

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕЖІ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ:
РОЛЬОВІ СЦЕНАРІЇ ТРИКУТНИКА КАРПМАНА**

Дубовська Ірина Леонідівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

*кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри
психодіагностики та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Психологічні межі особистості відокремлюють внутрішній світ особистості від інших людей. Психологічні межі – це елемент здорової ідентичності. Вони формують простір, в якому особистість може функціонувати без відчуття тиску чи знецінення.

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати а робити внесок у життя своєї спільноти [2].

На психічне здоров'я та добробут людини можуть впливати: індивідуальні особливості людини (генетичні та біологічні характеристики, емоційний інтелект); соціальні обставини, в яких вона опиняється (соціально-економічний статус, освіта, умови праці); середовище, в якому вона живе (доступність основних зручностей/послуг, культурні переконання, тощо).

Ці три фактори постійно впливають один на одного і зумовлюють те, що називається психічним станом людини.

Сучасна ситуація розвитку особистості характеризується інтенсивним впливом глобалізаційних процесів, які трансформують не лише соціокультурне середовище, а й архітектоніку вищих психічних функцій людини. Вищі психічні функції містять у собі такі процеси, як мислення, сприйняття, пам'ять, увагу, розуміння мови та планування дій, – виникають спочатку як зовнішні, інтерпсихічні, а потім переходять у внутрішні, інтрапсихічні. Архітектоніка (грецьк. *Architektonike* – архітектура, мистецтво керувати) – виявляється у взаємозв'язку

та взаєморозміщенні тримальних і триманих частин, у ритмічному ладі форм. У концепції ментального здоров'я це означає ритмічний лад і утримання психологічних меж особистості, її когнітивних здібностей, емоційного інтелекту, навичок саморегуляції в поєднанні з розумінням своїх біологічних та генетичних властивостей, опануванням нових навичок і знань задля продуктивного і плідного життя [3].

Особистість дорослої людини являє собою сукупність установок, стилів поведінки та психічних рефлексів, що виникли внаслідок дитячої травми [1, с. 13]. Органічна пам'ять, яку також називають внутрішньою дитиною, це сукупність стратегій за характером емоційного тиску, яка формує захисні механізми – маски. Маска керує вибором ролі у трикутнику Карпмана. Таким чином маска – це дистанція між людиною і життям заради самозбереження. Коли люди відмічають відчуття порожнечі і втрати сенсу життя – вони відчувають тиск маски і нав'язану роль трикутника.

Теоретичне дослідження проблеми ревізії психологічних меж та динаміки особистісних ресурсів здійснюється через призму аналізу рольових сценаріїв у «Драматичному трикутнику» С. Карпмана.

Виходячи з цього було проведено емпіричне дослідження, метою якого було вивчити особливості психологічних меж жінок середнього віку та їх трансформацію в умовах життєвих криз. Для реалізації мети та задач дослідження було створено використано комплексний опитувальник, спрямований на діагностику стану психологічних кордонів та використання копінг-стратегій. Збір даних був реалізований за допомогою онлайн-опитування жінок (вибірка віком 30–55 років).

Аналіз отриманих даних дозволив розглянути наступні феномени:

- як дитячі травми ведуть до утворення захисних механізмів (масок), що їх описує Ліз Бурбо;
- як маски нав'язують ролі Жертви, Рятівника або Переслідувача у життєвих сценаріях, що їх описує С. Карпман у трикутниках;
- як особистість долає когнітивні викривлення, що сформовані органічною пам'яттю;
- які копінг-стратегії набуває особистість у разі трансформації дитячих травм.

Для такого аналізу було застосовано певна методологія, яка дозволила перейти від лінійного сприйняття травми до об'ємного (геометричного) переживання. Згідно цього підходу кожна з 5 базових травм (за Л. Бурбо) розглядається як деструктивний трикутник, що блокує ціннісне ядро особистості.

Виявлено, що маски діють як когнітивний бар'єр, що створює помилкову причинну залежність між минулим негативним досвідом та теперішньою здатністю до самосприйняття. Внутрішній сценарій

жертви будується на ілюзії, що стан Сутності заблокований самою подією травми.

Трикутники травми активуються відчуттям позбавлення любові і права на благополуччя. Щоб зрозуміти, яка це саме травма, потрібно відповісти на запитання «Який саме стан не дає мені відчувати Любов (благополуччя тощо): відкинутість; покинутість; зрада; приниження; несправедливість». Кожна травма розглядається як окремий трикутник, що має три ролі Жертви, Переслідувача і Рятівника. У трикутнику діють гравці: Людина (Я), Травма, Любов. Кожен гравець перебуває двічі в ролі Жертви, двічі в ролі Переслідувача і двічі в ролі Рятівника (по одному разу щодо кожного гравця). Таким чином, людина (Я) відіграє ролі шість разів, і кожна роль має своє когнітивно-поведінкове викривлення.

Запропоновано підхід, що дозволяє знайти ресурсну дуальність для кожної травми, трансформуючи біль у конкретний стан-антидот (наприклад, «Відкинутість» → «Обраність»). Травми та їх дуальності: Приниження – Самоповага; Покинутість – Самодостатність; Відкинутість – Самосприйняття, Обраність; Зрада – Вірність; Несправедливість – Справедливість. Ресурсні трикутники (тріади) мають гравців: Людина (Я), Дуальність травми, Любов. Пропонується поставити питання: «Який стан здається недосяжним?» Як і в трикутнику травми, пропонується віднайти когнітивно-поведінкові викривлення в дуальному трикутнику, які перешкоджають ресурсним діям і мисленню. Це створює стійку когнітивну опору, яка повертає суб'єкту здатність до безумовного самосприйняття, самоповаги, самодостатності та відновлення особистісних меж.

Отримані результати дозволяють побачити відновлення психологічних меж особистості в умовах соціальних трансформацій.

Література:

1. Ліз Бурбо. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 256 с.

2. Комунальне некомерційне підприємство «Борзнянська міська лікарня» Борзнянської міської ради. Куточок пацієнта. URL: <https://borzna.crl.org.ua/scho-take-mentalne-zdorov%E2%80%99ya-i-navischo-vono-nam-09-01-12-16-01-2024/> (дата звернення: 08.04.2026).

3. Архітектоніка. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki_Архітектоніка (дата звернення: 08.04.2026).