

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості ідентичності осіб з негативними
батьківськими програмами**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Кузьміна Марина Миколаївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

Д. ПСИХОЛ. Н., С. Н.С.
(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д. психол. н., с. н.с. **Лисенко Ірина Павлівна**
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ6

1.1. Поняття та зміст ідентичності

особистості.....6

1.2. Психологічні межі та емоційна зрілість як складові ідентичності

особистості.....17

1.3. Вплив негативних батьківських програм на формування

ідентичності особистості.....26

Висновки до розділу 1.....32

РОЗДІЛ II МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....34

2.1. Характеристика досліджуваної вибірки.....34

2.2. Методи і методики дослідження.....36

Висновки до розділу 2.....43

РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ ПРОГРАМ НА СТАНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....44

3.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження..... 44

3.2. Результати емпіричного дослідження.....47

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної профілактики та

корекції негативних програм.....63

Висновки до розділу 3.....75

ВИСНОВКИ.....77

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....81

ВСТУП

Актуальність даного теоретико - емпіричного дослідження пов'язана із все більш актуальними питаннями дослідженні феномену ідентичності як невід'ємної складової процесу формування власного Я.

Одна з важливих задач, яку людина вирішує у своєму розвитку - це завдання стати окремим і автономним суб'єктом власного життя, автором свого життєвого проекту. Але це завдання дуже складне й має нелінійний характер. Сучасні дослідження особистості все частіше порушують проблеми вивчення феномену ідентичності. Проте, досі відсутнє єдине тлумачення цього поняття. Терміни “образ Я”, “Самість”, “Я-концепція” використовуються як синоніми ідентичності. Для одних авторів ідентичність є однією з частин “Я-концепції”, для інших “Я-концепція” – усвідомлювана властивість ідентичності. Радянські та пострадянські психологи вживають терміни “самосвідомість” і “самовизначення”, але при цьому вкладають у них зміст наближений до ідей щодо ідентичності.

Питання ідентичності актуальні не тільки з причини кризи ідентичності сучасної людини, але й у зв'язку з нагальними проблемами особистісного та професійного розвитку. Пошуки ідентичності пов'язані з відповідями на питання «Хто я?» та «Хто ми?». Протягом історії людство давало на ці питання різноманітні відповіді, але тільки сучасні реалії проблематизували ідентичність як таку .

В даній роботі розглядається залежність статичних аспектів ідентичності особистості від підсвідомих/базисних переконань (установок) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та під впливом дії закономірних механізмів психіки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Феномен особистісної ідентичності досліджували Е. Еріксон, М. Малер, О. Кернберг, Дж. Марсія, І. Кон, К. Роджерс та інші.

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку між підсвідомими переконаннями (установками) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, що формуються внаслідок раннього досвіду дитинства та особливостями ідентичності особистості. Цьому слугуватимуть наступні завдання:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння феномену особистісної ідентичності у психології, а також особливостей процесу її формування.

2. Провести емпіричне дослідження щодо наявності у особистості батьківських негативних програм та стану сформованості ідентичності особистості.

3. Виявити взаємозв'язок між наявністю підсвідомих/базисних переконань (установок) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та особливостями ідентичності особистості.

4. Розробити практичні рекомендації за результатами емпіричного дослідження щодо психологічної профілактики та корекції негативних програм.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості ідентичності особистості.

Предметом є психологічні особливості ідентичності осіб з негативними батьківськими програмами.

Методи дослідження. для забезпечення об'єктивності й системності дослідження та з метою вирішення поставлених дослідницьких задач у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний

аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методики: опитувальник «Суверенність психологічного простору (СПП)» С.К.Нартової-Бочавер; Короткий П'ятифакторний опитувальник особистості С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) в українській адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І.І.; Методика вивчення ясності «Я» - концепції (Self-Concept-Clarity – SCC) (Campbell J.D.); Шкала диференційних емоцій К. Ізарда.

Характеристика вибірки: емпіричну вибірку складають 57 респондентів – осіб різної статі у віці від 25 до 49 років, з них 39 жінок та 18 чоловіків.

Теоретична значущість роботи полягає в дослідженні ідентичності з точки зору впливу на неї негативних батьківських програм та наслідків цього для її формування і життя особистості. Виявлено, що негативні батьківські програми, що формують статичний аспект ідентичності особистості визначають світосприйняття особи, впливають на емоційний стан, побудову стосунків з людьми.

Практична значущість роботи полягає в тому, що було апробовано певний комплекс методик для дослідження психологічних особливостей особистості, що має в своєму досвіді негативні батьківські програми. Теоретичні положення та результати даної роботи можуть бути використані для розробки спецкурсів з даної проблематики, як практичне основа для психологічної практики, а також можуть бути корисними для всіх зацікавлених у питаннях ідентичності та впливу на неї негативних батьківських програм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Людина може багато досягти у своєму житті і навіть створювати благополучне враження, але її внутрішня проблема залишиться нерозв'язаною через те, що вона ніколи не відчуватиме себе самою собою

Е. Еріксон

1.1. Поняття та зміст ідентичності особистості

Ідентичність і споріднені з нею слова мають довгу історію дослідження від стародавніх греків до сучасної аналітичної філософії через звернення до вічних філософських проблем постійності серед очевидних змін, а також єдності серед очевидної різноманітності. Ідентичність – (від англ. identity — тотожність) загальнонауковий термін, що транслює ідею постійності, тотожності самосвідомості індивіда.

Цікаво, що ідеї ідентичності людини прослідковуються ще в давньоіндійських текстах. Так, в Упанішадах визначається поняття Атман (Драштар) як глибинна суть людини. Йога в цьому контексті розглядається як з'єднання з глибинними аспектами самого себе. Цим з'єднанням людина не знищується як особистість, а навпаки поглиблюється, набуває своєї первинної цінності. Існують наче дві людини: перша має глибинні бажання (глибинне Я), друга пов'язана з миттєвими бажаннями та самоідентичністю в цей самий момент (ситуативне Я). Якщо оперативні (ситуативні) рішення та бажання

перестають відповідати глибинному Я — у людини виникає відчуття екзистенційної порожнечі, відсутності сенсу буття, швидкоплинності життя та інші невротичні переживання. Наповненим життя стає за умови усвідомлення та прийняття саме глибинних бажань, відчуття свого глибинного Я, розщеплення ситуативного Я в глибинному та таким чином повернення собі первісної цінності. Подолання подвійності, відчуженості від внутрішнього Я і є найвищою метою [1, с.173-197].

Поняття «ідентичність» спочатку з'явилося у психіатрії в контексті опису стану психічних хворих, які втратили уявлення про самих себе і послідовність подій свого життя.

У зарубіжній психології вирішення проблеми ідентичності ведеться також в рамках понять "Я-концепція", "Образ-Я".

Теоретичний аналіз досліджень особистісної ідентичності дає змогу виділити підходи до її вивчення. По-перше, підхід теоретичної інтерпретації – це психоаналітичний напрямок, що спирається на теорію ідентичності Е. Еріксона (Х. Хартман, Е. Джекобсон), в якому особистісна ідентичність розуміються як інтрапсихічна структура, що виявляється у переживанні безперервності свого існування в часі й просторі. По-друге, підхід, що спирається на «концепцію Я» Дж. Міда. По-третє, *поведінковий підхід* (Дж. Марсія, М. Берзонскі), в якому акцентовано увагу на поведінкових стратегіях вирішення питань щодо власного Я. По-четверте, *когнітивний підхід* (Дж. Тернер, Ч. Кулі) підкреслює змістовне наповнення особистісної ідентичності та соціальної взаємодії у її формуванні та функціонуванні [2, с. 23].

Розглянемо більш детально погляди науковців на поняття та зміст ідентичності.

Концепція автентичності особистості в рамках аналітичної психології К.Г. Юнга тісно пов'язана з архетипом Тіні людини. Тінь це автономна частина особистості, що складається з особистісних і

колективних психічних установок, які особистість не приймає через несумісність зі свідомим уявленням про себе. Але тіньові установки мають бути інтегровані в цілісну структуру особистості для гармонійного розвитку [2, с. 23]. Індивідуація [3, с.158-166] або процес особистісного розвитку передбачає встановлення зв'язків між свідомим і несвідомим (Его та Самістю), тобто розвитку цілісності шляхом інтеграції різноманітних частин психіки. Завдання психоаналізу - зробити людину цілісною шляхом інтеграції свідомого та несвідомого. Для того, щоб бути собою, справжньою, людина повинна усвідомлювати всі елементи і явища власного психічного життя (бажання, думки, почуття, відчуття тощо) [4].

Зацікавлення психологів проблемою ідентичності можна завдячувати саме Е. Еріксону та його праці "Ідентичність: юність і криза" (1967). Криза ідентичності є закономірним явищем процесу розвитку людини. Ідентичність є балансом між внутрішньою унікально-неповторною природженою незмінною сутністю та можливостями пізнання й реалізації цієї природи. Все це зумовлює відчуття особистістю цілісності, гармонійності функціонування в соціумі. За словами Е. Еріксона, ідентичність це цілісність і безперервність організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я», збереження незмінного самоусвідомлення незалежно від змінних ситуативних детермінант і соціальних ролей [5]. Е. Еріксон наголошував: «Людина може багато досягти у своєму житті і навіть створювати благополучне враження, але її внутрішня проблема залишиться нерозв'язаною через те, що вона ніколи не відчуватиме себе самою собою».

Е. Еріксон ототожнював ідентичність та автентичність. Ознаки ідентичності: минуле та майбутнє переживається у тісному зв'язку із сьогоденням; відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у просторі, тобто людина сприймає себе всюди та завжди як цілісність, а всі

свої дії розглядає не як випадкові, а як такі, що внутрішньо зумовлені; соціально значущі взаєностосунки та ролі допомагають підтримати та розвинути почуття інтегрованості в часі. Чинники Его-ідентичності це відчуття тотожності самому собі, безперервності свого існування в часі й просторі, а також визнання самототожності зі значущими людьми [6].

Л. Шнейдер наголошує на тому, що ідентичність розвивається та змінює свою структуру протягом усього життя людини. Розвиток ідентичності відбувається нерівномірно, характеризується сильним прагненням до її визначення та руйнівністю наслідків її втрати для людини [7, с. 19]. Особистісна ідентичність розглядається як соціальна репрезентація, що асимілює поширені в суспільстві стереотипи та уявлення про особистість, формується переживання себе у гармонійному зв'язку зі світом.

К. Ясперс вважає, що ідентичність як один із аспектів самосвідомості це розуміння того, що «я залишаюся тим, ким був завжди» хоча «стан мого «Я» нині вже не той, що раніше». Формується сукупність установок щодо себе, а саме усвідомлення своєї: активності, унікальності й автономності, стабільного ядра власного «Я», відмінності від інших та світу [8]. У складних, екстремальних життєвих ситуаціях (катастрофа, війна) ідентичність руйнується, після пережитого людині доводиться заново її будувати, символічно перероджуватись та відроджуватись.

Тобто, ідентичність є актуальним, постійним, незмінним і водночас динамічним станом переживання Я-цілісності в певних умовах життєвого шляху, почуттям власної адекватності та володіння особистістю власним «Я» незалежно від зміни ситуації. Пошуки ідентичності – це спроба зрозуміти, яким способом людина в певній життєвій ситуації протистоїть невизначеності. Ситуація безперервних життєвих змін спонукає людину до усвідомлення необхідності змінювати себе, а отже і свої уявлення про себе. Водночас постає необхідність зберігати власне «Я» стабільним,

незмінним незалежно від ситуативних умов, що слугує збереженню психічного здоров'я, почуття власної гідності, самототожності й самоцінності [6].

Формування ідентичності це серія взаємопов'язаних виборів. Цілі, цінності та переконання – елементи ідентичності, що формуються в результаті вибору альтернативних варіантів в період кризи ідентичності і виступають основою для визначення життєвого напрямку та сенсу життя. А. Ватерман виділяє чотири сфери життя, які є найбільш значущими для формування ідентичності: 1) вибір професії і професійного шляху; 2) прийняття і переоцінка релігійних і моральних переконань; 3) вироблення політичних поглядів; 4) прийняття набору соціальних ролей, включаючи статеві ролі, очікування відносно шлюбу та батьківства [10] .

Розглянемо класифікацію та типологію ідентичності в сучасній психології.

Дж. Мід виділив два типи ідентичності: 1) неусвідомлювана – заснована на неусвідомлено прийнятих соціальних нормах та звичках; 2) усвідомлювана – пов'язана з розвитком когнітивних процесів та появою рефлексії, коли людина починає аналізувати себе як особистість та власну поведінку за допомогою здобутої в соціальній взаємодії мови. Наявність усвідомленої ідентичності означає момент відносної свободи, оскільки людина перестає слідувати ритуалізованому розгортанню дій і починає думати про ціль і тактику своєї поведінки.

Дж. Марсія визначив, що ідентичність як структура Его – внутрішня організація потреб, здібностей, переконань і індивідуальної історії. Вона проявляється через спостережувані паттерни “рішення проблем”. Рішення навіть незначної життєвої проблеми здійснює певний внесок в досягнення ідентичності. Він виділив види ідентичності залежно від стадії її становлення [11] :

1. Дифузна ідентичність - “відсутність зобов’язань”. Людина не має стабільних цілей, цінностей, переконань і навіть не намагається активно їх сформулювати. Вона ніколи не знаходиться в стані кризи ідентичності і нездатна розв’язати свої проблеми. Через відсутність ідентичності такі люди переживають ряд негативних станів: песимізм, апатію, тугу, відчуження, відчуття безпорадності і безнадійності [12].

2. Передчасна ідентичність характерна для людини, що не переживала кризи ідентичності, однак володіє набором цілей, цінностей і переконань. Ідентичність формується відносно рано внаслідок ідентифікації з батьками або іншими значущими людьми, а не в результаті самостійного пошуку і вибору. Цілі, цінності та переконання можуть бути схожими з батьківськими або відображати їх очікування. Однак в цьому випадку може відчуватися передчасна зупинка формування ідентичності як остаточна безвихідь, так і тимчасовий мораторій. Стан мораторію – це переживання кризи вибору між різними альтернативами та прийняття відповідного рішення. Людина знаходиться у пошуку інформації для розв’язання кризи, що на ранніх стадіях супроводжується радісним очікуванням та цікавістю.

3. Зріла ідентичність - характерна для людини, що пережила кризу, здатна ухвалювати певні рішення відносно життєвих цілей, цінностей і планів, знає хто вона і чого хоче, структурує своє життя, має відчуття довіри, стабільності, оптимізму відносно майбутнього. Усвідомлення труднощів не зменшує прагнення дотримуватися обраного напрямку. Свої цілі, цінності та переконання така людина переживає як особистісно значимі, такі, що забезпечують відчуття спрямованості і осмисленості життя [9].

При цьому розвиток ідентичності не є лінійним процесом, оскільки він може повертатися на нижчий рівень під впливом кризи [13]. Якщо цілі, цінності та переконання втрачають свою життєвість, перестають

відповідати вимогам життя, то відчуття досягнення ідентичності руйнується. В цьому випадку запускається процес розв'язання кризи, що передбачає зміну якості всіх рішень та втрату первинної ідентичності. Якщо людина не бажає усвідомлювати зміни та витратити зусилля на особистісні пошуки, вона може опинитися в дифузному стані.

В науковій літературі, виділяють три стилі ідентичності [14]:

1. Інформаційний стиль передбачає готовність людини аналізувати всі можливі варіанти розв'язання певної проблеми і лише після цього приймати рішення. Стиль характерний для людини дисциплінованої, відповідальної, цілеспрямованої, з вираженою рефлексивністю, скептицизмом, зацікавленістю в самопізнанні, пов'язаний із когнітивною складністю, проблемно-орієнтованим копінгом, відкритістю до змін, комплексним підходом до прийняття рішень, персональною ефективністю, статусом досягненої ідентичності чи її мораторієм.

2. Нормативний стиль означає залежність людини від соціальних очікувань та очікувань значущих інших, під час прийняття рішень особа керується зовнішніми оцінками, а не власними переконаннями, вона високо дисциплінована, відповідальна, однак всі свої прагнення співвідносить із референтною групою, яка, у свою чергу, зумовлює самооцінку та самосприйняття людини з нормативним стилем ідентичності. Характеризується низькою толерантністю до невизначеності, потребою в чіткому структуруванні оточуючого світу й прагненням до захисту власних усталених поглядів на світ і себе в цьому світі зокрема.

3. Дифузний / уникаючий стиль характеризується тенденцією до прокрастинації, відкладання прийняття рішення та цілковитої ситуативності поведінки, пов'язаний із зовнішнім локусом контролю, низьким самоконтролем, статусом дифузної ідентичності. Люди намагаються уникати розв'язання проблем та відчувають дискомфорт у

випадку необхідності робити вибір, на їхню поведінку значною мірою впливають оточуючі, рівень відповідальності та дисциплінованості невисокий, оскільки всю відповідальність за свої вчинки такі особи перекладають на інших.

Дж. Мід виділяє в ідентичності людини два Я. Перше Я - “рефлексивне”, що характеризує людину як істоту, детерміновану соціально заданими умовностями і звичками, ніби представник суспільства в індивідуумі, що складається з інтерналізованих інших. Друге Я – “імпульсивне” як дещо унікальне в особистості, що здатне реагувати на соціальну ситуацію своїм неповторним чином [11].

Походження слова “ідентичність” (від латинського *identicus* – однаковий, тотожний) поєднує у собі два значення: перше – тотожність особи самій собі («Хто я?»), друге – виняткова однаковість із кимось або чимось («До кого, до чого я належу, я подібний/подібна?»).

Ідентичність є невід’ємною характеристикою людини, яка виявляється у визнанні своєї унікальності та приналежності до певної спільноти.

Тобто ідентичність розглядається в трьох різноспрямованих напрямках: 1) психофізіологічна ідентичність визначає єдність та спадковість фізіологічних та психічних процесів і властивостей організму, завдяки котрим здійснюється процес розпізнавання своїх клітин та тканин від чужих (імунологія); 2) соціальна ідентичність - переживання та усвідомлення індивідом належності до спільнот та соціальних груп, завдяки чому набуває можливості перетворення з суто біологічної істоти у соціально зорієнтованого індивіда та особистість; 3) особистісна ідентичність (самоідентичність) - сукупність цілей, мотивів, установок та смисложиттєвих орієнтацій, усвідомлення індивідом себе як суб’єкта діяльності, власної самості, «відрефлексованої у термінах власної біографії», здатність підтримувати та продовжувати власний

нарратив як історію свого Я, що зберігає цільність, не зважаючи на зміни окремих його компонентів [12].

Сучасна психологія трактує особистісну ідентичність як набір характеристик, що відрізняють одну людину від інших, і соціальну ідентичність як результат усвідомлення своєї групової належності із прийняттям типових для цієї групи рис, передбачає зіставлення цих аспектів самовизначення особистості в соціальній реальності як взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих.

Отже, визначають два рівні або аспекти ідентичності:

1. Особистісний - набір характеристик, що відрізняють одну людину від інших.

2. Соціальний - результат усвідомлення своєї групової належності із прийняттям типових для цієї групи рис, передбачає зіставлення аспектів самовизначення особистості в соціальній реальності як взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих. Соціальна ідентичність часто пов'язана з вивченням людиною різних соціальних ролей та набуттям особистого досвіду їх виконання. Соціальна ідентичність – це не тільки віднесення себе до тієї чи іншої спільноти людей, наприклад, нації, а й уява про неї, її мову, культуру, історію і державність, якщо така є, і значимість для людини такої приналежності. Вона передбачає присвоєння і дотримання особистістю цінностей і норм, стандартів поведінки цієї спільноти. Так національна ідентичність людини проявляється як почуття приналежності до однієї держави або однієї нації, незалежно від свого юридичного статусу громадянства. У особистості з'являються суб'єктивне відчуття належності до національної спільноти, прийняття її групових норм і цінностей, прагнення до спілкування з її представниками тощо. Соціальна ідентичність визначає як суспільний, так і індивідуальний сенс її буття.

При цьому особистісна ідентичність охоплює індивідуально-специфічні риси, а соціальна ідентичність – особливості, що виявляються внаслідок приналежності до певної соціальної групи. Однак змішування індивідуальних особливостей з особливостями групи це двосторонній процес як на стадії самокатегоризації та самоідентифікації, так і пізніше, в ході розвитку і трансформації особистості, групи і особистості в групі. Особистісна ідентичність за своєю природою соціальна. Елементи ідентичності можуть усвідомлюватися як особистісні риси або як соціальні властивості, коли рамки групи членства розмиті і складно визначаються [2].

До інтегративних складових частин ідентичності можна віднести:

- 1) приналежність - бажання бути прийнятим іншими людьми, відчувати свою подібність, близькість до інших;
- 2) приналежність персоналізована - прагнення до визнання;
- 3) приналежність деперсоналізована - прагнення до визнання, відчуття членом групи;
- 4) потреба в ідентифікації - бажання відчувати себе частиною соціокультурної спільноти;
- 5) суб'єктивна інтерпретація - світ сприймається і інтерпретується індивідом із точки зору його потреб, у контексті власних конотацій і раніше сформованих когнітивних моделей;
- 6) самовдосконалення - прагнення сформувати позитивну Я-концепцію, усвідомлений розвиток у себе позитивних навичок і якостей, а на їх основі – освоєння нових ролей;
- 7) самопізнання - вивчення індивідом своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання. Самопізнання дає можливість самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності, проаналізувати та вдосконалити свою повсякденну діяльність;
- 8) самовираз - потреба щиро і відкрито виражати свої думки та почуття (поняття дотичне до автентичності, водночас не тотожне йому);
- 9) конгруентність - узгодженість інформації, одночасно переданої людиною

вербальним і невербальним способом (або різними невербальними способами), а також несуперечність її мовлення, уявлень, переконань між собою; в ширшому сенсі – цілісність, самоузгодженість особистості взагалі. Стосовно Я-концепції виражається міра відповідності Я-реального до Я-ідеального, що конструюється в процесі самооцінки; 10) неперервність Я у часі [10].

Таким чином, ідентичність стає життєвою потребою і одночасно обов'язком кожної людини, частиною її життєвого світу. Будучи зв'язком з минулим, з особистісною та суспільною історією людини, ідентичність визначає її майбутнє, представляючи горизонт її розвитку. Тобто ідентифікація, усвідомлення того, хто я є і з ким я, дозволяє людині відчувати себе особистістю, усвідомити власну гідність. Людина з розвиненою ідентичністю, яка точно знає, хто вона є, чим відрізняється від інших і тим пишається, зазвичай залишається сама собою в плинних і складних ситуаціях життя, здатна впевнено робити вибір і усвідомлювати відповідальність за нього. Вона більш послідовна у своїх діях, бачить перспективи свого життя і відчувається більш благополучною.

1.2. Психологічні межі та емоційна зрілість як фактори ідентичності особистості

Психологічні межі або кордони є важливим фактором у формуванні ідентичності особистості. Вони являють собою обмеження, які визначають те, що людина сприймає як допустиме або недопустиме для себе. Ці межі формуються на основі різних факторів: культурних норм, соціальних чинників, сімейних цінностей, особистого досвіду та внутрішніх переконань. Вони впливають на спосіб сприйняття себе,

власні можливості, цінності та цілі, можуть обмежувати або розширювати можливості особистісного розвитку та самовираження.

Формування психологічних меж (кордонів) або суверенності психологічного простору починається в дитинстві і продовжується протягом життя. В дитинстві в умовах первинної соціалізації в батьківській сім'ї формуються засади, фундамент структури особистості та здатність розуміти, відстоювати та нести відповідальність за суверенність свого фізичного тіла, території, право власності на речі, соціальні зв'язки та цінності. Цінності найбільше пов'язані з суб'єктивністю та ідентичністю особистості, визначають її світогляд та відокремленість від зовнішнього світу. Гармонійне формування психологічних меж (кордонів) – запорука гармонійного формування ідентичності.

З. Фройд розглядав психологічні межі як кордони між Воно, Его та Супер-Его, вважав їх перешкодами на шляху до задоволення потреб [15]. Він зазначав, що в деяких патологічних станах межа між Его та зовнішнім світом не встановлена або існує неправильно: частини тіла чи навіть частини особистого психічного життя (сприйняття, думки, почуття) ніби не належать людині. Цю ідею було продовжено шляхом формування терміну «Его-межі» як частини унікальності особистості та окремоті від інших (при шизофренії відбувається як ослаблення чи навіть втрата Его-меж). К. Хорні визначає психологічні межі як внутрішні рамки, в яких людина вміщує себе [16].

Межі розділяють індивідуальне життя особи від суспільного життя, забезпечуючи безпеку життєдіяльності. Межа особистої та чужої території - зона психологічного напруження. Здатність будувати регульовані межі психологічного простору є одним із важливих аспектів для ефективного функціонування особистості у соціальному просторі, адже через них визначається специфіка взаємодії особистості зі світом. Психологічні межі визначають здатність особистості до автономії,

автентичності чи вибіркової взаємодії та відповідальності. Психологічні межі встановлюють рівень психологічного благополуччя особистості. Якщо особа нездатна диференціювати дистанцію у взаємодії, регулювати свій психологічний комфорт – психологічні межі порушені [17, с. 38].

К. Левін під межею розумів поле для реалізації можливостей індивіда в певному життєвому просторі. Психологічні межі обрамляють психологічний простір особистості та відділяють його від просторів інших людей і навколишнього світу.

С.К. Нартова-Бочавер (методику якої ми використали в цьому дослідженні) [18] описує зміст поняття психологічні межі (кордони) через термін «суверенність психологічного простору». За її визначенням психологічним простором особистості є форма суб'єктності людини, значний фрагмент буття, що визначає актуальну діяльність та стратегію життя людини, захищається нею всіма доступними фізичними та психологічними засобами. Гармонійно сформовані психологічні межі захищають від зовнішніх впливів, що впливають негативно, але пропускають позитивні впливи, бажаний досвід, дозволяють виражати себе. За таких умов підтримується рівновага та спокійно-нейтральний стан. Психологічні межі формуються у такій послідовності: фізичні, енергетичні, територіальні (з трьох років дитина відстоює своє місце та територію), соціальні.

Особистість протягом життя активно взаємодіє зі своїми психологічними межами (кордонами, психологічним простором) та може їх переглядати, розширювати чи звужувати. Це можна робити через самопізнання, розвиток навичок, розширення світогляду, особистісну психотерапію. Однак порушення психологічних меж (особливо в дитинстві) може призводити до конфліктів із соціальним середовищем, невпевненості, стресу або втрати ідентичності.

Окрім психологічних меж на формування ідентичності особистості впливає емоційна сфера. Емоційна зрілість є частиною сформованої дифузної ідентичності особистості, адже ігнорування власних емоцій призводить до невірних життєвих виборів, зроблених на підставі зовнішніх установок, а не власних інтересів.

Емоційна сфера здійснює вплив на всі важливі аспекти існування людини, надає значення та змісту життю людини, визначають його якість. Емоції є мовою внутрішнього світу, адже напряду віддзеркалюють ставлення людини до дійсності. Усвідомлені емоції допомагають зробити вірний вибір, організують мислення та діяльність, тобто спрямовують на певну активність. Високий рівень позитивних емоцій є джерелом енергії та сили [19, с. 5-6].

Емоційна незрілість призводить до неможливості встановлення довгострокових та глибоких відносин, має своїм наслідком зростання кількості розладів афективного спектру (депресивних, тривожних, психосоматичних, харчової поведінки), адже відповідно сучасним уявленням, одним з важливих факторів цих захворювань є пригнічені, невідреаговані зовнішньо емоції, сприяє зростанню емоційних конфліктів. Окрім таких важких наслідків емоційна незрілість тягне за собою стан хронічного незадоволення собою та своїм життям, труднощам встановлення теплих довірчих відносин, та відповідно супроводжується почуттям самотності. Емоції виражають потреби, бажання, мотиви.

Родина це первинний інститут соціалізації людини. Особливості виховання та типи відносин впливають на психічний розвиток особистості. Негативні установки, обмежувальні міфи та сценарії, нав'язані батьками можуть призвести до засвоєння негармонійних зразків та патернів поведінки та взаємодії, негативного емоційно-оціночного та мотиваційного відношення до життя.

В більшості випадків типи емоційності дітей співпадають з типами емоційності одного або двох батьків.

В результаті наукових досліджень виявлено особливості емоційної поведінки батьків, батьківських комунікацій, що передують появі негативних емоцій у дітей, а саме такі фактори: фактор елімінації емоцій (емоційна стриманість у сім'ї), фактор батьківської критики (критичність батьків по відношенню до дітей), фактор індукування тривоги (підвищена тривожність за дітей), фактор фіксації на негативних переживаннях (нетолерантність батьків до скарг дітей), фактор зовнішнього благополуччя (насадження фасаду благополуччя), фактор впровадження недовіри до людей (не довіряти чужим людям), фактор сімейного перфекціонізму (бажання батьків сприяти високим досягненням дітей) [20].

Зазвичай у «депресивних» сімейних системах завищені батьківські вимоги та очікування щодо досягнень дітей та високий рівень критики, рідка похвала, батьки виховують у дітей прагнення до ідеалу. Розрив між прагненнями та реальними досягненнями та можливостями викликає у дитини почуття незадоволення, та викликає негативні емоції та почуття. Якщо недосяжний об'єктивно ідеал перетворюється в мету замість реалістичних цілей формується негативне сприйняття життя, себе та інших.

Підставою тривожних розладів (панічна атака, генералізований тривожний розлад, агорафобія) часто вважають перфекціонізм. Сімейна історія хворих з тривожними розладами наповнена стресами (ранні смерті, хвороби, жорстоке поводження), і відповідно високий загальний рівень тривожності в сім'ї. Серед негативних батьківських програм – високий рівень недовіри до навколишнього світу, високий рівень батьківського контролю та домінування, що призводить до пригнічення будь-яких форм супротиву, заборони на протест та агресію. Наслідком

таких обставин можуть бути нав'язливі стани у дітей (наприклад, гризти нігті). Тривожні розлади часто супроводжуються порушенням контактів, адже їх супроводжують негативні очікування від оточуючих та установка на ізоляцію, не можуть прийняти підтримку через страх опинитись в позиції слабого, недооцінка власних сил та переоцінка небезпеки. Якщо в таких сім'ях стимулюються негативні емоції, то це може призвести до ігнорування емоційного аспекту життя та ігнорування почуттів, алекситимії – нездатності до усвідомлення та вираження своїх почуттів до інших людей [20, с. 332-337].

Рефлексія емоцій визначається авторами як здатність усвідомлювати й розуміти свої емоції та причини їх виникнення [21, 177, 222].

На нашу думку, емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій та розуміє їх. Рефлексія емоцій містить у собі здатність називати емоції, які людина переживає в даний момент та які відчувала в минулому, а також уміння передбачати ситуації, здатні викликати ті чи інші емоції. Рефлексію емоцій розглядають як усвідомлення себе суб'єктом переживання й усвідомлення наявності цього переживання як об'єкта аналізу. Важливою складовою рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій. Також рефлексія емоцій включає в себе усвідомлення емоцій через тілесні відчуття. У гуманістичній психології проблема емоційної зрілості в цілому та усвідомлення емоцій зокрема є однією з головних. К.Роджерс указує, що особистість, яка повністю функціонує» відкрита досвіду, рухається до повного усвідомлення себе та свого внутрішнього світу, у неї відсутні захисні механізми, оскільки вона не боїться усвідомлення своїх почуттів і думок [21, с. 58].

Дж. Бьюдженталь [22] вважає усвідомлення почуттів фундаментальною основою життя, а рефлексію емоцій як переживання свого «Я» [22, с. 24]. Здатність до володіння своїм життям з'являється при

рефлексії емоцій і вона більш істотна для повноцінного життя, ніж будь-які зовнішні форми усвідомлення.

А. Маслоу [23] вказує на те, що коли людина розпізнає власні сигнали та діє відповідно до них – вона є більш емоційно зрілою. Також автор описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчо й спонтанно. А. Маслоу підкреслює важливість позитивних емоцій для розвитку та досягнення зрілості [129]. Радість пов'язана із відчуттям свободи та впевненості, є джерелом внутрішньої енергії та сили. Коли людина відчуває задоволення від свого самопочуття і відносин зі світом, відчуває себе коханою, потрібною, вона природньо радіє. Інтенсивність радісного відчуття пов'язана з самореалізацією та особистісним розвитком і досягненням успіху. Крім того, радість сприяє встановленню близьких, довірчих взаємин з людьми, зниження рівня ворожості та підвищення рівня альтруїзму.

Також, для оцінки емоційної зрілості важливими є й негативні емоції (горе, гнів, відраза, презирство). Горе виникає внаслідок емоційно важливої втрати, такої як втрата людини, можливостей, очікуваного майбутнього або навіть частини ідентичності. Переживання горя може призвести до почуття зневіри, розчарування та фізичного або психологічного відчуження. Існують стратегії переживання горя, які формуються в дитинстві: 1. виховання людини за конструктивним типом (навчання навичкам саморефлексії подолання горя), що призводить зрілому та свідомому переживанню горя та вмінню впоратися з ним; 2. приглушення емоції горя без розуміння його причини сприяє формуванню емоційно незрілої особистості.

Переживання гніву виникає в основному через відчуття обмеження фізичної чи психологічної свободи. Гнів може бути спрямований як на себе, так і на зовнішній світ. Високий рівень емоції гніву може бути

пов'язаний з фрустрацією або коли незадоволена потреба, наприклад, в тому числі потреба в любові [24].

Відраза також може бути спрямована як назовні (незадоволення та неприйняття дій інших, розчарування), так і на себе (відчуття невдоволеності собою, що призводить до низької самооцінки, до неприйняття себе, якщо особистість емоційно незріла).

К. Роджерс розглядає високий рівень переживання страху як негативний фактор, тому що страх заважає особистісному та емоційному розвитку людини. Страх при деформації психологічної безпеки [25]. Як наслідок людина може ставати агресивною та гнівною.

Тривожно-депресивні емоції (страх, сором, провина) найбільше виражені в емоційно незрілої особистості. Сором є відразою самого себе під впливом соціуму, часто на фоні емоційного зв'язку з іншою людиною, думка якої надзвичайно важлива. Він має прямий зв'язок з ідентичністю особистості, адже це відчуття з'являється, коли особистість критикується [26, с. 19]. При переживанні сорому відчувається безпорадність, неадекватність, прикрість, занепокоєння або тривога, а також відчуття провалу [27, с. 220]. Сором викликає в людині сприйняття себе смішною, приниженою та маленькою. Людині може здаватися, що вона об'єкт презирства та глузування. Універсальною передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному «Я», тому його переживання підвищує самоусвідомлення. Якщо конструктивно не врегулювати сильне переживання сорому, то це може призводити до зниження самооцінки та депресії, а також перфекціонізму.

Емоційно незрілі особистості також інтенсивніше переживають емоцію провини, що у відчуттях дуже схожа з сором, їх можна навіть переплутати. Але емоція провини сфокусована на дії та відноситься до актуальної поведінки. При соромі ж людина відчуває свою загальну неспроможність, втрату самоповаги та своєї ідентичності. Однак почуття

провини легше ідентифікується особистістю, а отже з ним можна працювати. Відчуття провини часто виникає коли людині здається, що вона порушує встановлені стандарти поведінки, несе відповідальність за свої вчинки перед собою й відчуває себе винуватою, якщо її поведінка не відповідає засвоєним нормам, це тривога відносно реального або уявного промаху, хворобливе усвідомлення здійсненого чи замисленого знехтування суб'єктом суспільних цінностей і правил. Провина стимулює бажання виправити ситуацію, відшкодувати збиток, завданий її помилковими діями.

В науковій літературі популярною є думка, що відчуття провини є більш зрілим та адаптивним засобом реагування, ніж сором [28], адже на відміну від сорому, почуття провини за умови його усвідомлення можна позбутися завдяки різним діям, а саме каяття, сповідь, прийняття покарання, відшкодування збитків або навіть «віддати провину назад» тому, хто її передав. Сором же пов'язаний не з конкретними вчинками, а з загальним відчуттям своєї нарцисичної слабкості, наче вона вражена в саму глибину своєї істоти, хворобливий стан усвідомлення своєї базової дефектності як людини.

Дитячий психотравматичний досвід впливає на емоційний стан особистості. Причиною особистісної незрілості, в тому числі емоційної, К. Рождерс вважає відсутність безумовно позитивного ставлення до дитини. У тому разі, якщо дитина не знаходиться в кліматі безумовно позитивного ставлення та отримує добре ставлення до себе лише тоді, коли виправдовує очікування значущих людей, то вона переживає постійний страх позбавлення цього позитивного відношення [29]. Комплекс негативних емоцій, що формується в даному випадку переносяться з сімейного досвіду на взаємини з іншими людьми, самосприйняття та світосприйняття. Негативні емоції відкидаються як неприємні, що призводить до посилення самої емоції та в кінцевому

результаті до ще більшого болю. Спостерігається модальна трансформація особливостей емоційності, що здатна впливати на життя в цілому.

Отже, наукові дослідження встановлюють факт, що емоційна зрілість особистості є запорукою формування дифузної зрілої ідентичності та допомагає особистості бути більш автентичною, самосвідомою, реалізованою. Емоційно зріла особистість може ефективно керувати стресом, розуміти свої потреби, цінності, адаптуватися до змін та розвиватися, більш впевнена в собі, має чітку свідомість свого місця в світі та відчуття життєвої мети. Емоційно незріла особистість може мати складнощі у розпізнаванні та регулюванні своїх емоцій, проявляти неадекватні реакції на стресові ситуації.

1.3. Вплив негативних батьківських програм на формування ідентичності особистості

Е. Еріксон зазначає, що ідентичність формується шляхом успішного синтезу й ресинтезу Его та поступово протягом дитинства включає в себе: конституційно зумовлені властивості, потреби лібідо, здібності, ідентифікації, ефективні механізми захисту, успішні сублімації й послідовно прийняті ролі. Протягом усього дитинства Его вибірково виділяє значимі ідентифікації й поступово інтегрує в образ “я”. Тому “ідентичність” він називає “Его-ідентичністю”[5, с. 173].

Конрад Лоренц використовував для описання схожих процесів у тварин термін імпринтинг (англ. imprinting, від imprint — залишати слід, фіксувати, запам’ятовувати). Так він позначив психофізіологічний механізм, за яким образ сприйнятий в певний сенситивний період розвитку запам’ятовується і реалізується в стійку програму поведінки.

Хоча його дослідження стосувалися передусім тваринного світу, а щодо наявності імпринтингу у людини він не зробив категоричних тверджень, він використовував таку аналогію для пояснення певних аспектів формування зв'язків та поведінки в ранньому дитинстві [30]. Так, точка фокусу новонародженого немовляти знаходиться на відстані від соска на грудях матері до її очей. Під час смоктання грудей, дитина може чітко бачити обличчя матері, запам'ятовувати її погляд та сприймати усмішку. Очі матері є першим, що бачить дитина негайно після народження. Це можливо є складовою людської таємниці імпринтингу, основою бондінгу (Дж. Ч. Пірс), основою прив'язаності (Дж. Боулбі), основою навчіння через спостереження іншими про яку писав (А. Бандура), базою холдінгу (Д. Віннікот) [31].

Сучасні представники психодинамічного та поведінкового підходів неодноразово наголошують про наявність імпринтингу і у людини, що відображає сильний емоційний зв'язок між батьками і дітьми. У психодинамічній теорії імпринтинг може бути асоційований з поняттям «первинного об'єкту» або «первинної особи», що представляє першу людину, з якою немовля встановлює сильний емоційний зв'язок, який може мати значний вплив на психічний розвиток та формування особистості. У поведінковій психології, імпринтинг сприймається як процес, коли немовля швидко встановлює зв'язок зі значимим дорослим і навчається від нього соціального і поведінкового моделювання, що формує основу для подальшої соціальної взаємодії та поведінкових навичок.

В цілому, в психологічній науці розповсюдженою є точка зору, що ідентичність людини формується через процес ідентифікації.

У психоаналітичному підході ідентифікація відноситься до самоототожнення з іншою особою, групою, образом, символом на основі

емоційного зв'язку з ними та прийняття особистістю зовнішніх цінностей, норм, зразків і традицій.

Механізм інтроекції є першою формою ідентифікації, який полягає у відкритому наслідуванні та прийнятті зразка, що особливо яскраво проявляється у дитинстві. Ідентифікація виступає механізмом соціалізації особи, допомагає їй приймати соціальні ролі, норми групи, усвідомлювати свою належність до групи та формувати соціальні установки [12]. Людина усвідомлює свої особистісні якості, особливості, риси характеру, способи поведінки, а далі створює цілісний унікальний образ себе як результат історії власного життя, формує себе в усьому багатстві відносин з навколишнім світом. Ідентичність це також самоусвідомлення того ким ми є на наш власний погляд, що однак може змінюватися залежно від обставин.

Формування ідентичності особистості відбувається у процесі життя людини й зумовлено багатьма чинниками. Але надзвичайно важливе значення у цьому процесі має дитячий досвід та вплив сімейного середовища. Далі в цей процес включаються друзі, ровесники, дошкільні заклади, школи, позашкільні установи, вищі навчальні заклади тощо. Крім того, на формування ідентичності впливають обставини життя людини, наприклад, місце проживання, обрана професія та ін. Ідентичність – це питання особистого вибору, а також відображення бачення іншими нас.

Е. Еріксон вважає ідентичність соціалізованою частиною Я, адже суспільство пропонує особистості моделі ідентичності від рольової до політичної, а особистісна ідентичність підтверджується іншими. Отже, самоідентифікація та ідентифікація іншими разом формують ідентичність. Зріла особистість формується, якщо є збіг програми індивідуального життєвого циклу та динаміки суспільно-історичного

прогресу. Е. Еріксон, окрім психологічної, виокремлює психосоціальну, культурну, расову ідентичність.

Е. Еріксон зазначає, що ідентичність будь-якого індивіда представляє собою ієрархію позитивних та негативних елементів та відповідно розрізняє два види ідентичності: 1) позитивна; 2) негативна ідентичність, що формується, наприклад, під впливом расових забобонів та стереотипів [5].

Модель поведінки при побудові ідентичності може змінюватися протягом життя, але в той самий час бути ідентичним значить відчувати себе незмінним незалежно від ситуації, сприймати минуле, теперішнє та майбутнє як єдине ціле.

Ідентичність має елементи:

1) Статичні аспекти ідентичності. Прогресивна статичність ідентичності передбачає постійність, визначеність, несуперечливість, відповідність внутрішній суті (втраченій під впливом соціалізації і недосконалих виховних впливів), автентичність людини власній глибинній природі. Значний вплив на статичні аспекти ідентичності мають підсвідомі, базисні переконання (установки) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та під впливом дії закономірних механізмів психіки.

2) Динамічні аспекти ідентичності виявляються в тому, що зміст психіки завжди переноситься у простір взаємовідносин, повсякчас відбуваються проєкції власного «Я» на інших людей, зміст яких без допомоги об'єктивного спостерігача (психолога) часто не може бути усвідомлений особою.

Отже, статичність ідентичності це *базисна установка на себе, доступна інтроспекції*, показник психологічного благополуччя особи, що

пов'язаний зі стійким почуттям внутрішньої цілісності та одночасно гармонійної інтегрованості з соціальними вимогами.

До статичних характеристик ідентичності, наприклад, відноситься самооцінка. Дослідження свідчать про те, що важливим фактором визначення самооцінки особистості є стиль виховання в перші чотири роки життя. Якщо батьки проявляють любов, підтримують та намагаються бути об'єктивними, забезпечують дисципліну та встановлюють кордони — діти стають впевненими в собі, здатними до контролю та самореалізації. Якщо ж батьки поводяться критично та несправедливо, вимагають суворої дисципліни та непотрібних обмежень — діти стають закомплексованими, самокритичним та часто з низькою самооцінкою.

Батьки знижують самооцінку дитини, вселяють у неї страх себе, якщо у їх відносинах недостатньо тепла та прив'язаності, поваги, захоплення, присутні необґрунтовані очікування, домінування, байдужість, приниження, ізоляція та зневажливе ставлення.

Голос внутрішнього критика це голос одного з засуджуючих батьків, що забороняє, карає, той, що формував поведінку в дитинстві. Якщо в дитинстві були отримані дуже сильні послання своєї «поганості» чи «неправильності» внутрішній критик досить часто нападає. Тривожність, як риса особистості, може формуватися за умови виховання тривожною мамою, татом, бабусею або іншими родичами, що спричинено механізмом ідентифікації. Стиль спілкування тривожних батьків засвоюється в ранньому та молодшому віці на підсвідомому рівні, як реакція переляку, втечі від можливих конфліктів, дезорганізації волі. Емоційне насильство це модель поведінки, що атакує емоційний розвиток дитини та його почуття власного достоїнства [32].

До особистісного зростання призводить особиста і соціальна криза через подолання життєвих перешкод. Еріксон зазначав, що знання того,

як людина справлялася з кожною із значущих життєвих проблем або як неадекватне вирішення ранніх проблем позбавило її можливості справлятися з подальшими проблемами, становить єдиний ключ до розуміння його життя.

Психотерапевти стверджують, що дитячі емоційні травми залишаються з людьми на довгі роки. Для полегшення травми людина може створити образ помилкового «Я», щоб відчувати любов і турботу батьків. Якщо вона не отримує любові, то намагається стати таким, яким, за її уявленням, можуть полюбити батьки, пригнічуючи таким чином свої почуття й потреби. Це образ ми пропонується світу. Пригнічуючи свої емоції людина втрачає зв'язок із собою, а натомість з'являється страх, що коли ця маска спаде, її більше не будуть любити та приймати.

Батьківські програми можна визначити як установки, переконання та поведінкові моделі, що передаються від батьків до дитини. Такі програми можуть бути позитивними та сприяти здоровому розвитку особистості та гармонійному формуванню ідентичності, але також можуть мати і негативний вплив, якщо містять дезадаптивні переконання. Негативні програми можуть суттєво впливати на формування ідентичності та мати декілька можливих наслідків: 1) низька самооцінка, якщо програми передають повідомлення про неприйнятність дитини, особистість відчуватиме невпевненість і постійно шукатиме підтвердження своєї значимості в інших людей; 2) внутрішні конфлікти, якщо програми суперечать одна одній, або суперечать власним цінностям особистості, тоді людина відчуватиме нерозуміння себе та нездатність приймати рішення; 3) встановлювати обмежені рамки для особистості, підтримувати віру в неможливість досягнення успіху, що призведе до обмеження потенціалу; 4) залежність від зовнішньої оцінки, думок інших людей, втрата своєї власної цінності. Однак, слід зауважити, що ідентичність має динамічний характер формування і за підтримки

психотерапії можна корегувати переконання та будувати зрілу ідентичність.

Здатність та можливість людини змінити установки, спрямовані на власне Я (під впливом ситуації та нової інформації) корелює з її «психологічною пропрацьованістю» з позиції психотерапії, психологічною відкорегованістю з позиції глибокої психології, а також розвитком психологічної зрілості як показником ефективності пошуку, усвідомлення суб'єктом власної Я-ідентичності.

Таким чином, процес формування ідентичності в дитячому віці більшість вчених в психологічній науці пов'язують з процесом ідентифікації. Передусім формування відбувається через наслідування батьківських форм поведінки в ранньому дитинстві (імпринтинг, інтроєкція). Наслідуватись від батьків можуть як позитивні програми (сприяють розвитку особистості та формуванню ідентичності), так і негативні програми (заважають розвитку особистості та роблять неможливим формування зрілої ідентичності).

Висновки до розділу I

Виділяють два чинники ідентичності: 1) відчуття тотожності самому собі й безперервності свого існування в часі й просторі (автентичність); 2) визнання самототожності значущими для даної особи людьми (соціальна ідентичність).

Особистісна ідентичність за своєю природою соціальна та визначається як набір характеристик, що відрізняють одну людину від інших.

Ідентичність людини формується шляхом процесу ідентифікації, який включає усвідомлення того, хто я є і до якої групи я належу. Цей процес дозволяє людині відчувати себе як унікальну особистість та усвідомити власну гідність. Через особистісні ідентифікації людина розуміє свої особистісні якості, особливості, риси характеру та способи поведінки. В результаті цього створюється цілісний унікальний образ себе, який є продуктом її власної життєвої історії.

Ідентичність особистості має статичні (базисні переконання та установки) та динамічні аспекти (взаємовідносини, проєкції власного «Я» на інших людей). Статичність ідентичності це базисна установка на себе, доступна інтроспекції, показник психологічного благополуччя особи, що пов'язаний з почуттям внутрішньої цілісності та одночасно гармонійної інтегрованості з соціальними вимогами. Формується статичний аспект ідентичності передусім на основі базисних переконань суб'єкта щодо зовнішнього світу й образу власного «Я», які започатковуються в ранньому дитинстві у процесі взаємодії з емоційно значущими дорослими. Формуються системи символів та смислів шляхом сприйняття, наслідування позитивних програм та цінностей, так і негативних програм, на фоні яких з'являються негативні елементи ідентичності. Формуванню зрілої ідентичності нерідко заважають внутрішні перешкоди, зокрема деструктивні неусвідомлювані батьківські програми, які не можуть бути самостійно розв'язані суб'єктом через їх глибинні витоки.

Гармонійно сформовані психологічні межі захищають від зовнішніх впливів, що впливають негативно, але пропускають позитивні впливи, бажаний досвід, дозволяють виражати себе. За таких умов підтримується рівновага та спокійно-нейтральний стан. Психологічні межі формуються у такій послідовності: фізичні, енергетичні, територіальні (з трьох років дитина відстоює своє місце та територію), соціальні.

Важливим фактором формування ідентичності є психологічні межі (кордони, психологічний простір) особистості, що починають формуватися у дитинстві під впливом батьківського виховання. Протягом життя особа активно взаємодіє зі своїми психологічними межами та може їх переглядати, розширювати чи звужувати через самопізнання, розвиток навичок, розширення світогляду, особистісну психотерапію. Однак порушення психологічних меж (особливо в дитинстві) може призводити до конфліктів із соціальним середовищем, невпевненості, стресу або втрати ідентичності.

Емоційна зрілість особистості є запорукою формування дифузної зрілої ідентичності та допомагає особистості бути більш автентичною, самосвідомою, реалізованою. Емоційно зріла особистість може ефективно керувати стресом, розуміти свої потреби, цінності, адаптуватися до змін та розвиватися, більш впевнена в собі, має чітку свідомість свого місця в світі та відчуття життєвої мети. Емоційно незріла особистість може мати складнощі у розпізнаванні та регулюванні своїх емоцій, проявляти неадекватні реакції на стресові ситуації.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика досліджуваної вибірки

У дослідженні взяли участь 57 опитуваних, з них 18 чоловіків та 39 жінок.

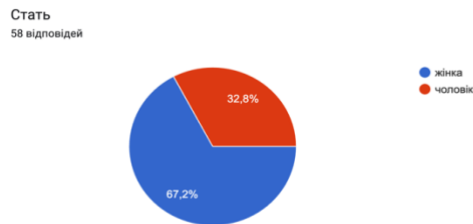


Рис. 2.1.1. Розподіл респондентів за статтю

За віком опитувані розподілилися за трьома віковими групами: 25-34 (27 осіб), 35-49 (25 осіб), 49-65 (5 осіб).

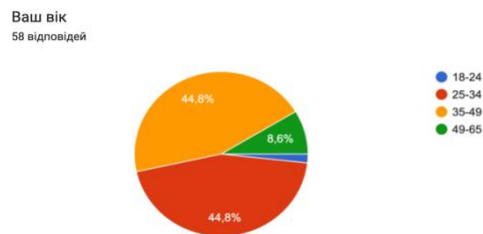


Рис.2.1.2. Розподіл респондентів за віком

Практично всі опитувані виховувались у повній родині, і лише 11 осіб в неповній.

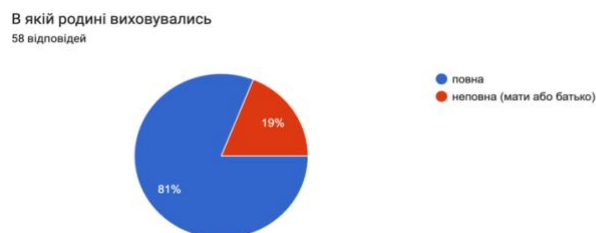


Рис.2.1.3. Розподіл респондентів за типом родини, в якій виховувались

За сімейним станом більшість одружені (39 осіб). Практично всі опитувані мають вищу освіту (54 опитуваних).

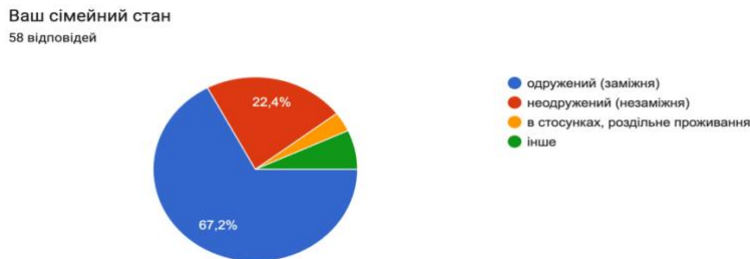


Рис. 2.1.4. Розподіл респондентів за сімейним станом

Відповідно до першої частини анкети, опитувані розподілились на дві групи: ті, що відчували у дитинстві певні програми (група 1), і ті що нічого подібного не відчували. Таким чином, загальна вибірка (57 осіб), психометрична вибірка, група № 1 (34 особи), експериментальна група № 2 складає (23 особи).



Рис. 2.1.5. Перелік негативних програм

Серед опитуваних найчастіше зустрічається програма “Я недостатньо хороший”. Батьки перфекціоністи і повідомляють дітям, що ті цінніть тільки коли виправдовують їх очікування, що буває надзвичайно рідко (26 респондентів, 45,6 %). На другому місці “Я поганий”, “Я неприйнятний”. Батьки ображають, багато критикують, соромлять, тим самим повідомляють дитині, що вона погана людина та веде себе неприйнятно (12 респондентів, 21,1 %). На третьому місці “Я нікчемний”. Батьки фізично або емоційно відсторонюються від дитини (9 респондентів, 15.8 %).

2.2. Методи і методика дослідження

У роботі застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричні (анкетування, психодіагностичний метод) та методи математико-статистичної обробки.

Перша частина дослідження побудована на ідеї негативних батьківських програм, що перелічені в дослідженні Беверлі Енгл та викладені в книзі «Зціли свої травми». До таких програм належать: 1. “Я не заслуговую, щоб мене любили”. У батьків постійно не має часу на дитину, дитина відчуває себе непотрібною. 2. “Я нікчемний”. Батьки фізично або емоційно відсторонюються від дитини. 3. “Я нічого не вартий без батьків”. Батьки занадто опікуються та емоційно пригнічують, транслують, що без них дитина нічого не може зробити. 4. “Я

безсильний”. Батьки надмірно контролюють або тиранять. 5. “Я недостатньо хороший”. Батьки перфекціоністи і повідомляють дітям, що ті цінні тільки коли виправдовують їх очікування, що буває надзвичайно рідко. 6. “Я поганий”, “Я неприйнятний”. Батьки ображають, багато критикують, соромлять, тим самим повідомляють дитині, що вона погана людина та веде себе неприйнятно. 7. “Я не маю значення”. Батьки егоцентричні та егоїстичні. Потреби дитини і сама дитина не мають значення. Якщо опитуваному нічого з переліченого не знайомо, він має зазначити про відсутність негативних батьківських програм у своєму життєвому досвіді.

Таким чином, респонденти умовно поділяються на дві групи. Перша група – ті, що відчували на собі вплив певних негативних програм. Друга група – ті, кому такі установки не знайомі.

Другим діагностичним інструментом аналізу гармонійності дитячого досвіду став опитувальник С. К. Нартової-Бочавер «Суверенність психологічного простору». Мета опитувальника полягає у вивченні меж через дослідження стану психологічного простору особистості. Методика розроблена на основі ретроспективного підходу, що передбачає звернення до подій дитинства з метою встановлення зв'язку між цими подіями та поточним станом психологічного простору у дорослому віці [18].

Модель психологічного простору особистості (фрагмента реальності, який має важливе суб'єктивне значення) містить опис феномену психологічних меж. Психологічна суверенність як риса особистості забезпечує саморегуляцію шляхом відбору зовнішніх впливів. Підсистеми психологічного простору: фізичне тіло, територія, особисті речі, звички, соціальні зв'язки, смаки та цінності. Психологічна суверенність є соціальною формою реалізації біологічних програм, що

розвивається та підсилюється протягом життя та залежить від об'єктивних умов середовища, в якому живе людина.

Опитувальник містить шість шкал. Суверенність фізичного тіла – відображає ступінь соматичного благополуччя. При депривації можна констатувати відчуття дискомфорту, що викликається дотиками, запахами. Шкала суверенності території - переживання безпечності фізичного простору людини (особиста кімната чи її частина, ігрова модель житла). При порушеннях – відсутність територіальних кордонів. Суверенність світу речей – поважне ставлення до особистої власності людини, розпоряджатися якою може тільки сама людина. Депривація при невизнанні права мати особисті речі. Шкала суверенності звичок при високих показниках визначає прийняття тимчасової форми організації життя людини, при низьких – насилля шляхом зміни комфортного для людини розпорядку. Суверенність соціальних в'язків виражає право мати друзів, знайомих, які можуть не схвалюватись у сім'ї а при деривації – контроль над соціальним життям. Шкала суверенності цінностей при високих балах це свобода смаків та світогляду, при низьких – насилля у прийнятті неблизьких цінностей.

В інструкції до опитувальника пропонується оцінити твердження. Всього запропоновано вісімдесят тверджень, що описують досвід дитинства. Якщо зміст твердження відноситься до опитуваного, він має відповісти «так», якщо подібних ситуацій в його житті не було, то відповісти «ні». Кожне співпадіння з ключем до опитувальника оцінюється +1 бал, а не співпадіння -1 бал. Далі розраховується сума балів по кожній шкалі та загальний показник суверенності психологічного простору (СПП). Оцінки можуть виражатися у балах чи у відсотках. Оцінки зі знаком «+» свідчать про суверенність психологічного простору, а оцінки зі знаком «-» свідчать про депривованість психологічного простору. Рівні вираженості суверенності чи депривованості

встановлюються за такою схемою: 0-20 – низький рівень; 21-40 – знижений рівень; 41-60 – середній рівень; 61-80 – підвищений рівень; 81-100 – високий рівень.

В якості діагностичного інструментарію особистісних рис опитуваних нами було використані методики.

1. Короткий П'ятифакторний опитувальник особистості С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) в українській адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І.І.[33]

Методика П'ятифакторної теорії особистості виникла шляхом численних спроб ідентифікувати основні фактори, що визначають особистість, і за останні півстоліття стала провідною теорією в дослідженні психологічних відмінностей між особистостями. Ця теорія використовує п'ять основних вимірів для опису та оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду. Ці виміри розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, оскільки вони є найбільш загальними характеристиками, які дозволяють отримати повне та всебічне уявлення про особистість.

В інструкції пропонується на семибальною шкалою оцінити якою людиною є опитуваний по десяти пунктам: товариська, активна; критична, конфліктна*; сумлінна, дисциплінована; тривожна, схильна перейматися*; відкрита до нового, різностороння; стримана, тиха*; тактовна, співчутлива, приязна; неорганізована, легковажна*; спокійна, емоційно стабільна; не любить змін і пошуку нових рішень*.

Характеристики, позначені зірочкою підраховуються за зворотнім ключем. Після підрахунку балів можна зробити висновки про п'ять

характеристик особистості. В нашому дослідженні порівняти середні показники між двома групами опитуваних за такими показниками:

1. Екстраверсія у порівнянні з інтроверсією, відображає спрямованість до соціальної взаємодії, енергійність, активність та відчуття позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, схильність до спілкування та балакучості, інтерес до гри та пошуку активних занять. Знижений рівень екстраверсії характеризується сором'язливістю, песимізмом, наданням переваги самотності, уникнення соціальних активностей.

2. Дружелюбність відноситься до прояву чутливості та зацікавленості особистості по відношенню до інших людей, включаючи альтруїзм, дружелюбність та емпатію. Відсутність довіри, прагнення співпраці, відсутність співчуття, конкурентність виступають як протилежні характеристики. Високий рівень дружелюбності вказує на готовність до співчуття, лагідність, скромність та доброзичливе ставлення до інших, а також готовність надати допомогу. Знижений рівень дружелюбності характеризується егоцентризмом, конкурентністю, жорсткістю та сухістю відносин з іншими людьми.

3. Добросовісність відноситься до мотивації та наполегливості особистості в досягненні цілей та дій. Високий рівень добросовісності є показником відповідальності, розсудливості, надійності та трудоголізму, прагнення до порядку і перфекціонізму. Низький рівень добросовісності сприймається як недостатнє уявлення про життєві цілі та недостатня мотивація досягнень, але при цьому схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень та спонтанності у діях.

4. Емоційна стабільність на відміну від нейротизму розглядається як здатність особистості адаптуватися емоційно, долати стрес, знаходитися у рівновазі, регулювати себе у разі негативних емоцій (страху, гніву,

провини, незадоволення, розгубленості тощо). Високий рівень емоційної стабільності свідчить про можливість брати під контроль стрес та долати його, не відчуваючи напруги, дратівливості або страху. Низький рівень емоційної стабільності вказує на високий рівень нейротизму та меншу здатність до емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості в присутності інших, а також переживання страху і напруги.

5. Відкритість новому досвіду це передусім про пізнавальну цікавість та толерантність до нового, схильність до пошуку, позитивну оцінку нового життєвого досвіду. Високий показник свідчить про те, що у особи є жвавий інтерес до усього. Крім того, це показник креативності, розвиненості уяви, нетрадиційності, незалежності суджень. Низький рівень відкритості до досвіду означає прагнення до консервативності, традиційних цінностей, прагматичності інтересів та недовіру до нового.

2. Другим діагностичним інструментом стала Методика вивчення ясності «Я» - концепції (Self-Concept-Clarity – SCC) (Campbell J.D.) [34, 35].

"Я"-концепція ("Я"-образ, образ "Я", англ. one's self-concept, також self-construction, self-identity або self-perspective) - система уявлень індивіда про себе, усвідомлювана, рефлексивна частина особистості, що більшою чи меншою мірою усвідомлені та мають відносну стійкість. Традиційно виділяють когнітивну (уявлення індивіда про себе, набір характеристик, якими, як йому здається, він володіє), оцінну (як індивід оцінює та відноситься до своїх характеристик) та поведінкову (як людина насправді робить) складові "я" - концепції. Тобто, ясність «Я»-концепції це наскільки цілісно бачить, сприймає, себе особистість, визначає ступінь усвідомленості уявлень про самого себе.

Респондентам надається перелік з дванадцяти тверджень, з якими можна погодитися чи не погодитися, обравши відповідь по п'ятибальній шкалі. Рівень ясності Я-концепції оцінюється за кількістю набраних балів: 20 балів – дуже висока ясність Я-концепції; 21-32 бали – середня ясність Я-концепції, ближче до високої; 33-39 бали – середня ясність Я-концепції; 40-51 бали – середня ясність Я-концепції, ближче до низької; 52 бали – дуже низький рівень ясності Я-концепції.

3. Для діагностики особливостей емоційної сфери респондентів використана шкала диференційних емоцій К. Ізарда [27, 36].

Методика спрямована на діагностику домінуючого емоційного стану за допомогою шкали емоцій. Шкала містить перелік стандартизованих визначень, що здатні перевести опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. Шкала орієнтується на окремі емоції, що мають центральне значення для мотивації, соціальної комунікації та дії. Зміни в інструкції дозволили використовувати набір визначень для оцінки стійких «емоційних рис» особистості.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда, можна охарактеризувати приблизний емоційний стан у досліджуваних групах та порівняти їх між собою.

Відповідно до інструкції надається перелік емоцій: інтерес, радість, подив, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, провину. Кожна емоція має градацію за інтенсивністю її відчуття. Наприклад, для оцінки ступеня як відчувається радість пропонується оцінити такі її градації: той, що насолоджується, щасливий, радісний. Для оцінки сорому: сором'язливий, боязкий, соромливий. За чотирибальною шкалою необхідно оцінити кожен пункт, при цьому 1-зовсім не підходить, 2-скоріше вірно, 3 - вірно, 4 – абсолютно вірно.

За результатами підраховується бали як за окремими видами емоцій, що показують інтенсивність їх відчуття. Крім того, можна підрахувати рівень позитивних емоцій (інтерес, радість, подив), рівень негативних емоцій (горе, гнів, відраза, презирство), рівень тривожно-депресивних емоцій (страх, сором, провина).

Висновки до розділу 2

Дослідницька вибірка є достатньою за розміром та репрезентативністю. Тобто дані, що отримані на цій вибірці можуть бути поширені на генеральну сукупність.

Сукупність методів, що використані в дослідженні відповідає меті та завданням роботи, а також критеріям валідності та надійності. Методологія підібрана з урахуванням підходу до людини як до системи різнорівневих якостей.

Логіка відбору опитувальників та методик передбачає два етапи проведення дослідження. На першому етапі, опитувані поділяються на дві групи залежно від наявності чи відсутності негативних програм. Цей розподіл підкріплюється також опитуванням стосовно дитячого досвіду формування психологічних меж. На наступному етапі опитувані за допомогою методик характеризуються за категоріями, що в тій чи іншій мірі описують рівень сформованості ідентичності особистості: ясність Я-концепції, екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду, а також характеристика емоційної сфери, що частково характеризує емоційну зрілість.

Обрані методи математичної статистики відповідають досліджуваній проблематиці, складу вихідних даних, що дозволяє інтерпретувати результати, отримані в ході дослідженн

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ ПРОГРАМ НА СТАНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Завданням емпіричного дослідження психологічних аспектів впливу батьківських програм на становлення ідентичності особистості є розуміння та виявлення зв'язків між батьківськими програмами і формуванням ідентичності особистості. Дослідження має виявити конкретні аспекти батьківського виховання, що можуть впливати на формування самоусвідомлення, цінності, інтереси та погляди на життя, тобто все те, що становить ідентичність особистості.

Становлення особистості й формування її ідентичності відбувається у процесі життя людини й зумовлено багатьма чинниками. Але її пробудження відбувається саме у дитячому віці передусім під впливом сімейного середовища. У дитинстві починається формування символів та смислів, що роблять можливим набуття ідентичності в майбутньому. Значимі ідентифікації протягом дитинства поступово інтегруються в образ «Я».

Статичні негативні аспекти Я-ідентичності особистості залежать від підсвідомих/базисних переконань (установок) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та під впливом дії закономірних механізмів психіки. Людина здатна та може в подальшому змінити такі установки, спрямовані на власне Я з допомогою

психотерапевтичної практики, розвитку та усвідомленням суб'єктом власної ідентичності. Розвиток зрілої ідентичності зумовлений звільненням від інфантилізму, вивільненням спонтанної ініціативи й почуття мети для виконання «дорослих» завдань, що передбачає (але не гарантує) самореалізацію особистості.

Мета дослідження – визначити емпіричним способом шляхом проведення опитування групи респондентів, чи наявна залежність деяких психологічних особливостей, що можна віднести до ідентичності особистості від негативних батьківських програм.

Цьому слугуватимуть наступні завдання:

1. Провести емпіричне дослідження щодо наявності в особистості батьківських негативних програм та стану сформованості ідентичності особистості.

2. Виявити взаємозв'язок між наявністю підсвідомих/базисних переконань (установок) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та особливостями ідентичності особистості.

3. Сформулювати рекомендації щодо запобігання формування негативних програм та особливостей роботи з ними.

Для досягнення цілей дослідження використовуються різні методи дослідження: опитування, психологічні тести. Досліджувані розрізняються за різними віковими групами, статтю та іншими показниками для отримання більш повної картини впливу батьківських програм на ідентичність.

Щодо організації дослідження, то перша частина побудована на ідеї негативних батьківських програм, що перелічені в дослідженні Беверлі Енгл та викладені і книзі «Зціли свої травми». Серед яких наступні: 1. “Я не заслуговую, щоб мене любили”. У батьків постійно не має часу на дитину, дитина відчуває себе непотрібною. 2. “Я нікчемний”. Батьки

фізично або емоційно відсторонюються від дитини. 3. “Я нічого не вартий без батьків”. Батьки занадто опікуються та емоційно пригнічують, транслюють, що без них дитина нічого не може зробити. 4. “Я безсильний”. Батьки надмірно контролюють або тираняць. 5. “Я недостатньо хороший”. Батьки перфекціоністи і повідомляють дітям, що ті цінніть тільки коли виправдовують їх очікування, що буває надзвичайно рідко. 6. “Я поганий”, “Я неприйнятний”. Батьки ображають, багато критикують, соромлять, тим самим повідомляють дитині, що вона погана людина та веде себе неприйнятно. 7. “Я не маю значення”. Батьки егоцентричні та егоїстичні. Потреби дитини і сама дитина не мають значення. Або зазначити, що нічого з переліченого не знайомо.

Таким чином, респонденти умовно поділяються на дві групи. Перша група – ті, що відчували на собі вплив певних негативних програм. Друга група – ті, кому такі установки не знайомі. Далі сприйняття дитячого досвіду уточняється за допомогою опитувальника щодо суверенності психологічного простору (психологічних меж). За логікою подальшого дослідження порівнюються середні показники двох груп респондентів щодо деяких психологічних особливостей своєї ідентичності.

3.2. Результати емпіричного дослідження

Метою цього етапу дослідження є з'ясування наявності чи відсутності психологічних особливостей осіб з негативними програмами та закономірностей, кореляційних зв'язків між різними показниками.

Опитувані розділилися на дві групи, залежно від відповідей в першій частині дослідження щодо наявності чи відсутності негативних програм.

З метою більшої валідності опитування, за логікою дослідження та основною гіпотезою наступним кроком стала перевірка психологічних кордонів опитуваних. Психологічні кордони (суб'єктність) починають будуватися ще в дитинстві. В рамках нашого дослідження важливим є саме дитячий досвід їх формування.

Поняття психологічні кордони (суб'єктність) за своєю суттю відповідає поняттю суверенності, до їх проявів належать такі властивості особистості як активність, відповідальність, креативність, рефлексія, цілеспрямованість, саморегуляція, самоконтроль, внутрішня свобода, особистісні цінності, самовизначення, самооцінка, самоідентифікація.

Суверенність надає людині відчуття власної «доречності», затребуваності. Міцні психологічні кордони дають відчуття свободи поведінки, світогляду, самосприйняття, самооцінки. Гармонійно побудовані міцні психологічні кордони, суверенність особистісного простору дозволяють «йти своїм шляхом», по суті слідувати ідентичності та жити відповідно до неї.

Суверенність психологічного простору вибудовується у всіх сферах життя як особистісній, так і професійній, що сприяє адаптації та розвитку. Суверенність являє собою результат та фактор поважного ставлення до суб'єкта та суб'єкта до світу, а також умова та результат продуктивної діяльності у різних сферах.

С.К. Нартова-Бочавер наголошує на тому, що суверенність психологічного простору формується саме у дитячому віці, так, телесність у ранньому дитинстві (до 1 року), особиста територія та речі (ранній дошкільний вік), особистісні звички (дошкільний та ранній шкільний вік), соціальні зв'язки (дошкільний вік), смаки та цінності починають формуватися у дошкільному віці, але стають регулятором поведінки у підлітковому віці.

Отже, в цілому можна зазначити, що людина вибудовує суверенність (психологічні кордони) протягом життя, але фундамент закладається саме у дитинстві.

Опитуваним запропоновано відповісти на 80 питань, спираючись на досвід дитинства щодо особливостей побудови суверенності кордонів. Питання відображають фізичні, соціальні та духовні аспекти буття та поділяються на шість шкал: суверенність фізичного тіла (СФТ), суверенність території (СТ), суверенність світу речей (СР), суверенність звичок (СЗ), суверенність соціальних зв'язків (СЗ), суверенність цінностей (СЦ). Кожне твердження може прийматися чи відкидатися опитуваним. Відповідь, що відповідає ключу збільшує показник суверенності (+1), а відповідь, що не співпадає з ключем збільшує показник депривованості (-1).

Табл. 3.2.1. Розподіл опитуваних щодо рівня суверенності психологічного простору (СПП) та його показників

	Негативні програми	СФТ	СТ	СР	СЗ	СЗ	СЦ	СПП
N	1	35	35	35	35	35	35	35
	2	22	22	22	22	22	22	22
Середній	1	2.23	3.37	2.49	4.60	1.49	0.629	14.8
	2	4.82	5.50	5.64	6.64	3.36	5.77	31.7
Медіана	1	3	3	3	5	2	1	15
	2	6.50	6.00	6.00	7.00	3.00	6.50	34.5
Стандартне відхилення	1	4.67	5.12	5.54	4.77	2.64	6.39	22.9
	2	5.30	4.04	5.93	5.51	2.63	5.38	22.4
Мінімум	1	-9	-6	-11	-7	-4	-12	-36
	2	-11	-5	-7	-11	-2	-10	-29
Максимум	1	10	14	13	13	5	12	57
	2	11	12	15	13	7	13	68

Аналіз профіля суверенності психологічного простору опитуваних дозволяє зробити висновки щодо компонентів психологічного простору та порівняти результати двох груп опитуваних.

1. Суверенність фізичного тіла констатується у відсутності спроб порушити соматичне благополуччя, а депривованість у переживанні дискомфорту, що викликається дотиками, запахами, примушуванням у відправленні фізіологічних потреб. Для дитини тіло є недоторканим, спроба людини, що не входить в коло близьких фізично впливати (брати за руку, обіймати тощо) може бути сприйнятою дитиною як насилля та виражатися в негативних емоціях (крик, плач тощо). Пояснювати, що існують різні способи вітатися, що обійми з близькими

людьми може бути одним з проявів любові. В цій шкалі максимальна кількість балів може бути 14.

2. Суверенність території переживається як безпечність фізичного простору (власна частина приміщення чи кімната), а депривованість – відсутність територіальних кордонів. Якщо дитина чує фрази про те, що «тут грати не слід, ті мені заважаєш», у неї виникає закономірне питання «де моє місце, в якому мені буде безпечно?», що супроводжується почуттям тривоги. Такі думки можуть призводити до відмови від ігор, від активності (якщо мені не має місця в моєму домі, його не має взагалі, я нікому не потрібен), дитина може стати пасивною та байдужою. Необхідно знайти місце в домі, що буде належати дитині, і цікавитись чи можна зайти в цей простір. Максимальна кількість балів 14.

3. Суверенність світу речей передбачає повагу до приватної власності людини, є особисті речі, якими дитина має право розпоряджатися, депривованість цієї сфери свідчить про невизнання його права мати особисті речі. Для дитини важливо володіти тим, що він може назвати своїм. Це розширює його кордони, надає впевненості у власних силах («я відповідаю за це»). Для багатьох дітей ділитися з кимось це стрес, адже пов'язане зі збереженням цілісності власного Я. Залишати дитині право вибору ділитися чи ні залежно від його бажання в даний момент і від цього він не стає жадним чи поганим. Максимальна кількість балів 17.

4. Суверенність звичок. Прийняття тимчасової форми організації життя людини, а депривованість свідчить про намагання змінити комфортний для суб'єкта розпорядок життя. Дитина потребує режиму, який дає йому відчуття «зрозумілості» світу, його стійкості, безпечності, постійні зміни розпорядку – стрес для дитини, що викликає напруження та тривогу. Батькам необхідно розповідати дитині про те, що

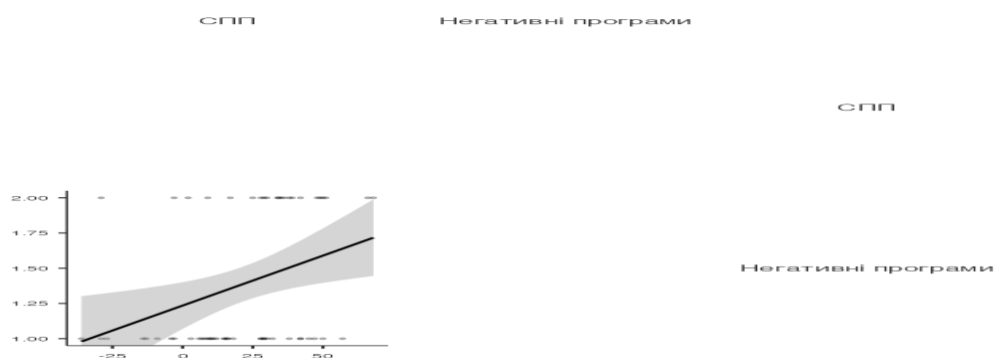
її чекає, план дій на сьогодні чи найближче майбутнє, що допоможе знизити рівень тривожності. Максимальна кількість балів 13.

5. Суверенність соціальних зв'язків передбачає право мати друзів та знайомих, що можуть не схвалюватися близькими, а депривованість – контроль над соціальним життям людини. Заборона на спілкування з «негідними» друзями може призвести до скритності, відчуження. Намагатися вчити дитину дружити з будь-якою людиною, але залишатися при цьому собою, мати власну думку, захищати свої кордони конструктивним способом. Максимальна кількість балів 7.

6. Суверенність цінностей передбачає суверенність ідей та поглядів на життя, що є найбільш пріоритетними для особистості. Це найбільш суб'єктний та невід'ємний пласт суверенності. Повага до того, у що вірить дитина, навіть якщо дорослим це здається абсурдним. Заперечуючи цінності дитини можна лишити спокою, розвинути тривогу та страхи. Важливим є дозволити дитині вірити в казку, добро, розвивати моральні цінності, приводити добрі зразки поведінки. Максимальна кількість балів 15.

Загальний показник СПП оцінюється за наступною шкалою: 0-20 - низький рівень, 21-40 – знижений рівень, 41-60 – середній рівень, 61-80 – підвищений рівень. Середній показник в першій групі 14.8 (15 медіана) – низький рівень СПП, в другій групі середній показник складає 31.7 (34.5 медіана), що означає знижений рівень, але такий, що наближається до середнього, але у будь-якому разі на рівень більше ніж у групи з негативними програмами. На графіку видно як змінюється показник СПП залежно від групи.

Рис. 3.2.2. Зміна значення показника суверенності простору залежно від групи



Якщо ми розглянемо таблицю з результатами опитування, то побачимо, що в обох групах середній показник суверенності кордонів за всіма шкалами нижче середнього рівня, однак в 2 групі (там, де негативні програми відсутні) він вище, медіана наближається до середнього рівня за всіма показниками. Особливо низький показник для осіб, що мають негативні програми по шкалі суверенність цінностей, що мабуть можна пов'язати з тим, що батьківські негативні програми заперечують саме власне мислення, спрямовані на депривацію світогляду. Негативні батьківські програми: «не кричи, мовчи, не плач, не питай зайвого, я знаю краще». Все це формує упередження: «те, що я відчуваю незручне, некомфортне, мене люблять за те, що я мовчу, що я слухняний». Коли я тихий, спокійний, слухняний мене люблять. Людина перестає довіряти своїм відчуттям, у неї відсутні бажання та власні цінності. Якщо відсутні бажання – відсутня енергія на побудову власної ідентичності та особистий шлях.

За допомогою методики вивчення ясності «Я» - концепції (Self-Concept-Clarity – SCC) (Campbell J.D.) з'ясуємо рівень усвідомлення респондентами власної Я-концепції, уявлень індивіда про себе, наскільки усвідомлювана, рефлексивна частина особистості. 12-20 – дуже висока ясність Я-концепції. Бали складаються та мають розподілятися

наступним чином: 21-32 – середня ясність Я-концепції, ближче високої; 33-39 – середня ясність Я-концепції; 40-51 – середня ясність Я-концепції, ближче до низької; 52-60 дуже низька ясність Я-концепції.

В першій групі середній показник ясності Я-концепції 31.2, що відповідає середньому рівню, ближче до високого ясності Я-концепції, а в другій групі з негативними програмами цей показник складає 35.6 – просто середній рівень.

Якщо порівняти показники ясності Я-концепції та СПП, то бачимо, що чим більше рівень суверенності кордонів, тим більше рівень ясності Я-концепції опитуваних. Коли у людини більш чітке уявлення про себе, вона зазвичай має більш чітке розуміння своїх потреб, бажань та меж, які вона встановлює. З іншого боку, більш гармонійно вибудовані в дитинстві кордони, суверенність простору може підвищувати рівень ясності Я-концепції у дорослому віці.

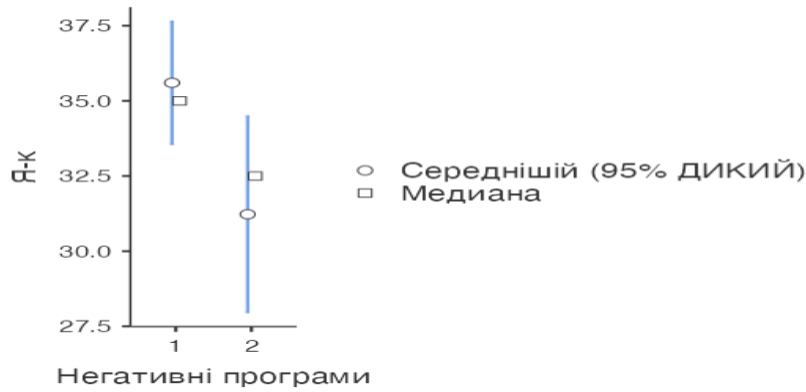
Рис. 3.2.3. Розподіл опитуваних щодо ясності Я-концепції та СПП залежно від наявності негативних програм

	Негативні програми	Я-к	СПП
Серед.	1	35.6	14.8
	2	31.2	31.6
Медіана	1	35	15
	2	32.5	34.5
Стандартне відхилення	1	6.14	
	2	7.79	
Мінімум	1	18	-36
	2	17	-29
Максимум	1	47	57
	2	44	68

Рис. 3.2.3. Розподіл опитуваних щодо ясності Я-концепції та СПП залежно від наявності негативних програм

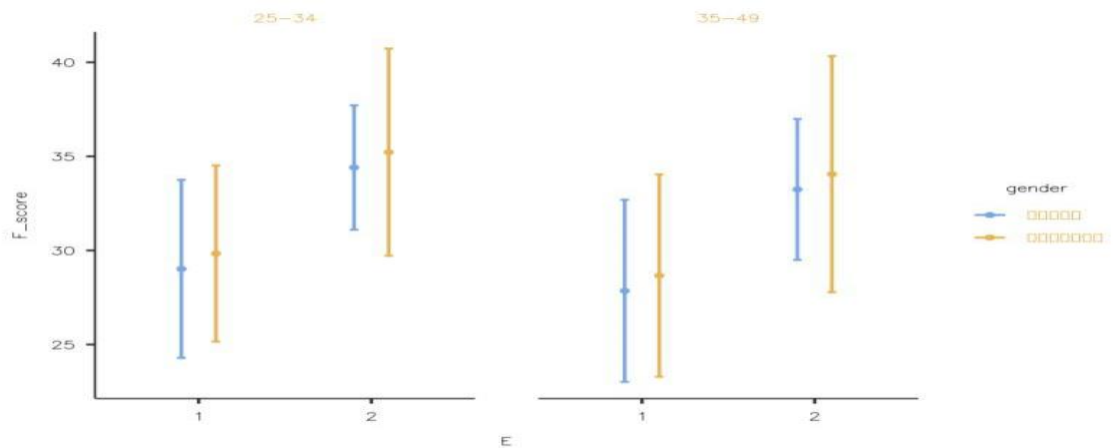
	Негативні програми	Я-к	СПП
--	--------------------	-----	-----

Рис. 3.2.4. Порівняння груп щодо ясності Я-концепції.



За допомогою методу лінійної регресії подивимось як впливають на рівень усвідомлення Я-концепції такі фактори як пол, вік та наявність негативних програм.

Рис. 2.2 Вплив полу, віку та наявності негативних програм респондентів на ясність Я-концепції



Як можна побачити з графіків пол та вік практично не відіграє ролі у визначенні Я-концепції. Однак можна побачити відмінності за групами за наявністю чи відсутністю негативних програм.

Далі розглянемо психологічні особливості осіб з негативними програмами з допомогою тесту Віг 5 шляхом порівняння з відповідними показниками для осіб без негативних програм.

Рис. 3.2.4. Залежність показників Віг 5 від наявності негативних програм

	Негативні програми	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість
N	1	35	35	35	35	35
	2	22	22	22	22	22
Середній показник	1	8.97	10.1	9.66	7.37	10.4
	2	9.95	10.5	11.0	8.50	11.1
Медіана	1	9	10	10	8	10
	2	10.0	11.0	11.5	8.00	11.0
Стандартне відхилення	1	2.73	2.22	2.97	2.28	2.38
	2	2.24	2.40	2.17	2.35	2.20
Мінімум	1	3	4	4	4	6
	2	6	5	7	2	6
Максимум	1	14	14	14	12	14
	2	13	14	14	12	14

Як видно з таблиці між двома групами по всім показникам, окрім емоційної стабільності, є різниця. А саме у представників першої групи (особи з негативними програмами) показники нижчі.

Табл. 2.6 Кореляційні зв'язки між Я-концепцією та категорією “емоційна стабільність”
Correlation Matrix **висока значущість кореляції**

		F_score	
F_score	Pearson's r	—	
	p-value	—	
емоційна стабільність	Pearson's r	-0.490	—
		- 0.346	
Екстраверсія			
	p-value	0.001	—

Для критеріїв екстраверсія та емоційна стабільність визначається зворотня залежність – зменшення у при зростанні x та середня значущість кореляції з Я-концепцією. Для інших критеріїв визначається низька значущість кореляції.

Далі розглянемо особливості емоційної зрілості осіб з негативними програмами відповідно до Шкали диференційних емоцій К. Ізарда, являє собою список загальноживаних стандартизованих визначень, що переводять індивідуальний опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. За допомогою шкали можна оцінити ряд емоцій людини: інтерес, радість, подив, горе, гнів, відразу, зневагу, страх, сором, провину. Показники, за якими будемо здійснювати порівняння наступні: індекс негативних емоцій, індекс позитивних емоцій, індекс тривожно депресивних емоцій.

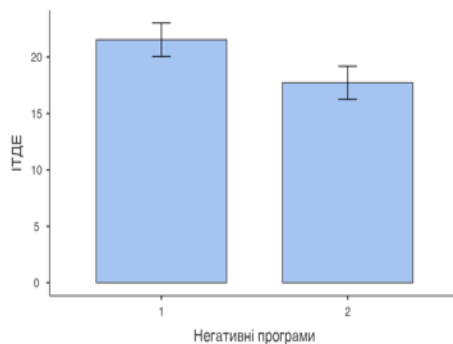
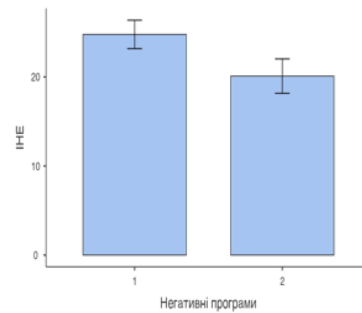
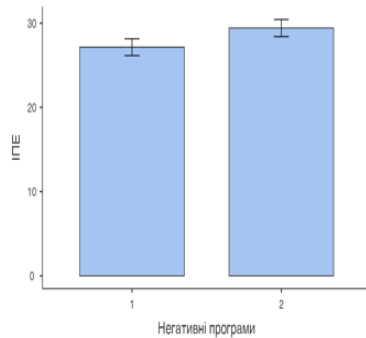


Рис. 3.2.5. Розподіл показників індексу позитивних емоцій, індексу негативних емоцій, індексу тривожно-депресивних емоцій за групами респондентів

	Негативні програми	ІПЕ	ІНЕ	ІТДЕ
N	1	35	35	35
	2	22	22	22
Середній	1	27.1	24.8	21.5
	2	29.4	20.1	17.7
Медиана	1	28	24	21
	2	31.0	16.0	16.5
Стандартне відхилення	1	5.91	9.46	8.77
	2	4.77	9.05	6.87
Мінімум	1	15	12	9
	2	18	12	9
Максимум	1	38	44	42
	2	40	45	34

На зображеннях наглядно можна побачити, що особи з негативними програмами (1 група) менше переживають позитивні емоції, та більш схильні до негативних та тривожно-депресивних, ніж особи, які вважають, що таких програм не мають (група 2). Особливо прослідковується різниця у показниках позитивних емоцій. Так, особи без негативних програм в більшій мірі здатні відчувати інтерес, радість та подив. Скоріше за все це пов'язано з більшим рівнем емоційної зрілості, адже емоційно зріла особистість входить у контакт зі всіма емоціями, що в неї виникають, приймає їх. Прийняті емоції вільно доходять до рівня свідомості та виражаються, тому людина відчуває більше радості від повноцінного самовираження.

Рис. 3.2.6. Емоційний фон респондентів відповідно до наявності чи відсутності негативних програм

	Негативні програми	Інтенсивність	Радість	Подив	Горь	Гнів	Відраза	Зневага	Страх	Сором	Провина
Середн	1	9.83	10.2	7.14	6.6	6.7	5.77	5.66	6.7	7.77	7.00
	2	10.5	11.5	7.32	5.0	4.7	5.27	5.05	4.9	6.23	6.59
Медіан	1	10	10	6	6	6	4	5	6	8	6
	2	11.0	12.0	7.50	5.0	3.00	4.00	3.50	5.0	6.00	5.00
Мін	1	7	5	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	8	6	3	3	3	3	3	3	3	3
Макс	1	13	15	15	14	15	12	11	15	15	14
	2	13	15	15	15	12	12	10	11	13	15

Емоція радості у першої групи (10), у другої групи (12). Радість пов'язана із переживанням свободи та впевненості, є джерелом внутрішньої енергії, сили та сприяє досягненню успіху. Коли людина задоволена собою, світом, коли відчуває себе коханою, потрібною – вона природньо радіє. Інтенсивність відчуття емоції радості має зв'язок із самореалізацією, розвитком. Крім того, радість сприяє встановленню близьких, довірчих стосунків із людьми, зниженню ворожості та підвищенню альтруїзму. Таким чином, зменшення показника радості в групі осіб з негативними батьківськими програмами вказує на нестачу енергії, позитивного самосприйняття та сприйняття життєвих ситуацій.

Крім того, бачимо різницю у показниках щодо тривожно-депресивних емоцій, особливо у осіб з негативними програмами більше відчувається сором. Сором є проявом відрази самого себе під впливом соціуму,

зазвичай найближчого оточення або емоційно значимого. Він напругу пов'язаний з ідентичністю особистості, адже це відчуття з'являється, коли особистість критикується [26, с. 19]. Коли людина переживає сором, то відчуває себе безпорадною, неадекватною, нездарою. Сором супроводжують зазвичай такі негативні переживання як прикрість, занепокоєння або тривога. Відчуття провалу є основною характеристикою індивіда, який відчуває сором. Людина при відчутті сорому почувається смішною, приниженою, маленькою. Універсальною передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному «Я». Часто переживання сорому відбувається на фоні емоційного зв'язку з іншою людиною, думка якої надзвичайно важлива. Якщо сильне переживання сорому не може бути конструктивно врегульовано, це призводить до зниження самооцінки, депресії або перфекціонізму.

Показники оцінки гніву найбільше відрізняються між групами. Так, в першій групі показник становить 6, в другій групі – 3. Тобто, особи з негативними програмами частіше, або сильніше переживають емоцію гніву.

Переживання гніву передусім викликано відчуттям несвободи – фізичної та психологічної. Гнів може бути спрямований як на зовнішній світ, так і на себе. Вищий рівень виразності емоції гніву в емоційно незрілої особистості скоріше за все може бути пов'язаний з фрустрацією або незадоволеною потребою, в тому числі потребою в любові.

З 34 осіб, що за результатами опитування відчувають негативні програми, 26 відмітили, що в дитинстві відчували себе “недостатньо хорошими”. Це негативна програма, коли батьки повідомляють дітям, що ті цінні тільки коли виправдовують їх очікування, що буває надзвичайно рідко (45,6 %). Досить часто таке буває коли хтось з батьків живе життям дитини і намагається виконати свої нездійснені бажання.

Замість того, щоб отримувати підтримку діти чують критику, вимоги, інколи глузування. У таких дітях множитья відчуття себе нікчемним, нездатним на щось. Через те, що їх недостатньо хвалять або вони не отримують конструктивного керівництва, страждає їх самооцінка, вони не вірять у свої можливості. Перед початком нової справи їх часто охоплює тривога через те, що вони налаштовані на невдачу. В подальшому житті люди з такою негативною програмою мають відчуття, що їх цінять тільки за те, що вони роблять, а не за те, ким вони є насправді (дії замість особистісних якостей), вони більше схильні до самокритики (постійне незадоволення собою та своєю роботою), схильні сумніватися у собі, мають складнощі з розумінням та вираженням своїх емоцій. Все це може перерости у компульсивну поведінку (наприклад, екстремальні дієти) або у депресію.

На другому місці серед опитуваних програма - “Я поганий”, “Я неприйнятний”, коли батьки багато критикують чи ображають, соромлять, тим самим повідомляють дитині, що вона погана людина та веде себе неприйнятно (21,1 %). Батьки соромлять дитину різними способами. Наприклад, приниженням, коли кажуть «ти вже великий сидіти на руках» або коли негативно порівнюють з іншими «чому ти не можеш бути як той хлопчик? Він не плаче». Це привчає дитину постійно порівнювати себе з іншими та шукати в собі недоліки. Обвинувачення за деякі вчинки, що призводить до нестерпного сорому, замість того, щоб навчити брати відповідальність за свої вчинки. Зневага чи вираження відрази до дитини як абсолютне неприйняття, що пробуджує сором і дитина відчуває себе огидною. Руйнівні очікування батьків здійснюють тиск на дитину, коли у них є надмірна потреба в тому, щоб діти досягли успіху. Але коли від нас чогось надмірно очікують досягнення цілі утруднюється або взагалі стає неможливим. Занадто критичні висловлювання руйнують бажання дитини добитись успіху, можливість

змінюватись, позбавляють мотивації. Прийняття дитини обумовлюється певними досягненнями. Людина намагається уникати сорому шляхом бажання тримати все під контролем і ні в якому разі не зробити помилки. Коли щось іде не за планом, стає соромно, що втратили контроль над своїм життям. Діти в таких сім'ях не вірять в те, що щось «просто сталося», вони завжди себе бачать причиною та вважають, що несуть за це відповідальність.

Якщо дитину забагато соромили, кількість принизливих для нього ситуацій занадто велика, то домінуючим фактором у формуванні його особистості став сором. Люди, «орієнтовані на сором» або «сковані соромом» це зазвичай люди з низькою самооцінкою, з відчуттям власної нікчемності та ненавистю до себе.

Люди, орієнтовані на сором часто захищаються від цього відчуттям гніву [37]. Вони зляться (відчувають лють), коли їх критикують, а оскільки вони критично відносяться до себе, то їм здається, що їх постійно критикують. Вони відчувають відразу до самих себе і впевнені, що ніхто не зможе їх полюбити. Гнів – захисний механізм, що ізолює наше «я», від впливу оточуючих, щоб тримати їх подалі від себе, тим самим уникаючи сорому. Екстраверти часто можуть виражати свій гнів назовні, коли їх соромлять, а інтроверти – ховають його від інших [38]. Ще один засіб подавити відчуття безпорадності – ототожнення себе з агресором. Особливо така поведінка характерна для хлопців, адже в суспільстві неприйнятно сприймати чоловіків як жертв. В цьому випадку дитина звинувачує себе та впевнює себе в тому, що причина жорсткої поведінки по відношенню до неї прихована у них самих. Відбувається ідентифікація з агресором, бажання стати похотим на того, хто образив, копіювання його форм поведінки. Спосіб позбавитися від сорому це зробити з іншими те, що робили з тобою. Гнів та озлобленість виникають

як захисний механізм від сорому, але поступово можуть стати рисою характеру, проявлятися у ворожості до всіх як загальна реакція, спрямована на того, хто може підійти занадто близько.

Таким чином, негативні програми обмежують свободу особистості, встановлюють рамки та шаблони поведінки, що знижує загальне відчуття радості, натомість викликає сором та провину від неможливості відповідати ідеальному образу та бажання заслужити любов. Для того, щоб не відчувати сором, особа починає гніватися на себе чи на оточуючих, що перекриває для неї можливості для повноцінного спілкування та отримання нового досвіду.

3.3 Практичні рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції негативних батьківських програм

Враховуючи аналіз теоретичного матеріала та результати нашого емпіричного дослідження практичні рекомендації мають бути побудовані за двома напрямками. По-перше, щодо психологічної профілактики негативних батьківських програм. По-друге, рекомендації психотерапевтичної корекції, а саме можливі методи та інструменти.

В рамках профілактики негативних батьківських програм батькам варто проявляти свідомість стосовно своїх власних переконань, цінностей та поведінки, оскільки вони здатні передавати свій негативний досвід

дітям. Важливо розуміти які поведінкові моделі можуть мати негативний вплив на ідентичність дитини. Батькам варто прагнути до емоційного благополуччя в сім'ї, створювати підтримуючу та люблячу атмосферу вдома, проявляти емоційну доступність, прийняття та емпатію щодо потреб та почуттів дитини, що допоможе у формуванні позитивного самосприйняття та збереженні емоційної стабільності. Важливим є розвиток комунікативних навичок, а саме вміння ефективно спілкуватися зі своїми дітьми. Важливо створювати відкриту та довірливу атмосферу, в якій дитина зможе вільно висловлювати свої думки, почуття та потреби, допоможе зберегти зв'язок та здорові взаємини. Дуже важливим для формування ідентичності дитини це підтримка унікальності та індивідуальності дитини, надавати можливість розвиватися відповідно до їх здібностей та інтересів.

В роботі проведено теоретичний та емпіричний аналіз важливості вибудовування психологічних кордонів для розвитку ідентичності особистості. Суверенність психологічного простору (психологічні межі) формується саме у дитячому віці, так, тілесність у ранньому дитинстві (до 1 року), особиста територія та право власності на речі (ранній дошкільний вік), особистісні звички (дошкільний та ранній шкільний вік), соціальні зв'язки (дошкільний вік), смаки та цінності починають формуватися у дошкільному віці, але стають регулятором поведінки у підлітковому віці.

Отже, в цілому можна зазначити, що людина вибудовує суверенність (психологічні кордони) протягом життя, але фундамент закладається саме у дитинстві в батьківській сім'ї. Враховуючи це, слід відмітити особливості поведінки батьків для гармонійного протікання цього процесу.

Для дитини тіло є недоторканим, спроба людини, що не входить в коло близьких фізично впливати (брати за руку, обіймати тощо) може бути сприйнята дитиною як насилля та виражатися в негативних емоціях

(крик, плач тощо). Батькам слід пояснювати, що існують різні способи вітатися, що обійми з близькими людьми можуть бути одним з проявів любові.

Якщо дитина постійно чує фрази про те, що «тут грати не слід, ти мені заважаєш», у неї виникає закономірне питання «де моє місце, в якому мені буде безпечно?», що супроводжується почуттям тривоги. Такі думки можуть призводити до відмови від ігор, від активності (якщо мені не має місця в моєму домі, його не має взагалі, я нікому не потрібен), дитина може стати пасивною та байдужою. Необхідно знайти місце в домі, що буде належати дитині, і цікавитись чи можна зайти в цей простір.

Для дитини важливо володіти тим, що він може назвати своїм. Це розширює його кордони, надає впевненості у власних силах («я відповідаю за це»). Для багатьох дітей ділитися з кимось це стрес, адже пов'язане зі збереженням цілісності власного Я. Залишати дитині право вибору ділитися чи ні залежно від його бажання в даний момент і від цього він не стає жадним чи поганим.

Дитина потребує режиму, який дає йому відчуття «зрозумілості» світу, його стійкості, безпечності, постійні зміни розпорядку – стрес для дитини, що викликає напруження та тривогу. Батькам необхідно розповідати дитині про те, що її чекає, план дій на сьогодні чи найближче майбутнє, що допоможе знизити рівень тривожності.

Заборона на спілкування з «негідними» друзями може призвести до скритності, відчуження. Намагатися вчити дитину дружити з будь-якою людиною, але залишатися при цьому собою, мати власну думку, захищати свої кордони конструктивним способом.

Суверенність цінностей передбачає суверенність ідей та поглядів на життя, що є найбільш пріоритетними для особистості, найбільш суб'єктна та невід'ємна частина ідентичності. Повага до того, у що вірить дитина, навіть якщо дорослим це здається абсурдним. Заперечуючи цінності

дитини можна лишити спокою, розвинути тривогу та страхи. Важливим є дозволити дитині вірити в казку, добро, розвивати моральні цінності, приводити добрі зразки поведінки [18].

В період життя від двох до чотирьох років дитина спирається на те, що вже вивчила, уявляє себе як окрему, автономну особистість, але ще постійно коливається від себе до батьків, щоб впевнитись, що рухатися самостійно це нормально, постійно оглядається очікуючи реакції батьків на свої дії. Дитина зчитує вираз обличчя, мову тіла та тон голосу близьких людей, щоб визначитись що він за людина. Батьки стають дзеркалами, що повідомляють чи гідний він любові або навпаки через нього багато клопоту та він не заслуговує любові. Шляхом віддзеркалювання створюється внутрішнє самосприйняття людини. Якщо батьки постійно відсторонені, роздратовані чи налаштовані вороже, то власне Я стає меншим, створюється неприйняття себе [35].

Таким чином, передусім батькам необхідно вміти віддзеркалювати – емпатично реагувати на потреби дітей, бачити дії та бажання своєї дитини, що вчить дитину розуміти свої потенційно цінні якості, свою значимість. Батькам важливо не створювати проекції – захисні механізми психіки, коли те, що неприйнятне для нашого «Я» приписується іншим людям. Деякі батьки проектують на дітей власні неприйнятні якості. Слід пам'ятати, що віддзеркалювання та проекція створюють наші уявлення про себе.

Що стосується корекції негативних програм, якщо цей досвід вже стався, важливим є особистий самоаналіз та саморефлексія. Вони є фундаментом для виявлення негативних батьківських програм та їх впливу на власну ідентичність. Розглядання своїх переконань, цінностей і поведінки може допомогти усвідомити шкідливі патерни та відшукати способи змінити їх. У цьому допоможе розвиток нових навичок і стратегій, що будуть сприяти позитивному самосприйняттю та

зміцнювати ідентичність. Важливо оточити себе підтримуючим середовищем. Але звісно найкраще за все робити все це з кваліфікованим психологом, психотерапевтом.

Карл Роджерс в дослідженні “Становлення особистості. Погляд на психотерапію” [13] багато уваги приділяє практичним аспектам пошуку ідентичності в процесі психотерапії. Він зазначає, що "Справжнє "Я" це те, що виявляється у власному досвіді, а не щось нав'язане, адже людина здатна сприймати через органи почуттів лише ту інформацію, що відповідає її уявленням про себе.

В психотерапії людина починає більш адекватно, неупереджено усвідомлювати існуючу дійсність, не втискає її в заздалегідь прийняті схеми. Так, стає зрозумілим, що не всі дерева зелені, не всі чоловіки суворі батьки, не всі жінки його відкидають, не всі невдачі свідчать про те, що він поганий тощо. Важливе правило це приймати те, що відбувається таким, яким воно є, не спотворюючи його своїми стереотипами сприйняття, що склалися раніше.

В психотерапії свідомість відкривається до того, що зараз існує всередині особистості та в оточуючій його ситуації. Людина розуміє, що може довіряти своєму організму, адже організм служить відповідним інструментом для вибору поведінки, найбільш доречної у цій ситуації. Так, коли постає реальний вибір, наприклад, як провести відпустку, чи випити третій коктейль, обрати партнера для кохання та життя, то вона знає про свої почуття та спонукання, які нерідко бувають складними та суперечливими. Особистість, що знаходиться в психотерапії може легко відчувати весь набір соціальних вимог (від жорстких соціальних законів до бажань дітей та сім'ї) та пам'ятає подібні ситуації, наслідки різних варіантів поведінки, а отже у неї є правильне сприйняття будь-якої складної ситуації.

Організм за участю свідомої думки має дозвіл розглянути та зважити кожен стимул, потребу та вимогу, оцінити їхню відносну значущість та силу. А далі шляхом зіставлення знайти спосіб дій, який, найкраще задовольняє всі постійні і миттєві потреби у цій ситуації. Прагнення відкритися своєму досвіду, надає можливість згодом дедалі ширше усвідомити незадовільні наслідки іншого вибору та виправити помилкові рішення.

Локус оцінки завжди знаходиться всередині особистості, тому не має необхідності шукати в інших схвалення чи несхвалення рішень, виборів та стандартів, за якими треба жити. Натомість є розуміння, що вибір – це особиста справа. Єдине питання, яке має сенс "Чи повністю задовольняє і чи правильно висловлює мене мій спосіб життя?"

Усвідомлення себе унікальною, відповідальною за себе істотою надає сили. Звісно присутня тривога, що супроводжує прийняття відповідальності, адже «вибір робить не хто інший, як я і сам визначаю для себе цінність досвіду». Індивід розуміє, що являє собою не застиглу сутність, а процес становлення. З'являється відчуття, що ти пливеш разом зі складним потоком досвіду, маючи чудову можливість зрозуміти його зміну, що постійно змінюється. Процес психотерапії є також засобом усвідомлення емоцій також. К. Роджерс порівнює вивчення мови емоцій та почуттів з тим як дитина вчиться говорити, але саме так набувається емоційна зрілість [13, с. 116]. Таким чином, особистість рухатися до стану відчуття себе самим собою, тим, ким є організмично. І суть психотерапії саме в тому, щоб допомогти на цьому шляху.

Ключем до завершення психотерапевтичного процесу, коли закінчується справжня робота, за думкою Дж. Бьюдженталь є момент усвідомлення свого буття, почуттів щодо свого способу існування й того, як насправді хочеться жити [22, с. 316].

Для корекції негативних програм можуть бути застосовані різні терапевтичні методи залежно від потреби чи конкретної ситуації. Для роботи з глибинними переконаннями найкраще підходить психодинамічна терапія через аналіз підсвідомих процесів, дитячого досвіду взаємин з батьками, що може включати аналіз сновидінь, асоціацій, розкриття емоційних блоків. Інструменти когнітивно-поведінкової терапії допоможуть працювати з негативними думками, патернами, переконаннями, пов'язаними з батьківськими програмами. Шляхом раціоналізації, переоцінки та заміни шкідливих переконань на здорові, людина зможе змінити свою поведінку та прийняти себе.

У своїй книзі Беверлі Енгл «Зціли свої травми» [32, с.115-156] пропонує метод дзеркальної терапії для роботи з негативними програмами, що поєднує психоаналітичний та когнітивно-поведінковий методи роботи.

В основі запропонованої терапії лежать два основних процеси:

1. «Розбиття дзеркала» (відмова від негативних образів себе).

Для цього необхідно звільнити емоції, що стримуються, взяти за себе відповідальність та повернути батькам їх проекції, перетворити свій сором на гнів, виявити негативні упередження та побороти їх.

Вправа. Скласти перелік випадків, що залишилися в пам'яті, коли ви вважаєте поведінку батьків неприйнятною відносно себе (зневага, насилля, критика тощо). Для кожного пункту напишіть: як ви себе тоді почували, як вплинуло на вас тоді насильство, як ви почуваетесь зараз при згадуванні цього досвіду, як цей досвід вплинув на ваше життя в цілому. Необхідно прожити будь-які емоції, що виникають при виконанні вправи (гнів, лють, страх, горе, провину, сором тощо). Поділитися цим з близькою людиною, отримати підтримку. Прийняти правду про свій негативний досвід.

Необхідно дозволити собі праведний гнів по відношенню до батьків, а не спрямовувати його на себе. Гнів на конкретні негативні програми, конкретну поведінку батьків дозволяє усвідомити ті психологічні особливості своєї ідентичності, що є проекцією батьків та повернути назад ці проекції. Наприклад, жити з соромом значить відчувати себе відчуженим, переможеним та вірити, що ніколи не будеш достатньо хорошим. Необхідно не тільки розумом, але й емоційно усвідомити, що відповідальність за реакцію батьків на дітей несуть самі батьки, ніяка дитина не заслуговує застосування насилля або іншої негативної поведінки. Агресія (гнів) допомагає сепарації, тому що дає сили на зміни. Агресія на батьків за погане відношення надає сміливості розірвати з ними нездорові емоційні зв'язки. Відчуття гніву допоможе встановити та підтримувати психологічні кордони з батьками, а також з іншими людьми. Гнів необхідно прийняти. Страх гніву породжується міфами з дитинства з приводу свого права на його вираження, програмами родини, що забороняли виражати гнів. Треба зрозуміти чий стиль гніватися закріпився як форма поведінки і чи ефективна ця людина як зразок для наслідування.

Можна навести такі приклади негативних програм: я не вірю, що добре може бути довго, все добре закінчується (програма: людям не можна довіряти); я не можу контролювати своє життя, просто необхідно прийняти те, що відбувається (слова та дії дитини ніколи не зупиняли батьків від жорсткого поводження, формується переконання, що все, що людина робить не має значення); я сам винуватий в своїх проблемах, в тому болі, що відчуваю (якби я не зробив чогось, що розсердило моїх батьків або зробив би вірно мене би не покарали); я не маю права висловлювати свої негативні емоції, щоб не заставляти іншого відчувати ті ж самі почуття (я несу відповідальність за почуття іншого); я не маю права розповідати про те, що відбувається в моїй родині, бо це зрада

(треба все зберігати в тайні); я не можу довіряти своєму сприйняттю (батьки завжди казали, що те, що я думаю чи у що вірю є неправильним).

Ключові уявлення про себе (програми) – фундамент ідентичності. Вони складають набір правил, за якими живе людина, що визначають, що можна робити, а чого не можна. Негативні програми диктують чого не можна. Наприклад, мені навіть думати не слід про цю роботу керівника, бо я по своїй суті не лідер, а лише гарний виконавець. Позитивні програми навпаки заохочують, підтверджують здібності. Наприклад, я знаю, що зможу пройти цей курс, адже я розумний і здатний засвоїти навіть складні концепції.

Пошук хибних переконань, що формують негативні програми як ключові уявлення про себе та світ це перший крок для позбавлення від них. Але це необхідний етап побудови особистісної ідентичності, та відповідно можливості прожити життя по своїй суті, своєму вибору та своїм цінностям.

Вправа. Щоденник розмов із самим собою, в якому необхідно записувати самоствердження чи внутрішній монолог, кожного разу, коли відчуваєте гнів, сум, депресію, провину тощо. Можливо визначити ситуації, в яких самооцінка надзвичайно низька, в яких є відчуття своєї опосередкованості, непривабливості. Цей щоденник необхідно носити з собою та записувати по можливості. Наприклад, ситуація: керівнику не сподобалась моя робота. Самоствердження: «я глупий, постійно все роблю не так». Відчуття: некомпетентний.

Індивідуація – процес становлення особистості, незалежної від своїх батьків та сім'ї, підведення підсумків своїх відносин з батьками. Однією з причин того, що люди живуть все життя з негативними програмами це незавершений процес індивідуації, емоційної сепарації. Цей процес потребує емоційної зрілості та свідомих зусиль.

В своєму природньому, гармонійному прояві процес індивідуації та емоційної сепарації відбувається за такими етапами: 1) 2-4 роки – перше відчуття дитиною себе особистістю, потрібен досвід, що підтверджує його здатність існувати окремо, без відчуття себе кинутим; 2) підлітковий вік – право робити все по-своєму, відкинути пропозиції, цінності, правила батьків. Підлітки відчують гнів на батьків за все, що відбувається не так у їх житті і це абсолютно природньо, адже гнів дає сили відокремитися від батьків та розкрити свою особистість.

2. «Створення нового дзеркала» (заміна негативних образів на більш точне відображення). Особи з негативними програмами погано відчують свою ідентичність, адже самопізнання потребує самоусвідомлення, постійної уваги до свого «я». Для цього необхідно перейти в нейтральну позицію, помічати те що відбувається у собі з цікавістю, та не засуджувати, увімкнути внутрішнього спостерігача.

Вправа «Хто ти?». 1. Уважно спостерігайте за собою протягом тижня (звертайте увагу на свою поведінку, відчуття, думки), робить записи про те, що помічаєте. 2. Напишіть перелік своїх особистісних якостей. 3. Зверніть увагу на будь-яку поведінку, що спрямована на те, що сховати своє справжнє Я від інших, будь-який обман, викривлення власних почуттів. 4. Опишіть себе на підставі своїх спостережень та істин, що вже вам відомі, включіть всі аспекти себе (фізичні, соціальні, інтелектуальні, емоційні, духовні).

Окрім усвідомлення своїх фізичних та емоційних особливостей важливо відкрити дуже важливий аспект своєї особистості – істинну природу, сутність. Це можливо зробити тільки, якщо негативні батьківські програми усвідомлені.

Розумінню своєї ідентичності заважає також зацикленість на образі «ідеального Я» (яким треба бути, щоб поважали та цінили), що є викривленим сприйняттям себе, що викликає тривогу та втомлює.

Вправа «Прийняття свого неідеального «Я». Складіть перелік своїх позитивних якостей, талантів, здібностей, сфер зростання та приміть їх. Дозвольте собі відчувати гордість від визнання того, що ви володієте цими якостями. Перечитайте їх вголос, зверніть увагу на те, що ви відчуваєте коли читаєте. Якщо ви соромитесь – читайте ще гучніше. Оберіть два чи три пункти, які ви хочете посилити у собі та хваліть та винагороджуйте себе кожного разу коли усвідомлюєте ці риси характеру. Напишіть окремо свої негативні якості, риси характеру, обмеження та шкідливі звички. Визнайте ці аспекти себе без критики. Визначте над чим би ви хотіли працювати та змінити, а що потрібно просто прийняти.

Для ефективності психотерапевтичного процесу роботи над негативними програмами важливо розуміти, що: 1) низька самооцінка передається через негативні батьківські програми; 2) альтернатива самокритиці – знати ким ви є насправді, з'ясувати звідки у вас з'явилося упередження, що ви нікчемний, неприйнятний тощо; 3) часто люди, у яких є досвід насилля чи зневаги у дитинстві залишаються прив'язаними до своїх батьків через бажання отримати те, чого недоотримали в дитинстві; 4) емоційне насильство в дитинстві породжує негативного патологічного внутрішнього критика; 5) у людей з негативними програмами важче складається чітке, не викривлене уявлення про себе; 6) з'ясувати, що у власному образі Я є проекцією батьків; 7) люди з негативними програмами гірше відчувають свої емоції та відчувають себе пригніченими коли емоції накопичуються; 8) з раннього дитинства людині потрібне позитивне емпатичне віддзеркалювання, щоб розуміти свою цінність та відчуття того, що тебе люблять. Для цього батьки мають відноситися до дитини з емпатією, чутко реагувати на думки та почуття

дитини; 9) дорослим, що мають досвід емоційного насилля необхідно створити турботливу внутрішню «мати» та надійного внутрішнього «батька», щоб забезпечити себе тим, чого не вистачало в дитинстві; 10) приймаючи себе зі всіма недоліками ми вільні стати тим, ким маємо бути.

Таким чином, негативні батьківські програми розвивають в особистості фундаментальні переконання щодо образу себе, базові припущення щодо власної цінності, формують світогляд. Вони визначають наскільки людина вважає себе гідною, компетентною, коханою, захищеною, сильною, незалежною. Якщо батьки не віддзеркалили цінність дитини, то самотійно буде не просто її побачити. Якщо усвідомлено не працювати з негативними програмами, вони будуть впливати на ідентичність особистості та відповідно на життя в цілому.

Висновки до розділу 3

Завдання дослідження полягають в наступному: 1. Провести емпіричне дослідження щодо наявності в особистості батьківських негативних програм та стану сформованості ідентичності особистості. 2. Виявити взаємозв'язок між наявністю підсвідомих/базисних переконань (установок) щодо зовнішнього світу й образу власного Я, які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та особливостями ідентичності особистості. 3. Сформулювати рекомендації щодо запобігання формування негативних програм та особливостей роботи з ними.

Середнє значення показника суверенності психологічного простору (СПП) в першій групі 14.8 (15 медіана) – низький рівень СПП, в другій групі середній показник складає 31.7 (34.5 медіана), що означає знижений рівень, але такий, що наближається до середнього, але у будь-якому разі на рівень більше ніж у групи з негативними програмами. В обох групах середній показник суверенності кордонів за всіма шкалами нижче середнього рівня, однак в 2 групі (там, де негативні програми відсутні) він вище, медіана наближається до середнього рівня за всіма показниками.

Особливо низький показник для осіб, що мають негативні програми по шкалі суверенність цінностей, що можливо можна пов'язати з тим, що батьківські негативні програми заперечують власне мислення, спрямовані на депривацію світогляду. Негативні батьківські програми: «не кричи, мовчи, не плач, не питай зайвого, я знаю краще». Все це формує упередження: «те, що я відчуваю незручне, некомфортне, мене люблять за те, що я мовчу, що я слухняний». Коли я тихий, спокійний, слухняний мене люблять. Людина перестає довіряти своїм відчуттям, у неї відсутні бажання та власні цінності. Якщо відсутні бажання – відсутня енергія на побудову власної ідентичності та особистий шлях.

В першій групі середній показник ясності Я-концепції 31.2, що відповідає середньому рівню, ближче до високого ясності Я-концепції, а в другій групі з негативними програмами цей показник складає 35.6 – просто середній рівень.

Якщо порівняти показники ясності Я-концепції та СПП, то бачимо, що чим більше рівень суверенності кордонів, тим більше рівень ясності Я-концепції опитуваних.

Особи з негативними програмами (1 група) менше переживають позитивні емоції, та більш схильні до негативних та тривожно-депресивних, ніж особи, які вважають, що таких програм не мають (група 2). Респонденти без негативних програм в більшій мірі здатні відчувати інтерес, радість та подив.

Серед тривожно-депресивних емоцій у осіб з негативними програмами більше відчувається сором.

ВИСНОВКИ

1. В ході аналізу наукових досліджень щодо ідентичності особистості виявлено, що особистісна ідентичність за своєю сутністю є соціальним явищем. Хоча ідентичність визначається як унікальний набір характеристик особистості, її формування відбувається через процес ідентифікації, який включає усвідомлення того, ким є особистість та до якої групи належить, що дозволяє відчутти свою унікальність, автентичність. Шляхом ідентифікації людина розуміє свої особистісні якості, особливості, риси характеру та способи поведінки через які створюється цілісний образ себе, який є продуктом її власної життєвої історії.

2. Вперше соціальна ідентифікація відбувається в батьківській сім'ї з емоційно значимими дорослими. Формується статичний аспект ідентичності - базисні переконання суб'єкта щодо зовнішнього світу й образу власного «Я», системи символів та смислів шляхом сприйняття, наслідування позитивних програм та цінностей та негативних програм, на фоні яких з'являються негативні елементи ідентичності.

3. Встановлено що формуванню зрілої ідентичності заважають внутрішні перешкоди, зокрема деструктивні неусвідомлювані батьківські програми, які не можуть бути самостійно розв'язані суб'єктом через їх глибинні витоки, що потребує психотерапевтичної допомоги. Найбільш ефективними при цьому можуть бути психодинамічний та когнітивно-поведінковий підходи.

4. Важливим для формування зрілої ідентичності є гармонійно сформовані психологічні межі в дитинстві під впливом батьківського виховання, що захищають від зовнішніх негативних впливів, але

пропускають позитивні впливи, бажаний досвід, дозволяють виражати себе. Психологічні межі формуються у такій послідовності: фізичні, енергетичні, територіальні (з трьох років дитина відстоює своє місце та територію), соціальні. Протягом життя особа має можливість переглядати, розширювати чи звужувати психологічні межі через самопізнання, розвиток навичок, розширення світогляду, особистісну психотерапію. Однак порушення психологічних меж (особливо в дитинстві) призводить до соціальних конфліктів, невпевненості, стресу або втрати ідентичності.

5. Емоційна зрілість особистості є важливим фактором у формуванні стійкої та цілісної (дифузної, зрілої) ідентичності, сприяє розвитку автентичності, самосвідомості, особистому розвитку. Емоційно зріла особистість володіє навичками керування стресом, розуміє свої потреби та цінності, здатна адаптуватися до змін та розвиватися, має чітку свідомість свого місця в світі та відчуття життєвої мети. Емоційно незріла особистість стикається з труднощами у розпізнаванні та регулюванні своїх емоцій, проявляти неадекватні реакції на стресові ситуації.

6. Побудовано дизайн дослідження відповідно до логіки теоретичних висновків для перевірки гіпотези про те, що особи з негативними батьківськими програмами мають знижений рівень психологічних меж та емоційної зрілості, а їх особистісні показники, що характеризують ідентичність відрізняються від показників осіб, що не мають таких програм.

7. Дослідження-опитування щодо наявності негативних програм виявило наступні результати. Перша група опитуваних вважають, що відчували вплив негативних батьківських програм. Друга група опитуваних вважають, що не відчували. Серед опитуваних другої групи респондентів найчастіше зустрічається програма “Я недостатньо хороший” (батьки перфекціоністи і повідомляють дітям, що ті цінність

тільки коли виправдовують їх очікування, що буває надзвичайно рідко. На другому місці “Я поганий”, “Я неприйнятний” (батьки ображають, багато критикують, соромлять, тим самим повідомляють дитині, що вона погана людина та веде себе неприйнятно.

8. Доведено, що рівень суверенності кордонів у групи осіб з негативними програмами нижчий, ніж у тих, хто не відчував подібного. Середнє значення показника суверенності психологічного простору (СПП) в першій групі 14.8 (15 медіана) – низький рівень СПП, в другій групі середній показник складає 31.7 (34.5 медіана), що означає знижений рівень, але такий, що наближається до середнього, але у будь-якому разі на рівень більше ніж у групи з негативними програмами. Особливо низький показник для осіб, що мають негативні програми по шкалі суверенності цінностей, що можливо можна пов’язати з тим, що батьківські негативні програми заперечують власне мислення, спрямовані на депривацію світогляду.

9. Проведене емпіричне дослідження говорить про взаємозв’язок між наявністю негативних батьківських програм в досвіді особистості та рівнем розвитку Я-концепції. Середній рівень Я-концепції вище у тих осіб, хто мав більш гармонійний досвід батьківського впливу. В першій групі середній показник ясності Я-концепції 31.2, що відповідає середньому рівню, ближче до високого ясності Я-концепції, а в другій групі з негативними програмами цей показник складає 35.6 – просто середній рівень. Якщо порівняти показники ясності Я-концепції та СПП, то бачимо, що чим більше рівень суверенності кордонів, тим більше рівень ясності Я-концепції опитуваних.

10. Виявлено середній рівень кореляції між ясністю Я-концепції та екстраверсією. Представники групи з негативними програмами мають нижчі показники екстраверсії, дружелюбності, відкритості новому.

11. Встановлено, що респонденти без негативних програм мають більший виражений показник емоції радості, що можна пояснити тим, що радість пов'язана із переживанням свободи та впевненості. Відповідно зменшення показника радості в групі осіб з негативними батьківськими програмами вказує на нестачу енергії, позитивного самосприйняття та сприйняття життєвих ситуацій. В цілому, індекс позитивних емоцій також вище для групи осіб без негативних програм.

12. Виявлено, що особи з негативними програмами більше відчувають сором. Це можна пояснити тим, що сором є проявом відрази самого себе під впливом соціуму, зазвичай найближчого емоційно значимого оточення. Він напряду пов'язаний з ідентичністю особистості, адже це відчуття з'являється, коли особистість критикується.

13. Виявлено, що особи з негативними програми інтенсивніше відчувають емоцію гніву. Переживання гніву передусім викликано відчуттям несвободи – фізичної та психологічної. Гнів може бути спрямований як на зовнішній світ, так і на себе. Вищий рівень виразності емоції гніву в емоційно незрілої особистості скоріше за все може бути пов'язаний з фрустрацією або незадоволеною потребою, в тому числі потребою в любові. Гнів виникає як захисний механізм від сорому, але поступово може стати рисою характеру, проявлятися у ворожості до всіх як загальна реакція, спрямована на того, хто може підійти занадто близько.

14. Встановлено емпірично послідовність впливу негативних програм на формування ідентичності: негативні програми – обмежене відчуття радості - сором – гнів – менший рівень дружелюбності та відкритості новому, мотивації та наполегливості – неможливість формування зрілої ідентичності.

15. Визначено практичні рекомендації щодо психопрофілактики негативних програм та їх психокорекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сафронов А. Г. Йога: история идей и взглядов. Х.: ФЛП Коваленко А.В., 2021. 520с.
2. Зливков В.Л., Котух О.В. Ідентичність особистості: інтеграція психологічних знань. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Випуск 1. С. 21-26
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник праць*. Светловодськ. 2014. №3 (38). С. 158-166
4. Хьелл Л. Теории личности. – СПб.: Издательство «Питер», 2008. 608с.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Издательская группа “Прогресс”, 1996. 344 с.
6. Іваненко Б. Б. Статичні й динамічні властивості психіки особистості: монографія. Черкаси: Вертикаль, 2010. 352 с.
7. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
8. Ясперс К. Общая психопатология. Москва: Практика, 1997. 1056 с.
9. Турецька Х. Проблема емпіричного дослідження особистісної ідентичності. *Вісник львівського університету. Філософські науки*. 2008. Вип. 11. С. 259-267

10. Зливков В.Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. N5(19). С.128-136
11. Краєв О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.
12. Тищенко Л. В. Самоідентичність особистості як загальпсихологічна проблема. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Том 2. Випуск 10 (91). С. 299-303
13. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М: "Прогрес", 1994.
14. Berzonsky M. D., Soenens B., Luycx K. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity. *Psychological assessment*. 2013. Vol. 25(3). P. 893–908.
15. Фройд З. Вступ до психоаналізу. К.: Основи, 1998. – 204 с.
16. Сахарова Н. А., Щукина Ю. Ф. Феномен «психологические границы личности» в психологии. *Dubna Psychological Journal*. 2014. №3.
17. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Медицинская психология*. 2007. №4.
18. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность личности как критерий личной зрелости. Феномен и категория зрелости в психологии: сб. научн. трудов. Москва: «Институт психологии РАН». 2007. С. 149 – 173.
19. Чжао Сінь Особливості впливу батьківської родини на емоційну зрілість особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

- психолог. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»; Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна. Харків, 2016. 21 с.
20. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. канд. психолог.наук: 19.00.01. Харків, 2016. 244 с.
21. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. 480 с.
22. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж.Бьюдженталь. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.
23. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 465 с.
24. Janov A. Primal Healing: Access the Incredible Power of Feelings to Improve Your Health / A. Janov. – New Page Books; 1 edition (October 15, 2006). 288 p.
25. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М.: Апрель Пресс, изд-во Эксмо, 2002. 976 с.
26. Поттер-Эфрон Р. Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. С. 150 – 365.
27. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э.Изард. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
28. O'Connor L. E. Shame, guilt, and depression in men and women in recovery from addiction / [L. E. O'Connor, J. W. Berry, D. Inaba, J. Weiss et al] // Journal of Substance Abuse Treatment. – 1994. – V. 11. – Issue 6 (November- December). – P. 503 – 519.
29. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – 472 с.

30. Лоренц К. Так называемое зло. Обратная сторона зеркала: перевод с нем. / под ред. А.В. Гладкого. М., 1998. С. 60-242
31. Мельник Н.Б., Черняева Н.А. От импринтинга к “естественному родительству”: Конрад Лоренц и его влияние на идеологии материнства в XX в. / Австрия как культурный центр Европы.
32. Беверли Енгл Исцели свои травмы: как оставить в прошлом страх и стыд, поднять самооценку и успокоить внутреннего критика. Киев: Форс Украина, 2021. 336 с.
33. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)/ Psychological Journal. Volume 5 Issue 9. 2019. С. 57-74
34. Шемелюк І.Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості / І.Я.Шемелюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №6. – С.26-27
35. Napier, Nancy, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families* (New York: W.W.Norton and Co., 1990)
36. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностики. Киев, 1987 - 528 с.
37. Kaufman, Gershen, *Shame: The Power of Caring* (Cambridge, Mass.: Scshenkman Publishing Co., 1980)
38. Кернберг О. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. 368 с.
39. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 8. – С. 261 – 271.
40. Кочарян А. С. Рефлексия клиентцентрированной психотерапии / А. С. Кочарян // Психотерапия. – 2010. – No 10. – С. 76 – 80.

41. Кочарян И. А. Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция: монография / И. А. Кочарян. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2016. – 288 с.
42. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
43. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе: пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 480 с.
44. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение: пер. с англ / К.Роджерс. М.: Психотерапия, 2007. 560 с.
45. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. 480 с.
46. Роджерс К. Эмпатия. Психология эмоций: Тексты. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 234 – 238.
47. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато, 2006. 592 с.
48. Мид Дж. Интернализированные другие и самость. Американская социологическая мысль / Р. Мертон [и др.]; сост. Е. И. Кравченко; под общ. ред. В. И. Добренькова. М. 1996. С. 222–224
49. Когутяк Н. Становлення автентичності особистості в період життєвої кризи: концептуальна модель/ Психологія і суспільство. 2008. №1 С. 115-126
50. Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Роль характеристик Я-концепції у зумовленні успішності функціонування дюдини як суб'єкта життєдіяльності/ Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». №9/1. Вип. 15. 2009
51. Юнг К. Г. Жизненный рубеж. Проблемы души нашего времени. М., 1994

