ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Гальчук Ганна Валентинівна

Кваліфікаційна робота

Спогади дитинства, як чинники дезадаптивних моделей поведінки у жінок

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____

Науковий керівник Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ ……..……...… **7**

1.1. Моделі поведінки особистості: поняття та класифікація ….. 7

1.2. Феномен спогадів людини та їх вплив на актуальну поведінку особистості……..……...…… 19

1.3. Роль дитячих спогадів у становленні дезадаптивних моделей поведінки у дорослих …….……. 25

Висновки до розділу 1 …… 34

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОГАДІВ ДИТИНСТВА, ЯК ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК . **36**

2.1. Організація та методики дослідження впливу дитячих спогадів на формування моделей поведінки у жінок …… 36

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження ……. ..……... 42

Висновки до розділу 2 …… 66

РОЗДІЛ 3. АВТОРСЬКА ДІАГНОСТИЧНО-КОРЕКЦІЙНА МЕТОДИКА, ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА «МОЯ МАЛЕНЬКА Я» …...……..…… **70**

3.1. Ігрові методи, як інструмент виявлення та корекції моделей поведінки особистості…….. 70

3.2. Структура, механізм та етапи проведення гри …..……... 76

3.3. Практичне впровадження методики та результати проведення авторського методу…….. 89

Висновки до розділу 3 ...…… 99

ВИСНОВКИ ……. **102**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… **110**

ДОДАТКИ …… **121**

ВСТУП

Надана тема актуальна в різні часові проміжки, але наразі вона стає ще актуальнішою, тому що світ став значно швидшим та інноваційнішим. А також знання з психології все доступніші. Люди все більше вивчають себе, приділяють час своєму стану, намагаються змінити свої моделі поведінки, які їх не влаштовують, при цьому орієнтуючись тільки на поведінковий рівень. Проте, на нашу думку, не дізнавшись першопричину такого прояву та чинники, які сприяли формуванню саме такої поведінкової моделі, через деякий час це призведе до того, що людина повернеться до звичних моделей поведінки.

Досліджуючи поведінку клієнтів у різних життєвих ситуаціях, ми почали замислюватись, чому люди проявляють певну модель поведінки, повторюючи це раз за разом? Чому деякі люди проявляють неймовірну силу на роботі, досягають успіху, а при цьому стають такими безпорадними у стосунках? Чому люди, маючи певні ступені в науковій діяльності, знецінюють цей досвід і думають про те, що вони все ж таки роблять недостатньо? Чому люди не можуть знаходитись наодинці та відчувають неймовірний стрес, коли приходить час змін? Чому закривають очі на проблеми, замість того, щоб вирішувати їх? І навпаки, чому деякі так стрімко йдуть до своєї мети, не звертаючи увагу на перешкоди?

Люди набувають певних якостей, переконань, моделей прояву у дитинстві, але проблема стає актуальнішою саме у дорослому віці. Проводячи детальне дослідження, можна припустити, що створені схеми є адаптивними в дитячому віці, проте у дорослому житті вони грають проти самої людини, і вона не може проявляти свою силу, гнучкість чи навпаки, слабкість.

Спогади про дитячий досвід, такі як емоційне ігнорування, травматичні ситуації, нестача підтримки, критика, неприйняття і навіть холодний погляд, можуть перетворюватися на дезадаптивні схеми мислення і поведінки. Ці

схеми проявляються у вигляді труднощів у спілкуванні, уникання конфліктів, низької самооцінки, перфекціонізму, повторення сценаріїв тощо. Розуміння механізмів впливу дитячих спогадів на патерни поведінки дорослої людини є важливим для розуміння людиною себе, а значить, і виходу із постійних сценаріїв, які мають негативний вплив на доросле життя особистості.

Дослідження цієї теми стає ще актуальнішим у зв'язку з поширенням інтересу до роботи з «внутрішньою дитиною», що дозволяє людині переосмислити травматичний досвід і змінити життєві сценарії.

У психології, вивчення цієї теми було започатковано працями, виконаними в напрямку психоаналізу (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, В. МакДугал). В напрямку біхевіаризму (Д. Уотсон, Б. Скінер, Е. Торндайк). Гуманістичній психології (В. Джеймса та Дж. Дьюї, А. Маслоу). А також необіхевіаризмі (А. Бандура, Дж. Доллард, Г. Келлі, Д. Тібо) та когнитивізмі (Дж. Янг, Ж. Піаже, А. Бек і А. Елліс). Поведінку з різних сторін досліджували такі сучасні науковці, як О. Васильченко, М. Кононова, Н. Максимова, О. Даценко, В. Романец, М. Слюсаревський, Г. Балла, Т. Яценко та інш.

Мета дослідження - виявити вплив дитячих спогадів на становлення моделей поведінки дорослої особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічні засади формування моделей поведінки та розподілу на види.
2. Розглянути феномен спогадів та їх вплив на формування дезадаптивних моделей поведінки.
3. Емпірично дослідити спогади дитинства та виявити їх вплив на формування моделей поведінки особистості.
4. Впровадити авторську ігрову методику з метою виявлення та корекції причин формування дезадаптивних моделей поведінки.

Об'єкт дослідження - моделі поведінки дорослої особистості.

Предмет дослідження - вплив дитячих спогадів на формування

дезадаптивних моделей поведінки у жінок.

Методи дослідження: Методологічною основою дослідження слугують загальні принципи психологічної науки. Реалізація завдань дослідження здійснена за допомогою комплексу методів: теоретичні – аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення, визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, метод індукції; емпіричні - вимірювання завдяки використанню авторської трансформаційної гри, бесіда, інтерв'ю, біографічний метод, комплексний метод дослідження, використання методу наративу для пошуку інших стратегій поведінки та можливих способів підтримки себе у майбутньому.

Розглянуті такі емпіричні методи: Опитувальника «Діагностика рівня асертивності», В. Капоні, Т. Новака; проєктивний метод «Незакінчені речення» Л. Сакса та В. Леві; біографічний метод «Лінії життя» з позначенням ключових подій, які реципієнт вважає потрібним відмітити. Інтерв'ю для виконання проєктивної методики «Аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером, та її обговорення для виявлення його впливу на формування моделей поведінки.

Наукова новизна одержаних результатів.

уперше:

- розроблено та апробовано авторську діагностично-корекційну трансформаційну гру «Моя маленька Я», спрямовану на виявлення та трансформацію дезадаптивних моделей поведінки, сформованих під впливом дитячих спогадів, а також експериментально підтверджено її ефективність;

удосконалено:

- процедуру використання методики «Аналізу дитячих спогадів» А. Адлера виконану до завдань емпіричного дослідження, доповнену елементами візуалізації та структурованого інтерв'ю;
- підхід до інтерпретації даних техніки «Лінія життя» завдяки інтеграції кількісної оцінки емоційної забарвленості спогадів із якісним аналізом дезадаптивних схем;

дістали подальшого розвитку**:**

- теоретичні уявлення про механізми впливу дитячих переживань на формування дезадаптивних моделей поведінки, а також про психологічні засоби профілактики та корекції моделей поведінки дорослих людей.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні конкретних напрямів психологічної роботи з виявлення та корекції дезадаптивних моделей поведінки, сформованих під впливом дитячих спогадів, а також у розробці авторської діагностично-корекційної методики - трансформаційної гри «Моя маленька Я». Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, консультантами у сфері особистісного розвитку, а також фахівцями, які працюють із жіночою аудиторією у групових і індивідуальних форматах. Авторська методика може застосовуватися у психологічних центрах, тренінгових програмах, у роботі з клієнтами, що мають прояви емоційної дезадаптації, труднощі у вираженні потреб, проблеми з особистими межами чи повторювані поведінкові сценарії.

Теоретичний та прикладний матеріал дослідження може бути корисним для модернізації та наповнення навчальних програм із дисциплін «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психокорекційні методики», «Наративний підхід у психології», а також для створення нових авторських курсів з роботи з автобіографічною пам’яттю та ігровими психотерапевтичними методами.

Апробація роботи: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3089

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (103 найменувань) та 3 додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 127 сторінок, основний обсяг – 109 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 13 рисунків, 3 додатки (на 7 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ

1.1 Моделі поведінки особистості: поняття та класифікація.

Аналіз поведінки особистості є складним завданням, оскільки цей феномен має багато аспектів і вимагає міждисциплінарного підходу. Різні науки та психологічні школи намагаються пояснити його з власної точки зору, проте часто не враховують його цілісну природу. Спільний метод та термінологія для вивчення поведінки дозволили б досліджувати її більш глибоко та системно. Оскільки людина живе в соціумі, то важливе значення варто приділяти саме соціальній поведінці, що дозволяє зрозуміти, як формуються стосунки між людьми, що впливає на їхню особистісну поведінку та яким чином можна покращити якість взаємодії в суспільстві, а також рівень життя особистості.

Останнім часом інтерес до вивчення поведінки особистості зростає, зокрема щодо її розвитку та формування. Водночас, незважаючи на активне вивчення цієї теми, досі немає єдиного загальноприйнятого визначення поняття “поведінка”.

Т. Алєксееноко у своїй статті «Мотивація соціальної поведінки та механізми їх формування» зазначає, що соціальна людина проявляється у її поведінці - в сукупності вчинків та дій, які впливають на інших людей та соціальні групи. Через свою поведінку людина демонструє, наскільки вона засвоїла норми, правила та цінності суспільства та як вміє взаємодіяти із навколишнім середовищем. Розглядаючи твердження різних науковців, вчена зробила висновок, що поведінка особистості тісно пов’язана з її актуальними соціальними потребами і визначається ієрархією її мотивів. До актуальних соціальних потреб, найперше, відносяться ті, що пов’язані з потребами перебування у групі собі подібних (за віком, інтересами, переконаннями тощо) [1, с. 12].

Попри важливість особистості як однієї з ланок суспільства, все

частіше особистість почали розглядати не як частину певної групи, а як окрему одиницю та найвищу соціальну цінність.

Ці питання привертали увагу дослідників минулого (М. Бобньова, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); не втрачають вони своєї актуальності й в умовах сучасності (О. Васильченко, А. Лякішева, Т. Алєксєєнко, М. Александрова, І. Бех, Т. Кравченко, Л. Орбан-Лембрик, Є. Пеньков та інші) [40].

У психології поведінка розглядається як основний спосіб взаємодії людини з навколишнім світом, і різні вчені трактували її по-різному.

О. Васильченко визначала таке: «Традиційно в психології під поведінкою розуміють зовнішні прояви психічної діяльності людини. Поведінка протиставляється свідомості як сукупності внутрішніх, суб'єктивно пережитих процесів. Факти поведінки й факти свідомості розводять відповідно до методу їхнього виявлення - поведінка відбувається в зовнішньому світі й виявляється шляхом зовнішнього спостереження, а процеси свідомості протікають у середині суб'єкта й виявляються шляхом самоспостереження» [12, с. 112]. Згідно цього висловлювання можна зробити висновок, що поведінка - це прояв внутрішніх чинників на зовнішні подразники.

М. Робера та Ф. Тильмана визначали, що "поведінка індивіда - це реакція, спрямована на зміну ситуації з метою задоволення своїх потреб" [40, с. 24].

О. Волченко визначав, що в поведінці особистості найбільш проявляються індивідуальні здібності людини. Фокус уваги вчених Г. Акмамбетов та А. Хамідов на тому, що поведінка особистості здійснюється на основі свідомо-вольових зусиль, що проявляється у зовнішніх діях і залежить від самого діючого суб'єкта [40, с. 24]. А. Лякішева: «Поведінка може бути визначена як "сукупність реакцій системи (якою є людський організм) на інформацію, що надходить ззовні"[40, с. 23].

Згідно своїх досліджень А. Лякішева робить висновки, що «поведінка людини - це вчинки, які можна спостерігати, дії індивідів, їхня певна послідовність, що так чи інакше зачіпають інтереси інших людей, груп, усього суспільства. Людська поведінка набуває соціального змісту, стає особистісною, коли особистість залучена у спілкування з іншими людьми» [40, с. 24].

Узагальнюючи, можна сказати, що поведінка особистості – це система дій та реакцій організму, яка проявляється у відповідь на внутрішні чи зовнішні стимули. Вона може бути усвідомленою або неусвідомленою, вродженою або набутою, зовнішньою (фізичні дії, жести, мова) або внутрішньою (мислення, емоції). Вона стає соціально значущою тоді, коли включає взаємодію з іншими людьми, зачіпає їхні інтереси та формується у процесі суспільних відносин.

Традиція вивчення соціальної поведінки особистості у психології започаткована роботами, виконаними в напрямках психоаналізу та біхевіоризму. Проте такі підходи як когнитивний, гуманістичний, соціально-когнітивний та соціокультурний підходи також зробили вагомий внесок.

В. Савенко у своїй роботі зробив таке обґрунтування: «поведінка особи» трактується як система або сукупність її взаємопов’язаних дій і вчинків, котрі визначаються потребами, мотивами, інтересами, спонуками й формами суспільного життя, серед яких потреби у спілкуванні, міжіндивідуальних зв’язках, творчості, прагненні до пізнання, освоєнні буття [53].

Формування моделі поведінки нагадує процес утворення власної системи моральних норм та цінностей, які стають основою в тому, як людина поводить себе у суспільстві. Цей процес відбувається через засвоєння правил, цінностей, стандартів тієї соціальної групи до якої людина належить. У результаті чого в неї формуються статусні характеристики, тобто типові способи мислення і поведінки, що відповідають її статусу в суспільстві. [53, с. 514].

Розглядаючи різні напрямки психології, то в кожних можна виокремити свої акценти направленості. Психоаналітичний підхід в теорії ґрунтується на роботах засновника психоаналізу З. Фрейда, а також на теорії інстинктів соціальної поведінки В. МакДугалла.

Всі вони припускали, що людина має деяку внутрішню, властиву їй одній природу, яка впливає на формування особистості. Розглядали формування моделей поведінки, як результат взаємодії свідомих і несвідомих процесів, зокрема внутрішніх конфліктів між психологічними структурами, такими як інстинктивними потягами, моральними нормами й реальністю.

З. Фройд вважав, що поведінка людини значною мірою визначається її підсвідомими потягами та витісненими спогадами. Наприклад, агресивна чи замкнена поведінка може бути наслідком невирішених дитячих конфліктів. Головним провокатором якої є несвідоме, яке в психоаналізі є галуззю причин, що визначає поведінку особи. [29, с. 211].

К. Юнг ввів поняття “колективного несвідомого”, підкреслюючи роль архетипів у поведінці особистості. Вчений вважав, що «людина перебуває в постійному прагненні до реалізації свого «Я»» [29, с. 258]. К. Юнг бачив у особистості три взаємодіючі структури: его - все що людина усвідомлює, особисте несвідоме - сховище витісненого зі свідомості матеріалу й колективне несвідоме - це колективний досвід усього людства, що зберігається у кожній людині і передбачає певне реагування на поточні події [29].

«А. Адлер визначав, що головна сила, що визначає поведінку людини, це почутті спільності з іншими людьми, які стимулюють соціальні контакти і орієнтацію на інших людей, проте не втрачає своєї індивідуальності». [29, с. 241]. Адлер наголошував на прагненні до переваги та компенсації почуття неповноцінності як ключових чинниках формування поведінки. Положення А. Адлера про те, що життєві цілі набагато більше впливають на людину, ніж її минулий досвід. З цим принципом пов’язане запровадження ученим поняття стилю життя як певної інтегративної характеристики, яка

виступає як спосіб досягнення індивідом своєї життєвої мети. Характерно, що життєва мета значною мірою презентується на рівні несвідомого й далеко не завжди може бути відрефлексована.

Основне положення теорії В. МакДугалла формулюється на теорії інстинктів, таким чином: цілеспрямовані потяги інтуїтивного характеру, суб'єктивно представлені емоціями, впливають на індивідуальну свідомість і в остаточному підсумку визначають як соціальну поведінку індивіда, так і структуру суспільства [52].

Біхевіористи обрали предметом свого дослідження поведінку, з чим пов'язана й нова назва психології (behavior – поведінка). Під поведінкою розумілася об'єктивно спостережлива система реакцій організму на зовнішні та внутрішні стимули. Тобто розглядався зв'язок між стимулом та реакцією. Головними представниками напрямку були Б. Скіннер і Дж. Уотсон.

Дж. Уотсон вважав, що психологія повинна ґрунтуватися винятково на спостереженні поведінки, а не свідомості. Думки й почуття людей мають значення лише настільки, наскільки вони проявляються у вчинках або яким-небудь іншим способом виражаються в поведінці. Доводив, що всі емоції та реакції можна навчитися через досвід і наслідування [12].

Б. Скіннер вважав, що поведінкові моделі розвиваються через систему підкріплень (позитивних і негативних), що визначають, чи буде причина дія повторюватися. Скіннер зважав на те, що навіть одноразове підкріплення може мати значний ефект, тому що встановлюється зв'язок між реакцією й появою стимулу. Якщо стимул був значущим для індивіда, він пробуватиме повторити реакцію, що сприяла його успіху [29, с. 181].

Когнітивна психологія розглядає поведінку як результат обробки інформації, інтерпретації ситуацій та формування уявлень про світ.

Ж. Піаже досліджував, як розвивається мислення дитини та як когнітивні схеми впливають на поведінкові реакції [39]. Ж. Піаже продемонстрував, що вивчати треба не симптоми (зовнішні прояви поведінки й розумової діяльності), а процеси, які призводять до їх виникнення

[50; 16, с. 261].

А. Бек і А. Елліс підкреслювали вплив когнітивних помилок та автоматичних думок на поведінку особистості (наприклад, депресивний стиль мислення формує пасивну поведінку) [16, с. 260].

Дж. Келлі говорив про “особистісні конструкти”, через які людина сприймає світ і відповідно моделює свою поведінку. Кожна людина суб’єктивно сприймає будь-які факти й події буття, а тому дуже важливо знати її особистісні конструкти — категорії мислення, за допомогою яких вона інтерпретує й тлумачить свій життєвий досвід [16, с. 260].

Гуманістична психологія розглядає поведінку особистості як прояв її прагнення до самореалізації та розвитку.

В. Джеймса та Дж. Дьюї доповнювали один одного розглядаючи поняття «Звичка». Звичка людини – це поведінка, яка обумовлена сферою несвідомого, а для людини дуже важливо управляти своєю поведінкою вольовими зусиллями. Проте дуже важливо сформованість цієї звички саме в дитячому віці [16, с. 261].

А. Маслоу створив ієрархію потреб, яка формується на 5 рівнях. Де поведінка мотивується задоволенням базових потреб (їжа, безпека), а згодом – потреб у самореалізації. Згідно з його припущень потреби вищого порядку виникають, тільки коли реалізуються потреби нижчого порядку [16, с. 262]. Роджерс підкреслював значення “Я-концепції” та умов позитивного прийняття для формування адаптивних поведінкових моделей.

Якщо звертатись до соціально-когнитивного підходу, який наголошує на ролі спостереження, наслідування та соціального навчання у формуванні поведінки. Значний внесок зробив Бандура, який розробив концепцію “моделювання поведінки”, згідно з якою людина засвоює нові способи поведінки, спостерігаючи за іншими (наприклад, діти копіюють дії дорослих). Він також ввів поняття “самоефективності”, яка визначає, чи буде людина діяти впевнено або уникати викликів [16].

Якщо розглядати соціальний підхід, то вони дивились на формування

поведінки, через призму соціального контексту. Л. Виготський говорив про роль “зони найближчого розвитку” та соціальної взаємодії у формуванні поведінки. У. Бронфенбреннер розробив екологічну модель розвитку, де поведінка особистості формується під впливом макро-, мезо- та мікросередовища (родина, школа, культура) [12].

Т. Алєксєєнко визначила, що «існують різні класифікації соціальної поведінки, зокрема М. Вебера (за критерієм раціональності), Ч. Анковика (за критерієм соціально-культурної обумовленості), Дж. Кэлуджера (за критерієм ціннісної орієнтації), К. Левина (за критеріями потреб та індивідуального реагування на ситуації). Однак, у найбільш загальному вираженні, соціальну поведінку він пропонував класифікувати за ознакою соціальної спрямованості. На цій підставі загальноприйнято виокремлювати просоціальну, асоціальну, та девіантну поведінку» [1, с. 17-18].

Як вже не раз зазначалось вище, поведінка людини є складним феноменом, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх процесів. Вона відіграє ключову роль у процесах адаптації до навколишнього середовища та взаємодії з іншими людьми. Залежно від ефективності такої адаптації, поведінкові моделі можуть бути поділені на адаптивні (що сприяють успішній соціалізації, особистісному розвитку та психологічному благополуччю) та дезадаптивні (що ускладнюють взаємодію, викликають труднощі у функціонуванні особистості та можуть призводити до психологічних розладів).

Дослідження адаптивних та дезадаптивних моделей поведінки є важливим напрямком у психології, оскільки ці патерни впливають на якість життя людини, її соціальні зв’язки та професійну діяльність. Ці класифікаційні рівні базуються на прошарках особистісної адаптації, на ефективній поведінці у процесі взаємодії з соціальним середовищем та вирішенням особистісних завдань. Особливо актуальним є питання того, як ці моделі формуються, які механізми лежать в їх основі та які наслідки вони мають для соціального функціонування особистості.

Якщо розглядати, що взагалі таке моделі поведінки, то можна прийти до такого припущення. *Модель поведінки особистості* - це стійкі способи реагування та взаємодії людини з навколишнім середовищем, які формуються під впливом індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціальних умов. Вони визначають, як людина сприймає, інтерпретує та реагує на різні ситуації у своєму житті.

У своїй роботі Д. Іванов зазначив: «Дитина у стосунках із батьками формує власну систему значень і сенсів за зразком та подобою батьківської, тобто концептуалізує батьківський досвід взаємодії з реальністю» [49].

Формування моделей поведінки – це складний і багатофакторний процес, що відбувається протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства. Процес формування моделей поведінки залежить від таких чинників: біологічні, психологічні, соціальні та культурні фактори [54, 58].

Слово «адаптація» має походження від латинського «adaptatio», що означає «пристосування». У психологію поняття «адаптація» прийшло з фізіології і в загальному розумінні означає прагнення організму до досягнення рівноваги із зовнішнім середовищем. Представники вітчизняної школи фізіології І. Сєченов, І. Павлов та А. Ухтомський розглядали адаптацію як інтеграцію всіх реакцій організму, спрямованих на підтримку гомеостазу, який є необхідною умовою життєдіяльності [57; 58].

Отже, адаптація – це відповідь організму і психіки на тривалий та багаторазовий вплив чинників середовища, результатом якої є досягнення балансу між організмом та середовищем [51].

Адаптивність суб’єкта проявляється у здатності правильно оцінювати всі аспекти ситуації та ефективно змінювати свою поведінку відповідно до зміни ситуації. Зміна поведінки має бути спрямована в бік прогресивного розвитку особистості, а не навпаки. Вчені пропонують також пам’ятати, що у своїх вчинках людина виходить більшою мірою з власного сформованого образу ситуації у своїй свідомості, ніж із реальної ситуації [27].

Сприймання людиною дійсності, на думку О. Баксанського, Є. Кучера, залежить від особливостей проходження нею первинної соціалізації, до ланок якої відносяться батьки. В процесі комунікації неусвідомлено засвоюються патерни поведінки, а також особливості оцінювання ситуації, її значущості, причин. [63]. Таким чином формується певний образ світу, який допомагає людині реагувати на певні труднощі [27].

Адаптивна модель поведінки є надзвичайно цінною для суспільства, оскільки вона сприяє ефективному функціонуванню особистості в соціальному середовищі та забезпечує гармонійні відносини між людьми. А також, сприяє соціальній згуртованості, допомагає долати життєві виклики, зміцнює психологічне здоров'я, підвищує продуктивність і ефективність, формує здорову культуру взаємодії [22].

До адаптивних моделей поведінки можна віднести такі: стресостійкість, конструктивна поведінка, адекватне бачення ситуації та взяття відповідальності тільки за свої прояви, адекватна самооцінка та мотивація, гнучкість, здоровий механізм подолання труднощів, та інші.

У науковій літературі дезадаптація окреслюється як стан динамічної невідповідності між живим організмом і зовнішнім середовищем, тобто порушення процесів взаємодії людини з навколишнім середовищем [32]. У своїй статті Байцова відмічала, що «дезадаптація – це процес, що відбувається поза патологією і пов'язаний з відвиканням від одних звичних умов життя і, відповідно, звиканням до інших» [32; 64; 3, с. 13].

Тихонова М. писала: «Дезадаптація – цей термін позначає порушення пристосування організму до умов існування, у першу чергу до соціального середовища. Отже, дезадаптація - це не процес, а стан, що виникає від незадоволення основних потреб у результаті використання неадекватних способів поведінки.» [56, с. 187].

Дезадаптивна поведінка — це модель поведінки, яка перешкоджає ефективному пристосуванню до життєвих умов. Вона може бути реакцією на стрес або нездатності впоратися з внутрішніми або зовнішніми конфліктами.

Така поведінка призводить до конфліктів, соціальної ізоляції або психологічних проблем [43].

В деяких випадках та короткостроковій перспективі, ця поведінка може бути корисною, однак у довгостроковій перспективі вона посилює труднощі або сприяє виникненню нових проблем [28].

Кононова стверджує, що глибинна проблема виникнення дезадаптації не є досконало вивченою в сучасні психології. Дослідники в цій темі не мають єдиного підходу про це явище, однак більшість підкреслює, що дезадаптація має внутрішньо-психологічні джерела й пов'язана з конфліктами між особистісними потребами людини та вимогами й можливостями соціуму. Людина отримує заборону на свої бажання, емоції, соціальне проявлення, що створює внутрішню напругу, тривожності та як результат неадекватні способи реагування, що і запускає процес дезадаптації. Часто дезадаптивні моделі поведінки виступають безпечним способом пристосування до середовища, та є не усвідомленими.

Науковиця запропонувала схему утворення дезадаптивних моделей поведінки. Рис.1.1.

Згідно з цією схеми авторка виділяє 2 шляхи утворення дезадаптації: Едіпові ситуації, що пов'язані з втратою емоційної близькості між дитиною та батьками. Та з іншої сторони впровадження деструкційних виховних дій, якщо дорослі використовують надмірно суворі або суперечливі методи виховання. Це сприяє інфантильній фіксації, тобто зупиненню емоційного розвитку на дитячому рівні, що надалі ускладнює адаптацію [31; 32].

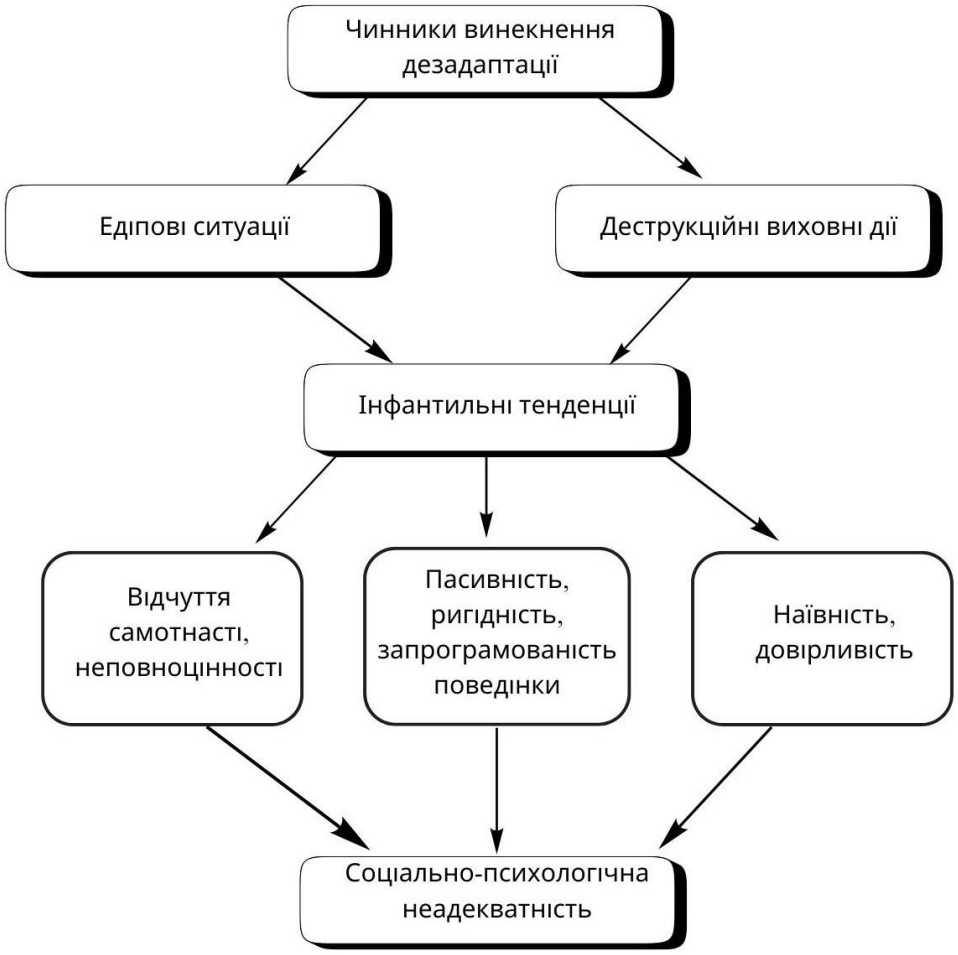


Рис.1.1. Чинники виникнення дезадаптації суб'єкта за авторкою Кононова М.М. [31 с. 138]

Ця інфантильна фіксація супроводжується певними внутрішніми та тілесними переживаннями організм фіксує цю реакцію та навчається поводити себе певним образом створюючи «безпечну звичку». Надалі, при виникненні ситуації, яка нагадує спогад про минулий досвід ця фіксація спрацьовує і людина знов проявляє вивчену дезадаптивну модель поведінки. Вчена писала, що «досвід, який людина отримала в дитинстві у стосунках із батьками чи іншими значущими особами, часто переноситься на сучасні взаємини. Це відбувається неусвідомлено і стає причиною повторення старих емоційних сценаріїв, навіть якщо вони були болючими або деструктивними» [32, с. 11].

Якщо дитина у своєму дитинстві зіштовхувалась із самотністю,

неповноцінністю, не значущості чи надмірним контролем, ці почуття можуть неусвідомлено відтворюватись в дорослому житті у відносинах із партнером, колегою або друзями. Людина неусвідомлено намагається “перепрожити” дитячу травму, повторюючи схожі ситуації, щоб нарешті їх подолати. Через взаємини з іншими вона несвідомо виражає почуття, які колись були спрямовані на батьків або інших близьких. Вирішення ситуації відбувається в той момент, коли людина усвідомлює свій патерн та навчається бачити ситуацію без спотворень [32, с. 11].

У своїй роботі Кононова виділила два напрямки дезадаптації: Соціальна дезадаптація та Внутрішньо-особистістна дезадаптація.

До *соціальної дезадаптивної поведінки* відносяться: неприйняття суб’єктом інтересів та потреб оточення; нездатність брати на себе відповідальність, пасивність, дитячість поведінки; не гнучкість; асоціальні прояви у вигляді різних видів залежності.

До внутрішньо-особистістної дезадаптації належать: відчуття тривожності, меншовартості, незахищеності, неповноцінності, покинутості; втрата тотожності із власним "Я"; відчуття психологічної слабкості, незахищеності; відчуття внутрішньої дисгармонії, безпорадності, психологічної слабкості, апатії, депресивності; відсутність самоповаги [33; 34].

З наведеного вище можна зробити висновки, що люди, які перебувають у стані дезадаптивної поведінки не керують своїм життям. Ця поведінка може призвести до соціальної ізоляції, конфліктів, самотності, психічних розладів, руйнування кар’єри. Проблемах у міжособистісних стосунках, відсутність довіри, проблеми у сім’ї, дружбі, романтичних зв’язках, неспроможність будувати здорові стосунки. Виникнення тривожності, депресивних станів, різних видів залежностей та саморуйнівної поведінки [5].

1.2. Феномен спогадів людини та їх вплив на актуальну поведінку особистості.

Спогади відіграють важливу роль у формуванні моделей поведінки, адже саме через них особистість осмислює власний досвід і вибудовує систему уявлень про себе та світ. Вчені приділили багато уваги дослідженню цього феномену, виявили багато гіпотез, провели безліч досліджень, про те ця тема потребує більшої уваги. Науковці виділили такий термін, як *автобіографічна пам'ять*, яка забезпечує безперервність становлення ідентичності, дозволяє аналізувати минуле та прогнозувати майбутнє. Дослідження показують, що навіть несвідомі або емоційно насичені спогади можуть впливати на актуальні рішення, емоційні реакції та соціальну поведінку людини. Тому аналіз феномену спогадів є необхідним для розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі формування моделей поведінки.

У контексті дослідження феномену спогадів важливо підкреслити, що *пам'ять є багатовимірною системою, яка охоплює процеси кодування, збереження та відтворення досвіду*. Саме завдяки цим механізмам людина не лише накопичує знання, а й може вільно звертатися до власного минулого, коли це необхідно. Пам'ять виконує ключову роль у формуванні особистісної ідентичності: те, що ми пам'ятаємо, визначає те, ким ми є сьогодні. У цьому сенсі спогади постають не просто як збережена інформація, а як динамічні психічні утворення, які впливають на наші переконання, емоції та моделі поведінки. Саме тому дослідження пам'яті в контексті поведінки є особливо важливим, адже будь-які зміни у структурі чи змісті спогадів неминуче позначаються на актуальній поведінці особистості [14].

«Феномен пам'яті в тому, що це суто людська здатність − утримувати пам'яттю все, що має здатність входити в контакт з людиною та її буттям, скеровує людські дії в певному напрямку, безпосередньо впливаючи на рішення та вибір, які здійснюються, хоча для самої людини розуміння глибинних причин власного вибору може залишатися прихованим» [14, с.

178].

Сучасна когнітивна психологія розглядає пам’ять як активний процес, у якому знання та когнітивні структури визначають подальшу поведінку людини. Саме спосіб, у який дитячі події кодуються, осмислюються й інтегруються у пам’яті, впливає на формування сталих поведінкових моделей, що можуть проявлятися дезадаптивно у дорослому віці. » [42].

Ланг розглядав теорію емоційної обробки та пояснював, що після травматичних подій у пам’яті людини формується «структура страху» у якій зберігаються небезпечні стимули, типові реакції тіла та думки, пов’язані зі страхом. Наприклад: бачення сварки батьків призводить до різкого серцебиття, та думка «батько вб’є маму». В стресовій ситуації мозок плутає безпечні ситуації з небезпечними. Через це людина реагує так, ніби загроза справді існує, хоча насправді її немає. Це і пояснює виникнення неадекватних або надмірних реакцій на буденні подразники [90].

Інтерес до феномену спогадів людини виник наприкінці XX століття, та був пов’язані з терміном автобіографічна пам’ять, щоб виявити відмінності пам’яті про себе та навколишній світ. Джерела дослідження цієї проблеми знаходяться в рамках теорій багатьох вчених (Т. Рібо, 1881; З. Фрейд, 1901; А. Бергсон, 1913; П. Жане, 1928; А. Адлер, 1929 та ін..). Проте активне і комплексне її вивчення спостерігається лише наприкінці минулого століття, вченим Дж. Робінсоном в 1976р., який і ввів поняття «автобіографічна пам’ять» (АП). З цього часу починається потужна наукова розробка зазначеного феномену представниками різних психологічних напрямків. «На думку Дж.Робінсона, автобіографічна пам'ять розуміється як підсистема, яка оперує спогадами про життєво значущі події, процеси або періоди» [17, с. 9; 60].

Послідовник Дж. Робінса, Е. Тульвінг ґрунтує свою теорію на епізодичному та семантичному компонентах пам’яті. Епізодична пам'ять - це пам'ять на конкретні факти чи епізоди життя, які людина пережила особисто і пов’язує з конкретним часом і місцем. Цей компонент виникає на основі

яскравості і наповненості чуттєвими деталями окремих моментів життя, що і дає змогу свідомо пригадати минулий досвід. Семантична пам'ять включає всі знання про навколишній світ, зберігає інформацію про слова, поняття, правила й абстрактні ідеї [10; 17, с.10; 44].

М. Конвей, розвиваючи цю ідею, розглядає автобіографічні спогади як смислову реконструкцію, що формується під впливом двох принципів: *відповідності,* який відповідає за відображення реальних подій та *когерентності***,** що узгоджує події з образом «Я». Кожен спогад є балансом між цими двома вимірами, що визначає його цілісність і психологічну значущість. За принципом когерентності спогад має узгоджуватись із рештою спогадів про себе, тоді як за принципом відповідності, спогади повинні якомога об'єктивніше відображати лінію життя. За твердженням автора тільки в такій інтеграції спогади набувають цілісного, осмисленого та мотиваційно-значущого характеру. Науковець зауважував, що надмірність цих принципів може призвести чи до знецінення почуттів, чи до гіперболізації почуттів та викривлення реальності. У цьому контексті АП постає як процес збереження й реконструкції життєво важливого досвіду. Г.Томсон вважає, що АП - це процеси запам'ятовування, збереження та відтворення ціннісного змісту лінії життя, а також що її функція лежить не так у відтворенні самих подій, я у презентації себе стосовно цих подій [10; 17, с.10].

Даценко О. у своїй статті цитує вислів У. Джемса, який що АП є сутністю людської особистості, та виразив це в «…немає особистості без можливості повернутися в минуле…» [17, с. 28]. Та продовжила це висловом К.Н. Василевської: «Все, чого особистість досягла, що знає та вміє, до чого прагне відбивається на суб’єктивній лінії життя та зберігається в її автобіографічній пам’яті». З цього виразу можна зробити висновок, що пам’ять особистості – це персональний досвід і знання, які отримуються протягом всього життя [17, с. 28].

Цікаве відкриття зробив Л. Нельсон, він відкрив «телескопічний

прийом» пам’яті, сутність якого полягає в тому, що відтворюючи минуле людина може віддаляти або приближувати події на суб'єктивній лінії часу залежно від їхньої значущості для нього. Також автор зазначає, що в деяких випадках суб'єкт може плутати час і місце події, невірно визначати причини та наслідки ситуації, прикрашання чи драматизація подій з метою компенсації чогось нездійсненного [10; 17; 36].

Українська науковиця Шиловська О.М. розглядає спогади дитинства у наративному підході, та виділяє низьку ключових характеристик: *контекст* (умови та структура спогадів), *автентичність* (реалістичність опису власного життя), *референційність* (прив’язаність до конкретних подій), *рефлективність* (смислова інтерпретація минулого) та *афективність* (емоційне забарвлення спогадів). Також вона визначила, що при аналізі спогадів необхідно пам’ятати, що минуле завжди неоднозначне; спогади, що людина пам’ятає про себе, не є безумовною дійсністю тому, що було насправді; пам’ять про минуле завжди конструюється та може бути як направленим на особистісний розвиток, так і захисним та неусвідомленим; а також, що спогади можуть бути неточними та пригадуватись фрагментами, бо спрямовані на відтворення сенсу, а не деталей [61].

У своїй роботі Даценко О.А. розглядає автобіографічну пам’ять як психологічний механізм осмислення власного життєвого шляху, який забезпечує цілісність і безперервність особистісного досвіду. Через неї людина створює наратив своєї ідентичності, вибудовуючи причинно-наслідкові зв’язки між минулими подіями та теперішніми діями. Автор підкреслює, що спогади не є пасивним архівом минулого, а являються динамічною системою, яка постійно реконструюється під впливом теперішнього досвіду, потреб, цінностей та стану в якому людина перебуває. Це означає, що актуальна поведінка людини нерозривно пов’язана з тим, як саме вона інтерпретує своє минуле. Вони виділяють гнучкий та ригідний способи інтерпретації минулого, ці способи інтерпретації виступають чинниками адаптивної або дезадаптивної поведінки. Таким чином, пам’ять не

лише зберігає досвід, а й активно впливає на те, як особистість діє у теперішньому [17].

Наприкінці XIX сторіччя французькі психологи Henri & Henri вели дискусію з З. Фрейдом на тему ранніх спогадів дитинства. Фройд вважав дитячі спогади наслідком подій, що викликали сильні емоції й були надзвичайно значними. Водночас було визначено існування спогадів, які нібито зазнали якоїсь переробки. В цих спогадах людина бачила себе дитиною, при цьому займаючи позицію спостерігача, та назвав це «покриваючим спогадом» [6]. Подальше дослідження цього типу спогадів почали вивчати та описувати Henri & Henri у своїх роботах. Вчені відділили термін «перспектива сприйняття інформації спогадів». Вони відмітили, що спогади дитинства можуть мати дві перспективи: перспектива Поля — Field (F) і перспектива Спостерігача — Observer (O). В своїй роботі вчені писали: «У деяких спогадах людина, здається, має позицію спостерігача, дивлячись на ситуацію з зовнішньої точки зручної позиції та бачачи себе «з боку» — це опис перспективи Спостерігача — Observer (O)... В інших спогадах сцена з'являється з власної позиції; людина має приблизне поле зору, яке є в оригінальній ситуації, і людина не «бачить себе» — це опис перспективи Поля — Field (F)» [6; 95; 96].

Вибір перспективи, з якої людина пригадує подію, залежить від кількох чинників. Зазвичай *перспектива спостерігача (O)* виникає у спогадах про події, що сталися давно, або у випадках, коли людина прагне дистанціюватися від неприємного досвіду, частіше пов'язаним із соціальною напругою. Натомість *перспектива учасника (F)* переважає у спогадах, пов'язаних із сильними емоціями, такими як гнів, страх чи інтенсивна особиста залученість [96; 98].

Від вибору цієї перспективи залежить емоційне забарвлення досвіду та характер реакцій у подібних ситуаціях в майбутньому. Таким чином спогади стають психологічними механізмами, через які минулий досвід впливає на актуальну поведінку особистості та може виступати психологічним

механізмом адаптації або дезадаптації у сучасному житті [6].

М. Конвей і Г. Вільямс розглядають автобіографічну пам'ять як систему, що охоплює не лише конкретні епізоди з життя, але й узагальнені знання про власний досвід, важливі події та смислові схеми, за допомогою яких людина осмислює своє минуле [79; 80].

Вчені також описували автобіографічну пам'ять як складну багаторівневу систему, у центрі якої знаходиться структура "Селф", що регулює ієрархію цілей людини, контролює її концептуальне "Я" та забезпечує зв'язок між теперішнім досвідом і минулим. Структура "селф" взаємодіє з *базою автобіографічних знань*, яка включає узагальнені знання про власні життєві події та *епізодичні спогади*, що відображають пережитий досвід. За дослідженнями вчених, ці компоненти організовані ієрархічно: від загальних тем життєдіяльності (робота, сім'я, стосунки) до конкретних, емоційно насичених епізодів [80]. На думку вчених, саме така структура визначає, як людина осмислює власне минуле і які поведінкові стратегії відтворює в теперішньому. Важливу роль відіграє також *перспектива спогаду,* про яку ми говорили вище [7; 8; 71; 72; 83; 89; 96].

Цікавий підхід до феномену спогадів описали в своїх роботах J. B. Mahr та G. Csibra. Вони вивчали феномен спогадів через важливість епізодичної пам'яті. Вони стверджують, що епізодична пам'ять, як спогади про конкретні події власного життя, еволюційно сформувалася не лише для внутрішнього відтворення минулого, а перш за все для соціальної взаємодії. Вчені описували, що люди пригадують події, щоб підтверджувати свою ідентичність і соціальний статус у спілкуванні з іншими. Mahr і Csibra підкреслюють, що відтворюючи власні події, ми не просто згадуємо факти, а створюємо доказову базу для власних переконань. Ці уявлення про минуле визначають, як ми діємо тепер, що вважаємо правильним, безпечним чи загрозливим. Згідно з цим можна зробити висновок, що на підґрунті цих уявлень і формуються певні моделі поведінки особистості [92].

Низка вчених визначали, що значну частину свого життя люди

витрачають на спогади минулого досвіду і на те, щоб поділитись ним з іншими [82; 99].

1.3. Роль дитячих спогадів у становленні дезадаптивних моделей поведінки у дорослих.

Науковиця О. Емішянц розглядає таке поняття, як «стиль життя особистості», як цілісну систему емоційних і поведінкових проявів, що формується на основі індивідуального досвіду, переважно в дитячому віці. Авторка підкреслює, перші життєві враження, спогади та переживання дитини створюють «внутрішню карту світу», яка передбачає взаємодію в соціумі в дорослому віці. Авторка зауважує, що «стиль життя» не є гнучким й часто оправдовує поведінку, що не дозволяє особистості усвідомлювати свої дії й змінювати їх [21].

Дослідниця спирається на концепцію А. Адлера, згідно з яким стиль життя не лише відображає досвід дитинства, а і задає напрямок розвитку особистості, здатністю справлятися із труднощами та комунікувати із соціумом. При негативному впливі ці дитячі спогади формують дезадаптивні моделі поведінки [21].

А. Адлер стверджує, що прояви поведінки у дорослої людини є проєкцією пережитого досвіду ним у дитинстві. Ознайомившись з найяскравішими спогадами дитинства клієнта, ми можемо точно відтворити нинішню структуру його характеру. Також він зазначав, що ці моделі поведінки дуже складно змінити. «Душа не змінює своєї основи; в дитинстві і зрілості особистість зберігає ті ж самі схильності, з чого можна зробити висновок, що її життєва мета незмінна» [1; 21 с. 57] Психологічна мета особистості визначається впливом і враженням дитинства, а також середовищем в якому дитина зростала. Дитина хоче досягнути своєї цілі найкращим чином, й при невдачі та не маючи підтримки вона формує певні висновки про себе та світ. Також Адлер зауважував, що немає однакової інтерпретації ситуації, кожна інтерпретація має своє міркування [65].

У Сполучених Штатах науковцями П. Вінкельман і Н. Шварц у 2001 році було проведено дослідження феномену людських спогадів. Вчені довели, що саме процес пригадування, а не зміст спогадів може змінювати оцінку власного дитинства. В дослідженні учасників просили пригадати певну кількість приємних, або не приємних подій із дитинства. При чому кожній групі задали різні умови: одній сказали, що негативні спогади важче пригадати, а іншій, що складності можуть бути з пригадуванням саме позитивних спогадів. Результати показали, що суб'єктивне сприйняття власного дитинства залежить не стільки від самих подій, як від складності пригадування [106].

Автори зробили висновки, що інтерпретація минулого залежить не лише від самих спогадів, а ще і від когнітивних переконань та емоційної забарвленості, через які людина оцінює власний життєвий досвід. Це говорить про те, що уявлення про дитинство можуть бути «спотвореними», а сформовані на цій базі переконання можуть впливати на формування життєвих сценаріїв, емоційного самосприйняття, соціальну адаптацію людини та, як результат формування моделей поведінки особистості [106].

Місенг Д. в своїй роботі зробила взаємозв'язок між системами цінностей людей та формуванням базових упереджень, які визначають життєві пріоритети особистості. Авторка доводить, що дитячі спогади та ціннісні орієнтири є вагомим в тому, як людина поводить себе в соціумі в дорослому віці, а отже закладають основу формування моделей поведінки [47].

Дитячі травматичні переживання формують специфічні спогади, які стають основою майбутніх моделей поведінки. Саме ці закріплені у пам'яті переживання визначають, як дитина вчитиметься реагувати на стрес, будувати взаємини та оцінювати себе. У дорослому житті такі моделі часто проявляються у дезадаптивних формах реагування. Тому, перш ніж аналізувати роль дитячих спогадів у формуванні дезадаптивних моделей поведінки, важливо звернутися до того, як науковці досліджували вплив

травматичного досвіду на психіку дитини.

Для початку визначимось із терміном «Психічна травма», у своїх дослідженнях Шавровська Н.В. писала «Психічна травма – шкода, нанесена психічному здоров'ю суб'єкта в результаті інтенсивної дії несприятливих чинників середовища або гострих емоційних станів, стресових дій оточення на його психіку» [59, с. 453].

М.М. Кононова у своїх роботах розглянула бачення різних вчених які були присвячені чинникам виникнення психологічних травм (Дж.Боулбі, Т.М.Титаренко, К.Гольдштейн, М.Стерн, та ін.) зазначила, що травмуюча ситуація розглядається, як взаємовплив особистості і середовища, а провідна роль відводиться таким суб'єктивним чинникам, як особистому переживанню і розумінню ситуації яка склалась, ставленню до цієї ситуації, та особистої інтерпретації виниклої ситуації [9; 31].

«Вчені роблять висновки, що сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травмуючої події для людини та ступеня її психологічних захистів. К.Гольдштейн стверджував, що під час сильного переживання актуалізується страх смерті, навіть якщо це не загрожує фізичному рівні, а тільки психологічному. «Психологічною травмою може бути загроза для цінностей, з якими суб'єкт ототожнює своє існування, обмеження контактів з оточуючими аж до неможливості адекватно використовувати свої здібності та уникати катастрофічної (травмівної) ситуації. Такі переживання призводять до психологічної травми, а з тим і втрати здатності адаптуватися до ситуації» [31 с. 129]. З цього можна зробити висновок, що на вплив травма на людину, залежить не стільки сама подія, як те яке місце вона займає у її внутрішньому світі. Коли щось загрожує внутрішнім цінностям, психіка сприймає це як небезпеку і захисні механізми утворюють безпечну стратегію поведінки.

Важливим механізмом впливу дитячих спогадів на формування дезадаптивних моделей поведінки у дорослому віці є трансформація травматичного досвіду в стійкі когнітивно-емоційні структури особистості.

Як зазначають група науковців Bach та ін., дитячі травми не зникають з плином часу, а набувають форми дезадаптивних рис особистості, які створюють розвиток внутрішніх симптомів, таких як тривожності та депресивні прояви. Автори підкреслюють, що дезадаптивні риси відображають довготривалі стилі емоційного реагування та мислення, сформовані під впливом ранніх несприятливих подій. Це підтверджує, що дитячі спогади не лише частина минулого досвіду, а є чинником формування моделей поведінки [68 с. 129].

Неабияку зацікавленість викликали дослідження науковців Ang B.H., Gollapalli S.D., Du M. та Ng S.K., які провели дослідження та проаналізували понад 29 000 повідомлень з он-лайн спільнот підтримки психологічного здоров'я, щоб виявити зв'язок між «ранніми дезадаптивними схемами» та актуальними проблемами психічного здоров'я людей.

Термін «Ранні дезадаптивні схеми» - це стабільні, самодеструктивні схеми мислення та емоцій, які зароджуються в дитинстві та визначають сприйняття себе, інших та навколишнього світу. Вагомий вклад в розвиток цього терміну надав Дж. Янг. Він відмічав в своїх роботах, що дезадаптивні схеми часто активуються виникненням неконтрольованих подій. Згідно з їх дослідження було виокремлено 18 дезадаптивних схем за моделлю Джефрі Янга. Нижче представлені виділені схеми науковцем, тлумачення цієї схеми та як це виражає клієнт [108; 109].

1. Покинутість - нестабільність. Схема передбачає переконання, що інші люди не є достатньо надійними, щоб забезпечити емоційну підтримку чи близькість, що породжує почуття нестабільності та небезпеки. Схема виражається у вислові: «Я хвилююся, що люди, до яких я прив'язаний, залишать мене або покинуть.»

2. Пошук схвалення – визнання. Постійна потреба в схваленні, увазі чи прийнятті з боку інших, настільки сильна, що людина поступається власною автентичністю. «Якщо я не отримую достатньо уваги від інших, я почуваюся неважливим.»

3. Дефектність-сором. Глибинне переконання, що людина є «поганою» або неповноцінною, що супроводжується почуттям сорому та неадекватним сприйняттям. «Я не розумію, як хтось може мене любити.»

4. Залежність-некомпетентність. Переконання у власній неспроможності самостійно справлятися з повсякденними справами чи приймати рішення. «Мені потрібен хтось, хто дасть мені пораду щодо життєвих питань.»

5. Емоційне позбавлення. Віра в те, що емоційні потреби не будуть задоволені іншими людьми. «Більшу частину життя я не відчував, що є особливим для когось.»

6. Емоційна стриманість. Схильність пригнічувати або стримувати емоції через страх втратити контроль чи бути переповненим почуттями. «Люди сприймають мене як емоційно скутою особистості.»

7. Злиття - нерозвинене "Я". Надмірна емоційна прив'язаність або залежність від значущих осіб (зазвичай батьків), що гальмує процес формування самостійності. «Я постійно звертався до батьків за схваленням кожного свого рішення.»

8. Привілейованість – грандіозність. Перебільшене відчуття власної значущості й переконання, що особистість заслуговує на особливе ставлення. «Мене дратує, коли інші не роблять того, що я прошу.»

9. Невдача. Переконання, що особистість постійно зазнає невдачі у важливих сферах життя, що супроводжується відчуттям неповноцінності. «Мене принижують мої невдачі та недоліки в роботі чи навчанні.»

10. Недостатній самоконтроль – самодисципліна. Нездатність контролювати імпульси або відкладати задоволення, що заважає досягненню довгострокових цілей. «Я часто роблю імпульсивні речі, про які потім шкодую.»

11. Недовіра – зловживання. Переконання, що інші, ймовірно, обдурять, використають або завдадуть шкоди — емоційної чи фізичної. «Мене фізично, емоційно чи сексуально кривдили важливі люди у моєму

житті.»

12. Негативізм – песимізм. Схильність фокусуватись на негативних аспектах життя, ігноруючи позитивні. «Близькі люди вважають мене постійним тривожником.»

13. Покарання. Переконання, що за помилки чи недоліки людина заслуговує на суворе покарання. «Я — погана людина, яка заслуговує бути покараною.»

14. Самопожертва. Переконання, що потрібно задовольняти потреби інших, нехтуючи власними бажаннями. «Щоб я не робив для інших, мені здається, що цього ніколи недостатньо.»

15. Соціальна ізоляція – відчуження. Відчуття власної інакшості, труднощі у встановленні контактів з іншими людьми. «Я завжди почуваюся ніби осторонь від інших.»

16. Підпорядкування. Схильність поступатися іншим через страх перед наслідками непокори. «Я дозволяю іншим діяти по-своєму, бо боюся можливих наслідків.»

17. Надмірні стандарти – гіперкритичність. Переконання, що необхідно відповідати дуже високим стандартам, щоб уникнути критики. «Я не можу легко пробачити собі помилки чи знайти виправдання.»

18. Уразливість до шкоди чи хвороби. Переконання, що катастрофічні події чи хвороби неминучі, що викликає постійну тривогу. «Я відчуваю, що світ — небезпечне місце.» [108; 109].

Дослідження Ang B.H., Gollapalli S.D., Du M. та Ng S.K. підтвердило, що негативний досвід дитинства, збережений у пам’яті у вигляді сильних емоційних спогадів, можуть стати чинниками для формування «ранніх дезадаптивних схем». Таким чином, результати цього дослідження наочно демонструють, що усвідомлені та неусвідомлені дитячі спогади впливають на людину, та є ключовим чинником у розвитку дезадаптивних моделей поведінки. Вони визначають характер емоційного реагування, схильність до уникання, гіперконтроль чи самозвинувачення, що знижує психологічну

стійкість і ускладнює соціальну взаємодію у дорослому віці [67].

Досліджуючи тему схем, вчені приходили до певних висновків: в не тригерних ситуаціях схеми приховані, проте коли вони активуються то сильно впливають на поведінку, думку, емоції та світогляд людини; ці схеми включають захисні механізми людини (бий, завмри, біжи) [108; 109]; схеми зазвичай несвідомий процес, та сприймаються людиною як незаперечний факт, бо є для людини безпечними та знайомими; схеми прямо чи опосередковано сприяють проблемами у стосунках та впливають на життя людини [67].

Велику роль у формуванні дезадаптивних моделей поведінки особистості мають спогади про дитячо-батьківські стосунки. Психологічні дослідження узгоджено вказують, що сімейний контекст, стиль виховання та емоційна доступність батьків визначають базові схеми мислення та емоційного реагування, які згодом або сприяють успішній адаптації, розвивають різні прояви дезадаптації [69].

Турецькі вчені проаналізували дослідження різних вчених в цій темі та зробили певне обґрунтування того, як саме атмосфера в батьківській сім'ї впливає на формування поведінки особистості.

1. Конфлікти в сім'ї та незадоволення шлюбом створюють негативний емоційний клімат, який призводить до внутрішнього напруження, розриву емоційної прив'язаності та відчуттю небезпеки, що з часом засвоюється як норма. В таких умовах діти формують очікування небезпеки у міжособистісних стосунках, схильність до недовіри та переконання у власній неповноцінності та небажаності.

2. Авторитарність та емоційна недоступність батьків, яка прогнозує розвиток схеми «відсторонення-відторгнення». Діти, які постійно очікують покарання чи критики формують знижену самооцінку, труднощі в отриманні підтримки та тепла від інших, уникають проявити емоції та намагаються контролювати свою поведінку. В дослідженні науковці використовують висловлення одного з респондентів: *«Коли мама карала мене занадто сильно,*

я думав, що я погана дитина». Це говорить про те, інтерпретує покарання як доказ власної поганості [85].

3. Феномен неоднозначної втрати, коли один з батьків фізично присутній, але емоційно недоступний. У таких випадках дитина не отримає підтвердження своїх емоцій та потреб, переживає невизначеність, одночасно відчуває любов та розчарування, не знає що очікувати від важливого дорослого. Ця амбівалентність у дорослому віці призводить до формування суперечливих моделей прив'язаності, труднощів у близьких стосунках та емоційній нестабільності [73; 74; 75].

4. Відсутність або недостатність у дитини батька можуть викликати низьку самооцінку, відчуття покинутості що потім впливає на формування стосунків, в деяких випадках впливає на розвиток девіантної поведінки. Однак вченими доведено, що важливу роль відіграє не так фізична присутність, як якість самих стосунків [88; 93; 97].

5. Роль матері, яка негативно впливала на формування дитячих схем: пасивність, емоційна недостатність та перекладання відповідальності на дитину. Якщо мати не може бути джерелом підтримки, дитина втрачає базове відчуття безпеки, що є фундаментом адаптивного емоційного розвитку. Крім того, пасивність матері часто змушує дитину "дорослішати завчасно", беручи на себе роль регулятора сімейного емоційного фону [86].

Психолог Дж. Боулбі у своїх роботах «Прив'язаність і втрата» описував, що наявність емпатичного, близького емоційного контакту з матір'ю в дитинстві є запорукою психічного здоров'я людини в майбутньому. Емоційний контакт з батьками у віці 7-10 років, має вирішальний вплив на контакт дорослої людини з партнером чи в цілому з соціумом [20; 76; 77; 78].

Також вченим удалось дослідити й позитивні спогади, пов'язані з дитинством. Найчастіше досліджувані пригадували спільні ігри, прогулянки, купівлю одягу чи їжі. Це дає зробити висновок, що навіть маленькі прояви турботи чи тепла залишили тривалий позитивний слід у пам'яті. Позитивні спогади можуть підтримувати емоційну стійкість, пом'якшувати силу

негативних переживань, сприяти формуванню внутрішніх ресурсів, а отже бути базою для формування адаптивних форм поведінки. Клінічні дослідження підтверджують: діти навіть після тривалого жорстокого поводження або нехтування часто зберігають позитивне ставлення до батьків, демонструючи поблажливість та слухняність, особливо в ранні роки [69; 70].

Значний внесок у розуміння впливу дитячих спогадів на становлення особистості роблять Іранські дослідники [66]. Вони підкреслюють, що токсичні переживання дитинства, такі як емоційне відкидання, насильство або хронічна критика, створюють підґрунтя для формування ранніх дезадаптивних схем, які визначають характер самосприйняття та ставлення до світу. Вони відмічають, що людина має певний «психічний капітал», тобто здатність зберігати оптимізм, витривалість і віру у власні можливості. В той час негативний досвід поступово знижує цей «капітал» та руйнує базові позитивні уявлення про себе та формує вразливість до навколишньої дійсності. Таким чином рішення людини «Я можу», під дією дезадаптивної схеми перетворюється в «Я не можу» і має більш вагомий вплив. Отже, дитячі спогади виступають не лише як емоційний фон минулого, а як чинник, що визначає потенціал дорослої людини до адаптації, саморегуляції та подолання труднощів, формуючи довготривалі поведінкові й емоційні патерни [91; 102; 103; 104].

Угорський вчений доводить, що дитячий негативний досвід створює емоційно нестерпні спогади, які особистість намагається компенсувати через формування уявного світу, що стає способом уникання болю та контролю над реальністю. У роботі зазначається, що ранній травматичний досвід сприяє розвитку дисоціації та фантазування як захисних механізмів психіки [101].

Дитячі спогади не є статичними, вони піддаються когнітивним і емоційним трансформаціям. У дослідженні науковців Somer та Otgaar розкривається феномен викривлення дитячих спогадів у контексті дезадаптивного мрійництва. Автори виявили, що такі люди часто змішують

реальні спогади дитинства з елементами власних фантазій, що змінює спогади дитинства, пристосовуючи їх до поточних емоційних потреб. Тобто фантазії слугують способом переробити (реконструювати) травмуючого досвіду [105].

Отже, з вищенаведеного ми бачимо, що дитячі спогади мають вагомий вплив на формування дезадаптивних моделей поведінки. Це відбувається під впливом контакту дитини з іншими значущими дорослими, а також під внутрішньо психологічним важелем та особистісною мотивацією людини. Досить влучним є висновок Ройдігера та інші. в своїй роботі, вони писали, що коли людина стикається з ситуацією близькою або подібною до її дитинячого досвіду, вона починає дивитися на цю ситуацію через вікно свого дитинства [100].

Висновки до розділу 1

У ході аналізу теоретичних підходів було визначено, що різні школи розглядали поняття поведінки під своїм кутом, хтось вважав важливим вивчати цю тему з позиції впливу несвідомих процесів, а деякі школи стверджували, що найважливішим є саме поведінкова складова. Проте спільним є розуміння того, що поведінка є основним способом взаємодії людини з навколишнім середовищем та відображає внутрішні психічні процеси, потреби та мотивацію. Поведінка особистості є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом біологічних, психологічних, соціокультурних та культурних чинників. Вона проявляється як система реакцій у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули. Вчені стверджують, що поведінкові моделі закладаються в ранньому віці при взаємодії з батьками, однолітками чи іншими значущими дорослими, та можуть зберігатись протягом всього життя. Важливим є поділ моделей на адаптивні, які забезпечують ефективну соціалізацію та психологічне здоров’я, а також виділяють дезадаптивні, що виникають унаслідок внутрішніх конфліктів або складного раннього досвіду та призводять до

труднощів у поведінці й міжособистісних стосунках. Розуміння механізмів формування цих моделей дозволяє глибше пояснити процеси адаптації та природу дезадаптивних патернів у житті особистості.

Розглядаючи наукові обґрунтування в темі феномену спогадів, можна зробити висновок, що вони мають вагомий вплив на формування особистості. Значним вкладом у цій сфері стало вивчення саме автобіографічної пам'яті. Досліджено, що пам'ять не лише зберігає досвід, а ще й може конструюватись в залежності від сучасних потреб особистості. Одні вчені стверджують, що саме способи кодування, організації та інтерпретації мають вплив на формування моделі поведінки, в той час як інші приділяють увагу саме тому, як спогади відтворюються автором, а також його життєвою мотивацією в цей момент. Таким чином, феномен спогадів постає як складна система, яка одночасно зберігає життєвий досвід, наділяє його смислами та визначає особистісні стратегії взаємодії із соціумом.

Узагальнюючи наукові підходи стосовно дитячих спогадів, можна зробити висновки, що як позитивні, так і негативні спогади відіграють ключову роль у формуванні моделей поведінки людини. Досвід раннього дитинства, взаємини з батьками, стиль виховання, емоційна доступність значущих дорослих та індивідуальні інтерпретації подій створюють основу для становлення стійких когнітивно-емоційних схем, описаних у працях А. Адлера, Дж. Боулбі, Дж. Янга та інших дослідників. Дослідження показують, що саме суб'єктивне переживання подій, а не їхній об'єктивний зміст, визначає силу їхнього впливу: інтерпретація та емоційне забарвлення спогадів формують основу майбутніх переконань та життєвих сценаріїв. Негативні досвіди створюють вразливі патерни реагування та утворюють дезадаптацію людини, тоді як навіть невеликі прояви підтримки з дитинства можуть стати внутрішнім ресурсом у дорослому житті. Розуміння цих механізмів дає змогу глибше усвідомити витоки дезадаптивних схем, що надалі стає важливим кроком у корекції поведінкових патернів та розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОГАДІВ ДИТИНСТВА, ЯК ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ У ДОРОСЛИХ

2.1 **Організація та методики проведення дослідження впливу дитячих спогадів на формування моделей поведінки у дорослих.**

У попередньому розділі ми детально дослідили наукові підходи стосовно феноменів дитячих спогадів, та їх вплив на формування моделей поведінки особистості. Дослідили, що досвід раннього дитинства, взаємини з батьками, стиль виховання, емоційна доступність значущих дорослих та індивідуальні інтерпретації подій створюють основу для становлення стійких когнітивно-емоційних схем поведінки. Визначили, що негативні досвіди створюють вразливі патерни реагування та утворюють дезадаптацію людини, тоді як навіть невеликі прояви підтримки з дитинства можуть стати внутрішнім ресурсом у дорослому житті.

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези та виявлення впливу дитячих спогадів на становлення моделей поведінки особистості згідно нашої вибірки. Дослідження було проведене протягом серпня-вересня 2025 року. Емпіричне дослідження проводилось онлайн, з цією метою була розроблена та сформована Гугл-форма опитувальників, згідно з підібраними психодіагностичними методиками.

У вибірці дослідження взяли участь 55 жінок. Вік респонденток - від 25 до 50 років. Середній вік становить 38 років. Сімейний статус: одружені - мають 35 респонденток, 6 - у стосунках, 6 - мають статус розлучені, 8 - у вільному статусі.

У дослідженні брали участь тільки жінки, тому що для корекції виявлених дезадаптивних схем використовувалась авторська трансформаційна гра «Моя маленька Я», яка спрямована саме на роботу з жінками. Разом з цим, нами були розглянуті декілька досліджень іноземних

науковців, які розглядали гендерну різницю в роботі з автобіографічною пам'яттю. Згідно з дослідження американського вченого П. Девіса, жінки швидше пригадують спогад з дитинства, особливо якщо це торкається емоційно-забарвленного спогаду, в той час як чоловіки частіше пригадувють нейтральні спогади а емоційні спогади є менш доступними [81].

Інше дослідження було пов'язано з наративною методикою, в результаті якої наративи жінок містили більше емоцій, глибші зв'язки з іншими людьми, мали більше фактичної та інтерпретативної деталізації, а також більшу злагодженість спогадів, ніж наративи чоловіків. Автори відміти, що така різниця спостерігається частіше у спогадах раннього періоду, в той час як спогади нещодавніх подій мали майже однакові показники [84].

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання:

1) Підібрати комплекс методик дослідження для якісного і кількісного вивчення моделей поведінки особистості, а також дитячі спогади, як чинники їх формування.

2) Провести емпіричне дослідження з допомогою обраних методик.

3) Проаналізувати і проінтерпретувати отримані данні.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, де було виокремлено наступні етапи:

1. На підготовчому етапі нами було проаналізовано наявні на сьогодні методики, які могли б дослідити та виявити прояви дезадаптивних моделей поведінки, а також довести вплив дитячих спогадів на їх формування. Було проаналізовано ряд теоретичних джерел та емпіричних досліджень, на основі яких було сформовано уявлення про можливий взаємозв'язок явищ. Серед розглянутих було обрано найбільш доцільні, та відповідні на нашу думку, які б розкривали поставлені перед нами задачі. А саме:

- Дослідити здатності людини впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби за допомогою опитувальника В. Капоні та Т. Новака [55].

- Виявити домінуючі емоційні установки та приховані особистісні тенденції через методику «Незакінчені речення» Л. Сакса та В. Леві [45].
- Зібрати біографічні дані з використанням техніки «Лінія життя» з метою виявлення ключових подій дитинства, що вплинули на становлення поведінкових моделей.
- Провести аналіз дитячих спогадів через «Методику аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером з метою визначення зв'язку між конкретними подіями дитинства та проявами дезадаптивної поведінки в дорослому віці [35].

2. Наступний етап полягав в опрацюванні отриманих даних.

3. На третьому етапі була проведено математико-статистична обробка даних, побудовано таблиці та діаграми, описано результати дослідження, надано кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Поставлені завдання дослідження проводилися індивідуально з кожним учасником у кілька етапів:

1. Знайомство з учасником, пояснення мети дослідження, отримання інформованої згоди.

2. Проведення опитувальника, якій вимірює рівень впевненості в собі та уміння відстоювати власні інтереси без порушення прав інших. З допомогою опитувальника «Діагностика рівня асертивності», В. Капоні, Т. Новака.

3. Виконання методики «Незакінчені речення» Л. Сакса та В. Леві.

4. Побудова «Лінії життя» з позначенням ключових подій, які реципієнти вважли потрібним відмітити.

5. Проведення інтерв'ю для виконання проєктивної мотодики «Аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером, обговорення, виявлення емоційного заряду та інтерпретація його впливу на формування моделей поведінки, яка проявляється в дорослому житті.

6. Узагальнення та запис результатів у протокол.

На емпіричному дослідженні було проведено діагностичні процедури

для виявлення здатності людини впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби, а також захищати свої права й кордони, але при цьому з повагою ставитися до прав інших людей. Для цього використовувався опитувальник В. Каппоні і Т. Новак «Діагностика рівня асертивності» (Додаток А) [55]. Опитувальник складається з 24 запитань, на кожне запитання є два можливих варіанти відповіді («Так» або «Ні»). В опитувальнику автори виділили 3 шкали: шкала впевненості, рішучості, опори на власні сили; шкала незалежності та автономності; шкала соціальної бажаності (табл. 2.1).

Завдяки даному опитувальнику ми оцінили особливості поведінкових стратегій дорослої особистості в міжособистісній взаємодії. Його результати можуть бути індикатором наявності дезадаптивних моделей соціальної поведінки.

Зокрема, низькі показники асертивності свідчать про схильність до пасивної поведінки, уникнення вираження власних потреб і почуттів, труднощі у відстоюванні особистих кордонів. Така стратегія може призводити до внутрішньої напруги, зростання рівня тривожності, відчуття незадоволеності та фрустрації, що розглядається як прояв соціально-психологічної дезадаптації.

У протилежному випадку надмірно високі показники асертивності можуть свідчити про тенденцію до агресивної поведінки, нехтування потребами інших, домінування у комунікації. Подібна модель також вважається дезадаптивною, оскільки ускладнює ефективну соціальну взаємодію, провокує конфлікти та може призводити до міжособистісної ізоляції.

Таблиця 2.1

Шкала інтерпретації результатів дослідження за методикою В.Каппоні, Т. Новака.

Шкали	Рівні	Характеристика
Шкала А (незалежність-автономність) відображає, наскільки особистість спроможна діяти незалежно від інших та вільно виражати свої думки і переконання.	Низький (<3 балів)	Особистість може бути занадто залежною від оточуючих, боятися висловлювати свої думки та переконання, схильна до підкорення.
	Середній (4–6 балів)	Особистість може бути здатною діяти незалежно від інших та вільно виражати свої думки і переконання, але при цьому має зберігати гармонію у міжособистісних взаєминах.
	Високий, надмірний (7–8 балів)	Особистість може бути занадто незалежною від інших людей та часто не прислухатися до думок і співрозмовника, поводячись егоїстично, переоцінюючи свої можливості. Через це вона має труднощі з налагодженням мікрорівня спілкування з оточуючими.
Шкала Б (впевненість-рішучість) відображає, наскільки особистість вірить у свої здібності та готова брати на себе відповідальність за свої дії.	Низький (<3 балів)	Особистість може бути схильною до уникнення відповідальності, не вірить у свої можливості, тому є занадто нерішучою.
	Середній (4–6 балів)	Особистість може демонструвати певну готовність брати на себе відповідальність та ризикувати, але може бути занадто прагматичною та використовувати позитивні способи вирішення конфліктів.
	Високий, (7–8 балів)	Особистість може бути готовою приймати важливі рішення та ризикувати, відчуває впевненість у своїх здібностях та має високу самооцінку.
Шкала В (соціальна бажаність) відображає здатність особистості відстоювати свої права та інтереси у соціальних ситуаціях.	Низький (<2 балів)	Особистість схильна до компромісів та підкорення вимогам інших навіть ціною втрати власної автономії та інтересів; вона відчуває страх перед конфліктами та неспроможна відстоювати свої права та інтереси.
	Середній (3–6 балів)	Особистість може відчувати тиск з боку оточуючих, здатна висловлювати свої думки та відстоювати свої права, але може відчувати деяку потребу у підтримці з боку оточуючих.
	Високий, надмірний (7–8 балів)	Особистість може відчувати велику потребу відповідати на очікування інших та дотримуватися соціальних норм і правил. Проте у такий спосіб особистість намагається приховати свою занижену самооцінку, схильність відстоювати власні права — це погано, а бути привабливим — це добре.

Таким чином, застосування методики «Каппоні – Новак» дозволяє не лише виявити рівень асертивності, але й діагностувати дезадаптивні моделі поведінки у дорослих, що має важливе значення для подальшої психодіагностики та психокорекційної роботи.

Наступна методика «Незакінчених речень» Л. Сакса та В. Леві є проективним інструментом, що дозволяє дослідити емоційні установки,

міжособистісні стосунки та приховані внутрішні конфлікти особистості. Досліджуваному пропонується завершити фрази першим висловом, що спадає на думку. Методика містить 64 питання, які торкаються різних сфер життя: ставлення до себе, до батьків, сім'ї, оточення, майбутнього тощо (Додаток Б) [55]. Вибір формулювань, зміст відповідей та їх емоційне забарвлення відображають актуальні внутрішні конфлікти, домінуючі установки, рівень тривожності, особистісні цінності та проблемні сфери.

Отримані результати дають змогу виявити вплив дитячого досвіду на формування дезадаптивних моделей поведінки, що проявляються у міжособистісних стосунках і самосприйнятті.

Далі було запропоновано методику «Лінія життя», яка належить до якісних візуально-біографічних технік, що спрямовані на реконструкцію життєвого досвіду та усвідомлення особистістю ключових подій, які визначили її розвиток. Досліджуваним пропонувалося намалювати лінію, на якій необхідно позначити значущі події з дитинства до теперішнього часу, що, на їхню думку, вплинули на формування моделей поведінки. Події класифікувалися за емоційною валентністю та інтенсивністю, розташовуючись на шкалі від –10 (максимально негативний досвід) до +10 (максимально позитивний досвід).

Дана методика дозволила виявити значущі дитячі події, що респонденти пов'язують із формуванням негативних установок чи дезадаптивних моделей поведінки у дорослому віці. Водночас вона дає можливість простежити баланс між позитивним і негативним досвідом та оцінити його роль у становленні індивідуального стилю життя.

Фінальною методикою для респондентів була запропонована проективна методика «Аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером, що ґрунтується на припущенні, що ранні спогади мають символічний характер та відображають базові уявлення людини про себе, інших та навколишній світ. Техніка має 4 етапи: 1. Аналіз моделей поведінки і формулювання гіпотез. 2. Перевірка гіпотез. 3. Формування усвідомлень для виявлення

життєвого стилю. 4. Дослідження формули разом з автором раннього спогаду [35].

Методика проводилася у формі напівструктурованого інтерв'ю з елементами візуалізації: респондентам пропонувалося із заплющеними очима уявити, як перед ними з'являються «кульки» з різними дитячими спогадами, після чого відбувалося їх обговорення, де ми формували гіпотізу сформованої моделі поведінки.

Для фіксації матеріалу був розроблений спеціальний бланк (Додаток В), що включав такі параметри: зміст спогаду, вік, емоційна забарвленість (від –10 до +10), відчуття, сформована модель поведінки. Така структура дозволила не лише якісно описати спогади, але й кількісно оцінити їхню значущість для формування особистісних установок.

Дана методика дозволяє виявити вплив ранніх подій на становлення особистісних установок та поведінкових стратегій. Вона дає змогу інтегрувати емоційний досвід дитинства з сучасними проявами адаптивності чи дезадаптації, що робить її ключовим інструментом для розуміння генези дезадаптивних моделей у дорослому віці.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.

В результаті проведення дослідницької роботи, нами було прораховано і проаналізовано всі данні, які викладені в наступному матеріалі.

Для початку респондентами заповнювався опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак). Питання методики та шкала інтерпретації відповідей респондентів наведено в Додатку А.

Кількісний результат опитувальника за шкалою А, яка діагностує рівень незалежності та автономності респондента вільно виражати свою точку зору представлена в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Шкала вільного вираження себе за результатами діагностики респондентів із вибірки за методикою «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Рівень асертивності	Шкала А (незалежність-автономність)	
	Кількість осіб	% частина
Високий	1	1,8
Середній	31	56,4
Низький	23	41,8
Разом	55	100,0

З отриманих даних видно, що низький рівень асертивності в частині показника «незалежність-автономність» продемонстрували 23 респонденти, що складає 42.8% опитаних. Це свідчить про те, що ця кількість осіб мають пасивний тип поведінки. Вони мають занадто залежну від інших людей позицію, бояться виражати свої думки, схильні до підкорення та можуть піддаватись маніпуляціям.

Середній рівень асертивності продемонструвала більша половина із всієї кількість опитуваних. Складає 31 особу, що становить 56,4% респондентів, тобто кожен другий член вибірки. Їх поведінка є оптимально асертивною та характеризується здатністю діяти незалежно від інших та вільно виражати свої думки, але при цьому такі особистості уміють зберігати гармонію у міжособистісних взаєминах.

Високий рівень незалежності у вільному вираженні себе продемонструвала всього 1 особа із даної вибірки, що становить 1.8%. Їх поведінка характеризується занадто вираженою свавільністю та незалежністю від інших; такі люди переважно не прислухаються до думок і позиції співрозмовника, демонструючи егоїстичність. Часто переоцінюють себе, в результаті чого мають труднощі у збереженні мирних та продуктивних взаємовідносин з іншими, можуть виступати джерелом виникнення соціальної напруженості в колективі.

Більш наочно результати оцінювання незалежності-автономності можна подивитись на рис. 2.1.

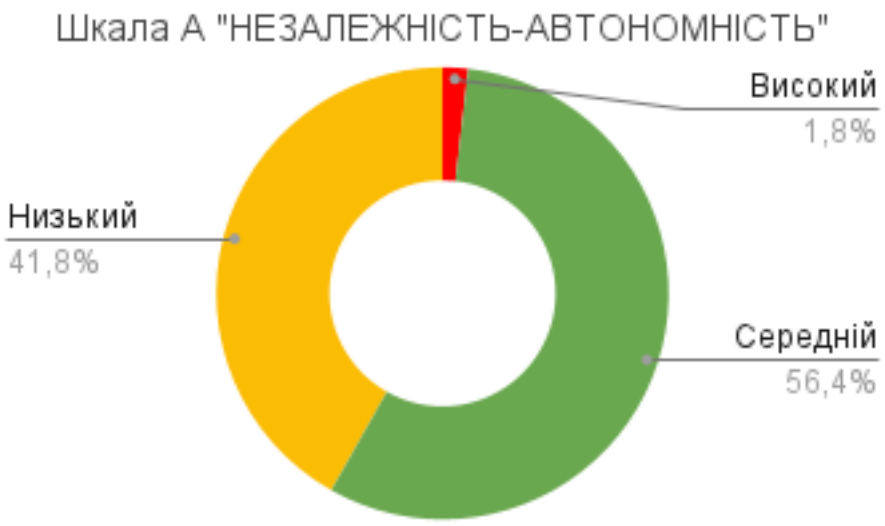


Рис. 2.1. Результати діагности показника шкали А «Незалежність-автономність» за методикою В. Капоні, Т. Новака.

Отже, згідно результатів цієї частини можна зробити висновок, що результати респондентів поділились майже навпіл, та демонструють низький та середній результат, що говорить про те, що більша кількість респондентів досить вільно може виражати себе, а інша половина має вагомий вплив від думки оточуючих, і боїться відкрито говорити про те, що для них важливо, так як в цей момент зіштовхується з певними переживаннями та страхами. Високий рівень за цією шкалою показала всього 1 людина із даної вибірки, що свідчить про незначне проявлення агресивності серед респондентів.

Кількісний результат опитувальника за шкалою Б, яка відображає, наскільки особистість вірить у свої здібності та готова брати на себе відповідальність за свої дії, наведена в Таблиці 2.3.

З отриманих даних видно, що низький рівень асертивності в частині показника «впевненість-рішучість» продемонстрували всього 8 респондентів, що складає 14.5% опитаних. Це свідчить про те, що ця кількість осіб є занадто нерішучими в своїх діях та в проявленні себе, можуть не вірити в свої можливості, а також уникати відповідальності.

Таблиця 2.3.

Шкала впевненості та рішучості за результатами діагностики респондентів із вибірки за методикою «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Рівень асертивності	Шкала Б (впевненість-рішучість)	
	Кількість осіб	% частина
Високий	15	27,3
Середній	32	58,2
Низький	8	14,5
Разом	55	100,00

Середній рівень асертивності за цим показником продемонструвала більшість респондентів, що складає 32 особи та становить 58,2% респондентів. Особистість може демонструвати певну готовність брати на себе відповідальність та ризикувати, в той самий час може бути занадто прагматичною та використовувати позитивні способи вирішення конфліктів для отримання користі. При змін умов рішучість цих особистостей може змінюватись.

Високий рівень рішучості та впевненості прослідковується у 15 респондентів, що становить 27.3%. Особистості з цим рівнем асертивності мають досить високу самооцінку та опору на власні сили, відчувають впевненість у своїх здібностях, мають чітке бачення мети, можуть бути готові приймати важливі рішення та ризикувати. Можуть відстоювати себе без маніпуляцій.

Більш наочно результати оцінювання за школою, яка відображає впевненість та рішучість особистості можна подивитись на рис. 2.2.

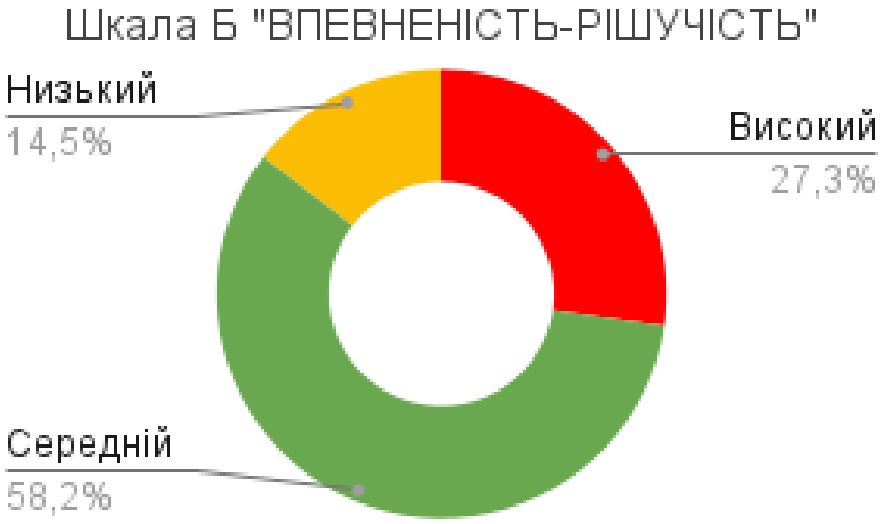


Рис. 2.2. Результати діагности показника шкали Б «Впевненість-рішучість» за методикою В. Капоні, Т. Новака.

Отже, згідно результатів цієї діаграми можна зробити висновок, що більша кількість респондентів мають середній рівень за шкалою, що говорить що вони можуть виражати певну готовність брати на себе відповідальність. Майже 30% респондентів мають високий показник, впевненості та рішучості, що говорить про їх сильну позицію у вирішенні життєвих питань, опираючись перш за все на власні сили. Найменша кількість респондентів мають низький показник, що свідчить про їх нерішучість, невпевненість та страх перед певними ситуаціями, цій групі людей важко відстоювати власні інтереси та діяти сміливо та впевнено.

Кількісний результат опитувальника за шкалою В, яка відображає здатність особистості відстоювати свої права та інтереси у соціальних ситуаціях видно в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Шкала соціальної бажаності за результатами діагностики респондентів із вибірки за методикою «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Рівень асертивності	Шкала В (соціальна бажаність)	
	Кількість осіб	% частина
Високий	2	3,6
Середній	46	83,6
Низький	7	12,7
Разом	55	100,00

З отриманих даних видно, що низький рівень асертивності в частині показника «соціальної бажаності» показали 8 респондентів, що складає 12,7% опитаних. Це свідчить про те, що ця кількість осіб схильна до компромісів та підкоренню вимогам інших, їм страшно вступати в конфлікти, навіть якщо це потрібно для утримання своїх власних інтересів.

Середній рівень асертивності за цим показником продемонструвала більшість респондентів. Складає 46 людей, що становить 83,6% респондентів. Особистість здатна висловлювати свої думки та відстоювати свої права, але може відчувати певний тиск і в цей момент заручатись деякою підтримкою з боку оточуючих.

Високий рівень соціальної бажаності прослідковується у 2 респондентів, що становить 3,6%. Особи, які мають високий показник можуть відчувати велику потребу відповідати на очікування інших та дотримуватися соціальних норм і правил. Таким чином вони намагаються приховати свою занижену самооцінку, діючи принципами – «поганою бути не можна».

Більш наочно результати оцінювання за школою, яка відображає здатність особистості відстоювати свої права та інтереси у соціальних ситуаціях можна подивитись на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати діагности показника шкали Б «Соціальна бажаність» за методикою В. Капоні, Т. Новака.

Отже, згідно результатів цієї діаграми можна зробити висновок, що більша кількість респондентів мають середній рівень за шкалою «соціальної бажаності», що говорить про здатність особистостей відстоювати свої права та інтереси в соціальному середовищі, проте в деяких обставинах заручаються підтримкою людей для більшої стійкості. Майже 13% респондентів мають низький показник, що говорить про їх страх виражати себе та всього 4 відсотка приходить на високий показник, що говорить про вибір стратегії «бути зручним» у соціальних ситуаціях.

Усереднені результати за трьома показниками асертивності за методикою В. Каппоні, Т. Новака наведено в табл. 2.5. та на рис. 2.4.

Таблиця 2.5.

Усереднений рівень діагностики рівня асертивності у респондентів вибірки за методикою «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Рівень асертивності	Показники у %			Середні значення
	незалежність-автономність	впевненість-рішучість	соціальна бажаність	
Високий	1,8	27,3	3,6	10,9
Середній	56,4	58,2	83,6	66,1
Низький	41,8	14,5	12,7	23,0
Разом	100,0	100,0	100,0	100,0

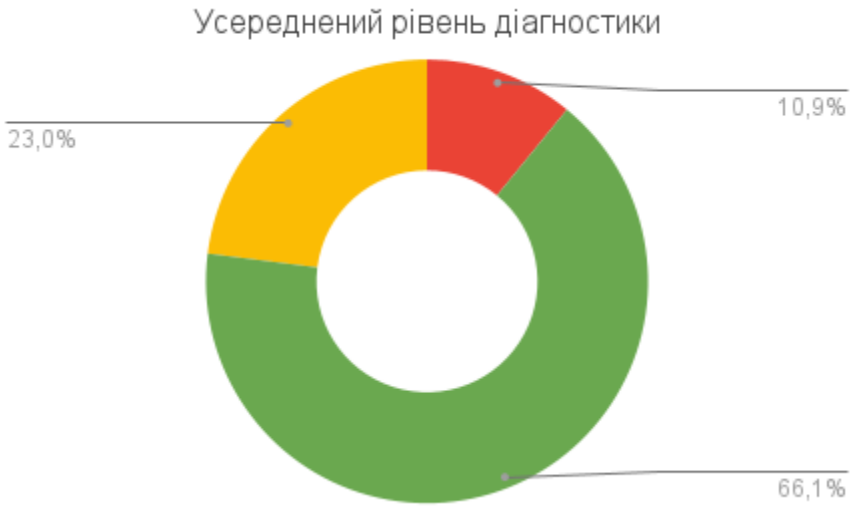


Рис. 2.4. Усереднені результати діагностики рівнів асертивності у респондентів вибірки за методикою «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак).

За результатами загального аналізу результатів дослідження ми бачимо, що 66% респондентів мають здатність впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби; захищати свої права й кордони, але при цьому з повагою ставитися до прав інших людей. Пасивну позицію стосовно вираження себе та своїх інтересів має 23% респондентів і всього 10% респондентів мають більш агресивну позицію стосовно відстоєння своєї думки та інтересів в суспільстві.

Для того, щоб встановити взаємозв'язок між минулим досвідом та формуванням моделі поведінки особистості було використано ***методику «Незакінчених речень» розроблена науковцями Л. Саксом і В. Леві.*** Методика використовується для виявлення глибинних переживань, внутрішніх конфліктів, особистісних особливостей та соціальної адаптації людини. Техніка складається із 60-и незакінчених речень, які поділяються на 15 категорій, та представлені в Додатоку Б

Відповіді були оцінені за емоційною тенденцією в діапазоні від -2 до +2.

Виміри шкали оцінювання:

+2 дуже позитивне враження;

+1 в цілому позитивне;

0 нейтральне;

-1 в середньому негативне;

- 2 дуже негативне.

У ході обробки результатів було розраховано «середній показник», який відображає загальну емоційну тенденцію відповідей. Та «стандартне відхилення», який показує на скільки різняться між собою відповіді у межах однієї сфери. Нижчий показник свідчить про схоже ставлення респондентів, високий говорить про високу варіативність відповідей. Результати наведені в Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Зводна емоційної тенденції методика «Незакінчених речень» (Л. Саксом і В. Леві.*)*

№	Сфера	Середнє (M)	Ст. відхилення (σ)	Рівень прояву
1	Відносини з мамою	**-0,64**	1,42	Переважно негативний
2	Відносини з татом	**-0,8**	1,3	Переважно негативний
3	Ставлення до свого минулого	0,92	1,43	Позитивне ставлення
4	Не реалізовані можливості	1,14	1,15	Переважно позитивне
5	Ставлення до себе	0,86	1,39	Позитивне ставлення
6	Ставлення до майбутнього	1,46	1,1	Виражено позитивне
7	Страхи та побоювання	**-1,47**	79	Негативний результат
8	Почуття провина	**-1,05**	0,87	Негативний результат
9	Ставлення до батьківської сім'ї	0,41	1,48	Помірно позитивний
10	Ставлення до партнерства	0,83	1,36	Позитивне ставлення
11	Ставлення до чоловіків	0,57	1,39	Помірно ставлення
12	Ставлення до друзів	1,41	1,12	Виражено позитивне
13	Ставлення до людей вищого рангу	0,71	1,38	Позитивне ставлення
14	Ставлення до людей в співпраці	1,62	0,92	Виражено позитивний
15	Ставлення до підлеглих	1,37	1,5	Переважно позитивне

Середній показник за сферою ***«Відносини з матір'ю»*** складає «-0,64» бала, що вказує на переважно негативне забарвленість блоку. Більшості

респондентів відмічали холодність або напруженість в спілкуванні, складність побудувати довірливі стосунки, а також відчувався певний осуд мами за образ життя. Стандартне відхилення за шкалою «Відносини з матір'ю» становить «1,42», що свідчить про високий рівень варіативності відповідей**.** Це означає, що респонденти продемонстрували значні індивідуальні відмінності у ставленні до матері, від виражено позитивного до різко негативного.

Середній показник за сферою ***«Відносини з татом»*** дорівнює «-0,80», це свідчить про то те, що переважна кількість респондентів негативно оцінює свої спогади про контакт з батьком. У своїх відповідях респонденти описують, що батьки мало приділяють увагу та проводив разом час, схильні до алкогольної залежності, та на думку багатьох могли б досягнути більшого по бажанню. Стандарте відхилення становить «1,3» що свідчить про високу варіативність показників, значна кількість респондентів виражала що в них гарні стосунки з батьком та вони відчували його любов та турботу.

Середній показник за сферою ***«Ставлення до свого минулого»*** має позитивне значення, та складає «+0,92», що свідчить про відносно позитивне враження, це проявляється і у відповідях. Багато респондентів тепло виражаються стосовно свого минулого, пригадують приємні моменти, та свої захоплення, та мрії. Стандартне відхилення дорівнює «1,43», що говорить про те що не дивлячись на переважну кількість позитивних вражень, в емоційному забарвленні є місце і таким спогадам коли респонденти були одинокі, швидко подорослішали та про втрачені можливості.

Середній показник за сферою ***«Не реалізовані можливості»*** має переважно позитивне значення і складає «+1,14», ці відображається і у відповідях, які переважно говорять о мріях, які ще можна реалізувати, що говорить про оптимізм та прийняття свого життя. Проте в деяких відповідях відчувається звинувачення себе чи близьких про втрачені можливості, тому і показник стандартного відхилення дорівнює «1,15».

Середній показник по сфері ***«Ставлення до себе»*** становить «0,86», що

свідчить про позитивне ставлення респондентів до себе, що проявляється у віру в себе, покладання на свої сили, прагнення до успіху, нових спробах при невдачі. Проте стандарте відхилення має досить високий показник і дорівнює «1,39», що свідчить про значну кількість критичного ставлення до себе, що виражаються в таких відгуках, як лінь, довірливість та вимогливість до себе.

Середній показник сфери ***«Ставлення до майбутнього»*** має виражене позитивне значення, що свідчить про оптимістичне ставлення респондентів та віру в свої сили. Багато хто уявляє своє майбутнє цікавим та активним, наповнене подорожами та реалізованими мріями. Проте була незначна кількість відповідей від тих, хто називає минуле «туманним» та невизначеним, про що свідчить стандартне відхилення з показником «1,1».

Середній показник сфери ***«Страхи та побоювання»***, має чітко негативний результат та дорівнює «-1.47», що свідчить про високий рівень тривожності, внутрішніх страхів та емоційної напруги, відповіді респондентів межують від різних видів фобій до втрат близьких, а також пов’язані з особистим проявленням, осудом, помилитись, не бути прийнятим та інші. Стандартне відхилення становить «0,79», що свідчить про те, що більшість респондентів мають подібний рівень страхів.

Середній показник сфери ***«Почуття провини»*** становить «-1,05», це переважно негативний результат, що свідчить про виражене почуття провини та самозвинувачення. Часті відповіді серед респондентів про бажання забути пережитий сором, травмуючи ситуації дитинства. Респонденти відчувають провину коли комусь відмовляють, відпочивають, чи ставлять свої потреби на перше місце, не відповідають очікуванням. При цьому є певна кількість людей, яка відчуває провину за те що не обирали себе в певних моментах життя. Стандартне відхилення становить «0,87», це помірний показник, якій свідчить, що переважна кількість респондентів має схожі емоційні хвилювання.

У сфері ***«Ставлення до батьківської сім’ї»*** середній показник помірно позитивний, та дорівнює «0,41». У більшості респондентів простежується що

не дивлячись на труднощі, атмосфера в сім'ї була дружньою та комфортною. Проте стандартне відхилення досить високе «1,48», що говорить про велику частку досить невгавного враження від сімейних стосунків через скидання зайвої відповідальності на дитину, холодність до дитини, а також батьків між собою.

Середнє значення сфери ***«Ставлення до партнерських стосунків»*** складає «+0,83», при стандартному відхилені «1,36». Що говорить про переважно позитивне ставлення до романтичних стосунків, орієнтованих на довіру, взаємопідтримку та стабільність у стосунках. Не дивлячись на це не значна кількість респондентів демонструє, що відносити це відповідальність, випробування та робота, опираючись на минулий досвід.

Середнє значення сфери ***«Ставлення до чоловіків»*** показує помірно позитивне значення та дорівнює «+0,57», що свідчить про відносне позитивне ставлення до чоловіків, що зазначено в описі як сильні, сміливі та менше заморочуються різними ситуаціями. Стандарте відхилення має досить високе значення «1,36», що підтверджується деякими відповідями стосовно того, що чоловіки не хочуть брати відповідальність і бувають досить грубими та зневажливими до жінок.

У сфері ***«Ставлення до дружби»*** середнє значення дорівнює «+1,41», при цьому стандартне відхилення становить «1,12», що відображає стійке позитивне ставлення до дружби. Більшість описують своїх друзів, як надійних, щирих, та підтримуючих. Проте є респонденти, які зіштовхнулись із зрадою в дружбі, та вважать ці відносини не щирими.

У сфері ***«Ставлення до людей вищого рангу»*** середній показник становить «+0,71», при стандартному відхилені «1,38», що свідчить про помірно позитивне, але неоднорідне ставлення до керівництва. В цю категорію потрапляли питання про контакт з керівником, вчителем та людьми, яких респонденти вважать «ідеалом». Тому відповіді мають різний амбівалентний характер від поваги до зневаги, від любові до булінгу, та від захоплення до заздрощів.

У сфері ***«Ставлення до підлеглих»*** середній показник становить «+1,37», при середньому відхилені «1,05», що свідчить про загалом позитивне, стабільне та конструктивне ставлення до підлеглих. Респонденти у ролі керівника намагаються будувати взаємини на основі довіри, поваги й підтримки, при цьому усвідомлюють власну відповідальність. Проте були відповіді про не бажання виконувати дану роль, через зменшення особистого часу та не можливості довіряти процеси.

Середній показник за шкалою ***«Ставлення до людей в співпраці»*** становить «+1,62», це один із найвищих результатів серед усіх сфер. Це вказує на виражено позитивне, дружнє й стабільне ставлення до людей з ким співпрацюють респонденти. Стандартне відхилення дорівнює «0,95», що говорить про здебільше рівне ставлення групи до людей з якими вони працюють, та охарактеризують їх як талановитих та тих, хто знає свою справу.

Отримані результати по методиці дозволяють зробити висновки, що дитячі спогади мають суттєвий вплив на те, як людина сприймає себе, інших та будує стосунки в соціальному середовищі. Відповіді респондентів мають широкий спектр емоцій, що говорить про індивідуальність кожної людини, та особисте, суб'єктивне сприйняття різних ситуацій.

Найбільш емоційно-насиченими виявились сфери пов'язані з дитячо-батьківськими стосунками, особливо сфери «Відносини з батьком», «Відносини з мамою». Ці сфери пов'язані з відчуттям браку уваги, любові, розуміння та підтримки, та мали амбівалентний характер. Ці переживання можуть свідчить про формування таких дезадаптивних моделей поведінки, як надмірний контроль, залежність від думки інших, труднощі у встановленні довіри та страху близькості.

Також високий рівень внутрішньої напруги показали такі сфери, як «Страхи та побоювання» та «Почуття провини». Надані показники можуть відображатись у дорослому житті у надмірній відповідальності, страху проявитись та уникненню конфліктів.

Разом з тим, у сферах «Ставлення до себе», «Ставлення до майбутнього», «Ставлення до друзів» спостерігаються переважно позитивні показники, що свідчить про наявність адаптивних моделей поведінки як віра в свої сили, здатність до підтримки і прагнення до розвитку.

Отже, отримані результати підтверджують гіпотезу, що дитячі спогади мають ключовий вплив на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки особистості.

З метою виявлення особливостей дитячих спогадів та їх впливу на формування моделей поведінки у дорослої особистості було проведено дослідження за ***методикою аналізу життєвого шляху за допомогою техніки «Лінія життя».***

Нами було зібрано та проаналізовано данні респондедентів, а саме спогади, які вони прийняли рішення визначити на лінії, як ключові події їх життя. За кількісними характеристиками до уваги брали такі показники: кількість позитивних та негативних спогадів; середній бал емоційної зарядженості (від 0 до 10) для позитивних спогадів; середній бал емоційної напруги (від 0 до -10) для негативних спогадів. Кількісний аналіз отриманих даних дозволив виявити середній показник емоційного заряду для позитивних, та емоційної напруги для негативних спогадів для вибірки. Результат статистичного аналізу наведено в Таблиці 2.7.

Більш наглядно результати аналізу можна подивитись з допомогою діаграми на рис. 2.5

Таблиця 2.7.

Усереднений рівень діагностики позитивних та негативних спогадів вибірки за методикою «Лінія життя»

№ з/п	Тип спогадів	Кі-ть спогадів	Частка від загальної кількості, %	Середній рівень емоційної інтенсивності	Діапазон оцінок емоцій (мін. - макс)
1	Позитивні	251	58,2	7,87	від +5 до +10
2	Негативні	180	41,8	-7,29	від -2,6 до -10
Разом	-	431	100,0	-	-

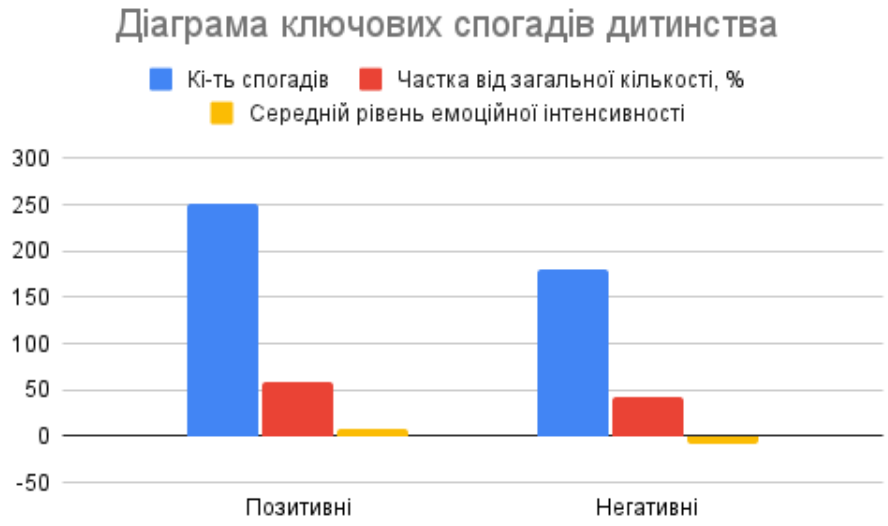


Рис. 2.5. Результат діагностики ключових спогадів дитинства за допомогою методики «Лінія життя».

З отриманих показників ми бачимо, що серед загальної кількості отриманих спогадів переважна кількість позитивних - 251 спогад, що складає 58,2% із загальної кількості. Кількість негативних спогадів дорівнює 180, та становить 41,8%. Середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.87», проте середній показник негативних спогадів також має досить високий показник і складає «-7.29». Таким чином, можна зробити висновок, що у вибірці кількісно переважають позитивні спогади, проте емоційна насиченість негативних подій є лише незначно нижчою, що вказує на виражений вплив травматичного досвіду на формування поведінкових стратегій особистості.

При якісному аналізі було встановлено, що переважна кількість спогадів, які на думку реципієнтів, повипливали на їх модель поведінки пов’язані з такими важливими подіями як переїзд, розлучення батьків, перехід у нову школу, народження братів чи сестер, перше закохання, втрата близьких, спілкування з однолітками та вступ до вищих навчальних закладів.

В періоді дорослого віку найбільш значущчими подіями для учасників дослідження стали: знайомство з чоловіком та одруження, розлучення, народження дітей, професійна реалізація та переживання пов’язані з війною в

Україні. Це свідчить про те, що життєві кризи, переломні моменти та емоційні переживання виступають центральними точками в осмисленні власного життєвого шляху.

Також необхідно зазначити, що аналіз вікової динаміки показав, що переважна кількість спогадів перепадає на підлітковий (з 11 до 16), юнацький вік (з 16 до 20) та ранній дорослий вік (з 21 до 30). Це підтверджує те, що саме в цей період відбувається активно формування ідентичності особистості та закріплення сформованих моделей поведінки, які впливають на особистісну адаптацію в соціумі.

Позитивні спогади найчастіше пов’язані з таким життєвим досвідом, як:

- Початок навчання в школі чи в університеті, а також закінчення навчальних закладів;
- Перша закоханість, тривалі романтичні стосунки, знайомство з партнером та шлюб;
- Народження дітей;
- Переїзд з батьками в свій дім, переїзд самостійний від батьків під час навчання, переїзд в іншу країну;
- Відвідування різних спортивних та творчих секцій;
- Нова робота, зміна професії чи підвищення на посаді;
- Подорожі з Батьками в інші країни, чи вже самостійні під час дорослішання;
- Народження молодших братів чи сестер.

Зміст найчастіших спогадів свідчить про те, що для респондентів залишаються важливими монети, які забезпечують почуття зростання, досягнення, близькості та автономії.

Серед негативних спогадів переважають події пов’язані із втратою, розлукою, складнощами в соціумі, фрустрацією потреби в любові та прийнятті. Можна виділити такі спогади:

- Складана хвороба, трагедії та смерть близьких людей;

- Зрада партнера чи розлучення;
- Переїзд з місця, яке асоціювалося із відчуттям безпеки та щастя;
- Булінг або соціальне відторгнення в школі та складності спілкування в університеті;
- Сварки в сім'ї, розлучення та нові стосунки батьків;
- Сексуальне домагання чи інші форми психологічного насилля;
- Народження молодших дітей в батьківській сім'ї, яке супроводжувалось емоційною одинокістю та ревнощами.

Наявність таких подій демонструє високу емоційну напругу, що може бути чинником формування дезадаптивних моделей поведінки надалі. Зокрема таких як: уникнення близьких стосунків, гіперконтроль, страх відповідальності, перфікціонізм, закритість, пасивність.

Результати якісного аналізу засвідчили, що життєві події пережиті в підлітковому, юнацькому та ранньому дорослому віці мали значний вплив на формування ідентичності та моделей поведінки особистості. Отримані показники свідчать, що саме емоційно насичені та кризові спогади стають центральними у процесі осмислення власного життєвого шляху. Це підтверджує роль життєвого досвіду у формування адаптивних та дезадаптивних моделей поведінки особистості.

З метою виявлення особливостей дитячих спогадів та їх безсвідомому впливу на формування моделей поведінки у дорослої особистості було проведено інтерв'ю *відповідно «Методики аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером.*

За кількісними характеристиками до уваги брали такі показники: кількість позитивних та негативних спогадів; середній бал емоційної зарядженості (від 0 до 10) для позитивних спогадів; емоційної напруги (від 0 до -10) для негативних спогадів. Приклад розробленого бланка наведено в Додатку В. Кількісний аналіз отриманих даних дозволив виявити середній показник емоційного заряду для позитивних, та емоційної напруги для негативних спогадів для вибірки. Результат статистичного аналізу наведено в

Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Усереднений рівень діагностики емоційного заряду та емоційної напруги респондентів вибірки за методикою «Методики аналізу дитячих спогадів» (А. Адлер)

№ з/п	Тип спогадів	Кі-ть спогадів	Частка від загальної кількості, %	Середній рівень емоційної інтенсивності	Діапазон оцінок емоцій (мін. - макс)
1	Позитивні	151	54,5	7,68	від +3,3 до +10
2	Негативні	126	45,5	-6,75	від -2 до -10
Разом	-	277	100	-	-

З отриманих даних видно, що серед загальної кількості спогадів – 277 шт., переважна кількість позитивних - 151, що складає 54,5%, тоді як кількість негативних спогадів дорівнює 126, що становить 45,5%. При цьому середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.68», є дещо вищим ніж негативних, який складає «-6.75», що свідчить про переваження позитивно забарвлених спогадів у пам’яті досліджуваних. В результаті цього можна зробити висновок, що позитивні та негативні спогади дитинства однаково впливають на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки. Проте не дивлячись на високий відсоток кількості негативних спогадів, середній показник емоційної напруги цих спогадів менший на 0,93 бала. Тому можна зробити висновок, що збереження в пам’яті приємного емоційного досвіду є більш значущим. Водночас високі показники емоційної напруги негативних спогадів свідчать про їх значний вплив на поведінку особистості у дорослому житті.

Отримані показники свідчать про те, що як позитивні та і негативні спогади мають вагомий слід в утворені особистісного досвіду та можуть впливати на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки.

Більш наглядно результати аналізу можна подивитись з допомогою діаграми на рис. 2.5.

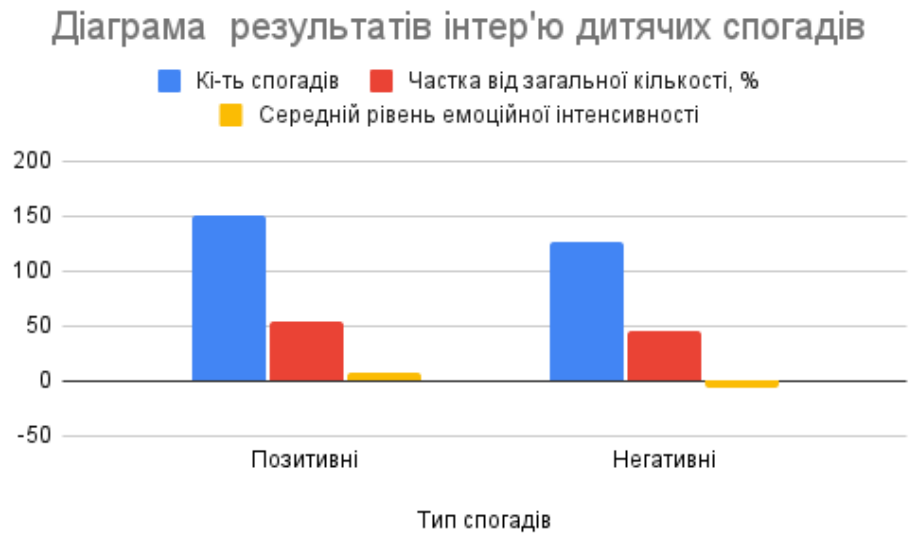


Рис. 2.5. Результат діагностики дитячих спогадів при інтерв'ю за «Методикою аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером.

Якщо якісно аналізувати результати за «Методикою аналізу дитячих спогадів», то можна визначити, що переважна кількість спогадів приходиться на перший період дитинства (з 3-х до 8 років), другий період дитинства (з 8 до 12 років) та підлітковий вік (з 12 до 16 років), на етап активного емоційного, когнітивного та соціального розвитку особистості. Якщо описувати характер цих спогадів, вони переважно пов'язані із станом, який відчували реципієнти в цей момент та браком підтримки, пояснень чи тепла від дорослих. Також варто зазначити, що деякі спогади мали амбівалентний характер, спогад на початку було пов'язано з приємною подією, але далі мав емоційну напругу. Наприклад: Святкування Дня Народження, коли збираються родичі, було оцінено як по зитивне забарвлення, а після набуло суму, що дорослі не звертали увагу на дитину та вона відчувала самотність.

В результаті якісного аналізу було проаналізовано 151 *позитивний спогад* респондентів, виділено **шість сформованих адаптивних схем**:

1. Схема базової безпеки та довіри до всесвіту. Ця схема у дорослому

житті проявляється у здатності людини сміливо вступати в нові стосунки, та реалізовувати проєкти, відкриватись людям та будувати тісні емоційні зв'язки, довіра своїм спробам, відчуття інтуїції та впевненості «зі мною все добре», прояв здорової сміливості, цікавості, а також можливість бути вразливою та просити про допомогу. Типові спогади, які пов'язані із утворенням цих схем: тілесна та емоційна близькість з батьками, спогади де дорослі захищали та підтримували дитину, сумісний сон, поїздки та час проведений разом.

2. Схема здорової самоцінності та впевненості в собі. У дорослому віці така схема проявляється вірою у свої можливості, здатністю досягати цілі та цінувати свої результати, розуміння своєї унікальності та сміливість в реалізації складних проєктів в діяльності. Ці схемо формувались під впливом спогадів пов'язаних з участю у спортивних секціях та змаганнях, спогади про радість батьків за успіхи та похвалу, досвіду Першого вересня та випускного коли батьки були поруч, контакт зі старшими братами чи сестрами та їх підтримка.

3. Схема емоційної близькості та цінності сімейних стосунків. Прояви цієї схеми спостерігають у здібностях важливості говорити про почуття, вмінні будувати емоційні здорові стосунки, здатність проявляти турботу, цінність сім'ї та сімейних традицій. Типові спогади, що посприяли цим схемам поведінки пов'язані з спогадами про відпочинок з сім'єю, канікули у бабусі та аромат свіжих булочок, сімейні свята, створені сюрпризи та подарунки, тепла взаємодія з батьками.

4. Схема внутрішньої свободи. Вона проявляється у творчих проявах людини, емоційної гнучкості, вміння справлятись із напругою через творчий прояв, легка адаптація до змінних чинників, здатність знаходити рішення у складних ситуаціях. Ця схема, згідно з аналізом проявлялась в спогадах пов'язаних з іграми з однолітками та активним дитинством, творчі прояви в малюванні, влаштовуванні концертів та підтримкою батьків в цей момент.

5. Схема внутрішньої сміливості. У дорослому житті ця схема

проявляється в бажанні досліджувати нове, здатності виходити із зони комфорту в новий досвід, здоровому рівню ризику, легке прийняття рішення, інтерес до навчання та бажання будувати активне життя. Типові спогади для цієї схеми відображається в перших пригодах пов'язаних з поїздками та мандрівками, ситуації, коли дорослі дозволяли пробувати щось нове, а також враження пов'язані з новим досвідом, а також контактом з близькими людьми: навчання плавати, їздити на велосипеді, катання у батька на шиї та просто маленькі пустощі.

6. Схема емоційної опори та наповнення ресурсом. Вона проявляється в здатності людини знаходити способи наповнення ресурсом, вміння шукати тепло і затишок в дрібницях, стійкість у стресових ситуаціях, необхідність побути на одинці, як елемент наповнення, сформовані ефективні механізми внутрішньої підтримки. Типові спогади, які сприяли цим схемам пов'язані з моментами затишку вечірніх ритуалів, теплі взаємини з родичами, моментами дрібних радощів, які давали відчуття стабільності і з'єднаності.

Можна виділити такий спектр відчуттів, які супроводжували події та сприяли формуванню адаптивних схем поведінки: згуртованості, цінності сімейних традицій, відчуття безпеки, радості, спокою, щастя, потрібності та важливості, збудження, любов, відчуття необхідності, захоплення, гордості, відчуття співучасть та з'єднаності, відчуття надії, безпеки мріяти, безпеки бути собою, підтримки, сміливості.

Під час дослідження було виявлено та проаналізовано 126 *негативних спогаді*. Спогади було обґрунтовано, та згідно цього аналізу сформовано **шість дезадаптивних схем**:

1. Схема гіпервідповідальності та моделі «Я все сама». Ця схема у дорослому віці проявляється в складності просити про допомогу, довіряти чи делегувати обов'язки, проявленням високої тривожності у невизначених ситуаціях, в жорсткій самокритиці та перфікціонізму, а також як побічний ефект неможливості розслабитись та якісно відпочивати. Ключові спогади, які призвели до створення цих схем: перекладання відповідальності на

дитину не за віком; ранній догляд за молодшими дітьми в батьківській сім'ї; конфліктні ситуації між батьками чи розлучення де дитина відчувала себе відповідальною, емоційна відсутність батьків та відторгнення.

Частіше всього ці спогади супроводжувались такими почуттями: напруга, тривога, страх помилки; почуття, що якщо не впорається, то станеться щось небезпечне; провина за власні потреби; внутрішня самотність. В цей момент дитині, за словами респондентів не вистачало підтримки й дозволу бути дитиною; слів «я поруч», «ми впораємось разом»; захищеності та надійності; права на помилку.

2. *Схема порушення кордонів.* Ця схема має свої прояви в труднощах сказати «ні» та схильність догоджати, навіть якщо це в противагу особистісним бажанням, уникнення конфліктних ситуацій, проявляється часта емоційна втома. До формування таких схем поведінки привели спогади пов'язані з ігноруванням дитячих бажань, покарання з прояв емоцій та вимога бути тихою та слухняною, спогади про фізичне покарання зі сторони батьків чи вихователем в дитячому садочку.

Частіше всього респонденти відчували: безсилля, роздратування, образу, розуміння, що краще промовчати чи зробити так щоб «мама не кричала». В таких моментах дитині не вистачало моделі здорового конфлікту, визнання почуттів, дозволу проявляти злість як нормальну емоцію, простору для власних бажань.

3. *Схема залежності від думки інших.* Така схема у дорослому віці проявляється високою чуттєвістю до критики, страхом не проявлятись, щоб не бути «недостатньо хорошим», орієнтацією на зовнішню оцінку, та надмірним контролем свого вигляду та вираженню себе в соціумі. Ключові спогади цієї схеми пов'язані із висміюванням під час виступів, порівнянням з іншими, неприйняття однолітками та висміювання, а також покарання батьків за помилки і спонукання до ідеальності.

Почуття дитини в цей момент: сором, ніяковість, відчуття меншовартість, страх бути відкинутою, емоційна нестабільність, відчуття, що

любов потрібно заслужити. І дитині дуже б хотілось отримати в цей момент: прийняття; теплих слів: «ти хороша така, як є», підтвердження значущості, безпечного простору для прояву.

4. *Схема агресивно-захисних реакцій.* Вона проявляється у прихованій чи відкритій агресії, конкуренція і напруга у відносинах на всіх соціальних рівнях, стан постійного напруження і бажання доводити свою правоту, відсутність гнучкості у прийнятті рішень чи знаходженні компромісів. Формуванню цих схем сприяли несправедливі моменти в дитинстві, коли вона не розуміла чого її карають, чи навпаки не хвалять, різного роду приниження та висміювання, відчуття емоційного болю, досвід програшу чи приниження у змаганнях, різного роду заборони які не пояснювались батьками.

Дитина частіше всього в цей момент почувала: образу, злість, розчарування, внутрішній протест, досвід «мене не чують» та такі конкурентні емоції як заздрість та ревнощі. Їй не вистачало: відвертих розмов та пояснення, підтримки, визнання: «Ти маєш право на свої емоції», відчуття, що вона не одна і батьки на її стороні.

5. *Схема відчуття меншовартості та знецінення себе.* Яка проявляється низькою самооцінкою, приниженні себе та своїх досягнень, уникнення ситуацій, коли можеш бути у центрі уваги, входження у залежні або аб’юзівні стосунки. Ключові спогади, що сприяють розвитку таких схем пов’язані з приниженням від однолітків та вчителів, обмежувальні фрази батьків «не сором мене», «ти ні чого не можеш», моменти, коли дитина почувала себе покинутою та непотрібною.

Найчастіші почуття дитини в цей момент: сором, розгубленість, відчуття програшу, біль від неприйняття, самотність і беззахисність, формується думка «Мене ні хто не любить». В такі моменти дитині не вистачало: доброзичливого ставлення; прийняття та підтримки; слів, що цінність не залежить від успіхів; допомоги у проживанні сорому та простих слів «Я люблю тебе, ти для мене важливий».

6. *Схема уникнення.* Ця схема частіше проявляється як страх ризикувати та розпочинати нове, занадто обережність, уникнення нових можливостей, знецінення власних бажань, звичка здаватись не розпочавши. Ситуації, які пригадували респонденти пов'язані із втратою чи хворобою близьких людей і емоційною відстороненістю дорослих, ситуації де про дитину забували в садку, чи залишали саму, коли вона ще не була психологічно готова до цього, досвід емоційної холодності батьків.

Почуття дитини: розгубленість, страх, відчуття, що її потреби неважливі, емоційне завмирання, внутрішня самотність. Понад усе дитині в цей момент хотілось: відчуття присутності батьків, тепла, стабільності, уваги, емоційних реакцій дорослого: «Я поруч», «Ти важлива», відчуття спільності та підтримки.

Спираючись на відповіді респондентів можна виділити низку найбільш поширених негативних спогадів: відсутність підтримки батьків в явні моменти, коли щось не виходило, а також тоді, коли дитина не могла розказати про свої почуття; сильну вимогливість від дитини, стосовно навчання, домашніх справ і навіть догляд за молодшими дітьми; саме народження молодших братів і сестер, часто старші діти відчували себе одинокими та покинутими, а той час як молодші відчували себе не прийнятими зі сторони старших братів чи сестер; ситуації пов'язані зі школою: висміювання, булінг, поразки, сварки з близькими друзями. Частіше всього діти тут зустрічались з різними нестерпними почуттями, які сприяли формуванню певних висновків про себе та навколишній світ, згідно з чим і формувались передумови виникнення дезадаптивної поведінки.

В такі моменти дитина не бажає особливого ставлення до себе, частіше за все їй просто не вистачає відчуття підтримки, слів любові, фраз що помилятись це нормально, відчуття довіри до дитини, з'єднаності «А давай спробуємо разом», «Я тобі допоможу», не вистачало адекватних пояснень, схваленого погляду, і просто обіймів.

Враховуючи це все можна зробити висновки, що дитячі спогади, як

досвід мають вагомий вплив на формування особистості не дивлячись на емоційну забарвленість. Позитивні спогади формують адаптивні стратегії поведінки та відчуття певної опори особистості. Негативні спогади спричиняють формуванню дезадаптивних моделей поведінки, пов'язаних із самоприйняттям, довірою та формуванню міжособистісних стосунків. Наявність амбівалентних спогадів спричиняли формування внутрішнього конфлікту. Для зниження впливу негативного дитячого досвіду на формування моделі поведінки, респондентам не вистачало підтримки, визнання, прийняття, права на помилку, та відчуття безумовної любові.

Можна зробити висновок, що ця практика була цінна для реципієнтів, оскільки люди пригадували опорні спогади, ті які можна повертати в скрутні моменти життя. Пригадували моменти, коли їх контакт з мамою, татом, братом чи сестрою були особливими і це стало великим поштовхом, щоб відчути тепло до близьких, з ким складно спілкуватись. Учасники пригадували досвід, у якому їм вдалося впоратися з труднощами, що сприяло формуванню віри у власні сили, здатності вибудовувати дружні стосунки, входити в новий досвід та відчувати легкість у самовираженні.

Висновки до розділу 2

Організація комплексного емпіричного дослідження дали змогу вивчити вплив дитячих спогадів на формування моделей поведінки особистості у дорослому віці. У вибірці взяло участь 55 жінок. Вік респонденток - від 25 до 50 років. Проведено кількісний та якісний аналіз з допомогою обраних методик.

Досліджено рівень впевненості та стійкості людини при висловлюванні своєї власної думки, чи її схильність до залежностей через «Опитувальник ассертивності» В. Каппоні та Т. Новака. За результатами загального аналізу дослідження виявлено, що 66% респондентів мають здатність впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби; захищати свої права й кордони, але при цьому з повагою ставитися до прав

інших людей. Пасивну позицію стосовно вираження себе та своїх інтересів має 23% респондентів і всього 10% респондентів мають більш агресивну позицію стосовно вдостоєння своєї думки та інтересів в суспільстві.

Виявлено приховані особистісні тенденції через методику «Незакінчені речення» Сакса-Леві. Найбільш емоційно-насиченими виявились сфери пов'язані з дитячо-батьківськими стосунками: «Відносини з батьком», «Відносини з мамою». Ці сфери пов'язані з відчуттям браку уваги, любові, розуміння та підтримки. Також високий рівень внутрішньої напруги показали такі сфери, як «Страхи та побоювання» та «Почуття провини». Це може свідчити про тенденцію до наявності дезадаптивних моделей поведінки.

Разом з тим, у сферах «Ставлення до себе», «Ставлення до майбутнього», «Ставлення до друзів» спостерігаються переважно позитивні показники, що свідчить про наявність адаптивних моделей поведінки як віра в свої сили, здатність до підтримки і прагнення до розвитку.

Отримані результати підтверджують гіпотезу, що дитячі спогади мають значний вплив на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки особистості.

Уточнено біографічні дані з використанням техніки «Лінія життя» з метою виявлення ключових подій дитинства, що вплинули на становлення поведінкових моделей. Нами було проаналізовано 431 спогад, серед загальної кількості спогадів переважна кількість позитивних, яка складає 251 спогад, кількість негативних спогадів дорівнює 180. Середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.87», проте середній показник негативних спогадів також має показник «-7.29». Зроблено висновок, що у вибірці кількісно переважають позитивні спогади, проте емоційна насиченість негативних подій вказує на виражений вплив травматичного досвіду на формування поведінкових стратегій особистості.

При якісному аналізі було встановлено, що переважна кількість спогадів, які повипливали на їх модель поведінки пов'язані з такими

важливими подіями як переїзд, розлучення батьків, перехід у нову школу, народження братів чи сестер, перше закохання, втрата близьких, спілкування з однолітками та вступ до вищих навчальних закладів. В періоді дорослого віку найбільш значущими подіями для учасників дослідження стали: знайомство з чоловіком та одруження, розлучення, народження дітей, професійна реалізація та переживання пов'язані з війною в Україні.

Отримані показники свідчать, що саме емоційно насичені та кризові спогади стають центральними у процесі осмислення власного життєвого шляху. Це підтверджує роль життєвого досвіду у формування адаптивних та дезадаптивних моделей поведінки особистості.

Проаналізовано дитячі спогади через проєктивну методику «Аналіз дитячих спогадів» за А. Адлером, з метою визначення зв'язку між конкретними подіями дитинства та проявами дезадаптивної поведінки в дорослому віці.

Всього досліджено 277 спогадів, із яких 151 позитивних, та 126 негативних спогадів. Середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.68», а негативних складає «-6.75», що свідчить про переваження позитивно забарвлених спогадів у пам'яті досліджуваних. В результаті чого можна зробити висновок, що позитивні та негативні спогади дитинства однаково впливають на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки.

Всі спогади були проаналізовані та згруповані в **шість адаптивних схем**: 1. Схема базової безпеки та довіри до всесвіту. 2. Схема здорової самоцінності та впевненості в собі. 3. Схема емоційної близькості та цінності сімейних стосунків. 4. Схема внутрішньої свободи. 5. Схема внутрішньої сміливості. 6. Схема емоційної опори та наповнення ресурсом. **Та шість дезадаптивних схем**: 1. Схема гіпервідповідальності та моделі «Я все сама». 2. Схема порушення кордонів. 3. Схема залежності від думки інших. 4. Схема агресивно-захисних реакцій. 5. Схема відчуття меншовартості та знецінення себе. 6. Схема уникнення.

Спираючись на відповіді респондентів можна виділити низку найбільш поширених негативних спогадів: відсутність підтримки батьків в явні моменти, коли щось не виходило, а також тоді, коли дитина не могла розказати про свої почуття; сильну вимогливість від дитини, стосовно навчання, домашніх справ і навіть догляд за молодшими дітьми; саме народження молодших братів і сестер, часто старші діти відчували себе одинокими та покинутими, а той час як молодші відчували себе не прийнятими зі сторони старших братів чи сестер; ситуації пов'язані зі школою: висміювання, булінг, поразки, сварки з близькими друзями. Вікова динаміка цих спогадів з 3-х до 14 р.

Враховуючи це все можна зробити висновки, що дитячі спогади, як досвід мають вагомий вплив на формування особистості не дивлячись на емоційну забарвленість. Позитивні спогади формують адаптивні стратегії поведінки та відчуття певної опори особистості. Негативні спогади спричиняють формуванню дезадаптивних моделей поведінки, пов'язаних із самоприйняттям, довірою та формуванню міжособистісних стосунків. Для зниження впливу негативного дитячого досвіду на формування моделі поведінки, респондентам не вистачало підтримки, визнання, прийняття, права на помилку, та відчуття безумовної любові.

Не дивлячись на те, що тест ассертивнасті не показав значних відхилень, вже наступні методики виявили певний спектр тенденцій на формування дезадаптивної поведінки. Свідоме відображення спогадів на лінії життя показало, що переломні моменти життя мають великий вплив на формування стратегій поведінки. Проте фінальна техніка яскраво виявила більш камерні спогади, які стали вагомим підґрунтям для формування моделей поведінки, які утворюються та проявляються на безсвідомому рівні, завдяки психологічним механізмам захисту.

РОЗДІЛ 3
АВТОРСЬКА ДІАГНОСТИЧНО – КОРЕКЦІЙНА МЕТОДИКА, ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА «МОЯ МАЛЕНЬКА Я».

3.1 Ігрові методи, як інструмент виявлення та корекції моделей поведінки особистості.

Опираючись на отримані данні в емпіричному дослідженні та підтвердженні гіпотези, що спогади дитинства мають вагомий вплив на формування дезадаптивних моделей поведінки, нами було запропоновано розглянути ігровий метод, а саме авторську трансформаційну гру «Моя маленька Я», як методику діагностики та корекції сформованих моделей.

Ігрова терапія відносно молода наука, дослідження цього напрямку розпочалось у ХХ столітті. Вітчизняні та зарубіжні дослідники О.Варга, О.Захаров, В.Екслайн, О.Карабанова, Л.Костіна, Г.Лендрет, К.Мустакас, Р.Овчарова, В.Оклендер, А.Осипова, А.Співаковська та ін. переконані, що ігровий метод може бути корисний як в діагностиках так і в корекціях різних відхилень [39].

Пізнати ефективність ігрових методів в роботі з людьми намагалися філософи, психологи, педагоги, літературознавці та фольклористи. У грі розкривається творча уява, зняття напруги та відновлення душевного комфорту, гра є джерелом задоволення.

Переважна кількість досліджень пов’язана з ефективністю використання ігрових методів в роботі з дітьми. У Литвиненко С. в статті було визначено, що гра створює безпечний простір, де людина може вільно відтворювати значущі для неї ситуації, символічно програвати труднощі та експериментувати з різними способами поведінки. Через цілеспрямовану структуру ігрової ситуації, психолог може м’яко впливати на поведінкові реакції дитини, допомагаючи їй долати труднощі та розвивати нові навички. Автор доводить, що гра має значний трансформаційний ресурс саме тому, що дозволяє дитині пережити досвід змін у безпечних умовах [39].

Різні школи психології намагались розглядати ефективність ігрового методу і в роботі з дорослими. Вони дивились на цей інструмент з позиції своїх наукових міркувань. Так науковці психоаналітичного методу (А. Фрейд, М. Кляйн і Д. Віннікотт) розглядали ігри як процес, який відкриває доступ до несвідомого. В гуманістичному напрямку (К. Роджерс, В. Екслайн і Г. Лэндрет) гра розглядається як місце безпечного та підтримуючого простору, в якому клієнт може вільно виражати себе. Поведінкова школа на чолі з Б.Ф. Скіннер, акцентує увагу на навчанні через гру соціальним навичкам. Емоціно-образна терапія, яскравим представником якої є Д.М. Леві бере свій напряв в можливості «перепрожити» травмуючий досвід в безпечній атмосфері. Ідеологія гештальт-терапії (О. Ранка, Д. Тафта і Ф. Оллена) полягає в тому, що гра є способом роботи з емоціями у взаємовідносинах. Екзистенційний підхід зосереджується на розкритті життєвого сенсу і допомагає клієнту шукати нові шляхи до вирішення життєвих питань. Феноменологічний підхід, робить акцент на спостереженні явищ, що виникають спонтанно у грі, навіть якщо їх важко пояснити науково [39].

Трансформаційні ігор - проєктивна методика, яка спрямованого на пізнання внутрішнього світу особистості. Така грає поєднує в собі елементи настільної гри, як формат відпочинку, та психологічних і коучингових інструментів для трансформаційної роботи.

Мета трансформаційних ігор полягає у створенні безпечного інтерактивного простору, в якому учасник може усвідомити власні внутрішні процеси, переосмислити поведінкові моделі та здійснити особистісні зміни через переживання символічних, метафоричних та рольових ситуацій. Трансформаційні ігри спрямовані на розвиток самопізнання, формування позитивної Я-концепції, удосконалення соціальних навичок, активізацію внутрішніх ресурсів і підтримку конструктивних стратегій взаємодії з оточенням. (позначити всіх авторів з Т-ігор).

Українська науковця, Литвиненко С.А. досліджувала методи ігрової

терапії, та в своїй роботі відмітила «Карен Хорні у книзі «Невроз і людський розвиток» обґрунтовує ідею, що в кожній людській істоті генетично закладена схильність до самореалізації. Якщо усунути перешкоди, переконує авторка, то особистість почне розвиватися як повністю реалізований дорослий, «ніби як жолудь стає дубом». Метафора К.Хорні захоплювала і неодноразово повторювалася багатьма досвідченими терапевтами, зокрема І.Яломом, оскільки саме такий образ ілюструє бачення завдань терапевтичної роботи: усунення перешкод, що гальмують розвиток людини, а все інше, стимульоване самореалізуючими силами клієнта, слідує автоматично.» [39, с. 106]. Підсумовуючи можна сказати, що головною перевагою ігрового методу є обхід психологічних захистів, які дозволяють особистості працювати не тільки із свідомим, а також із без свідомим матеріалом клієнта [39].

Також Литвиненко визначає, що головною метою ігрової терапії не змінити людину та її поведінкові прояви, а дати можливість «прожити» у грі бентежні ситуації при повній підтримці ігротерапевта [39].

Якщо звертатись до більш детального визначення терміну, то можна на вислів Максименко С.Д. та ін. в своїй роботі. Трансформаційні ігри – це «категорії групових настільних ігор, орієнтованих на психологічну роботу з індивідуальними особистісними запитами учасників, які спрямовані на знаходження оптимальних рішень складних життєвих ситуацій, прояснення та гармонізацію міжособистісних стосунків, здійснення важливих життєвих виборів, виявлення особистісних обмежень і ресурсів досягнення значущих цілей, самопізнання та саморозвиток» [41, с. 367]. Цей вислів має вичерпаний опис, який пояснює і специфіку і сферу впровадження інструменту [41].

Проте, більш вдалим висловом стосовно Т-ігор сформувала в своїй статті українська науковиця Наумік-Гладка К. Г., вона пише: «Трансформаційні ігри належать до категорії групових настільних Ігор. Вони спрямовані на опрацювання особистих запитів клієнтів, які можуть бути пов’язані з різними сферами життя. В процесі гри учасники ненав’язливо

можуть знайти оптимальні рішення для вирішення проблемних ситуацій, особових криз, для усвідомлення причин поточної ситуації, сценаріїв своєї поведінки, своїх установок і переконань. Гра дає можливість скоректувати ті елементи, які не влаштовують, для зміни обставин, що склалися, і для розкриття внутрішніх ресурсів гравців. В процесі гри простежуються свої стратегії, тому що в грі, як правило, використовуються ті ж моделі поведінки, що і в реальному житті. Будь-яка гра моделює різні життєві ситуації, ставить питання, з якими особа стикаєтеся в реальному житті» [48, с. 91]. Узагальнюючи автора можна зробити висновок, що Т-гра це своєрідний безпечний тренажер реального життя, в якій людина проживає свої почуття, бачить стратегії поведінки та може протестувати іншу модель поведінки, та побачити реакцію зовнішнього світу [48].

В основі Т-ігор лежать такі механізми: Механізм символічного моделювання забезпечує використання гравцем вільної асоціації, метафори та образів. Які наближують його до особистих глибинних переживань, що сприяє процесу «проживання» почуттів в безпечному колі. Це відбувається завдяки запуску процесу проєкції через стимульні матеріали.

Механізм проєкції запускається під час контакту людини з додатковими матеріалами, підказками гри: ілюстраціями, фразами, питаннями, символами, словами. Коли гравець достає підказку, він свідомо зіставляє отримане з проявами в своєму житті, та відбувається «осяяння». Такий механізм дозволяє уникнути системи захистів та знижує опір клієнта. Одним із допоміжних інструментів є метафоричні карти, універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку та натхнення на дії [13; с. 21].

Феномен синхроністичності описував ще К. Юнг, він описував цей механізм, як невипадкову випадковість: збіг певних подій, не пов’язаних між собою з конкретних причин, але пов’язаних за змістом. Все що відбувається в процесі гри може розглядатись як метафора, символ чи знак, якому небідно

додати сенсу завдяки проєкції [38].

Трансформаційні ігри використовують *механізм емоційного катарсису*, процес глибокого емоційного переживання. Що дає можливість клієнту виразити свої закриті почуття, а також усвідомити їх значення. Після такого процесу у клієнта з'являється розуміння та зменшення емоційної напруги, завдяки контейнируванню та підтримці ігротерапевта та безпечного простору.

Важливу роль в трансформаційних іграх відіграє *механізм самоспостереження*, який включає здатність людини зосереджуватись на своїх думках, емоціях, тілесних відчуттях та реакціях у певній ситуації. В процесі гри відбувається «віддзеркалювання» для учасника його проявів, через свої відповіді чи інших гравців. Гравець може краще зрозуміти причини своїх емоційних та поведінкових реакцій, що сприяє більш глибокому самоаналізу.

Ну і звичайно в груповій грі необхідно зазначити *механізми соціальної взаємодії та групової динаміки*. Така форма гри дозволяє учасникам аналізувати свої соціальні ролі, навчитися новим моделям поведінки, розуміти індивідуальні відмінності інших, обмінятися досвідом, проявити емпатію та підтримку.

Е. Берн в своїй книзі «Ігри, в які грають люди» відмічав, що люди протягом життя грають, часто не усвідомлюючи цього. Е. Берн розглядає різні варіанти ігор, в які грають люди «подружні ігри», «ігри злочинного світу», «ігри на все життя». Також він вважав, що тільки «виходячи зі свого сценарію», клієнт зможе стати особистістю, здатною на свій унікальний шлях, але зроби це можна тільки усвідомлюючи його [4].

Згідно цього контексту можна відмітити, що Т-ігри також мають різний спектр тематики та видів, які можуть задовільнити майже будь-який запит клієнта. Ігри можуть бути направлені на роботу з фінансами, питаннями мотивації, сімейних стосунків, сексуального життя, здоров'я, професійної реалізації, жіночності, дитячих переживань, мрій та інші.

Будь- яка гра має чіткі етапи: етап знайомства, встановлення контакту та створення безпечного простору; основний етап гри; етап підбивання підсумків та висновків.

Важливу роль в ефективному результаті гри відіграє ведучий, чи фасилітатор. Для того, щоб робота була максимально ефективною та травмуючою, фахівець не повинен нав'язувати свою думку, не засуджувати та не оцінювати, бути відкритим до різної точки зору, бути психологічно присутнім в моменті, мати здатність до емпатії та співпереживання й вміло виражати ці почуття, поважати особу та його досвід, бути тактовним та толерантним.

Протипоказаннями для гри можуть бути гострі психічні стани, травматичні переживання у стадії загострення, хімічні або поведінкові залежності, неготовність до співпраці. А також є обмеження стосовно групової роботи – не бажано грати в групі з родичами та друзями, якщо сама гра не передбачає цього.

Результатом участі у трансформаційних іграх є: виявлення дезадаптивних моделей поведінки та формування нових стратегій; виявлення внутрішніх суперечностей та їх причини; зміна куту зору на перешкоди, отриманий досвід та знаходження ресурсів для майбутніх досягнень; впізнавати і усвідомлено керувати перешкодами, що виникають на шляху до радісного, щасливого, наповненого життя; відкриття і усвідомлення ресурсів та потенціалу особистості; прийняття важливих рішень; розширення свідомості клієнта; стабілізація емоційного стану або інструменти роботи з ним; бачення нових перспектив [19].

Психологічна гра не є універсальним чи миттєвим засобом розв'язання труднощів. У ході ігрового процесу може виявитися, що учасникові потрібна більш глибока психологічна підтримка, і в таких випадках доцільно рекомендувати психолога. Також вона не є гарантією усунення проблеми, проте може бути гарним інструментом, щоб побачити глибинну причину виникнення проблеми, змоделювати нові стратегії поведінки та встановити

кроки, щоб рухатись далі. У безпечному ігровому полі, людина може прожити складні життєві події та як результат винести з них ресурс побачивши свою силу. Передивитись свої дезадаптивні моделі поведінки, та переосмисливши цінності сформувати нові, більш зрілі стратегії комунікації з соціальним середовищем. Важливо підкреслити, що ключовий етап змін розпочинається вже після завершення гри. Ефективність отриманих інсайтів та сформованих рішень залежить від готовності клієнта впроваджувати їх у повсякденне життя та послідовно діяти відповідно до обраних кроків.

3.2 Структура, механізм та етапи проведення авторської гри «Моя маленька Я».

Трансформаційна гра «Моя маленька Я» ґрунтується на сучасних психотерапевтичних підходах, які пояснюють вплив дитячого досвіду на формування певних переконань, емоційних реакцій та моделей поведінки особистості. Вище було розглянено багато досліджень та наукових статей, які пояснюють феномен дитячих спогадів, а також як вони впливають на формування моделей поведінки особистості. Центральною ідеєю гри є гіпотеза, що ранні переживання інтегруються в структуру «внутрішньої дитини», яка в дитинстві зіштовхувалась з певними переживаннями, що складно було витримати. Через брак уваги та підтримки з боку значущих дорослих, система психологічних захистів зробила свою роботу і безсвідомо сформувала певні захисні рішення, які надалі стали проявляться як сталі моделі поведінки. Ця поведінки була корисною в дитячому віці, але в дорослому стала проявляться дезадаптацією. Дану тему досліджували та описували багато науковців, в тому числі і сучасні психологи.

В основі гри вкладена ідея, що в середині нас сидить маленька дівчинка, яка бажає любові, турботи, тепла. В якої є свої бажання та потреби. Яка боїться невідомості, інколи ображається і часом дуже сердиться. Нам дорослим здається, що це дуже заважає реалізовувати наші плани. Але насправді - це наша дівчинка нагадує нам про те, що потрібно про неї

подбати.

Основою гри є поєднання принципів ігрової терапії, метафоричних асоціативних карт та елементів роботи з «внутрішньою дитиною». Вона спирається на уявлення про те, що ранні емоційні переживання мають безпосередній вплив на формування поведінкових стратегій у дорослому житті, а їх переосмислення у безпечному терапевтичному просторі може сприяти трансформації дезадаптивних патернів у більш конструктивні.

Різні психотерапевтичні школи підкреслюють, що внутрішня дитина є метафоричним образом тих частин особистості, що зберігають емоційні потреби та переживання, які були створені в дитинстві під впливом різних чинників. У дорослому віці це може проявлятись у вигляді моделей поведінки та типах реакцій, труднощах у самоцінності та впевненості, проблемах у побудові стосунків та реалізації особистісних потреб.

Ідея «внутрішньої дитини» була сформована в межах декілька шкіл психології. К. Юнг один із перших описав модель «Божественного дитяти», описував це як внутрішню частину психіки що є джерелом творчості, спонтанності та справжнього «Я» [62]. Е. Берн в транзактному аналізі виділив Его стан «Дитина», який включає емоції, думки та реакції які були притаманні в дитинстві. Вчений виділив стан «Вільної дитини», яка проявляє творчість, емоційність та спонтанність, а також «Пристосовану дитину» яка проявляє страх, невпевненість та очікування оцінки від інших [4]. Ця тема висвітлювалась в книгах «Повернення додому», «Зцілення внутрішньої дитини» автора Д. Бредшоу, він систематизував ідею, описавши механізм дитячої травми, та її вплив на доросле життя [11]. Швейцарська психологиня А. Міллер в своїй книзі «Драма обдарованої дитини» зосередилась на тому, що внутрішня дитина зберігає біль нереалізованих потреб [46]. Ну і вже згадуваний нами в інших розділах Дж.Янг, був засновником схемотерапії в якій описував схеми поведінки сформовані дитячим досвідом, та визначав, що вони сформовані при незадоволених базових потреб у дитинстві: безпеки, прийняття, автономії, реалістичних меж, спонтанності [109].

Трансформаційна гра «Моя маленька Я» є авторською розробкою, призначеною для роботи з дорослими учасниками (від 16 років і старше). Гра не апробувалась серед особистостей більш раннього віку, тому ми не виключаємо її ефективність в роботі із підлітками. Також всі стимульні матеріали направлені на роботу з жінками, проте в гру грали і чоловіки, та мали досить гарні результати.

Методика гри має як діагностичний, так і корекційний компонент та спрямована на опрацювання дитячих спогадів, які вплинули на формування дезадаптивних моделей поведінки. Гра націлена на виявлення активних дезадаптивних схем, усвідомленню того, як вона проявляється в теперішньому житті та пошук альтернативних рішень.

В грі використовуються такі методики:

Ігровий формат роботи зі спогадами дитинства знижує психологічний опір, що робить процес дослідження більш лагідним, безпечним та завдяки дитячому азарту підсилює мотивацію та внутрішню зацікавленість в зміні моделі поведінки.

Робота з метафорою та АРТ-терапевтичними механізмами. В склад гри входять допоміжні матеріали з метафоричних зображень та фраз, практичні завдання та саме ігрове поле, що активують праву півкулю та дозволяють учаснику отримати доступ до несвідомих переживань. Метафора є унікальною мовою психіки. Гра використовує такі арт-терапевтичні принципи, як проекції внутрішніх змістів на ігрові матеріали, творча взаємодія зі значущими образами, безпечне вираження емоцій, що дає м’яко опрацювати глибинні переживання дитинства.

Наративний метод, завдяки якому людина осмислює свій досвід через історію фрагмента спогада, який виник в роботі. Цей спогад може бути забутий чи не усвідомлений, але емоційно-заряджений, що проявляється у відчуттях у тілі, та почуттях які виникають. У грі відбувається реконструкція особистісних історій, можливість переписати емоційні сцени, чи доповнити тими почуттями яких не вистачило, такими як: підтримки, захисту, безпеки,

любові та ін., також в грі відбувається зміна позиції із пасивної в активну та ресурсну, відбувається процес взяття відповідальності. Цей підхід забезпечую глибоку внутрішню трансформацію завдяки перевисанню власного наративу.

Емоційно-фокусна робота та рефреймінг. Рефреймінг дозволяє змінити кут зору на події минулого та зменшити їхній деструктивний вплив. Гра спрямована на проживання та осмислення дитячих емоцій. В грі учасник виявляє та називає ті почуття, які раніше пригнічував; бачить потреби, які стояли за цим почуттям та знаходить їх нові способи задоволення. В процесі гри людина може побачити причину своєї дезадаптації, та завдяки цьому сформувати внутрішню дорослу позицію.

Мета трансформаційної гри «Моя маленька Я» полягає у виявленні й усвідомленні дитячих спогадів, які спричинили формування дезадаптивних моделей поведінки. Та їх подальшій корекції за допомогою ігрових механік, метафоричних підказок і практик, які сприяють переосмисленню травматичних ситуацій і формуванню нових адаптивних стратегій у дорослому житті.

Завдання гри полягає у:

✓ Виявити ключові дитячі спогади, які пов’язані з обмежуючими переконаннями та проявленням дезадаптивних форм поведінки;

✓ Побачити та назвати не проявленні почуття та незакриті потреби дитячого досвіду;

✓ Переосмислити отриманий досвід, взяти відповідальність за свої почуття, та сформувати досвід внутрішньої підтримки, прийняття та безпеки;

✓ Змоделювати нові адаптивні моделі поведінки згідно зміненому стану.

Показання до застосування гри:

1. Наявність дезадаптивних моделей поведінки та виникнення певних труднощів пов’язаних з цим у дорослому житті. Наявність страхів, труднощів в проявленні, повтори сценаріїв у поведінці, складнощі в спілкуванні з людьми та побудовою стосунків.

2. Емоційні прояви які пов’язані з труднощами в самооцінці, довіри, завеликого контролю, утримання емоцій чи навпаки з неможливістю виражати свої емоції та почуття.

3. Потреба в переосмисленні дитячих спогадів чи налагодження стосунків з родичами. Прагнуть глибше зрозуміти природу своїх реакцій, налагодити стосунки із близькими членами сім’ї.

4. Пошук інструментів особистісного зростання, для людей які шукають інструменти для кращого контакту із собою, розуміння своїх станів та підвищити якість свого життя.

Протипоказання для застосування гри «Моя маленька Я»: Гострі психічні стани, травматичні переживання у стадії загострення, хімічні або поведінкові залежності, неготовність до співпраці. А також є обмеження стосовно групової роботи – не бажано грати в групі з родичами та друзями, які можуть бути безпосередньо зв’язані із дитячими спогадами.

Структура гри:

1. Вступ до гри. Цей етап містить знайомство учасників з грою, мета та очікуваний результат в кінці. Промовляються правила безпеки роботи в групі та визначається роль ведучої. Узгоджується особистісний запит клієнта на гру та бажані результати. Це важливий етап для встановлення безпечної атмосфери для клієнта.

2. Основна частина включає роботу з полем та метафоричними картами й фразами. Гравці по черзі кидають ігровий кубик та рухаються по полю згідно випавшей цифрі. Перші кроки спрямовані на активацію спогадів для виявлення ключових емоцій, переживань, потреб та первинних реакцій. Робимо висновки стосовно утвореної моделі поведінки та ситуації, коли ця поведінко повторюється. На цьому етапі відбувається процес зустрічі клієнта зі своєю «внутрішньою дитиною» та переживаннями й висновками дитинства, які сформували модель поведінки.

Наступний етап включає внутрішню роботу з виявленими переживаннями. Учасник уявляє, що поруч з ним маленьким знаходиться він

дорослий, в тому віці в якому є на зараз, створюємо ефект «дбайливого дорослого». Та з такого стану надаємо «внутрішній дитині» того відчуття, якого бракувала в момент переживання: слів підтримки, відчуття безпеки, тепла, любові, прийняття. Відбувається емоційна корекція: дитина отримує досвід, якого не було у реальному житті. Завдяки цьому етапу змінюється напруга, вирівнюється стан, що дає учаснику відчуття внутрішньої опори.

Після зміни стану обирається нове рішення, яке відповідає дорослій позиції, моделюється нова стратегія поведінки та модель реакції на подразник. А також відкривається бачення внутрішніх ресурсів. Цей етап дозволяє перенести нове усвідомлення із внутрішнього відчуття на практичне розуміння.

Після чого гравець переходить до наступних етапів, які включають ресурсні метафоричні картинки, фрази, питання та практики що допомагають посилити усвідомлення та створити відчуття завершеності.

3. Рефлексія та підведення висновків. На цьому етапі клієнти пишуть наратив, який розпочинається зі слів «Я обіцяю тобі…». Продовж декілька хвилин пишуть свою рефлексію та висновки за гру, які включають нові прагнення внутрішнього і зовнішнього проявлення. Після чого учасники по черзі діляться важливими моментами із гри. Цей етап дозволяє закріпити отриманий стан, свої усвідомлення та рішення стосовно зміни патерів поведінки в повсякденному житті.

Тривалість гри, та кількість гравців: В гру можна грати як в індивідуальному, так і груповому форматі, кількість повноцінної гри не повинна перевищувати 4-5 учасників. У груповому варіанті важливу роль відіграє ефект свідчення та взаємопідтримки, інколи клієнт може багато усвідомити для себе через іншого гравця.

Тривалість групової гри – 3 години, індивідуальної – 2 години. Учасники роблять переходи з допомогою ігрового кубика. В грі є вихід, коли учасник попадає на поле «Привіт, це Я», проте якщо час не закінчився, він може обирати чи продовжувати гру, чи завершити. В грі важливо

орієнтуватись не тільки на підказки, но і на саму динаміку, на яких ходах гравець затримується, які цифри випадають частіше, це все говорить про стратегію гравця досягати своїх цілей.

Ірові матеріали: На ігровому полі зображена доросла жінка, в середині якої сидить маленька дівчинка і гойдається на гойдалці. Це символ «внутрішньої маленької дівчинки», яка сидить в середині кожної та чекає на той момент, коли ми вже дорослі звернемо на неї уваги, прийдемо і дамо ту турботу, якої їй не вистачає.

Нижче розміщено макет ігрового поля, всі матеріали розроблялись за участю дизайнера та ілюстратора. Рис 3.1.



Рис. 3.1. Приклад ігрового поля для гри «Моя маленька Я»

Ігрове поле має форму квітки з пелюстками, кожна пелюстка символізує певний емоційний стан, відношення до якого переважно

формується у дитячому та підлітковому віці: любов, довіра, дозвіл, вразливість, відповідальність, проявленість, визнання, насолода. Гравець за допомогою кубика обирає пелюстку з емоційним станом, та працює з відповідними метафоричними підказками з фразами та ілюстраціями.

Також гра включає окремі колоди карт, які називаються: «Переконання» та колода з «Почуттями» – це переконання або почуття, які є стимульним матеріалом для повернення в ситуації минулого. Рис 3.2. Ця карта має стимульну фразу «Моя думка не важлива», як повертає учасника в ситуацію з дитинства, коли він не зміг впоратись зі своїми емоціями та прийняв таке рішення для себе.



Рис. 3.2. Приклад картки з переконаннями дитинства.

Картки з ілюстраціями «Моя маленька Я» - це мальовані картки на яких зображена маленька дівчинка у різних своїх проявах, яка любить малювати, стрибати на ліжку, наряджатись, проводити час з батьками, мріяти чи робити маленькі пустощі. Приклад картки на Рис 3.3.

Всі інші колоди на зворотній частині мають зображення руки дитини, яка тягнеться до руки дорослої людини, як символ зустрічі гравця із своєю дитячою частиною.

Колода з метафоричними Фразами відомих людей, яка позначена символом у вигляді пера. Приклад картки на рис Рис. 3.4.

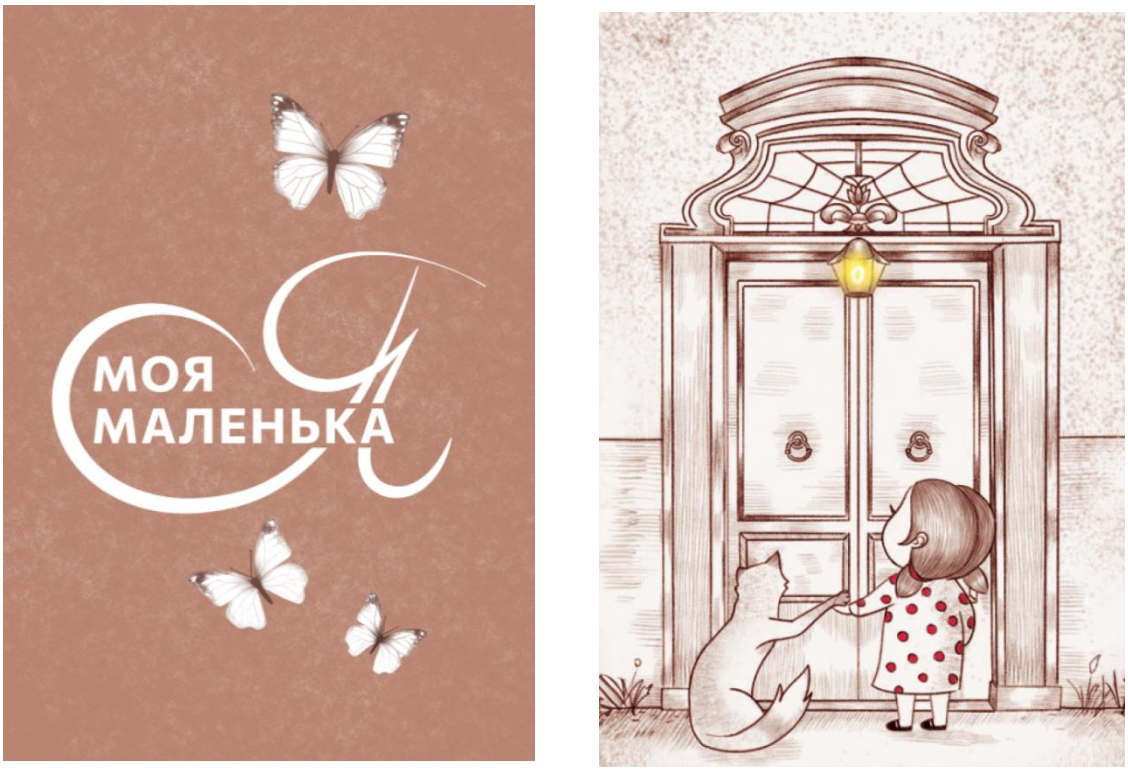


Рис. 3.3. Приклад мальованої колоди «Моя маленька Я»



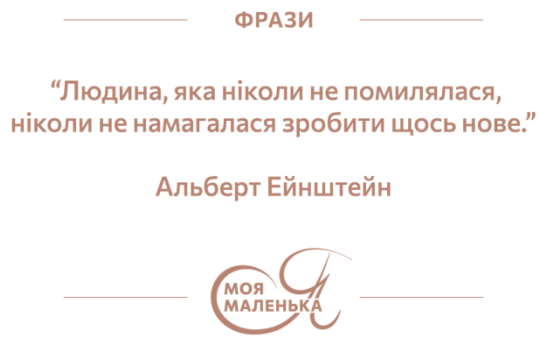


Рис. 3.4. Приклад карток «Фрази»

Колода з трансформаційними «Питаннями», має на обкладинці символ знак питання. Приклад картки на Рис. 3.5.

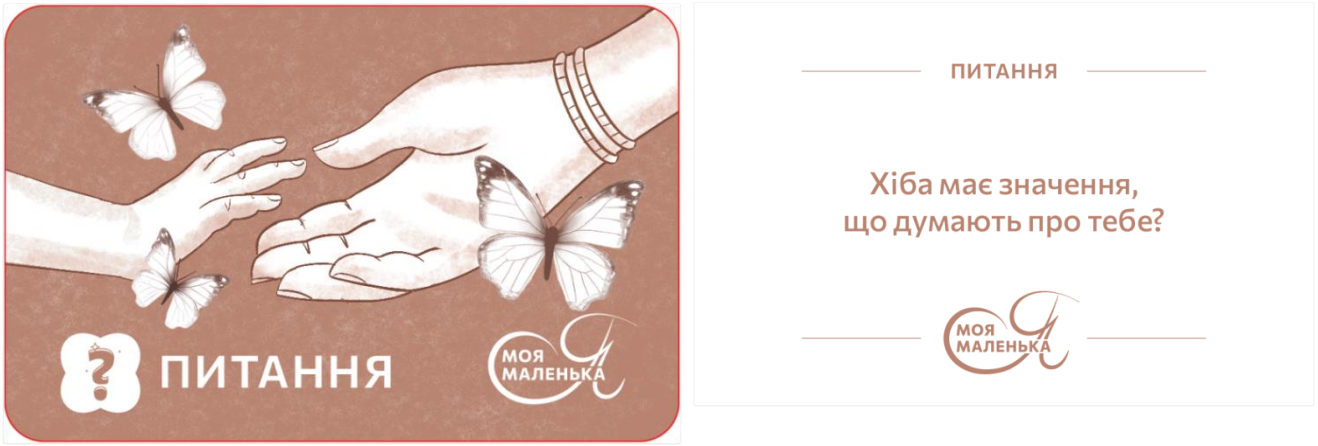


Рис. 3.5. Приклад картки з «Питання».

Колода «Практики», яка містить 34 різноманітних завдань. Вони направлені на дію та містять арт-терапевтичні, тілесні та інші практики, пов'язані з певними діями. На ціх картах зображені «рука та серце» – що означає символ відкритого серця. Приклад карток наведено на Рис.3.6.



Рис. 3.6. Приклад картки «Практики»

Колода з фразами «Привіт, це Я», яка має 41 картку з фразами які важливо було почути кожній дитині. Карта має символічну назву, зустрічі дорослої гравчині із своєю дитячою частиною, через важливу для дитини фразу. Приклад картки на Рис. 3.7.



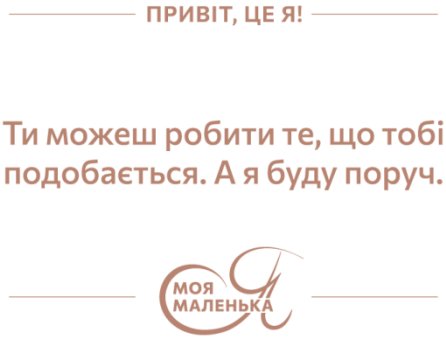


Рис. 3.7. Приклад картки «Привіт, це Я!»

Опис етапів гри:

1. Після визначення із запитом людина ***обирає Пелюстку з почуттям***, яка, на її думку, проявляє складність, це усвідомлене бачення проблеми людини. Цей крок визначає індивідуальний старт входу. Після чого кидає кубик, який може показати вхід гравця через інше почуття. Головне питання тут: «Як ти вважаєш, чому гра повела тебе саме так?». І частіше за все це неусвідомлений блок клієнта.

Значення пелюсток:

Довіра – показує, наскільки людина може довіряти оточуючим себе людям, всесвіту, а також собі, чи має схильність до контролю.

Любов – показує, наскільки людина відкрита до почуттів любові, наскільки в неї є недостача цього почуття і чи достатньо вона дає його собі.

Вразливість – показує, наскільки людина відкрита до проявлення різних почуттів, чи приймає свою слабкість і бачить в цьому ресурс, чи навпаки живе в постійній напрузі.

Відповідальність – показує, наскільки людина бере відповідальність за себе і свої дії та чи готова передавати цю відповідальність іншим. У цьому ході простежується перекос, що людина готова брати відповідальність за інших, але при цьому не за свої почуття та бажання.

Насолода – відповідає за можливість людини отримувати насолоду від своїх дій, відпочивати, дарувати та отримувати подарунки чи постійно

сварити себе за бездіяльність.

Визнання – показує, наскільки людині важливо отримувати це почуття, щоб її дії визнавали, а також чи дає це почуття вона сама собі.

Дозвіл – показує, наскільки людина сама собі дозволяє отримувати бажане, вільно проявлятись, висловлюватись чи має певну заборону на ці прояви.

Наступний етап - це робота з картками ***«Рішення» та «Почуття».*** Випадкова картка може містити фразу: «Я нікому не потрібна», «Мене не обирають», «Зі мною щось не так», «Я у всьому винна» та інші. Або картки зі словами: «Мені страшно», «Самотність», «Неприйняття», «Невдаха». Гравець пригадує момент у дитинстві, коли вперше виникло це переживання, описує його та за допомогою візуалізації повертається в ситуацію. Далі учасник визначає, чого саме йому бракувало в цей момент (підтримки, захисту, тепла, обіймів, ясності тощо) та символічно отримує це від своєї дорослої частини. Завершальний етап включає отримання картки підтримки з ресурсною фразою з колоди «Привіт, це Я», такими як: «Ти найважливіше, що в мене є», «Я вірю в тебе, ти можеш це робити», «Твоя думка важлива, я готова її послухати», та ішні. Ці фрази сприяють формуванню нового емоційного досвіду. Завдання цього ходу - викликати дитячі спогади та трансформувати їх у ресурсний стан.

Колода метафоричних картинок «Моя маленька Я» - ресурсна колода, яка спонукає на спогади себе в ресурсному стані, захопленні, мріях, часом з друзями, а також моменти близькості з батьками. Також на кожному малюнку є кіт, як символ того, що не дивлячись ні на що дівчинка ніколи не буває сама, поруч з нею завжди є хтось, хто готовий її підтримати.

Колода «Фрази», яка містить ресурсні вислови, такі як: «Повір, що ти можеш – і ти вже пройшов половину шляху», Т. Рузвельд. Завдання цього етапу - посилити отриманий стан та надихнути людину змінювати свої реакції.

Завдання етапу з ***колодою «Питання»:*** ці питання дозволяють людині

розширити погляд на світ, та ситуації, які її оточують, а також показати на чому зосереджена увага гравця і чи дозволяє це рухатися далі. На ці питання не обов'язково давати відповіді, проте можна взяти для роздумів. Приклад питань: «Чиє життя ти зараз проживаєш?», «Якби ти вірила, що все можливо, що б ти зробила прямо зараз?», «Наскільки чесно ти живеш стосовно себе?».

Етап «Дзеркало» - завдання цього етапу: провести відверту розмову з собою, сказати собі важливі фрази та проявити важливі почуття. У цій практиці використовується дзеркало, та необхідно створити безпечну атмосферу.

Етап «Скарбничка», який призупиняє гравця та дає йому психологічну паузу, щоб гравець поміркував що важливе він забув. Це можуть бути позитивні спогади, чи важливі елементи з минулого чи сьогоденного життя, які підтверджують нову думку гравця про себе.

Етап «Практика», містить картки з практиками з напрямку Арт-терапії, в яких є завдання з фототерапії, малювання, незакінчені речення, тілесні практики. Цей етап допомагає повернути ресурсні стани, а також звернути увагу на те позитивне, що було приховано за низькою претензій та сформованих дезадаптивних моделей поведінки.

Етап вільного письма «Я обіцяю тобі», на цьому етапі гравець, протягом 5-и хвилин довільно доповнює фразу, яка розпочинається зі слів «Я обіцяю тобі», та вкладає ті сенси, які були відкриті в процесі гри. Завдання цього етапу - створити внутрішнє відчуття з'єднаності із собою та мотивацією бути опорою для себе.

Етап «Привіт, це Я» - потрапляння на цей етап дає можливість гравцю вийти з гри, тут використовується символ зустрічі дорослої людини із «внутрішньою дівчинкою». Він підтверджує гравцеві завершеність на сьогодні із запитом.

Очікувані результати після гри:

- зменшення інтенсивності негативних переживань, пов'язаних із дитячими спогадами;

- формування досвіду внутрішньої підтримки;
- підвищення рівня самоцінності та здатності до саморегуляції;
- зниження проявів дезадаптивної поведінки у повсякденному житті;
- сформування нових можливих стратегій поведінки;
- зміну ставлення до свого дитинства;
- освоєння нових важелів контролю своїх емоцій;
- зацікавленість в більшому проявленні почуттів;
- Мотивація на нові дії та досягнення.

Узагальнюючи це, можна припустити, що Т-гра «Моя маленька Я» може виконувати як діагностичну, так і корекційну функції. Може бути м'яким інструментом для роботи з дитячими спогадами, формувати нові стани впевненості, важливості, любові, виявляти дезадаптивні моделі поведінки особистості, а також формувати нові стратегії поведінки.

3.3 Практичне впровадження методики та результати апробації авторського методу.

У цьому підрозділі представлено процес практичного впровадження авторської трансформаційної гри «Моя маленька Я», а також результати її проведення на цільовій групі респондентів. До вибірки увійшли 36 жінок віком від 25 до 50 років. Головними критеріями вибірки були: наявність запиту особистісного характеру, та бажання більш детально дослідити дезадаптивні структури, виявлені в інтерв'ю; психологічна готовність учасників продовжувати дослідження; здатність до рефлексії та бажання змінювати моделі поведінки. Усі учасники надали інформовану згоду на обробку персональних даних, були ознайомлені з правилами конфіденційності та мали право припинити участь на будь-якому етапі.

Продовж дослідження для респондентів була проведена методика «Лінія життя», в якій виділялися ключові спогади та оцінювався їх емоційний вплив за шкалою «від 10 до -10». Згідно з нашою вибіркою, емоційна напруга негативних спогадів варіювалася «від -4 до -10» балів, середнє значення

становило «-7,3» бали. Емоційний показник позитивних спогадів коливався в межах «від +4 до +10» балів, середній показник вибірки становить «+7,7» бали.

У ході поглибленого інтерв'ю та роботи зі спогадами за методикою Адлера, також було виділено емоційний заряд спогадів за шкалою «від 10 до -10». Отримані результати за емоційною напругою негативних спогадів вибірки складають «від -2 до -10», із середнім балом «-6,2». Позитивні емоційні переживання варіювалися в межах «+3,3 до +10» балів, середнє значення для всіх респондентів дорівнює «+7,4» бали.

Не дивлячись на те, що позитивні спогади мають високий бал, емоційна напруга від негативних спогадів також є значно інтенсивною, що може вказувати на наявність невирішених емоційних переживань, та як результат, наявність сформованих дезадаптивних схем поведінки. Зібрані первинні дані стали основою для подальшого аналізу ефективності авторської методики та оцінки динаміки змін після проходження трансформаційної гри.

Метою впровадження авторської трансформаційної гри «Моя маленька Я» є перевірка її ефективності у виявленні дезадаптивних схем поведінки, а також визначення можливостей ігрового формату для трансформації емоційного досвіду та формування нових адаптивних стратегій поведінки.

Завдання впровадження включали:

- визначити запит, як прояв дезадаптивної схемо поведінки;
- виявити спогади, як чинникові формування моделі поведінки;
- дослідити незадоволені потреби, що лежать в основі поведінкової моделі;
- впровадити ігрову методику за авторським алгоритмом;
- оцінити зміну емоційного стану після завершення гри.

Впровадження гри відбувалось в груповому форматі он-лайн. В групі брали участь від 6 до 10 осіб. У процесі гри учасники проходили такі етапи:

1. Визначалися з актуальним запитом на гру, який був пов’язаний із виявленими дезадаптивними моделями поведінки під час проведення інтерв’ю.

2. Основний хід гри: визначення спогадів через стимульну фразу, визначення емоційної напруги спогаду, виявлення незадоволених потреб дитини, опрацювання цього спогаду, та подальша робота з ігровим матеріалом для встановлення іншого стану, визначення зміни емоційного заряду згідно зі зміненим станом. Детально про етапи гри написано в Розділі 3.2.

3. Підведення підсумків гри, висновки та формування подальших дій для зміни моделі поведінки.

На основі зібраних даних через гру «Моя маленька Я», було проаналізовано 36 спогадів та здійснено детальний якісний аналіз. В результаті чого виділено **шість дезадаптивних схем**. А також проаналізовані спогади, що формують цю схему, емоційні переживання в цей момент, незадоволені потреби та як ці схеми проявляються у сьогоденні.

1. *Гіпервідповідальність, страх бути недостатньо хорошим.* Ця модель поведінки проявляється у схильності людини до надмірної відповідальності та перфікціонізму, в неї є страх помилитися та головна стратегія «Я впораюсь сама», часто виникають труднощі із дозволом собі відпочивати. Людина намагається доводити, що вона краща, але при цьому виникає непевність і вона не дозволяє собі проявлятися за своїм потенціалом. Аналіз отриманих даних показав, що формуванню цієї моделі сприяли спогади, пов’язані з народженням молодших дітей у батьківській сім’ї, порівняння з іншими, завищені вимоги від батьків, перекладання відповідальності на дитину.

У цих ситуаціях дитина зіштовхувалась із почуттям тривожності, напруги, страху, розчарування та почуттям провини у власній недостатності. Більшість респондентів цієї групи підтверджують, що в момент самої ситуації їм не вистачило підтримки, прийняття, уваги та дозволу бути

дитиною.

Після проведення гри, люди цієї групи зробили певні висновки стосовно своєї поведінки та прийнятих упереджень. В тілі відчувалось полегшення, з'явились нові думки що «помилятись» - це нормально та інші також мають право на помилку, що відпочинок може дати ресурс для нових дій, що головна відповідальність у людини перед собою.

2. Труднощі з особистими кордонами, складнощі казати «ні». Ця група дезадаптивних схем проявляється у складнощах відмовляти, відстоювати власні інтереси та зберігати емоційну стійкість, одна із причин - не провокувати конфлікт. Такі люди часто відчувають провину за відмову в допомозі та намагаються задовільнити потреби інших ціною власних ресурсів, бо підсвідомо бояться відторгнення. У спогадах цієї схеми найчастіше спливають складні переживання через нове середовище, коли зустрічалися із неприйняттям та відторгненням серед однолітків. А також нехтування почуттями дитини, психологічне та фізичне ігнорування, жорстокі вимоги та підвищений контроль.

Дитина в цей момент відчуває страх, сором, відчуття небезпеки, емоційну самотність, та приймає рішення: «Краще промовчати». В таких ситуаціях респонденту бракувало підтримки, відчуття безпеки та дозволу проявляти свою думку.

Після гри у учасників змінився стан внутрішньої опори, яке проявилось в тілі рівною спиною, зникло відчуття провини, а замість цього прийшло розділення своєї відповідальності та інших. Прийшло розуміння, що вона не можу подобатися всім, а поруч є люди, які можуть її підтримати. З'явилось відчуття своєї важливості та важливості своїх почуттів.

3. Залежність від думки оточуючих, страх проявлятись. Ця модель характеризується спрямованістю людини на зовнішню оцінку, зустрічається зі страхом осуду, прагненням виглядати «правильно» при цьому уникати свого проявлення, щоб не викликати негативну оцінку. Ця схема проявляється у спогадах, пов'язаних з критикою з боку батьків, досвідом,

коли прояви любові чи своєї творчості були знецінені. А також жорстокістю серед однолітків, яка проявлялась у булінгу та засміюванні.

У цій схемі респонденти зустрічались з тривогою, соромом, завмиранням, неважливістю, а також внутрішнім відчуттям: «Зі мною щось не так». У більшості випадків дитині не вистачає підтримки, захищеності, емоційної чутливості з боку дорослих та простого прийняття без умов.

Після гри учасники отримали такі результати: з'явилось відчуття впевненості та внутрішньої мотивації зробити перші кроки до мрії чи давно спланованих цілей.

4. Агресивність, як захисна реакція. Ця схема полягає у схильності до агресії та неможливості керувати своїми емоціями, навіть якщо поблизу немає небезпеки. Частіше за все ця схема реагування виникає у людини, щоб знову не відчувати біль або відторгнення. Така схема проявляється у спогадах, пов'язаних із боротьбою за увагу батьків, несподіваними покараннями та досвідом, коли дитина не відчувала захищеності зі сторони батьків.

Такі події супроводжувалися болем, образами, страхом бути покинутим, відчуттям «неважливості», і як результат - рішенням «За мене немає кому постояти». У цих ситуаціях респондентам не вистачало безумовної любові, прийняття, захисту, відчуття важливості та розуміння: «Я не одна». У дорослому житті це перетворюється на захисні стратегії у вигляді агресії, коли людина намагається не показувати внутрішню вразливість.

В результаті створено внутрішнє відчуття безпеки та довіри, що тепер є на кого покластись, і світ та люди не завжди агресивно налаштовані, а більшість навпаки мають бажання підтримати та допомогти.

5. Стратегія меншовартості та знецінення себе. Ця схема проявляється у відчутті власної недостатності, знеціненні власних здібностей, страху не впоратися та недовіриі. Це проявляється в невпевненості заводити нові знайомства, романтичні або дружні стосунки, розпочинати нову діяльність чи роби незвичні кроки. У спогадах

респондентів повторювалися ситуації критики та негативного порівняння з боку батьків, висміювання досягнень, булінг зі сторони однолітків.

Емоційно це супроводжувалося сумом, страхом, переживанням покинутості та супроводжувалося внутрішніми фразами: «мене немає за що любити», «я нікому не потрібна», «я гірша за всіх» та інш. В цей момент дітям бракувало тепла, підтримки, віри, прийняття і навіть просто обіймів.

В результаті гри частіше всього респонденти брали до уваги усвідомлення, що ніхто не повинен бути ідеальним і в кожного є як недоліки, так і сильні риси. Вдалося сформувати акцент саме на сильних сторонах клієнта.

6. Стратегія уникнення. Ця модель проявляється у прихованні своїх потреб та талантів для того, щоб не привертати увагу, зниження своїх бажань, та тиха поведінка. Людина з такою схемою часто робить вибір не тому, що хоче, а щоб не викликати конфлікт або не відчути критику. Це частіше проявлялось у таких спогадах, як нестача спілкування з батьками та їх емоційне віддалення, відсутність реакції на успіхи та ігнорування.

Ці події викликали відчуття незначущості, самотності, зайвості, страху бути собою, та стратегії «краще не висовуватись». Дітям бракувало любові, бачення їхніх почуттів, підтвердження цінності та відчуття «я маю місце».

Після гри сформувалося внутрішнє відчуття легкості та бажання не відповідати зовнішним умовам, а проявлятися з комфортом до себе. Також усвідомлення того, що говорити про свої почуття - це важливо і безпечно.

Також учасники оцінювали свій емоційний стан при зустрічі зі спогадами, а також після роботи з ігровими матеріалами. Рекомендувалося оцінювати ці показники за шкалою від «-10 до +10». За результатами відповідей, емоційна напруга негативного спогаду коливалася «від -2 до -10», середній бал по вибірці дорівнював «-5.33». Показники зміни станів після гри значно змінилися та коливалися «від +4 до +10», з середнім показником «+7» балів.

Узагальнюючи, можна виділити найчастіші спогади: Неприйняття

прояву почуттів від батьків, ігнорування дитини, а також їх порівняння та перекладання завеликої відповідальності; скандали в сім'ї між батьками, коли дитина була «пасивно» долучена до конфлікту; непорозуміння з однолітками, булінг, засміювання; народження молодших братів чи сетер та відчуття самотності; суворе ставлення інших значущих дорослих (вихователів, вчителів, тренерів).

Ці спогади призвели до проявлення певних дезадаптивних моделей поведінки, які проявляються у дорослому житті: страх проявлятися, висловлювати свою думку, відмовляти, входити в конфлікт, щоб підтримувати статус «гарної дівчинки»; складність побудови гармонійних та довгострокових стосунків; складність в довірі людям і навіть собі, прояв зайвої обережності чи контролю; страх чи небажання ризикувати, йти в бізнес, займати відповідальні ролі, щоб підтверджувати рішення своєї «другорядності»; страх будувати близькі стосунки та дружити та інші, щоб підтверджувати програму «зі мною щось не так».

Важливо навести ***приклад випадку з клієнткою Х:*** Запит клієнта «Страшно брати гроші за свої послуги психолога, нова діяльність», визначили дезадаптивну модель поведінки, яка відноситься до типу «Гіпервідповідальність та страх бути недостатньо хорошим». Клієнт допускає, що проблема може бути з «Дозволом», проте під час викидання кубіка потрапляє на крок «Насолода».

«Психолог: Як ви думаєте, що гра хоче вам сказати цим кроком?»;

«Клієнт: В мене є заборона на насолоду, а значить не можна бажати більшого». Клієнт дістає стимульне слово «Образа»;

«Психолог: Спробуйте відчути це відчуття образи, яке пов'язано із забороною. Скільки вам в цей момент років?»;

«Клієнт: 5 років. Я пам'ятаю, як я втекла від бабусі гуляти з друзями. Ми катались на санках, нам було весело і ми отримали неймовірне задоволення. Я зі захопленням прийшла додому, а бабуся насварила та поставила мене в кут на коліна»;

«Психолог: На скільки за десятибальною шкалою наразі відчувається цей спогад?»;

«Клієнт: на -5»;

«Психолог: Що відчувала в цей момент ваша дівчинка?»;

«Клієнт: Напруження, страх, мене не чують. В мене був внутрішній конфлікт: з однієї сторони цікавість і насолода від катання, а з іншої - нерозуміння, чого мене так сильно за це насварили!»»

«Психолог: Який висновок тоді могла зробити про себе маленька дівчинка?»;

«Клієнт: Що насолода дорівнює покаранню»;

«Психолог: Чого в цей момент тобі не вистачило, щоб не приймати таке рішення?»;

«Клієнт: Підтримки, пояснення, що бабуся злякалась, щоб вислухали моє захоплення»;

«Психолог: А зараз пригадай, що ти вже доросла і якби ти з'явилась в цьому спогаді, що б ти змінила для своєї маленької?»;

«Клієнт: Я б не дозволила бабусі насварити її, взяла б її на руки, міцно обійняла і зі захопленням слухала розповіді маленької». Клієнтка дістає додаткову карту, на якій написано «Твої почуття важливі, говори мені це частіше»;

«Психолог: Що ти зараз відчуваєш і як змінився твій стан?»;

«Клієнт: Відчуваю наповненість і підтримку, а також відчуття значимості. Мій стан змінився на +6», клієнт дістає підказку з ресурсним запитанням «Коли, якщо не зараз?»;

«Психолог: Що тепер ти скажеш стосовно свого запиту?»;

«Клієнт: Скажу, що мені не потрібно боятися брати гроші, я можу отримувати задоволення і від роботи з клієнтом і дійсно це коштує грошей. Я так багато вкладаю в своє навчання. Я повинна цінувати свій час та свої навички, хто ж буде мене цінувати, якщо не я».

В результаті цього прикладу з гри можна побачити, як ігрові методики

та простір дозволяють клієнту понуритись у глибини своїх спогадів, та знайти ту важливу ситуацію, коли дитина відчувала почуття, які дорівнюють тім, які програються в теперішньому житті. В нашому випадку це ситуація: «Я із захопленням прийшла додому, а бабуся насварила та поставила мене в кут на коліна». Аналізуючи, ми бачимо, що навіть тут є конфлікт «захоплення – насварила».

В цей момент дитина зіштовхується з почуттями, які їй складно зрозуміти, маленькій дитині, яка ще не має критичного мислення, а також схильна до гіперболізації й всемогутності. І в результаті вона приймає рішення, що насолоджуватись та відчувати радість не можна, бо це може не сподобатись і за це можуть насварити. У клієнтки це проявилось у фразі: «насолода дорівнює покаранню». Ця фраза створює підстави для формування дезадаптивної схем «Не радіти», а також «Гіпервідповідальність та страх бути недостатньо хорошою». Дитина робить цей висновок, щоб більше не зустрічатись із тим болем, який вона відчула в моменті, щоб більше «не розчаровувати бабусю». В дорослому житті ці стратегії вже не дають користі, а навпаки створюють складні емоційні ситуації. Це підтверджує розглянуту нами теорію вище та висновок Кононової, що підсвідоме навмисно намагається створювати ситуації, щоб вилікуватись від болю. Авторка писала: «досвід, який людина отримала в дитинстві у стосунках із батьками чи іншими значущими особами, часто переноситься на сучасні взаємини. Це відбувається неусвідомлено і стає причиною повторення старих емоційних сценаріїв, навіть якщо вони були болючими або деструктивними» [32, с. 11].

Далі ми розпочинаємо етап зміни виявленої дезадаптації, та просимо клієнта відчути, що їй хотілось би відчути в моменті, щоб отримати більшу опорність і не приймати таке рішення. Клієнтка відповіла: «Я б не дозволила бабусі насварити її, взяла б її на руки, міцно обійняла і із захоплення слухала розповіді маленької». З цієї фрази можна зробити висновок, що їй не вистачило захисту і розуміння того, що «Вона та її почуття важливі». Тут ми знов повертаємо людину в стан «тут і зараз» та даємо їй усвідомити той факт,

що вона вже доросла й сама відповідальна за себе, та може дати своїй маленькій це почуття безпеки та важливості. Клієнт проводить практику візуально, а також на тілесно-емоційному рівні, його стан змінюється «Відчуваю наповненість і підтримку, а також відчуття значимості». Разом з тим даємо додаткову картку, яка посилює отриманий стан. В цей момент спрацьовує процес синхронії і учасниця дістає картку з написом «Твої почуття важливі, говори мені це частіше». В кількісному значенні стан клієнтки змінюється від «-5», до «+6». Що говорить про зміну свого ставлення до ситуації, і як результат до прийнятого рішення про «Насолоду».

Приступаємо до етапу рефлексії та припущення про можливу зміну моделі поведінки в подібних ситуаціях. Клієнтка робить такий висновок: «Скажу, що мені не потрібно боятись брати гроші, я можу отримувати задоволення і від роботи з клієнтом, і дійсно це коштує грошей. Я так багато вкладаю в своє навчання. Я повинна цінувати свій час та свої виїння, хто ж буде мене цінувати, якщо не я». В її вислові видно, що приймається нове рішення: «Я важлива, мій час важливий і це варто цінувати».

Результат не поганий, проте нам важливо розуміти, що це рішення на рівні розуму та певних відчуттів, а далі вже самостійна робота клієнта. Зміна моделі буде полягати в тому, як вона буде спостерігати за проявленням стратегії, вміло підтримувати себе та робити нові дії. Процес трансформації відбувається тільки після самої гри у реальному житті.

Цей момент я вважаю недоліком Т-ігор, оскільки як ми не можемо проконтролювати результат нашої роботи. Тут ми покладаємось на те, що до нас приходить доросла людина, яка готова працювати, робити нові дії та змінювати свої стратегії поведінки.

Якщо звертатися до цього випадку, через місяць була повторна зустріч з клієнтом, на якій вона сказала, що має певні зрушення в напрямку запита, а також поглибила свої усвідомлення в роботі з психологом. Це підтверджує слова вище, що трансформаційна гра не є гарантією усунення проблеми, проте може бути гарним інструментом, щоб побачити глибинну причину

виникнення проблеми. Допомогти змоделювати нові стратегії поведінки та встановити кроки, щоб рухатись далі, а у деяких випадках звернутись за допомогою до психолога, щоб поглибити своє розуміння проблеми і сформувати нові адаптивні моделі поведінки.

Отримані показники підтверджують, що ігровий метод сприяє не лише пригадуванню спогадів, які впливають на формування адаптивних чи дезадаптивних схем поведінки. А також може бути вагомим внеском в моделюванні нових стратегій поведінки через дорослу та зцілену частину людини. Результати наведеного клієнтського випадку та зміна емоційного стану респондентів після гри показує терапевтичний потенціал гри.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено авторську діагностично-корекційну методику, трансформаційну гру «Моя маленька Я», яка стала логічним продовженням теоретичних узагальнень та емпіричних результатів, отриманих у попередніх розділах. На основі аналізу ігрових підходів встановлено, що ігрові методи мають унікальну здатність активувати глибинні рівні автобіографічної пам’яті, знижувати психологічний опір і створювати безпечний простір для роботи з ранніми досвідами. Саме тому вони виступають ефективним інструментом виявлення та корекції дезадаптивних моделей поведінки дорослої особистості.

Основою гри є поєднання принципів ігрової терапії, метафоричних асоціативних карт та елементів роботи з «внутрішньою дитиною». Вона спирається на уявлення про те, що ранні емоційні переживання мають безпосередній вплив на формування поведінкових стратегій у дорослому житті.

Гра включає роботу з полем та метафоричними картами і фразами. Перші кроки спрямовані на активацію спогадів для виявлення ключових емоцій, переживань, потреб та первинних реакцій. На цьому етапі відбувається процес зустрічі клієнта зі своєю «внутрішньою дитиною» та

переживаннями і висновками дитинства, які сформували модель поведінки. Наступний етап включає внутрішню роботу з виявленими переживаннями. У своїй уяві змінюємо реальність та даємо «внутрішній дитині» того, чого їй бракувало: слів підтримки, відчуття безпеки, тепла, любові, прийняття. Відбувається емоційна корекція: «дитина» отримує досвід, якого не було у реальному житті. Після цього обирається нове рішення, яке відповідає дорослій позиції, моделюється нова стратегія поведінки та модель реакції на подразник. Далі отриманий стан і рішення підтверджуються додатковими картками.

Результати впровадження гри підтвердили її діагностичну та корекційну ефективність. Учасниці демонстрували здатність швидко виходити на значущі дитячі спогади, які безпосередньо пов’язані з їхніми актуальними стратегіями поведінки та відчуттями себе. Ці спогади призвели до висновків про те, який вплив мала ситуація. Нами було виділено шість дезадаптивних моделей поведінки, які частіше мають такі прояви: страх проявлятися, висловлювати свою думку, відмовлятися, входити в конфлікт, щоб підтримувати статус «гарної дівчинки»; складність побудови гармонійних та довгострокових стосунків; складність у довірі до людей і навіть до себе; страх ризикувати, займати відповідальні ролі, щоб підтверджувати рішення про своєю «другорядність». Гра продемонструвала здатність актуалізувати не лише травматичні, а й ресурсні спогади, які стають основою для формування нових адаптивних моделей поведінки.

Практичне застосування методики показало, що ігровий формат дозволяє учасницям працювати з емоційно складними матеріалами м’яко, без перевантаження та з високим рівнем залучення. Результати апробації узгоджуються з показниками емпіричного дослідження, підтверджуючи важливу тезу про те, що ранні спогади не лише відображають, але й формують життєвий стиль дорослої особистості, а їх переосмислення може бути потужним ресурсом змін.

Таким чином, авторська трансформаційна гра «Моя маленька Я» є

ефективним інструментом комплексної роботи з дитячими спогадами, що дозволяє діагностувати дезадаптивні моделі поведінки та здійснювати їх корекцію в екологічний спосіб. Її цінність полягає у можливості інтегрувати емоційний досвід дитинства з сучасними потребами та цілями дорослої людини, відкриваючи шлях до формування більш зрілих та адаптивних стратегій поведінки.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження була всебічно розглянута проблема впливу дитячих спогадів на формування моделей поведінки дорослої особистості, а також апробовано авторську ігрову діагностично-корекційну методику. Відповідно до поставлених завдань було отримано такі результати та узагальнення.

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз чинників формування моделей поведінки особистості та визначено види моделей поведінки. З'ясовано, що моделі поведінки є стійкими структурами реагування та взаємодії людини з навколишнім середовищем, які формуються під впливом індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціальних умов. Вони визначають, як людина сприймає, інтерпретує та реагує на різні ситуації у своєму житті.

Вчені стверджують, що поведінкові моделі закладаються в ранньому віці під час взаємодії з батьками, однолітками чи іншими значущими дорослими, та можуть зберігатися протягом усього життя. Вагоме значення у вивченні теми чинників формування моделей поведінки було відведено вивченню спогадів дитинства в контексті автобіографічної пам'яті.

Важливим є поділ моделей на адаптивні, які забезпечують ефективну соціалізацію та психологічне здоров'я, а також - дезадаптивні, що виникають унаслідок внутрішніх конфліктів або складного раннього досвіду та призводять до труднощів у поведінці й міжособистісних стосунках. Часто дезадаптивні моделі поведінки виступають безпечним способом пристосування до середовища та є неусвідомленими.

2. Розглянуто феномен спогадів та їх вплив на формування дезадаптивних моделей поведінки. Вивчення автобіографічних спогадів показало, що саме ранні дитячі спогади функціонують як «когнітивно-емоційні маркери» життєвого досвіду, які відображають базові уявлення людини про себе та світ. Досліджено, що пам'ять не лише зберігає досвід, а й

може конструюватися залежно від сучасних потреб особистості. Одні вчені стверджують, що саме способи кодування, організації та інтерпретації мають вплив на формування моделі поведінки, в той час як інші приділяють увагу саме тому, як спогади відтворюються автором, а також його життєвій мотивації в цей момент. Таким чином, феномен спогадів постає як складна система, яка одночасно зберігає життєвий досвід, наділяє його смислами та визначає особистісні стратегії взаємодії із соціумом.

Узагальнюючи наукові підходи стосовно дитячих спогадів, можна зробити висновки, що як позитивні, так і негативні спогади відіграють ключову роль у формуванні моделей поведінки людини. Досвід раннього дитинства, взаємини з батьками, стиль виховання, емоційна доступність значущих дорослих та індивідуальні інтерпретації подій створюють основу для становлення стійких когнітивно-емоційних схем, описаних у працях А. Адлера, Дж. Боулбі, Дж. Янга та інших дослідників. Дослідження показують, що саме суб’єктивне переживання подій, а не їхній об’єктивний зміст, визначає силу їх впливу: інтерпретація та емоційна забарвленість спогадів формують основу майбутніх переконань та життєвих сценаріїв. Негативні досвіди створюють вразливі патерни реагування та утворюють дезадаптацію людини, тоді як навіть невеликі прояви підтримки з дитинства можуть стати внутрішнім ресурсом у дорослому житті. Розуміння цих механізмів дає змогу глибше усвідомити початок дезадаптивних схем, що надалі стає важливим кроком у корекції поведінкових патернів та розвитку особистості.

3. Емпірично досліджено спогади дитинства та виявлено їх вплив на формування моделей поведінки особистості. Емпіричне дослідження, проведене за допомогою комплексу психодіагностичних методик, що підтвердило наявність чіткого зв’язку між дитячими спогадами та сучасними моделями поведінки.

У дослідженні взяло участь 55 жінок. Вік респонденток - від 25 до 50 років. Середній вік - 38 років. Сімейний статус: одружені мають - 35

респондентів, 6 - у стосунках, 6 - мають статус розлучених, 8 - у вільному статусі.

Завдяки опитувальнику «Діагностика рівня асертивності» В. Капоні, Т. Новака, виявлено, що 66% респондентів мають здатність впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби; захищати свої права й кордони, але при цьому з повагою ставитися до прав інших людей. Пасивну позицію стосовно вираження себе та своїх інтересів мають 23% респондентів, і всього 10% респондентів мають більш агресивну позицію стосовно відстоювання своєї думки та інтересів в суспільстві. Тобто виявлено, що більшість респондентів мають здатність впевнено та прямо висловлювати свою думку, почуття та потреби, проте було зроблено припущення, що 43 % респондентів мають явні прояви дезадаптації в соціальному середовищі.

Для того щоб встановити взаємозв'язок між минулим досвідом та формуванням моделі поведінки особистості, було використано методику «Незакінчених речень», розроблена науковцями Л. Саксом і В. Леві. Методика використовувалася з метою виявлення глибинних переживань, внутрішніх конфліктів, особистісних особливостей та соціальної адаптації людини.

Найбільш емоційно насиченими виявились сфери пов'язані з дитячо-батьківськими стосунками: «Відносини з батьком», «Відносини з мамою». Ці сфери здебільшого пов'язані з відчуттям браку уваги, любові, розуміння та підтримки. Було припущено, що це могло повплинути на формування таких дезадаптивних моделей поведінки, як надмірний контроль, залежність від думки інших, труднощі у встановленні довіри та страх близькості.

Також високий рівень внутрішньої напруги показали такі сфери, як «Страхи та побоювання» та «Почуття провини». Такі показники можуть відображатись у дорослому житті у надмірній відповідальності, страху проявитись та уникненню конфліктів.

Отже, отримані результати підсилюють припущення, що дитячі спогади мають вплив на формування як адаптивних, так і дезадаптивних

моделей поведінки особистості.

З метою виявлення особливостей дитячих спогадів та їх впливу на формування моделей поведінки у дорослої особистості було проведено дослідження за методикою аналізу життєвого шляху за допомогою техніки «Лінія життя».

Було проаналізовано 431 спогад, серед яких 251 позитивних спогадів, що складає 58,2% від загальної кількості. Кількість негативних спогадів дорівнює 180 та становить 41,8%. Середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.87», проте середній показник негативних спогадів також має досить високий показник і складає «-7.29». Таким чином, можна зробити висновок, що у вибірці кількісно переважають позитивні спогади, проте емоційна насиченість негативних подій є лише незначно нижчою, що вказує на виражений вплив травматичного досвіду на формування поведінкових стратегій особистості.

Аналіз вікової динаміки показав, що переважна кількість спогадів припадає на підлітковий (з 11 до 16), юнацький (з 16 до 20) та ранній дорослий вік (з 21 до 30). Це підтверджує те, що саме в цей період відбувається активно формування ідентичності особистості та закріплення сформованих моделей поведінки, які впливають на особистісну адаптацію в соціумі.

При якісному аналізі встановлено, що переважна кількість спогадів які, на думку реципієнтів, повпливали на їх модель поведінки, пов’язані з такими важливими подіями, як переїзд, розлучення батьків, перехід у нову школу, народження братів чи сестер, перше закохання, втрата близьких, спілкування з однолітками та вступ до вищих навчальних закладів.

Наявність таких подій демонструє високу емоційну напругу, що може бути чинником формування дезадаптивних моделей поведінки у подальшому. Зокрема, таких як: уникнення близьких стосунків, гіперконтроль, страх відповідальності, перфекціонізм, закритість, пасивність.

Отримані дані свідчать, що саме емоційно насичені та кризові спогади

стають центральними у процесі осмислення власного життєвого шляху. Це підтверджує роль життєвого досвіду у формуванні адаптивних та дезадаптивних моделей поведінки особистості.

З метою виявлення особливостей дитячих спогадів та їхнього несвідомого впливу на формування моделей поведінки у дорослої особистості, було проведено інтерв'ю за методикою «Аналізу дитячих спогадів» за А. Адлером.

Згідно з проведеним інтер'ю, отримано 277 спогадів, з яких кількість позитивних дорівнює 151, що складає 54,5%, тоді як кількість негативних спогадів дорівнює 126, що становить 45,5%. При цьому середній рівень емоційної інтенсивності позитивних спогадів складає «+7.68» і є дещо вищим ніж негативних, який складає «-6.75», що свідчить про переважання позитивно забарвлених спогадів у пам'яті досліджуваних. В результаті цього можна зробити висновок, що позитивні та негативні спогади дитинства однаково впливають на формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки.

При якісному аналізі було виявлено, що переважна кількість спогадів припадає на перший період дитинства (з 3-х до 8 років), другий період дитинства (з 8 до 12 років) та підлітковий вік (з 12 до 16 років) - на етап активного емоційного, когнітивного та соціального розвитку особистості. Спогади за цією методикою охоплюють більш ранній віковий період, ніж за методикою «Лінія життя». Якщо описувати характер цих негативних спогадів, вони переважно пов'язані зі станом, який відчували реципієнти в цей момент, та браком підтримки, пояснень чи тепла від дорослих.

Негативні спогади були обґрунтовано, та згідно з цим сформовано **шість дезадаптивних схем**:

1. Схема гіпервідповідальності та моделі «Я все сама». Ключові спогади цієї схеми пов'язані з висміюванням під час виступів, порівнянням з іншими, неприйняттям однолітками та висміюванням, а також покарання батьків за помилки і спонуканням до ідеальності.

2. *Схема порушення кордонів.* До формування таких схем поведінки привели спогади пов'язані з ігноруванням дитячих бажань, покарання з прояв емоцій та вимога бути тихою та слухняною, спогади про фізичне покарання зі сторони батьків чи вихователем в дитячому садочку.

3. *Схема залежності від думки інших.* Ключові спогади цієї схеми пов'язані із висміюванням під час виступів, порівнянням з іншими, неприйняття однолітками та висміювання, а також покарання батьків за помилки і спонукання до ідеальності.

4. *Схема агресивно-захисних реакцій.* Формуванню цих схем сприяли несправедливі моменти в дитинстві, коли дитина не розуміла, за що її карають, чи навпаки, не хвалять, різного роду приниження та висміювання, відчуття емоційного болю, досвід програшу чи приниження у змаганнях, різного роду заборони, які не пояснювались батьками.

5. *Схема відчуття меншовартості та знецінення себе.* Ключові спогади, що сприяють розвитку таких схем, пов'язані з приниженням від однолітків та вчителів, обмежуючими фразами батьків «не сором мене», «ти нічого не можеш», моментами, коли дитина почувала себе покинутою та непотрібною.

6. *Схема уникнення.* Ситуації, які пригадували респонденти, пов'язані із втратою чи хворобою близьких людей і емоційною відстороненістю дорослих, ситуаціями де про дитину забували в садку, чи залишали саму, коли вона ще не була психологічно готова до цього, досвід емоційної холодності батьків.

Техніка яскраво виявила камерні спогади, які стали вагомим підґрунтям для формування моделей поведінки, що утворюються та проявляються на несвідомому рівні, завдяки психологічним механізмам захисту.

Враховуючи все дослідження, зроблено висновок, що дитячі спогади, як досвід, мають вагомий вплив на формування особистості, незважаючі на емоційне забарвлення. Негативні спогади спричиняють формування

дезадаптивних моделей поведінки, пов’язаних із самоприйняттям, довірою та формуванням міжособистісних стосунків. Позитивні спогади формують адаптивні стратегії поведінки та відчуття певної опори особистості, і варто зазначити, що навіть незначний позитивний епізод може створити сталу ресурсну схему для людини.

4. Впровадили авторську ігрову методику з метою виявлення та корекції причин формування дезадаптивних моделей поведінки. Впровадження авторської трансформаційної гри «Моя маленька Я» підтвердило її діагностичну та корекційну ефективність.

Практичне застосування методики показало, що ігровий формат дозволяє учасницям працювати з емоційно складними матеріалами м’яко, без перевантаження та з високим рівнем залучення. Поступово актуалізувати важливі емоційні спогади та побачити зв’язок між минулим досвідом і сучасними реакціями. Проведення гри сприяло новим усвідомленням, емоційному розвантаженню та формуванню альтернативних, більш адаптивних моделей поведінки. З’явились нові думку що «помилятись» - це нормально та інші також мають право на помилку; що відпочинок може дати ресурс для нових дій; прийшло розділення своєї відповідальності та відповідальності інших; прийшло розуміння, що поруч є люди, які можуть підтримати; з’явилось відчуття своєї важливості та важливості своїх почуттів; з’явилось відчуття впевненості та внутрішньої мотивації зробити перші кроки до мрії чи давно спланованих цілей; створено внутрішнє відчуття безпеки та довіри, а більшість людей навпаки мають бажання підтримати та допомогти; усвідомлення того, що говорити про свої почуття - це важливо і безпечно.

Результати впровадження узгоджуються з показниками емпіричного дослідження, підтверджуючи важливу тезу про те, що ранні спогади не лише відображають, але й формують життєвий стиль дорослої особистості, а їх переосмислення може бути потужним ресурсом для змін.

Ігрова методика показала потенціал для подальшого використання у

психологічній практиці як універсальний інструмент роботи з дитячими переживаннями та формуванням бажаного життєвого стилю особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу та демонструють, що дитячі спогади мають суттєвий вплив на формування моделей поведінки дорослої особистості, а ігрові методи можуть бути ефективним засобом їх виявлення та корекції. Робота підкреслює важливість звернення до раннього досвіду у психологічній діагностиці та корекції, а також відкриває перспективи подальшого розвитку авторської методики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми їх формування: *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: *Збірник наукових праць.* Київ: Книга 1, випуск 14, 2010.С. 12-22.

2. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : Автореферат канд. дис. Київ, 2003, С. 1–24.

3. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. К. : Агентство “Україна”. 2016. 100 с. URL: http://oliynyky-sakhnov.edu.kh.ua/Files/downloadcenter/016.pdf

4. Берн, Е. Ігри, у які грають люди**,** пер. з англ. В. Назарук. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016., 256 с.

5. Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім’ї. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15., Київ, 2017. С. 17-29.

6. Болотова О. М. Види перспектив спогадів в автобіографічній пам’яті. *Психологія та соціальна робота.*, 2019. № 2(50). DOI: 10.18524/2707-0409.2019.2(50).185824.

7. Болотова О. М. Використання психоедуації і технік нейролінгвістичного програмування в роботі з вторинним травматичним стрессом. *Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психоло-гії: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції.* Х.: НУНЦЗУ, 2017. С. 32–35.

8. Болотова О. М. Специфіка технологій НЛП в роботі з негативними и трав-матичними спогадами (робота з вимушеними переселенцями, військовими та учасниками антитерористичної операції (первинная травма), співробіт-никами допоміжних професій і волонтерами (вторинна травма). *Психичне здоров’я особистості у кризовому суспільстві:*

збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2017. С. 39–45.

9. Бредшоу Дж. Повернення додому: повернення до внутрішньої дитини**,** пер. з англ. О. Кришталь. Київ : Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 320 с.

10. Васильченко О.М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсон: ХДУ. Серія "Психологічні науки"*., 2016. № 1, Т. 2. С. 111-116.

11. Галущак М.С. Феномен пам'яті та особистісна ідентичність: особливості взаємоз'вязку. *Стаття Культурологічний альманах.* Дрогобич, Випуск 1 (9), 2024. С. 177-182.

12. Грєбенюк Л. І. Трансформаційні ігри як інструмент психологічної корекції: Особливості використання в роботі з групами. *Психологія особистості*. Вип. № 6. 2018. С. 14–23.

13. Груць Г. Вплив психоаналітичного напрямку в освіті на розвиток духовної культури особистості. Тернопіль, 2019 Розділ II. ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2019. С. 255-266.

14. Даценко О. А. Проблема автобіографічної пам'яті у вимірі психологічного фундаменталізму. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*., 2022. № 5. С. 7–17. DOI: 10.31812/psychology.v5i.7363.

15. Даценко О. А. Психологічні аспекти автобіографічної пам'яті особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук.* № 1(27). 2020. С. 26–30. DOI: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.5

16. Донець Г. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 45–52.

17. Доценко О.Ю. Особливості сімейної соціалізації жінок із симптомокомплексом «емоційного холоду». *Дисертація на здобуття*

наукового ступеню. Харків 2016. С. 2-192.

18. Емішянц О. *Психологічні проблеми стилю життя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017 Серія: Психологія*, (1–2), 55–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2017_1-2_14

19. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць.* 2017., Київ. С. 204-213.

20. Зелена Г. Трансформаційні ігри в контексті сучасної психології: методи і техніки. *Психологічний журнал.* Вип. № 3. 2020. С. 45–53.

21. Іванова О. В. Використання метафоричних карт в трансформаційних іграх для розвитку особистості. *Актуальні питання психології. Вип. № 12.* 2019. С. 31–38.

22. Капінос О. І. Психологічні механізми трансформаційних ігор в контексті корекції соціальних навичок. *Вісник психології та педагогіки. Вип. № 7.* 2020. С. 22–29.

23. Качанова І. М. Трансформаційні ігри як інструмент особистісного зростання. *Вісник психології. Вип. № 5.* 2021. С. 50–60.

24. Клібайс Т. Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих як ресурсного потенціалу особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* Львів, 2021. Випуск 10. С. 91–96.

25. Ковальчук З. До питання внутрішньоособистісного конфлікту майбутніх психологів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2017. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_9

26. Ковальчук З. Я. Історія психології: курс лекцій. Частина 2: для студентів спеціальностей «Психологія», «Практична психологія» Львів: ЛьвДУВС, 2013. 344 с.

27. Колеснікова І. В. Трансформаційні ігри як метод самопізнання та саморозвитку. *Психологічні дослідження. Вип. № 4.* 2022. С. 11–19.

28. Кононова М. М. Аналіз взаємозв'язку травмівних переживань дитини та дезадаптивної поведінки. *Психологія та особистість.* № 1 (19), 2021. С. 126-141.

29. Кононова М. М. Глибинні детермінанти психічної дезадаптації суб'єкта : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Кононова М. М. ; Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2009. 20 с.

30. Кононова М. М. Когнітивний дисонанс як детермінанта дезадаптації суб'єкта *Актуальні проблеми психології : [зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / наук. ред. С. Д. Максименко].* – К. : Логос, 2009. Т. XI. Ч. 2. С. 204 – 213.

31. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

32. Кузнєцов М. А. Емоційна пам'ять людини *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія* 44. 2010. с. 93-98.

33. Лещенко Л. В. Психологічні трансформаційні ігри: методи та техніки використання. *Вісник психології і психотерапії.* Вип. № 9. 2021. С. 7–15.

34. Литвиненко С. А. Ігрова терапія як метод розв'язання психологічних труднощів у дітей. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського.* 2008. № 4-5, С**.** 161-164**.**

35. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2015. 160 с.

36. Лякішева А.В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки *Наукові записки НДУ ім. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки». Ніжин*, (2),. 2012. 23-26 с.

37. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Книга 3. Київ-Суми, 2019. С. 366–384.

38. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в

контексті дослідження пам'яті людини. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. 2012. № 20. С. 3-16.

39. Максимова Н.Ю. Психологічні критерії соціальної дезадаптації дитини. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ 2020. С. 1-13.

40. Марченко А.О. Мотиваційна компонента особистості та її вплив на автобіографічну пам'ять. *Вісник Харківського національного університету, Серія „Психологія"* №85, Харків 2009

41. Методика Сакса-Леві Незавершені речення. Інтернет видавництво SKRIBT https://www.scribd.com/document/789550360/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A1%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0-%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D1%96-%D0%9D%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96-%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F?v=0.422

42. Міллер А. Драма обдарованої дитини: пошук істинного Я / пер. з англ. Н. Мельник. Київ : Наш Формат, 2018. 176 с.

43. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості: автореферат дослідження. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.* Київ, 2020. 286 с.

44. Наумік-Гладка К. Г., Скориніна-Погребна О. В. Трансформаційні ігри та їх роль у практичній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. *Серія «Психологічні науки»* Херсон, 2018. Вип. 3, т. 1. С.89-94.

45. Основи психології: Підручник. За заг. Ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ, 1997. 632 с.

46. Литвиненко Д.О. Теорія когнітивного розвитку Ж.Піаже *ВНТКП ВНТУ. LI Науково-технічна конференція факультету менеджменту та*

інформаційної безпеки. 31.05.2022 https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fm/all-fm-2022/paper/view/15165

47. Розлуцька Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку.*InternationalScienceJournalofEducation& Linguistics. Vol. 2, No. 3,* 2023, pp. 7-13. doi: 10.46299/j.isjel.20230203.02

48. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології XX століття: навч. Посібник. Вступ. стаття В.О. Татенка, Т. М. Титаренко. Київ: Либідь, 2006. 992 с.

49. Савенко В. В. Нормативний аналіз впливу закону на детермінацію поведінки особи. Юридичний вісник. 2015. № 1. С. 18–22

50. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139

51. Assertiveness Test / Quiz. *Psychology Today*. URL: https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/assertiveness-test.

52. Тіхонова М.І. Індивідуально-психологічні фактори емоційної дезадаптації дітей молодшого шкільного віку: сборник научных трудов. *Психологія / ред. С. Д. Максименко та ін*.; відп. ред. Л. В. Долинська. Київ, 2003. Вип. 20. С. 180-190.

53. Торба Н. Г. Історичні та сучасні тенденції в описі та розумінні феномену конфлікту. *Вісник післядипломної освіти*. Київ, 2010. Вип. 1. С. 423–429.

54. Ткач Б.М. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : *монографія за ред. Н. Ю. Максимової.* Київ.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

55. Шавровська Н.В. Особливості пізнання психологічних захистів суб'єкта засобами психоаналізу малюнків *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія: зб. статей.–Ялта: РВВ КГУ* (2009):

207-218.

56. Шиловська О. М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистості : *Дис... канд. психол. наук / Інститут психології ім. Г. С.Костюка АПН України.* Київ., 2003. 82 с.

57. Юнг, К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з англ. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.

58. Яценко Т.С., Бондар В.І., Євтушенко І.В., Кононова М.М., МаксименкоО. Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.

59. Adler, Alfred. *Menschenkenntnis: Ein Lehrbuch für Psychologen, Lehrer und Erzieher.* Erstausgabe: 1927. Verlag: Ullstein / später Fischer Verlag.

60. Afshar-Jalili Y, Khamesh A. Why Childhood Toxic Experiences and Early Maladaptive Schemas Affect Negatively One`s Psychological Capital? J Psychol Psychother 9:365. doi: 10.35248/2161-0487.19.9.365. Iran, 2019.

61. Ang BH, Gollapalli SD, Du M, Ng S.K. Unraveling Online Mental Health Through the Lens of Early Maladaptive Schemas: AI-Enabled Content Analysis of Online Mental Health Communities J Med Internet. URL: Res 2025;27:e59524 https://www.jmir.org/2025/1/e59524?utm_source=chatgpt.com . 2025.

62. Bach B. et al. Maladaptive personality traits may link childhood trauma history on internalizing symptoms in adults. 2022.

63. Baykal B. N., Çinar E. S. *Understanding Early Maladaptive Schemas Formation with Traumatic Experiences in Childhood: A Qualitative Study*. URL: https://www.researchgate.net/publication/361291869_Understanding_Early_Maladaptive_Schemas_Formation_with_Traumatic_Experiences_in_Childhood_A_Qualitative_Study// . 2022.

64. Basso, L. A., Fortes, A. B., Steinhorst, E., & Wainer, R. The effects of parental rearing styles and early maladaptive schemas in the development of personality: A systematic review. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 41(3),

301–313. URL: https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0118 , 2019.

65. Berntsen D., Rubin D. C. Emotion and vantage point in autobiographical mem-ory/ Cognition and Emotion. 2006. Vol. 20, No 8. P. 1193–1215.

66. Bolotova O. N. The Three Level Education and First Psychological Aid in the organization of crisis situation assistance. Science Re-view. 2018. Vol.6. P. 24–26.

67. Boss. P. Ambiguous loss research, theory and practice: Reflection 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 2004. P. 551–566.

68. Boss. P., & Kaplan. L. Ambiguous loss and ambivalence when a parent has dementia. Contemporary Perspectives in Family Research, 4(4), 2003. P. 207–224.

69. Boss P. The Trauma and complicated grief of ambiguous loss. Pastoral Psychology, 59 (2), 2010. P. 137–145. https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0

70. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment**.** New York: Basic Books, 1969. 428 p.

71. Bowlby J. Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger. London: Hogarth Press, 1973. 512 p.

72. Bowlby **J.** (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression*, 1980. 488 p.

73. Conway M. A., Pleydell-Pearce C. W. The construction of autobiographical memories in the self - memory system. *Psychological Review.* Vol. 107, No 2. 2000., P. 261–288.

74. Conway M. A., Williams H. L. Autobiographical Memory. — Leeds, UK: Uni-versity of Leeds, 2008., P. 893–909.

75. Davis P. J. Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 498–510. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.498 . 1999. USA

76. Desalles J-L. Why we talk: the evolutionary origins of language.

Oxford University Press; 2007.

77. Esslen M., Metzler S., Pascual-Marqui R., Jancke L. Pre-reflective and refle-tive self-reference: A spatiotemporal EEG analysis. *Neuro Image. Vol. 42*. 2008. P. 437–449.

78. Grysman F., Merrill N., Fivush R. et al., Gender and gender typicality in autobiographical memory: A replication and extension, *Memory*, 2017. 26(2):238-250. doi: 10.1080/09658211.2017.1347186. USA

79. Gunty, A. L., & Buri, J. R. Parental practices and the development of maladaptive schemas. Online Submission, Paper presented at the Annual Meeting of the Midwestern. URL: https://eric.ed.gov/?id=ED502663&utm_source=chatgpt.com 2008.

80. Ingram, R. E., & Ritter, J. Vulnerability to depression: Cognitive reactivity and parental bonding in high-risk individuals. *Journal of Abnormal Psychology,* 109(4), 588–596. URL: https:// doi.org/10.1037/0021-843X.109.4.588. 2008

81. Koppers, D., Van, H., Peen, J., & Dekker, J. J. Psychological symptoms, early maladaptive schemas and schema modes: Predictors of the outcome of group schema therapy in patients with personality disorders. Psychotherapy Research, 31(7), 2021. 831–842. URL: https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1852482

82. Krampe, E. M. When is the father really there? A conceptual reformulation of paternal presence. *Journal of Family Issues, 30(7),* 875–897. URL: https://doi.org/10.1177/ 0192513X08331008 2009.

83. Kross E., Ayduk O., Mischel W. When Asking ''Why'' Does Not Hurt. Dis-tinguishing Rumination From Reflective Processing of Negative Emotions. Psychological Science. Vol. 16, No 9. 2005. P. 709–715.

84. Lang PJ. Imagery in therapy: an information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*. 1977; 8(5). URL: https://doi.org/10.1016/s0005-7894(77)80157-3

85. Luthans F, Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological Capital:

Developing the Human Competitive Edge. *Oxford: Oxford University Press*, UK. 2007.

86. Mahr J. B., Csibra G. Why do we remember? The communicative function of episodic memory // *Behavioral and Brain Sciences*. Vol. 41. Article e1. DOI: 10.1017/S0140525X17000012 . 2017.

87. Magnuson, K., & Berger, L. M. Family structure states and transitions: Associations with children's well-being during middle childhood. Journal of Marriage and Family, 71(3), 575–591. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00620.x 2009.

88. Martin, R., & Young, J. Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), Handbook of cognitive. 2010.

89. McIsaac H. K., Eich, E. Vantage point in episodic memory. Psychonomic Bulletin and Review, 2002. Vol. 9, P. 146–150.

90. Nigro G., Neisser U. Point of view in personal memories. Cognitive Psychol-ogy , 1983. Vol. 15. P. 467–482.

91. Osborne, C., & McLanahan, S. (2007). Partnership instability and child well-being. Journal of Marriage and Family, 69(4), 2007. P. 1065–1083.

92. Rice H. J., Rubin D. C. Remembering from any angle : The flexibility of vi-sual perspective during retrieval. Consciousness and Cognition. Vol. 20. 2011. P. 568–577.

93. Rimé B, Mesquita B, Boca S, Philippot P. Beyond the emotional event: six studies on the social sharing of emotion. Cognition & Emotion. 1991;5(5-6): 435- 465. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699939108411052

94. Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. Contextual schema therapy: An integrative New Harbinger Publications. 2018.

95. Sándor A. Childhood traumatization and dissociative experiences: etiological segments of maladaptive daydreaming / PMC, URL: 10.1007/s12144-021-02223-3 Hungary 2021.

96. Sciaraffa MA, Zeanah PD, Zeanah CH. Understanding and promoting

resilience in the context of adverse childhood experiences. Early Childhood Education Journal. 2018a:46;343-353.

97. Sheridan M, Nelson CA. Neurobiology of fetal and infant development: Implications for infant mental health. In CH Zeanah (Eds), Handbook of infant mental health (3rd Edn). New York: Guilford Press, USA, 2009; pp. 40-58.

98. Snyder C. R. The psychology of hope. New York, NY: The Free Press, USA, 1994

99. Somer E., & Otgaar H. (2025). Memory distortions in maladaptive daydreaming: A study on source confusion and fantasy-driven confabulations. The Qualitative Report, 30(1), 2968-2989. URL: https://doi.org/10.46743/2160-3715/2025.7031._2025

100. Winkielman P., Schwarz N. How Pleasant Was Your Childhood? Beliefs About Memory Shape Inferences From Experienced Difficulty of Recall (Piotr Winkielman & Norbert Schwarz, 2001) Psychological Science , 12 (2), 176–179.USA https://doi.org/10.1111/1467-9280.00330

101. Yavari A., Sorouri F., Weisi F., Tahmasebi B. The relation between life expectancy and early maladaptive schemas in the mothers of children with intellectual disability in Kermanshah Province. Pajouhan Science Journal. 2015:13(2);32-39. 2015.

102. Young J, Brown G. YSQ-L3. Schema Therapy Institute. 2017. URL: https://psychology-training.com.au/wp-content/uploads/2017/04/Young-Schema-Questionnaire-L3.pdf 2017.

103. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, NY. Guilford Publications; 2003.

Всього джерел – 103
Джерел за останні десять років - 55
Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 14 (номера джерел у списку)
Джерел українських авторів за останні десять років – 41 (номера джерел у списку)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак.

Список питань:

1. Мене дратують помилки інших людей
2. Я можу без проблем нагадати колезі або другові про борг.
3. Іноді я можу сказати неправду, щоб уникнути проблем.
4. Я здатен(а) самостійно подбати про себе у складних ситуаціях.
5. Мені траплялось порушувати правила (наприклад, їхати без квитка).
6. Я вважаю, що суперництво часто ефективніше за співпрацю.
7. Я часто надмірно переймаюся через дрібниці.
8. Я рішуча й самостійна людина.
9. Я доброзичлевий до всіх, кого знаю.
10. Я вірю в себе і свої сили, навіть у складні періоди.
11. Людина завжди повинна бути напоготові, щоб зуміти захистити власні інтереси.
12. Я не сприймаю грубі або непристойні жарти.
13. Я визнаю авторитети й поважаю людей з досвідом.
14. Я ніколи не дозволяю моніпулювати собою і відкрито заявляю про свою позицію.
15. Я охоче підтримую позитивні ініціативи інших.
16. Я ніколи не кажу неправду.
17. Я вважаю себе практичною людиною.
18. Мене дуже пригнічує навіть думка про можливу поразку.
19. Я згоден із фразою: «Розраховуй насамперед на себе».
20. Мої друзі й близькі мають на мене значний вплив.
21. Я часто впевнений у своїй правоті, навіть якщо інші не згодні.
22. Я вважаю, що головне — участь, а не перемога.
23. Перш ніж щось зробити, я часто думаю про те, як це сприймуть інші.
24. Я ніколи не заздрю іншим.

Шкала оцінювання за опитувальником

	Низький	Середній	Високий
Шкала А (незалежність-автономність)	<3 балів	4–6 балів	7–8 балів
Шкала Б (впевненість-рішучість)	<3 балів	4–6 балів	7–8 балів
Шкала В (соціальна бажаність)	<2 балів	3–6 балів	7–8 балів

Шкала відповідей за опитувадбником

Шкала А	№	1	6	7	11	13	18	20	23
	Значення	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні
Шкала Б	№	2	4	8	10	14	17	19	22
	Значення	так	так	так	так	так	так	так	так
Шкала В	№	3	5	9	12	15	16	21	24
	Значення	ні	Ні	так	так	так	так	так	так

ДОДАТОК Б

Спосок питань за проєктивний метод «Незакінчені речення» Л. Сакса та В. Леві.

1. Думаю, що мій батько рідко...
2. Якщо все проти мене, то...
3. Я завжди хотів(ла)...
4. Якби я займав(ла) керівну посаду..
5. Майбутнє здається мені..
6. Моє начальство..
7. Я знаю, що нерозумно, але боюся..
8. Думаю, що справжній друг...
9. Коли я був(а) дитиною...
10. Ідеалом чоловіком (жінкою) для мене є...
11. Коли я бачу чоловіка поруч з жінкою...
12. У порівнянні з більшістю інших сімей моя сім'я...
13. Найкраще мені працюється з...
14. Моя мати і я ...
15. Зробив(ла) би все, щоб забути...
16. Якби мій батько тільки захотів...
17. Думаю, що я досить здатний(а), щоб...
18. Я міг(ла) би бути дуже щасливим, якби...
19. Якщо хто-небудь працює під моїм керівництвом..
20. Сподіваюсь на...
21. У школі мої вчителі...
22. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся...
23. Не люблю людей, які...
24. Колись...
25. Вважаю, що більшість чоловіків (жінок)
26. Подружнє життя здається мені
27. Моя сім'я поводилась зі мною, як з…
28. Люди, з якими я працюю…
29. Моя мати...
30. Моєю найбільшою помилкою було…
31. Я хотів(ла) би, щоб мій батько…
32. Моя найбільша слабкість полягає в тому...
33. Моїм прихованим бажанням в життя...
34. Мої підлеглі...
35. Настане той день, коли...
36. Коли до мене наближається мій начальник..

37. Хотілося б мені перестати боятися...
38. Найбільше люблю тих людей, які...
39. Якби я могла повернутись в минуле, я б...
40. Вважаю, що більшість чоловіків (жінок)...
41. Якби у мене була нормальна статеве життя…
42. Більшість відомих мені сімей...
43. Люблю працювати з людьми, які...
44. Вважаю, що більшість матерів...
45. Раніше я відчував(ла) провину, якщо...
46. Думаю, що мій батько...
47. Коли мені не щастить, я...
48. Найбільше в житті я хотів(ла) би..
49. Коли я даю іншим доручення...
50. Коли буду в літньому віці...
51. Люди, перевага яких над собою я визнаю..
52. Мої побоювання не раз змушували мене...
53. Коли мене немає, мої друзі...
54. Моїм самим живим спогадом дитинства є…
55. Мені дуже не подобається, коли чоловіки (жінки)...
56. Близькість у парі це...
57. Коли я був(ла) дитиною, моя сім'я...
58. Люди, які працюють зі мною...
59. Я люблю свою матір, але...
60. Найгірше, що я зробив(ла), це...

Розподілення питань за сферами проєктивної методики «Незакінчені речення» Л. Сакса та В. Леві.

1. Відносини з мамою 14,29,44,59
2. Відносини з татом 1,16,31,46
3. Ставлення до свого минулого 9,24,39,54
4. Не реалізовані можливості 3,18,33,48
5. Ставлення до себе 2,17,32,47
6. Ставлення до майбутнього 5,20,35,50
7. Страхи та побоювання 7,22,37,52
8. Почуття провина 15,3,45,60
9. Ставлення до батьківської сім'ї 12,27,42,57
10. Ставлення до партнерства 11,26,41,56
11. Ставлення до чоловіків 10,25,40,55

12. Ставлення до друзів 8,23,38,53
13. Ставлення до людей вищого рангу 6,21,36,51
14. Ставлення до людей в співпраці 13,28,43,58
15. Ставлення до підлеглих 4,19,34,5

ДОДАТОК В

Приклад бланку інтерв'ю для дослідження дитячих спогадів за методикою А. Адлера.

№ з/п	Спогад	Вік	Емоційний заряд +10/-10	Емоція	Вплив на формування моделі поведінки
1					
2					
3					
4					
5					