

АНОТАЦІЯ

Зубенко О.М. Особистісна регуляція життєвого стилю особистості.

– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки). – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2021.

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

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

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

Дослідницьку вибірку склали 245 осіб: 142 – жінок та 113 – чоловіків, вік досліджуваних 20-27 років. Досліджуваних було розподілено на дві групи, що брали участь у різних етапах роботи. Група 1 приймала участь в емпіричному дослідженні. Кількість – 195 осіб: 105 – дівчат та 90 – юнаків. За соціальним статусом досліджувані є студентами старших курсів ЗВО м. Харкова або молоддю, що нещодавно завершила вищу освіту та працює. За сімейним станом 100% вибірки не перебувають у шлюбі і не мають дітей, усі досліджувані мають досвід партнерських стосунків. Група 2 приймала участь на етапі впровадження розвивальної та просвітницької програми. Кількість – 60 осіб. З них, 30 осіб – це учасники програми (18 жінок та 12 чоловіків), у віці 21- 30 років. Контрольна група – 30 студентів старших курсів ХНУ імені В.Н. Каразіна (19 жінок та 11 чоловіків у віці 20-23 роки).

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

Математико-статистична обробка результатів дослідження здійснювалась за допомогою таких методів: ф-критерій Фішера; U-критерій Манна-Уїтні; t-критерій Стюдента; критерій Т-Вілкоксона; G-критерій знаків, кореляційний аналіза методом Кендалла; факторний аналіз (ротація Varimax).

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

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

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

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

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

5. *«Зрілість»* відображає зрілу позицію у партнерських стосунках та здатність до психологічної інтимності, що базується на позитивному

інфантильному досвіді бути прийнятим й досвіді переживання позитивного ставлення;

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

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

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

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

відпочинок; гра та спілкування із друзями, що свідчить про наявність позитивного емоційного фону, соціальну адаптацію та значущість поза сімейного оточення у житті.

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

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

Серед базисних переконань в сучасній молоді виявлено переважання незалежно від статі базисного переконання щодо ворожості та недовіри до навколишнього світу. Високого рівня вираженості досягають переконання щодо образу «Я» та удачі, що у поєднанні із попередніми результатами може

вказувати на ідеалізацію власного «Я» та інфляцію почуття впевненості і власної значущості.

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

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

рахунок долаючих стратегій, що відображають досягнення психологічної автономії та формування вимогливості до себе.

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

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

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