

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВА
ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Дмитра БАТЕНЧУКА

Науковий керівник
доцент кафедри практичної
психології,
кандидат психологічних наук
Петро КОЗИРА

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів-2026

Анотація

Батенчук Д. А. Ціннісні орієнтації особистості як передумова формування життєвого сценарію особистості

У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено життєвий сценарій як комплексну несвідому структуру. Визначено, що ціннісні орієнтації виступають фундаментом особистості, який критично впливає на формування та можливість трансформації сценарних рішень.

Доведено, що внутрішній конфлікт між прагненням до «Свободи» та несвідомими заборонами («Не будь самостійним») створює суттєву внутрішню напругу, обмежуючи адаптивну гнучкість індивіда.

Емпірично виявлено пряму кореляцію між доступністю его-стану «Дитина» та здатністю до глибоких емоційних зв'язків і спонтанності. Установлено, що драйвери «Будь досконалим» та «Поспішай» підкріплюють деструктивні рішення на поведінковому рівні, спричиняючи стрес та вигорання.

Результати факторного аналізу виокремили чотири латентні фактори: «Автономія та Саморегуляція», «Прагматичність та Досягнення», «Емоційна близькість» та «Спонтанність», що ілюструють боротьбу між свідомими прагненнями та сценарними детермінантами.

Розроблено методичний інструментарій, структурований за чотирма блоками: діагностично-аналітичним, когнітивно-регулятивним, трансформаційним та інтегративним. Запропонований комплекс вправ спрямований на деконструкцію жорстких імперативів та формування адаптивних стратегій життєдіяльності.

Ключові слова: життєвий сценарій, ціннісні орієнтації, ціноості, его-стани, драйвери, сценарні заборони, автономія.

Abstract

Batenchuk D. A. Value orientations of the individual as a prerequisite for the formation of a life scenario of the personality

The work theoretically substantiates and empirically investigates the life scenario as a complex unconscious structure. It is determined that value orientations act as the foundation of the personality, which critically affects the formation and possibility of transforming scenario decisions.

It is proven that the internal conflict between the desire for «Freedom» and unconscious prohibitions («Do not be independent») creates significant internal tension, limiting the adaptive flexibility of the individual.

Empirically, a direct correlation was found between the availability of the ego state «Child» and the ability to deep emotional connections and spontaneity. It was established that the drivers «Be perfect» and «Hurry up» reinforce destructive decisions at the behavioral level, causing stress and burnout.

The results of the factor analysis identified four latent factors: «Autonomy and Self-Regulation», «Pragmatics and Achievement», «Emotional Closeness» and «Spontaneity», which illustrate the struggle between conscious aspirations and scenario determinants.

A methodological toolkit has been developed, structured in four blocks: diagnostic-analytical, cognitive-regulatory, transformational and integrative. The proposed set of exercises is aimed at deconstructing rigid imperatives and forming adaptive life strategies.

Keywords: life scenario, value orientations, values, ego states, drivers, scenario prohibitions, autonomy.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНИЙ ЗАСАДИ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Концептуалізація поняття «життєвий сценарій» у психологічних теоріях і концепціях.....	7
1.2. Структура та функції життєвого сценарію: сценарні рішення, драйвери, дозволи, ігри)	13
1.3. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні життєвого сценарію особистості.....	19
Висновки до Розділу I.....	23
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ СЕРЕДОВИЩ	25
2.1. Організація та процедури емпіричного дослідження: вибірка, методи та методики емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	30
2.2.1. Результати описової статистики	30
2.2.2. Результати кореляційного аналізу.....	40
2.2.3. Результати факторного аналізу.....	48.
Висновки до Розділу II	53
Розділ III. СТРАТЕГІЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЧЕРЕЗ ІНТЕГРАЦІЮ ТА РЕКОНСТРУКЦІЮ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ	55
2.1. Основні підходи до роботи з життєвими сценаріями	55
2.2. Методичний інструментарій для роботи із життєвими сценаріями особистості.....	57
Висновки до Розділу III	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження взаємозв'язку життєвого сценарію та ціннісних орієнтацій особистості є ключовим напрямком у сучасній психології, що дозволяє глибше зрозуміти детермінанти людської поведінки та самореалізації. Актуальність цієї проблематики зумовлена її фундаментальним значенням для вивчення архітекtonіки особистості, динаміки її розвитку та потенціалу до трансформації.

Життєвий сценарій, як концепт трансактного аналізу, є несвідомим, заздалегідь визначеним планом життя, який формується у ранньому дитинстві на основі батьківських послань та ранніх дитячих рішень. Цей сценарій, хоч і функціонує здебільшого поза свідомістю, потужно впливає на життєві події, вибори, патерни взаємодії та емоційні стани індивіда, спрямовуючи його до певної «сценарної розв'язки».

Паралельно, ціннісні орієнтації особистості становлять собою складну ієрархічну систему її стійких переконань щодо значущих цілей та способів їх досягнення, виконуючи функцію внутрішнього регулятора поведінки. Вони є базовим компонентом світогляду, визначаючи мотиваційну сферу особистості та її життєвий вибір. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку цих двох конструктів полягає у тому, що ціннісні орієнтації не формуються ізольовано, а знаходяться під значним впливом несвідомого життєвого сценарію.

Цей конфлікт між свідомими прагненнями та несвідомими установками є джерелом психологічної напруги, що може призводити до самосаботажу, фрустрації та зниження ефективності особистості у досягненні своїх цілей. Розуміння того, як життєвий сценарій формує або спотворює ціннісні пріоритети, відкриває нові можливості для психокорекційної роботи.

Дослідження структури ціннісних орієнтацій та особливостей життєвого сценарію особистості дозволяє ідентифікувати та трансформувати сценарні обмеження, які перешкоджають їхній повноцінній реалізації.

Це дає змогу вийти за межі детермінованих дитячих рішень, перейти від сценарного життя до автономії та забезпечити більшу інтеграцію особистості, що є ключовим для її повноцінного функціонування та благополуччя у швидкозмінному сучасному світі.

Метою дослідження є комплексне та багатоаспектне вивчення взаємодетермінації ціннісних орієнтацій та життєвого сценарію особистості.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

1. окреслити трактування структури та функцій життєвого сценарію особистості у контексті психологічних теорій та концепцій;
2. здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до трактування ціннісних орієнтацій у структурі особистості;
3. описати особливості формування особистості через призму інтеграції їхнього сценарію та ціннісних пріоритетів;
4. провести емпіричне дослідження взаємозв'язку життєвого сценарію та ціннісних орієнтацій особистості;
5. визначити основні підходи до корекції життєвого сценарію особистості.

Об'єктом дослідження є життєвий сценарій особистості.

Предметом дослідження є ціннісні орієнтації особистості як передумова формування життєвого сценарію особистості

Теоретико-методологічна база дослідження. Основою теоретичного дослідження є наукові праці вітчизняних дослідників (Л. Гридковець, П. Горностаї, М. Гладкевич, П. Жебелева Л. Карагодіна).

У зарубіжній психологічній науці проблема життєвого сценарію висвітлена в працях А. Адлера, Е. Берна, Т. Кейлера, Й. Стюарта, К. Штайнера, Ф. Ернста, А. Маслоу, П. Жане, К. Роджерса, Е. Фромма, К. Хорні, Г. Олпорта.

Наукові розвідки щодо особливостей формування цінностей та ціннісних орієнтацій досліджені у наукових працях О. Галян, І. Галяна, М. Рокича, К. Роджерс, В. Франкл, Т. Титаренко, В. Татенко, Ш. Шварца, С. Максименко.

Методи та методики дослідження. Для дослідження використано теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація наукових досліджень з даної проблематики, узагальнення, абстрагування); емпіричні (психодіагностичні методики) та методи математичної статистики (кількісна та якісна обробка отриманих даних, описова статистика, порівняльний, аналіз кореляційний та факторний аналіз).

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні фундаментальних уявлень про архітектуру особистості, інтеграцію її свідомих та несвідомих структур; уточненні та операціоналізації взаємозв'язків між несвідомими сценарними патернами, що формуються в ранньому онтогенезі та усвідомленою системою ціннісних орієнтацій, яка детермінує життєві вибори та програмує життєвий шлях особистості.

Практичне значення дослідження полягає у ідентифікації типових зв'язків між сценарними обмеженнями та деструктивними ціннісними дисонансами, що дає можливість діагностувати внутрішні конфлікти особистості і виявляти дисфункціональні поведінкові патерни, що впливають на якість життя особистості. Отримані дані можуть бути використані у сфері особистісного розвитку та коучингу для сприяння автономії, ефективної самореалізації та підвищення психологічного благополуччя та глибшого усвідомлення ними їхньої психологічної реальності..

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків. Робота розміщена на 64 сторінках основного тексту.

Розділ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІЙ ЗАСАДИ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуалізація поняття «життєвий сценарій» у психологічних теоріях

Під сценарієм в психології розуміють життєвий план людини, створений ним ще в дитинстві, під значним впливом батьків або близьких людей.

Термін «життєвий сценарій» застосовується в широкому спектрі наукових дисциплін, включаючи культурологію, педагогіку, політологію, філософію, соціологію та психологію. Незалежно від контексту, його загальне значення визначається як певна заданість та упорядкованість послідовності дій та подій (суб'єктивно значущих ситуацій) у відношенні до минулого, теперішнього та майбутнього.

Життєвий сценарій є комплексом несвідомих патернів, що базуються на фізіологічних реакціях виживання та інтегруються з інтроекціями життєвого досвіду.[3] Ці патерни виникають в умовах стресу, незалежно від віку, і обмежують спонтанність та гнучкість у розв'язанні проблем, підтримці здоров'я та міжособистісних відносин.

Життєвий сценарій є операціоналізацією поняття «життєвий шлях», що опосередковує взаємодію індивіда зі світом та сприяє ефективному розв'язанню відповідних завдань. Порівняно з концепцією «життєвого шляху особистості», поняття «життєвий сценарій» акцентує на більшій активності суб'єкта та його включеності у власне життя, що передбачає внутрішню, а не зовнішню, перспективу самосприйняття та сприйняття світу.

Сценарії часто формуються у дитячому та підлітковому віці, а також у дорослих, як механізм подолання складних життєвих ситуацій, де базові потреби неодноразово залишалися незадоволеними. Ймовірно, ці несвідомі патерни формувалися, закріплювалися та відпрацьовувалися протягом

кількох вікових періодів розвитку внаслідок повторюваних ситуацій зі значущими особами. Такі життєві сценарії функціонують як несвідомі психологічні системи організації та саморегуляції. Вони передусім формуються з несвідомих спогадів і проявляються через фізіологічний дискомфорт, ескалацію або мінімізацію афекту, а також феномени перенесення, що відбуваються у повсякденному житті.

Ці несвідомі моделі відносин, схеми або життєві плани впливають на реакції та очікування, які визначають наше сприйняття світу, формують особистість та якість міжособистісних стосунків. Закодовані фізіологічно у тканинах тіла та біохімічних процесах, а також ефективні як підкіркова стимуляція мозку та когнітивні структури у формі переконань, установок і цінностей, ці реакції утворюють схему, якою ми керуємося протягом життя. Такі сценарії включають складну мережу нейронних шляхів, сформованих як думки, біохімічні та фізіологічні реакції, фантазії, моделі відносин та важливі процеси гомеостатичної саморегуляції організму. Сценарії, що формуються з фізіологічних реакцій для виживання, емпіричних висновків, невдач у стосунках, тривалих розладів, нехтування, а також хронічного шоку та гострої травми, вимагають психотерапевтичного втручання. У цьому контексті терапевтичний зв'язок є центральним, проявляючись через повагу, надійність, турботу, залученість та кваліфіковану емпатію з боку терапевта

У сучасній психології спостерігається нестача досліджень і теоретичних концепцій у сфері аналізу життєвих сценаріїв людини, що призводить до відсутності чітко визначених конструктів, які б закріпилися в науці як низка подій, що є найбільш значущими в житті суб'єкта. Ці події визначають основні віхи, формуючи своєрідний «каркас» життя або його план, згідно з яким вибудовується траєкторія життєвого шляху індивіда. Йдеться про ті події, відсутність яких може сприйматися людиною як неповноцінність власного життя.

Незважаючи на цю епістемологічну складність, дослідження життєвого сценарію є критично важливим. Повне усвідомлення суті сценарію, його

генезису та механізмів, що ініціюють дезадаптивні життєві події, є необхідною умовою для звільнення від його детермінуючого впливу на індивідуальне функціонування.

Е. Берн описав «ознаки сценарію» як специфічні поведінкові прояви в групі, що демонструються включеність особистості у власний сценарій. Вони пов'язані із тілесними, емоційними та когнітивними проявами. Він вважає, що життєвий сценарій є «несвідомим життєвим планом», сформованим у дитинстві. Кожен життєвий сценарій, як історія чи розповідь, має зав'язку, кульмінацію та розв'язку. Також у ньому присутні головні та другорядні персонажі, а також основна тематика та окремі сюжетні лінії. Сценарій життя може бути як комічним, так і трагічним; цікавим або нудним; надихаючим чи ганебним [1].

У межах трансактного аналізу виділяються чотири базові установки щодо себе та інших: «я – ОК, ти – ОК»; «я – не ОК, ти – ОК»; «я – ОК, ти – не ОК»; «я – не ОК, ти – не ОК».

Дитина, приймаючи якусь одну позицію, програмує формування власного сценарію.. За своїм змістом сценарії поділяються на три основні групи: переможця, переможеного та не-переможця (або банальний).

- Переможець – це той, хто досягає поставлених перед собою цілей і внаслідок цього трансформує своє життя.
- Переможений – це індивід, який не досягає поставленої мети.
- Не-переможець (або банальний сценарій) – це людина, яка щодня терпляче несе свою ношу, отримуючи незначні виграші та зазнаючи невеликих поразок [].
- Для інтерпретації життєвого сценарію Е. Берн та його послідовники, зокрема Й. Стюарт та В. Джойнс, запропонували використовувати аналіз снів, фантазій, казок та дитячих оповідань.

У дослідженнях Д. Боулбі також зустрічаються несвідомі моделі, описуючи біологічні аспекти та тривалий фізичний і емоційний зв'язок як основу для формування інтуїтивного ядра, з якого походить весь досвід

сприйняття себе та інших. Д. Боулбі назвав ці моделі внутрішніми робочими моделями, які є узагальненням минулих переживань.

Теорія Д. Боулбі надає основу для розуміння того, як інстинкти виживання та несвідомі реакції або патерни поведінки дітей можуть формувати «внутрішню робочу модель», що є попередником несвідомого життєвого сценарію [59].

Відзначається значна близькість поняття життєвого сценарію з концепцією «життєвого плану», запровадженою А. Адлером. За його твердженням, «у ранньому дитинстві дитина, іноді помилково й нерозсудливо, створює для себе зразки та моделі, формує мету та життєвий план, якому вона свідомо чи несвідомо слідує. При цьому взірцями для неї слугуватимуть можливості досягнення успіху та приклади інших переможців» [57].

Відзначається значна близькість поняття життєвого сценарію з концепцією «життєвого плану», запровадженою А. Адлером. За його твердженням, «у ранньому дитинстві дитина, іноді помилково й нерозсудливо, створює для себе зразки та моделі, формує мету та життєвий план, якому вона свідомо чи несвідомо слідує. При цьому взірцями для неї слугуватимуть можливості досягнення успіху та приклади інших переможців» [57].

Р. Ассаджіолі, засновник психосинтезу, також акцентував увагу на здатності деяких індивідів «чітко бачити свою мету із самого початку» та формувати «ясне уявлення про те, ким вони можуть і мають намір стати» [58]. У практиці психосинтезу це уявлення отримало назву «ідеальної моделі досконалої особистості» або «ідеальної моделі».

На основі цього образу, використовуючи його як приклад для наслідування, індивід може сформувати ефективну особистість спочатку у своїй уяві, а потім у реальному житті.

Р. Ассаджіолі підкреслював, що цей образ має бути реалістичним, «відповідним потребам, рівню розвитку та психологічному типу» конкретної

людини. За таких умов його можна втілити в життя; в іншому випадку це може призвести до розвитку невротичних станів.

М. Барон та С. Блак у своїх дослідженнях життєвого сценарію виходять з припущення, що він є невід'ємною частиною повсякденного життя людини, а також що автобіографічні розповіді індивідів мають вікові особливості. Результати їхніх досліджень показують, що люди похилого віку, порівняно з молодими, при описі подій власного життя приділяють менше уваги деталям. Їхні розповіді характеризуються меншою цільовою спрямованістю під час обміну життєвими історіями, проте водночас ці історії є більш «глобальними та цілісними».

У когнітивній психології поняття життєвого сценарію тісно корелює з терміном «скрипт» — схемою дій автоматизованого характеру, що функціонує незалежно від свідомого вибору індивіда. Л. Кац, визначаючи життєвий сценарій, вводить концепцію ментальної карти як сукупності елементів, що обумовлюють специфіку світогляду, світосприйняття та поведінки особистості. Згідно з автором, саме життєвий сценарій надає сенсу всьому життєвому досвіду людини.

Уявлення деяких психологів при розгляді питання життєвого сценарію вказують на те, що процес побудови людиною власного життя не обмежується лише впливом несвідомого. Усвідомленість цього процесу прямо корелює з рівнем активності та зрілості особистості, глибиною життєвої рефлексії та розвитком її творчого потенціалу.

Таким чином, питання несвідомого та свідомого формування та реалізації особистістю свого життєвого сценарію залишається предметом дискусій.

Можна припустити, що формування життєвого сценарію на етапі планування може частково мати несвідомий характер. Однак подальший розвиток життєвого сценарію, пов'язаний з конструюванням та структуруванням індивідом власного життя, відбувається вже усвідомлено. З цього розуміння випливає можливість подальшої корекції життєвого

сценарію особистості за допомогою різноманітних психотерапевтичних методів, таких як казкотерапія, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, трансактний аналіз тощо.

Життєвий сценарій присвоюється на всіх рівнях життєдіяльності людини: тілесному, чуттєвому та понятійному. Він є системою уявлень особистості про очікувані життєві події та їх типовий зміст, що відповідає суб'єктивній значущості та валентності. Іншими словами, йдеться про інтерналізовані уявлення людини про те, що зазвичай має відбуватися в конкретній ситуації. Специфіка інтерпретацій низки подій особистості, згідно з Дж. Келлі, залежить від раніше сформованої у неї системи уявлень. [19]

Часто життєвий сценарій трактується через призму поняття варіанту життя як цілісної психологічної характеристики індивідуального буття людини, обумовленої типом ставлення особистості до самого життя. Життєвий сценарій також може розглядатися як сукупність життєвих тактик індивіда або реалізація ним дій у суворо визначений спосіб, що передбачає певну модель поведінки.

Отже, життєвий сценарій є складним структурним когнітивним утворенням особистості, що визначає її здатність до планування, конструювання та структурування власного життя. Це певна програма розвитку людини, на основі якої формуються відповідні моделі поведінки. Спрямованість життєвих сценаріїв можна простежити шляхом аналізу суб'єктивно-значущих життєвих подій особистості у поєднанні з трансльованими моделями поведінки.

Найбільш значущим періодом формування життєвого сценарію є ранній етап розвитку особистості, пов'язаний зі становленням життєвих смислів та цілей. В силу вікових особливостей цей процес є не цілком усвідомленим. Наступні вікові періоди пов'язані з втіленням обраного в дитинстві життєвого сценарію. При цьому, чим більш розвиненою (психічно

зрілою, активною, творчою) стає особистість, тим більш усвідомлено вона реалізує свій життєвий сценарій і здатна його коректувати.

1.2. Структура та функції життєвого сценарію: сценарні рішення, драйвери, дозволи, та ігри

На основі аналізу різноманітних теорій науковці подають схематично модель усвідомлення життєвого сценарію (Рис.1.1):

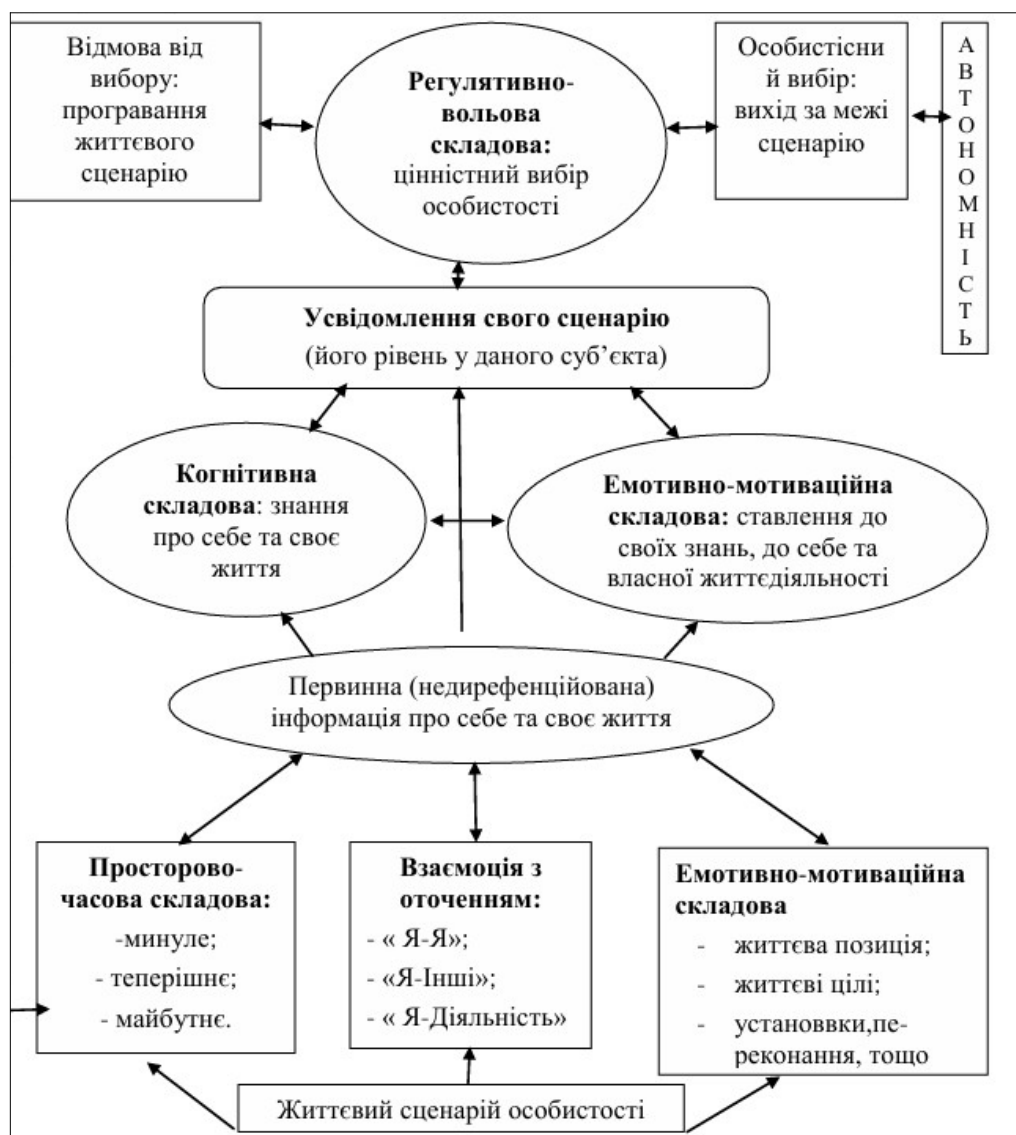


Рис.1.1. Модель життєвого сценарію особистості

Життєвий сценарій людини реалізується у сфері свідомості з навколишнім середовищем, а також охоплює емоційно-мотиваційну та просторово-часову складові. Ці сфери прояву сценарію не існують ізольовано, а перебувають у тісному взаємозв'язку.

У процесі розробки життєвого сценарію (у цих сферах) суб'єкт накопичує первинну інформацію про себе та власне життя. Отримана інформація далі диференціюється та розподіляється на три взаємопов'язані компоненти, що містять необхідні елементи для подальшого розуміння суб'єктом особливостей свого життєвого сценарію: когнітивний, емоційно-мотиваційний та регулятивно-вольовий.[27]

Когнітивний компонент стосується процесу пізнання індивідом себе та свого життя. Це включає формування уявлень, переконань, очікувань та інтерпретацій щодо життєвих подій, власних можливостей та взаємодії зі світом. На цьому рівні людина осмислює свій досвід, структурує інформацію та створює ментальні карти, які визначають її світобачення та світосприйняття. Важливо, що ці когнітивні структури можуть бути як усвідомленими, так і несвідомими, формуючи своєрідний «сценарійний фільтр», крізь який сприймається реальність.

Емоційно-мотиваційний компонент відображає ставлення людини до себе та власного життя, а також її емоційні реакції та рушійні сили. Він охоплює спектр почуттів, емоцій та мотивацій, які супроводжують реалізацію життєвого сценарію. Це можуть бути як позитивні емоції (радість, задоволення, ентузіазм), що підтримують адаптивні патерни, так і негативні (страх, тривога, провина, сором), які часто є маркерами деструктивних сценарних проявів. Мотиваційна складова визначає спрямованість активності індивіда, його цілі та бажання, що можуть як відповідати сценарію, так і виходити за його межі.

Регулятивно-вольовий компонент забезпечує реалізацію життєвого вибору людини. Він пов'язаний зі здатністю до саморегуляції, прийняття рішень та здійснення дій, спрямованих на досягнення цілей або зміну існуючих патернів. Цей компонент відображає вольові зусилля індивіда, його здатність до подолання перешкод, самоконтролю та відповідальності за власне життя. Саме через регулятивно-вольові процеси здійснюється ключовий життєвий вибір — вихід у бік автономії та звільнення від

сценарних обмежень, або ж, навпаки, відмова від самостійності та подальше відтворення сценарію.

Інтеграція інформації з цих трьох компонентів дозволяє суб'єкту реалізувати свій життєвий сценарій. Важливо зазначити, що усвідомлення сценарію є динамічним процесом, який відбувається на різних рівнях: від фрагментарного розуміння окремих патернів до глибокого і повного усвідомлення всього життєвого шляху. Цей процес вимагає постійної уваги індивіда до себе та свого досвіду. Кожна взаємодія зі світом надає нову інформацію для саморозуміння та усвідомлення сценарію. Навіть якщо людина тимчасово повертається до відтворення сценарних патернів, вона зберігає потенціал для подальшого виходу за їх межі та досягнення особистісної автономії.

Усі сфери прояву життєвого сценарію особистості функціонують не ізольовано, а демонструють тісний взаємозв'язок. Зокрема, процес взаємодії суб'єкта з оточуючим світом розгортається на трьох рівнях: «Я – Діяльність», «Я – Інші» та «Я – Я», і реалізується з урахуванням просторово-часової складової. Усі взаємодії зі світом відбувалися в минулому, відбуваються в теперішньому або будуть здійснюватися в майбутньому. Інформація, якою володіє індивід щодо себе, свого життя, фактів минулого та можливого майбутнього, віддзеркалюється у роздумах про себе. Такий аналіз життєвих фактів, виокремлення повторюваних подій та вчинків виводить суб'єкта до когнітивної складової усвідомлення життєвого сценарію.[55]

Для розуміння особливостей процесу усвідомлення життєвого сценарію має значення виділення специфічних компонентів — особистісних смислів, якими людина оперує при набутті та інтерпретації свого життєвого досвіду.

Представники наративної психології зазначають, що осмислення та усвідомлення особистого досвіду призводить до утворення, яке визначається як «особистий міф». Цей термін (особиста міфологія) був вперше запропонований Е. Крістом у 1956 році для опису важкоосязних елементів

людської свідомості. Однак науковці сходяться на тому, що особистий міф має вербальну складову, навантажену також чуттєвими, образними та символічними компонентами.

Специфіка цього утворення полягає у породженні «надлишку» смислу. Суттєвою рисою особистої міфології є її низька рефлексованість, що ускладнює її виокремлення з контексту світосприймання особистості.

Особиста міфологія є способом організації досвіду, функціонуючи як лінза, що забарвлює сприйняття відповідно до її власних припущень та цінностей. У процесі такого сприйняття певні цінності виділяються, інші відходять на задній план. Люди, проживаючи своє життя, майже не усвідомлюють цю «лінзу», через яку вони дивляться на світ.

Очевидно, що поняття «особистий міф» має значну схожість із поняттям «життєвий сценарій», що розробляється у теорії трансактного аналізу. Життєвий сценарій також спотворює сприйняття ситуації, виключаючи зі свідомості (або надмірно перебільшуючи) деякі аспекти реальної ситуації. Тому, замість того, щоб вирішувати проблему раціонально, «людина покладається на «магічне» її рішення, що пропонується сценарієм» [48].

Для повного розуміння життєвого сценарію, як описано в трансактному аналізі, необхідно виокремити його основні структурні елементи та функції. Ці компоненти формують несвідомий життєвий план людини та визначають її взаємодію зі світом.

Сценарні рішення – це ранні, часто несвідомі висновки та зобов'язання, прийняті дитиною щодо себе, інших людей та світу, які визначають подальший життєвий шлях. Вони формуються у відповідь на життєві події, особливо на ранні травми та взаємодії зі значущими дорослими, та стають основою для формування життєвого сценарію. Ці рішення можуть бути як адаптивними (сприяти виживанню), так і дезадаптивними (обмежувати особистісний розвиток).

Наприклад, дитина, яка регулярно стикається з відкиданням, може прийняти рішення «Я не достатньо хороший», що стане основою для подальшого сценарію невдачі. Ці рішення глибоко вкорінюються в психіці та впливають на сприйняття реальності, емоційні реакції та поведінкові стратегії протягом усього життя. Вони можуть бути як адаптивними в контексті дитинства (допомагаючи дитині вижити в несприятливому середовищі), так і дезадаптивними в дорослому віці, обмежуючи спонтанність, гнучкість та здатність до здорових стосунків. Сценарні рішення часто проявляються через фізіологічний дискомфорт, ескалацію або мінімізацію афекту, а також у феноменах перенесення у повсякденному житті.

Драйвери — це несвідомі внутрішні команди або приписи, які особа отримує від батьківських фігур у дитинстві. Вони є частиною сценарного послання і спонукають людину діяти певним чином. Е. Берн виділив п'ять основних драйверів: «Будь досконалим», «Будь сильним», «Поспішай», «Намагайся» та «Радуй інших». Драйвери часто є джерелом внутрішнього тиску та можуть призводити до стресу та нездорових поведінкових патернів, якщо людина слідує їм без усвідомлення.[1]

Драйвери є ключовим компонентом життєвого сценарію, оскільки вони закріплюють сценарні рішення на поведінковому рівні. Наприклад, людина зі сценарним рішенням «Я не достатньо хороший» може постійно керуватися драйвером «Будь досконалим!», намагаючись компенсувати свою уявну «недосконалість» через надмірні зусилля.

Незважаючи на те, що драйвери можуть здаватися позитивними (наприклад, прагнення до досконалості), вони часто призводять до хронічного стресу, вигорання, внутрішніх конфліктів та перешкоджають автентичній самореалізації, оскільки їхнє виконання не приносить щирого задоволення, а лише тимчасово знімає внутрішню напругу, пов'язану зі сценарним приписом.

На противагу драйверам, дозволи – це дозволи, які людина отримує (або не отримує) від батьківських фігур і які дають їй право бути, думати, відчувати, діяти. Дозволи допомагають протидіяти сценарним заборонам та дозволяють індивіду виходити за межі обмежуючих сценарних рішень. Наприклад, дозвіл «Будь собою» протистоїть багатьом драйверам і сприяє автентичності. Розширення сфери дозволів є ключовим завданням психотерапевтичної роботи зі сценарієм.

Ігри – це повторювані послідовності прихованих транзакцій з передбачуваним, драматичним результатом, які несвідомо розігруються людьми. Вони є проявом життєвого сценарію на поведінковому рівні і служать для підтвердження сценарних рішень. Кожна гра має свій «виграш» (емоційне підкріплення сценарної позиції) і може закінчуватися відчуттям провини, сорому, гніву або страху. Виявлення та аналіз ігор є важливим інструментом для розкриття глибинних сценарних патернів.

Ігри функціонують як несвідомий спосіб реалізації сценарних рішень та підтвердження базових екзистенціальних позицій (наприклад, «Я не ОК, ти ОК»). Вони дозволяють індивіду уникнути інтимності та справжнього контакту, захищаючи його від вразливості, пов'язаної з відкритою взаємодією. Замість прямого задоволення потреб, учасники гри отримують «розплату» – емоційне підкріплення сценарної позиції, що може проявлятися як почуття провини, сорому, гніву, страху, безвихідності чи образи. Ця "розплата" слугує несвідомим підтвердженням сценарію та підтримує його існування.

Е. Берн виділив безліч типових ігор, наприклад:

- «Так, але...». Людина шукає поради, але на кожну пропозицію відповідає "Так, але..." доводячи її непрактичність, підтверджуючи своє сценарне переконання про безпорадність або некомпетентність інших.
- «Зіпсуй мені життя». Індивід несвідомо провокує інших на критику або відкидання, підтверджуючи свою сценарну позицію "Я не ОК".

- «Ти мене підставив». Гра, де людина несвідомо створює ситуацію, в якій інший може її розчарувати, щоб потім звинуватити його і підтвердити свою позицію "Я ОК, а ти не ОК".

Ігри є руйнівними для справжньої близькості та продуктивних стосунків. Вони спотворюють сприйняття реальності, змушуючи людей діяти відповідно до заздалегідь визначеного сценарію, замість того щоб знаходити конструктивні рішення проблем. Замість того, щоб вирішувати проблему, «людина покладається на «магічне» її рішення, що пропонується сценарієм».

1.2. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні життєвого сценарію особистості

Ціннісні орієнтації є фундаментальним системоутворюючим елементом особистості, що відіграє ключову роль у формуванні та реалізації її життєвого сценарію. Вони представляють собою складну ієрархічну систему, що відображає пріоритети індивіда, його ставлення до світу, інших людей та до себе. Цінності слугують спрямовуючими векторами для вибору цілей, прийняття рішень та визначення стратегій поведінки, тим самим опосередковано та прямо впливаючи на структуру та динаміку життєвого сценарію.

На ранніх етапах розвитку особистості, коли формуються базові сценарні рішення, ціннісні орієнтації починають закладатися під впливом референтних груп, передусім родини та значущих дорослих.

Дитина інтерналізує цінності, які транслуються у її мікросоціальному середовищі, що стає підґрунтям для формування її уявлень про «добре» і «погане», «правильне» і «неправильне», «допустиме» і «неприпустиме». Ці ранні ціннісні засвоєння, часто несвідомі, інтегруються у сценарні рішення, визначаючи, які цілі будуть вважатися значущими, які стосунки бажаними, а які аспекти життя – ігнорованими або знеціненими.

Ціннісні орієнтації визначають мотиваційний компонент життєвого сценарію, впливаючи на формування цілей та смислів. Особистість прагне реалізувати ті аспекти сценарію, які корелюють з її домінуючими цінностями, навіть якщо ці аспекти є деструктивними. Наприклад, якщо центральною цінністю є «безпека» у її гіпертрофованому прояві, сценарій може схилити індивіда до уникнення ризику, відмови від нових можливостей та підтримки стагнації, що призводить до сценарію "не-переможця".

Водночас, усвідомлення та переоцінка ціннісних орієнтацій є ключовим етапом у корекції та подоланні деструктивного життєвого сценарію. Процес особистісної зрілості та рефлексії дозволяє індивідові виявляти несвідомі цінності, які підтримують сценарій, і замінювати їх на більш адаптивні та автономні. Усвідомлене формування нової ієрархії цінностей, що відповідає автентичним потребам та потенціалу особистості, дає змогу здійснити життєвий вибір у бік автономії. Це може включати перехід від зовнішньо-орієнтованих цінностей (наприклад, схвалення інших) до внутрішньо-орієнтованих (наприклад, саморозвиток, автентичність), що дозволяє змінити поведінкові патерни, ігри та емоційні розплати, характерні для сценарію.

Ціннісні орієнтації є фундаментальним системоутворюючим елементом особистості, що має вирішальне значення для життєвої самореалізації, якості переживання вікових криз та формування поведінкових патернів, спрямованих на досягнення життєвих цілей. Розуміння ціннісних орієнтацій дозволяє окреслити основні життєві смисли для кожної окремої особистості..

Ціннісні орієнтації являють собою динамічну систему взаємопов'язаних цінностей, що характеризується ієрархічною структурою та спрямовує особистість до певного життєвого стилю. Вони інтегровані в мотиваційну систему людини, виконуючи функцію сполучної ланки між внутрішніми (особистісними) та зовнішніми (соціальними) потребами [5]. Науковці, що досліджують проблематику ціннісних орієнтацій, розглядають їх формування та прояви як основне джерело розвитку особистості. Процес

їхнього становлення розглядається як форма прояву життєвої активності індивіда.

Цінності можуть мати властивість до трансформації за умови наявності певних обставин чи відповідних ситуаційних факторів. До таких основних факторів можна віднести:

- Переживання травматичного стресу.
- Переживання вікової кризи.
- Зміна життєвих умов (новий соціум).
- Переживання втрати.

На основі цінностей особистість формує стійку систему взаємостосунків з навколишнім світом. Людина може відчувати певний рівень приналежності до тієї чи іншої соціальної верстви за допомогою прояву відповідних цінностей. Задовольняючи свої потреби в контексті прояву певних цінностей, людина наближається до досягнення основної життєвої мети. За умови задоволення потреби, цінності можуть певною мірою впливати на формування нових потреб з подальшим їх задоволенням. На основі цінностей людина формує власну унікальну світоглядну систему [15].

Дослідники ціннісних орієнтацій підкреслюють, що смисложиттєві цінності необхідно розглядати крізь призму мотиваційної сфери особистості. Ціннісні орієнтації є основою, на якій формується спрямованість та світогляд особистості. Цінності є динамічними та можуть змінюватись у контексті зміни життєвих обставин. Вони розглядаються як психічні новоутворення, що відображають зону актуального розвитку людини, яка впливає на подальше формування певних поведінкових патернів та стратегій. Ці стратегії, через призму цінностей, спонукатимуть людину задовольняти основні потреби [5].

К. Роджерс та В. Франкл зазначали, що у формуванні основних цінностей особистості важливу роль відіграє її своєрідний життєвий світ. Внутрішній особистісний світ людини відрізняється від зовнішнього світу, і

саме крізь призму внутрішнього світу кожна людина по-своєму сприймає зовнішню реальність. Від того, як вона сприймає даний світ, залежатиме рівень формування та розвитку тих чи інших цінностей.

Попри важливість внутрішнього світу, на формування цінностей вагомий вплив чинить також соціальне середовище. Доцільно виділити основні стадії формування ціннісних орієнтацій в особистості:

- Перша стадія – період пошуку сенсу життя в особистості.
- Друга стадія – повне сприйняття та розуміння власного сенсу життя; відбувається процес оцінки вибору своєрідного життєвого сенсу для особистості.
- Третя стадія – процес реалізації сенсу буття.
- Четверта стадія – своєрідне переживання сенсу буття в контексті його реалізації [36].

Успішна життєва самореалізація особистості можлива лише за умови чітко сформованих цінностей та світоглядних переконань, що лежать в їх основі. Детермінантою розвитку такої ціннісної сфери є мотиваційна сфера людини. У разі появи відчуття дефіциту, тобто певної потреби, особистість намагатиметься задовольнити цю потребу, відтак включається мотиваційний механізм пошуку смислів. Відчуття незадоволеної потреби є потужним поштовхом до саморозвитку.

Таким чином, ціннісні орієнтації – це ієрархічно структурована система взаємопов'язаних цінностей, що інтегрована в мотиваційну систему особистості та поєднує внутрішні й зовнішні потреби, спрямовуючи індивіда до певного життєвого стилю.

Ціннісні орієнтації не лише формують «каркас» життєвого сценарію, а й виступають потужним внутрішнім ресурсом для його трансформації, забезпечуючи психологічну основу для побудови більш свідомого та повноцінного життєвого шляху.

Висновки до Розділу I

У результаті теоретичного дослідження проблеми з'ясовано, що життєвий сценарій концептуалізується як несвідомий життєвий план, що формується індивідом у ранньому дитинстві під впливом батьків та значущих осіб.. Життєвий сценарій є комплексом несвідомих патернів, які базуються на фізіологічних реакціях виживання та інтегруються з інтроекціями життєвого досвіду. Він функціонує як операціоналізація поняття «життєвий шлях», акцентуючи на активності суб'єкта та його внутрішній перспективі самосприйняття. Формуючись переважно в умовах стресу, ці патерни, проявляючись через фізіологічний дискомфорт та феномени перенесення, обмежують спонтанність та гнучкість індивіда, впливаючи на його сприйняття світу та якість міжособистісних стосунків.

Структура та функції життєвого сценарію реалізуються через низку взаємопов'язаних компонентів, що визначають несвідомий життєвий план особистості та її взаємодію зі світом. Життєвий сценарій проявляється у сферах взаємодії з навколишнім середовищем («Я – Діяльність», «Я – Інші», «Я – Я»), а також у емоційно-мотиваційній та просторово-часовій складових, які не існують ізольовано, а формують цілісну систему.

Сценарні рішення є ранніми, часто несвідомими висновками, сформованими у відповідь на життєві події та травми, що впливають на сприйняття реальності, емоційні реакції та поведінкові стратегії.

Драйвери, як несвідомі внутрішні приписи закріплюють сценарні рішення на поведінковому рівні, призводячи до стресу та обмежуючи автентичну самореалізацію. На противагу цьому, дозволи надають індивіду право бути, думати та діяти вільно, допомагаючи виходити за межі обмежуючих сценарних рішень.

Ігри – це повторювані послідовності прихованих транзакцій з передбачуваним драматичним результатом, що є поведінковим проявом сценарію і служать для підтвердження сценарних рішень через отримання

емоційної «розплати», що руйнує справжню близькість та спотворює сприйняття реальності. Таким чином, усі ці елементи інтегровано формують складну структуру, що визначає траєкторію життя індивіда.

Ціннісні орієнтації є фундаментальним системоутворюючим елементом особистості, що відіграє ключову роль у формуванні та реалізації її життєвого сценарію. Вони становлять складну ієрархічну систему, яка відображає пріоритети індивіда, його ставлення до світу та до себе, слугуючи спрямовуючими векторами для вибору цілей та стратегій поведінки, що безпосередньо впливає на структуру сценарію.

Формуючись на ранніх етапах розвитку під впливом родини та значущих осіб, ціннісні засвоєння інтегруються у базові сценарні рішення, визначаючи значущість цілей та характер стосунків.

Усвідомлення та переоцінка ціннісних орієнтацій є критичним етапом у корекції сценарію, дозволяючи виявити несвідомі цінності та замінити їх на більш адаптивні та автономні. Цей процес дозволяє здійснити життєвий вибір у бік особистісної автономії, змінюючи поведінкові патерни, ігри та емоційні розплати, що є характерними для сценарію.

Таким чином, ціннісні орієнтації не лише визначають "каркас" життєвого сценарію, а й виступають потужним внутрішнім ресурсом для його трансформації, забезпечуючи психологічну основу для побудови більш свідомого та повноцінного життєвого шляху.

Розділ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження: вибірка, методи та методики емпіричного дослідження

Вибірка емпіричного дослідження складається з осіб віком від 25 до 50 років, що мешкають на території України (Львівська обл., Івано-Франківська обл., Закарпатська обл., Київська обл., Волинська обл., Харківська обл., Одеська обл.).

Загальна кількість досліджуваних 95 осіб, з них 40 чоловіків і 55 жінок. Більшість досліджуваних мають професійну зайнятість, лише 10 непрацюючих.

Серед досліджуваних 35 одружених, 32 розлучених і 28 неодружених осіб.

Дослідження проводилося із використанням Google-форми, які містили тексти опитувальників та методик.

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні методики:

- методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча;
- опитувальник ранніх дитячих рішень С. Максимової;
- тест Его-стани Е. Берна;
- Опитувальник схем Дж. Янга (YSQ-S3).

Методика ціннісних орієнтацій американського психолога М. Рокіча є однією з найпопулярніших і найпоширеніших у діагностиці системи цінностей особистості. Вона базується на припущенні, що цінності – це відносно стабільні переконання, які визначають вибір цілей та способів поведінки. методиці виокремлюють два типи цінностей:

- Термінальні цінності (цінності-цілі) є переконання в тому, що якась кінцева мета існування є вартою того, щоб до неї прагнути. Вони відображають бажані стани буття, до яких людина прагне протягом свого життя.

- Інструментальні цінності (цінності-засоби) –це переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є бажаним у будь-якій ситуації. Вони відображають бажані способи досягнення термінальних цінностей.

У методиці пропонують пряме ранжування цінностей за їхньою значущістю, що дозволяє отримати суб'єктивну ієрархію цінностей, яка відображає особистісні пріоритети.

Досліджуваному пропонується уважно ознайомитися зі списками цінностей і проранжувати їх за значущістю для себе. Найбільш важливій цінності присвоюється ранг 1, наступній за значущістю – 2 і так далі до 18. Ранжування проводиться окремо для кожного списку. Методика складається з двох списків цінностей, кожен з яких містить 18 пунктів:

- Список А - 18 термінальних цінностей (наприклад, щасливе сімейне життя, здоров'я, цікава робота, мудрість, свобода).
- Список Б - 18 інструментальних цінностей (наприклад, акуратність, незалежність, відповідальність, освіченість, ефективність у справах).

Результати фіксуються у вигляді двох ранжованих списків, де навпроти кожної цінності стоїть її порядковий номер (ранг).

Тест «Его-стани» базується на теорії трансактного аналізу Е. Берна, який пояснює взаємодію людини через прояв таких его-станів: «Батько», «Дорослий» та «Дитина». Ці стани супроводжують людину все життя і проявляються у поведінці від її цілей та життєвих обставин.

1. Батьківський стан «Я» відображає вплив як власне батьків, так і тих, хто їх замінював. Цей відображення всього важливого, що батьки або

вихователі зробили в житті людини. Основні ролі батька: дбайливий Батько – захищає, підтримує, схвалює та критичний Батько

2. Дорослий стан «Я» характеризується об'єктивністю, організованістю і розсудливістю: оцінка реальності, планів, перевірка наявності можливостей та ухвалення раціональних рішень, тобто має справу з фактами.

3. Дитячий стан «Я» включає відчуття, форми поведінки і думки, які були властиві людині в дитинстві: спонтанність, імпульсивність, незалежність, зосередженість на собі, творчість.

Тест містить 21 твердження і досліджуваним потрібно оцінити в балах кожне з них від 0 до 10. За результатами підрахунку балів оцінюється вираженість кожного із его- станів.

Опитувальник ранніх дитячих рішень С. Максимової розроблений для діагностики несвідомих установок та «сценаріїв життя» які формуються у людини ще в ранньому дитинстві. Він базується на принципах трансактного аналізу Е. Берна, який стверджує, що значна частина нашої поведінки та життєвих стратегій визначається рішеннями, прийнятими у віці до 6 років. Вони формують так званий «життєвий сценарій» – несвідомий план життя, який людина неусвідомлено втілює протягом свого існування, часто повторюючи одні й ті самі патерни.

Опитувальник складається з низки тверджень, які опосередковано відображають різні аспекти ранніх дитячих рішень. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з цими твердженнями (наприклад, за шкалою від 0 до 4).

За кожен відповідь нараховується певна кількість балів: «Ніколи» – 0 балів; «Якщо й думаю так, то рідко» – 1 бал; «Час від часу думаю так» – 2 бали; «Ловлю себе на цій думці частіше, ніж хотілося б» – 3 бали; «Не можу позбутися цієї думки» – 4 бали. Потім підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно ключа. Чим більша кількість балів за шкалою, тим

більше проявляється ця батьківська заборона в життєвому сценарії досліджуваного. Основними сценаріями, виокремленими в опитувальнику є:

- Не будь, не живи;
- Не дорослішай, не будь самостійним;
- Не будь успішним;
- Не будь першим;
- Не роби;
- Не зближуйся, не кохай;
- Не будь здоровим;
- Не будь значущим;
- Не думай;
- Не відчувай;
- Не належ до групи;
- Не твори;
- Будь досконалістю;
- Старайся;
- Поспішай;
- Звеселяй інших;
- Будь сильним;
- Не будь маленьким, не будь спонтанним;
- Не будь собою.

Опитувальник схем Дж. Янга (YSQ-S3) дозволяє дослідити ранні дезадаптивні схеми та схема-режими. Ранні дезадаптивні схеми – дисфункціональні когнітивні, емоційні та поведінкові установки, що формуються з раннього дитинства та розвиваються протягом усього життя.

Схеми є стійкими, дуже часто мало усвідомлюваними утвореннями, які примушують людину спотворено сприймати оточуючий світ, інших людей та самих себе, зумовлюють викривлене розуміння кожної (особливо складної ситуації).

Схема-режими можуть бути як дисфункціональними, так і здоровими функціональними. Дж. Янг визначив ранні базові потреби та формування ранніх дезадаптивних схеми (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Базові потреби та схеми

Базові потреби	Категорії схем
Безпечна прив'язаність, прийняття, турбота	Роз'єднаність та відкидання
Автономія, компетентність, почуття власної гідності	Порушення особистісної автономії та невизнання
Вільне вираження потреб та емоцій	Спрямованість на інших
Реалістичні межі, самоконтроль	Порушення меж
Спонтанність, здатність до гри	Надмірна пильність та Пригнічення

Опитувальник схем Дж. Янга складається з 90 тверджень, по 5 тверджень на кожному з 18 ранніх дезадаптивних схем.

Досліджуваний оцінює кожне твердження за 6-бальною шкалою, наскільки воно правдиве для нього протягом усього його життя: 1-цілком неправдиво про мене; 2-здебільшого неправдиво про мене; 3-дещо правдиво про мене; 4-помірно правдиво про мене; 5-здебільшого правдиво про мене; 6-описує мене ідеально.

18 схем згруповані у 5 доменів. Аналіз, які домени містять найбільшу кількість домінуючих схем, може дати ширше уявлення про те, які базові емоційні потреби були незадоволені в дитинстві.

- Домен I: Роз'єднаність та Відкидання (Покинутість, Недовіра/Насилля, Емоційна депривація, Дефективність/Сором, Соціальна ізоляція).
- Домен II: Порушення автономії та продуктивності (Залежність/Некомпетентність, Вразливість до шкоди або хвороб, Злиття/Нерозвинена самоідентичність, Невдача).
- Домен III: Порушення меж (Права на особливе ставлення/Грандіозність, Недостатній самоконтроль/Недостатня самодисципліна).

- Домен IV: Спрямованість на інших: (Підпорядкування, Самопожертва, Пошук схвалення/Визнання).
- Домен V: Надмірна пильність та пригнічення: (Негативізм/Песимізм, Емоційне пригнічення, Жорсткі стандарти/Надкритичність).

Високі бали (4,5 і вище) вважаються домінуючими або «ядровими» схемами. Це ті патерни, які мають значний вплив на життя, спричиняють емоційний дискомфорт та проблеми у стосунках чи діяльності.

Середні бали (3,5 – 4,4 б) можуть бути помірно вираженими або «вторинними» схемами. Вони також можуть впливати на життя, особливо в стресових ситуаціях, але, можливо, не є центральною проблемою.

Низькі бали (нижче 3,5 б) вказують на те, що дана схема не є значною проблемою для людини.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики

Опрацювання результатів психодіагностичних методик за допомогою методів математичної статистики SPSS 22.0 дали можливість зробити наступні висновки.

Так, згідно методики ранніх дитячих рішень отримано наступні показники (Рис.2.1.):

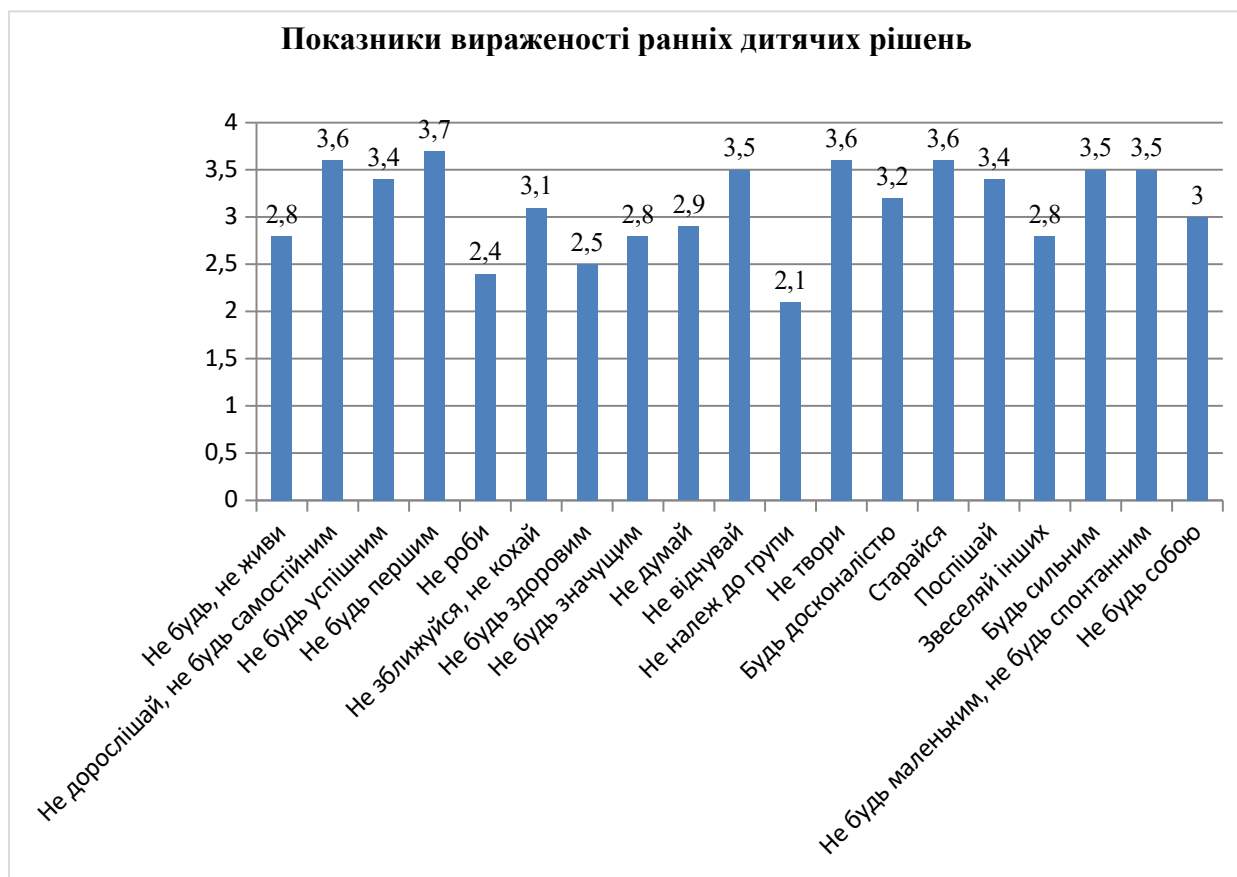


Рис. 2.1 .Результати за методикою ранніх дитячих рішень О. Максимової

Високі бали вказують на те, що ці установки є значущими елементами життєвого сценарію особистості і можуть призводити до типових для них дисфункціональних патернів поведінки, мислення та емоцій.

Так, сценарій «Не будь першим» ($M=3,7$) свідчить про глибоко інтеріоризовану заборону виділятися, бути поміченим, займати лідерські позиції або отримувати публічне визнання. Ця заборона може бути пов'язана з батьківськими посланнями, що «не варто виражатися», «бути кращим небезпечно» або «успіх приваблює заздрість чи ворожість».

Представники вибірки з високою вираженістю цієї заборони можуть несвідомо уникати ситуацій, де вона могла б продемонструвати свої таланти або досягнення. Це може проявлятися як страх публічних виступів, відмова від керівних ролей, скромність, що межує з приховуванням своїх здібностей, або навіть саботаж власного успіху «на фінішній прямій». Може виникати

«синдром самозванця», коли людина, незважаючи на об'єктивні досягнення, відчуває, що вона "не гідна" або що її успіх є випадковістю.

«Не будь самостійним» ($M=3,6$) дуже високий показник, що вказує на сильну несвідому установку, яка перешкоджає розвитку автономії та незалежності. Виникає у тих осіб, де батьки несвідомо прагнули утримати дитину в залежній позиції, або коли самостійні дії дитини каралися чи ігнорувалися. У таких осіб можуть спостерігатися значні труднощі у прийнятті рішень без зовнішньої підтримки або дозволу, схильність до пошуку «рятівників» або авторитетних фігур, на яких можна перекласти відповідальність. Це може проявлятися як невпевненість у своїх силах, страх перед новими завданнями, а також формування залежних стосунків, де людина прагне, щоб за неї «думали» і «вирішували».

Високі показники зафіксована за ранніми рішеннями, такими як «Поспішай» ($M=3,6$) та «Будь досконалістю» ($M=3,6$). Сценарій з за типом «Поспішай» може бути результатом батьківської вимогливості до темпу виконання завдань або постійної батьківської метушні. У таких осіб спостерігається хронічне відчуття нестачі часу, постійне поспішання, нетерплячість до себе та інших. Вони можуть пропускати важливі деталі, робити помилки через швидкість, відчувати стрес та тривогу навіть у спокійних ситуаціях. Процес насолоди життям або виконання завдань часто приноситься в жертву заради швидкості.

Глибоко інтеріоризована потребу у бездоганності і реалізується через сценарій «Будь досконалістю». У цьому випадку любов і схвалення були в дитинстві умовними і залежали від ідеальних результатів дитини. Надмірний перфекціонізм у таких осіб, як правило, призводить до прокрастинації (через страх неідеального виконання), нездатність делегувати, надмірна самокритика, високий рівень тривоги та вигорання. Людина може витратити надмірну кількість часу на дрібниці, постійно перевіряти себе та інших, і ніколи не бути повністю задоволеною результатом.

Найнижчі показники спостерігаються за сценаріями «Не належ до групи, будь самостійним» ($M=2,6$), «Не роби» ($M=2,4$) та «Не зближуйся, не кохай» ($M=2,5$).

Так, сценарій «Не належ до групи» вказує на те, що батьківські послання, пов'язані з цією заборонаю (наприклад, «тримайся осторонь», «нікому не довіряй»), були або відсутні, або компенсовані позитивним досвідом прийняття. Такі особи легко інтегруються в нові колективи, не відчують хронічної відчуженості, здатні встановлювати соціальні зв'язки та відчувати себе частиною спільноти. У них розвинута здорова потреба у приналежності, яка адекватно задовольняється.

Досить низький показник сценарію «Не роби» вказує на те, що заборона на активні дії та ініціативу має слабкий вплив. Зазвичай, такі особи відчують себе вільними у реалізації своїх планів, не чекаючи зовнішніх дозволів.

Для даної вибірки найбільш характерними колективними сценарними патернами є значний внутрішній тиск, пов'язаний з прагненням до досконалості та швидкістю, а також глибинні обмеження у сфері самоствердження, лідерства та прояву автономії. Це може бути причиною поширених труднощів у кар'єрному зростанні (незважаючи на компетентність), вигорання від перфекціонізму, хронічного стресу та проблем із автентичним самовираженням. Водночас, ця група, в середньому, виявляє менші обмеження у соціальній інтеграції, ініціативності та діях.

У представників даної вибірки спостерігається надзвичайно висока вираженість проблем у сфері прив'язаності та прийняття (Домен I), що проявляється в почутті роз'єднаності, недовірі та страху перед вразливістю.

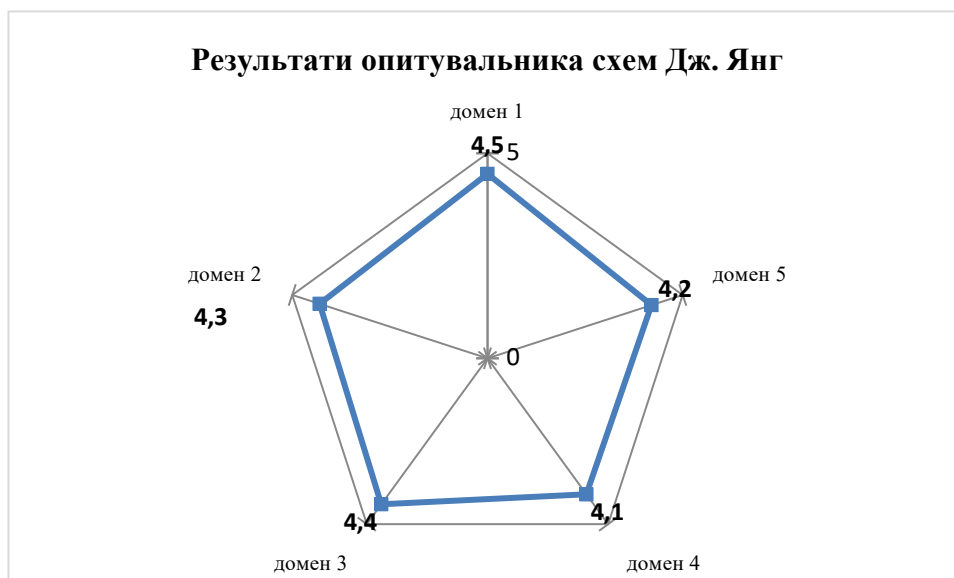


Рис.2.2. Результати опитувальника схем Дж. Янга

Паралельно, ця група демонструє серйозні труднощі з встановленням внутрішніх та зовнішніх меж, а також із самоконтролем (Домен III), що може призводити до імпульсивної поведінки, проблем з дисципліною або надмірних очікувань щодо себе та інших.

Психологічний профіль цієї вибірки вказує на наявність глибоких, широко поширених сценарних патернів, що стосуються базової безпеки, автономії, особистих кордонів та здатності до спонтанного вираження. Ці особливості можуть значно впливати на їхні стосунки, професійну реалізацію та загальне психологічне благополуччя, створюючи перешкоди для повноцінної самореалізації та відчуття внутрішньої гармонії.

Цікавими є результати за методикою «Его -стани» Е. Берна, яка доводять наявність у більшості вибірки домунуючого стану «Дорослий» (58%), менш виражений стан «Дитина» (29%) і найменш виражений «Батько» (13%) (Рис.2.3.).

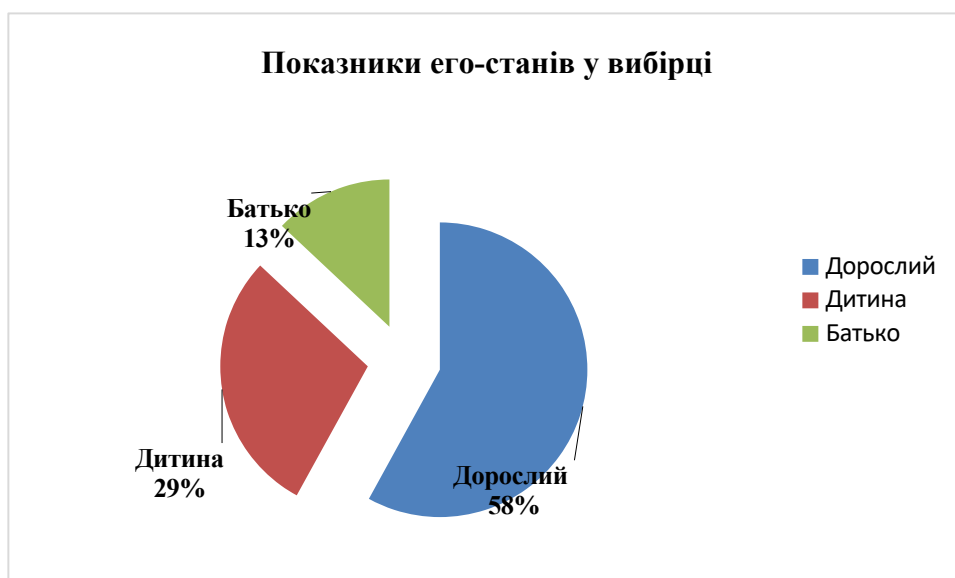


Рис.2.3. Розподіл вираженості Еґо-станів

Домінуючий Еґо-стан «Дорослий» (58%) орієнтований на об'єктивне сприйняття реальності, логічне мислення, раціональний аналіз інформації та вирішення проблем. Він характеризується здатністю до автономного функціонування, оцінки ситуації «тут і тепер» на основі фактів, а не минулого досвіду чи емоційних імпульсів. Дорослий забезпечує реалістичне планування, відповідальність та адаптивність. Більшість представників вибірки характеризується орієнтацією на раціональність, функціональність та прагматизм.

Менш виражений еґо-стан «Дитина» (29%) є джерелом емоцій, інтуїції, спонтанності, творчості, а також імпульсивних реакцій та засвоєних дитячих поведінкових патернів. Він включає як природні (радість, цікавість, грайливість), так і адаптовані (підпорядкування, бунт, страх) прояви. Відносно низький показник цього стану може вказувати на обмежений доступ до спонтанності, емоційної виразності, креативності та природної радості. Це може проявлятися як стриманість в емоціях, труднощі з проявом вразливості, недостатня схильність до ігор та відпочинку.

Найменш виражений Еґо-стан «Батько» (13%) він може свідчити про відносно слабку тенденцію до відтворення батьківських сценаріїв у поведінці, тобто меншу схильність до прямого копіювання батьківських

паттернів у власних діях та взаємодії з іншими. Це може означати меншу вираженість відкритої критики, моралізаторства або надмірної опіки у взаємодії з оточуючими.

За результатами опрацювати методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей у досліджуваній вибірці (Рис.2.4.).

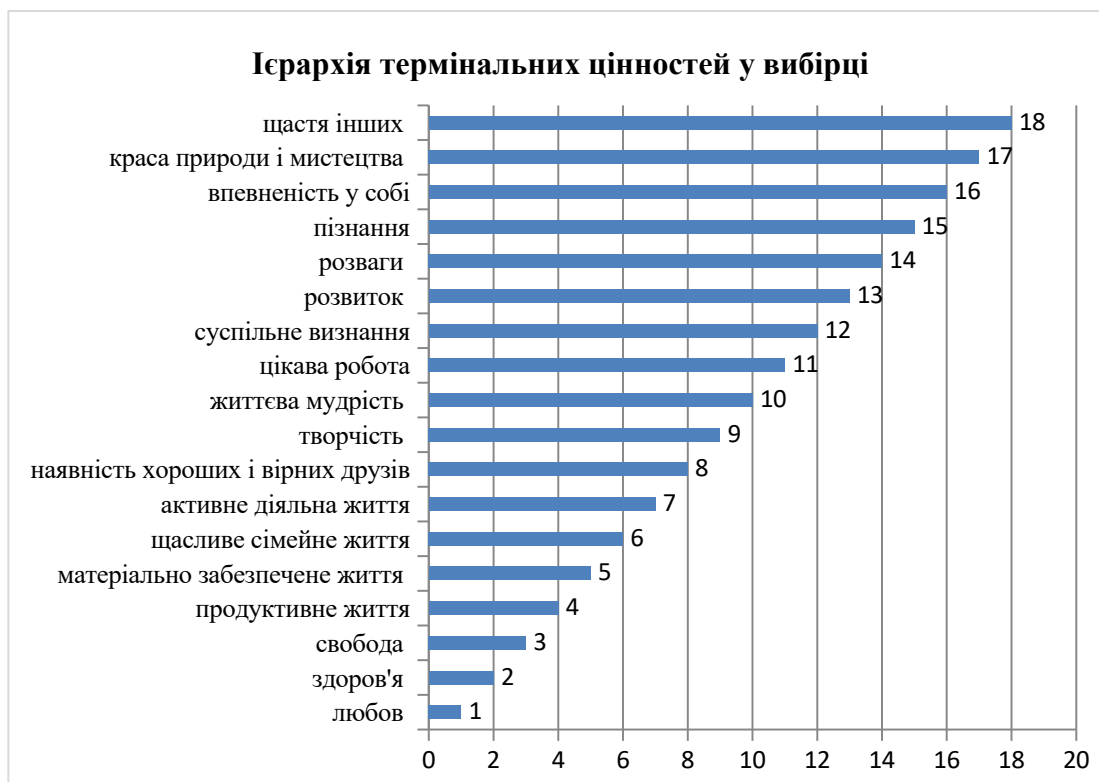


Рис.2.4. Ієрархія термінальних цінностей у вибірці за методикою М. Рокіча

Так, серед п'яти домінуючих термінальних цінностей домінуючі позиції займають:

- перша рангова позицій – «Любов», яка виступає фундаментальною базовою потребою людини у приналежності, емоційній прив'язаності, близькості та прийнятті. Вона є центральним елементом психологічного благополуччя, еволюційно зумовлена та критична для соціального функціонування. Її пріоритетність свідчить про вказує на глибоку, універсальну прагнення до побудови інтимних, довірливих і значущих

стосунків. Ця цінність підкреслює фундаментальну потребу у взаємній турботі та емоційній підтримці.

- Друга рангова позицій – «Здоров'я». Воно виступає базовою передумовою для повноцінного життя, фізичної активності, психологічного благополуччя та можливості реалізації інших цінностей. Воно забезпечує енергію та ресурс для життєдіяльності. Тому цілком логічним є те, що представники вибірки, замислюються про збереження здоров'я для підтримки продуктивності та якості життя.
- Третя рангова позицій – «Свобода» відображає фундаментальну потребу в автономії, незалежності, самовизначенні та можливості здійснювати власний вибір. Вона є центральною для особистісного зростання та самоактуалізації і підкреслює бажання контролювати власне життя та не піддаватися зовнішньому чи внутрішньому примусу.
- Четверта рангова позицій – «Продуктивне життя» означає реалізацію свого потенціалу, досягнення значущих результатів, внесок у щось більше, ніж власне існування. Це пов'язано з відчуттям компетентності, самоздійснення та сенсу. Ця рангова позиція вказує на прагнення до професійного та особистісного зростання, бажання бачити результати своєї діяльності.
- П'ята рангова позицій – «Матеріально забезпечене життя» описує прагматичний та реалістичний підхід вибірки до життєвих пріоритетів. Це визнання того, що фінансова стабільність є необхідною основою для добробуту та можливості реалізовувати інші, можливо, більш високі, цінності. Це відображає відповідальне ставлення до майбутнього та базових потреб.

Низькі рангові позиції цінностей «Щастя інших», «Краса природи та мистецтва» у даній вибірці відображають прагматичну, орієнтовану на особистісні досягнення та стабільність життєву стратегію. Існує певна зосередженість на собі та своїх основних потребах (любов, здоров'я, свобода, продуктивність, матеріальний добробут), тоді як альтруїстичні, естетичні та

безпосередньо гедоністичні аспекти життя відходять на другий план. Успішна реалізація є більш пріоритетним завданням, що може бути пов'язано з впливом раціональних Его-станів та певними культурними чи виховними установками.

Центрованість на внутрішньому світі та стосунках вказують перші позиції цінностей, пов'язаних з особистісним благополуччям («Любов», «Здоров'я», «Свобода») та продуктивністю, що відображає фокус на внутрішній гармонії та самореалізації.

Щодо розподілу інструментальних цінностей, то дана вибірка демонструє їхню наступну ієрархію (Рис.2.5.)



Рис.2.5. Ієрархія інструментальних цінностей за методикою М. Рокича

Перше рангове місце посідає «Незалежність» як прагнення до самостійності у прийнятті рішень, автономії у діях та свободи від зовнішнього контролю. Вона відображає потребу у самодетермінації та особистісній відповідальності за власне життя. Перше рангове місце незалежності вказує на колективне прагнення діяти самостійно, не покладаючись на інших, і бути авторами свого життя. Ця цінність є фундаментальною для зрілої особистості особистості. Вона безпосередньо

корелює з термінальною цінністю «Свобода» (Ранг 3), підкреслюючи прагнення до неї через самостійність.

Проте, цей високий пріоритет вступає в сильний конфлікт з результатами, які ми бачили в Домені II (Порушення автономії та продуктивності), а також з заборонаю «Не будь самостійним». Цей дисонанс свідчить про глибоку внутрішню напругу: індивіди дуже цінують незалежність і прагнуть до неї, але водночас несвідомо стримуються власними інтроектами та схемами, які перешкоджають повній реалізації цієї цінності.

Друге місце інструментальної цінності «Тверда воля» свідчить про колективне переконання у важливості внутрішньої стійкості та здатності досягати цілей незважаючи на перешкоди і відображає прагнення до ефективності та результативності. Ця цінність може бути механізмом компенсації або відповіддю на високі показники драйверів «Будь досконалістю» та «Поспішай», підкреслюючи бажання витримувати навантаження і досягати мети.

Третє місце «Ефективності у справах» підкреслює орієнтацію на продуктивність та компетентність, це є логічним для особливостей цієї вибірки, оскільки в професійній сфері ефективність є ключовою потребою у такому віковому періоді.

Достатньо висока рангова позиція «Чесності» свідчить про цінність етичної поведінки та прямоти у стосунках і підкреслює прагнення до відкритості та надійності у взаємодії з іншими.

П'яте місце цінності «Чуйність» підкреслює на важливість емпатії та соціальної взаємодії і відповідно орієнтацію на людські стосунки та взаємодопомогу. Здатність до емпатії та турботи є присутніми, але їхня реалізація у даній вибірці може бути пов'язана зі сценарними патернами (наприклад, спрямованість на інших як спосіб уникнути відкидання, а не як самоціль).

Низькі рангові позиції «Вихованості» та «Раціональності» серед інструментальних цінностей для даної вибірки вказують на пріоритет функціональності, індивідуалізму та автентичності у взаємодії над формальним дотриманням правил та усвідомленою оцінкою раціонального підходу. Це радше свідчить про те, що ці якості розглядаються як фонові або інструментальні засоби для досягнення інших, більш значущих цінностей (таких як ефективність, незалежність, любов), а не як самоцінні пріоритети, що вимагають окремого цінування та розвитку.

2.2.2. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

Дана кореляційна плеяда візуалізує статистичні зв'язки між різними психологічними конструктами, що були досліджені і дозволяє зрозуміти динаміку зв'язки термінальних цінностей особистісного функціонування даної групи з его-станами, схемами та ранніми сценаріями (Рис.2.6).

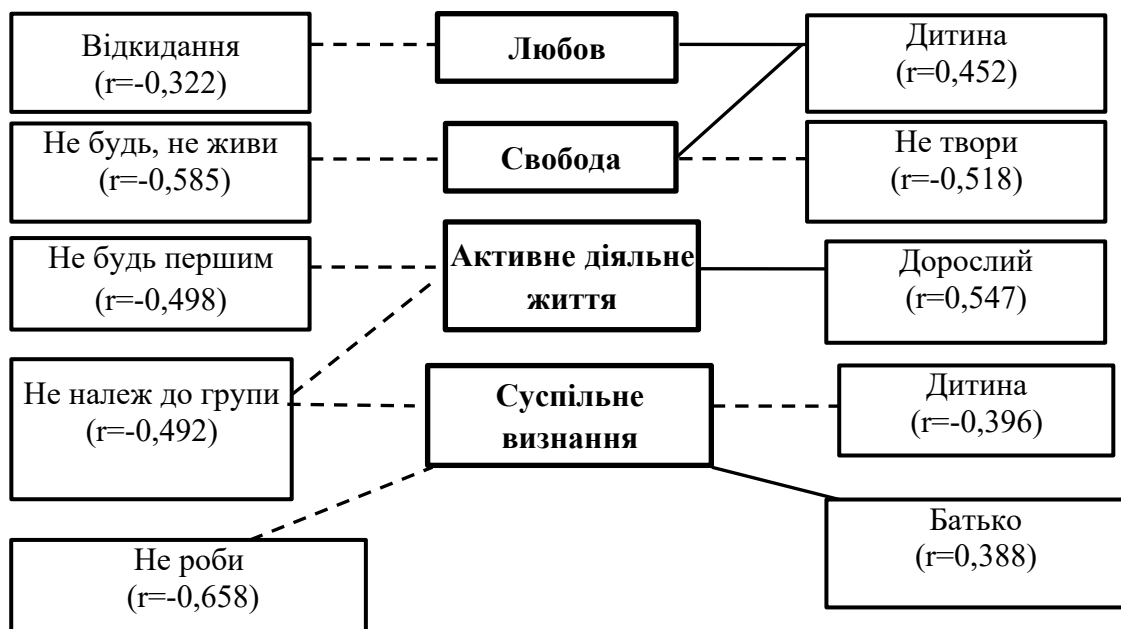


Рис.2.6. Кореляційна плеяда «Термінальні цінності»

Виявлено зв'язки з термінальною цінністю «Любов» та его-станом «Дитина» ($r = 0,452$), що означає, що чим вище в ієрархії цінностей знаходиться «Любов» (Ранг 1), тим більш вираженим або доступним є его-

стан «Дитина». Це вказує на те, що спроможність до глибоких емоційних зв'язків і переживання любові значною мірою залежить від доступу до власної спонтанності, щирості, емоційності та вразливості, що є функціями его-стану «Дитина». Якщо людина дозволяє собі бути природною і відчувати, їй легше формувати автентичні зв'язки.

Виявлено слабкий негативний зв'язок «Любові» і «Відкидання» ($r = -0,322$), який свідчить про переживання відкидання і перешкоджає вільному прояву любові. Слабка сила кореляції може свідчити про те, що, попри внутрішній досвід відкидання, прагнення до любові настільки сильне (будучи найвищою термінальною цінністю), що воно існує як прагнення, навіть у контексті цих перешкод і може ставати джерелом внутрішнього конфлікту.

Термінальна цінність «Свобода» демонструє негативні кореляційні зв'язки з шкалами «Не будь, не живи» та «Не твори», а також позитивний зв'язок із его-станом «Дитина», тобто чим більше людина цінує свободу, тим менш вираженою є несвідома заборона на власне існування.

Свобода є невіддільною від можливості креативно мислити, створювати, проявляти себе та реалізовувати свій потенціал без обмежень. Сценарій «Не твори» безпосередньо суперечить цій суті свободи, перешкоджаючи спонтанному самовираженню та інноваційній діяльності. Таким чином, вибірка, прагнучи свободи, мусить долати внутрішні бар'єри, що обмежують їхню творчу та самовиражаючу діяльність.

Водночас, термінальна цінність «Свобода» має позитивний кореляційний зв'язок з его-станом «Дитина», що означає, що чим вище людина цінує свободу, тим активнішим або доступнішим є її его-стан «Дитина». Це дуже важливий аспект, оскільки справжня, внутрішня свобода нерозривно пов'язана зі здатністю до спонтанності, емоційної виразності, гри та креативності, які є ключовими характеристиками цього его-стану. Доступ до цих якостей дозволяє людині відчувати себе вільною від жорстких правил та обмежень, відчувати радість від життя.

Цінність «Активне діяльне життя» має негативні кореляційні зв'язки із шкалами «Не належ до групи» та «Не будь першим». Активна діяльність людини, особливо в дорослому віці, часто передбачає участь у різних соціальних та професійних групах. Страх або заборона на приналежність до групи є серйозною перешкодою для повноцінної активної діяльності.

Негативний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше людина прагне до активного діяльного життя, тим менш вираженою є в неї заборона «Не будь першим», і навпаки, що сигналізує про глибокий конфлікт або, навпаки, гармонію між внутрішніми установками. Якщо особа бажає вести активне та продуктивне життя, де часто потрібно проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність, досягати результатів та виділятися, то наявність сильної заборони «Не будь першим» буде створювати значні внутрішні перешкоди. Ця заборона може стримувати ініціативу, викликати страх успіху, змушувати уникати конкуренції або відмовлятися від провідних ролей. Особи можуть прагнути до активності, але несвідомі установки можуть гальмувати їхнє лідерство та досягнення кращих результатів.

Таким чином, для того, щоб дійсно вести активне діяльне життя у повному обсязі, людині необхідно подолати або послабити вплив цієї ранньої дитячої заборони, що може проявлятися як постійна внутрішня боротьба між бажанням діяти та несвідомим страхом бути помітним чи успішним.

Логічним є позитивний зв'язок «Активне діяльне життя» та «Дорослий». Раціональне мислення, об'єктивна оцінка реальності, планування та ефективне вирішення проблем (функції Дорослого его-стану) є критично важливими для ведення активного та продуктивного життя, що підкреслює адаптивність дорослого его-стану як ресурсу для досягнення цілей.

Термінальна цінність «Суспільне визнання» демонструє негативні кореляційні зв'язки зі шкалами «Дитина», «Не належ до групи», «Не роби» та позитивний зв'язок із шкалою «Батько».

Так, чим більше людина цінує суспільне визнання, тим менш вираженим або доступним є її еґо-стан «Дитина», еґо-стан «Дитина» відповідає за спонтанність, автентичні емоції, грайливість та безпосередність. Прагнення до зовнішнього схвалення часто вимагає пригнічення власної істинної суті, емоційної виразності та спонтанної поведінки. Щоб відповідати очікуванням суспільства та отримати визнання, індивід може обмежувати прояви своєї «Дитини», поводячись відповідно до прийнятих норм, а не власних бажань чи почуттів, що може призводити до відчуття внутрішньої несвободи та відсутності автентичності, навіть якщо ціль (визнання) досягається.

Також чим вище прагнення до суспільного визнання, тим менш вираженою є заборона «Не належ до групи», адже для отримання суспільного визнання, людині необхідно бути частиною соціальної системи, інтегруватися в групи, дотримуватися їхніх правил та цінностей. Заборона «Не належ до групи» безпосередньо перешкоджає цій інтеграції, а для досягнення суспільного визнання, індивіду необхідно подолати страх або несвідоме прагнення ізоляції.

Негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «Не роби» вказує на те, що для отримання визнання, людина має діяти, досягати, проявляти себе. Заборона «Не роби» безпосередньо перешкоджає активній діяльності та продуктивності, які часто є необхідними для досягнення суспільного визнання. Таким чином, прагнення до визнання мотивує подолання цього внутрішнього бар'єра до дії.

Кореляція суспільного визнання з еґо-станом «Батько» містить інтеріоризовані норми, правила, цінності та очікування, отримані від батьківських фігур та суспільства.

Прагнення до суспільного визнання значною мірою формується під впливом цих засвоєних правил і стандартів. Індивід може прагнути визнання, щоб відповідати внутрішнім «батьківським» посланням про те, що є «правильним» чи «достойним», або щоб отримати схвалення від

внутрішнього критика. Тому можна припустити, що драйв до визнання є не стільки автентичним внутрішнім прагненням, скільки результатом інтродекції суспільних чи батьківських очікувань.

Також досліджувані демонструють виражене прагнення до ключових життєвих цінностей (Любов, Свобода, Активне діяльне життя), що є показником здорової мотивації та орієнтації на розвиток. Проте, реалізація цих цінностей значно ускладнена потужними несвідомими ранніми дитячими рішеннями (заборони), які створюють глибокі внутрішні конфлікти.

Зокрема, боротьба за свободу проти заборон на існування та творчість, а також необхідність пригнічувати спонтанність для досягнення любові чи суспільного визнання, вказують на значну внутрішню напругу.

Его-стан «Дорослий» слугує адаптивним механізмом для раціональної взаємодії зі світом та досягнення продуктивних цілей, але повна реалізація потенціалу та внутрішня гармонія вимагають роботи з тими ранніми дитячими рішеннями, які досі обмежують автентичність та свободу особистості.

Щодо особливостей кореляційних інструментальних цінностей виявлено статистично значущі зв'язки цінностей «Відповідальність», «Життєрадісність» та «Високі запити». Подамо психологічну характеристику змісту цих зв'язків.

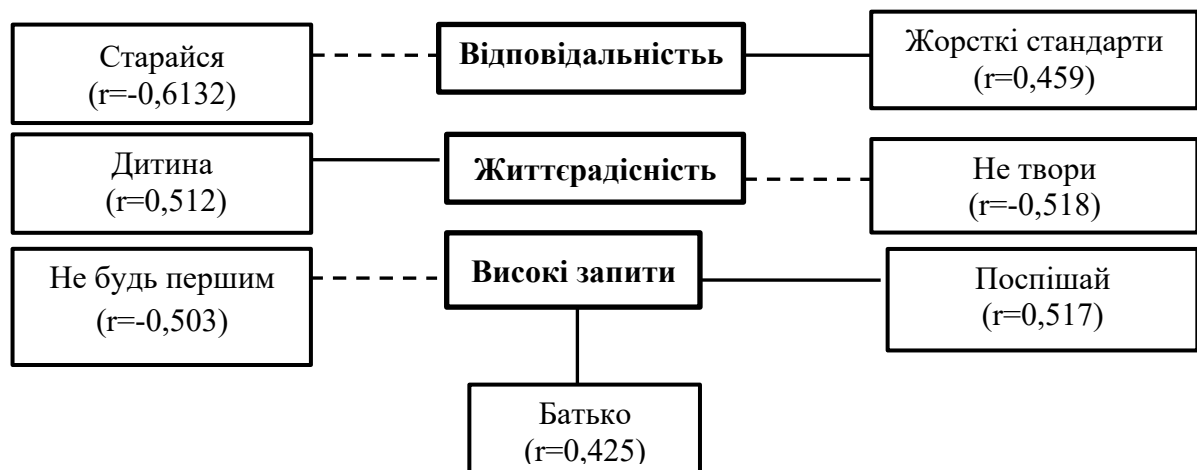


Рис.2.7.Кореляційна плеяда «Інструментальні цінності»

«Відповідальність» як інструментальна цінність відображає прагнення індивіда до надійності, обов'язковості та здатності відповідати за свої дії та їхні наслідки. Сильний негативний зв'язок «Відповідальності» та раннього сценарію «Старайся» може вказувати на те, що для людей, які цінують відповідальність, потреба «намагатися» замінюється безпосереднім виконанням. Це також може свідчити про те, що коли людина дійсно відповідальна, їй не потрібно намагатися, бо це може бути ознакою внутрішньої невпевненості або сумніву в результаті, тоді як відповідальність передбачає впевненість у доведенні справи до кінця.

Помірна позитивна кореляція між шкалами «Відповідальність» та «Жорсткі стандарти» вказує на зв'язок, де особа спонукає себе до дотримання високих, часто перфекціоністських вимог до себе та інших. Відповідальні особи часто керуються строгими внутрішніми критеріями, що забезпечують ретельність та надійність у їхніх діях. Такий зв'язок може бути як адаптивним (забезпечує високу якість), так і дезадаптивним (призводить до надмірного стресу та самокритики).

Сильний позитивний кореляційний зв'язок між шкалами «Життєрадісність» та его-стан «Дитина» є дуже логічним і психологічно обґрунтованим, адже справжня життєрадісність походить з доступу до внутрішнього джерела радості, яке пов'язане з емоційною свободою та безпосередністю дитини.

Зв'язок шкал «Життєрадісність» та заборона «Не твори» означає, що для підтримки життєрадісності необхідно бути вільним від внутрішніх блоків до творчості. Творчість, як процес створення та самовираження, є потужним джерелом позитивних емоцій та задоволення від життя.

Якщо індивід стримує свої творчі імпульси через цю заборону, це безпосередньо впливає на його здатність відчувати та проявляти життєрадісність. Сила цього негативного зв'язку вказує на те, що подолання заборони «Не твори» є критично важливим для культивування справжньої життєрадісності.

Негативний зв'язок шкали «Високі запити» та «Не будь першим» вказує на те, що неможливо реалізуватися, якщо існує внутрішня заборона на лідерство, успіх та виділення з натовпу. Заборона «Не будь першим» є прямим конфліктом з амбітністю та прагненням до високих досягнень. Для реалізації своїх високих запитів індивідам необхідно подолати цей внутрішній бар'єр, що стримує їх від прояву ініціативи та здобуття першості.

Чим більше людина має високі запити, тим більш вираженим є її драйвер «Поспішай», що спонукає до швидкого виконання завдань, поспіху, відчуття браку часу. Прагнення до високих досягнень часто супроводжується внутрішнім тиском часу та відчуттям необхідності діяти швидко, що може бути як адаптивним (сприяє швидкому прогресу), так і дезадаптивним (призводить до стресу, вигорання, поверхневості виконання).

Чим більше людина має «Високі запити», тим більш вираженим є її еґо-стан «Батько», що вказує, що високі запити значною мірою формуються під впливом цих засвоєних «батьківських» послань щодо досягнень, стандартів та успіху. Індивіди можуть мати високі запити, щоб відповідати цим внутрішнім критеріям або щоб уникнути внутрішньої критики, що може бути джерелом як мотивації, так і потенційного тиску.

Кореляційна плеяда інструментальних цінностей розкриває складні взаємодії між бажаними особистісними якостями та внутрішніми психологічними регуляторами, серед яких прагнення до відповідальності та досконалості: дана вибірка цінує відповідальність і підкріплює її орієнтацією на високі стандарти («Жорсткі стандарти»). Однак, цікавим є протилежний зв'язок з драйвером «Старайся», що може свідчити про те, що для цієї групи справжня відповідальність переходить від процесу «старання» до фокусу на результаті та ефективності.

Автентична життєрадісність у вибірці є прямим відображенням доступу до внутрішнього джерела спонтанності, гри та емоційної виразності. Це підкреслює важливість дозволяти собі бути безпосереднім та емоційним для підтримки позитивного ставлення до життя. Водночас, сильний

негативний зв'язок з заборною «Не твори» вказує на те, що будь-які внутрішні обмеження креативності та самовираження є серйозною перешкодою для переживання життєрадісності. Таким чином, для підтримки життєрадісності членам вибірки необхідно не тільки мати доступ до своєї «Дитини», а й активно долати внутрішні блоки, що заважають їм творчо проявлятися.

Амбіції та внутрішній тиск у даній вибірці вказують на те, що прагнення до «Високих запитів» є сильною рушійною силою, яка мотивує подолання заборони «Не будь першим». Це означає, що амбітність індивідів вимагає від них боротьби з внутрішніми обмеженнями щодо лідерства та досягнень. Однак, ця амбітність також тісно пов'язана з драйвером «Поспішай» та впливом Его-стану «Батько». Це може створювати значний внутрішній тиск, перфекціонізм та потенційне вигорання, оскільки високі запити можуть бути продиктовані не лише внутрішньою мотивацією, а й засвоєними суспільними або батьківськими стандартами, які вимагають швидких та досконалих результатів.

Аналіз ієрархії цінностей у поєднанні з его-станами та схемами Дж. Янга виявляє ключові внутрішні конфлікти у цій вибірці. Незважаючи на глибокі бажання любові, свободи та продуктивності, члени вибірки стикаються зі значними перешкодами, що випливають з їхніх домінуючих дезадаптивних схем, а саме прагнення до любові (Ранг 1) протистоїть схемам Роз'єднаності та Відкидання (Домен I), що створює внутрішній конфлікт та труднощі у побудові стосунків, а цінність свободи (Ранг 3) знаходиться в прямому протиріччі з порушеннями Автономії (Домен II), що може призводити до фрустрації та відчуття обмеженості.

Домінуючий Его-стан Дорослого може допомагати цій вибірці раціонально функціонувати та досягати цілей, пов'язаних з продуктивністю та матеріальним забезпеченням. Проте, пригнічений Его-стан Дитини та низький пріоритет спонтанності (Домен V) можуть обмежувати їхню здатність повною мірою відчувати та реалізовувати такі важливі цінності, як

любов і свобода, у спосіб, що приносить справжнє задоволення та емоційне насичення.

2.4. Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників застосовано факторний аналіз із використанням методу головний компонент - обертання осей Varimax.

За допомогою факторної структури було встановлено 5 латентних факторів, що пояснюють 65,76% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор «Автономія та саморегуляція» охоплює 22,31% генеральної сукупності та складається з таких шкал : «Батько» (0,622), «Дорослий» (0,434), «Не будь самостійним» (-0,812). (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Навантаженість фактору «Автономія та саморегуляція»

Шкала	Навантаження
Батько	0, 622
Дорослий	0, 434
Не будь самостійним	-0, 812

Цей фактор об'єднує в собі его-стани «Батько» та «Дорослий», а також раннє дитяче рішення «Не будь самостійним».

Позитивне навантаження шкали «Батько» (0,622) вказує на значний вплив інтеріоризованих норм, правил, цінностей та батьківських послань на поведінку та мислення індивідів у цій вибірці. «Батько» відповідає за критичне мислення, контроль, вимоги до себе та інших, а також за турботу та виховання.

Позитивне навантаження шкали «Дорослий» (0,434) є свідченням важливості раціональності, об'єктивної оцінки реальності, здатності до планування, логічного мислення та вирішення проблем. Це функціональний і адаптивний аспект особистості.

Негативне навантаження шкали «Не будь самостійним» (-0,812) означає несвідоме чи усвідомлене обмеження власної автономії, прагнення до залежності та уникнення самостійних дій. Сильне негативне навантаження цієї шкали вказує на те, що чим вище значення цього фактора, тим менш вираженою є дана заборона.

Цей фактор відображає рівень самостійності, внутрішнього контролю та зрілості у функціонуванні особистості. Високе навантаження «Батька» і «Дорослого» при сильному негативному навантаженні «Не будь самостійним» свідчить про те, що індивіди з високим показником за цим фактором здатні до саморегуляції, відповідальності та прийняття рішень, не покладаючись на зовнішній контроль. Вони ефективно використовують свої раціональні здібності («Дорослий») та інтеріоризовані норми («Батько») для досягнення автономії, активно долаючи внутрішні бар'єри, пов'язані зі страхом самостійності.

Таким чином, цей фактор об'єднує здатність до об'єктивного мислення та планування (Дорослий) з впливом внутрішніх стандартів та правил (Батько) у процесі формування справжньої незалежності та самостійності, що протистоїть сценарному рішення «Не будь самостійним». Високі показники за цим фактором означали б, що людина вміє інтегрувати внутрішні правила та раціональний підхід для ефективного функціонування у світі, активно прагнучи до самостійності та звільняючись від залежності.

Другий фактор «Прагматизм та досягнення» охоплює 19,11% генеральної сукупності та складається з таких шкал: «Продуктивне життя» (0,469), «Ефективність у справах» (0,471), «Поспішай» (0,511), «Раціоналізм» (0,352), та «Не роби» (-0,502). (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3

Навантаженість фактору «Прагматизм та досягнення»

Шкала	Навантаження
Продуктивне життя	0,469
Ефективність у справах	0,471
Поспішай	0,511

Раціоналізм	0,352
Не роби	-0,502

Цей фактор об'єднує термінальні та інструментальні цінності, драйвери та заборони, які вказують на орієнтацію на результат і ефективність. Позитивне навантаження шкали «Продуктивне життя» відображає прагнення до реалізації свого потенціалу, досягнення значущих результатів та відчуття сенсу через діяльність і вказує, що люди з високим показником за цим фактором орієнтовані на конкретні, вимірні результати у своєму житті.

Позитивне навантаження шкали «Ефективність у справах» демонструє здатність досягати поставлених завдань з мінімальними витратами ресурсів, компетентність та результативність і відповідно підкреслює прагматичний підхід до діяльності та фокус на оптимальному виконанні.

Позитивне навантаження шкали «Поспішай» відображає спонукання до швидкого виконання завдань, відчуття браку часу та високого темпу діяльності. Його високе навантаження вказує на те, що прагнення до продуктивності та ефективності часто супроводжується внутрішнім тиском часу та поспіхом.

Позитивне навантаження шкали «Раціоналізм» вказує на використання логічного та об'єктивного підходу до вирішення завдань, що посилює орієнтацію на результат та ефективність, оскільки раціональність є ключем до оптимізації процесів.

Негативне навантаження шкали «Не роби» означає несвідоме чи усвідомлене обмеження власної активності, схильність до інертності або відкладання дій. Сильне негативне навантаження цієї шкали вказує на те, що чим вище значення цього фактора, тим менш вираженою є дана заборона. Тобто, люди, орієнтовані на продуктивність та ефективність, активно долають внутрішні бар'єри, пов'язані з пасивністю чи бездіяльністю.

У цьому факторі відображена орієнтація особистості на діяльність, результативність та ефективність, що є рушійною силою для досягнення цілей. Високі показники за цим фактором означають, що індивіди прагнуть вести продуктивне життя, демонструючи високу ефективність у справах.

Вони використовують раціональний підхід, щоб досягати бажаного, і активно протистоять внутрішнім спонуканням до бездіяльності («Не роби»). Однак, наявність драйвера «Поспішай» вказує на те, що ця продуктивність часто супроводжується відчуттям внутрішнього тиску та необхідності діяти швидко. Таким чином, фактор характеризує людей, які є цілеспрямованими, дієвими та орієнтованими на результат, але потенційно схильними до поспіху та внутрішнього навантаження у своєму прагненні до досягнень.

Третій фактор «Емоційна близькість та емпатія» охоплює 15,03% генеральної сукупності та складається з таких шкал: «Любов» (0,559), «Дитина» (0,621), «Чуйність» (0,367). (Таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4.

Навантаженість фактору «Емоційна близькість та емпатія»

Шкала	Навантаження
Любов	0, 559
Дитина	0, 621
Чуйність	0, 367

Даний фактор відображає сукупність особистісних характеристик, що формують здатність індивіда до встановлення глибоких, емоційно насичених та емпатійних стосунків. Люди з високим показником за цим фактором цінують «Любов» як найвищу термінальну цінність і активно використовують свої емоційні ресурси (через его-стан «Дитина») та соціальні навички (через «Чуйність») для досягнення цієї мети. Фактор підкреслює, що справжня емоційна близькість вимагає не тільки бажання, а й здатності бути вразливим, спонтанним та емпатійним, дозволяючи проявлятися своїй автентичній «Дитині». Це говорить про те, що для вибірки психологічне благополуччя значною мірою пов'язане з якістю їхніх емоційних зв'язків та здатністю до співчуття.

Четвертий фактор «Спонтанність та самореалізація» охоплює 9,31% генеральної сукупності та складається з таких шкал: «Дитина» (0,598), «Активне діяльне життя» (0,405) та «Життєрадісність» (0,379) (Таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

Навантаженість фактору «Спонтанність та самореалізація»

Шкала	Навантаження
Дитина	0, 598
Активне діяльне житті	0, 405
Чуйність	0, 379

У цьому факторі основні характеристики формують динамічну, позитивно забарвлену орієнтацію на активну взаємодію зі світом, що впливає з внутрішньої спонтанності та емоційної свободи.

Особи з високим показником за цим фактором здатні до автентичного самовираження через Его-стан «Дитина», що проявляється у їхньому прагненні до «Активного діяльного життя» та загальній «Життєрадісності». Це говорить про те, що для цієї частини вибірки життєва енергія, ініціатива та оптимізм є взаємопов'язаними і походять з вільного доступу до власної внутрішньої дитини. Це фактор, що описує здатність отримувати задоволення від життя та реалізовувати себе через спонтанну та позитивно забарвлену активність.

Висновки до Розділу II

Результати емпіричного дослідження свідчать про домінування у вибірці термінальних цінностей, «Любов» «Здоров'я» та «Свобода», що свідчить про універсальне прагнення до приналежності, фізичного благополуччя та автономії.

Однак, виявлено значний внутрішній конфлікт, оскільки прагнення до ключових цінностей, таких як «Свобода» та «Незалежність» (серед інструментальних), суперечить потужним несвідомим заборонам «Не будь, не живи» та «Не будь самостійним», що створює внутрішню напругу та перешкоджає повній самореалізації.

Спроможність до глибоких емоційних зв'язків та переживання «Любові» прямо корелює з доступністю его-стану «Дитина», вказуючи на критичну залежність інтимних стосунків від спонтанності та емоційної щирості. Висока цінність «Продуктивного життя» та «Ефективності у справах» (3 серед інструментальних цінностей) підкріплюється домінуванням его-стану «Дорослий», що свідчить про раціональну орієнтацію та здатність до об'єктивного вирішення завдань як ключовий адаптивний механізм вибірки. Хоча вибірка прагне до «Активного діяльного життя» та «Високих запитів», їх реалізація ускладнена негативними кореляціями з заборонами «Не належ до групи» та «Не будь першим», що свідчить про несвідомий опір ініціативі та лідерським позиціям.

Прагнення до «Суспільного визнання» часто пов'язане з пригніченням его-стану «Дитина» та активацією его-стану «Батько», що може вказувати на його функцію як компенсаторного механізму для відповідності зовнішнім стандартам, а не як на автентичне самовираження.

Висока позиція інструментальної цінності «Чесність» слугує важливим ресурсом для подолання наслідків схеми «Роз'єднаність та Відкидання», оскільки є основою для побудови довіри у взаємодії.

Автентична «Життєрадісність» серед інструментальних цінностей сильно корелює з доступністю его-стану «Дитина», проте її реалізація

гальмується заборною «Не твори», що вказує на внутрішні блоки до спонтанного та творчого самовираження.

Інструментальні цінності «Тверда воля» та «Високі запити» можуть бути підтримані або посилені драйверами «Будь досконалістю» та «Поспішай», що, хоча і сприяє досягненням, може призводити до підвищеного стресу та внутрішнього тиску. Тому для подальшого особистісного зростання та досягнення внутрішньої гармонії представникам вибірки необхідно працювати над усвідомленням та трансформацією ранніх дитячих рішень та схем, що обмежують їхню автономію, спонтанність та автентичність, дозволяючи повніше реалізувати свої базові цінності.

Результати факторного аналізу дозволили виявити чотири латентні фактори: перший фактор, «Автономія та Саморегуляція» відображає інтеграцію внутрішніх стандартів («Батько») та раціонального мислення («Дорослий») у формуванні зрілої самостійності, ефективно долаючи несвідому заборону «Не будь самостійним».

Другий фактор «Прагматичність та Досягнення» характеризує орієнтацію індивідів на результативність та ефективність у діяльності, що підкріплюється раціоналізмом, але супроводжується внутрішнім тиском «Поспішай» та боротьбою із заборною «Не роби».

Третій фактор «Емоційна близькість та емпатія» підкреслює прагнення до любові та глибоких емоційних зв'язків, реалізація яких безпосередньо залежить від здатності до спонтанності, вразливості («Дитина») та чуйності до інших.

Четвертий фактор «Спонтаність та самореалізація» описує динамічну, позитивно забарвлену активність, що впливає з вільного доступу до внутрішньої «Дитини», проявляючись у прагненні до активного життя та життєрадісності. Ці фактори вказують на те, що особистісне функціонування вибірки визначається як адаптивними механізмами (раціональність, відповідальність), так і боротьбою з внутрішніми обмежувачими патернами (заборони).

Розділ III.

СТРАТЕГІЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЧЕРЕЗ ІНТЕГРАЦІЮ ТА РЕКОНСТРУКЦІЮ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

3.1. Основні підходи до роботи з життєвими сценаріями

Робота з життєвими сценаріями особистості у психологічній практиці є системним процесом, спрямованим на усвідомлення, аналіз та трансформацію несвідомих життєвих планів, сформованих у ранньому дитинстві. Основним підходом у цій роботі є сценарна переоцінка, яка полягає у послідовному усвідомленні виявленого сценарію, його прийнятті та активній роботі зі змінами, що базуються на сучасному, дорослому рішенні. На відміну від простого усвідомлення, сценарна переоцінка вимагає глибокого психологічного занурення та прийняття нового рішення на рівні Его-стану «Дитина», звідки походило первинне сценарне рішення. Це дозволяє особі перейти від пасивного відтворення сценарію до активної суб'єктності та автономії.

Центральним етапом у цьому процесі є глибинний самоаналіз, який передбачає ідентифікацію інтеріоризованих установок (драйверів, батьківських послань) та ранніх дитячих рішень, що лягли в основу життєвого сценарію. Цей аналіз дозволяє виявити неадаптивні «внутрішньоособистісні кредо», які часто є категоричними та безапеляційними, обмежуючи особистісний потенціал та якість життя. Метою такого переформулювання є деконструювання жорстких сценарних імперативів та пошук гнучких, адаптивних варіантів досягнення життєвих цілей, що відповідають потребам дорослої особистості. Аналіз найбільш типових, рекурентних ситуацій у житті клієнта, включно з повторюваними помилками у поведінці та міжособистісній взаємодії, є ключовим для виявлення глибинних причин цих патернів та усвідомлення їхньої сценарної мотивації.

Важливим кроком є розробка програми антисценарної або нового сценарію поведінки, яка передбачає свідоме формування та відпрацювання нових, більш адаптивних реакцій та стратегій у ситуаціях, що раніше запускали сценарні патерни. Це включає не лише зміну поведінки, але й перебудову когнітивних схем та емоційних реакцій. У контексті сценарної роботи, розглядається також складання "списку табу", що є метафоричним позначенням ідентифікації ситуацій, тем для розмов або типів взаємодії, які традиційно провокують сценарні реакції та є неефективними. Свідоме уникнення або модифікація взаємодії у таких ситуаціях може бути першим кроком до розриву сценарного ланцюга.

Основою звільнення від старого сценарію є внутрішній дозвіл на легалізацію нового життєвого сценарію, що часто потребує "дозволу" від внутрішнього Авторитетної Фігури (позитивного аспекту Его-стану Батько) або психотерапевта, що тимчасово виконує цю функцію. Це передбачає формування глибокої віри, переконання та впевненості у тому, що нові правила та стратегії призведуть до кращих результатів та підвищення задоволеності власним життям. Ключовим аспектом роботи є також корекція драйверів («Будь сильним», «Будь досконалим», «Радуй інших», «Старайся», «Поспішай»), які, будучи надмірно вираженими, можуть призводити до стресу, вигорання та несвідомого відтворення сценарних пасток. Робота з драйверами спрямована на їхнє пом'якшення та трансформацію у здорові, функціональні дозволи.

Основні напрямки роботи психолога з життєвими сценаріями охоплюють кілька взаємопов'язаних вимірів:

- Просторово-часова складова полягає в аналізі впливу минулих сценарних рішень на теперішнє функціонування та формування нових, автономних планів на майбутнє.
- Взаємодія з оточенням спрямована на корекцію сценарних патернів у міжособистісних взаємодіях на рівнях «Я-Я» (внутрішній діалог та

самовідношення), «Я-інші» (стосунки з оточуючими) та «Я-діяльність» (реалізація себе у професійній та соціальній сфері).

- Емотивно-мотиваційна складова полягає у роботі з базовою життєвою позицією, перегляд життєвих цілей, що можуть бути сценарно обумовлені, та зміна дезадаптивних життєвих установок.
- Когнітивна складова сфокусована на розширення та поглиблення знань особистості про себе, свої сценарні механізми, усвідомлення ірраціональних переконань та формування більш реалістичного світогляду.
- Регулятивно-вольова складова пов'язана із розвитком здатності до свідомого ціннісного вибору у власному житті, зміцнення вольових якостей для реалізації автономних рішень та відходу від сценарних імперативів.

3.2. Методичний інструментарій для роботи із життєвими сценаріями особистості

Для роботи із життєвими сценаріями можна запропонувати наступні вправи «Мій перший висновок», «Режисер» власного сценарію», «Мій головний драйвер», «зупинка драйвера», «Дозвільні фрази» (Додаток)

Метою цих вправ є усвідомлення ранніх сценарних рішень, переписування деструктивного сценарію, виявлення домінуючих драйверів та формування нових установок.

Для досягнення результату, вправи поділено на блоки і рекомендовано використовувати у чіткій послідовності, а саме:

- Блок 1 дозволяє «підняти» матеріал з несвідомого.
- Блок 2 і 3 працює з емоційним та когнітивним переформулюванням.
- Блок 4 переносить отримані усвідомлення у площину реальних дій у соціумі (Таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Вправи для роботи із життєвими сценаріями

Назва вправи	Мета та психологічний зміст	Очікуваний результат
Блок 1. Діагностично-аналітичний блок (Виявлення сценарних рішень)		
I. «Мій перший висновок»	Ретроспективний аналіз дитячих ситуацій для виявлення ранніх сценарних рішень.	Усвідомлення несвідомих установок про себе, світ та інших.
«Канонічний герой»	Ідентифікація з казковим або літературним персонажем для визначення архетипової основи сценарію.	Розуміння «сюжетної лінії» та фіналу теперішнього життєвого плану.
Блок 2. Когнітивно-регулятивний блок (Робота з драйверами)		
«Ієрархія драйверів»	Тестування та ранжування внутрішніх імперативів: «Будь досконалим», «Поспішай», «Радуй інших» тощо.	Визначення головних когнітивних механізмів, що провокують стрес.
«Техніка Антидот»	Формування вербальних дозволів, що нейтралізують деструктивний вплив драйверів.	Зниження рівня тривожності та відмова від жорсткого самоконтролю.
Блок 3. Трансформаційно-корекційний блок (Перепис сценарію)		
«Режисерська експлікація»	Метафоричне переосмислення життєвого шляху: зміна жанру та ключових мізансцен.	Перехід від позиції «об'єкта обставин» до позиції «автора життя».
«Дозвільні фрази»	Робота з Его-станом «Позитивного Батька» для легалізації нових стратегій поведінки.	Зміцнення внутрішньої опори та дозвіл на успіх/щастя/відпочинок.
Блок 4. Поведінково-інтегративний блок (Закріплення змін)		
«Карта табу та свобод»	Складання переліку неефективних реакцій (табу) та альтернативних адаптивних дій (свободи).	Формування нових нейронних зв'язків та навичок автономної поведінки.

Запропонований комплекс вправ є цілісною системою психокорекційного впливу, що дозволяє поступово трансформувати несвідомі сценарні патерни у свідомі стратегії життєдіяльності (Додаток 3).

Використання методів ретроспективного аналізу та когнітивної переоцінки дає змогу особистості вивільнитися з-під диктату ранніх дитячих рішень, спрямовуючи внутрішній ресурс на реалізацію власного потенціалу.

Перехід від жорстких драйверів до гнучких дозволів сприяє не лише емоційній стабілізації, а й зміцненню Его-стану Дорослого, який стає

головним архітектором життєвого шляху. Така інтегративна робота трансформує базову життєву позицію, перетворюючи дезадаптивні механізми на свідомий ціннісний вибір.

Висновки до Розділу III

Життєвий сценарій особистості є системним психологічним конструктом, що формується в ранньому дитинстві на основі інтроєктованих батьківських послань та ранніх адаптивних рішень.

Трансформація сценарію вимагає переходу від несвідомого відтворення патологічних патернів до усвідомленої суб'єктності через механізм сценарної переоцінки. Ключовою умовою успішної корекції є активізація Его-стану Дорослого, який бере на себе функцію арбітра між застарілими дитячими установками та актуальними ціннісними орієнтирами.

Деконструкція дезадаптивних «внутрішньоособистісних кредо» є необхідною умовою для деактивації жорстких сценарних імперативів, що обмежують свободу вибору. Впровадження інструментів «антидотів» та «дозволів» сприяє формуванню нової емоційної парадигми, де внутрішня критика замінюється на самопідтримку.

Робота з життєвими сценаріями не обмежується лише зміною поведінки, а передбачає глибинну перебудову когнітивних схем та емоційних реакцій. Ефективність терапевтичного процесу безпосередньо залежить від здатності клієнта вийти з «ігор» та переглянути базову життєву позицію. Інтеграція цінностей у структуру нового життєвого сценарію надає особистості стратегічний орієнтир для прийняття автономних рішень.

Просторово-часова складова сценарію вимагає аналізу тягнення минулого в теперішнє, що дозволяє розірвати ланцюг рекурентних помилок.

. Методичний інструментарій корекції повинен бути поетапним: від діагностики до інтеграції нових моделей поведінки в соціальний простір.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретико-емпіричного вивчення проблеми визначено

1. Життєвий сценарій є комплексною несвідомою структурою, що формується у ранньому онтогенезі під детермінуючим впливом батьківських інтроекцій та значущих міжособистісних взаємодій. Він представляє собою упорядковану, суб'єктивно значущу послідовність подій у часовому континуумі, що функціонує як операціоналізація поняття «життєвого шляху». Ці несвідомі патерни, що базуються на фізіологічних реакціях виживання та інтегровані з інтерналізованим досвідом, виникають переважно в умовах психологічного стресу та обмежують адаптивну гнучкість індивіда. Їхній прояв через фізіологічний дискомфорт, афективні реакції та феномени перенесення свідчить про глибоке кодування у біохімічних, нейронних та когнітивних структурах. Усвідомлення життєвого сценарію є критично важливим для звільнення від його деструктивного впливу, а терапевтичний зв'язок, що ґрунтується на повазі та емпатії, є центральним механізмом його трансформації, попри недостатню дослідженість феноменологічної структури та призначення сценарію в сучасній психології.

Структура життєвого сценарію реалізується через взаємодію інтегрованих компонентів, що визначають несвідомий життєвий план та взаємодію особистості зі світом на трьох рівнях: «Я – Діяльність», «Я – Інші» та «Я – Я», з урахуванням просторово-часової детермінації. Первинна інформація, що накопичується у цих сферах, диференціюється на когнітивний (самопізнання), емоційно-мотиваційний (ставлення до себе та світу) та регулятивно-вольовий (реалізація життєвого вибору) компоненти.

Сценарні рішення, як ранні несвідомі висновки, впливають на сприйняття реальності, емоції та стратегії поведінки.

Драйвери, що є несвідомими внутрішніми приписами («Будь досконалим!», «Будь сильним!»), підкріплюють ці рішення на поведінковому рівні, спричиняючи внутрішній тиск та обмежуючи самореалізацію. На противагу цьому, дозволи надають індивіду право на автентичне буття та дію, сприяючи виходу за межі сценарних обмежень. Ігри, як повторювані

приховані транзакції, слугують для підтвердження сценарних рішень через отримання емоційної "розплати", що перешкоджає справжній близькості та спотворює реальність, вказуючи на інтегрований характер усіх цих елементів у формуванні життєвої траєкторії.

2.Ціннісні орієнтації є фундаментальним системоутворюючим елементом особистості, що критично впливає на формування та реалізацію життєвого сценарію. Вони становлять ієрархічну систему, що відображає пріоритети індивіда та його ставлення до світу, виступаючи спрямовуючими векторами для вибору цілей та поведінкових стратегій. Ціннісні засвоєння, що формуються у ранньому дитинстві під впливом референтних груп, інтегруються у базові сценарні рішення, детермінуючи мотиваційний компонент сценарію та спонукаючи до реалізації певних аспектів, навіть деструктивних.

3.Усвідомлення та переоцінка ціннісних орієнтацій є ключовим етапом у корекції деструктивного сценарію. Цей процес дозволяє виявити несвідомі цінності, що підтримують сценарій, та замінити їх на більш адаптивні та автономні, що веде до здійснення життєвого вибору в бік особистісної автономії. Таким чином, ціннісні орієнтації не лише формують "каркас" життєвого сценарію, а й виступають потужним внутрішнім ресурсом для його трансформації, забезпечуючи психологічну основу для побудови більш свідомого та повноцінного життєвого шляху.

4.Емпіричне дослідження виявило домінування термінальних цінностей («Любов», "»Здоров'я», «Свобода»), що підтверджує універсальні прагнення до приналежності, фізичного благополуччя та автономії та інструментальних цінностей «Незлежність», «Тверда воля» та «Ефективність у справах».

Проте, значний внутрішній конфлікт між прагненням до «Свободи» та «Незалежності» і несвідомими сценарними заборонами («Не будь, не живи», «Не будь самостійним») створює суттєву внутрішню напругу.

Виявлено пряму кореляцію між прагненням до глибоких емоційних зв'язків та доступністю его-стану «Дитина», підкреслюючи критичну залежність інтимності від спонтанності.

Висока цінність «Продуктивного життя» та «Ефективності у справах» підкріплюється домінуванням его-стану «Дорослий», що свідчить про раціональну адаптацію, але прагнення до «Активного діяльного життя» обмежується заборонами «Не належ до групи» та «Не будь першим».

"Суспільне визнання" часто є компенсаторним механізмом, пов'язаним з активацією его-стану «Батько» та пригніченням «Дитини».

«Чесність» слугує ресурсом для подолання схеми «Роз'єднаність та Відкидання», а «Життєрадісність» хоча і пов'язана з его-станом «Дитина», гальмується заборонаю «Не твори».

Інструментальні цінності «Тверда воля» та «Високі запити» можуть посилюватися драйверами «Будь досконалістю» та «Поспішай», що призводить до стресу. Тому для особистісного зростання необхідна цілеспрямована робота над усвідомленням та трансформацією ранніх дитячих рішень та сценарних схем, що обмежують автономію, спонтанність та автентичність.

Результати факторного аналізу виявили чотири латентні фактори, що детермінують особистісне функціонування вибірки: фактор 1 «Автономія та Саморегуляція», Фактор 2 «Прагматичність та Досягнення», Фактор 3 «Емоційна близькість та емпатія» та Фактор 4 «Спонтанність та Самореалізація». Ці фактори чітко ілюструють, що особистісне функціонування визначається не лише адаптивними механізмами, а й постійною боротьбою з внутрішніми обмежуючими патернами (сценарними заборонами), підкреслюючи складну взаємодію свідомих прагнень та несвідомих сценарних детермінант.

5. Розроблений методичний інструментарій включає в себе роботу із чотирьох блоків: діагностично-аналітичний блок (виявлення сценарних рішень); когнітивно-регулятивний блок (робота з драйверами); трансформаційно-корекційний блок (перепис сценарію); поведінково-інтегративний блок (закріплення змін).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Харків: Книжк. клуб «Клуб сімейн. дозвілля», 2016. 256 с.
2. Брагіна Н.В. Вплив сім'ї на формування життєвого шляху особистості. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / За ред. академіка С.Д. Максименка. К.: Главник, 2005. №26, в 4-х томах, том 1. С. 149-154.
3. Бурлачук Л, Лисенко І., Діденко С. Роль життєвого сценарію у розвитку автобіографічної пам'яті. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. С. 33-37.
4. Васюк К.М. Особливості ціннісно-сміслової сфери молоді в умовах війни. *Psychology scientific directions of research in educational activity*. 2024. С. 53-54.
5. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. За ред. С.Д. Максименка. Київ. Випуск № 6. 2016. С. 40–45.
6. Воропаєва В.Г. Теоретико-методологічні засади розвитку ціннісних орієнтацій сучасної молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Випуск № 55. 2013. С. 257-266.
7. Гандзілевська Г. Б. Психологічне осмислення травматичного досвіду особистості крізь призму життєвого сценарію: гештальт-терапевтичний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Випуск 3. 2016. С. 27-38.
8. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс) : монографія. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 484 с.
9. Горбань О., Купрій Т., Овсянкін Л. Трансформація консолідуючих ціннісних орієнтацій сучасного українського студентства. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 1-2. С.124-128.

10. Горноста́й П.П. Життєві ролі та життєтворчість.. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Зб. Статей. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін. К.: ТОВ «Вид-во «Сталь»», 2002. №5 (8). С. 208-215..
11. Гуляс І., Чаплак Я., Чуйко Г. Ціннісний аспект життєвого шляху особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*. 2017. №36. С.34-37.
12. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. *Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично- 75 зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / за ред. Р. Трача, Г. Балла*. Київ: Пульсари, 2005. 279 с.
13. Гридковець Л. Роль соціальних моделей поведінки особистості в продукуванні нею травматичного досвіду. *Острозька академія : вісник*. Острог : Ви-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2015. С. 79–89.
14. Гринчук Б., Астремська І. Варіації життєвого сценарію особистостей, які виховувались у повних та неповних сім'ях. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 19. С.19-25.
15. Держко І. Система ціннісних орієнтацій у соціальному регулюванні відносин між індивідом та суспільством. *Гілей: Науковий вчений*. 2013. № 78. С. 158-162.
16. Долинська Л., Максимчук Н. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В, 2008. 212 с.
17. Єрмаков І. Г. Життєвий проект особистості: від теорії до практики : практико зорієнт. посіб. Київ : Освіта України, 2007. 209 с.
18. Заредінова Е. Р. Аналіз провідних напрямів дослідження феномену аксіогенезу. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. № 1(42). С. 74–77.

19. Жебелева П.В. *Життєвий сценарій особистості: сутність та основні психологічні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2013. Вип. 9(2). С. 126-134.*
20. Жильцова О. А. Самоненко Ю. А. Трансактний аналіз Е. Берна: нове прочитання. *Світ психології. 2016. № 4. С. 256-261.*
21. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта. 2016. Вип. №5. С. 95-99.*
22. Кавчук П.М. Вплив життєвого сценарію на ефективність навчального процесу. *Університетська наука. 2013. С. 188.-190.*
23. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
24. Кислинська Д. Ціннісні орієнтації: теоретичний огляд. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 18, 2015. С. 89-97.*
25. Климчук В., Мойсієнко Я. Життєвий шлях творчої особистості: принципи біографічного дослідження за допомогою сценарного аналізу Е. Берна. *Соціальна психологія. 2007. №6. С. 32-44.*
26. Коваль Г. Сутність поняття «ціннісні орієнтації». *Humanitas. 2023. Випуск 6. С.24-30.*
27. Корнієнко І. Наративний компонент аналізу сценаріїв життя. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. № 14. С.103-108.*
28. Костіна Т.О. Дослідження провідного драйверу особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання психології: зб. наукових праць. 2011. Т.10. С.293-302.*
29. Костіна Т. О. Наративна складова життєвого сценарію особистості. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 13. С. 163–169.*
30. Лук'янова С.П. Метод дослідження життєвого сценарію особистості. *Теоретична та експериментальна психологія. 2011. Т. 4, № 3. С. 55-61.*

31. Мазурик В.М. Особливості цілепокладання особистості при проектуванні життєвого шляху. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (66), Issue: 162, 2018/.С. 74-76.
32. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К.: КММ, 2006. 255 с.
33. Марциняк-Дорош О., & Гіщак Х. Особливості впливу статево-рольових стереотипів на життєвий сценарій особистості. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. №50 С. 171-182.
34. Матяж С., Березянська А. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер.: Соціологія*. Том 225. Вип. 213. 2013. С. 27-30.
35. Назарук О. М. Вікові аспекти розуміння особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2004. С. 217-237.
36. Неприцька Т. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*, 3. 2022. С. 93-97.
37. Осика О. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 564–574.
38. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. 380 с.
39. Панок І.В. Ціннісно-сміслова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента. дис... кандидата псих. наук:Харків, 2023. 211 с.
40. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. *Перспективи*. № 1 (17). 2002. С. 71–78.
41. Петрунько О. Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(69)). 20203. С. 171–187.

42. Підласа І.А. Життєвий шлях особистості в теорії психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. №3. С.13-15.
43. Радчук Г. К Психологія аксіогенезу особистості в контексті вищої професійної освіти. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Кн. 1. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 319–340.
44. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи. Монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
45. Рибак О. Цінності та ціннісні орієнтації, їхнє значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 1. 2017. С. 105-113.
46. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог, квітень 2018. № 6. С. 71–76.
47. Стасько О.Г., Франчук О.Ю. Можливості застосування казки у пізнанні життєвого сценарію суб'єкта. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18. № 22(3). С. 162-169.
48. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. К.: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 374 с.
50. Титаренко Т.М. Простір життєвого світу і його типи. URL : http://pidruchniki.com/14980727/psihologiya/titarenko_prostir_zhittyevogo_svit_u_yogo_tipi.
51. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики життєконструювання : абрис концептуальної моделі. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2012. Вип. 30. С. 149–157.

52. Федух І. Визначення значення терміна «ціннісна орієнтація» в сучасній психолого-педагогічній науці. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. С.89-94.
53. Чепелева Н. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія і педагогіка*. Острог, 2009. Вип. 12. С. 8–21.
54. Шапошникова І.В. Формування ціннісних орієнтацій сучасної української молоді. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2013. С. 181-187.
55. Як будувати власне майбутнє: життєві плани особистості: наук. монографія./ Т.М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512с.
56. Яригіна О. Фактори формування ціннісної системи дорослої особистості. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 1. 2025. С. 130-138.
57. Adler A. *What Life Could Mean to You*. Center City : Hazelden, 1998. 282 p.
58. Assagioli R. *The Act of Will: A Guide to Self-Actualization and Self-Mastery*. London : Wildwood House, 1974. 278 p.
59. Bowlby J. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London : Routledge, 1988. 180 p.
60. Goulding R., Goulding M. Injunctions, decisions, and redecision. *Transactional Analysis Journal*. 1976. Vol. 6. No 1. P. 41-48.
61. Karpman S. Fairy Tales and Script Drama Analysis. *TAB*. Vol. 7. 26. P. 39-43.
62. Steiner C. Script and counterscript. *Transactional Analysis Bulletin*. 1966, V. 5, No 18. P. 133–135.
63. McAdams, D. P., Manczak, E. Personality and the life story. *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4*. 2015. PP. 425–446.
64. Rokeach M. *Beliefs, Attitudes and Values*. San Francisco, 1972. 214 p.

65. Schwartz S. H. Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65.