

МОДЕЛЬ ЕГО-СТАНІВ СУБ'ЄКТА І ЙОГО ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ

Наукові праці МАУП, 2009, вип. 4(23), с. 200–205

Розглядається взаємозв'язок еґо-станів як сукупність пов'язаних поведінок, думок і почуттів з життєвою позицією особистості в конкретний момент часу.

Формування життєвої позиції людини відбувається з перших миттєвостей життя. І головними вчителями спочатку є, звичайно, батьки, родина, тобто найближче оточення. Підростаючи, дитина тренує свої паттерни, можливості, підтверджується у виборі й закріплює цю свою життєву позицію, взаємодіючи з навколишнім світом.

За визначенням К. Абульханової-Славської, *життєва позиція особистості* — це сукупність її життєвих відносин, а також спосіб їх реалізації, що відповідає (або не відповідає) потребам, цінностям особистості. Вона являє собою вироблений особистістю за даних умов спосіб свого громадського життя, місце в професії, спосіб самовираження. У життєвій позиції кожного можна виокремити її вихідну об'єктивну характеристику — ті соціальні умови, в яких існує людина. Вони можуть бути більш або менш сприятливими, розвивати або не розвивати особистість. Визначальним у характеристиці життєвої позиції є те, наскільки сама особистість домагається тих умов, у яких її потенціал одержує найбільші можливості для розвитку. Життєва позиція особистості — це сформоване відносно стійке утворення, що має власну структуру. У свою чергу, структура життєвої позиції визначає її особливості. Якщо основні життєві відносини інтегровані, відповідають вихідним намірам особистості, то така життєва позиція характеризується цілісністю, цілеспрямованістю, гармонійністю. У тому випадку, коли життєві відносини не пов'язані між собою, а спосіб їх здійснення не відповідає їм, то така життєва позиція є нестійкою. Крім того, залежно від особливостей реалізації власних життєвих відносин, способу подолання труднощів К. Абульханова-Славська виокремлює еґоцент-

ричну, споглядальну, суперечливу та інші види життєвих позицій.

Життєва позиція може бути охарактеризована на різних рівнях конкретності: починаючи від емпірично-описового і закінчуючи суттєво-абстрактним. Наприклад, на вищому рівні опису, на думку К. Абульханової-Славської, найважливішими характеристиками життєвої позиції є суперечності і спосіб їх вирішення, який показує, наскільки особистість здатна поєднувати свої індивідуально-психологічні, статусні, вікові можливості та домагання з вимогами суспільства. Основними характеристиками життєвої позиції автор називає інтегрованість життєвих відносин, а також відповідність намірів і їх реалізації [1].

Л. Дементій, розробляючи проблему відповідальності, відзначає, що найбільш продуктивним підходом до розуміння відповідальності є її вивчення у зв'язку з життєвою позицією особистості та життєвими цінностями [7]. На його думку, “ефективність й оптимальність рішення багатьох життєвих ситуацій залежать від готовності-неготовності особистості брати на себе відповідальність і від здатності особистості реалізувати відповідальну поведінку” [7]. До цього варто додати, що відповідальна людина здатна моделювати власну поведінку та власне життя, готова нести відповідальність не тільки за процес життя, а й за його результат. Це стає можливим за умови, що особистість зберігає контроль за цілісним ходом життя, прогнозує й випереджає його можливі труднощі [8]. Таким чином, відповідальність за різні етапи життя визначає ступінь його ефективності.

При вивченні феномена життя окремого індивіда А. Адлер увів поняття “життєвий стиль”,

під яким розумів “єдність, що формується в процесі подолання труднощів, пережитих у дитинстві, і засновану на прагненні до мети” [3]. Стиль життя окремої людини індивідуальний, що пояснюється розмаїттям стимулів, інстинктів і пережитих помилок. Кожному життєвому стилю відповідають певні життєві настанови.

Типологія життєвих настанов побудована на основі двох вимірів: соціального інтересу та ступеня активності. Соціальний інтерес виявляється у співробітництві з іншими заради загального успіху, з одного боку, і в егоїстичному інтересі — з іншого. Ступінь активності відбиває спосіб рішення особистістю життєвих проблем. Він варіює від млявості, апатичності до шаленої активності. На думку автора, ступінь активності має різне значення у сполученні із соціальним інтересом. Приділяючи особливу увагу процесу формування життєвого стилю, А. Адлер відзначав, що спочатку дитина “має деякий ступінь свободи в плані творчої побудови свого життєвого стилю” [3]. Дитина, перебравши безліч дій і думок, зупиняється на певному способі поведінки, який закріплюється в її уяві, впливає на вибір занять і вже надалі починає жорстко детермінувати її поведінку. А. Адлер додатково ввів поняття “нормальний життєвий стиль”. Для людини з таким стилем життя характерними рисами є соціальна адаптація і здатність справлятися з повсякденними життєвими труднощами.

Важливим фактором у визначенні життєвої позиції А. Адлер вважав порядок народження, виокремлюючи при цьому наступні категорії: первісток — одержує безмежну любов і підтримку з боку батьків, але після народження другої дитини може пережити сильне потрясіння — “детронізацію”. Він швидше за все консервативний, прагне до влади та схильний до лідерства. Єдина дитина — ця позиція може привести до сильного суперництва з батьком. У неї можуть виникнути труднощі у спілкуванні та при занятті соціальної позиції, коли єдина дитина виявиться без підтримки з боку родини. Другий (середній) дитині темп розвитку задають старші брати й сестри. У неї формується честолюбство й суперництво, бо весь час дитина прагне довести, що вона краща, використовуючи при цьому як прямі, так і обхідні методи. Часто ставить недосяжні цілі, що збільшує можливість невдач. Молодша (остання) дитина ніколи не переживає “усунення з трону”, оточена турботою й увагою близьких, але їй влас-

тине велике бажання вирізнитися серед інших сиблінгів і, можливо, що вона ще покаже себе.

3. Фрейд був першим із психіатрів, хто помітив, що “позиція дитини серед сестер і братів має найважливіше значення у всьому її наступному житті”. Було відзначено, наприклад, що старші в родині діти мають деякі загальні характеристики: орієнтацію на досягнення, лідерські якості. Іншим рольовим позиціям також властиві свої відмінні ознаки. Наприклад, молодший брат сестер буде мати відмінні особистісні особливості у порівнянні з молодшим братом братів. Маємо розбіжності в положенні в родині до гігантських розбіжностей в особистості дітей тих самих батьків.

Так, Е. Берн припускав, що на найбільш ранніх етапах формування сценарію маленька дитина “...уже має певні переконання на свій рахунок і щодо оточуючих її людей... Ці переконання, які вона пронесе через все життя, що залишилося, можна підбити в такий спосіб: (1) Я ОК або (2) Я ні-Ок; (3) Ти ОК або (4) Ти ні-Ок” [11].

Об’єднавши всі можливі комбінації цих переконань, одержимо чотири твердження про себе та інших людей: (1) Я ОК, ти ОК; (2) Я ні-Ок, ти ОК; (3) Я ОК, ти ні-Ок; (4) Я ні-Ок, ти ні-Ок.

Ці чотири точки зору одержали назву життєвих позицій [6]. Деякі автори називають їх основними позиціями, екзистенціальними позиціями або просто позиціями. Вони відбивають фундаментальні настанови людини щодо сутнісної цінності, що вона вбачає у собі та інших людях. Це є чимось більшим, ніж проста думка про свою або чийось поведінку.

Прийнявши одну з цих позицій, дитина, як правило, починає підбудовувати під неї весь свій сценарій. Е. Берн писав: “В основі кожної гри, кожного сценарію і кожної людської долі лежить одна із цих чотирьох фундаментальних позицій”.

Дитина, що прийняла позицію “Я ОК, ти ОК”, швидше за все, будуватиме виграшний сценарій. Вона розуміє, що її люблять і радіють її існуванню. Вона вирішує, що батьків можна любити і їм можна довіряти, а згодом поширює цей погляд на людей у цілому.

Якщо дитина займає позицію “Я ні-Ок, ти ОК”, вона, швидше за все, буде писати банальний або програшний сценарій. Відповідно до цієї основної позиції вона обіграватиме у сценарії свою роль жертви й свої програші іншим людям.

Позиція “Я ОК, ти ні-Ок” може створити основу для, здавалося б, виграшного сценарію. Але така дитина переконана, що їй потрібно підноси-

тись над іншими, а їх тримати у приниженому стані. Якийсь час це може вдаватися їй, але лише ціною безперервної боротьби. Згодом люди, які її оточують, втомляться від свого приниженого стану і покинуть її, тоді вона перетвориться з тієї, що виграє, у ту, що програє.

Позиція “Я ні-Ок, ти ні-Ок” являє собою найбільш імовірну основу для програтного сценарію. Така дитина вже переконалася, що життя порожнє і безвихідне. Вона почуває себе приниженою і нелюбимою, думає, що ніхто не має сил їй допомогти, тому що інші теж ні-Ок. Такий сценарій буде обертатися навколо сцен відчуження інших і власної відчуженості.

У ТА немає повної узгодженості відносно причин і часу виникнення життєвих позицій. Е. Берн вважав, що “...позиція приймається в ранньому дитинстві (від трьох до семи років) для того, щоб виправдати рішення, засноване на більш ранньому досвіді” [6]. Іншими словами, за Е. Берном, спочатку йдуть ранні рішення, а потім дитина приймає життєву позицію, створюючи тим самим картину світу, що виправдовує раніше прийняті рішення.

Наприклад, маля, що не навчилася говорити, може прийняти наступне рішення: “Ніколи більше не ризикну когось любити, тому що Мама показала, що не любить мене”. Пізніше воно виправдить це рішення за допомогою переконання “мене ніхто не полюбить”, що означає “Я ні-Ок”. Якщо батько відшльопав маленьку дівчинку, вона може вирішити: “Ніколи більше не буду довіряти чоловіку, тому що Папа погано до мене ставиться”. Згодом вона поширить це рішення на всіх інших чоловіків у формі переконання “чоловікам довіряти не можна”, тобто “ти (вони) ні-Ок”.

З погляду Клода Стайнера, життєві позиції приймаються набагато раніше, у перші місяці годування дитини. За Стайнером, позиція “Я ОК, ти ОК” відбиває комфортну атмосферу взаємозалежності між дитиною і матір’ю, що годує. Він дорівнює її позиції “фундаментальної довіри”, описаної фахівцем з дитячого розвитку Е. Еріксоном. Це такий “...стан речей, коли дитина почуває, що вона перебуває в єдності зі світом, а все знаходиться в єдності з нею” [11].

Е. Берн припускає, що кожному его-стану властивий певний паттерн почуттів і переживань, безпосередньо пов’язаний з певною поведінкою. Якщо людина показує послідовний набір поведінок, що характеризують его-стан Дитини, то можна з упевненістю припустити, що вона також програє переживання й почуття зі свого дитинства.

Якщо змінює свою поведінку й починає програвати сигнали, властиві її его-стану Дорослого, то її думки й почуття відповідно є думками й почуттями дорослої людини, що реагує на “тут і тепер”. І якщо зовні вона демонструє поведінку, що скопіювала у своїх батьків, то буде програвати думки й почуття, які запозичила у них.

Отже, життєву позицію можна визначити як сукупність основних переконань про себе й інших людей, які людина використовує для виправдання своїх рішень і своєї поведінки.

Кожний з нас входить у дорослий вік зі сценарієм подальшого життя, написаним за мотивами однієї із чотирьох життєвих позицій. Однак ми не залишаємося в обраній позиції весь час. Ми щохвилини переходимо з однієї позиції в іншу [11].

У кожної людини є свій сценарій щастя — життєва програма, конкретизована в подіях-цілях і подіях-наслідках. Свою конкретизацію життєва програма особистості знаходить у суб’єктивній картині життєвого шляху [4]. Наскільки рівень домагань адекватний здібностям і можливостям людини покаже час. Суб’єктивна картина життєвого шляху виконує відтворюючу й регулятивну функції [8]. Як показує життя, не завжди поставлені цілі в життєвій програмі особистості виконують регулятивну й енергетичну функції. Від чого це залежить? Від значущості мети? Якщо мета не має спонукання до активності, тоді вона просто не значуща? Можна припустити, що наявність бажаності мети й відсутність активності її досягнення викликане незгодженістю ствердження вербальної значущості мети (у свідомості) та її незначущості на рівні несвідомого, тобто активність “гальмується” неусвідомлюваною, а саме реально значущістю (тобто незначущістю) мети [5].

Можна припустити, що ця незгодженість у значущості мети на різних рівнях усвідомлення є незгодженістю між лініями адаптації і самореалізації, які можуть не збігатися. Іншими словами, успішне життя в суспільстві (адаптація до навколишнього соціального середовища) не завжди (як правило) сприяє самореалізації. Саме тому цілі життєвої програми особистості не спонукають до активних дій щодо їх досягнення. Цілі в життєвій програмі не сприяють самореалізації, а сприяють лише адаптації. Це може виявитися в тому, що наявність успішної адаптації до соціуму, соціально значущих досягнень (за критеріями суспільства) не призведе до переживання задоволеності процесом життя, його змістовності (чогоось не вистачає) [5].

Виокремлені два типи життєвих програм співзвучні з думками С. Франка про шляхи мірянина й пустельника, святих [12]; з думками С. Рубінштейна про два способи існування людини і ставлення до життя: перший — життя не виходить за межі безпосередніх зв'язків, другий — пов'язаний з рефлексією, що виводить за межі безпосереднього життя [10]; з думками Ю. Шрейдера про два способи існування людини: перший, що відповідає необхідності виживання, відтворенню життя, другий — прагненню до волі людського духу, моральності [13]. У цьому смислі К. Абульханова-Славська та Т. Березіна виокремлюють закони існування об'єктивної необхідності і закони духовного відтворення людиною своєї сутності [2].

Як правило, соціум не створює оптимальні умови для реалізації внутрішньої програми. У цьому аспекті А. Маслоу й Е. Фромм відзначали, що суспільство не сприяє повній самоактуалізації особистості. Навпаки, своїми нормами, цінностями ставить обмеження. А. Маслоу мріяв про ідеальне суспільство — Евпсихеє; Е. Фромм — про соціальну реформу, необхідну для формування “продуктивного характеру”.

Незважаючи на те, що офіційно декларується виховання творчої особистості, у реальності для стабільності держави, суспільства необхідні конформні особистості, а для розвитку суспільства — творчі особистості. Необхідність водночас стабільності і розвитку соціальних систем включає суперечності в розвиток суспільства та особистості. Можливо, баланс конформних і творчих особистостей у суспільстві є однією з умов його позитивного еволюційного розвитку [5].

Д. Леонтьєв виокремлює два шляхи знаходження змісту в житті під час переживання беззмістовності та невдачі в самореалізації: шлях адаптації — приведення змісту свого життя у відповідність із реаліями життя; шлях самореалізації — приведення життя у відповідність зі своїм змістом. Кожному з нас у пошуках сенсу життя доводиться обирати або програму адаптації, або програму самореалізації, або розриватися між двома програмами. Рідко кому вдається гармонійно сполучати обидва типи життєвих програм.

Таким чином, можна виокремити дві життєві програми особистості — соціально-психологічну адаптацію до соціуму (сприятливу для суспільства) і самореалізацію, яка не завжди збігається з програмою соціально-психологічної адаптації особистості до соціуму. Програма самореалізації

найчастіше може й не усвідомлюватися особистістю. Життєва активність особистості може зменшитися під час переживання того, що програма адаптації не сприяє її самореалізації, та виявиться в переживанні через втрату смислу у періодах біографічних криз [4].

Ясно одне, що особистість не може розкрити весь свій потенціал поза суспільством. Звідси й проблема — як гармонійно сполучати ці дві життєві програми адаптації й самореалізації, як сполучати активність, спрямовану на адаптацію із творчістю в самореалізації у конкретно заданих умовах соціуму [5]?

Нами було проведено дослідження з групою людей різних вікових категорій — від 18 до 50 років. Завдання полягало у виявленні зв'язків між життєвим стилем, механізмами захисту, які людина до певного життєвого етапу сформувала, та домінуючими его-станами. У дослідженнях було використано: опитувальник функціональних его-станів (адаптація В. Гусаковського), опитувальник типів особистості за А. Адлером (адаптація Н. Брагіної), тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю (В. Бажин, О. Голинкіна, О. Еткінд), самоактуалізаційний тест (Е. Шостром), діагностика типології психологічного захисту (Р. Плутчик у адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Б. Клубової та ін.).

Якщо говорити стосовно класифікації типів особистості за Адлером, то керуючий тип, природно, очолює Контролюючий батько (або мати) (КБ) ($? < 0,05$, $k = 0,33$), Турботливий батько (або мати) має зворотний зв'язок з цим типом. У дитячому стані пряма (хоча недостатньо виявлена, $k = 0,19$) у Спонтанної дитини (СД) й зворотна в Адаптивної (АД), у Дорослого зворотний зв'язок (не яскраво виявлений). Беручий тип переважно у Спонтанної дитини ($k = 0,37$), а також у Контролюючого батька (або мати) ($k = 0,26$), зворотна кореляція в Адаптивної дитини. Унікаючий тип має прямий зв'язок з его-станами ЗБ ($k = 0,14$) у СД ($k = -0,51$) і КБ ($k = -0,35$), але не прямий, тобто в СД і КБ не формується, як правило, цей тип особистості. А от соціально-корисний тип характерний, за нашими даними, більшою мірою ЗБ і меншою АД.

Життєва позиція, що складається у зворотності на себе або на навколишній світ, як виявилось, також залежить від того, який его-стан є домінуючим.

Отже, загальну інтернальність очолює Дорослий ($k = 0,45$) і КБ ($k = 0,36$). У досягненнях лідирує КБ ($k = 0,33$), у Дорослого вона нижче ($k = 0,30$), Турботливий батько (або мати), схоже,

приписує досягнення іншим. А от за невдачі скоріше на себе бере відповідальність Дорослий ($k = 0,38$), а також Адаптивна дитина ($k = 0,29$). У міжособистісних стосунках КБ ($k = 0,42$) і ВЗ ($k = 0,41$) майже однаково розділяють відповідальність. Відповідальність за своє здоров'я бере на себе тільки Дорослий ($k = 0,34$).

У результаті дослідження показників самоактуалізації вийшла цікава картина: у людини, відносно незалежної у своїх учинках і яка у житті прагне керуватися власними цілями, переконаннями, домінує его-стан Спонтанної дитини ($k = 0,45$). Ця ж частина особистості відповідає за ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, у взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється ($k = 0,38$), а також за здатність людини до швидкого встановлення глибоких та тісних емоційних контактів з людьми ($k = 0,34$).

Механізм захисту Заперечення, за допомогою якого в соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання, як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду й характеризується зовні виразним перекручуванням сприйняття дійсності, найбільше використовує Адаптивна дитина ($k = 0,40$), використовує цей механізм і Турботливий батько (або мати) ($k = 0,25$). З інших механізмів у АД можуть бути Реактивні утворення, де особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень, і Компенсація, що проявляється у спробах знайти підходящу заміну реального або уявленого недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнення конфлікту з цією особистістю та підвищення почуття самодостатності.

Спонтанна дитина точно не використовує Інтелектуалізацію (особистість припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного) ($k = -0,43$) та Заміщення (виявляється розрядкою пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які спрямовуються на об'єкти, що станов-

лять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття) ($k = -0,22$), а от значущих прямих зв'язків у нього немає, а це означає, що він не любить використовувати механізми захисту. І це природно, адже СД вміє виражати автентичні почуття.

У Дорослого одна пряма — це Реактивні утворення ($k = 0,35$) і один зворотний зв'язок ($k = -0,32$) — це Заміщення.

У ЗБ улюблений механізм, як і у Дорослого, — це Реактивні утворення ($k = 0,33$), менш значущі (крім уже зазначеного вище) Регресія й Компенсація ($k = 0,22$).

У КБ спостерігаються Заміщення, Проекція (процес, за допомогою якого неусвідомлювані й неприйнятні для особистості почуття й думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і у такий спосіб стають вторинними) і Компенсація ($k = 0,20$), яка, як бачимо, є не дуже вираженою.

Отже, дитина дуже рано ухвалює рішення щодо того, як їй поводитися, щоб вижити у світі, який часто здається їй ворожим і навіть загрозливим життям. Ці рішення приймаються відповідно до емоцій дитини та її способів тестування реальності. Дані стратегії на той момент життя, можливо, були виправданими, але у сьогоденні можуть бути бар'єром у взаємодії з навколишнім світом. Важливо зрозуміти конструкт цього ставлення та реальні можливості "переконструювання". У нашому дослідженні наочно показано, які его-стани і в яких сферах є найбільш прийнятними, а значить, з цим уже можна конкретно працювати, приймаючи рішення.



Література

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
2. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.
3. Адлер А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. — К.: Port-Royal, 1997. — 288 с.
4. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: Дис. ... канд. психол. наук. — М.: Ин-т психологии РАН, 1994. — 210 с.
5. Ахмеров Р. А. Жизненные программы личности // Наука и практика. Диалоги нового века: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Ч. 1. — Набережные Челны: Изд-во Камского гос. политехн. ин-та, 2003. — С. 3–4.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Минск, 2005.

7. Дементий Л. И. Ответственности в семейных отношениях // Актуальные проблемы психологии: Сб. науч. тр. / Под общ. ред. Л. И. Дементий. — Омск: Изд-во ОмГУ, 2000. — 102 с.
8. Дементий Л. И. Типология ответственности и личностные условия ее реализации: Дис. ... канд. психол. наук. — М.: МГУ, 1990.
9. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Мотивационная недостаточность как критерий деформации картины жизненного пути // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. — М.: Инст-т психологии АН СССР, 1988. — С. 136–140.
10. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика, 1976. — 416 с.
11. Стюарт Йен, Джойнс Бонн. Современный транзактный анализ. — СПб., 1996.
12. Франк С. Смысл жизни. — Минск: ТПЦ "Полифакт", 1992. — 48 с.
13. Шрейдер Ю. А. Космический субъект. — М., 1999.

Розглянуто погляди вітчизняних і зарубіжних психологів на поняття життєвої позиції та її формування. Проаналізовано взаємозв'язок еґо-станів як сукупність пов'язаних поведінки, думок і почуттів з життєвою позицією особистості в даний конкретний момент часу.

Рассмотрены взгляды отечественных и зарубежных психологов на понятие жизненной позиции и ее формирование. Проанализирована взаимосвязь эго-состояний как совокупность связанных друг с другом поведений, мыслей и чувств с жизненной позицией личности в данный конкретный момент времени.

The looks of domestic and foreign psychologists are considered to the concept of vital position and its forming. Intercommunication of egos-states, as aggregate of the CPLD with each other conducts, is analysed, ideas and senses with vital position of personality in this concrete moment of time.

Надійшла 17 вересня 2009 р.