

**УДК 159.9.**

**Скориніна-Погрібна О.В.**, д. соціологічних н., професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України НУЦЗУ, [ovskor@nuczu.edu.ua](mailto:ovskor@nuczu.edu.ua)

**Волошина О.В.**, магістр кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, [voloshina2307@gmail.com](mailto:voloshina2307@gmail.com)

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ БАТЬКІВСЬКІ ПРИПИСАННЯ ЧИ ЗАБОРОНИ У МОЛОДІ: ЇХ СТРУКТУРА І ЗМІСТ**

*В статті наводиться обґрунтування структури та змісту понять «життєвий сценарій», «батьківські приписання, «батьківські заборони» та «батьківські дозволи». Розглянуте питання впливу «батьківських приписань», «батьківських заборон» на подальший життєвий сценарій людини. Визначено, які заборони батьків найбільш виражені серед молоді, а які з них найменш впливають на життєвий сценарій сучасної людини.*

**Ключові слова:** приписання, заборони, дозволи, життєвий сценарій, відповідальність.

*В статье приводится обоснование структуры и содержания понятий «жизненный сценарий», «родительские предписания, «родительские запреты» и «родительские разрешения». Рассмотрен вопрос влияния «родительских предписаний», «родительских запретов» на дальнейший жизненный сценарий человека. Выявлены запреты родителей, которые наиболее выражены среди молодежи, а также запреты, которые наименее влияют на жизненный сценарий современного человека.*

*Ключевые слова: предписания, запреты, разрешения, жизненный сценарий, ответственность.*

**Voloshyna Oksana**

*Justification of the structure and content of such definitions as life scenario, parental attribution, parental ban is presented in the given article. The question of influence of parental attribution and parental ban on life scenario is studied in the work. What bans are widely spread among the youth and what bans influence less the life scenarios of the modern person.*

**Key words:** *attribution, bans, life scenario, responsibility.*

**Постановка проблеми.** Автономність дає можливість людині самій керувати своєю долею, вибудовуючи її на основі своїх бажань та прагнень. Варто розуміти, що наші дії та вчинки можуть бути народжені приписаннями та заборонами, котрі, як вважає Е. Берн, закладаються батьками з дитинства та несвідомо керують подальшим життям людини. Терміни «приписання» та «заборона» були введені Е. Берном на основі структурного аналізу особистості. Структурний аналіз вивчає структуру особистості, котра складається з трьох его-станів: «Батько, Дорослий, Дитина». Е.Берн стверджує, що весь час ми заходимося в одному з цих станів, свідомо або несвідомо займаємо позицію одну з трьох. Одночасно людина може знаходитись лише в одному з его-станів та взаємодіяти з цієї позиції. Спілкуючись, ми відправляємо повідомлення один одному. Повідомлення від батька дитині Е.Берн називає приписаннями або заборонами. Він вважає, що приписання - це повідомлення від батьківського его-стану «Дитина», передані через власні батьківські негаразди: нещастя, занепокоєння, гніву, розгубленості, таємних бажань. «Заборона» - обмеження волі та дії дитини, котра завжди формується у вигляді заперечення. Заборона завжди відображає

страхи, бажання або гнів батьків, що знаходиться в стані «Дитина». Повідомлення в очах дитини можуть виглядати ірраціональними, проте для повчаючого батька вони абсолютно раціональні, дитина мусить з ними погоджуватися, адже батьки сильніші та розумніші. Виходить, що приписання та заборони - це базові установки, які закладаються батьками в ранньому дитинстві, та продовжують керувати поведінкою людини в зрілому віці, якщо вони не розпізнаються і не замінюються на більш позитивні установки.

Сукупність позицій та установок формують життєвий сценарій особистості. Е.Берн виділяє чотири типи установок: позитивне ставлення до себе - позитивне ставлення до світу (я окей, ти окей); позитивне ставлення до себе, негативне ставлення до світу (я окей, ти не окей); негативне ставлення до себе, позитивне до світу (я не окей, ти окей); негативне ставлення до себе, негативне ставлення до світу (я не окей, ти не окей). Саме тому люди, котрі добре думають про себе, про світ, зазвичай вважають за краще спілкуватися з собі подібними, а не з тими, хто є невдоволеним. Такі люди знаходяться в активній життєвій позиції та готові брати відповідальність за себе та події, котрі з ними трапляються, оскільки мають позитивний життєвий сценарій. В свою чергу, люди, які відчувають марність своїх зусиль, зазвичай надають право долі робити за них вибір і організувати їх простір, перекладаючи відповідальність за себе та своє життя на оточуючих. Зазвичай вони мають негативний життєвий сценарій. Основною метою Е.Берна при аналізі наявного життєвого сценарію, було привести людину до усвідомленості і автономності свого існування, готовності брати на себе відповідальність за своє життя і події, що відбуваються в ньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні обґрунтування у сфері життєвих сценаріїв, батьківських приписань та заборон висвітлюється в працях таких вчених, як К.Штайнер, Й.Стюарт, В.Джонс,

Е.Берн, А.Адлер, А.Леонтьев, К.Абульханова-Славська, Б.Ананьев, В.Макаров та інші.

Зазначена проблематика залишається актуальною, про що свідчать публікації таких науковців, як Е.Чумакова, С.Гурська, С.Луцькіна, Н.Костіцин, Л.Жуковська, Т.Архиреева, Т.Брагіна, Т.Снегірьова, Е.Пороцька, А.Спиваковська, А.Чекаліна, О.Шапатіна та інші. Віддаючи належне напрацюванням цих науковців, слід наголосити на необхідності продовження наукових досліджень за даною проблематикою.

**Постановка завдання.** Метою статті є визначення сутності понять «життєвий сценарій», «батьківське приписання», «батьківські заборони» та визначення домінуючих батьківських приписань та заборон у молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Доля кожного, визначається вмінням людини мислити та розумно ставитися до того, що відбувається у навколишньому світі. З дитинства, найчастіше це відбувається несвідомо, кожен уявляє своє майбутнє, мріючи про свої ідеальні життєві сценарії. Життєвий сценарій - це план дій людини, який демонструє, де і яким шляхом особистість наблизиться до кінця свого життя, а також як вона проживе його, використає свої ресурси та можливості [1]. Поняття «життєвий сценарій» було введено в психологічний обіг психологом і психіатром Е. Берном. Він вважає, що цей підсвідомий життєвий план формується в ранньому дитинстві під впливом батьків. У перші два роки життя поведінка і думки дитини програмуються в основному матір'ю. Ця програма формує початковий каркас, основу сценарію людини в зрілому віці. Такий каркас Е. Берн називає життєвою позицією особистості, яка формується внаслідок заборон та приписань. Приписання повідомляють дитині, що вона повинна робити, а заборони, що вона не повинна робити. Початкове сценарне програмування починається в період годування немовляти матір'ю і відбувається у вигляді коротких посилок, в яких мама буде захоплюватися своїм малюком,

заохочувати або карати його. В цей час вже починають формуватися відчуття благополуччя і неблагополуччя, що частково допоможе передбачити поведінку дитини. Під час спілкування з батьками у дитини з'являються переконання щодо самого себе та оточуючих його людей, які зберігаються на все життя. Е. Берн висуває два базові переконання: стосовно самого себе та стосовно оточення. З його точки зору до себе людина може відноситися або позитивно «зі мною все гаразд», або негативно «зі мною щось не гаразд». Відповідно, до оточення також полярне ставлення: позитивне «з тобою все гаразд» та негативне «з тобою не все гаразд».

При поєднанні базових переконань Е.Берн висуває дві життєві позиції: позитивну та негативну. Маючи позитивну життєву позицію «зі мною все гаразд» особистість вважає світ прекрасним та приймає на себе відповідальність за прийнятті рішення.

При негативній життєвій позиції «зі мною щось не гаразд» особистість сприймає світ як огидний та погрозливий, в результаті чого формується установка або на власну смерть для уникнення відповідальності, або на агресивну поведінку для усунення причини негараздів.

Таким чином, батьки своїм відношенням формують у дитини ставлення щодо оточуючих та щодо себе. А за допомогою приписання повідомляють дитині, що вона має робити, а заборонами - від чого вона повинна утримуватися, щоб не лишитися їх прихильності.

Отже, сценарій базується на: 1) батьківських заборонах та приписаннях; 2) особистісному розвитку; 3) діях в дитячому віці; 4) дійсній включеності в модель поведінки, яка несе успіх чи невдачу. Отримавши приписання та заборони батьків, дитина приймає психологічні позиції і встановлює ролі, необхідні для здійснення свого життєвого сценарію. Коли ролі визначені, людина, яка отримала сценарій, вибирає людей і маніпулює

ними. Маркером сценарію є його повторюваність, що проявляється протягом життя.

Мета виявлення та аналізу сценарію – визначити його спрямованість, зупинити при негативному контексті та поставити замість нього інший, кращий сценарій, якщо людина цього потребує.

Е.Берн виділяє дванадцять заборон, котрі накладаються батьками дітям. Він вважає, що заборони характеризуються широтою області застосування, інтенсивністю та ступенем нанесеної шкоди дитині. Деякі заборони стосуються лише конкретних дій: «не співай», «не посміхайся», «не їж багато солодкого». Інші охоплюють майже весь спектр дій людини: «не будь щасливим», «не думай» та інші. Інтенсивність реалізації заборони залежить від емоційності вираження, частоти вираження та реакції дитини в момент сприйняття інформації від батька. Що стосується ступеня нанесеної шкоди, то одні заборони мають довготривалу руйнівну дію, інші тимчасову.

Для виявлення батьківських приписань та заборон Е.Берн запропонував «Шкалу приписань», в котрій виділив дванадцять руйнівних заборон. А саме: «Не існууй», «Не будь собою», «Не виростай», «Не будь дитиною», «Не будь значущим», «Не будь близьким», «Не досягай», «Не відчувай», «Не будь нормальним», «Не належ», «Не будь здоровим», «Не думай».

«Шкала приписань» включає в собі шістдесят тверджень, відповідаючи на які людина повинна оцінити наскільки вірно твердження стосовно неї. Де 1 бал означає «зовсім не вірно», а 9 балів «завжди вірно». Кожній забороні відповідає ряд питань. Отримані результати треба перевести в відсотки та аналізувати їх. Е.Берн стверджує, що результат до 50% можна вважати – дозволом, а результат понад 50% - заборною.

В таблиці 1 наведені середні бали кожної заборони серед опитаної молоді. Опитуваними були молоді люди віком 25 -30 років.

**Таблиця 1**

**«Значущість батьківських заборон серед молоді»**

заборона	Не існує	Не будь собою	Не виростай	Не будь дитиною	Не будь значущим	Не будь близьким	Не досягай	Не відчувай	Не будь нормальним	Не належ	Не будь здоровим	Не думай
μ	42,5	26,5	36,4	45	36,25	41,3	35,8	61,1	29,6	21,4	29,3	32

Дозвіл, за думкою Е.Берна, це просте батьківське «можна». Він підкреслює, що дозвіл немає нічого спільного з вихованням у напрямку вседозволеності.

Отже, виходячи з отриманих результатів можемо стверджувати, що заборона «Не відчувай» найбільш виражена серед молоді та складає 61,1%. Батьки, що передають таку заборону, наполегливі в придушенні чуттєвості своїх дітей, оскільки впевнені, що будь-який їх прояв є слабкістю і веде до невдачі. Найчастіше зустрічається не тотальне обмеження чуттєвості, а заборона на певне почуття. Прихований сенс заборони часто полягає в невербальному посланні: «Не відчувай як ти, відчувай як я», тобто не будь собою, будь мною.

На другому місці серед молоді є актуальною заборона «Не будь дитиною», вона складає 45%. Дана заборона характерна для батьків, які

відчувають себе дітьми і мають в прабатьківській ланці суворих, рішучих батьків. Такі батьки живуть у світі власних почуттів і емоцій, тому часто потрапляють в складні життєві ситуації, не несучи відповідальності за свої вчинки. При постійно напруженій обстановці в сім'ї дитина досить рано може прийняти рішення: «це я в усьому винен, я багато собі дозволяю». Це, виражається у підвищеній відповідальності, невмінні радіти, проявляти свої емоції або отримувати задоволення від гри. Вербально батьки супроводжують свою заборону виразами: «Ти вже великий, щоб», «Не будь дитиною!», «Ти що, маленький!» та інші.

На третьому місці стає заборона «Не існуй», вона складає 42,5%. Наказ має своїми наслідками загрозу самогубства, а також породжує почуття ущербності, непотрібності і відчуженості. Це відбувається тому, що в своєму власному еґо-стані «Дитина» батько відчуває, що йому заважає або загрожує присутня поруч дитина. У тих випадках, коли один з батьків ображає дитину фізично або вербально, послання «Не живи» передається відкрито.

Далі за отриманими результатами йде заборона «Не будь близьким» -41,3%. Ця заборона висловлюється посланням «Тримай дистанцію!». Вона пов'язана з порушенням комунікації, батькам не вистачає часу приділяти уваги своїй дитині. Якщо постійно відмовляти в спілкуванні або маніпулювати дитиною, то виникає заборона на близькість, яка супроводжується рішенням: «Для того, щоб захиститися, щоб не відчувати біль відмови, я буду триматися від тебе подалі».

На четвертому місці знаходиться заборона «Не виростай», вона складає 36,4%. Батьки, що передають цю заборону, контролюють свої емоції та вчинки. У них добре розвинене почуття батьківського призначення, і будь-яка активність з боку дитини сприймається як загроза власного сенсу. «Ти ще малий», «Ось коли виростеш», «Це тільки для дорослих» - це той набір



вербальних виразів, якими батьки супроводжують свою заборону. Він передається як загроза всім дитячим бажанням і фантазіям, можливості прояву емоцій і почуттів та посилюється страхом прийняття рішень, відповідальності та соціальних перешкод.

Майже однакові відсотки отримали такі заборони, як: «Не будь значущим» - 36,25% та не «Не досягай» - 35,8%. Вони мають схожі послання. Отримавши заборону «Не будь значущим» люди уникають провідних ролей в житті. А завдяки забороні «Не досягай» не бажають досягати успіху, або забороняють собі мати більш, ніж вже мають. Заборона «Не досягай» несе в собі послання батьків: «Підними мою значущість за рахунок твоєї ущербності, доведи своїм прикладом виправданість моїх невдач», «Бути успішним» - соромно, важко та небезпечно. Послання сприймається дитиною, як «Не показуй мені, що я чогось не вмію робити». «Не показуй мені, що моє життя пройшло даремно». Постійна критика з боку батьків дає повідомлення «Ти завжди все робиш погано». Такі заборони перекладається дитиною «Не досягай успіху».

На сьомому місці по значущості серед молоді знаходиться заборона «Не думай», вона складає 32%, тому у більшості опитуваних її можна вважати дозволом. Але у тих випадках, коли вона передається як заборона, вважається, що батьки сумніваються в розумових здібностях дітей. Зазвичай за цим стоїть власна їх неспроможність або вони ігнорують індивідуальність розумового процесу дитини «Він думає не так, як я». Такі батьки кваплять з рішенням розумових завдань і ніколи не задовольняються результатом логічних міркувань дитини, вербально оцінюючи їх як: «Ну, ти й розумник». У критичних ситуаціях батьки, котрі передають таку заборону, самі вирішують проблеми тільки за допомогою емоцій або почуттів.

Менш виражена у молоді заборона «Не будь нормальним» - 29,6%. Це послання може передаватися у формі визначення, коли батьки постійно говорять дитині, що він «замкнутий», «важкий» або «не такий, як усі діти». Останнє може бути пов'язано з докорами «біла ворона» або підкреслено в якості позитивної ознаки «винятковості», «особливості». Крім того, ця заборона може бути засвоєна також шляхом наслідування соціальної замкнутості батьків.

Заборона «Не будь здоровим» серед опитаної молоді сприймається, як дозвіл, тому як складає 29,3%. Вона передається батьками, які переконані, що дитиною варто займатися тільки тоді, коли вона хвора. Це відбувається на свідомому чи несвідомому рівнях. Багато батьків шукають соматичні або психологічні проблеми здоров'я у своєї дитини, щоб виправдати свої нереалізовані мрії і плани щодо дитини. Проявляється в посланнях «Ви ж знаєте, яка це хвороблива дитина». Іноді батьки самі демонструють таку форму поведінки, вони починають хворіти одразу коли відчувають, що стресова ситуація загострюється або затягується.

На одному з останніх місць по значущості серед опитуваних стає заборона «Не будь собою» - 26,5%. Вона несе в собі два види послань. Перше послання «Не живи для себе, живи для мене», батьки все зробили для тебе, тепер повертай борги, здійсни їх плани і мрії. Друге послання «Не будь своєї статі». Зазвичай це приписання отримують діти, які народилися не тієї статі, якої очікували батьки.

На останньому місці заборона «Не належ», вона складає 21,4 %, та сприяється серед молоді як дозвіл. Людина, що підкоряється цьому наказу, почувається чужинцем серед людей, і тому її часто вважають замкнутою. Батьки могли передавати дитині невербальні послання, підкріплюючи їх потім вербальними посланнями, про те, що вона відрізняється від інших

людей. Батьки можуть робити це через національність, здоров'я або особливості характеру дитини.

**Висновки.** Отже, наші приписання та заборони, отримані в процесі життя і становлення, впливають на формування поведінки і нашу модель взаємодії з навколишнім світом, що дає можливість вибудовувати процес своєї життєдіяльності, формувати свій комунікативний простір і вибудовувати відчуття особистісної гармонії коригуючи дисгармонію.

Приписання та заборони впливають на наш емоційний стан і як наслідок на нашу поведінку і життєвий настрій в цілому. В тому випадку, коли приписання сформоване в позитивному ключі, у людини присутня активність, працездатність і бажання досягати мети. Тоді як негативне приписання або заборона формує незадоволення власним життям і претензійне ставлення до світу. Практична значущість даної статті полягає в виявленні домінуючих заборон у сучасної молоді, формуванні уявлень щодо заборон та приписань, що дасть можливість особистості розвивати свою автономність за рахунок виявлених не конструктивних сценаріїв. Бо, особистість має можливість усвідомивши отриманні приписання та заборони, управляти ними, контролювати та коригувати їх у тому випадку, якщо сама цього бажає.

### **Список використаних джерел**

- 1.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ./Общ.ред. М.С.Мацковского; ПослесловиеЛ.Г. Ионина М.С. Мацковского.- СПб.:Лениздат,2012.- 448с.:ил.
2. Берн Э. Что вы говорите после того, как говорите "Здравствуйте." - М.,2008.

- 3.Гуревич П.С. Психология личности: учеб. пособие для студентов вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. — 559 с.
- 4.Джеймс М., Дженгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт-упражнениями. Пер. С англ./общ. / Ред. и послесл. Л.А. Петровской - М., 2013
- 5.Кабрин Э. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск, 2012.
- 6.Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. — М.: Смысл, 2009. — 487 с.
- 7.Стьюарт и. Джоинс В. Современный ТА: пер. с англ. - Касьянов Д.Д. Ленинград, 2007.
- 8.Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Э.Берна.- Питер; СПб; 2013

### **ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

- 1.Bern E. Igrы, v kotoryye igrayut lyudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimo-otnosheniy; Lyudi, kotoryye igrayut v igrы. Psikhologiya chelovecheskoy sud'by: Per. s angl./Obshch.red. M.S.Matskovskogo; PoslesloviyeL.G. Ionina M.S. Matskovskogo.- SPb.:Lenizdat,2012.- 448s.:il.
2. Bern E. Chto vy govoryte posle togo, kak govoryte "Zdravstvuyte." - М.,2008.
- 3.Gurevich P.S. Psikhologiya lichnosti: ucheb. posobiye dlya studentov vuzov. — М.: YUNITI-DANA, 2009. — 559 с.
- 4.Dzheymys M., Dzhengvard D. Rozhdennyye vyigryvat'. Transaktnyy analiz s geshtal't-uprazhneniyami. Per. S angl./obshch. / Red. i poslesl. L.A. Petrovskoy - М., 2013
- 5.Kabrin E. Transkommunikatsiya i lichnostnoye razvitiye. - Tomsk, 2012.

6. Leont'yev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoy real'nosti. — M.: Smysl, 2009. — 487 s.

7. St'yuart i. Dzhoins V. Sovremennyy TA: per. s angl. - Kas'yanov D.D. Leningrad, 2007.

8. Shtayner K. Stsenarii zhizni lyudey. Shkola E. Berna.- Piter; SPb; 2013