, де, проте, продовжувала володіти значною енергією, про що доросла людина могла і не підозрювати» [165, с. 87].

Вищевикладені дані з необхідністю підводять до питання, якими є міфи в сучасної людини. Ми не ставили за мету вивчити соціально значущі міфи, герої яких є прикладом для наслідування наших респондентів. На цьому етапі дослідження нас цікавив індивідуальний міф, на який респондент проєктує прогнози свого життя чи свій життєвий сценарій. Тут ми слідуємо уявленню К. Юнга про те, щоб зрозуміти поведінку окремої людини, слід шукати міфічний патерн з відповідною поведінкою її міфічних персонажів. Тільки в нашому випадку ми не шукаємо в культурній спадщині, що зберіглася, відповідний міф або казку, а пропонуємо респонденту самому скласти її. Ми вважаємо, що його пам'ять та активізовані архетипові складові його несвідомого допоможуть з усього різноманіття міфічного матеріалу вибрати

лінію поведінки міфічного персонажу, що відповідає його життєвим настановам.

У зв'язку з цим завданням дослідження на цьому його етапі було виявлення основних сюжетних ліній казок, складених респондентами, які взяли участь у дослідженні, і угруповання їх, відповідно до основних сюжетних ліній міфу про героя; порівняння сюжетів казок з історією свого життя, описаного учасниками дослідження; порівняння сюжетів казок із класичним міфом про героя; виявлення, наскільки стійким є сюжет казок, вигаданих одним досліджуваним двічі з інтервалом за один рік.

У ході дослідження кожен учасник дослідження розповідав про своє життя, про основні етапи свого життєвого шляху. Особливу увагу було приділено значним подіям у житті респондента. При цьому акцентувалася увага на тому, як він оцінював свою поведінку і поведінку людей, що взаємодіють з ним; як він оцінював значущість цієї події для себе.

Для розуміння життєвого сценарію ми оцінювали лінію поведінки респондента у значущих подіях не тільки з точки зору Е. Берна (Я – о'кей, Я – не о'кей, Ви – о'кей, Ви – не о'кей), але і з позиції способу досягнення свого нинішнього актуального стану [151]. Після цього респондент складав казку та розповідав її досліднику двічі з інтервалом в один рік.

У зв'язку з цим ми змогли зіставити сюжетні лінії двох написаних казок та визначити ступінь їхньої стійкості у значному часовому інтервалі. При підготовці до аналізу вигаданих казок, ми, згідно з юнгіанським тлумаченням шляху героя, виділили основні сюжетні лінії казок і ввели їх як смислові одиниці для контент-аналізу. При аналізі написаної казки реєструвалася наявність чи відсутність цього елемента розповіді про дії головного персонажу.

При групуванні вигаданих казок і виявленні пов'язаних з ними життєвих сценаріїв респондентів виявились найбільш значущі елементи поведінки головного персонажу, які й склали основу класифікації.

1. Оцінка головного персонажа (себе):

- а) Я – о'кей;
- б) Я – не о'кей (відповідно визначенню Е. Берна [151]).

2. Наявність випробувань:

- а) випробування є і головний персонаж іде назустріч випробуванням;
- б) випробувань немає або головний персонаж ухиляється від випробувань.

3. Взаємодія з противником:

- а) зустрічає противника і входить у боротьбу з ним;
- б) противника немає чи ухиляється від боротьби з ним.

4. У разі вступу у боротьбу з противником – ставлення до допомоги:

- а) спирається лише на свої сили;
- б) приймає допомогу інших, сподівається на диво, талісман чи удачу.

5. Досягнення блага:

- а) набуває блага чи визнання;
- б) блага не досягає або відмовляється від нього.

6. Оцінка інших (крім явного противника чи покровителя):

- а) Ви – о'кей;
- б) Ви – не о'кей;
- в) Вас немає.

Реєстрація в кожній складеній казці цих сюжетних ліній дозволила виділити вісім груп казок зі схожими лініями поведінки основних персонажів.

Нижче наведено результати аналізу вигаданих казок та життєвих сценаріїв респондентів.

До 1 групи (19,8% вигаданих казок) належать казки, де головні персонажі пасивні. Іноді їм доводиться зустрічатися з небезпекою, але вони ніколи не йдуть на це добровільно, або ж про якусь пригоду взагалі не йдеться. Часто вони мають покровителя, який їх рятує від біди. Часто вони просто ховалися, тікали геть чи чекали на рятівника. Проте, не дивлячись на пасивність і «невдалу» пригоду, вони все ж таки знаходять блага (переваги) і

спокійне життя або впевнені в позитивному результаті. Але ще частіше з ними взагалі нічого не відбувається, а якийсь покровитель забезпечує їм сприятливе існування.

Основні риси казок першої групи: позитивний герой, відсутність битви, наявність покровителя чи його очікування, перемога захисника, практична відсутність інших дійових осіб у казці, набуття «блага» чи впевненість у тому, що воно буде.

У всіх респондентів, які склали ці казки є такі загальні особистісні та життєві показники. Вони невпевнені в собі, хоча вважають себе добрими людьми, незадоволені своїм життям, бездіяльні, чекають на допомогу ззовні. Багато хто часто відвідує ворожок та екстрасенсів. У жінок спостерігається прагнення бути «знайденою принцом». Девіз цих життєвих сценаріїв «Я хороший, тому вартий блага».

До 2 групи (14,0%) належали казки, де головні позитивні персонажі обирають шлях випробувань, вступають у боротьбу з чудовиськами (ворогами), але наприкінці вмирають. У них іноді є покровитель і навіть талісман, але зазвичай вони або не користуються ним або використовують невірно. Всі респонденти, які розповіли ці казки песимістичні і вважають себе невдачами; причиною своїх життєвих невдач вважають себе. Вони хочуть змінити своє життя, але бракує сил або вони не впевнені в позитивному результаті. Девіз цих життєвих сценаріїв «Все могло б закінчитися добре, якби я не...».

До 3 групи (17,6%) належали казки, де головні позитивні персонажі не мали жодних пригод, але отримували або знаходили чарівні речі, або набували чарівних здібностей та використовували їх для задоволення своїх потреб та виконання заповітних бажань. Проте, в результаті вони розуміли, що ці чари їм непотрібні зовсім і не потрібні ніякі «блага», що так щасливий не будеш «треба прожити своє власне життя», «бути самим собою». Всі автори цих казок відзначали, що могли жити краще, але їм і так добре, їм нічого не треба. Іноді при цьому вони посилялися на свої лінощі,

виправдовуючи свою бездіяльність. Але найчастіше вони це пояснюються певною життєвою філософією. У своїх розповідях респонденти люблять прикрашати та перебільшувати. Їхній девіз «Я міг би зробити що-небудь, але мені це не треба».

До 4 групи (14,4%) належали казки про те, як головний позитивний герой потрапляє в халепу і намагається боротися зі злом, іноді навіть у чомусь його перемагає, але впоратися з ним до кінця не може. Казки закінчуються тим, що герой блукає світом у пошуках битв, постійно перебуває у стані боротьби зі злом, постійно переслідується цим злом чи, у крайньому випадку, його рятує їх покровитель. Спільне у казках те, що герої обирають шлях випробувань та боротьби, вони борються за свободу, добро, життя, але перемога не завжди на їхньому боці. Блага та визнання вони або не домагаються, чи добровільно відмовляються від нього. Характерні риси тих, хто розповів ці казки: активні люди, оптимісти, енергійні. У своєму житті намагаються встигнути зробити все, не люблять гаяти час через дрібниці, вони не зупиняються на досягнутому. Причому, до такого способу життя деяких із них спонукають приклади «нескладеного» життя своїх знайомих чи почуття провини за незроблені ними вчинки. Своїм способом життя вони цілком задоволені і міняти не збираються. Їхній девіз «У житті треба встигнути зробити багато добрих справ».

До 5 групи (13,5%) належали казки класичного «героїчного» змісту. В них головні позитивні персонажі завжди йдуть назустріч небезпеці, борються з ворогами, перемагають їх самотужки чи за допомогою талісману або помічника, повертаються назад, отримують визнання на спокійне життя.

Спільне в казках те, що шлях випробувань присутній завжди, герої здобувають перемогу і подальше спокійне життя в битві або спираючись на власні сили і кмітливість. Багато хто з них і після досягнення успіху готовий піти на нові випробування.

Респонденти, які розповіли ці казки характеризуються впевненістю в собі, вони знають собі ціну, звикли домагатися всього своїми силами,

відповідальні (не люблять обіцянок, але вірні своєму слову), задоволені собою і станом своїх справ, намагаються не відкладати важливі справи на завтра, вміють добре розпорядитися своїм часом, досить скромні, добре знають свою справу, у житті воліють стабільність, добрі сім'янини. Їхній девіз «Досягнення завдяки боротьбі та перемозі».

До 6 групи (11,4%) належали казки, які рясніють гарним життям. На відміну від казок першої групи, у них немає динаміки розвитку сюжету. Там спочатку все добре, немає напруги. Головний позитивний персонаж та його оточення щасливі та задоволені життям. Респонденти, які розповіли ці казки приємні у спілкуванні, ідеалізують себе, схильні до мрійливості. Однак вони завжди висловлюють невдоволення навколишнім світом: «все влаштовано не так, як має бути», «він не повинен бути таким...» і мріють про ідеальні стосунки та ідеальний світ. Тільки в одній з казок цієї групи головний персонаж має деякі елементи переживання і почуття провини з приводу такого благополучного існування. Їхній девіз «Я хочу жити в гарному світі з прекрасними людьми».

До 7 групі (6,5%) належали казки песимістичного характеру. Над головним персонажем тяжіє зла доля. Він або нескінченно нещасний сам, або приносить нещастя іншим, від чого також страждає. У казці все для нього закінчується погано, він або вмирає або зникає. Цікава особливість цих казок, «злі» персонажі також здатні до страждання, респондент ставиться до них з розумінням і навіть зі співчуттям.

Для респондентів, які склали ці казки, характерні невпевненість у собі, почуття неповноцінності. Вони нав'язливі у спілкуванні, люблять поговорити про свої нещастя і невдачі, чекаючи при цьому розуміння та заохочення. Про себе вони говорять відверто невтішні речі, але провокують оточуючих на заохочення. Вони погано переносять самотність і при цьому у своїх зв'язках нерозбірливі, від чого потім також страждають. Усі події свого життя розглядають лише з позиції невдач. Їхній девіз «Немає в житті щастя».

У 8 групи (2,8%) увійшли казки, де головний персонаж, якого респонденти оцінюють як позитивного героя, перебуває у стані жорстокої, руйнівної боротьби. На відміну від казок четвертої та п'ятої груп у його противника немає явних негативних характеристик і приводу для битви також немає. Спокійне благополучне життя досягається шляхом жорстокої битви та принесення страждань іншим. Автори цієї казки чоловіки. Вони можуть підтримувати непогані стосунки з людьми, які не заважають їм жити. Але вони для них легко перетворюються на ворогів, якщо чимось не догоджають. Прагнуть бути в центрі уваги і бути лідерами. Їх девіз «Якщо станеш на моєму шляху, я тебе знищу».

Звичайно, дана класифікація заснована лише на казках, які отримано у дослідженні.

Для верифікації підходу для вивчення життєвих сценаріїв було проведено повторне вивчення казок учасників дослідження. Через рік після першого дослідження вони написали нову казку, в якій реєструвалася присутність початкових сюжетних ліній у поведінці головного персонажа. Потім розглядалися збіги та розбіжності реєстрованих параметрів першої та другої казок.

Розбіжності зустрічалися у казках кожного досліджуваного. Однак, по-перше, в жодному випадку знов складена казка не перемістилася в іншу класифікаційну групу, по-друге, завжди збігалися основні з вище зазначених елементів контент-аналізу.

Аналіз вигаданих казок з погляду проєкції її у життєвому сценарію респондентів дозволив виділити такі чинники.

Передбачають зустріти у житті труднощі 71,0% респондентів, які брали участь у дослідженні (групи 1, 2, 4, 5, 7 і 8), 29,0% осіб не планують їх в своєму життєвому сценарії (групи 3, 6). Готові долати перешкоди та розпочати боротьбу 44,7% (групи 2, 4, 5, 8), не готові – 55,3% (групи 1, 3, 6, 7). Сподіваються на допомогу та удачу, у тому числі на диво (допомога казкового покровителя, талісману) – 47,5% респондентів. З них 27,9%

респондентів найактивніші у подоланні проблем головних персонажів написаних казок (4, 5 групи), сподіваються на допомогу вищих сил і лише половина з них домагаються «блага», спокійного життя чи визнання.

Проте майже всі персонажі 1 групи, які пасивно зустрічають труднощі (88,1%) чекають на чудове позбавлення від них і, причому, більше половини з них (57,6%) набувають не тільки порятунку, а й «блага».

Цю групу названо «споживачі щастя». У всіх казках респонденти явно симпатизували своєму головному персонажу. Однак у 14,0% сюжетів казок головний персонаж гинув, тому що не міг впоратися з труднощами і досягти успіху (група 2), у 14,4% – був змушений жити в постійній напрузі (група 4), у 6,5% – головний персонаж явно поганий з точки зору респондента, але він йому все ж симпатизує (група 7), в 2,8% – головний персонаж володіє негативними рисами з погляду моралі, але для респондентів він має лише переваги.

Таким чином, серед учасників дослідження виявилось 51,2% оптимістичних і відповідних моральним стандартам оцінок власного Я, серед яких лише 44,7% планують досягти успіху, придбати «блага» (групи 1, 5, 6); 6,5% сценаріїв мали явно депресивні песимістичні прогнози (група 7).

Проведений аналіз дозволив зарахувати до класичного міфу про героїв лише невелику кількість казок, які в основному входять до п'ятої групи. З урахуванням проєкції життєвого сценарію на вигадану казку можна сказати, що лише невеликий відсоток респондентів (12,9%) готові йти назустріч труднощам, долати їх, боротися з перешкодами, вони сподіваються на допомогу і не відмовляються від неї, вміють добиватися «блага» та користуватися результатами своїх перемог. Їхній девіз «Досягнення завдяки боротьбі та перемозі».

Невелика частина вигаданих казок і відповідних їм життєвих сценаріїв (6,5% – 7 група) явно депресивна і не виявляє жодних ознак здатності у її респондентів не тільки долати труднощі, а й безболісно існувати. Для реалізації переважної кількості життєвих сценаріїв (72,3%), якщо судити за

казками респондентів, які їх склали, потрібні певні зовнішні умови. За їх відсутності цілком можливий розвиток тривожної симптоматики.

Резюмуючи результати дослідження, можна зробити висновки, що складена казка містить у собі елементи, які відбивають життєвий сценарій респондента, який її склав.

Під життєвим сценарієм ми розуміємо планування респондентом:

- оцінок себе та значущих інших у своєму житті з погляду Е. Берна [151];
- зустрічі з життєвими труднощами (або їх уникнення) та способи їх подолання;
- придбання (або не придбання) бажаного блага;
- характеру (особливостей) придбаного блага.

Отже, під час написання казки кожен досліджуваний застосує досить стійкі лінії поведінки головного персонажу в лонгitudном дослідженні. Це може свідчити, з одного боку, про надійність застосовуваного підходу до написання казки, з іншого – про стійкість життєвих позицій респондентів.

Викликає стурбованість той факт, що серед учасників дослідження великий відсоток осіб (61,5%), які не готові подолати життєві труднощі самотійно. З іншого боку, оптимістичним є те, що значна кількість респондентів (близько третини), судячи з поведінки головного героя їхньої казки, готові вирішувати не лише власні проблеми, а й брати відповідальність на себе і за інших людей.

2.2. Ціннісно-смісловий вимір специфіки життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості

На *другому етапі* емпіричного дослідження було проведено аналіз специфіки життєвих сценаріїв досліджуваних у ціннісно-смісловому вимірі.

Як відомо, проблема внутрішнього світу особистості та її ціннісно-сміислової сфери була і залишається одним з найбільш актуальних предметів

дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології, а також у консультативній та психотерапевтичній практиці. Аналіз закономірностей і механізмів побудови індивідуальної історії життя людини має велике значення для осмислення структурної та змістовної організації внутрішнього світу особистості.

Життєвий сценарій інтегрально виражає свідоме ставлення людини до власного життя, забезпечує почуття ідентичності та безперервності Я людини, інтегрує життєвий досвід особистості, що є умовою розвитку життєвої мудрості та саморозвитку.

У психологічних дослідженнях значна увага приділяється тому, як окремі, найбільш значущі події, що включаються до структури суб'єктивної картини життєвого шляху, характеризують спрямованість особистості, сенс і цілі її життя [12; 28; 75; 116 та ін.]. Однак питання взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та структурних і змістовних особливостей життєвого сценарію у віці ранньої дорослості вивчене недостатньо.

Дослідження взаємного впливу ціннісних орієнтацій та особливостей побудови життєвого сценарію в цілому ускладнюється високим ступенем індивідуалізації та гетерохронністю розвитку особистості в період ранньої дорослості. Тому логіка дослідження визначалася необхідністю виявити та описати взаємозв'язки ціннісних орієнтацій та особливостей побудови життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, а також проаналізувати особливості побудови життєвих сценаріїв залежно від ціннісної спрямованості особистості та від переважаючого виду подій.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження необхідним вбачалося виявлення специфіки побудови життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості в контексті ціннісно-сміслової сфери було використано такі методи і методики:

- анкетування;
- методика «Ціннісні орієнтації» (ЦО) (М. Рокич);
- методика «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолік);

- каузометричне опитування (каузометрія);
- проєктивна методика «Кольорові метафори»;
- методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз, критерій Стюдента, ϕ^* - критерій Фішера, кластерний аналіз).

Було визначено взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з базовими структурними та змістовними характеристиками побудови життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

В результаті аналізу кореляційної матриці на основі даних анкетування, каузометрії [44], методик «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) [219] та «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолік) [163] встановлені взаємозв'язки між:

- показниками впевненості в наявності зв'язків між подіями і цінностями «свобода», «творчість», «сміливість», «терпимість», «креативність», «активні соціальні контакти», «збереження власної індивідуальності», при зменшенні значущості цінностей «здоров'я», «матеріально забезпечене життя»;

- загальною кількістю подій та оцінками можливості керуваності та контролю над життям, високою значущістю цінностей «досягнення», «творчість», «життєрадісність», при зниженні рангів цінностей «здоров'я», «матеріальне благополуччя», «впевненість у собі», «широта поглядів»;

- високими показниками реалізованості життя та значимістю цінностей «здоров'я», «матеріальне благополуччя», «акуратність», при зниженні загального показника осмислення життя та рангу цінностей «активні соціальні контакти», «любов», «пізнання», «щастя інших», «творчість», «сміливість», «життєрадісність».

З'ясовано, що висока цілеспрямованість, активна життєва позиція, прагнення до самопізнання і самореалізації, незалежність і орієнтація на чесність і прямоту у міжособистісних відносинах веде до ускладнення структури життєвої програми.

Надання високого значення матеріальним цінностям і цінностям самозбереження, акцентування значущості впевненості у собі, що, швидше за

все, має захисний характер, навпаки, веде до спрощення мотиваційної структури життєвої програми особистості. При цьому спостерігається зростання об'єктивної реалізованості (дані за методикою каузометрії).

Висока об'єктивна реалізованість, у свою чергу, пов'язана із труднощами респондентів у виділенні особистісно значущих подій майбутнього та сьогодення, що призводить до мотиваційної недостатності життєвої програми особистості.

Порушення співвідношення між особистісно значущими подіями психологічного минулого, сьогодення та майбутнього створює умови для виникнення різноманітних біографічних криз.

Характерно, що висока об'єктивна реалізованість виявляється більш тісно пов'язаною з цінністю професійної діяльності, ніж з іншими життєвими сферами.

Мотиваційна насиченість життєвої програми також пов'язана з перевагою сфери суспільного життя та зниженням значущості досягнень у сфері професійної діяльності.

Орієнтація на сімейне життя, активне суспільне життя, встановлення близьких міжособистісних контактів, захоплення сприяє більш гармонійному вибудовуванню психологічного сьогодення та майбутнього. Це підтверджує аналіз кореляційних зв'язків мотиваційної насиченості сьогодення та ціннісних орієнтацій.

Мотиваційна насиченість сьогодення тим більша, чим вище у респондентів загальний показник осмислення життя, орієнтація на творчу діяльність, встановлення сприятливих відносин з іншими людьми, «щастя інших». При цьому спостерігається зниження цінностей здорового глузду, здоров'я, необтяжливого проведення часу, пов'язаного з відсутністю обов'язків, старанності.

Мотиваційна насиченість життєвої програми в цілому взаємопов'язана зі значущістю цінностей «креативність», «активні соціальні контакти», «активне діяльнісне життя», «краса природи та мистецтва», «любов»,

«творчість», «сміливість» і зі зниженням значимості цінностей «здоров'я», «матеріальне благополуччя», «наявність гарних і вірних друзів», «щасливе сімейне життя», «терпимість».

Разом із тим, надмірна мотиваційна насиченість життєвої програми особистості може свідчити про недостатнє осмислення життя, оскільки в такому разі зменшується диференціація каузальних зв'язків між подіями життя. Загальна часова протяжність тим більше, чим менше оцінки ступеня цілеспрямованості життя, його результативності, емоційної насиченості, осмислення.

Отже, відбувається компенсація глибини осмислення життя завдяки суб'єктивному збільшенню його протяжності. Подібне явище, при формальному підході до виділення значущих подій життя, орієнтації на офіційну біографію, є наслідком прояву біографічних захистів під час дослідження, низького рівня осмислення життя в цілому.

Характерним є те, що загальна протяжність перспективи життя пов'язана зі значущістю життєвих сфер професійної діяльності та щасливого сімейного життя, що обумовлено їх важливою роллю в успішній соціалізації особистості в період ранньої дорослості.

Показники загальної часової протяжності пов'язані з цінностями «матеріальне благополуччя», «освіченість», «відповідальність», «раціоналізм».

Значущість вміння логічно мислити, приймати відповідальність на себе, прагнення до підвищення загальної культури пов'язані зі схильністю досліджуваних до побудови далекосяжних життєвих планів і ведуть до збільшення часової протяжності життя.

Суб'єктивна часова довжина життя респондентів збільшується за рахунок включення до неї подій життя інших людей, найчастіше це стосується здоров'я та освіти дітей.

Зменшення часової протяжності відзначається у випадку орієнтації респондентів на події психологічного сьогодення (у яке може включатися

найближче майбутнє), про що побічно свідчать такі кореляційні зв'язки: скорочення протяжності часової перспективи співвідноситься з високими значеннями цінностей «краса природи і мистецтва», «любов», «свобода», «ефективність у справах».

Значущість переживань прекрасного в природі та мистецтві, відчуття близькості з коханою людиною, свободи та самостійності, продуктивності в роботі, прагнення до розвитку та вдосконалення навколишнього світу відповідає спрямованості респондентів на проживання життя «тут і зараз» і веде до певного зниження показників загальної часової перспективи.

На структуру життєвого сценарію особистості впливає значущість життєвих сфер. Так, чим більше подій респонденти відносять до професійної сфери та сфери навчання, тим вищою є значущість цінностей «активне діяльнісне життя» та «професійна діяльність» і тим менше значення надається переживанню почуття прекрасного в природі та мистецтві.

Це свідчить про пріоритет діяльнісної життєвої програми над споглядальною та відповідає традиційному, в межах європейської культури, розумінню роботи як основного засобу досягнення повноти та насиченості життя.

Кількість подій, що респонденти відносять до сфери сім'ї, побуту співвідноситься з вищими рангами цінності здоров'я, під якою розуміється здоров'я своє і дітей.

Збільшення подій, пов'язаних із змінами у житті країни та суспільства, співвідноситься зі зниженням цінностей «життєва мудрість», «здоров'я». Зниження значущості зрілості суджень і життєвого досвіду веде до того, що респондент відчуває себе менш здатним контролювати події власного життя у зв'язку з залежністю від змін суспільного устрою, що, в свою чергу, призводить до вибудовування психологічного часу життя відносно суспільно-політичних подій, а не подій мікросередовища і внутрішнього світу.

Результати дослідження взаємозв'язків показників життєвої програми та ціннісних орієнтацій респондентів дозволили виокремити два напрями ціннісних орієнтацій:

- орієнтація на саморозвиток, пов'язана з внутрішнім зусиллям, мобілізацією особистісних ресурсів;
- орієнтація на підтримку внутрішньої рівноваги через зниження ступеня психоемоційної напруги.

У першому випадку висока цілеспрямованість, прагнення до самопізнання і творчої діяльності, орієнтація на максимальне використання своїх можливостей і сил при отриманні конкретних, відчутних результатів на кожному етапі життя, висока цінність незалежності ведуть до збільшення загальної кількості подій життя, мотиваційної насиченості життя та зменшення психологічного віку.

Орієнтація на підтримку внутрішнього стану рівноваги призводить до спрощення структури життєвого сценарію особистості, підвищення психологічного віку, об'єктивної реалізованості, збільшення кількості подій, пов'язаних зі змінами в стані здоров'я, вибудовування життєвих програм за рахунок подій, які переважно пов'язані зі зміною соціального та матеріального становища.

На наступному кроці дослідження для визначення специфіки побудови життєвих сценаріїв респондентів в період ранньої дорослості в залежності від провідних ціннісних орієнтацій на основі кластерного аналізу були виділені п'ять груп, що відрізняються особливостями структури ціннісно-сміслової сфери, які отримали умовні назви:

- «Самоствердження» (СМ);
- «Внутрішній конфлікт» (ВК);
- «Осмислення життя» (ОЖ);
- «Вірність традиціям» (ВТ);
- «Внутрішня гармонія» (ВГ).

Аналіз внутрішньогрупових даних дозволив визначити пріоритетні ціннісні спрямованості респондентів. Далі був проведений порівняльний та змістовний аналіз особливостей реалізації життєвих сценаріїв у виділених групах (із застосуванням t-критерію Стюдента, ϕ^* -критерію кутового перетворення Фішера).

При переважній орієнтації на самоствердження та самопіднесення, активну суспільну позицію (група «Самоствердження») відзначається:

- орієнтація респондентів на психологічне минуле;
- протиріччя в оцінках ступеня реалізованості на усвідомлюваному і неусвідомлюваному рівнях ($t=9,12$, $p\leq 0,01$), що відображають загальну незадоволеність прожитої частини життя;
- зростання кількості реалізованих ($t_{см/ож}=3,04$, $p\leq 0,05$; $t_{см/вт}=2,98$, $p\leq 0,001$) і актуальних причинно-наслідкових зв'язків при зниженні кількості цільових зв'язків, що свідчить про прагнення респондентів до зняття з себе частини відповідальності за минуле і майбутнє;
- стриманість і песимістичність у вербальних оцінках сьогодення;
- збільшення кількості подій, що належать до змін в суспільному устрої ($t_{см/ож}=2,68$, $p\leq 0,05$; $t_{см/вт}=3,17$, $p\leq 0,01$; $t_{см/вк}=3,31$, $p\leq 0,01$);
- значне зростання часової протяжності психологічного минулого ($t_{см/ож}=3,36$, $p\leq 0,01$; $t_{см/вт}=2,56$, $p\leq 0,01$) і майбутнього ($t_{см/вк}=2,98$, $p\leq 0,05$; $t_{см/ож}=3,22$, $p\leq 0,01$; $t_{см/вт}=2,96$, $p\leq 0,01$; $t_{см/вк}=3,04$, $p\leq 0,05$), при збереженні кількості подій і зв'язків між ними в межах середніх значень, що призводить до мотиваційної недостатності сьогодення та майбутнього і відображає високий ступінь соціальної заданості життєвих сценаріїв.

Події сімейного та професійного життя при цьому відрізняються стереотипністю; велике значення надається досягненню високого суспільного статусу.

Акцентування значущості суспільного життя при переважній орієнтації на минуле, нижче осмислення життя і прагнення до уникнення відповідальності носить компенсаторний характер, що відображається в

порушенні взаємозв'язку психологічного минулого і майбутнього з сьогоденням ($\varphi^*_{\text{см/вк}}=9,39$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{см/ож}}=8,66$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{см/вт}}=4,42$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{см/вг}}=2,98$, $p\leq 0,01$).

Переважає орієнтація респондентів на самоствердження у поєднанні з декларованою значимістю цінностей саморозвитку та творчості (група «Внутрішній конфлікт»), співвідносяться з:

- низьким рівнем осмислення життя в цілому ($t_{\text{см/вк}}=3,52$, $p\leq 0,01$);
- відчуттям незадоволеності подіями прожитого життя (шкала «результативність життя» $t_{\text{см/вк}}=6,15$, $p\leq 0,001$);
- збільшенням кількості реалізованих причинних зв'язків ($t_{\text{вк/ож}}=2,67$, $p\leq 0,05$; $t_{\text{вк/вг}}=3,65$, $p\leq 0,01$), що свідчить про зниження відповідальності респондентів за події психологічного минулого;
- значним збільшенням ретроспективи ($t_{\text{вк/ож}}=5,27$, $p\leq 0,001$; $t_{\text{вк/вг}}=4,39$, $p\leq 0,01$), що носить компенсаторний характер;
- збільшенням подій, що належать до сфери суспільних змін ($t_{\text{вк/ож}}=5,12$, $p\leq 0,001$; $t_{\text{вк/вт}}=6,77$, $p\leq 0,001$), професійної діяльності та навчання ($t_{\text{вк/вт}}=3,42$, $p\leq 0,05$), зміні місця проживання ($t_{\text{вк/вг}}=3,76$, $p\leq 0,05$).

Також у деяких випадках відзначається зростання загальної кількості зв'язків, як прояв зовнішньої активності респондентів, проте в цьому випадку відзначається низький ступінь диференційованості подій за сферами та мотиваційною значимістю.

Аналіз даних, отриманих за обраними методиками дослідження показав, що для респондентів цієї групи характерним є високе значення цінностей творчості, престижу, розвитку на усвідомлюваному рівні, у поєднанні з фрустрацією потреб у безпеці, любові та прийнятті на несвідомому рівні, що може свідчити про внутрішній конфлікт.

Відзначається неузгодженість образів «Я-реальний» і «Я-ідеальний» ($\varphi^*_{\text{вк/см}}=4,49$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{вк/ож}}=3,11$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{вк/вт}}=4,17$, $p\leq 0,01$; $\varphi^*_{\text{вк/вг}}=4,56$, $p\leq 0,01$), що призводить до зростання емоційної напруженості, яка

виявляється у формі негативних емоційних оцінок минулого при надії на істотні зміни в майбутньому.

Зниження цілеспрямованості життя та відповідальності респондентів за нього (шкала «цілі в житті» $t_{см/вк}=2,78$, $p \leq 0,05$, шкала «локус контролю – Я» $t_{вт/вк}=5,07$, $p \leq 0,001$; шкала «локус контролю – життя» $t_{см/вк}=3,19$, $p \leq 0,01$) проявляється і в негативному ставленні до виконання обов'язків при акцентуванні значущості матеріальних цінностей.

У зв'язку з цим події професійної діяльності мають афективне забарвлення і характеризують спрямованість респондентів в період ранньої дорослості на самовираження, а події, пов'язані з необхідністю підвищення професійної кваліфікації, розглядаються переважно щодо їх ролі у підвищенні суспільного статусу та матеріального становища.

При декларуванні цінностей творчості та саморозвитку на тлі незадоволеності базових потреб у прийнятті та любові відзначається також звуження зовнішніх ресурсів для адаптації, внаслідок вираженого індивідуалізму респондентів та обмеження внутрішніх ресурсів через високий ступінь вираженості витіснення негативного життєвого досвіду зі свідомості.

Обмеження сфери міжособистісних контактів, пов'язане з низькою задоволеністю їх емоційною насиченістю та продуктивністю, призводить до збіднення форм дозвілля, що знаходить своє відображення у стереотипності опису подій, пов'язаних з відпочинком та захопленнями.

При орієнтації респондентів на самовираження, саморозвиток (група «Осмислення життя») відзначається збільшення ступеня осмислення життя в цілому ($t_{ож/см}=13,04$, $p \leq 0,001$; $t_{е(ож/вк)}=26,31^{***}$), рівня як зовнішньої, так і внутрішньої активності респондентів, впевненості в собі (шкала «локус контролю – життя» $t_{е(ож/см)}=5,18$, $p \leq 0,001$; $t_{е(ож/вк)}=13,22$, $p \leq 0,001$).

Це знаходить своє вираження в структурі життєвого сценарію у:

- збільшенні кількості подій життєвого шляху респондентів в період ранньої дорослості;

- узгодженості оцінок психологічного віку, реалізованості на усвідомлюваному та неусвідомлюваному рівнях ($t_{ож/вк}=3,01$, $p\leq 0,01$);

- збільшенні часової довжини життя за рахунок сьогодення та майбутнього ($t_{вт/ож}=4,12$, $p\leq 0,001$);

- відчутті тісного зв'язку часових модусів;

- більшій мотиваційній насиченості майбутнього ($t_{см/ож}=4,43$, $p\leq 0,01$);

- збільшенні особистісно значущих подій ($t_{ож/см}=3,29$, $p\leq 0,01$; $t_{ож/см}=4,02$, $p\leq 0,01$), що належать до професійної сфери діяльності, внутрішнього світу та захоплення;

- зростанні кількості цільових зв'язків між подіями життя ($t_{ож/вк}=4,16$, $p\leq 0,001$; $t_{ож/вт}=3,09$, $p\leq 0,05$), в першу чергу за рахунок збільшення актуальних зв'язків;

- більш позитивних вербальних оцінках сьогодення ($t_{ож/см}=2,88$, $p\leq 0,05$; $t_{ож/вт}=3,16$, $p\leq 0,05$) і майбутнього ($t_{ож/см}=2,78$, $p\leq 0,01$; $t_{ож/вк}=4,14$, $p\leq 0,001$), позитивної невербальної оцінки майбутнього ($t_{ож/см}=2,98$, $p\leq 0,01$; $t_{ож/вк}=3,01$, $p\leq 0,05$; $t_{ож/вт}=4,16$, $p\leq 0,001$) та життя в цілому ($t_{ож/вк}=4,71$, $p\leq 0,001$, $t_{ож/вт}=4,12$, $p\leq 0,001$);

- прагненні використовувати життєвий досвід при плануванні майбутніх подій; збільшенні подій внутрішнього світу респондентів ($t_{ож/см}=5,02$, $p\leq 0,05$; $t_{ож/вк}=5,06$, $p\leq 0,001$; $t_{ож/вт}=7,14$, $p\leq 0,001$; $t_{ож/вт}=5,32$, $p\leq 0,001$);

- більшій активності респондентів при побудові каузограми.

У респондентів цієї групи відзначається афективне забарвлення подій, пов'язаних з роботою та навчанням, орієнтація на самовираження та творчу діяльність.

Характерною є більша кількість подій, що належать до сфери міжособистісних відносин, та об'єднання подій, пов'язаних із захопленнями та міжособистісним спілкуванням.

При підкресленні значущості позитивного минулого досвіду задоволення значущих базових потреб відзначається тісний взаємозв'язок психологічного минулого, сьогодення та майбутнього як на

усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях. Найбільш стресогенними є події, пов'язані з утиском почуття власної гідності та незалежності особистості.

При переважній орієнтації респондентів на самопіднесення і самозбереження, вірність традиціям (група «Вірність традиціям») відзначається суперечливістю оцінок у:

- ступені реалізованості на усвідомлюваному та не усвідомлюваному рівнях ($t=8,10$, $p\leq 0,001$), що виражається у більшій декларованій оцінці реалізованості життя при несвідомому відчутті незадоволеності самореалізацією;

- менш позитивних невербальних оцінках минулого ($t_{см/вт}=3,09$, $p\leq 0,05$; $t_{ож/вт}=2,01$, $p\leq 0,05$);

- меншій мотиваційній насиченості сьогодення ($t_{см/вт}=3,41$, $p\leq 0,05$; $t_{вк/вт}=4,71$, $p\leq 0,001$; $t_{ож/вт}=5,03$, $p\leq 0,001$), майбутнього ($t_{вк/вт}=3,32$, $p\leq 0,01$; $t_{ож/вт}=6,74$, $p\leq 0,001$);

- високій соціальній нормативності при визначенні подій життя та розміщенні їх на осі часу;

- зменшенні кількості реалізованих ($t_{см/вт}=5,98$, $p\leq 0,001$; $t_{вк/вт}=4,07$; $p\leq 0,01$; $t_{ож/вт}=4,16$, $p\leq 0,001$) та актуальних цільових зв'язків ($t_{см/вт}=2,78$, $p\leq 0,01$; $t_{вк/вт}=2,99$, $p\leq 0,01$; $t_{ож/вт}=5,13$, $p\leq 0,001$);

- збільшенні подій, що належать до сфери сім'ї ($t_{вт/вк}=4,08$, $p\leq 0,001$; $t_{вт/ож}=3,11$, $p\leq 0,05$);

- активізації механізмів біографічного захисту та зростання внутрішньої напруженості.

Найбільшу стресогенність мають події, пов'язані з матеріальними труднощами, виконанням соціальних обов'язків, вихованням дітей. Останнє зумовлене високою зацікавленістю респондентів цієї групи у думці інших людей щодо успішності виконання ними ролі матері/батька, що призводить до збільшення емоційної напруженості у дитячо-батьківських відносинах.

Протиріччя між орієнтацією респондентів на збереження стану внутрішньої рівноваги і прагненням до суспільного визнання призводить до зниження цілеспрямованості життя, загальної активності та відповідальності респондентів, що знаходить своє вираження у збільшенні кількості подій, які належать до сфери суспільних змін, що характеризуються некерованістю, раптовістю.

При переважній орієнтації на самопізнання і досягнення внутрішньої гармонії (група «Внутрішня гармонія») для респондентів характерне:

- збільшення показника осмислення життя ($t_{вг/вк}=9,87, p\leq 0,001, t_{вг/вт}=4,32, p\leq 0,001$), задоволеності прожитою його частиною (шкала «реалізованість життя» $t_{вг/см}=3,6, p\leq 0,05; t_{вг/вк}=8,13, p\leq 0,001; t_{вг/вт}=5,01, p\leq 0,001$);
- відчуття себе психологічно старшим за віком ($t_{вг/вт}=3,34, p\leq 0,01$);
- узгодженість оцінок психологічного віку та ступеня реалізованості і продуктивності життя;
- зменшення часової протяжності життєвого шляху ($t_{вк/вг}=5,76, p\leq 0,001; t_{ож/вг}=4,12, p\leq 0,001; t_{вт/вг}=3,60, p\leq 0,05$) та загальної кількості подій;
- збільшення ступеня відносності каузальних зв'язків між подіями;
- переважання значущості рефлексивної позиції над активним діяльнісним життям;
- зменшення зовнішньої активності особистості;
- стриманість у вербальних і невербальних оцінках життєвого шляху при більш позитивних вербальних оцінках майбутнього ($t_{вг/вк}=3,53, p\leq 0,05; t_{вг/вт}=2,12, p\leq 0,05$);
- амбівалентне ставлення до подій власного життя на несвідомому рівні на тлі прагнення до осмислення життєвого досвіду та більш позитивних оцінок життя в цілому ($t_{вг/вк}=3,07, p\leq 0,001; t_{вг/вт}=4,13, p\leq 0,01$);
- збільшення кількості подій, що належать до сфери захоплень та дозвілля ($t_{вг/вк}=2,66, p\leq 0,05$).

Найбільш стресогенними є події, пов'язані з тиском на особистість, проявом влади. Орієнтація на збереження унікальності внутрішнього світу

респондентів виявляється, зокрема, у збільшенні афективного забарвлення значущих подій життя. Відмінності ціннісної спрямованості респондентів зумовлюють також специфіку ставлення до дітей.

Змістовний аналіз даних показав, що у групі «Самоствердження» події, пов'язані з дітьми, мають характер загальних побажань при акцентуванні значущості здоров'я та матеріального благополуччя.

У групі «Внутрішній конфлікт» події, що стосуються виховання дітей, у минулому характеризуються стереотипністю і є перерахуванням соціальних інститутів; у майбутньому підкреслюється значущість здобуття впевненості в собі, щастя, незалежності, що, по суті, є проєкцією нереалізованих потреб батьків.

У групі «Осмислення життя» події, які стосуються дітей, у минулому відрізняються стереотипністю і стриманістю в оцінках, що пов'язано з меншою значущістю цінності сім'ї у цій групі загалом. Події майбутнього, пов'язані з дітьми, носять особистісно-орієнтований характер і включають описи низки індивідуально-психологічних якостей, що розглядаються як бажані у власних дітях.

У групі «Вірність традиціям» події, пов'язані з дітьми характеризуються спрямованістю на досягнення у сфері навчання, спортивній, художній діяльності, що відображає прагнення респондентів цієї групи до отримання суспільного визнання щодо успішності виконання соціальної ролі батька/матері.

У групі «Внутрішня гармонія» відзначається амбівалентне ставлення до подій, пов'язаних із дітьми. При цьому наголошується на необхідності подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод; дитина розуміється як важке, вистраждане щастя.

З урахуванням отриманих на другому етапі емпіричного дослідження результатів, залежно від ступеня соціальної заданості подій життя і відкритості респондентів новому життєвому досвіду, виокремлено два варіанти побудови життєвого сценарію: соціально-обумовлений та суб'єктно-

обумовлений, що різняться за структурними і змістовними характеристиками.

За високого ступеня обумовленості життєвого сценарію соціальними цінностями та вимогами відзначається:

- збільшення суперечливості оцінок реалізованості на усвідомлюваному та неусвідомлюваному рівнях;
- переважна орієнтація респондентів на психологічне минуле;
- незадоволеність самореалізацією та зростання емоційної напруженості, що призводить до активізації механізмів біографічного захисту;
- прагнення до емоційної розрядки та збереження внутрішньої рівноваги, що виражається, зокрема, в обмеженні сфер реалізації та перевазі пасивних форм проведення дозвілля;
- зменшення мотиваційної насиченості сьогодення, сприйняття сьогодення як малозначущого, швидкоплинного моменту;
- збільшення кількості причинних реалізованих зв'язків;
- зниження відповідальності за життя.

Слід зазначити, що при ускладненні структури життєвої програми на тлі низького осмислення життя та малої кількості подій внутрішнього світу респондентів відзначається:

- збільшення кількості подій, переважно за рахунок минулого;
- зростання кількості подій суспільного життя, а також подій, що характеризуються чинником раптовості;
- збільшення часової протяжності життя при збереженні кількості подій у межах середніх значень та зменшення актуальних і потенційних цільових зв'язків, що призводить до мотиваційної недостатності життєвої програми особистості в період ранньої дорослості;
- збільшення ризику біографічних криз.

Також у цьому випадку можливий формальний підхід до побудови життєвої програми особистості на основі офіційної біографії, що веде до

збільшення часової протяжності життя при її емоційній та подієвій дефіцитарності.

Це дозволило визначити цей варіант ускладнення структури життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості як дефіцитарний.

У випадку переважання особистісно-значущих подій у структурі життєвого сценарію для респондентів характерною є розбіжність психологічного та хронологічного віку при вищому психологічному віці, що пов'язано з високим ступенем осмислення життєвого досвіду; збільшення подій психологічного сьогодення; зростання кількості подій, які належать до сфери внутрішнього світу особистості та дозвілля; більш позитивні оцінки життя в цілому; гармонійне співвідношення психологічного минулого, сьогодення та майбутнього.

У цьому випадку можливі як інтенсивний, так і екстенсивний варіанти побудови життєвого сценарію в період ранньої дорослості. При екстенсивному ускладненні структури життєвого сценарію, характерному для респондентів з високою значимістю цінностей самовираження та творчості, відзначається:

- збільшення психологічного сьогодення та майбутнього;
- збільшення загальної кількості подій за рахунок зростання кількості подій, пов'язаних з досягненнями у професійній сфері, захопленнями;
- посилення мотиваційних зв'язків між подіями при високому ступені їх диференційованості.

У випадку інтенсивної побудови життєвого сценарію, властивої респондентам, велике значення надається цінностям духовного розвитку та вдосконалення, збереження незалежності та унікальності внутрішнього Я, здобуття свободи від внутрішніх протиріч, та відзначається:

- зменшення подієвої та мотиваційної насиченості життєвої програми при високому рівні осмислення життя в цілому;
- стриманість в оцінках;

- усвідомлення умовності професійних досягнень, цінностей пізнання та творчості при збереженні пріоритету духовних цінностей над матеріальними;

- зменшення зовнішньої активності респондентів при переважанні подій внутрішнього світу, сімейного життя, дозвілля;

- зменшення ступеня впевненості в однозначності каузальних зв'язків між подіями.

На структуру життєвого сценарію респондентів в період ранньої дорослості впливає значущість тих чи інших життєвих сфер. Так, у випадку, коли професійна діяльність розглядається як головний зміст життя, відзначається збільшення прямої самооцінки психологічного віку, переважання психологічного віку над хронологічним, обережність щодо життєвих планів, низька мотиваційна насиченість сьогодення зі збільшенням подій майбутнього.

Про більш раннє «душевне старіння» свідчить й той факт, що при високій значущості досягнень у професійній діяльності зменшується орієнтація респондентів на самовдосконалення і творчу діяльність і збільшується значення самоконтролю, старанності, принципів здорового глузду.

Обмеження ступеня активності та незалежності респондентів проявляється також у змістовній своєрідності подій. При високій значущості цінності роботи, збільшується кількість подій, пов'язаних зі станом свого здоров'я і зменшується кількість подій, пов'язаних зі світом внутрішніх переживань, а також змінами у сфері дозвілля, спілкування, хобі.

Значущість життєвих сфер «захоплення» та «навчання і освіта» у поєднанні з прагненням до реалізації власних можливостей, творчості, духовного самовдосконалення, активних соціальних контактів призводить до збільшення ступеня впевненості в наявності каузальних зв'язків між подіями життя, до більшої диференціації цих зв'язків. Як основні події в цьому

випадку виділяються події внутрішнього світу респондентів, зміни в сфері міжособистісних відносин, роботи.

При акцентуванні значущості сфери «навчання та освіти» відзначається збільшення прямої самооцінки психологічного віку, кількості подій минулого та зменшення подій психологічного майбутнього.

При високій значущості сфери «захоплення», характерної для респондентів молодого віку, відзначається збільшення особистісно значущих подій психологічного минулого, їх різноманітність та збільшення перспективи майбутнього при зниженні подієвої складової майбутнього.

Збільшення протяжності перспективи майбутнього також пов'язане зі значущістю сфери суспільного життя та цінністю суспільного визнання.

При збільшенні кількості значущих подій за рахунок опису змін у житті країни та суспільства відзначається зростання оцінок реалізованості життя на рівні, що усвідомлюється, збільшення кількості подій минулого та зв'язків між подіями, мотиваційна насиченість сьогодення.

Опис майбутнього при цьому є формальним або фрагментарним, при збільшенні тривалості психологічного майбутнього ступінь його мотиваційної насиченості та кількість подій майбутнього значно зменшується. Як особистісно-значущі події майбутнього в такому випадку часто розглядаються події, пов'язані зі зміною соціального статусу на краще (про кар'єру, відрядження, отримання визнання свого внеску в роботу з боку колективу тощо) на тлі зниження задоволеності та продуктивності прожитого життя.

Значущість сфери сімейного життя призводить до збільшення мотиваційної насиченості сьогодення та майбутнього при зростанні впевненості у можливості свідомого контролю власного життя в цілому.

Збільшення мотиваційної насиченості майбутнього в цьому випадку пов'язане з життєвими планами, що відображають цінності освіти та досягнення соціального благополуччя дітей, а також зі збільшенням значущості творчої діяльності.

Пріоритет матеріального благополуччя, як головної умови життєвого благополуччя, надмірна увага до проблем здоров'я зумовлюють зменшення кількості мотиваційних зв'язків, антиципації та збідніння внутрішньої структури суб'єктивної картини життєвої програми.

Надання високого значення матеріальним цінностям та цінностям самозбереження при акцентуванні значущості впевненості в собі, що носить, швидше за все, захисний характер, веде до зниження кількості значущих подій життя, які виділяються респондентами при зростанні об'єктивної реалізованості життєвих планів, що в сукупності збільшує ризик виникнення біографічних криз спустошеності та безперспективності.

Слід також відзначити вплив соціальних стереотипів на характер взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та особливостей побудови життєвого сценарію респондентів в період ранньої дорослості. Це знаходить своє відображення в уявленнях респондентів про те, які життєві сфери найбільш тісно пов'язані з цінностями самореалізації. Так, пріоритет цінностей саморозвитку та духовного самовдосконалення пов'язуються респондентами, насамперед, з активним діяльнісним життям, професійною сферою та сферою навчання і освіти.

Максимальна кількість подій майбутнього спостерігається у респондентів, які мають намір присвятити найближчі роки кар'єрному зростанню та збільшенню продуктивності в роботі, натомість значущості цінностей внутрішньої гармонії та встановленню сприятливих міжособистісних відносин, що ґрунтуються на принципах відкритості та щирості.

Подібна побудова життєвого сценарію багато в чому обумовлена поширеним соціальним стереотипом про несумісність «особистого» та «професійного» життя. Тим часом, при акцентуванні значущості професійної сфери спостерігається зниження мотиваційної насиченості сьогодення і майбутнього, що свідчить про те, що цей варіант побудови життєвого сценарію швидше відповідає цінностям так званої «хибної» самоактуалізації,

спрямованої не на самовираження і духовне самовдосконалення, а на досягнення суспільного визнання зі збільшенням ступеня об'єктивної залежності від показників соціального оточення.

Цінності самоактуалізації при цьому носять переважно декларований характер, що відображається в суперечливих оцінках значущості свободи і самостійності в судженнях і вчинках, з одного боку, і незалежності, здатності діяти самостійно і рішуче, з іншого.

Показники життєвого сценарію респондентів, пов'язані з розподілом ними цінностей самоактуалізації як на рівні цінностей, так і на рівні поведінки, пов'язані з включенням до списку особисто-значущих подій змін у сім'ї, міжособистісних відносинах, дозвіллі.

Незважаючи на те, що більшість респондентів поділяють традиційні погляди на кар'єру і сім'ю, оцінюючи характер діяльності в сімейній сфері як менш активний і продуктивний, включення подій сімейного життя та досвіду міжособистісних відносин у структуру життєвої програми сприяє збільшенню її мотиваційної насиченості, насамперед, щодо психологічного сьогодення та майбутнього, а відповідно дозволяє будувати більш гнучкі та різноманітні програми, пов'язані як зі змінами соціального становища, так і з подіями внутрішнього світу, дозвілля, спілкування, хобі.

Вплив соціальних стереотипів також відображається в характері розподілу сфер подій дозвілля і змін у внутрішньому світі та їх зв'язку з цінними орієнтаціями респондентів в період ранньої дорослості.

Так, цінність пізнання та інтелектуального розвитку виявляється важко співвіднесеною з цінністю кохання та дружніх стосунків, що знаходить своє відображення у специфіці розподілу подій за сферами роботи, навчання, спілкування та переживань.

Кількість подій, що стосуються сфери роботи та навчання обернено пропорційно кількості подій сфер дозвілля та змін у внутрішньому світі. Це свідчить про уявлення, що склалося в суспільстві, про взаємовиключення стратегій самореалізації, одна з яких пов'язана з активним діяльнісним

життям, інша – носить рефлексивний характер, а також відповідає традиційним уявленням про допустимий ступінь емоційності і відкритості особистості.

Отже, життєва програма є динамічним утворенням і відображає, з одного боку, обрану відповідно до провідної ціннісної спрямованості респондентів стратегію самореалізації, і, з іншого боку, реальні та потенційні зміни в системі ціннісних орієнтацій та їх світогляд в цілому.

Особливості ціннісних орієнтацій впливають не лише на оцінку подій, їх значення, але також на структуру життєвої програми респондентів в період ранньої дорослості в цілому, а саме на такі параметри, як: ступінь цілеспрямованості, продуктивності, динамічності, соціальної заданості, диференційованості, гнучкості, внутрішньої конфліктності та суперечливості побудови життєвого сценарію на свідомому та несвідомому рівнях, а також на представленість у ньому різних сфер життєдіяльності.

Поєднання домінуючих цінностей, рівня осмислення життя, відкритості особистості новому досвіду визначає соціально-обумовлену та суб'єктно-обумовлену спрямованість побудови життєвого сценарію, а також способи ускладнення його структури (дефіцитарний, екстенсивний, інтенсивний).

Соціально-обумовлена спрямованість побудови характеризується внутрішньою суперечливістю та конфліктністю її компонентів, стереотипністю змісту, переважанням психологічного минулого над майбутнім і сьогоденням, активізацією механізмів біографічного захисту, сприйняттям життя як зовні заданого.

У випадку високої зовнішньої активності особистості і низького ступеня осмислення життя при такій спрямованості життєвого сценарію відзначається зростання неузгодженості показників життєвої програми на усвідомлюваному і неусвідомлюваному рівнях, збільшення мотиваційної недостатності, зниження емоційної та подієвої насиченості, що дозволяє визначити цей варіант ускладнення життєвого сценарію як дефіцитарний.

Суб'єктно-обумовлена спрямованість життєвої програми характеризується високим ступенем осмислення життя, рефлексивністю, диференційованістю мотиваційних зв'язків між подіями, значущістю подій сьогодення, що належать до внутрішнього світу особистості. Ускладнення структури в цьому випадку може відбуватися як за рахунок зростання подій та зв'язків між ними (екстенсивний спосіб), так і в напрямку зниження насиченості життєвого сценарію, категоричності при зростанні частки подій внутрішнього світу, їх мотиваційного статусу (інтенсивний спосіб).

Отже, на другому етапі емпіричного дослідження було проведено аналіз специфіки побудови життєвого сценарію респондентів в період ранньої дорослості у ціннісно-смісловому вимірі та вплив на цей процес їх життєвої програми.

Розглянуто особливості представленості у внутрішньому світі особистості її власної індивідуальної історії з урахуванням соціально-культурної обумовленості. Описано процес надання особистісного смислу подіям та їх взаємозв'язкам, як елементам життєвої програми особистості, проаналізовано зв'язок значущих подій життєвого шляху з особливостями ціннісно-сміислової сфери та розвитком особистості в період ранньої дорослості в цілому.

2.3. Копінгові, захисні та адаптаційні стратегії особистості у перебігу її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості

На *третьому етапі* емпіричного дослідження було з'ясовано особливості копінгових, захисних та адаптаційних стратегій респондентів у перебігу їх життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості.

Як показав попередній аналіз, однією з актуальних проблем сучасної людини є вплив на неї стресогенного навколишнього соціального середовища (інформаційна перевантаженість, кризи, деструктивні відносини,

економічна ситуація суспільного розвитку та ін.) [1; 4; 35; 51; 61; 114; 119; 237 та ін.].

Вплив негативних чинників середовища сприймається людиною як чинники ризику, як складні, проблемні, важкі життєві ситуації. Через це все більш значущим стає пошук умов, чинників, механізмів, що забезпечують особистості можливість долати складні життєві ситуації в процесі життєдіяльності і з'ясування особливостей копінгових, захисних та адаптаційних стратегій особистості у перебігу її життєвих сценаріїв, зокрема в період ранньої дорослості.

Актуальність заявленої проблеми посилюється в тих випадках, коли йдеться про осіб, які не мають достатнього життєвого досвіду в подоланні проблем, що виникають, і вирішенні протиріч. Саме період ранньої дорослості характеризується тим, що молоді люди починають самостійне здійснення життєвого задуму, у них ще не сформоване повною мірою чітке уявлення про власний життєвий шлях і про ті стратегії, за допомогою яких можна долати складні життєві ситуації, що виникають в процесі життєдіяльності, зокрема обумовлені кризою ідентичності [171].

До цього слід додати, що одним із головних новоутворень особистості є формування світоглядної сфери та психологічної готовності до життєвого самовизначення. У цей час також відбувається визначення способів проєктування життєвої перспективи, вибір життєвої стратегії, тобто виробляється фундаментальна лінія поведінки особистості в процесі всього життєвого шляху, що актуалізує необхідність розвитку здібності до вибору ефективних копінг-стратегій поведінки у подоланні складних життєвих ситуацій, чинників ризику для власного розвитку, а також захисних та адаптаційних механізмів [5; 10; 15; 72; 196; 200 та ін.].

У зв'язку з цим, як основні поняття та феномени, що потребують докладного аналізу, було розглянуто такі: «життєвий шлях», «життєва стратегія», «складна життєва ситуація» та «стратегії подолання складних ситуацій».

Існуючі дослідження показують, що життєвий шлях особистості окреслюється як шлях становлення її індивідуальності; як індивідуальна історія особистості. При цьому зазначається, що життєвий шлях не є у прямому розумінні слова «біографією» особистості, адже біографія фіксує лише окремі зовнішні моменти її індивідуального життя, а життєвий шлях відбиває його зміст і світоглядну сутність особистості. Інакше кажучи, у змісті життєвого шляху представлені ті факти, події, вчинки, які визначають розвиток та становлення індивіда у процесі життєдіяльності як особистості.

В ході життєвого шляху здійснюється соціальний розвиток людини як особистості і як суб'єкта діяльності, в процесі чого виявляється її самобутність та індивідуальність. Проектуючи свій життєвий шлях, індивід все більше набуває рис суб'єкта, адже під впливом аналізу свого внутрішнього світу змінює погляд на навколишню дійсність. І саме цей спосіб, будучи найбільш ефективним при побудові життєвого шляху, одночасно слід розглядати як життєву стратегію особистості.

Зазначимо, що у загальному вигляді життєва стратегія розглядається як фундаментальна лінія життєвої поведінки особистості; стратегія пошуку, обґрунтування та реалізації особистості в житті шляхом співвіднесення своїх життєвих потреб з особистою активністю, цінностями та способами самореалізації; як елемент діяльності (свідомо регульованої активності людини) і безпосередньо компонент однієї з підсистем діяльності – системи орієнтування особистості та ін.

Стратегія – це принципова здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та розвитку, що реалізується в різних умовах життєдіяльності та різних обставинах.

Отже, виходячи зі своєї індивідуальності, особистість визначає і копінг-стратегії подолання різних важких життєвих обставин, бар'єрів, складних ситуацій.

Традиційно складна життєва ситуація розуміється як тимчасова, об'єктивно чи суб'єктивно складна; як подія в життєвому циклі, що

породжує емоційне напруження та стреси; як перешкода у реалізації важливих життєвих цілей, з якими не можна впоратися за допомогою звичних засобів; ситуація, що об'єктивно порушує життєдіяльність; як порушення звичних внутрішніх зв'язків; неможливість реалізації внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей) [2; 4; 6; 9; 21; 25; 27; 33; 63; 113; 136; 138 та ін.].

До цього слід додати, що ситуація сприймається і оцінюється людиною як складна, важка, в залежності від цілої низки чинників: тип нервової системи, особливості сприйняття, вік, психо-емоційне благополуччя, життєвий досвід, сформовані поведінкові диспозиції, ціннісні установки, потреби, особистісні ресурси, воля, соціальна компетентність тощо [7; 120; 126; 132; 133; 134 та ін.].

Коли йдеться про способи, шляхи, стратегії подолання перешкод, вирішення протиріч, що виникають у процесі побудови та реалізації життєвого сценарію, то правомірно звернутися до робіт Р. Лазаруса Р. та С. Фолкман [198], які провели порівняльний аналіз понять «hardiness» та «копінг-стратегії». Розглядаючи їх як близькі, але не тотожні, дослідники стверджують, що «hardiness» – це риса особистості, установка на виживання, яка дозволяє справлятися з дистресом. Копінг-стратегії або стратегії подолання життєвих труднощів – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, що приймають як продуктивну, так і непродуктивну форму життєдіяльності [198].

Розглядаючи стратегії подолання складних життєвих ситуацій особистості в межах її життєвого сценарію, правомірно зазначити, що, загалом, «стратегії», незалежно від використовуваного контексту, входять до системи орієнтування особистості, яка спрямовує та регулює її реальну поведінку, поряд із системами мотивації, вольового рішення та контролю [216; 217 та ін.].

У процесі життєдіяльності особистості орієнтування виконує функцію усвідомлення (рефлексії) життя з точки зору образу, сенсу, цінностей і цілей.

Це необхідні, проте не достатні предиктори системи життєвого орієнтування. Щоб стати компонентами орієнтуючої діяльності особистості, вони мають увійти до її реальної життєвої практики і перетворитися на практичні установки (орієнтації). Крім того, вони повинні бути ідентифіковані та прийняті особистістю як вихідні умови життєдіяльності.

У цьому випадку особистість може виробляти індивідуальний спосіб подолання виникаючої проблеми, інакше кажучи, вибрати ту копінг-стратегію, той копінг поведінки, які забезпечать їй можливість усувати перешкоди, долати бар'єри, тобто впоратися з важкою життєвою ситуацією і, отже, вирішити поставлені завдання. Вибір типу копінг-поведінки залежить від суб'єктивної оцінки ситуації [10; 196].

Описано різні теорії подолання важких життєвих ситуацій, які визначаються як копінг-стратегії, копінг-поведінка (Р. Лазарус, А. Маслоу, Х. Ремшмідт, С. Фолкман) [198; 205 та ін.]. При цьому копінг-поведінка розуміється як форма поведінки, що відображає готовність суб'єкта діяльності, життєвого шляху вирішувати проблеми на різних етапах свого розвитку за допомогою пристосування до виникаючих обставин, використання певних шляхів, способів подолання емоційного напруження, стресу, які виникають у специфічних життєвих ситуаціях.

За своїм змістом, на думку А. Маслоу [205], копінг-поведінка пов'язана з реалізацією таких стратегій поведінки як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Копінг-поведінці вчений протиставляє експресивну поведінку, характерними особливостями якої є яскравий прояв почуттів, настроїв, станів [205]. Для людини, залежно від її індивідуально-типологічних особливостей та інших об'єктивно та суб'єктивно існуючих чинників, притаманний той чи інший спосіб поведінки у специфічних життєвих обставинах.

Вибір можливих копінг-стратегій здійснюється, як правило, з урахуванням ступеня адаптивних можливостей: власне адаптивних, відносно адаптивних, неадаптивних. При цьому зазначається, що реалізація копінг-

стратегій може відбуватися в трьох площинах: когнітивній (когнітивне вирішення проблеми з метою усвідомленої зміни неприємної ситуації, що викликає стрес), емоційній (пов'язаній з врегулюванням емоційної реакції) і поведінковій (визначення найбільш конструктивних стратегій, що призводять до успішного подолання складної ситуації, що викликала стрес).

На вибір стратегій поведінки впливають і знання, володіння різними техніками, що дозволяють ефективно вирішувати перешкоди і протиріччя, які виникають. Так, пропонуються до практичного використання техніки, що забезпечують особистості можливість долати складні життєві ситуації: техніка досягнення, пристосування, захисні техніки (представляють заперечення або відстрочення проблем), уникнення (при яких здійснюється відхід від конфлікту або напруженої ситуації), агресивні техніки тощо [57; 94; 106 та ін.].

Отже, особистість, яка опинилася у складній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька копінг-стратегій. Все залежить від тих особистісних конструктів, з яких вона формує своє ставлення до життєвих труднощів, від базових психологічних властивостей, що проявляються у соціумі. Так, порівняння індивідуально-психологічних особливостей респондентів з характеристиками їх життєвого простору (у тому числі з урахуванням різних класифікацій важких ситуацій) дозволяє виділяти патерни ознак, що уточнюють природу стилів їх реагування на стреси і на те, яку стратегію поведінки при стресі вони можуть обрати. Безумовно, при цьому важливо враховувати вік суб'єкта діяльності та спілкування.

У проведеному дослідженні йдеться про вік ранньої дорослості, в якому представлений ще недостатньо високий рівень емоційно-вольової регуляції, що часто призводить до вибору неефективних копінг-стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях. Тому необхідна цілеспрямована робота щодо створення умов, чинників, які забезпечують можливості побудови успішного життєвого сценарію, вибору ефективних копінг-

стратегій для подолання чинників ризику у власному розвитку та у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Саме тому знання особистісних особливостей, здатність контролювати їх прояви, недопущення дисфункціональних реакцій, навіть у стресогенних умовах, є важливою навичкою.

Серед методів емпіричного дослідження на цьому його етапі було використано метод особистісної діагностики, відомий як «Типологія Майєрс-Бріггс (МВТІ)» і вдосконалений Д. Кейрсі [193].

В останнє десятиліття цей підхід, заснований на ідеях К. Юнга, набув серйозного наукового обґрунтування і винятково широкого поширення в США, Японії та багатьох країнах Західної Європи. Наприклад, до 70% випускників середніх шкіл США одержують психодіагностичну інформацію про свій тип особистості за допомогою МВТІ, а у сфері розвитку та навчання персоналу в бізнесі цей метод поступово стає корпоративним стандартом [197].

Його сильна сторона полягає, зокрема, в тому, що діагностика побудована на усвідомлюваних перевагах, а одержувані особистісні характеристики майже не носять оцінного характеру і, отже, інформація про них не викликає у респондентів психологічного опору. Проте, метод малоінформативний щодо важкоусвідомлюваних, у тому числі невротичних особистісних характеристик.

У дослідженні, поряд із поняттям копінгу, використано поняття захисту, під яким розуміється вид невротичної поведінки, варіант не нормального, а особливого, незвичайного способу вирішення ситуацій і психологічного регулювання поведінки в ситуаціях утруднення.

Копінгові стратегії виступають альтернативою захистам, їх специфіка полягає в конструктивному, незахисному способі вирішення респондентами всіх можливих проблем, що виникають на їх життєвому шляху [5; 10; 196 та ін.].

Мета дослідження на другому його етапі полягала, зокрема, у необхідності встановити, чи є систематичні закономірні зв'язки між типологією Майерс-Бріггс та захисно-копінговими стратегіями особистості.

Було висунуто такі припущення: кожному з чотирьох мета-типів особистості (за Д. Кейрсі [193]) відповідає характерний профіль захисних механізмів (Р. Плутчик [161]); порівняно із захистами зв'язок копінгових стратегій з типами особистості виражений значно слабше, оскільки копінг є більш конструктивним, не невротичним способом подолання психологічних труднощів і може бути доступним раціональному контролю та навчанню, незалежно від типологічних особливостей респондентів.

Для діагностики приналежності до одного з типів був використаний опитувальник Д. Кейрсі, як і оригінальний варіант методики, розробленої К. Майерс та І. Бріггс, він призначений для визначення одного з 16 типів особистості.

До нього входить вісім шкал, об'єднаних попарно:

- екстраверсія (E); інтроверсія (I);
- спосіб орієнтування у ситуації (S – потреба у конкретній інформації, N – потреба в узагальненні та інтерпретації інформації);
- спосіб прийняття рішень (Т – раціональне зважування альтернатив, F – прийняття рішення на основі внутрішнього імпульсу);
- спосіб реалізації прийнятих рішень (J – орієнтація на результат, P – орієнтація на процес).

Поєднання шкал дає позначення одного з 16 типів, наприклад: INFP, ESTJ тощо.

Д. Кейрсі [193] виділив і надав особливого значення чотирьом дволітерним поєднанням, назвавши їх «темпераментами»: NT, NF, SJ, SP.

Саме на такі чотири підгрупи (мета-типи) було розподілено вибірку респондентів.

Для дослідження захисних механізмів респондентів була використана концепція та відповідна їй методика «Life Style Index» (LSI), розроблена Р. Плутчиком спільно зі співавторами [161].

Опитувальник складається з 97 питань і дозволяє виявити вісім типів захисних реакцій: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення.

Для діагностики копінгових стратегій респондентів була використана версія опитувальника Р. Лазаруса і С. Фолкман «Ways of Coping Questionnaire» (WSQ) [198], яка дозволяла виявити такі типи копінгових стратегій:

- конфронтація – активне співволодіння проблеми;
- реалізація потреби у підтримці;
- планування вирішення проблеми, вирішення ситуації шляхом її раціонального аналізу;
- самоконтроль – контроль проявів емоційних станів;
- дистанціювання – «відокремлення» себе від тривожної ситуації;
- позитивна переоцінка – переосмислення складної ситуації як потенційного ресурсу;
- прийняття відповідальності – усвідомлення своєї особистої причетності до виникнення проблеми;
- уникнення, відхід – усвідомлене ігнорування проблеми.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що кожен із чотирьох

мета-типів володіє специфічними, характерними тільки для нього особливостями профілю психологічних захистів (див. табл. 2.3).

У профілі кожного мета-типу виявлено один або два види захисних механізмів, вираженість яких статистично значуще відрізняє профіль цього типу від усіх інших і робить його унікальним.

NT-тип характеризується двома піками у структурі психологічних захистів – інтелектуалізацією та витісненням. Таке поєднання захистів можна

інтерпретувати як подвійну заборону на переживання і безпосереднє вираження емоційних станів. Цікаво, що саме респонденти цього мета-типу часто сприймаються оточуючими як емоційно холодні, байдужі.

Таблиця 2.3

Особливості профілю психологічного захисту респондентів за мета-типами (Д. Кейрсі) (t-критерій Стьюдента)

Психологічні захисти, притаманні мета-типу NT			
Мета-типи \ Захисти	NT – NF	NT – SJ	NT – SP
Інтелектуалізація	t=4,8; p<0,001	t=3,2; p<0,01	t=2,8; p<0,001
Витіснення	t=4,2; p<0,001	t=5,1; p<0,001	t=3,4; p<0,005
Психологічні захисти, притаманні мета-типу NF			
Мета-типи \ Захисти	NF – NT	NF – SJ	NF – SP
Компенсація	t=3,4; p<0,05	t=2,8; p<0,05	t=3,2; p<0,05
Регресія	t=5,6; p<0,001	t=3,6; p<0,05	t=2,8; p<0,05
Психологічні захисти, притаманні мета-типу SJ			
Мета-типи \ Захисти	SJ – NT	SJ – NF	SJ – SP
Реактивне утворення	t=3,2; p<0,05	t=3,4; p<0,01	t=4,6; p<0,001
Психологічні захисти, притаманні мета-типу SP			
Мета-типи \ Захисти	SP – NT	SP – NF	SP – SJ
Заперечення	t=4,4; p<0,005	t=3,6; p<0,01	t=4,2; p<0,005

Примітка: у рядках табл. 2.3 представлені ті захисти, які статистично достовірно відрізняють конкретний мета-тип від інших; у

стовпцях представлено кожен із чотирьох мета-типів, попарно порівнюваний з іншими.

В NF-типі більше, ніж в інших, виражені регресія та компенсація. Регресія пов'язана з невротичним конфліктом, що викликає інфантильні форми поведінки (втеча у хворобу, очікування допомоги від більш «дорослої» особи та ін.). Компенсація заснована на прагненні респондента довести собі та оточуючим власну самодостатність. Не випадково в описах цього мета-типу однією з характерних особливостей поведінки присутні нескінченні пошуки себе («хто я є») і сенсу життя.

Комбінація цих двох захистів породжує конфлікт між потребою в симбіотичних відносинах зі значущими іншими і спробами набуття самостійності.

SP-тип має високі показники заперечення. Цей захисний механізм полягає в несприйнятливості по відношенню до деяких значущих подій і призводить до спотворення реальності. В основі лежить невротична потреба у прийнятті з боку оточення. При цьому має місце інфантильна підміна: респондент неусвідомлено ставить знак рівності між прийняттям і приверненням уваги, а як «відповідь» з боку оточуючих приймає виключно позитивний зворотний зв'язок про себе.

В SJ-типі виявився характерний згладжений профіль. Однак реактивне утворення виявилось відносно вищим, ніж у інших мета-типів, і ця відмінність статистично значуща ($p \leq 0,05$). За Р. Плутчик та ін. [161], реактивне утворення характеризується порушенням в задоволенні базової емоції насолоди: респондент ніби ставить заборону на переживання і усвідомлення свого актуального потребнісного стану. Наприклад, навіть відпочинок, який має приносити задоволення, для SJ може перетворюватися на свою протилежність – на втомливу «роботу».

Результати обробки даних дослідження показали, що копінгові профілі кожного з мета-типів мають помітно меншу специфічність, ніж профілі захисту.

У табл. 2.4 і 2.5 представлені нормовані дані щодо захисту та копінгу (у процентилях) усереднені для кожного мета-типу.

Виокремлено значення тих шкал, за якими кожен з чотирьох мета-типів достовірно відрізняється від інших з точки зору характерних лише для нього захисних і копінгових стратегій.

Таблиця 2.4

Вираженість захистів респондентів у мета-типах

Мета-типи \ Захисти	NT	NF	SJ	SP
Заперечення	32	37	43	56*
Витіснення	52*	30	34	36
Регресія	29	62*	44	46
Компенсація	35	47*	38	34
Проекція	26	30	41	33
Заміщення	45	39	37	42
Інтелектуалізація	58*	36	48	44
Реактивне утворення	22	24	37*	18

Примітка: * – відмінності достовірні при $p < 0,05$.

Таблиця 2.5

Вираженість копінгів респондентів у мета-типах

Мета-типи \ Копінги	NT	NF	SJ	SP
Конфронтація	56	58	52	55

Потреба у підтримці	60	78*	66	64
Планування вирішення проблеми	77*	65	68	66
Самоконтроль	68	53	67	55
Дистанціювання	38	33	40	54
Позитивна переоцінка	80	76	62	66
Прийняття відповідальності	65	54	68	70
Відхід, ігнорування	40	52	44	53

Порівняння табл. 2.4 та 2.5 наочно демонструє фундаментальну різницю між копінгами і захистами, що відповідає припущенню: якщо кожен із мета-типів характеризується унікальним поєднанням захистів і загальна їх кількість дорівнює 6, то специфічні копінгові стратегії виявились лише у двох, і їх загальна кількість – 2, а саме: NT воліють до планування вирішення проблеми, а NF частіше, ніж інші типи, вдаються до використання стратегії реалізації потреби у підтримці. Важливо відзначити, що ці копінгові стратегії є суто інструментальними, що навчають способам поведінки в ситуації подолання труднощів, що підтверджує гіпотезу.

Отже, кожен із чотирьох базових мета-типів, виділених Д. Кейрсі [193] в рамках типології Майєрс-Бріггс (NT, NF, SJ, SP), має специфічний унікальний профіль психологічних захистів. Провідні захисні механізми цього профілю є своєрідними показниками на ті типи ситуацій, які суб'єктивно сприймаються респондентами названих типів як фруструючі, складні, зокрема у професійній діяльності. Відмінності в копінгових стратегіях, характерних для досліджених типів, виражені значно менше, ніж відмінності в погано усвідомлюваних механізмах захисту. Це свідчить про те, що стратегіями копінгу, як інструментом подолання психологічних труднощів, можна опанувати під час спеціального навчання, незалежно від типологічних особливостей респондентів.

Як зазначалося вище, життєві сценарії належать до сфери явищ перенесення. Відповідно до цієї теорії виокремлюють три групи життєвих сценаріїв: «програшні», «безвиграшні» та «виграшні». Респонденти з «програшним» життєвим сценарієм не досягають заявленої мети, при цьому йдеться також і про супутнє почуття задоволеності. Респонденти з «безвиграшним» життєвим сценарієм нічого не програють і нічого не виграють, не ризикують і воліють плисти за течією, а «виграючі» досягають заявленої мети, яка приносить їм почуття задоволення, успіху і не викликає внутрішнього напруження.

Виходячи з цього, ми припустили, що респондент із закладеним у дитинстві «програшним» життєвим сценарієм надалі у своїй поведінці використовуватиме неадекватні та деструктивні копінг-стратегії і не використовуватиме наявні ресурси для подолання труднощів. Навпаки, респондент, який реалізує «виграшний» сценарій, шукатиме будь-якої можливості для вирішення складних ситуацій та досягнення поставленої мети. Йому, на нашу думку, будуть притаманні основні атитюди життєстійкості: залученість, контроль, виклик чи прийняття ризику.

Таким чином, конструктивні копінг-стратегії, а отже адаптивні можливості та життєстійкість респондентів в період ранньої дорослості, на наш погляд, пов'язані з обраним життєвим сценарієм.

З цією метою на третьому етапі емпіричного дослідження було проведено вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації, життєстійкості та їх зв'язок з життєвими сценаріями респондентів.

Для проведення цього етапу дослідження було використано методикку діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [220], «Тест життєстійкості» С. Мадді [203], написання твору для аналізу життєвих сценаріїв досліджуваних.

Проаналізувавши життєві сценарії респондентів за їх творами, ми поділили їх на дві групи. Першу групу склали респонденти з «виграшними» життєвими сценаріями, другу групу – з «програшними».

Порівняння результатів дослідження життєстійкості респондентів з «виграшним» і «програшним» життєвими сценаріями з використанням U-критерію Манна-Уїтні дозволило зафіксувати значні відмінності, що стосуються таких показників: «життєстійкість», «залученість», «контроль» та «прийняття ризику».

Отримані дані відображено на рис. 2.1.

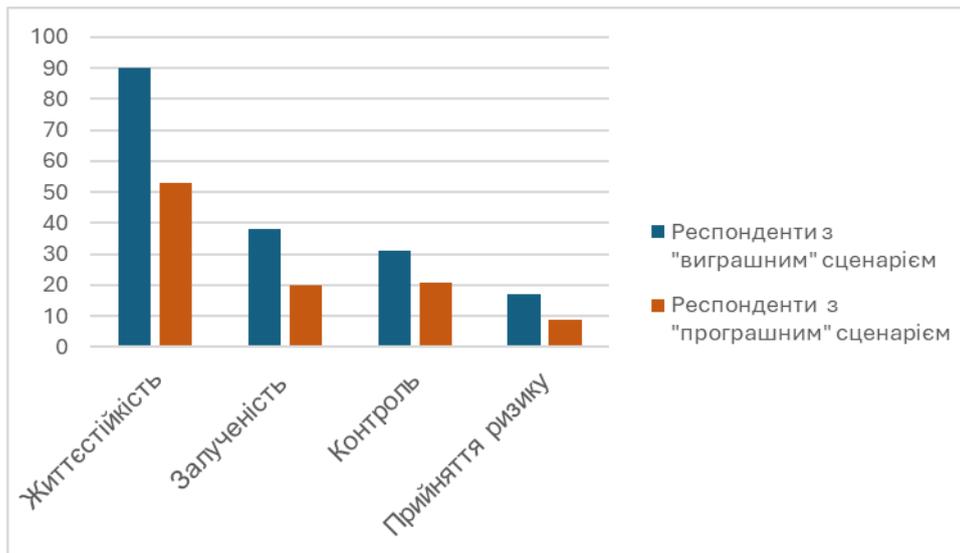


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз життєстійкості респондентів з різними життєвими сценаріями

Респонденти з «виграшним» сценарієм життя більш життєстійкі, ніж досліджувані з «програшним» сценарієм; вони мають високий рівень залученості, контролю, прийняття ризику, отже, є більш стійкими до стресу, ефективніше управляють ситуацією, мають мотивацію до самореалізації, прояву лідерських якостей.

Володіючи вищим рівнем контролю та прийняття ризику, респонденти з «виграшним» життєвим сценарієм активніше шукають шляхи вирішення поставлених завдань, вихід із важких ситуацій, вони більш відкриті новому досвіду та сприймають труднощі як випробування для себе.

Подані відмінності пов'язані, напевне, з тим, що респонденти з «виграшним» життєвим сценарієм з дитинства звикають ставити собі цілі й досягати їх, вони більш впевнені у собі та своєму успіху. Їх батьки, як

зазначається у творах, підтримують та стимулюють їх ініціативу та інтереси, підкріплюють їх успіх. Респонденти з таким життєвим сценарієм заздалегідь націлені на позитивний результат своїх дій і враховують всі можливості, завдяки цьому й виграють. Таким чином, можна припустити, що, передбачаючи результат своїх дій, респондент виявляє життєстійкість, він залучений до ситуації, бере на себе відповідальність за свої дії і сприймає ситуацію як випробування, з якого він винесе новий досвід, знання.

Респонденти з «програшним» сценарієм життя, навпаки, засвоївши в дитинстві, що їм судилося у всьому зазнавати невдачі, значно меншою мірою проявляють життєстійкість, займають більш пасивну позицію і вважають за краще не брати на себе відповідальність за результат події.

Дослідження соціально-психологічної адаптації виявило більш високий рівень вираженості у досліджуваних з «виграшним» життєвим сценарієм таких показників, як «самоприйняття» ($U_{\text{емп}} = 61,5; p \leq 0,05$), «прийняття інших» ($U_{\text{емп}} = 42,5; p \leq 0,01$), інтернальність ($U_{\text{емп}} = 59; p \leq 0,05$), «емоційний комфорт» ($U_{\text{емп}} = 32,5; p \leq 0,01$), «адаптація» ($U_{\text{емп}} = 19; p \leq 0,05$) та «прагнення до домінування» ($U_{\text{емп}} = 74,5; p \leq 0,05$).

Респонденти з «виграшним» життєвим сценарієм більшою мірою приймають себе та інших такими, якими вони є, більш схильні приписувати відповідальність за події, що відбуваються в житті, і результати своїх дій своїм власним зусиллям, виявляють лідерські якості, прагнуть до домінування. Швидше за все, через те, що вони інакше, ніж досліджувані з «програшним» життєвим сценарієм, сприймають навколишній світ, себе і ситуацію, для них більшою мірою характерне емоційне благополуччя, і вони краще адаптуються. Ми вважаємо, що респондент із «виграшним» життєвим сценарієм сприймає світ ширше, він налаштований на активні дії та шукає можливості для реалізації своїх цілей та бажань.

Респонденти з «програшним» життєвим сценарієм меншою мірою приймає себе та інших, він відомий, частіше відчуває емоційну напругу, менш адаптований до соціуму і для нього більшою мірою характерний

екстернальний локус контролю, який полягає в схильності приписувати відповідальність за події, що відбуваються в житті, і результати своєї діяльності зовнішнім силам.

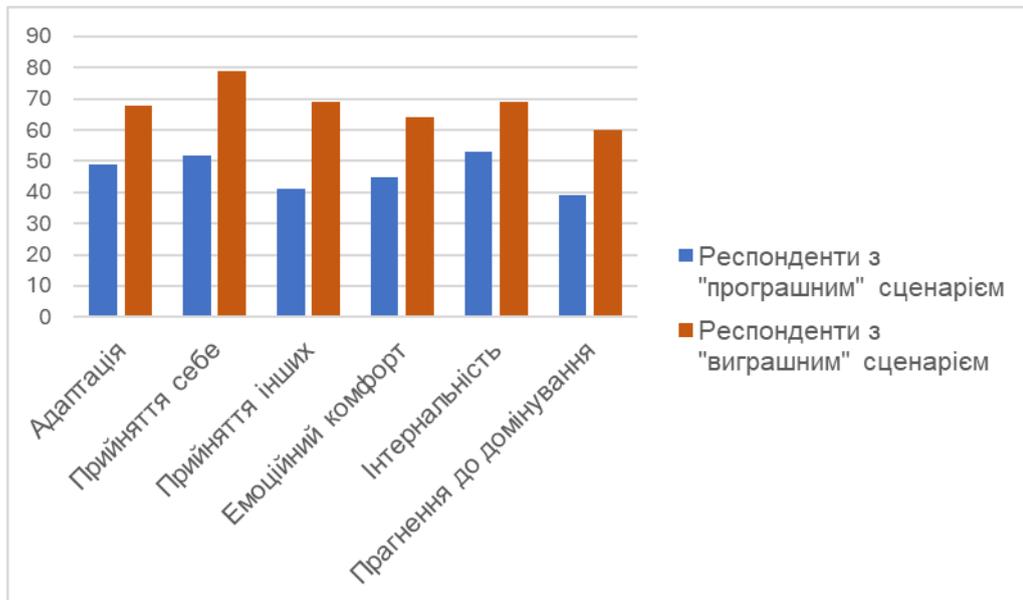


Рис. 2.2. Соціально-психологічна адаптація респондентів з різними життєвими сценаріями

На наш погляд, такий респондент не бачить наявних можливостей, не реалізує наявні у нього ресурси внаслідок установки на програш.

Цікаво відзначити, що за змінною «ескапізм» різниця між групами досліджуваних не є статистично значущою. У групі респондентів з «виграшними» життєвими сценаріями цей показник знаходиться в межах норми ($\mu = 12,9$), у респондентів з «програшним» життєвим сценарієм трохи вище за норму ($\mu = 22,6$). Ми вважаємо, що це пов'язано, швидше, з наявною у досліджуваних з «програшним» життєвим сценарієм тенденцією до втечі від реальності, на відміну від досліджуваних з «виграшним» життєвим сценарієм, які більшою мірою спрямовані на вирішення проблем; проте більшість досліджуваних за вибіркою не схильні відходити від проблем у світ ілюзій.

Отже, проведено аналіз проблеми вибору респондентами стратегій подолання складних життєвих ситуацій в період ранньої дорослості. Слід наголосити, що значущість постановки та аналізу заявленої проблеми посилюється в тих випадках, коли йдеться про досліджуваних, у яких не сформовано практичний досвід, необхідний для подолання складних життєвих ситуацій, що виникають. Складні життєві ситуації описані як тимчасові, об'єктивно або суб'єктивно створені ситуації, як деякі події в життєвому циклі, що викликають емоційне напруження, стреси, які перешкоджають досягненню значущих життєвих цілей і з якими досліджуваним важко впоратися за допомогою звичних засобів. Тому йдеться про необхідність підготовки респондентів до проектування успішного життєвого сценарію, невід'ємною складовою якого розглядається здатність до вибору ефективних копінг-стратегій подолання складних ситуацій.

Представлено результати дослідження взаємозв'язку між індивідуальними психологічними особливостями досліджуваних за методикою Майєрс-Бріггс та захисно-копінговими стратегіями за методиками «LSI» (Р. Плутчик та ін.) і «WCQ» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Показано, що кожен з 4 мета-типів, виділених Д. Кейрсі в межах типології Майєрс-Бріггс (NT, NF, SJ, SP), має характерний профіль психологічних захистів. Відмінності в інструментальних копінгових стратегіях, характерних для названих типів особистості, виражені значно менше, ніж відмінності в механізмах психологічного захисту ($p \leq 0,05$).

Результати дослідження показали, що конструктивність життєвого сценарію виступає чинником життєстійкості та соціально-психологічної адаптації досліджуваних. Натомість для досягнення емоційного комфорту та розвитку особистісних ресурсів, спрямованих на подолання стресогенних ситуацій, респондентам із деструктивним життєвим сценарієм потрібна психологічна допомога в усвідомленні та трансформації чинників, що становлять такий сценарій життя.

Зауважимо, що для організації системи психологічної допомоги респондентам у соціальній адаптації перспективним є вивчення життєвих сценаріїв як чинників розвитку їх життєстійкості.

2.4. Визначення особливостей функціонування особистості за типами життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості

На *четвертому етапі* емпіричного дослідження було визначено особливості функціонування особистості за типами життєвих сценаріїв респондентів в період ранньої дорослості.

Методами дослідження виступили:

- біографічне інтерв'ю (на картковому матеріалі);
- методика «Індекс прагнень» (Е. Десі, Р. Райан) [221];
- тест життєстійкості (С. Мадді) [203];
- опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо) [238].

У процесі дослідження було виокремлено типи життєвих сценаріїв респондентів:

- особисто-орієнтований;
- професійно-орієнтований;
- сімейно-орієнтований.

Опис особисто-орієнтованого життєвого сценарію включає такі події, які респонденти вважають у житті найбільш значущими: народження; відчуття себе потрібним, коханим; саморозвиток, усвідомлення себе; спогади; збування мрії; знаходження покликання, сенсу; сильне художнє враження; почуття щастя; творчість.

Особисто-орієнтований життєвий сценарій передбачає акцентування респондентом, носієм сценарію, тих аспектів його життя, які стосуються його саморозвитку, особистісного зростання, вдосконалення себе як суб'єкта цього світу.

Опис професійно-орієнтованого життєвого сценарію включав такі події, які респонденти вважають найбільш значущими у своєму житті: здобуття хорошої освіти; досягнення мети, успіху, перемоги; вступ до закладу вищої освіти, отримання диплому; гарна робота; успішна кар'єра; отримання високого заробітку; придбання автомобіля; подорожі; придбання нерухомості; знайомство зі світом, іншим життям.

Професійно-орієнтований життєвий сценарій передбачав акцентування респондентом тих аспектів свого життя, які стосуються його просування соціальними сходами, досягнень у кар'єрі, зростання фінансового благополуччя та добробуту.

Опис сімейно-орієнтованого життєвого сценарію включав такі події, які респондент вважає у своєму житті найбільш значущими: народження дитини; батьківство; весілля; виховання дитини; створення сім'ї; перша закоханість; кохання; перша близькість; розлука; дружба; смерть близького; здобуття друга.

Сімейно-орієнтований життєвий сценарій передбачав акцентування респондентом тих аспектів свого життя, які стосуються створення власної сім'ї, виховання дітей як активних членів суспільства, в якому вони живуть, зміцнення міжособистісних зв'язків із близькими людьми.

Виокремлено проміжні життєві сценарії, носіїв яких не можна з впевненістю віднести до одного з вищезазначених сценаріїв.

Ці сценарії були позначені як: особисто-професійний життєвий сценарій (вираженість особисто-орієнтованого та професійно-орієнтованого життєвих сценаріїв), особисто-сімейний життєвий сценарій (вираженість особисто-орієнтованого та сімейно-орієнтованого життєвих сценаріїв), професійно-сімейний життєвий сценарій (вираженість професійно-орієнтованого та сімейно-орієнтованого життєвих сценаріїв).

Нижче наведено статистику поширеності типів життєвих сценаріїв в досліджуваній вибірці (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Поширеність типів життєвих сценаріїв по вибірці

Тип сценарію	Кількість осіб
Особисто-орієнтований життєвий сценарій	38 (13,7%)
Професійно-орієнтований життєвий сценарій	36 (12,9%)
Сімейно-орієнтований життєвий сценарій	59 (21,2%)
Особисто-професійний життєвий сценарій	39 (14,1%)
Особисто-сімейний життєвий сценарій	49 (17,6%)
Професійно-сімейний життєвий сценарій	57 (20,5%)

З метою розкриття зв'язків з іншими психологічними характеристиками функціонування особистості було використано вимірювальний інструментарій, представлений низкою вищенаведених психодіагностичних методик.

Обробка даних проводилася за допомогою статистичного пакета SPSS Statistics 22, кореляційного аналізу r-Спірмена, оскільки цей метод дозволяв визначити силу та напрямок кореляційного зв'язку між двома ознаками.

Однією з цілей цього етапу дослідження було розкриття взаємозв'язків життєвих прагнень, часової перспективи, рівня рефлексивності та життєстійкості для груп учасників дослідження з різними типами життєвих сценаріїв.

Особисто-орієнтований життєвий сценарій: найбільш яскраво проявилися позитивні кореляції з параметрами «Популярність» та «Відносини» (методика «Індекс прагнень»). Ця тенденція свідчить про прагнення створювати близькі відносини з людьми та прагнення до популярності у разі вираженості особисто-орієнтованого життєвого сценарію.

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з особисто-орієнтованим життєвим сценарієм наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з особисто-орієнтованим життєвим сценарієм

Показники		r	p
<i>Популярність</i>			
Залученість	Популярність-важливість	0,472	≤ 0,05
Популярність-ймовірність	Майбутнє	0,468	≤ 0,05
Залученість	Популярність-досягнення	0,481	≤ 0,05
Залученість	Популярність-ймовірність	0,554	≤ 0,001
<i>Відносини</i>			
Позитивне минуле	Відносини-Ймовірність	0,549	≤ 0,001
Позитивне минуле	Відносини-Досягнення	0,487	≤ 0,001
Позитивне минуле	Відносини	0,496	≤ 0,001
Майбутнє	Відносини-Досягнення	0,453	≤ 0,05
Відносини	Майбутнє	0,448	≤ 0,05

Професійно-орієнтований життєвий сценарій: найбільш яскраво проявилися кореляції з параметрами «Вік», «Особистісне зростання» та «Здоров'я» (методика «Індекс прагнень»). Ця тенденція свідчить про прагнення до особистісного зростання і здоров'я у разі вираженості професійно-орієнтованого життєвого сценарію, що має вікові особливості.

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з професійно-орієнтованим життєвим сценарієм наведено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів із професійно-орієнтованим життєвим сценарієм

Показники		r	p
<i>Вік</i>			
Вік	Зовнішнє	0,476	≤ 0,05

Вік	Внутрішнє	-0,490	$\leq 0,05$
Вік	Спільнота-ймовірність	0,564	$\leq 0,001$
Вік	Спільнота-досягнення	0,473	$\leq 0,05$
Вік	Спільнота	0,438	$\leq 0,05$
Вік	Майбутнє	0,596	$\leq 0,001$
<i>Особистісне зростання</i>			
Особистісне зростання зв'язок)	Майбутнє	-0,465	$\leq 0,05$
Особистісне зростання-важливість	Майбутнє	0,528	$\leq 0,001$
Особистісне зростання-досягнення	Майбутнє	0,438	$\leq 0,05$
Особистісне зростання	Майбутнє	0,431	$\leq 0,05$
Особистісне зростання-важливість	Залученість	0,453	$\leq 0,05$
Особистісне зростання-важливість	Загальна життєстійкість	0,469	$\leq 0,05$
Особистісне зростання-досягнення	Контроль	0,579	$\leq 0,001$
Особистісне зростання-досягнення	Загальна життєстійкість	0,598	$\leq 0,001$
Особистісне зростання	Контроль	0,433	$\leq 0,05$
Особистісне зростання	Загальна життєстійкість	0,580	$\leq 0,001$
Особистісне зростання	Залученість	0,599	$\leq 0,001$
<i>Здоров'я</i>			
Здоров'я-важливість	Гедоністичне майбутнє	0,437	$\leq 0,05$
Здоров'я-важливість	Позитивне минуле	0,476	$\leq 0,05$
Здоров'я-ймовірність	Рефлексивність	-0,453	$\leq 0,05$
Гедоністичне майбутнє	Здоров'я	0,675	$\leq 0,05$

Здоров'я-досягнення	Залученість	0,486	$\leq 0,05$
Здоров'я-досягнення	Контроль	0,453	$\leq 0,05$
Здоров'я-досягнення	Загальна життєстійкість	0,511	$\leq 0,05$

Сімейно-орієнтований життєвий сценарій: найяскравіше виявилися кореляції з параметрами «Вік» та «Спільнота» (методика «Індекс прагнень»). Ця тенденція свідчить про прагнення до спільноти, до активного соціального життя у разі вираженості сімейно-орієнтованого життєвого сценарію, що має вікові особливості.

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з сімейно-орієнтованим життєвим сценарієм наведено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів із сімейно-орієнтованим життєвим сценарієм

Показники		r	p
<i>Вік</i>			
Вік	Популярність (зв'язок)	-0,296	$\leq 0,05$
Вік	Відносини (зв'язок)	-0,265	$\leq 0,05$
Вік	Зовнішність-важливість	0,321	$\leq 0,001$
Вік	Відносини-важливість	0,245	$\leq 0,05$
Вік	Здоров'я-важливість	0,414	$\leq 0,001$
Вік	Здоров'я	0,268	$\leq 0,001$
<i>Спільнота</i>			
Спільнота-важливість	Позитивне минуле	0,489	$\leq 0,001$
Спільнота-ймовірність	Позитивне минуле	0,386	$\leq 0,001$
Спільнота	Позитивне минуле	0,342	$\leq 0,001$
Спільнота-досягнення	Контроль	0,356	$\leq 0,001$
Спільнота-досягнення	Загальна життєстійкість	0,298	$\leq 0,001$

Особисто-професійний життєвий сценарій: найбільш яскраво виявилися кореляції з параметрами «Стать», «Спільнота» (методика «Індекс прагнень») та «Здоров'я» (методика «Індекс прагнень»). Ця тенденція свідчить про прагнення до спільноти, до активного соціального життя, і прагнення до здоров'я у разі вираженості особисто-професійного життєвого сценарію, що має гендерні особливості.

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з особисто-професійним життєвим сценарієм наведено у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Взаємозв'язки особистісних показників групи респондентів з особисто-професійним життєвим сценарієм

Показники		r	p
<i>Стать</i>			
Стать	Зовнішність-важливість	-0,563	≤ 0,001
Стать	Зовнішність-ймовірність	-0,617	≤ 0,001
Стать	Зовнішність-досягнення	-0,598	≤ 0,001
Стать	Зовнішність	-0,563	≤ 0,001
Стать	Позитивне минуле	-0,329	≤ 0,001
<i>Спільнота</i>			
Спільнота-важливість	Позитивне минуле	0,432	≤ 0,05
Спільнота-важливість	Залученість	-0,456	≤ 0,05
Спільнота-ймовірність	Фаталістичне теперішнє	0,348	≤ 0,05
Спільнота-ймовірність	Контроль	0,387	≤ 0,05
Залученість	Спільнота-досягнення	0,423	≤ 0,05
Спільнота-досягнення	Контроль	0,456	≤ 0,05
Спільнота-досягнення	Загальна життєстійкість	0,419	≤ 0,05
Спільнота	Залученість	0,459	≤ 0,05
Спільнота	Контроль	0,436	≤ 0,001
Спільнота	Загальна життєстійкість	0,418	≤ 0,05

Здоров'я			
Здоров'я-досягнення	Негативне минуле	-0,437	$\leq 0,05$
Здоров'я	Негативне минуле	-0,395	$\leq 0,05$
Здоров'я-ймовірність	Залученість	0,482	$\leq 0,05$
Здоров'я-ймовірність	Загальна життестійкість	0,519	$\leq 0,001$
Здоров'я-ймовірність	Контроль	0,412	$\leq 0,05$
Здоров'я-досягнення	Контроль	0,456	$\leq 0,001$
Здоров'я-досягнення	Залученість	0,365	$\leq 0,05$
Залученість	Здоров'я	0,472	$\leq 0,05$
Загальна життестійкість	Здоров'я-досягнення	0,443	$\leq 0,05$

Особисто-сімейний життєвий сценарій: при його дослідженні найбільш яскраво проявилися кореляції з параметрами «Вік» та «Рефлексивність». Ця тенденція свідчить про прагнення до високої рефлексії свого життя у разі вираженості особисто-сімейного життєвого сценарію, що має вікові особливості.

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з особисто-сімейним життєвим сценарієм наведено у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Взаємозв'язки особистісних показників групи респондентів з особисто-сімейним життєвим сценарієм

Показники		r	p
<i>Вік</i>			
Вік	Відносини (зв'язок)	-0,276	$\leq 0,05$
Вік	Внутрішнє	-0,335	$\leq 0,001$
Вік	Богатство-ймовірність	0,442	$\leq 0,001$
Вік	Особистісне зростання-ймовірність	0,343	$\leq 0,001$
Вік	Відносини-ймовірність	0,276	$\leq 0,05$

Вік	Здоров'я-ймовірність	0,367	$\leq 0,05$
Вік	Особистісне зростання	0,288	$\leq 0,05$
Вік	Контроль	0,311	$\leq 0,05$
Вік	Прийняття ризику	0,278	$\leq 0,05$
Вік	Загальна життестійкість	0,313	$\leq 0,05$
<i>Рефлексивність</i>			
Рефлексивність	Відносини (зв'язок)	-0,268	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Спільнота (зв'язок)	-0,293	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Здоров'я (зв'язок)	-0,369	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Особистісне зростання- досягнення	0,322	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Майбутнє	0,376	$\leq 0,001$
Рефлексивність	Позитивне минуле	-0,313	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Фаталістичне теперішнє	-0,376	$\leq 0,05$

Професійно-сімейний життєвий сценарій: у ході кореляційного аналізу було виявлено, що респонденти з вираженим професійно-сімейним життєвим сценарієм виявляють тенденцію до високої рефлексивності та життестійкості, великої вираженості зовнішніх та внутрішніх життєвих прагнень, часової орієнтації на сьогоднішній день (табл. 2.12).

Взаємозв'язки особистісних характеристик для групи респондентів з професійно-сімейним життєвим сценарієм наведено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Взаємозв'язки особистісних показників групи респондентів з професійно-сімейним життєвим сценарієм

Показники		r	p
Стать			
Стать	Зовнішність-важливість	-0,316	$\leq 0,001$
Стать	Майбутнє	-0,456	$\leq 0,001$

Стать	Позитивне минуле	-0,487	$\leq 0,001$
<i>Багатство</i>			
Багатство-зв'язок	Контроль	0,265	$\leq 0,05$
Багатство-зв'язок	Загальна життєстійкість	0,298	$\leq 0,05$
Контроль	Багатство-ймовірність	0,213	$\leq 0,05$
Багатство-досягнення	Негативне минуле	0,276	$\leq 0,05$
Багатство-досягнення	Залученість	-0,274	$\leq 0,05$
<i>Популярність</i>			
Популярність-зв'язок	Негативне минуле	0,231	$\leq 0,05$
Негативне минуле	Популярність-важливість	0,345	$\leq 0,001$
Популярність-важливість	Гедоністичне майбутнє	0,286	$\leq 0,05$
Негативне минуле	Популярність-досягнення	0,234	$\leq 0,05$
Негативне минуле	Популярність	0,218	$\leq 0,05$
Популярність-досягнення	Фаталістичне теперішнє	0,322	$\leq 0,001$
Популярність	Фаталістичне теперішнє	0,346	$\leq 0,001$
Популярність-важливість	Залученість	-0,387	$\leq 0,001$
Популярність	Залученість	-0,398	$\leq 0,001$
<i>Рефлексивність</i>			
Рефлексивність	Багатство-ймовірність	-0,239	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Спільнота-досягнення	-0,245	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Багатство	-0,287	$\leq 0,05$
Рефлексивність	Майбутнє	0,456	$\leq 0,001$
Зовнішність-досягнення	Фаталістичне теперішнє	0,287	$\leq 0,05$
<i>Особистісне зростання</i>			
Особистісне зростання-важливість	Контроль	0,235	$\leq 0,05$
Особистісне зростання-ймовірність	Прийняття ризику	0,387	$\leq 0,001$
Особистісне зростання-	Загальна життєстійкість	0,320	$\leq 0,001$

досягнення			
Контроль	Особистісне зростання- досягнення	0,342	$\leq 0,001$
Особистісне зростання- ймовірність	Прийняття ризику	0,286	$\leq 0,05$
Особистісне зростання- ймовірність	Загальна життестійкість	0,344	$\leq 0,001$
Особистісне зростання- досягнення	Контроль	0,218	$\leq 0,05$
Прийняття ризику	Особистісне зростання	0,234	$\leq 0,05$
Особистісне зростання	Контроль	0,387	$\leq 0,001$
Особистісне зростання	Прийняття ризику	0,279	$\leq 0,05$
Особистісне зростання	Загальна життестійкість	0,342	$\leq 0,001$
<i>Негативне минуле</i>			
Негативне минуле	Залученість	-0,345	$\leq 0,001$
Негативне минуле	Прийняття ризику	-0,564	$\leq 0,001$
Негативне минуле	Загальна життестійкість	-0,367	$\leq 0,001$
<i>Відносини</i>			
Відносини-важливість	Фаталістичне теперішнє	-0,234	$\leq 0,05$
Відносини-важливість	Залученість	0,276	$\leq 0,05$
Відносини-важливість	Прийняття ризику	0,298	$\leq 0,05$
Відносини-важливість	Загальна життестійкість	0,212	$\leq 0,05$
Залученість	Відносини	0,237	$\leq 0,05$
Відносини-ймовірність	Прийняття ризику	0,345	$\leq 0,001$
Відносини-ймовірність	Загальна життестійкість	0,356	$\leq 0,001$
Загальна життестійкість	Відносини	0,402	$\leq 0,001$
Відносини-досягнення	Контроль	0,276	$\leq 0,05$
Відносини	Контроль	0,256	$\leq 0,05$
Відносини	Прийняття ризику	0,344	$\leq 0,001$

Здоров'я			
Здоров'я-важливість	Контроль	0,229	$\leq 0,05$
Здоров'я-важливість	Прийняття ризику	0,276	$\leq 0,05$
Здоров'я-важливість	Загальна життєстійкість	0,278	$\leq 0,05$
Контроль	Здоров'я-ймовірність	0,312	$\leq 0,001$
Здоров'я-ймовірність	Прийняття ризику	0,315	$\leq 0,001$
Здоров'я-ймовірність	Загальна життєстійкість	0,347	$\leq 0,001$
Здоров'я	Контроль	0,287	$\leq 0,05$
Здоров'я	Прийняття ризику	0,236	$\leq 0,05$
Здоров'я	Загальна життєстійкість	0,220	$\leq 0,05$
Фаталістичне теперішнє			
Фаталістичне теперішнє	Залученість	-0,345	$\leq 0,001$
Фаталістичне теперішнє	Прийняття ризику	-0,365	$\leq 0,001$
Фаталістичне теперішнє	Загальна життєстійкість	-0,387	$\leq 0,001$

Отже, особисто-орієнтований життєвий сценарій пов'язаний із прагненням створювати близькі відносини з людьми, при цьому важливо, щоб особистість розцінювала близькі відносини як значущі для себе. Прагнення до популярності у разі вираженості особисто-орієнтованого життєвого сценарію може бути зумовлене бажанням позиціонувати своє прагнення до особистісного зростання як соціально схвалюване.

Професійно-орієнтований життєвий сценарій пов'язаний із прагненням до особистісного зростання і здоров'я, які розглядаються як значущі на шляху до розвитку кар'єри і забезпечують не лише кількісне, а й якісне професійне зростання.

Ця тенденція також може свідчити про бажання презентувати себе як працівника, який має соціально схвалювані прагнення, що, на думку респондентів із професійно-орієнтованим життєвим сценарієм, дозволить їм стати ще перспективнішими та більш цінними кадрами.

Сімейно-орієнтований життєвий сценарій пов'язаний із прагненням до спільноти, до суспільного життя, оскільки спілкування з оточуючими, міцні міжособистісні зв'язки є вкрай значущими для респондентів із зазначеним типом сценарію.

Особисто-професійний життєвий сценарій пов'язаний із прагненням до спільноти, що відображає професійний компонент спрямованості цього сценарію, і з прагненням до здоров'я, що відображає особистий компонент спрямованості сценарію.

Гендерні особливості проявляються в цьому сценарії у зв'язку з прагненням до привабливої зовнішності, яке більшою мірою виявляється у жінок.

Особисто-сімейний життєвий сценарій пов'язаний з високим рівнем рефлексивності, що свідчить про внутрішню спрямованість цього типу сценарію з акцентом на внутрішньоособистісні та міжособистісні переживання.

Професійно-сімейний життєвий сценарій, виявивши кореляційні зв'язки майже з усіма досліджуваними параметрами (життєві прагнення, життєстійкість, часові орієнтації), свідчить про широке охоплення сфер життєдіяльності та прояву себе як особистості та суб'єкта діяльності для респондентів з вираженим професійно-сімейним типом сценарію.

В результаті проведеного дослідження були отримані емпіричні описи окремих видів життєвих сценаріїв, які дають можливість поєднати події життя респондентів з їх соціально-психологічними характеристиками.

Показано, що серед виокремлених типів життєвих сценаріїв 23,7% відрізняються проявами деструктивності у їх побудові та реалізації, що потребує застосування заходів соціально-психологічної корекції.

Отже, на четвертому етапі емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз соціально-психологічних конструктів досліджуваних з різними життєвими сценаріями в період ранньої дорослості та представлено результати дослідження життєвих сценаріїв у їх взаємозв'язку з такими

особистісними характеристиками, як життєві прагнення, рівень рефлексивності, рівень життєстійкості та часові орієнтації. Описано виявлені кореляційні зв'язки та виділено типи життєвих сценаріїв, наведено їх опис. Здійснено аналіз особливостей функціонування особистості за кожним із виділених типів життєвих сценаріїв, заснований на їх взаємозв'язку з досліджуваними особистісними характеристиками.

Висновки до розділу

У розділі визначено форми прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості в період ранньої дорослості; розкрито ціннісно-смысловий вимір специфіки життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості; виявлено копінгові, захисні та адаптаційні стратегії особистості у перебігу її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості; проаналізовано особливості функціонування особистості за типами життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості.

На *першому етапі* емпіричного дослідження було проведене вивчення форм прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях респондентів в період ранньої дорослості.

Життєві сценарії респондентів та архетипові структури розкрито з позицій психології суб'єктивної семантики як форми значень. При цьому життєвий сценарій розглянуто як компонент глибинних структур образу світу, що проявляється на рівні семантичних структур у формі специфіки оцінювання пов'язаних з реалізацією сценарію об'єктів. До форм прояву життєвого сценарію в семантичних структурах віднесено специфіку оцінювання особливостей власної особистості, структурування часу, а також способу життя.

Визначено взаємозв'язок типу життєвого сценарію респондентів та векторів архетипного простору. З цією метою було виокремлено підгрупи респондентів за їх приналежністю до провідних архетипів, що виділяються в моделі архетипного простору (М. Марк, К. Пірсон), структурованих відповідно до мотиваційних векторів «Стабільність – Зміни» і «Приналежність – Незалежність». Зіставлення цих параметрів здійснювалося з використанням коефіцієнту χ^2 Пірсона. Отриманий результат $\chi^2=11,759$ є статистично значущим ($p \leq 0,05$), що свідчить про наявність сполученості архетипного простору та різновиду життєвих сценаріїв респондентів в період ранньої дорослості.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Улюблена казка» та сценарним опитувальником (Е. Берн) показав, що під час написання казки респонденти застосують досить стійкі лінії поведінки головного персонажу, що підтвердилося в лонгітюдному дослідженні, проведеному через 1 рік. Це може свідчити, з одного боку, про надійність задіяного підходу до написання казки, з іншого – про стійкість життєвих позицій респондентів. Встановлено, що серед досліджуваних є значний відсоток осіб (61,5%), які не готові долати життєві труднощі самотійно. З іншого боку, близько третини респондентів, згідно з поведінкою головного героя їхньої казки, готові вирішувати не лише власні проблеми, а й брати відповідальність на себе і за інших людей.

На *другому етапі* емпіричного дослідження проведено аналіз специфіки життєвих сценаріїв досліджуваних у ціннісно-смысловому вимірі (з орієнтацією на саморозвиток, пов'язаний з внутрішнім зусиллям, мобілізацією особистісних ресурсів, та з орієнтація на підтримку внутрішньої рівноваги через зниження ступеня психоемоційної напруженості).

На основі кластерного аналізу визначено п'ять груп кластерів, що відрізняються особливостями структури ціннісно-смыслові сфери у побудові життєвого сценарію, які отримали умовні назви: «Самоствердження»; «Внутрішній конфлікт»; «Осмислення життя»; «Вірність традиціям»; «Внутрішня гармонія».

Залежно від ступеня соціальної заданості подій життя, поєднання домінуючих цінностей і відкритості новому життєвому досвіду, виокремлено соціально-обумовлену та суб'єктно-обумовлену спрямованість життєвих сценаріїв респондентів в період ранньої дорослості, а також способи ускладнення структури життєвих сценаріїв (дефіцитарний, екстенсивний, інтенсивний).

Встановлено, що соціально-обумовлена спрямованість життєвого сценарію характеризується внутрішньою суперечливістю та конфліктністю його компонентів, стереотипністю змісту, переважанням психологічного минулого над майбутнім і сьогоденням, активізацією механізмів біографічного захисту, сприйняттям життя як зовні заданого. У випадку

високої зовнішньої активності і низького ступеня осмислення життя при такій спрямованості життєвого сценарію відзначається зростання неузгодженості показників життєвої програми на усвідомлюваному і неусвідомлюваному рівнях, збільшення мотиваційної недостатності, зниження емоційної та подієвої насиченості, що дозволяє визначити цей варіант ускладнення життєвого сценарію як дефіцитарний.

З'ясовано, що суб'єктно-обумовлена спрямованість життєвого сценарію характеризується високим ступенем осмислення життя, рефлексивністю, диференційованістю мотиваційних зв'язків між подіями, значущістю подій сьогодення, що належать до внутрішнього світу особистості. Ускладнення структури в цьому випадку може відбуватися як за рахунок зростання подій та зв'язків між ними (екстенсивний спосіб), так і в напрямку зниження насиченості життєвого сценарію, категоричності при зростанні частки подій внутрішнього світу, їх мотиваційного статусу (інтенсивний спосіб).

На *третьому етапі* емпіричного дослідження було з'ясовано особливості копінгових, захисних та адаптаційних стратегій респондентів у перебігу їх життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості.

Представлено результати дослідження взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних за методикою Майерс-Бріггс та їх захисно-копінговими стратегіями за методиками «LSI» (R. Plutchik) і «WCQ» (R. Lazarus). Показано, що кожен із 4-х мета-типів, виділених Д. Кейрсі в межах типології Майерс-Бріггс (NT, NF, SJ, SP), має характерний профіль психологічних захистів. З'ясовано, що відмінності в інструментальних копінгових стратегіях, характерних для названих мета-типів, виражені значно менше, ніж відмінності в механізмах психологічного захисту ($p \leq 0,05$). При цьому провідні захисні механізми профілю психологічних захистів є своєрідними показниками на ті типи ситуацій, які суб'єктивно сприймаються респондентами названих типів як фруструючі, складні, зокрема у професійній діяльності.

Доведено, що конструктивність життєвого сценарію виступає чинником життєстійкості та соціально-психологічної адаптації

досліджуваних. Натомість для досягнення емоційного комфорту та розвитку особистісних ресурсів, спрямованих на подолання стресогенних ситуацій, респондентам із деструктивним життєвим сценарієм потрібна психологічна допомога в усвідомленні та трансформації чинників, що становлять такий сценарій життя.

На *четвертому етапі* емпіричного дослідження було проаналізовано особливості функціонування особистості за типами життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості

Проведено порівняльний аналіз соціально-психологічних конструктів респондентів з різними життєвими сценаріями в період ранньої дорослості та представлено результати дослідження життєвих сценаріїв у їх взаємозв'язку з такими особистісними характеристиками, як життєві прагнення, рівень рефлексивності, рівень життєстійкості та часові орієнтації. Описано виявлені кореляційні зв'язки та виділено типи життєвих сценаріїв (особисто-, професійно-, сімейно-орієнтовані, а також особисто-професійний, особисто-сімейний, професійно-сімейний).

Особисто-орієнтований життєвий сценарій (13,7% респондентів) пов'язаний із прагненням створювати близькі відносини з людьми, при цьому важливо, щоб особистість розцінювала близькі відносини як значущі для себе. Прагнення до популярності у разі вираженості особисто-орієнтованого життєвого сценарію може бути зумовлене бажанням позиціонувати своє прагнення до особистісного зростання як соціально схвалюване.

Професійно-орієнтований життєвий сценарій (12,9% респондентів) пов'язаний із прагненням до особистісного зростання і здоров'я, які розглядаються як значущі на шляху до розвитку кар'єри і забезпечують не лише кількісне, а й якісне професійне зростання. Ця тенденція також може свідчити про бажання презентувати себе як працівника, який має соціально схвалювані прагнення, що, на думку респондентів із професійно-орієнтованим життєвим сценарієм, дозволить їм стати ще більш перспективними та цінними фахівцями.

Сімейно-орієнтований життєвий сценарій (21,2% респондентів) пов'язаний із прагненням до спільноти, суспільного життя, оскільки спілкування з оточуючими, міцні міжособистісні зв'язки є вкрай значущими для респондентів із зазначеним типом сценарію життя.

Особисто-професійний життєвий сценарій (14,1% респондентів) пов'язаний із прагненням до спільноти, що відображає професійний компонент спрямованості цього сценарію, та з прагненням до збереження здоров'я, що відображає особистий компонент спрямованості сценарію. Гендерні особливості проявляються в цьому сценарії у зв'язку з прагненням до привабливої зовнішності, яке більшою мірою виявляється у жінок.

Особисто-сімейний життєвий сценарій (17,6% респондентів) пов'язаний з високим рівнем рефлексивності, що свідчить про внутрішню спрямованість цього типу сценарію з акцентом на внутрішньоособистісні та міжособистісні переживання.

Професійно-сімейний життєвий сценарій (20,5% респондентів), виявивши кореляційні зв'язки майже з усіма досліджуваними параметрами (життєві прагнення, життєстійкість, часові орієнтації), свідчить про широке охоплення сфер життєдіяльності та прояву себе як особистості та суб'єкта діяльності для респондентів з вираженим професійно-сімейним типом сценарію.

Показано, що серед виокремлених типів життєвих сценаріїв 23,7% відрізняються проявами деструктивності у їх побудові та реалізації, що потребує застосування заходів соціально-психологічної корекції.

Дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, були застосовані при розробці комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [71; 82; 85; 88; 92].

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Змістовно-процесуальні засади комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості

Життєвий сценарій особистості є складним несвідомим феноменом. Його дослідження ускладнюється тим, що у схемі присутні різні елементи, більшість яких не усвідомлюється самою людиною. Так, наприклад, людина найчастіше усвідомлює повторювані події у своєму житті, які не призводять до конструктивного результату, може оцінити наслідки цих подій. Проте причини їх виникнення та механізми, що забезпечують деструктивну повторюваність, майже завжди виходять за межі зони усвідомлення особистості [8; 13; 98; 99; 127 та ін.].

Тим не менше, дослідження сценарію подій часто вкрай необхідне. Без повного усвідомлення самого сценарію, а також причин його виникнення та наслідків, що запускають руйнівні життєві події, неможливо відмовитись від сценарного звернення до свого життя.

Значна кількість розладів у міжособистісних відносинах і функціонуванні людини як носія певної соціальної ролі нерідко обумовлена негативними переживаннями, що повторюються, та виникають в результаті суб'єктивного або нав'язаного незадоволення від виконання рольових приписів. Нерідко ці стани породжуються засвоєними неконструктивними

діями, які або спочатку мали неефективний характер, або зжили себе на певному життєвому етапі і вимагають усвідомленої та цілеспрямованої корекції.

Зважаючи на те, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується зміною культури в цілому, зміною соціальних ролей, різними сімейними проблемами, підвищеним рівнем стресу та зниженням рівня здоров'я (фізичного, духовного та психоемоційного) все складніше стає визначити критерії, які дозволяють оцінити власне життя як щасливе, вдале, гідне, що породжує високий рівень фонові тривожності та загальної незадоволеності, відчуття неблагополуччя, невротичні розлади, перфекціонізм. Людина опиняється у лещатах, з одного боку, свого деструктивного життєвого сценарію, який сформувався ще в ранні періоди онтогенезу, а з іншого – під тиском розмитих соціальних норм та існуючих критеріїв оцінки якості життя. Ця проблема є особливо актуальною в період ранньої дорослості.

Встановлено, що такі проблеми як невирішені конфлікти, таємниці, «невисловлене», вибір професії тощо передаються з покоління до покоління. Причини, чому в розширеній сімейній системі відбуваються повторення життєвих подій, нерідко трагічних, зазвичай не усвідомлюються і навіть не раціоналізуються, і лише деякі клієнти наважуються на аналіз цих травматичних подій, що мають нав'язливий, повторюваний характер.

Серед напрацювань у цьому векторі слід виокремити: психологічну концепцію життєвого шляху, психологію долі, теорію сімейних систем. Триває активна дискусія про те, що визначає вибір людини в тій чи іншій ситуації, що впливає на цей вибір, від чого він залежить, і чи є шляхи звільнення особистості від тиску негативних розпоряджень сценарного рішення. Крім того, застосовано комплекс психологічних методик, призначених для оптимізації перспективного конструювання особистісно значущих подій як сукупності досягнень. Особливо цінним є те, що таким чином розширюється можливість темпоральної координації подій протягом

життєвого шляху, а також послідовного вдосконалення компетентнісно-технічної зрілості, необхідної і достатньої для реалізації кожної конкретної події. У зв'язку з психологічними відмінностями у сприйнятті особистого часу життя, що виражаються у заниженій, завищеній та адекватній самооцінці подієвої насиченості часових модусів минулого та майбутнього, актуалізується потреба у цілеспрямованому та систематичному соціально-психологічному супроводі.

В результаті аналізу технік та прийомів практичної допомоги, які використовуються в процесі первинного аналізу сценарію, було визначено, що найбільш ефективні з цієї точки зору, та опрацьовані в аспекті етапності та технологічності, а також екологічності для клієнта є казкотерапевтичний метод і транзактний аналіз.

На особливу увагу заслуговує проблема трансформації сучасних соціально-психологічних і культурних норм і цінностей, що призводить до необхідності зміни способу життя в ситуації постійної адаптації до невизначеності та корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості, зокрема в період ранньої дорослості [59; 60; 100; 128; 135; 139 та ін.].

У зв'язку з цим, на формувальному етапі дослідження було розроблено і апробовано комплексну програму соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, у якій розкрито принципи і можливості такої корекції.

На формувальному етапі у дослідженні взяли участь 66 респондентів, які за результатами його констатувального етапу відрізнялися проявами деструктивності у побудові та реалізації їх життєвих сценаріїв. Досліджуваних було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (34 учасника) і контрольну групу (КГ) (32 учасника). Відбір учасників у групи відбувався за принципом добровільності. Програмні заходи формувального впливу у КГ не проводилися.

При побудові комплексної програми було використано такі методи: логіко-теоретичний аналіз; метод спостереження – спонтанне дослідження у

процесі вербального консультування життєдіяльності учасників програми, взаємозв'язків у сім'ї та взаємозалежності від батьківського сценарію; спостереження та фіксація динаміки змін у формуванні позитивних моделей поведінки учасників програми; метод вивчення продуктів творчої діяльності з використанням арт-терапевтичних технологій у діагностиці та корекції емоційного стану для прояснення цінностей та ресурсів учасників програми: юнгіанська пісочна терапія – інтерпретація змісту проєктивних «Пісочних сюжетних картин» з використанням предметно-об'єктного середовища на всіх етапах соціально-психологічної корекції; ізотерапевтичне малювання, зокрема «Тест 8 квадратів», «Карта внутрішнього світу», «Герб моєї сім'ї», арт-трансформаційне малювання «Пляма страху», проєктивне малювання «Автопортрет», «Маски мого Я»; казкотерапія в аналізі сюжетів творчої продукції, із задіянням когнітивно-поведінкової, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, ресурсно-орієнтованого, наративного підходів, а також активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги та ін.

Насамперед, зауважимо, що автор транзактного аналізу Е. Берн [151] вказував, що людина усвідомлює свій сценарій зовсім не в будь-який момент життя – найповніше і чітко він виявляється в умовах кризи та нестандартних ситуацій.

Проте слід зазначити, що у своїй концепції вчений вказує на можливий напрямок руху щодо зміни сценарію, але не пропонує покроково вибудовану технологію таких змін [150; 151; 152]. На думку Е. Берна, для зміни життєвих сценаріїв необхідно усвідомлювати зміст власного сценарію, помічати однозначні ірраціональні установки і змінювати їх чи позбуватися від них.

Існує й інша думка під час розгляду питання життєвого сценарію, згідно з якою процес побудови людиною свого життя не обмежується впливом несвідомого. Усвідомлення цього процесу прямо взаємопов'язане з рівнем активності та зрілості особистості, життєвої рефлексії, розвитком її творчого початку. Можна припустити, що формування життєвого сценарію

на етапі планування, звичайно ж, може частково мати несвідомий характер. Але подальший розвиток життєвого сценарію, пов'язаний з конструюванням і структуруванням людиною власного життя, відбувається цілком усвідомлено.

У наукових психологічних джерелах різними дослідниками неодноразово висловлювалася думка про необхідність будувати життєвий сценарій усвідомлено, в тому числі за допомогою низки психотерапевтичних методів (транзактного аналізу, гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової психотерапії, казкотерапії та ін.).

Безумовно, життєвий сценарій може потребувати коригування, якщо перешкоджає розвитку особистості, а осмислення учасниками програми того, що їх життям, можливо, з покоління в покоління управляють життєві сценарії, усвідомлення, що корекція помилок, які повторюються, в сімейній системі дозволить продуктивно працювати в напрямку свого індивідуального розвитку та особистісного зростання, може істотно змінити та покращити їх життя.

Переконаність у тому, що людина творець свого життя, усвідомленість та робота над собою як самостійно, так і за допомогою фахівців, сприятиме розвитку особистісних якостей та побудові конструктивного життєвого сценарію. Проте, слід пам'ятати, що сценарна заборона знаходиться глибше рівня, який можна усвідомити, і не обмежується звичним «можна» і «не можна». Перебуваючи у стані Дорослого, учасник програми в деяких випадках може встановити для себе дозвіл на зняття обмежень. Це пояснюється тим, що дорослі моделі поведінки нерідко пов'язані з пізніми фрагментами сценарію, які «писалися» усвідомлено. Якщо такий учасник програми перебуває у стані стресу, то неминуче переміщується на його ранні стадії. Це може бути, наприклад, стан травмованої внутрішньої Дитини, який виключає раціональну оцінку ситуації.

Для виходу з лабіринту станів та заборон у запропонованій комплексній програмі використовувалося поєднання технік транзактного

аналізу та «психодраматичного перезавантаження», коли учасник повертається в той далекий момент зі свого дитинства, коли було накладено заборону. Наприклад, у процесі сеансу психотерапевт дає Дозвіл Дитині учасника програми, вимовляючи одну з фраз: «Ти можеш це зробити» або «Ти можеш цього не робити», що в обох випадках сприймається Контролюючим Батьком учасника як «Залиш його у спокої». Дозволи могли бути як позитивними, так і негативними. У першому випадку Дозвіл, що скасовує заборону, означає «Дозволь йому зробити те, що він хоче». У разі негативного Дозволу послання означає: «Припини змушувати його це робити», що надавало внутрішнє визволення та усувало можливість провокацій у майбутньому.

Зауважимо, що для позбавлення від негативних сценарних установок важливим є віднайдення нових життєвих смислів, постановка нових цілей – більш масштабних чи інших, у нових сферах. Учасник має намагатися знайти своє індивідуальне розуміння щастя, змінити внутрішню установку. Замість: «У мене проблема, все скінчено, як це могло статися і хто в цьому винен?», використовувати формулювання: «Я отримав виклик, нові завдання, як я їх буду вирішувати?»; замість «Я вважаю, що це неможливо» використовувати: «Я поки не знаю рішення, але обов'язково знайду нові способи!». Крім того, потрібно вибрати ефективну та комфортну життєву позицію, яка стане основою зміни деструктивного сценарію.

Найчастіше учаснику простіше вдавати, що проблеми не існує. Багато хто йде на конфлікт або уникає людей, які вказують на проблему. Займають вичікувальну позицію. Але набагато перспективніше, в цьому випадку, адекватно оцінювати ситуацію, вірити у себе та довіряти іншим людям. У психології ця позиція називається «Я – ок, Ти – ок». Отже, потрібно зрозуміти та прийняти оточуючих, зрозуміти та прийняти себе, свої особливості, визначити зону особистісного зростання – яких компетенцій, навичок, знань не вистачає для реалізації своїх цілей, скласти план дій і діяти.

Здоровим підходом є приміряти позицію Дорослого та проаналізувати все життя, адже життєвий сценарій – це те, що допомагає чи заважає людині досягати бажаного. Постійно спостерігати за подіями життя та усвідомлювати той факт, що часто потрібно жити всупереч виявленому деструктивному сценарію. Наприклад, сценарій «Не доросліший», в якості корекції, передбачає усвідомлення та концентрацію на психологічному дорослішанні та зрілості.

Важливо визначити власні життєві цінності, зрозуміти, чи відповідають вони власним запитам «Що хочу», «Про що мрію», «Чим хочу займатися». І під час будь-якого вибору при ухваленні рішень бажано спиратися саме на них. Потрібно триматися поряд з тими людьми, які підтримуватимуть та підштовхуватимуть до подальшого особистісного зростання. «Якщо Ви спілкуєтесь із трьома впевненими в собі людьми, Ви будете четвертим» [157].

Вирішальним є збереження позитивного настрою щодо себе, розуміння власної цінності та унікальності.

Як зазначалося вище, в теорії сценарію розглядається той факт, що, будучи дитиною, людина складає власний план життя, сценарій, яким йтиме її історія. Відповідно до цієї теорії, цей план складається у формі театральної постановки з ясно позначеним початком, серединою та кінцем. За Е. Берном [151], життєвий сценарій складається з багатьох елементів, проте, виходячи з мети комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості нас цікавили лише такі його елементи, як приписи та драйвери.

Приписи – це повідомлення від батька до дитини, частіше невербально і несвідомо, внаслідок обставин їхніх власних хворобливих проблем: нещастя, занепокоєння, гніву, розгубленості, таємних бажань. Ці повідомлення в очах дитини можуть виглядати ірраціональними, проте для батька, що передає, вони абсолютно раціональні [177].

Психотерапевти Б. Гулдінг і М. Гулдінг виділили 12 приписів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Приписи в життєвих сценаріях (за Б. Гулдінг і М. Гулдінг)

1) «Не живи (не будь)»	2) «Не висовуйся» (Краще залишайся осторонь»
3) «Не будь собою» («Будь кимось іншим»	4) «Не зв'язуйся»
5) «Не будь дитиною» («Поводься по-дорослому»)	6) «Не будь близьким» (Не довіряй»)
7) «Не дорослішай»	8) «Не будь здоровим» («Викликай жалість»)
9) «Не досягни цього» («Ти – слабкий»)	10) «Не думай»
11) «Не можна (не роби нічого)» («Краще я зроблю за тебе»)	12) «Не відчувай» («Не показуй свої почуття»)

Драйвери, за визначенням Т. Калера [190], – поведінкові прояви сценарних послань від батьків до дитини, які можуть обмежувати та перешкоджати її дорослішанню і розвитку гнучкості.

Т. Калер [190] виділив 5 драйверів:

1. «Будь сильним» («Терпи, не страждай»);
2. «Поспішай» («Дій у ритмі інших, а не у своєму»);
3. «Радуй» («Головне – чужа думка»);
4. «Намагайся» («Життя – це постійна боротьба», «Завжди будь наготові»);
5. «Будь досконалим» («Треба завжди бути кращим за всіх»).

Для того, щоб відповісти на питання, як учасники проявляють та реалізують створені ними моделі поведінки та реагування, ми звернулися до раціонально-емоційної терапії, автором якої є А. Елліс [168]. В межах цього

напрямку він виділив кілька ірраціональних переконань, які формуються у дитинстві та відображаються у сприйнятті навколишнього світу. Саме ірраціональні установки, або когніції, лежать в основі наукового спрямування раціонально-емоційної терапії, в межах якого в якості головної причини психічних розладів розглядають помилкові, ірраціональні когнітивні установки (переконання, вірування, думки, припущення тощо).

Ірраціональна установка – система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих.

Наприклад, фраза, яку багато батьків можуть застосовувати як виховний елемент: «Якщо ти не будеш гарною дівчинкою, то я перестану тебе кохати!» при багаторазовому повторенні сприймається дитиною як «моя цінність залежить від того, що думають про мене інші». Ірраціональні установки завжди перебувають у конфронтації з реальністю, суперечать умовам, що об'єктивно склалися, і завжди призводять до дезадаптації особистості. Відсутність реалізації дій, запропонованих ірраціональними установками, призводить до тривалих, неадекватних ситуацій емоцій [168].

А. Елліс [168] виділив 4 групи ірраціональних установок, наявність яких можна визначити за словами-маркерами:

1. Катастрофічні установки – при цих установках окремі події, що відбуваються в житті, оцінюються як катастрофічні поза якоюсь системою відліку. Слова-маркери: «катастрофа», «кошмар», «жах», «кінець світу».

2. Установки обов'язкового зобов'язання – щодо себе – те, що я винен іншим, щодо інших – те, що інші (природа, уряд, світ) винні мені. Слова-маркери: «повинен», «обов'язково», «що б там не було».

3. Установки обов'язкової реалізації своїх потреб – ірраціональне переконання полягає в тому, що, щоб бути досконалою і щасливою, людина повинна мати певні якості, розвинені в неї максимально. Слова-маркери: «або так, або ніяк взагалі», «або все, або нічого».

4. Глобальні оціночні установки – за наявності цієї установки людина оцінює оточуючих людей глобально, не враховуючи окремо взяті риси

характеру, особливості поведінки тощо. Слова-маркери: «відразу видно, що це ...», «я все відразу зрозумів».

Отже, при побудові комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості ми розглядали теорію А. Елліс [168] у зв'язку з теорією життєвих сценаріїв Е. Берна [151] та припускали, що життєві сценарії, які є сценарними посланнями, приписами та драйверами, під впливом соціального середовища перетворюються на власні рішення і відображаються в ірраціональній установці учасника програми.

Оскільки аналізувалися складові елементи: драйвер, припис та ірраціональна установка, то шляхом зіставлення та з'ясування найпоширеніших поєднань об'єднувалися конкретні драйвери з конкретними приписами та ірраціональними установками.

Припис «Не живи» + драйвер «Старайся» + група установок «Катастрофізація».

У батьківському посланні «Не живи» закладено смисл «Ти мені не потрібен, я тебе не люблю»; дитина, щоб задовольнити свою потребу у прийнятті та коханні, змушена підлаштовуватися під батьків, знаходячи потрібні їм способи поведінки. Внаслідок безперервного вимушеного підлаштування під таке батьківське послання дитина засвоює: «Життя – це боротьба. Якщо я хочу досягти любові, успіху, поваги, я мушу постійно намагатися і боротися». Саме це посилення представлене в драйвері «Старайся». Зіставляємо ці приписи та драйвер саме з групою установок «Катастрофізація», оскільки, наслідуючи бажання домогтися батьківського кохання та прийняття, дитина намагатиметься уникнути повторення ситуацій, у яких їй можуть знову сказати «ти мені не потрібен, я тебе не люблю». Отже, кожному схожому на цю ситуацію учаснику сприйматиме, ніби це той випадок відмови від нього, як катастрофічно жахливу.

Припис «Не Будь Собою» + драйвер «Радуй» + установка «Зобов'язання щодо себе».

Цей припис містить у собі послання «ти не такий, як я хотів би». Драйвер «Радуй» несе у собі повідомлення: «будь таким, яким тебе хочуть бачити оточуючі». Таким чином учасник пише свій життєвий сценарій за таким напрямом: «щоб мене всі любили, я повинен усім подобатися». Подібне поєднання припису та драйвера може позначитися в одній із ірраціональних установок групи «Зобов'язання щодо себе». Ця група установок характеризується наявністю надмірно високих вимог до себе. Тобто учасник з подібною установкою постійно думатиме про те, що він недостатньо хороший для чогось і тому не подобається оточуючим.

Припис «Не будь дитиною» + драйвер «Будь сильним» + установка «Самооцінка та раціональність мислення».

Це послання несе у собі смисл «ти вже дорослий, тож можеш сам вирішувати свої проблеми». Учасник, який отримав таке послання, змушений сам накласти на себе непомірну відповідальність, і, як наслідок, раніше почати поводитися «як дорослий». У драйвері «Будь сильним» закладено такий зміст: «Людина має бути сильною. Якщо ти можеш стримати свої почуття, я вважатиму тебе сильним». Учаснику, якому давали подібні послання, навчається стримувати свої почуття та емоції, а потім і зовсім ігнорувати їх. Ірраціональна установка «Самооцінка і раціональність мислення» несе в собі такий зміст: «Мені про тебе все зрозуміло, я не буду далі розбиратися». Учасник оцінює оточуючих однобоко: лише раціонально, не задіює емоційно-чуттєву сферу.

Припис «Не відчувай» + драйвер «Будь досконалим» + установка «Зобов'язання щодо інших».

Цим посланням батько передає таке повідомлення: «я не люблю, коли виявляють почуття. Якщо ти це робиш, я тебе не люблю». Учасник може притуплювати свою чутливість і, як наслідок, забороняє собі переживати будь-які сильні емоції. Драйвер «Будь досконалим» несе в собі послання: «те, чого я досяг, нічого не означає, я ніколи не доб'юся похвали». Учасник, що володіє таким драйвером, у дитинстві не отримав від батьків належної

кількості погладжувань та похвали, що тепер для нього це і є головна цінність. Ці розпорядження та драйвер можуть поєднуватися з однією з установок групи «Зобов'язання щодо інших». Ця група установок характеризується наявністю високих вимог до оточуючих. Учасник, який має одну установку з цієї групи, швидше за все, буде переконаний в тому, що оточуючі люди, суспільство, держава, природа – всі йому щось винні. Ймовірно, така людина хотіла б мати можливість сказати батькам про свої почуття, але, оскільки є батьківська заборона на їх прояв, вона звинувачуватиме батьків у тому, що вони її не долюбили, і як компенсацію вимагати від оточуючих цього кохання.

Припис «Не думай» + драйвер «Поспішайте» + установка групи «Фрустраційна толерантність». Це послання несе в собі смисл: «Можеш не намагатися, ти все одно малий і безглуздий для цього». Таким повідомленням батьки формують відчуття, що є непосильні завдання, які дитина точно не вирішить. Значить знайдеться хтось інший, хто вирішить. І в учасника формується «вивчена безпорадність» і навіюване йому почуття слабкості перед проблемами, що зустрічаються перед ним. Драйвер «Поспішайте» несе в собі повідомлення: «Ти нічого не встигаєш, не справляєшся», змушує учасника діяти не в своєму зручному темпі, а намагатися встигнути за кимось. Це розпорядження та драйвер відображаються в одній із ірраціональних установок групи «Фрустраційна толерантність». Ця установка виражається в низькому рівні стресостійкості учасника, в його невмінні та неможливості справлятися з фруструючими ситуаціями.

Під час розробки програми ми скористалися методикою діагностики ірраціональних установок (А. Елліс [168]) та з'ясували, що найпоширеніші і розповсюджені Батьківські приписи учасників програми це: «Не будь», «Не дорослішай», «Не будь собою», «Не думай», «Не відчувай».

За допомогою критерію рангової кореляції Спірмена було визначено наявність кореляції факторів (припис та драйвер) і виявлено зв'язок у факторах, що поєднуються (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Кореляційний зв'язок факторів за драйверами і приписами
учасників програми**

Драйвер «Будь досконалим» + установка «Фрустраційна толерантність» (rs=-0,279; 0,3≤p≤0,35)	Припис «Не будь собою» + установка «Самооцінка і раціональність мислення» (rs=-0,246)
Припис «Не будь» + установка «Фрустраційна толерантність» (rs=-0,294)	Припис «Не будь собою» + установка «Фрустраційна толерантність» (rs=-0,238)
Припис «Не дорослішай» + установка «Фрустраційна толерантність» (rs=-0,221)	Припис «Не думай» + установка «Фрустраційна толерантність» (rs=-0,230)

У цих порівняннях елементів життєвого сценарію з установкою саме зворотна кореляція підтверджує позицію, оскільки в опитувальнику А. Елліс чим нижчі бали за обраною респондентом конкретною установкою, тим більша її вираженість.

За допомогою методу рангової кореляції Спірмена та двофакторного дисперсійного аналізу отримано нижченаведені результати.

Припис «Не будь» може досить сильно впливати на виникнення установки «Низька фрустраційна толерантність» (вплив припису на установку: $p=0,04$). Це можна пояснити тим, що неприйняття батьком ще на початковому рівні взаємодії вкрай сильно відбивається на здатності учасника програми бути психічно стійким до стресових ситуацій.

Поєднання припису «Не будь» і драйвера «Старайся» має досить сильний вплив на формування установки «Низька фрустраційна

толерантність» (вплив поєднання припис + драйвер: $p=0,02$). Це пояснюється тим, що за наявності припису «Не будь», дитина не приймається батьком, отже, намагається робити так, щоб все ж таки подобатися йому, що свідчить про наявність драйвера «Старайся». Поєднання подібного припису та драйвера, ймовірно, призведе до формування установки «низької фрустраційної толерантності», адже вона намагатиметься заслужити батьківську похвалу та прийняття, вже маючи у своєму життєвому сценарії припис «Не будь», тобто заздалегідь знаючи про свою невдачу.

У поєднанні драйвера «Радуй», припис «Не будь собою» та установка «Самооцінка та раціональність мислення» значимість була представлена такими даними: вплив припису на установку ($p=0,05$). Це поєднання означає, що припис «Не будь собою» істотно впливає на формування установки «Самооцінка та раціональність мислення». Якщо дитина знає, що батьки її не приймають такою, якою вона є, і що б вона не робила, любов батьків не повернути, вона починає взаємодіяти з навколишнім світом приблизно так само: «Мені не потрібно намагатися ще раз, щоб зрозуміти щось, я все знаю заздалегідь». Таке поєднання зустрічалося у проведеному дослідженні доволі часто, що підтверджує його достовірність.

Той факт, що практично у всіх поєднаннях проявляється установка «Фрустраційна толерантність» може свідчити про те, що будь-який надмірно сильний вплив батьківських приписів та драйверів на формування життєвого сценарію учасників програми, окрім інших ірраціональних установок, призведе до низького рівня фрустраційної толерантності.

Отже, при певному поєднанні припису і драйверу можна припустити наявність конкретної ірраціональної установки, що було використано при побудові комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Нижче наведено приклади щодо зміни деструктивних сценаріїв учасників програми.

Сценарій «Поки ні».

Учасник вважає, що з ним не може статися щось хороше, доки не закінчиться щось погане, або не станеться якась неприємність.

Так, Олегу 27 років. Сім'ї немає. Зазвичай вибирає жінок, які одразу починають створювати йому проблеми. Він давно мріяв створити власний бізнес, але вирішив, що йому потрібно спочатку отримати досвід, зв'язки, і обов'язково перебороти низку труднощів. Ще в дитинстві батько дав Олегу настанову «За одного битого двох небитих дають». Він уже понад 7 років працює в різних компаніях як найманий працівник. І в кожній новій компанії проблемна складова все зростає. Як водиться, знаходять винних, карають, але Олег, не чекаючи особливого запрошення, йде сам. Головним критерієм його вибору є неблагополучний стан компанії. І зараз він знову готовий прийняти пропозицію про перехід в інший проблемний проект, і знову як найманий менеджер. Хоча ідей та досвіду виходу з кризи в нього, як і раніше, немає.

Сценарій «Після».

Це зворотний бік сценарію «Поки ні». У цьому випадку учасник вважає: «Якщо я дозволю собі щось приємне сьогодні, то завтра за це буде розплата». Якоїсь миті він починає боятися своїх успіхів.

Так, Олена, одружена, має дитину. Але з кар'єрою проблеми. Працюючи логістом, генерувала досить креативні ідеї, які давали гарний ефект щодо просування продуктів компанії. Піднялася до позиції начальника підрозділу, чим пишалася та дорожила. Але одного разу шеф на нараді жартома сказав їй: «Ми приймаємо твій план, але дивися, якщо що – відповіси!». Усі посміялися та забули, а у Олени ввімкнувся захисний блок, вона почала бути вкрай обережною, боятися втратити своє престижне місце. І тепер її ідеї надмірно вивірені щодо ризиків і стають все більш шаблонними. Слова шефа актуалізували установку на безпеку, пробудивши роль правильної дівчинки, яка так подобалася матері.

Сценарій «Ніколи».

Учасник вважає, що ніколи не отримує те, чого найбільше хоче. Начебто він вже наблизився до мети і готовий отримати бажане. Ан, ні! Ціль

просочується як пісок крізь пальці. Наприклад, Петро на нарадах часто вказував на помилкові ідеї колег і час від часу у нього з'являлося бажання виступити з критикою, виправити виступаючого. Але йому незручно, не хочеться підставляти колегу, наживати ворога. Тому в кращому випадку він просто посміхався сам собі. А потім лаяв себе за нерішучість. У дитинстві він увібрав установку бабусі «Не висовуйся!» і старанно слідував їй. З цією ж установкою він сам виховує свого слухняного сина.

Сценарій «Завжди».

Зустрічався серед учасників програми досить часто. Наприклад, у Олесі є дві ключові фрази: «Ну, чому це завжди трапляється зі мною?» і «Чому мені завжди зустрічаються погані чоловіки, погані начальники». Після численних спроб знайти «хорошого» чоловіка та «хорошу» роботу, вона причепила собі ярлик невдахи. Олеся скаржиться подругам на те, що її не влаштовує у стосунках чи на роботі. Іде. А через деякий час у неї з'являється такий самий чоловік чи начальник. З такими ж вадами. Зберігається звичне відчуття незадоволеності, не покращуючи становище.

Сценарій «Майже».

Учасник включає його, якщо бракує інтересу, терпіння, витримки завершити розпочате. Подібно до Сізіфа, він просуває свій проєкт, ідею до вершини, але раптом щось заважає, відволікає, стає нудно і... Ціль не досягнута.

Сергій вважає, що у нього синдром «нареченого, який втік». Усі його романи, з твердим наміром створити сім'ю, обривалися в останній момент перед весіллям. І на робочих нарадах він швидко генерує ідеї та палко їх обговорює. Потім настає стадія реалізації і його запал пропадає, він не укладається в терміни. І часто ідеї Сергія доводять до кінця хтось із колег, принагідно отримуючи лаври та бонуси. У дитинстві батько переконав його, що треба робити лише те, що цікаво і не займатись рутинною. Але хто має займатись рутинною, як доводити цікаве до реалізації, і як делегувати нецікаве, – не пояснив.

Зауважимо, що збільшення темпів життя та перебудова системи цінностей може призводити до нестабільного, невизначеного та незахищеного стану, що сприймається як кризовий. Криза проявляється у значній трансформації всіх життєво важливих функцій та формуванні нових життєвих стратегій, що вимагало від учасників програми мобілізації всіх доступних ресурсів. При зіткненні з критично важливими подіями та повсякденними стресорами виникають негативні емоційні переживання та психоемоційна перенапруга.

Негативне песимістичне переживання кризи виявляється у використанні негативних когнітивних стратегій, здатних порушити значні ціннісні орієнтації та перспективу функціонування в майбутньому.

Зміни життєздатних пріоритетів і сенс життєвих установок у зв'язку з думками про майбутнє можуть сприйматися як гостра соціально-психологічна проблема, що викликає необхідність психологічного супроводу та корекції.

В умовах ціннісного плюралізму сучасного суспільства особливу значущість набуває здатність самостійно здійснювати вибір між різними смислами та будувати на їх основі проєкт свого майбутнього життя. Система несуперечливих особистісних смислів в період ранньої дорослості є основою адаптивної поведінки, психологічного благополуччя, самостійності та прийняття власної відповідальності за себе та своє майбутнє.

Життєва перспектива, як результат прогнозування майбутнього, часто асоціюється з необхідністю прийняття життєво важливих рішень. У життєвій перспективі відображається актуальний емоційний статус, особистісні смисли, психологічне благополуччя/неблагополуччя, способи цілепокладання та інші значущі показники.

Для формування позитивної життєвої перспективи важливим є спосіб життя людини: когнітивний компонент – уявлення про власне майбутнє, емоційно-оцінний компонент – переживання щодо свого майбутнього та поведінковий компонент, що містить плани, стратегії та бажані результати.

Залежно від способу життя можливі різні уявлення про власну життєву перспективу: позитивні – оптимістичні, раціональні чи проактивні позиції, або негативні – тривожна позиція, чи позиція страху.

Аналіз досвіду психологічного консультування учасників розробленої програми показав, що вони відзначають таке:

- навантаження на адаптивні можливості організму через ускладнення способу життя;
- збільшення швидкості життєвих змін – різке зростання кількості подій за одиницю часу;
- посилення чинників невизначеності та формування невпевненості у завтрашньому дні;
- порушення міжпоколінних зв'язків.

Специфічними особливостями осіб, які перебували на психологічному супроводі, є:

- деформація соціокультурного рівня;
- зміни економічної позиції;
- трансформація ціннісних орієнтирів;
- матеріалізація бажань;
- материнська депривація;
- втрата орієнтирів на загальні сімейні цінності;
- стирання кордонів в інтимних відносинах;
- легкість по відношенню до процесу розлучення;
- різні когнітивні порушення;
- зниження здатності регулярно сприймати нову інформацію;
- складнощі у придбанні нових навичок.

Основними запитам з боку учасників програми виступали:

- синдром дезадаптації (поєднання виконання материнських обов'язків із дистанційною роботою у професійному функціонуванні; когнітивне зниження внаслідок зміни комунікативних потреб).

- панічні атаки (відсутність навичок психічної саморегуляції; відсутність позитивного та конструктивного досвіду щодо виходу зі стресових ситуацій; втрата довіри до професійної медичної підтримки; критичність в усвідомленні того, що, опинившись поза звичними обставинами, ніхто не надасть допомоги; усвідомлення себе відкинутим або критикованим у співтоваристві значущих осіб);

- складнощі у створенні сім'ї (невротизація особистості з нав'язливим прагненням до досконалості, страх скоєння помилок; потреба у публікації у соціальних мережах лише кращих і яскравих епізодів свого життя, зниження самоцінності та знецінення щоденного проживання у звичайних умовах, залежність самооцінки від статусу в соціумі; зміна ставлення суспільства до інституту сім'ї; перевага вибудовувати відносини за принципом гостьових шлюбів; негативний вплив батьківських установок, що право на щасливе життя залежить від відповідності батьківським очікуванням);

- післяпологові депресії (втрата привабливості тіла, нав'язлива тенденція в усвідомленні другорядної ролі у сім'ї; обмеження щодо власних бажань; усунення відповідальності за життя на партнера, який має здійснити всі життєві очікування; завищена оцінка значущості кохання як засобу вирішення всіх проблем; безпліддя; материнська депривація, емоційна холодність; материнство як функція, а не щастя бути поруч із дитиною та мати відповідальність за майбутні покоління);

- труднощі вибудовування соціальних комунікацій у всіх сферах життя (вплив соціальних мереж; комунікація через гаджети з членами сім'ї, родичами та друзями навіть за особистих контактів; порушення культури мови, безграмотність у написанні простих заяв та заповнення формальних документів у рукописному форматі; безпека при спілкуванні лайками та невміння зчитувати невербальні бажання та потреби);

- порушення у дитячо-батьківських відносинах (прагнення батьків зберегти дружні стосунки та стирання власних кордонів і відсутність поваги; на етапах вікових змін яскраво виражені змагання за увагу чоловіка в сім'ї,

ревності сина та батька; зниження рівня престижу сім'ї; залежність самооцінки від рівня можливості споживання благ; страх втрати привілейованого становища в суспільстві, або через зовнішні обставини, або внаслідок внутрішніх чинників);

- невміння конструктивно вирішувати життєві проблеми, що виникають (несформовані самоцінність та самодостатність; невротична закоханість і потреба мати перевагу над іншими не тим, що собою уявляєш, а за допомогою своєї діяльності; стійка та постійна тривога; формула «Дистанція та відокремленість – єдине джерело безпеки»).

Узагальнюючи, можна виділити базові проблеми учасників, які є запитами на психологічному консультуванні: незадоволеність життям; порушення соціальної комунікації; зниження активності у житті; зменшення соціальної значущості «іншого».

Ці проблеми формують такі порушення у плануванні свого майбутнього: демотивацію до створення тривалих і міцних відносин; невміння прогнозувати розвиток власного життя; дезадаптацію у вирішенні психо-соціальних проблем, що виникають.

Слабка сформованість прогнозування подальшого розвитку власного життя в різних сферах може викликати у віці ранньої дорослості можливі проблеми майбутнього: скрути у прийнятті власного майбутнього; відсутність усвідомлення цінності свого життя; демотивацію до створення тривалих та міцних відносин; невміння пристосовуватись до трансформації багатьох сфер особистого життя; легкість по відношенню до процесу розлучення; приземленість бажань; відсутність економічних вкладень у антивікові технології; зміни соціально-культурного рівня.

Життєві сценарії є потужними несвідомими структурами, що формують сприйняття, рішення та взаємодію зі світом. Хоча вони народжуються під впливом дитячого досвіду, батьківських послань та культурних установок, їх вплив може бути трансформований через усвідомлену терапевтичну роботу.

Як показала апробація комплексної програми, внесок когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, наративного та ресурсно-орієнтованого підходів у виявлення та переписування обмежувальних деструктивних сценаріїв є неоціненним.

Робота з життєвими сценаріями в межах комплексної програми вимагала часу і терпіння, але вона дозволяла учасникам програми набути усвідомленості, свободи вибору та здатності діяти поза межами старих переконань. Ефективність корекції посилювалася завдяки використанню комплексного підходу, який враховував індивідуальні особливості учасників.

Когнітивно-поведінкова терапія активно допомагала учасникам програми усвідомити автоматичні думки та переконання, що лежать в основі сценарних установок. Завдяки техніці когнітивної реструктуризації учасники отримували можливість досліджувати походження своїх переконань та замінити їх на більш конструктивні.

Когнітивно-поведінкова терапія акцентувала увагу на логіці та фактах, допомагаючи зруйнувати міфи, створені сценаріями, та підкріплюючи нову, ресурсну модель мислення учасників програми. Наприклад, переконання «Я ніколи не досягну успіху» трансформувалося в думку «Я здатний досягати цілей, якщо діятиму крок за кроком».

Раціонально-емоційна терапія додавала глибину до процесу зміни сценаріїв, дозволяючи учасникам програми взаємодіяти з внутрішніми образами, що символізують їх переконання. Образ величезної гори, пов'язаний з переконанням «Я ніколи не впораюся», трансформувався у доступний пагорб зі стежками та підтримкою. Цей підхід дозволяв учасникам програми як логічно усвідомити обмеження, так й емоційно прожити їх зміну, створюючи глибокі внутрішні зміни. Раціонально-емоційна терапія унікальна тим, що вона працює з несвідомою частиною особистості, яка часто залишається недоступною для раціонального аналізу.

Транзактний аналіз розкривав динаміку взаємодії між «Я-станами» – Батьком, Дорослим та Дитиною – які беруть участь у формуванні та

підтримці сценаріїв. Аналіз допомагав учасникам програми виявити критичні батьківські послання, що стали основою сценарію, та активувати Доросле «Я» для переробки цих послань. Наприклад, внутрішній критичний Батько, який стверджує «Ти ніколи не впораєшся», може бути оскаржений Дорослим: «Я маю докази, що я можу справлятися із завданнями». Транзактний аналіз також надавав інструменти відновлення внутрішнього балансу між станами, що підтримують автономність і зростання учасників програми.

Наративний підхід допомагав учасникам програми переосмислити життєві сценарії, сприймаючи їх як зовнішні проблеми, а не незмінні частини своєї ідентичності.

На прикладі Оксани, яка бореться з переконанням «Я ніколи не впораюся», цей метод дозволив їй побачити «Сумнів» як зовнішню силу, відокремити себе від її впливу та створити альтернативну історію успіху. Виявивши винятки, коли вона переборювала труднощі, Оксана почала формувати нову установку: «Я можу справлятися з труднощами, якщо роблю це крок за кроком». Переписування історії та використання ресурсо-орієнтованого підходу зміцнили її впевненість та відкрили шлях до особистісних змін.

Наративний підхід у поєднанні з іншими методами, такими як раціонально-емоційна терапія та когнітивно-поведінкова терапія, довів свою ефективність у трансформації деструктивних життєвих сценаріїв учасників ЕГ.

В учасників КГ за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

Кожен із цих підходів робить унікальний внесок у виявлення та переписування деструктивних життєвих сценаріїв. Когнітивно-поведінкова терапія дає раціональну структуру для аналізу переконань, раціонально-емоційна терапія допомагає пережити емоційну трансформацію, транзактний аналіз відновлює внутрішню гармонію, а наративний підхід створює нові історії, які підтримують зміни. Разом ці методи утворюють потужний

терапевтичний інструментарій, здатний звільнити учасників програми від сценарних обмежень і відкрити шлях до більш усвідомленого життя. Життєві сценарії більше не визначали життєву програму учасників – вони отримували свободу вибору та можливість створити свою власну історію успіху.

Зауважимо, що отримані дані інтегровані в програму підготовки професійних психологів-практиків у галузі консультативно-тренінгової діяльності. Два важливі блоки цієї програми включають:

- практичне оволодіння методом типологічної діагностики Майєрс-Бріггс і поглиблену інтерпретацію результатів самодіагностики;
- серію тренінгових вправ, що дозволяють усвідомити свої захисно-копінгові ресурси та оволодіти конструктивними способами подолання важких стресогенних ситуацій у професійній роботі.

Отже, стрімка трансформація всіх сфер життя сучасної людини призводить до значних змін особистісних, професійних та соціально-психологічних особливостей у віці ранньої дорослості, які звертаються за психологічною допомогою. Порушення соціальної комунікації, дезадаптація в умовах, що змінюються, призводять до невміння прогнозувати подальший розвиток власного життя.

Соціально-психологічна корекція деструктивних життєвих сценаріїв – це процес соціально-психологічної роботи, спрямований на виявлення, усвідомлення та зміну стійких негативних патернів мислення, почуттів і поведінки, що заважають гармонійному розвитку, за допомогою різних психологічних технік (арт-терапія, консультування та ін.), етапів (діагностика, програма, аналіз), що допомагає створити нові, конструктивніші шляхи вирішення проблем.

3.2. Узагальнення результатів дослідження: технології виходу з деструктивних життєвих сценаріїв

Як показали результати проведеного дослідження, проблема вивчення можливостей управління власною долею завжди хвилювала людство, а для її вирішення необхідний системний підхід та наявність науково-методологічного апарату, який вироблений як у психології, так і в інших галузях наукового знання, зокрема у соціоніці. Розуміння конструктивного й деструктивного життєвого сценарію може скерувати психологів на нові дослідження в напрямі надання ефективної психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях [17; 18; 19; 20; 62; 77; 80; 140; 182 та ін.].

Для того щоб змінити деструктивний сценарій життя учасникам програми спочатку пропонувалося усвідомити, що вчинки та рішення можуть бути схильні до впливу деструктивних патернів. Нижче наведено ознаки, які допомагали учасникам програми визначити прояви деструктивності у їх життєвих сценаріях:

- регулярні невдачі. Якщо Ви помічаєте, що ті самі неприємні ситуації повторюються у Вашому житті, це може бути свідченням того, що Ви дієте в межах деструктивного сценарію. Наприклад, проблеми, що повторюються у відносинах або постійні фінансові труднощі тощо;

- почуття незадоволеності. Навіть якщо зовні Ваше життя виглядає благополучним, внутрішньо Ви можете відчувати порожнечу, розчарування та відсутність радості;

- самосаботаж. Схильність уникати можливостей, відкладати важливі справи та приймати рішення, що суперечать Вашим інтересам, також є ознакою деструктивного життєвого сценарію;

- відчуття, що Ви жертва обставин. Якщо Ви вважаєте, що все погане у Вашому житті відбувається через «невдачу» або зовнішні чинники, це теж вказує на деструктивний життєвий сценарій;

- низька самооцінка. Постійні сумніви у своїх здібностях, страх перед змінами та почуття провини через невдачі часто супроводжують тих, хто живе за деструктивним життєвим сценарієм.

Важливо усвідомити, що зміна деструктивного життєвого сценарію вимагає роботи над собою та часу, але правильний підхід і послідовні дії допоможуть позбавитися обмежуючих установок. Нижче узагальнено основні кроки, які слід зробити:

- визнання проблеми. Перший крок на шляху до змін – усвідомлення того, що деструктивний життєвий сценарій існує і впливає на Ваші дії. Спробуйте згадати, які моделі поведінки повторюються щоразу, які емоції супроводжують Вас у складних життєвих ситуаціях;

- аналіз дитячих установок. Багато деструктивних життєвих сценаріїв беруть початок у дитинстві. Батьківські фрази на кшталт «Ти ніколи не зможеш бути успішним» або «Не висовуйся» можуть перетворитися на переконання, які обмежують у дорослому житті. Намагайтеся згадати, які установки Ви отримали від батьків і як вони виявляються зараз;

- заміна переконань. Робота з негативними установками – це важлива частина трансформації. Замініть переконання, які обмежують Вас, на нові, більш позитивні. Наприклад, замість «У мене нічого не вийде» використовуйте установку «Я заслуговую на успіх і готовий працювати для його досягнення»;

- постановка нових цілей. Часто деструктивні життєві сценарії призводять до того, що людина живе не своїм життям, переслідуючи чужі цілі або підкоряючись іншим. Визначте, чого Ви дійсно хочете, та почніть працювати над цією метою;

- робота з професіоналом. Зверніться до психолога або психотерапевта, який допоможе глибше розібратися у Ваших переконаннях і знайти ефективні способи їх трансформації.

Нижче узагальнено практичні рекомендації для особистісного зростання.

Щоб успішно скорегувати деструктивний життєвий сценарій, важливо приділяти увагу своєму саморозвитку та практиці усвідомлення.

Рекомендацій:

- ведення щоденника. Записуйте свої думки та події дня, щоб побачити, які ситуації повторюються та які емоції їх супроводжують;

- медитація та усвідомленість. Практики, створені задля підвищення усвідомленості, допомагають керувати емоціями і краще розуміти свої реакції;

- вивчення літератури з психології. Знання про те, як функціонує свідомість, допоможе Вам побудувати більш ефективну стратегію особистісного зростання;

- спробуйте нові події. Почніть змінювати звичні моделі поведінки, навіть якщо це потребує виходу із зони комфорту;

- негативні життєві сценарії можуть серйозно заважати Вам у досягненні успіху. Однак їх можна змінити. Шлях до трансформації вимагає роботи, але він принесе Вам свободу від переконань, що обмежують, і можливість будувати своє життя на власних умовах. Ваш шлях до особистісного зростання починається з усвідомлення своїх можливостей.

Отже, етап 1 – усвідомити провідний сценарій життя.

Сценарій – це план життя, якому ми слідуємо. Пишеться він у ранньому дитинстві і до семи років практично повністю прописаний у підсвідомості. Вражаюче, що сценарій життя залишається за межею усвідомлення. У поле зору він потрапляє лише з віком, коли знову і знову повторюються ті самі проблеми у відносинах, на роботі тощо, коли щоразу не виходить якісно змінити життя на краще, або людина зауважує, що поводить як його батьки, або стикається з тими ж недугами та труднощами, що й значущі дорослі. Особливість життєвого сценарію у тому, що він створюється у ранньому віці, тоді коли дитина все приймає на віру. При цьому, якщо значущий дорослий у гніві обізвав дитину дурнем, вона знов приймає оцінку дорослого. І потім, проживає життя з переконанням, що

не має видатних розумових здібностей. Хоча насправді це може бути далеко не так. Тому перший крок до переписування сценарію життя – це усвідомити факт, що у Вас свій особистий сценарій життя. Ви написали його для себе самі у юному віці. І це чудова новина! Адже якщо Ви самі написали сценарій і Вас щось не влаштовує, то Ви самі можете це змінити!

Ефективною є така вправа. Уявіть, що Ваш сценарій життя – це повість, яку Ви написали про себе та для себе. Візьміть ручку та папір і дайте відповідь на запитання:

- Як називається Ваша повість? Записуйте перше, що спадає на думку.

- Яка це повість? Щаслива чи сумна? Переможна чи трагічна? Цікава чи нудна? Скажіть про це своїми словами, записуючи їх одразу, як тільки вони Вам приходять.

- Опишіть у кількох реченнях заключну сцену: чим закінчується Ваша повість? Збережіть відповіді.

Варто звернути окрему увагу на сценарії Вашого роду, що повторюються. Які закономірності простежуються: хвороби батьківської чи материнської лінії? Чи повторення долі? Все це – частина сценарію, який передається від дорослих дітям, але Ви можете змінити цю тенденцію. Для цього потрібний наступний крок.

Етап 2 – прийняти рішення про зміну деструктивного життєвого сценарію.

Після розуміння особливостей свого життєвого сценарію, ухваліть свідоме рішення. Чи хотіли б Ви переписати ті моменти сценарію, які Вам не подобаються? Чи хочете залишити все як є?

Чому важливо ухвалити це рішення? Справа в тому, що для переписування сценарію необхідно занурюватися в дитинство і знову проживати не завжди приємні ситуації, розбиратися в них, а потім з новим розумінням і усвідомленням приймати нові рішення. Це потребує сміливості і душевної роботи, а також відкритості та готовності взаємодіяти з психологом. Психіка зцілюється в процесі взаємодії з іншою людиною, яка

здатна витримувати всі Ваші почуття, якими б вони не були. Крім того, психолог здатний допомогти розширити Ваше сприйняття і подивитися в глибину ситуацій.

Етап 3 – встановити провідні приписи.

На цьому етапі важливим є визначення батьківських приписів, які Ви прийняли для себе. Це те, що Ви, будучи дитиною, засвоїли з поведінки, жестів, міміки значущих дорослих і прийняли як пряму вказівку до дії.

Виявлено 12 приписів (заборон):

- заборона на існування;
- заборона бути собою;
- заборона на думки;
- заборона на дії та самостійність;
- заборона на придушення почуттів;
- заборона на зближення;
- заборона на приналежність;
- заборона на дорослішання;
- заборона на лідерство;
- заборона на успіх;
- заборона бути дитиною;
- заборона бути здоровим.

Життєві негаразди найчастіше вирішуються саме після опрацювання приписів, адже заборони, немов серцевина негативних установок, заважають людині жити найкращим життям.

Етап 4 – прийняти нове рішення.

Наступний, четвертий крок, після визначення провідних заборон – скасування заборон та ухвалення нових конструктивних рішень, трансформація деструктивних переконань про себе та про світ у конструктивне сприйняття. Навіть невеликі зміни у сценарії життя можуть покращити стосунки, підвищити впевненість у собі та перенаправити майбутнє у більш позитивне русло. Не зважаючи на те, що це здається

простим, а частково так і є, ухвалення нового рішення має свої особливості. По-перше, важливо розуміти, що приписи врятували життя комусь із предків. Тому вони й передаються за родом як програми виживання. Отже, перш ніж скасовувати щось, слід зрозуміти, чому воно слугувало, від чого захищало. Далі слід опрацювати непрожиті почуття предків, адже саме на почуттях і дотримуються приписів. І тільки потім зробити новий вибір і прийняти нове рішення. Часто це супроводжується почуттям подяки предкам, відчуттям внутрішньої гідності та дорослості.

Етап 5 – жити за новим сценарієм.

Після опрацювання приписів Ви помітите, як більше не саботуєте себе для досягнення цілей. Наприклад, Ви можете прийняти рішення зайнятися спортом і справді будете займатися, або вирішите стати фінансово вільною особистістю і справді нею станете. Ми не можемо змінити наше минуле, але ми можемо змінити те, як ми його бачимо, історію, яку розповідаємо, і, отже, як вона зачіпає нас, ким ми є і ким стаємо. Змінивши те, як ми бачимо минуле, ми зможемо краще уявити прекрасне майбутнє.

Задайте собі питання: Чи можете Ви сказати, що є авторами свого життя і вільні у своїй поведінці? Сказати можемо, але насправді більшість людей проживає в межах життєвого сценарію, фундамент та стіни якого передані у перші роки життя як батьківські заборони та приписи, а також власне сценарне рішення. Спочатку як вихідні від батьківських Его-станів Контролюючого Батька або Дитини, а з часом сценарії стають головним керівництвом до дії в повсякденному житті.

Як зауважив Е. Берн: «Графічно людство можна уявити у вигляді кривої, на одному кінці якої всі ті, хто повністю залежні від сценарію, на іншому – ті, хто тими чи іншими способами зумів звільнитися, але більшість перебуває посередині. І ця більшість здатна змінитись під впливом обставин або змінивши свої погляди» [152, с. 54].

Всіх, хто залежить від свого сценарію, він поділив на:

- людей, які повністю керовані сценарієм. Здобути свободу та реалізувати батьківські дозволи вони зможуть лише після того, як виконають усі сценарні приписи;

- людей, одержимих жорстким сценарієм, частіше фатальним чи трагічним. Вони не мають великої кількості дозволів і змушені відпрацьовувати свій сценарій за будь-яку ціну.

Слід зазначити, що з одного боку сценарій життя відіграє конструктивну роль і забезпечує психологічне виживання: слідуючи йому людина розмічає тривалі відрізки часу свого життя, заповнюючи їх періодами раціональної діяльності, дозвіллям, короткими епізодами близькості і відходом у себе.

Сімейний сценарій пронизаний генетичною пам'яттю народу, місця, соціального середовища. Якщо роду судилося вижити, то життєвий сценарій довів своє право на існування. Отже, приходимо до висновку, що частково підтверджує думку Е. Берна: кожен сценарій містить не тільки обмежуючі, а й розвивальні моменти. Тому багато хто каже собі: якщо сценарій дозволяє почуватися комфортно, тепло, ситно, передбачувано, безпечно, то й позбавлятися всього цього безглуздо. Незважаючи на те, що можливості для розвитку жорстко обмежені, такий «м'який» сценарій цілком влаштовує і влаштовуватиме й надалі. Можливо, саме так жили їхні пращури до сьомого коліна, і саме таким вони бачать майбутнє своїх дітей та онуків. Це їхній звичний життєвий сценарій, саме так вони сприймають свій добробут і так звикли структурувати своє життя.

Проте, якщо до певного часу жити з м'яким сценарієм відносно комфортно і безпечно, то жорсткий сценарій невдахи може перетворити життя людини на каторгу, в якій низка неприємностей і постійне відчуття тривоги змінюють хвороби без видимих причин. Якщо врахувати, що сценарій зазвичай пишеться для всього життя людини, включаючи її фінальний акт, то очевидно, що без відповідних змін такий життєвий сценарій – це довічна настанова на неблагополуччя. Відхід із життя батьків –

основних співавторів сценарних програм, зовсім не означає зняття залежності від свого сценарію. Навпаки, часто батьківські заборони та приписи з цього моменту проявляють себе ще активніше.

Відходячи від сценарного плану людина потрапляє в незвичні ситуації та інстинктивно прагне повернутися до зони комфорту, де вторинна вигода – «батіг та пряник» добре відомі та передбачувані. Так формується жорстка залежність від свого життєвого сценарію. Згодом, побоюючись ризикувати, людина починає знаходити собі у цій передбачуваності переваги.

«Зазвичай засновані на дитячих ілюзіях, – писав Е. Берн – сценарії можуть зберігатися протягом усього життя, але найбільш сприйнятливі, чутливі та розумні люди поспішають розвіяти ці ілюзії одну за одною, що спричиняє різноманітні життєві кризи. Їх звичайні супутники – підліткова переоцінка батьків, протест середнього віку з філософським ставленням до життя, що впливає з нього, тоді як усвідомлена відмова від будь-яких ілюзій стає причиною відчаю». Тому кінцева мета сценарного аналітика, на думку Е. Берна, – допомогти людині: «... зупинити виставу і поставити замість неї іншу, кращу» [152, с. 114].

Батьківська заборона сприймається на рівні підсвідомості як абсолютна істина, яка не схильна до ревізії та сумніву. Оскільки мотиви вчинків, пов'язаних зі сценарною заборonoю не усвідомлюються, людина в такі моменти зазнає гнітючого стану вимушеного підпорядкування невизначеній зовнішній силі. Здійснюючи імпульсивні спроби звільнитися від її влади, вона, як мінімум, відчуває душевний дискомфорт і гостре відчуття провини. Іноді внутрішній дискомфорт супроводжується неприємними тілесними відчуттями. У випадках серйознішого порушення гряде «сценарна розплата», яка часто виявляється у формі психосоматичного захворювання.

У деяких випадках голос внутрішнього Батька проявляє себе настільки виразно, що дає знати про себе іншими вкрай неприємними фізичними відчуттями. Тоді людина з подивом і збентеженням виявляє, що вона лише транслює чийсь слова. Її внутрішня Дитина знаходиться «під гіпнозом»

Контролюючого Батька і не має ситуації доти, доки ініціатива не переходить до її Дорослого.

Якщо в перші роки життя основні установки сценарію були продиктовані Дитиною батька, з віком людина часто демонструє нелогічну та непередбачувану поведінку – впадає в дитинство. Транслюючи поведінку батьківської Дитини, що проявляє себе як екзальтована «Дитина-Електрод» або спокуслива «Дитина-Демон», доросла людина веде себе неадекватно – втрачає здатність логічно міркувати і мислити, несподівано обмежує себе в сексуальних відносинах, дивно посміхається без причини і «все ставить на чорне».

Сценарій може заборонити якісь почуття чи дії. Це випадок, коли в дитинстві така поведінка чи почуття жорстко засуджувалися, заборонялися, були невідповідні чи небезпечні. Так, наприклад, виконуючи директиву «Не відчувай», можна заборонити собі гніватися. Як результат, емоційна енергія, що вимагає виходу, вийде на рівні образи або іншої емоції. Вона може бути звернена і внутрішньо. Тоді Ви гніваєтеся і засуджуєте себе, що призводить до зниження самооцінки, порушення соціальних комунікацій і, знов-таки, до психосоматичних захворювань.

Багато хто, проживаючи життя невдахи, навіть не підозрює про те, що існують і працюють якісь штучно створені сценарні заборони. Як відзначалося вище, про присутність деструктивного життєвого сценарію можна судити лише опосередковано, з тих проблем, які повторюються у житті з нав'язливою постійністю. У подібних випадках часткове або повне скасування сценарних приписів і заборон може стати єдиним шансом встигнути його змінити.

Якщо людина формує для себе заборону свідомо – це не сценарна заборона. Як правило, таку заборону вона приписує собі, перебуваючи в Его-стані Дорослий.

Оскільки в цьому випадку заборона формулюється самою людиною, то вона отримує можливість взяти за неї відповідальність. І тут внутрішній

бар'єр при її порушенні не створюється. Відповідно такий дорослий опрацьовує свій життєвий досвід творчо, зберігаючи при цьому можливість правильної оцінки ситуації, не втрачаючи контакту з реальністю, яка є «тут і тепер».

Існують і конструктивні батьківські заборони та приписи, що закладають для дитини, а згодом – для дорослої людини фундамент її безпеки та успішного розвитку.

Позитивні, мотивуючі до розвитку приписи, що дарують людині впевненість, силу, здоров'я, доброту, чуйність, красу безпосередньо або через третю особу транслює Дитині батьківський Его-стан Дбайливий Батько.

У загальному випадку право вибирати в чому, як і в яких ситуаціях обмежувати себе і чому слідувати має залишатися за людиною. Якщо ж заборони заважають жити, розвиватися та реалізовувати свої мрії та цілі, то такі заборони їй на шкоду, їх можна і потрібно позбавлятися.

Певні заборони та приписи впливають на кожного. Невеликий відсоток осіб позбавляється диктату сценарію завдяки надзвичайним життєвим подіям і потрясінням. Частина намагається звільнитися, використовуючи спеціальні техніки або звернувшись за допомогою до фахівця. Дехто відчуває ілюзію рятування, реалізуючи антисценарій, а в результаті ще більше заплутує себе і своє життя.

Для того, щоб розробити стратегію подолання деструктивного життєвого сценарію фахівцям доводиться розшифровувати, з чого складається сценарій клієнта і до якого з типів він належить.

Частіше ми стаємо свідками або самі відпрацьовуємо м'який або помірно жорсткий негативний сценарій – хронічних невдач у коханні, сценарій старої діви (старого холостяка), втрати здатності співпереживати, затяжних криз у зв'язку з нездатністю вирішити побутові проблеми.

Виявити структуру та походження життєвого сценарію можна в процесі групової психотерапії під керівництвом сценарного або транзактного аналітика, який опрацьовує ситуацію в ролях, на соціальному та

психологічному рівнях. Досвід і професійні якості аналітика вирішують успіх справи, оскільки, як сказав Е. Берн: «У сором'язливого терапевта стільки ж шансів приборкати злісного Батька, скільки у слабого ковбоя – осідлати жеребця. І якщо Батько скине з себе терапевта, той приземлиться прямо на дитину свого клієнта» [152, с. 78].

На думку К. Штайнера [131], у житті кожного присутні елементи всіх трьох сценаріїв (без любові, без радості, без розуму), але кожен з них виявляє себе різною мірою. І у кожного є шанс подолати батьківські приписи та заборони і поміняти своє сценарне рішення, яке колись обмежило у здатності відчувати та спілкуватися зі своїм тілом, любити та ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом.

Сценарна заборона знаходиться глибше за рівень, який можна усвідомити, і не обмежується звичними «можна» і «не можна». Перебуваючи у спокійному стані Дорослого, в деяких випадках можна встановити дозвіл на зняття обмежень. Це пояснюється тим, що дорослі моделі поведінки нерідко пов'язані з пізніми фрагментами сценарію, які «писалися» усвідомлено. Якщо ж людина перебуває у стані стресу, то неминуче переміщується на його ранні стадії. Це може бути, наприклад, стан травмованої внутрішньої дитини, яка виключає виважену оцінку ситуації. Вихід зі складного лабіринту станів та заборон пропонує поєднання технік транзактного аналізу та психодраматичного перезавантаження, з поверненням в той момент з дитинства, коли було накладено заборону.

Нижче наведено приклад Дозволу на відмову від деструктивного життєвого сценарію:

- Я дозволяю тобі жити так, як сам (сама) вважаєш за правильне;
- Я дозволяю тобі стати багатою, процвітаючою, затребуваною, улюбленою, сексуальною, кмітливою, здоровою, оптимістичною, людиною, що створює навколо себе невимушену радісну атмосферу, успішною;

- Я дозволяю тобі досягати поставленої мети, розвиватися і рухатися вперед, бути щирою, простою в спілкуванні, духовно чистою, енергетично сильною, людиною, що випромінює світло, любов, щастя;

- Я дозволяю тобі користуватися чесно заробленими плодами твоєї праці, красиво та модно одягатися, смачно харчуватися, жити в гарному домі, мандрувати світом у будь-яких напрямках;

- Я дозволяю тобі насолоджуватися своїм життям, слідуючи за своїм серцем, чути і вірити своєму серцю, любити і бути коханою, бути щасливою, радіти кожній миті свого життя;

- Я дозволяю тобі йти за своїм призначенням, залишатися наодинці і в спілкуванні зі своїм оточенням. Я дозволяю тобі будувати свій робочий графік, відпочивати, спати та жити так, як ти сама цього забажаєш;

- Я дозволяю тобі заробляти стільки матеріальних благ, скільки захочеш. Я дозволяю тобі жити тим способом життя, який ти вибереш для себе, щоб бути щасливим і радісним;

- Я дозволяю тобі самостійно обирати свою роботу, спілкуватися з людьми, які тобі до вподоби і приносять тобі радість;

- Я дозволяю тобі все те, що готовий дозволити собі ти сам для свого подальшого духовного зростання та розвитку;

- Я дозволяю тобі відкривати людям своє серце, довіряти їм, зцілювати від душевних та фізичних проблем, нести їм світло та радість;

- ... ваші варіанти ...

Звичайно, кожен складає для себе персональний Дозвіл і включає в нього ті моменти, які мають ключове значення.

Учасники програми були налаштовані на серйозну роботу та зміни і навіть після декількох років систематичної роботи під керівництвом фахівця продовжували заглиблюватися у свій сценарій життя. Це цілком нормальне явище, оскільки психіка зросталася зі своїм життєвим сценарієм упродовж років. Значно важче позбавитися сценарної залежності самостійно, навіть визначивши ключові параметри свого деструктивного життєвого сценарію.

Отже, розкрито технології виходу з деструктивних життєвих сценаріїв, що перешкоджають гармонійному розвитку особистості. Підкреслено, що для виходу з деструктивних життєвих сценаріїв мають застосовуватися різноманітні технології, які включають психотерапію, техніки стрес-менеджменту, зміну способу життя та розвиток навичок міжособистісного спілкування. Важливими кроками є самопізнання для виявлення стійких патернів життєвих сценаріїв, що формуються з дитинства, зниження стресу та звернення за професійною психологічною допомогою.

Висновки до розділу

У розділі наведено змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації комплексної програми соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості та узагальнено результати проведеного дослідження.

На формувальному етапі у дослідженні взяли участь 66 респондентів, які за результатами його констатувального етапу відрізнялися проявами деструктивності у побудові та реалізації їх життєвих сценаріїв. Досліджуваних було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (34 учасника) і контрольну групу (КГ) (32 учасника). Відбір учасників у групи відбувався за принципом добровільності. Програмні заходи формувального впливу у КГ не проводилися.

При побудові комплексної програми було використано такі методи: логіко-теоретичний аналіз; спостереження; вивчення продуктів творчої діяльності з використанням арт-терапевтичних технологій у діагностиці та корекції емоційного стану для прояснення цінностей та ресурсів учасників програми: юнґіанська пісочна терапія – інтерпретація змісту проєктивних «Пісочних сюжетних картин» з використанням предметно-об'єктного середовища на всіх етапах соціально-психологічної корекції; ізотерапевтичне малювання, зокрема «Тест 8 квадратів», «Карта внутрішнього світу», «Герб моєї сім'ї», арт-трансформаційне малювання «Пляма страху», проєктивне малювання «Автопортрет», «Маски мого Я»; казкотерапія (в аналізі сюжетів творчої продукції), із задіянням когнітивно-поведінкової, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, ресурсно-орієнтованого та нарративного підходів, а також активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги та ін.

Показано, що когнітивно-поведінкова терапія активно допомагала учасникам програми усвідомити автоматичні думки та переконання, що лежать в основі сценарних установок. Завдяки техніці когнітивної

реструктуризації учасники отримували можливість досліджувати походження своїх переконань та змінити їх на більш конструктивні. В межах цього підходу було акцентовано увагу на логіці та фактах, що допомагало зруйнувати міфи, створені сценаріями, та підкріплювати нову, ресурсну модель мислення учасників програми. Наприклад, переконання «Я ніколи не досягну успіху» трансформувалося в думку «Я здатний досягати цілей, якщо діятиму крок за кроком».

Раціонально-емоційна терапія додавала глибину до процесу зміни сценаріїв, дозволяючи учасникам програми взаємодіяти з внутрішніми образами, що символізують їх переконання. Цей підхід дозволяв учасникам логічно усвідомити обмеження й емоційно прожити їх зміну, створюючи глибокі внутрішні перетворення. Раціонально-емоційна терапія унікальна тим, що вона працює з несвідомою частиною особистості, яка часто залишається недоступною для раціонального аналізу.

Транзактний аналіз розкривав динаміку взаємодії між «Я-станами» – Батьком, Дорослим та Дитиною, які беруть участь у формуванні та підтримці життєвих сценаріїв. Аналіз допомагав учасникам програми виявити критичні батьківські приписи, що стали основою сценарію, та активувати Доросле «Я» для їх переробки. Наприклад, внутрішній критичний Батько, який стверджує «Ти ніколи не впораєшся», може бути оскаржений Дорослим: «Я маю докази, що я можу справлятися із завданнями». Транзактний аналіз також надавав інструменти для відновлення внутрішнього балансу між станами, що підтримували автономність і особистісне зростання учасників програми.

Наративний підхід допомагав учасникам програми переосмислити життєві сценарії, сприймаючи їх як зовнішні проблеми, а не незмінні частини своєї ідентичності. Цей підхід, у поєднанні з іншими методами, такими як раціонально-емоційна терапія та когнітивно-поведінкова терапія, довів свою ефективність у трансформації деструктивних життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості.

В учасників КГ за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

Отже, аналіз результатів формувального етапу дослідження показав, що запропонована комплексна програма соціально-психологічної корекції життєвих сценаріїв особистості сприяє подоланню їх деструктивних проявів в період ранньої дорослості.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [63; 86; 87; 89; 91; 117].

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання проблеми визначення особливостей соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості і зроблено такі висновки.

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Встановлено, що проблематика життєвого сценарію переживає новий етап розвитку, пов'язаний з глобальними змінами сучасного соціуму, та можливостями, які розширюються для життєтворчості особистості, зокрема, в період ранньої дорослості. Підкреслено, що у зв'язку з цим, важливим дослідницьким завданням постає розробка концептів, які конкретизують ключові предиктори в зазначеному проблемному полі, а аналіз еволюції ідей щодо специфіки життєвого сценарію дозволяє уникнути його трактування як лінійного конструкту та неусвідомленої структури, детермінованої раннім досвідом, і розглядати його як варіативну модель та багатовимірний конструкт, що поєднує різні контексти життєдіяльності особистості, з різними варіантами співвідношення, траєкторіями реалізації та трансформації.

Показано, що комплексний характер розглянутого феномену, присутність у ньому результатів саморефлексії, з одного боку, і форм життєдіяльності особистості, що склалися, з іншого, диктують необхідність міждисциплінарного підходу до його вивчення. При цьому соціально-психологічний підхід спирається на когнітивні елементи життєвих сценаріїв, у яких враховуються, зокрема, самооцінки бажаного/досягнутого ідеального. Наголошено, що найбільш значущим періодом реалізації життєвих сценаріїв є вік ранньої дорослості, пов'язаний з його повноцінним втіленням.

2. Здійснено концептуалізацію проблеми вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у соціально-психологічному вимірі.

Показано, що розгляд категоріальної цілісності «особистість та її буття» створює можливості нового підходу до вивчення проблеми формування життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, як глобального простору її буттєвості, та соціально-психологічного феномену, пов'язаного з її здатністю до планування, конструювання та структурування життя. З погляду на зазначене було запропоновано концепт «життєва програма» як конструкт для вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Проаналізований концепт інтегрує різні складові життєвого сценарію особистості в період ранньої дорослості та розуміється як його частина, що реалізується у конкретних життєвих сферах, серед яких провідними є професійна сфера, сфера міжособистісних (сімейних) відносин та особистісна сфера, кожна з яких описується життєвою програмою з відповідними характеристиками і параметрами, доступними для емпіричного вивчення.

Конкретизація життєвого сценарію через концепт життєвої програми та задіяний варіант його операціоналізації забезпечує умови для вивчення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості у різних дослідницьких ракурсах, зокрема соціально-психологічному.

3. Визначено соціально-психологічні особливості спрямованості та ускладнення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості відповідно до їх типології через виявлення форм прояву глибинних структур образу світу у життєвих сценаріях особистості, розкриття ціннісно-сміслового виміру специфіки життєвих сценаріїв та виявлення копінгових, захисних і адаптаційних стратегій особистості у перебігу її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості, а також аналіз особливостей функціонування особистості за типами її життєвих сценаріїв в період ранньої дорослості. Крім того, спрямованість життєвих сценаріїв виявлено шляхом аналізу суб'єктивно-значущих життєвих подій особистості у поєднанні з моделлю поведінки, що транслюється. Підкреслено, що поєднання домінуючих цінностей, рівня осмислення життя, відкритості особистості

новому досвіду визначають соціально-обумовлену та суб'єктно-обумовлену спрямованість життєвого сценарію, а також способи ускладнення його структури (дефіцитарний, екстенсивний, інтенсивний), що обумовлює континуум життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості – від конструктивних до деструктивних. При цьому, чим більш розвиненою (психічно та соціально зрілою, активною, творчою) є особистість, тим більш усвідомлено вона втілює свій життєвий сценарій, здатна його коригувати та запобігати його деструктивних проявів.

4. Розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, реалізовану з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, індивідуально-орієнтованого, когнітивного, ресурсо-орієнтованого, наративного підходів, із задіянням когнітивно-поведінкової, раціонально-емоційної терапії, транзактного аналізу, а також активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги. Кожен із цих підходів зробив унікальний внесок у виявлення та переструктурування деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія надавала раціональну структуру для аналізу переконань; раціонально-емоційна терапія допомагала пережити емоційну трансформацію; транзактний аналіз відновлював внутрішню гармонію; ресурсно-орієнтований та наративний підходи звільняли учасників програми від сценарних обмежень та забезпечувати здатність діяти поза межами неконструктивних переконань, з отриманням свободи вибору та можливістю створити власну історію успіху. Підкреслено, що ефективність соціально-психологічної корекції посилювалася завдяки використанню комплексного підходу, який враховував соціально-психологічні особливості спрямованості та ускладнення життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості відповідно до їх типології.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми визначення особливостей соціально-

психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. Перспективи майбутніх розвідок можуть бути зосереджені на вивченні динаміки і спрямованості процесу соціально-психологічної корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в гендерному і віковому вимірах, зокрема у другій фазі ранньої дорослості. Серед перспективних напрямів подальших досліджень цієї проблеми вважаємо також розробку системи підготовки психологів, соціальних працівників, викладачів та інших фахівців, які мають працювати з молоддю у напрямку подолання деструктивних проявів в її життєвих сценаріях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К.А., Завацький В.Ю. Соціальний розвиток особистості у суспільстві інформаційних технологій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 111-122.
2. Барко В.І., Барко В.В., Бондаренко В.Д. Теоретичні засади розроблення каліфорнійського психологічного опитувальника. [*Вісник Національного університету оборони України*](#). 2021. Вип. 1. С. 12-21.
3. Березко І. Наратив майбутнього як засіб реінтерпретації минулого та поінтерпретування теперішнього досвіду особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. К.: НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології, 2011. Вип. 25 (28). С. 3-12.
4. Блискун О.О. Соціальні механізми інтеріоризації і трансформації цінностей сучасною молоддю в процесі її реінтеграції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 36-47.
5. Бохонкова Ю., Сєрбін Ю., Завацька Н., Данко Д. Атрибутивний стиль як захисний механізм поведінки студентів-активістів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 280-304.
6. Бочелюк В.Й. Трансформація особистості в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 114-121.
7. Боярин Л.В. Соціальна компетентність молоді в умовах трансформаційного соціуму: психологічний вимір: монографія. К.: ПВТП «LAT&K», 2024. 303 с.
8. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13-20.

9. Бринза І., Будіянський М. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С. 43-48.
10. Блискун О.О., Турбан В.В., Завацька Н.Є., Крижановський О.М., Сколота Е.В. Стереотипні та індивідуальні прояви соціальної аномії особистості в процесі її інтеграції умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 1 (63). С. 88-98.
11. Василюк О.П. Теоретико-методологічний аналіз поняття «травматична пам'ять» з позиції когнітивного підходу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2014. Вип. 48. С. 29-36.
12. Васюк К. Особливості стереотипних уявлень про соціум і осіб із різним типом сценаріїв. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2, Т. 2. С. 113-117.
13. Васянович Г., Онищенко В. Ноологія особистості. Львів: Сполом, 2007. 217 с.
14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
15. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є., Гаврилюк І.О. Суверенність психологічного простору як особистісно-адаптаційна проєкція студентської молоді України. *Scientific research of the XXI century: collective monograph. Vol. 1 / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, Los Angeles: GS publishing service, 2021. С. 365-400.*
16. Волошина В.В., Лотиш В.М. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних взаємодій в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 35-41.
17. Гандзілевська Г. Акмеограма життєвого сценарію Ю. Липи. Дев'яті Липівські читання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної

- конференції (11–12 травня 2018 р.) / упоряд. С.В. Кучеренко. Полтава: ПУЕТ, 2018. С. 269-277.
18. Гандзілевська Г.Б. Психологічне осмислення травматичного досвіду особистості крізь призму життєвого сценарію: гештальт-терапевтичний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2016. Вип. 3. С. 27-38.
19. Гандзілевська Г.Б. Реалізація життєвих сценаріїв українських емігрантів у акмеперіоді крізь призму соціокультурної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. Вип. 5. С. 65-70.
20. Гандзілевська Г., Шермер Я. Роль сімейних міфів у формуванні патріотично зорієнтованого життєвого сценарію. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2016. Вип. 4. С. 25-36.
21. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Емоція образи – психологічні виміри подолання її руйнівних впливів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 22-34.
22. Гасюк М., Гринів О. Стратегії реалізації життєвого шляху особистості в ранній дорослості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості: Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка*. К.: Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2013. Т. 11, Вип. 7. С. 207-214.
23. Горностай П.П. Психологія рольової самореалізації особистості: автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05 / Павло Петрович Горностай. К., 2009. 32 с.

24. Гридковець Л. Роль соціальних моделей поведінки особистості в продукуванні нею травматичного досвіду. *Острозька академія: вісник*. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2015. С. 79-89.
25. Гоян І.М., Петранюк А.І. Ефективність програм першої психологічної допомоги в освітніх установах України: огляд доказів та новий підхід. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 239-250.
26. Грись А.М. Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2020. Т. XI, Вип. 21. С. 99-114.
27. Грись А.М. Особливості функціонування «Образу Я» в результаті переживання психологічної травми. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1690/1/%25342.Pdf>.
28. Гуменюк У.І. Особливості ірраціональних вірувань акмеперіоду людини залежно від домінуючої психологічної функції та загальної установки свідомості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_2_25.
29. Давиденко І.І. Створення життєвої перспективи особистості з позиції соціального конструктивізму. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. № 19. С. 157-166.
30. Жебелева П. Життєвий сценарій особистості: сутність та основні психологічні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9 (2). С. 126-134.

31. Жигайло Н., Цимбалюк М. Психологічні особливості сучасних політичних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 15. С. 27-34.
32. Журба А.М., Завацька Н.Є., Журба М.А., Царенок Л.Б., Хатіпов М.О., Коваленко В.О. [Соціально-психологічна робота як умова подолання особистісних деструкцій в кризові та посткризові періоди життя.](#) *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 186-197.
33. Завацький В.Ю. Психологічні та соціологічні вектори розвитку здатності особистості до передбачення в умовах життєвих змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 2 (52). Т. 2. С. 275-287.
34. Завацький Ю.А. Особистісно-орієнтований підхід до психологічного супроводу соціальної мобільності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 2 (40). С. 58-63.
35. Завацький В.Ю., Френкель С., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Лук'янюк О.В., Лавренчук О.В. Сучасні підходи до попередження та корекції соціальних травм. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 208-224.
36. Заграй Л.Д., Пілецька Л.С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 1. С. 20-26.
37. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

38. Ільїна Ю.М. Методика дослідження життєвого сценарію «Успіх». *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: 2010. Т. 3. С. 33-48.
39. Кабиш-Рибалка А.В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 2. С. 45-49.
40. Камбалова Т.С. Дослідження гендерних особливостей формування життєвих сценаріїв особистості в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2013. № 1 (30). С. 129-137.
41. Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Бакуменко Т.Г., Завацький В.Ю. Психологічний вплив ментальних образів та уявлень в процесі когнітивно-поведінкової психотерапії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 113-127.
42. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. [2-ге вид., перероб., доповн.]. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
43. Карпенко З. Мобінг в акмеперіоді: ризики і ресурси корекції життєвого сценарію особистості. *Psychological journal*. 2018. № 6 (16). С. 82-94.
44. Каузометрія / Є.І. Головаха, О.О. Кронік / Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Ред. кол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2012. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-11105>
45. Калька Н.М., Матвеев В.Н. Особливості використання арт-терапевтичних технік у роботі з особистісними ресурсами у час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць*

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.
К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 156-168.

46. Клименко Н.Г. Казкові герої як прообрази життєвого сценарію сучасної жінки. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 155-160.
47. Клименко Н.Г. Психологічні аспекти типологізації жіночих життєвих сценаріїв. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка.* К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Т. X: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 19. С. 182-193.
48. Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання. *Соціальна психологія.* 2006. № 4 (18). С. 182-191.
49. Климчук В.О., Мойсієнко Я.В. Життєвий шлях творчої особистості: принципи біографічного дослідження. *Соціальна психологія.* 2007. № 6. С. 32-44.
50. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії.* 2021. Вип. 4 (14). С. 177-183.
51. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 6. С. 36-43.
52. Крижановський О.М., Журба М.А., Завацька Н.Є., Завацький Ю.А., Сльот М.О., Захарченко Б.О. Дескриптори соціально-психологічних ресурсів безпеки особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 262-272.

53. Костіна Т.О. Вивчення формування життєвого сценарію у психології розвитку. *Вісник Національного технічного університету України. Серія «Педагогіка. Філософія. Психологія»*. Київський політехнічний інститут. 2010. № 2. С. 101-105.
54. Костіна Т.О. Життєвий сценарій суб'єкта юнацького віку: модель усвідомлення. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9. С. 126-137.
55. Костіна Т.О. Наративна складова життєвого сценарію особистості. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 13. С. 163-169.
56. Костіна Т.О. Особливості усвідомлення життєвих сценаріїв у юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тетяна Олександрівна Костіна. К., 2013. 20 с.
57. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 1. С. 87-97.
58. Козігора М.А., Засекіна Л.В. Впровадження когнітивно-поведінкової програми психологічної підтримки «дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 167-182.
59. Кочарян О.С. та ін. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: кол. монографія. Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/30518>
60. Кочарян О.С. Фролова Є.В., Бару І.О. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2014. № 1. С. 209-221.

61. Крижановський О.М. Безпека особистості у сучасному соціуму: соціально-психологічний контекст. *Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі: зб. наук. статей за матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 11 жовтня 2024 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 257-260.
62. Левенець О.А. Інтегративний підхід під час надання психологічної допомоги. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 95-105.
63. Літвінова О.В., Піддубна В.В. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 208-220.
64. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
65. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5-13.
66. Маноха І. Етапи творчого процесу у зв'язку з життєвим шляхом людини. *Основи психології / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця*. К.: Либідь, 1999. С. 346-350.
67. Матвієнко О.В. Пріоритети сучасної молоді у виборі життєвого шляху. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 40. С. 89-97.
68. Матвієнко О.В. Формування життєвого сценарію молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 299-308.
69. Махній М.М. Поняття людської долі в контексті життєвого світу особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 134-139.
70. Миронець С.М., Корольчук М.С., Тімченко О.В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах. К.: КНТЕУ, 2014. 523 с.

71. Михайлишин У.Б., Матвєєв В.Н., Піддубна В.В. Вплив групових цінностей на становлення соціальної зрілості студентства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 272-279.
72. Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Коваленко В.О. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134-141.
73. Москалець В. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
74. Нікітчук У.І. Психологічне тестування. Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. 110 с.
75. Омелянюк С.М. Провідні етапи формування соціальних уявлень молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 95-103.
76. Остополець І.Ю., Педченко О.В., Резнікова О.А., Свіденська Г.М. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 148-156.
77. Осика О. Транзактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 564-574.
78. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету*

- імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 146-151.
79. Пілецька Л.С., Томин Р.В. Резильєнтність студентської молоді в умовах травматогенного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 114-124.
80. Пасічник І.Д., Гандзілевська Г.Б. Психологічні особливості формування життєвих сценаріїв острозьких письменників-емігрантів. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. праць*. К.: НУОУ, 2017. Вип. 1 (48). С. 165-172.
81. Пасічник І.Д., Кралюк П.М. Український месіанізм: монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. 220 с.
82. Піддубна В. Життєвий сценарій як інтегральний показник соціального самопочуття особистості у віці ранньої дорослості. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДПУ, 2022. С. 221-223.
83. Піддубна В.В. Життєвий сценарій як складне когнітивне утворення. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Київ, 17 жовтня 2025 р.). К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2025. С. 601-605.
84. Піддубна В.В. Життєвий сценарій як цілісна картина майбутнього особистості. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм: зб. статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. С. 142-144.

85. Піддубна В.В. Комплексний аналіз життєвого сценарію особистості. *Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти: зб. наук. статей за матеріалами XVII Міжнародної науково-практичної конференції* (Монреаль, 30-31 грудня 2018 р.). Монреаль: СРМ «ASF», 2018. С. 128-129.
86. Піддубна В.В. Корекція деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості: соціально-психологічний вимір. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. Т. IX, Вип. 13. С. 731-738.
87. Піддубна В.В. Специфіка корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості. *Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього: зб. наук. статей за матеріалами щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу* (м. Київ, 12 червня 2025 р.). К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. С. 55-57.
88. Піддубна В.В. Стереотип деструктивної поведінки у життєвих сценаріях особистості. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополе, м. Київ, 26-27 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 107-111.
89. Піддубна В. Сформованість життєвих сценаріїв як нормативний регулятор поведінки особистості. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: зб. наук. статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* (м. Кропивницький, 24 лютого 2023 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДУ, 2023. С. 219-220.

90. Піддубна В.В. Теоретико-методологічні аспекти формування життєвих сценаріїв молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів* (м. Київ, м. Сєвєродонецьк, 24-25 листопада 2016 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 234-235.
91. Піддубна В.В. Технології виходу з негативних життєвих сценаріїв. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 1. С. 150-163.
92. Піддубна В.В., Побокіна Г.М., Кісільов О.А., Шутальов О.О. Вектори соціальної активності та особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 198-207.
93. Побокіна Г.М., Тоба М.В., Піддубна В.В., Олійник Д.І. Формування життєвих сценаріїв особистості та розуміння змін життєвого світу. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами IX Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 29-30 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 22-26.
94. Перевязко Л.П. Сучасні моделі вирішення етичних проблем у роботі клінічного психолога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 1. С. 98-109.

95. Раєвська Я., Кульбіда С., Лавлінський Р., Сениця Н. Психоемоційна стабільність особистості в період суспільних трансформацій. *Insight: Психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 519-543.
96. Рева М.М. Соціально-психологічні детермінанти життєвого цілепокладання особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 207-216.
97. Радчук Г.К. Гуманістична та гуманітарна парадигми як методологічні засади розбудови освітнього діалогу в середовищі вищої освіти / Освітній діалог як гуманітарна психодидактична технологія вищої освіти: монографія / за наук. ред. Г.К. Радчук. Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 34-52.
98. Савчин М.В. Духовна ідентичність як визначальна характеристика досконалої особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 27. С. 112-118.
99. Савчин М.В. Духовний потенціал людини. 2-ге вид., пер., доп. Івано-Франківськ: Місток Н.В., 2010. 508 с.
100. Сардарзаде С. Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сурена Сардарзаде. К., 2019. 20 с.
101. Седих К.В. Психологія взаємодії систем: «сім'я» та освітні інституції. Полтава: Довкілля-К, 2008. 228 с.
102. Семиліт М.В. Джерела та форми проектування образів-зразків життєвого шляху особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 32. С. 128-140.
103. Семиліт М.В. Полярні міфологеми у дослідженні життєвого шляху українців. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України*. 2012. Т. 24, Ч. 6. С. 413-419.

104. Смульсон М.Л. Теоретико-методологічні засади дослідження ментальних моделей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2010. Вип. 14. С. 43-54.
105. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / Ю.М. Швалб та ін.; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.
106. Сабадуха О.В., Оксютівич М.О., Матеюк О.А., Гаркуша С.Л. Значення самодистанціювання в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних розладів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 35-48.
107. Спицька Л.В., Турбан В.В., Завацька Н.Є., Крижановський О.М., Омелянюк С.М., Данко Д.В. Соціальне функціонування особистості в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 64-71.
108. Ситнік С.В., Ковальова О.В., Борозенцева Т.В., Гришко О.Д. Життєстійкість як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 62-73.
109. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. К.: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
110. Титаренко Т.М. Життєві шляхи особистості: способи моделювання процесуальності. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 37-41.

111. Титаренко Т.М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 172-186.
112. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні практики життєконструювання: абрис концептуальної моделі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. Вип. 30. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2012_30_14.
113. Токарева Н.М. Психолінгвістична парадигма проблеми психологічного моделювання особистісних конструктів. [*Актуальні проблеми психології в закладах освіти*](#). 2018. Вип. 8. С. 45-57.
114. Траверсе Т.М. Політичне мислення як механізм функціонування політичної ідентичності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 3. С. 120-126.
115. Українець Л.П., Завацький Ю.А., Тоба М.В., Піддубна В.В., Смирнова О.О. Визначення специфіки самообмеження особистості у період ранньої дорослості як чинника її розвитку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (48). С. 254-261.
116. Фалько Н.М., Крижановський О.М., Остополець І.Ю., Прокоф'єва О.О., Крижановський П.О. Гендерні особливості самореалізації особистості в життєвих сценаріях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 159-169.
117. Френкель С., Турбан В.В., Козьменко О.І., Завацька Н.Є., Піддубна В.В., Сльот М.О. Проблема соціально-психологічної підтримки особистості: теоретико-методологічні підходи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць*

- Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.*
К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 15-24.
118. Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлев. Х.: КСД, 2019. 288 с.
119. Фурман О.Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 65-89.
120. Цільмак О.М. Складові структури компетентностей. *Наука і освіта*. 2009. № 1-2. С. 128-135.
121. Чепелева Н.В. Дослідження особистості у психологічній герменевтиці. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 35-56.
122. Чепелева Н.В. Особистий довід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 280-302.
123. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 12: Сучасні дослідження когнітивної психології. Острог, 2009. С. 8-22.
124. Чепелева Н.В. Самопроекування особистості в дискурсивному просторі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. Вип. 31. С. 12-20.
125. Чернобровкіна В.А. Внутрішня свобода особистості в локусі психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 9.
126. Черновська Л.В. Проблеми взаємодії та спілкування серед молоді у векторі розвитку її соціальної компетентності і міжкультурної адаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб.*

- наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 104-117.
127. Чуйко О.В., Кунцевська А.В., Тохтамиш О.М. та ін. Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації: монографія / за ред. О.В. Чуйко. К.: ВПЦ «Київський університет», 2021. 280 с.
128. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. 2023. Вип. 2. С.14-20.
129. Шевців Т.М. Автобіографічна пам'ять як необхідна умова конструювання автобіографічного наративу. *Наукові записки Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Літературознавство*. 2011. Вип. 1 (2). С. 153-159.
130. Шиловська О.М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистостей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Олена Миколаївна Шиловська. К.: [Б. в.], 2003. 22 с.
131. Штайнер К. Сценарії життя людей / пер. з англ. Я. Машико. Х.: Ранок; Фабула, 2021. 448 с.
132. Штепа О.С. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2012. № 1032, Вип. 50. С. 40-44.
133. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661-675.
134. Штепа О.С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 559-568.
135. Ягнюк Я.К. Психологічні особливості гендерних стратегій життєвого шляху студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ярослава Костянтинівна Ягнюк. Х., 2013. 20 с.
136. Яремчук В.В. Гендерна толерантність особистості в період ранньої дорослості в кризових умовах. *Теоретичні і прикладні проблеми*

- психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 39-53.*
137. Яремчук В.В. Формування деструктивних життєвих сценаріїв особистості в умовах травматогенного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. № 1 (69). С. 5-16.*
138. Яремчук В.В., Романчук С.І. Психологічні особливості проживання горя і втрати в життєвих сценаріях родин загиблих в наслідок російсько-української війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). С. 227-239.*
139. Ярова Н.А. Статеворольові чинники психологічного забезпечення благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Наталія Анатоліївна Ярова. Х., 2015. 20 с.
140. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К.: Вища школа, 2004. 679 с.
141. Adler A. *The Science of Living*. George Allen And Unwin Limited, 1930. 275 p.
142. Adler A. *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* / H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, (Eds). Harper & Row. 1956.
143. Allemand M., Zimprich D., Hendriks A.A.J. Age Differences in Five Personality Domains Across the Life Span. *Developmental Psychology*. 2008. Vol. 44, № 3. P. 758-770.
144. Allport G.W. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press, 1955.

145. Ashby J.S., Schoon I. Living the Dream? A Qualitative Retrospective Study Exploring the Role of Adolescent Aspirations Across the Life. *Span Developmental Psychology*. 2012. Vol. 48, № 6. P. 1694-1706.
146. Bain J.B. LifeWorks: Using Myth and Archetype to Develop Your Life Story. *John Hunt Publishing*. 2012.
147. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191-215.
148. Baron J.M., Bluck S. Autobiographical memory Sharing in everyday life: Characteristics of a good story. *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33, № 2. P. 105-117.
149. Benson J.E., Elder G.H.Jr. Young Adult Identities and Their Pathways: a Developmental and Life Course Model. *Developmental Psychology*. 2011. Vol. 47, № 6. P. 1646-1657.
150. Bern E. Games people play: the psychology of human relationship. New York: Grove Press, 1964. 192 p.
151. Bern E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry, Hauraki Publishing, 2016. 232 p.
152. Bern E. What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny. New York: Grove Press, 1972.
153. Bernhardt P., Bentzen M., Isaacs J. Waking the Body Ego, Part 1 and Part 2, in Energy and Character Vol. 26, № 1; Vol. 27, № 1; Vol. 27, № 2. 2015.
154. Bohn A., Berntsen D. Life Story Development in Childhood: The Development of Life Story Abilities and the Acquisition of Cultural Life Scripts From Late Middle Childhood to Adolescence. *Developmental Psychology*. 2008. Vol. 44, № 4. P. 1135-1147.
155. Bohn A., Berntsen D. The Future is Bright and Predictable: The Development of Prospective Life Stories Across Childhood and Adolescence. *Developmental Psychology*. 2013. Vol. 49, № 7. P. 1232-1241.

156. Bosma H.A., Kunnen E.S. Determinants and Mechanisms in Ego Identity Development: A Review and Synthesis. *Developmental Review*. 2001. Vol. 21, Issue 1. P. 39-66.
157. Buffett W., Cunningham L. Lessons for Corporate America. 2nd edition. The Cunningham Group, 2008.
158. Bühler Ch.M. Psychologie im Leben unserer Zeit. Droemer/Knauer, Munich, Zurich, 1962.
159. Campbell J. Modeling the performance prediction problem in industrial and organizational psychology / Handbook of industrial and organizational psychology / M.D. Dunnette, L.M. Hough (Eds.) Palo Alto, CA; Consulting Psychologists Press, 1990. Vol. 1 (2nd edition). P. 687-732.
160. Chessick R.D. Transference and countertransference revisited. *Dynamic Psychotherapy*. 1986. № 4 (1). P. 14-30.
161. Conte H.R., Plutchik R. Ego Defenses: Theory and Measurement. N.Y., John Wiley and Sons, 1995. P. 179-201.
162. Cornell W.F. Life script theory: a critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal*. 1988. Vol. 18. № 4. P. 270-282.
163. Crumbaugh J.C., Maholick L.T. Manual of instructions for the Purpose-in-Life-Test. Munster: Psychometric Affiliates, 1981.
164. Dare K., Holder A., Sandler J. The Patient and the Analyst: The Basis of the Psychoanalytic Process. Karnac Books, 2007. 256 p.
165. Dieckmann H. The Favorite Fairy-Tale of Childhood. *Journal of Analytical Psychology*. 1971. Vol. 16.
166. Dunlop W.L., Walker L.J. The life story: Its development and relation to narration and personal identity. *International Journal of Behavioral Development*. 2013. Vol. 37, № 3. P. 235-247.
167. Elliot M. Differentiation of Cognitive Abilities Across the Life Span. *Developmental Psychology*. 2009. Vol. 45, № 4. P. 1097-1118.
168. Ellis A. Why Rational Emotive Behavior Therapy is the Most Comprehensive and Effective Form of Behavior Therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 2004. Vol. 22, № 2. P. 85-92.

169. Erikson E. Der vollständige Lebenszyklus; Frankfurt a.M. 1988; 2. Aufl. 1992.
170. Erikson E. Kindheit und Gesellschaft. Zürich, Klett-Cotta, 1999. 425 p.
171. Erikson E. Psychosocial Identity. A Way of Looking at Things Selected Papers / Edited by S. Schlein. N.-Y., 1995. 720 p.
172. Franz M.-L. von. The Psychology of Fairy Tales. Interpretation of Fairy Tales. The Psychological Meaning of the Redemption Motif in Fairy Tales. Boston: Shambhala; [New York]: Distributed in the U.S. by Random House, 1996. 224 p.
173. Freud S. A General Introduction to Psychoanalysis. Boni and Liveright, 1920. 406 p.
174. Friedlaender S. Schöpferische Indifferenz. Vol. 10 of Gesammelte Schriften, edited by H. Geerken, D. Thiel. Nordestedt DE: Waitawhile, 1926.
175. Fry N. Stress space: striated faults, deformation twins, and their constraints on paleo stress. *Journal of Structural Geology*. 2001. Vol. 23, Issue 1. P. 1-9.
176. Godin J. La Nouvelle Hypnoses: Vocabularies, principes et method. Albin Michel, 2017. 457 p.
177. Goulding M., Goulding R. New Solution Psychotherapy. Theory and Practice. Grove Press, 1997. 270 p.
178. Grof S. The Adventure of Self-Discovery Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration. State University of New York Press, 1988. 344 p.
179. Hartman F.R. A systematization of families of archetypes for script analysis. *Transactional Analysis Journal*. 1980. Vol. 10, № 4. C. 295-303.
180. Hopson B. Transition: Understanding and Managing Personal Change. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-349-16594-0_15
181. Havighurst R.J. Developmental Tasks and Education. D. McKay Company, 1972. 192 p.
182. Hoian I.M., Onyskiv I.Ya. Types of counseling in the practice of a practical psychologist. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету*

- імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 1 (63). С. 127-138.
183. Hjelle L., Ziegler D. *Personality Theories*. New York: McGraw-Hill, 1997. 362 p.
184. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. London: Routledge, 2002. 300 p.
185. Izard K.E. *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media, 1991. 452 p.
186. James M., Jongeward D. *Born to Win. Transactional Analysis with Gestalt Exercises*. Hachette Books, 1996. 320 p.
187. Jung C.G. *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Random House, 1965.
188. Jung C.G. *Psychological Types (Collected Works of C.G. Jung, Vol. 6)*. Princeton University Press, 1971.
189. Jung C.G. *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9 (Part 1): Archetypes and the Collective Unconscious Series: Collected Works of C.G. Jung*. Princeton University Press, 1969.
190. Kahler T. Capers H. The Mini script. *Transactional Analysis Journal*. 1974. Vol. 4 (1). P. 27-42.
191. Kalsched D. The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*. 2001. Vol. 19, No. 2. P. 51-71.
192. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis. *Transactional analysis Bulletin*. 1968. Vol. 7, № 26. P. 39-43.
193. Keirsey D. *Please Understand Me II: Temperament Character Intelligence*. Prometheus Nemesis Book Company, 1998.
194. Kelly G. *The psychology of personal constructs Vol. 1. A theory of personality*. New York: Taylor & Francis, 2003. 190 p.
195. Kunnen E.S. Congruency Between Domains in Commitment Development. *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 2010. № 10. P. 254-269.

196. Kurova A., Popovych I., Shevchenko N., Lianiuk G., Chernyavska T., Kolly-Shamne A., Yaremchuk V., Shcherbak T. Dominant mental states in juniors' coping behavior. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25 (issue 6). P. 1113-1123.
197. Lawrence Gordon. Looking at Type and Learning Styles. Gainesville, FL: Center for Applications of Psychological Type, 1997.
198. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141-169.
199. Lee Katz L. Cultural scripts: the home-school connection. *Early Child Development and Care*. 1991. Vol. 73, iss. 1. P. 95-102.
200. Lytvynenko O.D. Socio-psychological features of the adaptation potential of modern youth. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2020. № 2 (52). С. 144-166.
201. Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns / ed. R.G. Erskine. London: Karnac Books, 2010. 312 p.
202. Levinson D.J. A conception of adult development. *American Psychologist*. 1986. № 4. P. 3-13.
203. Maddi S.R. The Handbook of Personal Meaning: Theory, Research, and Application. 2020.
204. Marcia J.E. Life transitions and stress in the context of psychosocial development / Handbook of Stressful Transitions Across the Lifespan / T.W. Miller (Ed.). 2010. P. 19-34.
205. Maslow A.H. Motivation and personality (3rd ed.). New York: Harper and Row, 1987. 395 p.
206. McAdams D. The Person: An Introduction to the Science of Personality Psychology. Hoboken, N.-J.: A John Wiley & Sons Inc., 2009. 598 p.
207. McAdams D.P. The stories we live by: Personal myths and the making of the self. New York: Morrow, 1993.

208. Memory Plasticity Across the Life Span: Uncovering Children's Latent Potential / Brehmer Y., Chen Li S., Miller V., Oertzen T., Lindenberger U. *Developmental Psychology*. 2007. Vol. 43, № 2. P. 465-478.
209. Moore M.T., Lau M.A., Haigh E.A.P., Willett B.R., Bosma C.M., Fresco D.M. Association between decentering and reductions in relapse/recurrence in mindfulness-based cognitive therapy for depression in adults: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2022. № 90 (2). P. 137.
210. [Neumann](#) E. The Origins and History of Consciousness. Princeton University Press, 2026. 552 p.
211. Pasichnyk I.D., Handzilevska H.B., Nikitchuk U.I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. № 30. P. 145-156.
212. Patterson S., Watkins E. Theories of psychotherapy. New York: Harper Collins College Publishers, 2003. 536 p.
213. Pearson C., Marr H.K. PMAI manual: A guide to interpreting the Pearson-Marr Archetype Indicator instrument. Center for Applications of Psychological Type. 2003.
214. Perls F.S. Ego, hunger and aggression: The beginning of Gestalt therapy. N.-Y.: Random House (Paperback published by Orbit Graphic Arts, 1966).
215. Perls F. The Gestalt approach & eyewitness to therapy. Science & Behavior Books, 1973.
216. Popovych I., Kolly-Shamne A., Piletska L., Soroka O., Hoian I., Yaremchuk V., Huzar V. Propensity for adventurousness in the motivational structure of junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24 (issue 7). P. 1647-1658.
217. Popovych I., Savchuk O., Matusiak H., Kruglov K., Kryzhanovskyi O., Danko D., Huzar V. Self-attitudes in the structure of motivational orientation of young. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24 (issue 10). P. 1342-1351.

218. Roberts B.W., Walton K.E., Viechtbauer W. Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: a Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, № 1. P. 1-25.
219. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York; Free Press, 1973. P. 341-354.
220. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston, 1961. 420 p.
221. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing, 2017.
222. Schutzenberger A.A. The Ancestral Syndrome. Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree. London: Imprint Routledge, 2014. 224 p.
223. Scott S.B., Pouling M.J., Silver R.C. A Lifespan Perspective on Terrorism: Age Differences in Trajectories of Response. *Developmental Psychology*. 2013. Vol. 49, № 5. P. 986-998.
224. Sheldon K.M., Kasser T. Getting Older, Getting Better? Personal Strivings and Psychological Maturity Across the Life Span. *Developmental Psychology*. 2001. Vol. 37, № 4. P. 491-501.
225. Solomon R.L. Corbit J.D. An opponent process theory of motivation. *Psychological Review*. 1974. № 81. P. 119-145.
226. Solso R.L., MacLin M.K., MacLin O.H. Cognitive psychology (7th ed.). Pearson Education New Zealand. 2005.
227. Steiner C.M. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. 2nd ed. New York: Grove Press, 1990.
228. Stewart J., Joines W. Life script: how we write the story of our lives. 2000.
229. Stewart I., Joines V. TA today: A new introduction to transactional analysis. Nottingham: Life Space, 1987.
230. Stokes C.E. Represent in cyberspace: Sexual scripts, self-definition, and hip hop culture in Black American adolescent girls' home pages. *Culture, Health & Sexuality*. 2007. Vol. 9, iss. 2. P. 169-184.

231. Stuthridge J. Script or scripture? / *Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns* / ed. by R.G. Erskine. London: Karnac Books, 2010. P. 73-100.
232. Tekcan A.İ., Kaya-Kızılöz B., Odaman H. Life scripts across age groups : A comparison of adolescents, young adults, and older adults. *Memory*. 2012. Vol. 20, iss. 8. P. 836-847.
233. The Development of Memory Efficiency and Value-Directed Remembering Across the Life Span: A Cross-Sectional Study of Memory and Selectivity / Castel A.D., Humphreys K.L., Lee S.S., Galvan A., Balota D.A. / *Developmental Psychology*. 2011. Vol. 47, № 6. P. 1553-1564.
234. The Rate of Source Memory Decline Across the Adult Life Span / Cansino S., Estrada-Manilla C., Hernández-Ramos E., Martínez-Galindo J. G., Torres-Trejo F., Gomez-Fernandez T., Ayala-Hernandez M., Osorio D., Cedillo-Tinoco M., Garces-Flores L., Gomez-Melgarejo S., Beltran-Palacios K., Garcia-Lazaro H. G., Garcia-Gutierrez F., Cadena-Arenas Y., Fernandez-Apan L., Bartschi A., Resendiz-Vera J., Rodrigues-Ortiz M.D. / *Developmental Psychology*. 2013. Vol. 49, № 5. P. 973-985.
235. Van Damme E.V., Van Bauwel S. Sex as Spectacle. An Overview of Gender and Sexual Scripts in Teen Series Popular with Flemish Teenagers. *J. of Children and Media*. 2013. Vol. 7, iss. 2. P. 170-185.
236. Weis D.L., Worobey J. Sex-roles and family scripts in early childhood. *Early Child Development and Care*. 1991. Vol. 77, iss. 1. P. 109-114.
237. Woods C.J. Designing religious research studies: From passion to procedures. Eugene (Oregon): Wipf and Stock, 2016. P. 18-20.
238. Zimbardo P.G., Boyd J.N. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Free Press, 2008.