

Спогади дитинства, як чинники дезадаптивних моделей поведінки у дорослих

Ганна Гальчук

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HalchukHV@krok.edu.ua

Ольга Васильченко

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072

Формування моделі поведінки нагадує процес утворення власної системи моральних норм та цінностей, які стають основою в тому, як людина поводить себе у суспільстві [1].

Українська науковиця О. Васильченко визначала наступне: «Традиційно в психології під поведінкою розуміють зовнішні прояви психічної діяльності людини. Поведінка протиставляється свідомості як сукупності внутрішніх, суб'єктивно пережитих процесів.» [1, с. 112].

Поведінка людини є складним феноменом, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх процесів. Залежно від ефективності адаптації до зовнішнього середовища, 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).

Дезадаптивна поведінка — це модель поведінки, яка перешкоджає ефективному пристосуванню людини до життєвих умов. Вона може бути реакцією на стрес або нездатності впоратися з внутрішніми або зовнішніми конфліктами [3].

В деяких випадках та короткостроковій перспективі, ця поведінка може бути корисною, однак у довгостроковій перспективі вона посилює труднощі або сприяє виникненню нових проблем [4].

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.

А. Адлер стверджує, що прояви поведінки у дорослої людини є проекцією пережитого досвіду ним у дитинстві. Ознайомившись з найяскравішими спогадами дитинства клієнта, ми можемо точно відтворити нинішню структуру його характеру [5].

Дитячі травматичні переживання формують специфічні спогади, які

стають основою майбутніх моделей поведінки. Дж. Яегом був введений термін «Ранні дезадаптивні схеми» - стабільні, самодиструктивні схеми мислення та емоцій, які зароджуються в дитинстві та визначають сприйняття себе, інших та навколишнього світу.

Дослідження Ang В.Н., Gollapalli S.D., Du M. та Ng S.K. підтвердило, що негативний досвід дитинства, збережений у пам'яті у вигляді сильних емоційних спогадів, є ключовим чинником у розвитку дезадаптивних моделей поведінки. Вони визначають характер емоційного реагування, схильність до уникання, гіперконтроль чи самозвинувачення, що у свою чергу знижує психологічну стійкість і ускладнює соціальну взаємодію у дорослому віці [6].

Для підтвердження встановленої гіпотези було проведено дослідження з використання авторської методики, трансформаційної гри «Моя маленька Я». В результаті якої було виділено та **шість дезадаптивних схем:**

1. *Гіпервідповідальність, страх бути недостатньо хорошим.* Формуванню цієї моделі сприяли спогади, пов'язані з народження молодших дітей в батьківській сім'ї, порівняння з іншими, завищені вимоги від батьків, перекладання відповідальності на дитину.

2. *Труднощі з особистими кордонами, складнощі казати «ні».* У спогадах цієї схеми найчастіше спливають складні переживання через нове середовище, коли зустрічались із неприйняттям та відторгненням серед однолітків. А також нехтування почуттів дитини, психологічне та фізичне ігнорування, жорстокі вимоги та підвищений контроль.

3. *Залежність від думки оточуючих, страх проявитись.* Ця схема проявляється в спогадах пов'язаних з критикою зі сторони батьків, досвідом коли прояви любові чи своєї творчості були знецінені. А також жорстокістю серед однолітків, яка проявлялась в булінгу та засміюванні.

4. *Агресивність, як захисна реакція.* Така схема проявлялась у спогадах пов'язаною із боротьбою за увагу батьків, неочікуваними покараннями та досвідом коли дитина не відчувала захищеності зі сторони батьків.

5. *Стратегія меншовартості та знецінення себе.* У спогадах респондентів повторювались ситуації критики та негативного порівняння з боку батьків, висміювання досягнень, булінг зі сторони однолітків.

6. *Стратегія уникнення.* Частіше проявлялась у таких спогадах, як нестачі спілкування з батьками та їх емоційне віддалення, відсутність реакції на успіхи та ігнорування.

У цих ситуаціях дитина зіштовхувалась з почуттям тривожності, напруги, страху, розчарування, почуттям провини, власної недостатності, сором, відчуття небезпеки, емоційну самотність, образами, страхом бути покинутим, самотності. Ці відчуття і сприяють формуванню захисних адаптивних реакцій, які в дорослому віці проявляються дезадаптивними моделями поведінки.

Список використаних джерел

1. Савенко В. В. *Нормативний аналіз впливу закону детермінацію поведінки особи. Методологія теорії і практики юриспруденції*. Тернопіль: ТНТПУ, 2015. 164 с.
2. 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.
3. Максимова Н.Ю. *Психологічні критерії соціальної дезадаптації дитини*. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ 2020. С 1-13.
4. Кононова М. М. *Аналіз взаємозв'язку травмивних переживань дитини та дезадаптивної поведінки*. Стаття *Психологія і особистість*. 2021 № 1 (19), 2021.(126-141)
5. Емішяни, 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/vknur_2017_1-2_14
6. 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 Res* 2025;27:e59524 doi: 10.2196/59524