

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології  
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота**

освітній ступінь – бакалавр

на тему: **«ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА  
МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»**

**Виконала:** студентка 4-го року навчання,  
Спеціальності 053 «Психологія»

Литвин Поліна Євгеніївна

**Науковий керівник:** Копець Л.В.,  
доцент, кандидат психологічних наук

**Рецензент** \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота захищена з  
оцінкою «\_\_\_\_\_»

**Секретар АК** \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Київ-2025

## АНОТАЦІЯ

### «Вплив батьківських установок на міжособистісні стосунки осіб юнацького віку»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр

за спеціальністю 053 «Психологія» – Національний університет

«Києво-Могилянська академія», 2025 —

Литвин Поліни Євгеніївни

У роботі досліджено, як батьківські установки, засвоєні в процесі виховання, впливають на особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Теоретичний аналіз зосереджено на ролі сім'ї у формуванні емоційної зрілості, соціальної компетентності та механізмів емоційної регуляції. Особливу увагу приділено тому, як фрустрація ключових потреб у дитинстві сприяє формуванню дезадаптивних схем, що ускладнюють побудову довірливих і стабільних стосунків у молоді.

У другому розділі викладено методологію емпіричного дослідження, описано вибірку, процедуру, критерії формування груп за рівнем задоволеності різними видами стосунків, методи порівняльного і кореляційного аналізу. Дослідження показало, що негативний досвід у дитячо-батьківських стосунках пов'язаний із високою вираженістю дезадаптивних схем (покинутості, недовіри, дефективності, відчуженості, залежності, придушення емоцій), які, своєю чергою, корелюють із підвищеною тривожністю у стосунках, труднощами у формуванні близькості та нижчим рівнем задоволеності міжособистісними зв'язками у юності.

Результати дослідження стали основою для створення авторської програми психологічної підтримки, що орієнтована на корекцію деструктивних батьківських моделей, розвиток рефлексії та формування навичок зрілої комунікації. Практична цінність роботи полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій у галузі психологічного консультування та групової роботи з молоддю.

**У першому розділі** викладено теоретичні засади впливу батьківських установок на психосоціальний розвиток. **Другий розділ** присвячений методам, ходу та результатам емпіричного дослідження. **У третьому розділі** описано програму психологічної підтримки, що сприяє гармонійному розвитку міжособистісних стосунків у юності.

**Ключові слова:** батьківські установки, міжособистісні стосунки, юнацький вік, дезадаптивні схеми, когнітивні установки, емоційна регуляція, емоційна підтримка, сімейне виховання, прив'язаність, соціалізація, соціальна компетентність, психосоціальний розвиток, емоційна дистанційованість, критичність, самооцінка, комунікативна компетентність, сімейний клімат, базові потреби, емоційна зрілість

## Зміст

Вступ.....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЮНАЦТВА.....</b>	<b>9</b>
1.1. Вплив сімейного середовища на формування емоційної зрілості та соціальної компетентності.....	9
1.2. Теоретичні підходи до розуміння міжособистісних стосунків та їхньої ролі у юнацькому віці.....	30
1.2.1. Теоретико-методологічні основи дослідження міжособистісних стосунків .....	30
1.2.2. Особливості соціальної перцепції в структурі міжособистісної взаємодії .....	41
1.2.3. Міжособистісне спілкування як чинник становлення особистості в юнацькому віці .....	44
1.3. Теоретичне обґрунтування природи батьківських установок: структура, функції та механізми формування .....	47
1.3.1. Структурно-функціональний аналіз психологічної установки.....	47
1.3.2. Установки як основа формування Я-концепції та самосприйняття особистості .....	52
Висновки до першого розділу .....	64
<b>Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК ЮНАЦТВА ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА МІЖСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ .....</b>	<b>66</b>
2.1. Обґрунтування методів та методик дослідження .....	66
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	70
2.2.1. Характер впливу стосунків з батьками в ранньому віці на подальший стиль міжособистісних стосунків у юності .....	70

2.2.2. Психологічні відмінності перебування в міжособистісних стосунках юнацтва з різними батьківськими установками.....	87
Висновки до другого розділу .....	97
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....</b>	<b>99</b>
3.1. Теоретичні засади психологічної корекції установок особистості.....	99
3.2. Програма корекції дисфункційних установок, які перешкоджають побудові задовільних міжособистісних стосунків в юнацькому віці. ....	103
Висновки до третього розділу .....	122
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>124</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>127</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>135</b>

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Юнацький вік є критичним етапом у психосоціальному становленні, відбувається активна соціальна інтеграція особистості: юнаки та дівчата починають будувати глибші емоційні зв'язки, розширюють спектр соціальних ролей і визначають особисті орієнтири в спілкуванні. Водночас у цьому віці часто виявляються труднощі в налагодженні стосунків – замкненість, конфліктність, надмірна залежність або, навпаки, емоційна холодність. Постає питання: *які глибинні передумови, сформовані в більш ранні періоди життя, можуть спричинити ті чи інші особливості міжособистісної поведінки в юності?*

Одним із ключових таких чинників виступають батьківські установки – стійкі когнітивно-емоційні настанови щодо дитини, які через багаторазове повторення та емоційну значущість поступово інтеріоризуються й стають складовою системи самосприйняття, формуючи основи Я-концепції та визначаючи характер майбутніх соціальних контактів. Ці установки не обов'язково пов'язані з методами виховання чи стилем взаємодії; радше, вони репрезентують уявлення батьків про соціальні норми, цінності, поведінкові очікування, які вбудовуються у свідомість дитини з раннього віку.

Попри те, що тема впливу родинного виховання широко досліджувалася в контексті загального розвитку особистості, аспект впливу конкретних батьківських установок на міжособистісну поведінку в юнацькому віці потребує подальшого емпіричного вивчення. Суттєвим залишається питання, які саме установки є детермінантами певних типів соціальної взаємодії – конструктивної або деструктивної. А також – яким чином особистість інтерпретує, приймає або трансформує батьківські моделі у своїй міжособистісній практиці.

Питання впливу родинного середовища на подальший характер міжособистісної взаємодії розглядалось у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Зокрема, А. Бек, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Е. Райл, Л. Горовіц, А. Левін, Р. Геллер, Л.К. Гібсон, Дж. Янг, Дж. Клоско, В. Сатір, Ж. Тіммерман вивчали закономірності емоційної взаємодії в родинах, а також досліджували, як

окремі ситуації чи дисфункції сімейного життя впливають на формування прив'язаностей, моделей стосунків і подальші міжособистісні труднощі в юності та дорослому віці. Частина з них, зокрема Дж. Янг, Дж. Клоско, А. Левін, А. Бек, також зверталися до проблеми формування батьківських установок, які згодом інтеріоризуються в дитячо-підлітковому віці й транслуються у стосунках із соціальним оточенням. Іншу дослідницьку лінію становлять праці, присвячені безпосередньо механізмам міжособистісної взаємодії: Л.С. Виготський, К. Левін, О.М. Леонтьєв, М. Дойч, Дж. Морено, Дж. Мід, Дж. Тібо, Ф. Хайдер, М. Обозов досліджували структуру та динаміку міжособистісних зв'язків; Л.І. Божович, Дж. Брунер, М. Кнапп – механізми становлення соціальної поведінки; а Г.М. Андреева – емоційні чинники у міжособистісному спілкуванні.

Таким чином, **актуальність** цієї роботи полягає в необхідності глибшого аналізу змісту батьківських установок, сформованих до юнацького віку, а також вивчення їхнього впливу на характер міжособистісного спілкування юнаків. Це дослідження дозволяє конкретизувати, які саме установки можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати побудову соціальних зв'язків, і тим самим створює основу для цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу молоді та просвітницької роботи з батьками.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісні стосунки осіб юнацького віку.

**Предмет дослідження** – зв'язок між батьківськими установками та характером міжособистісних взаємин у юнацькому віці.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити, які саме батьківські установки, сформовані у дитячо-підлітковому віці, зумовлюють специфіку міжособистісної поведінки в юності.

**Передбачається**, що засвоєні у сім'ї батьківські установки — конструктивні або негативні — впливають на характер міжособистісних стосунків у юнацькому віці: конструктивні установки сприяють кращим контактам із оточенням, а негативні — ускладнюють стосунки та підвищують ризик дистантності чи дискомфорту у взаємодії. Водночас негативні установки формуються здебільшого як наслідок фрустрованих базових потреб у дитинстві.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити й систематизувати наукові підходи до розуміння впливу сімейного середовища на формування особистості дитини та виокремити ключові чинники, які можуть зумовлювати характер міжособистісних взаємин у юнацькому віці.
2. Проаналізувати сучасні теоретичні дослідження щодо впливу батьківських установок на формування «Я-концепції» особистості та її подальшу реалізацію у сфері міжособистісних стосунків.
3. Емпірично дослідити характер взаємозв'язку між особливостями батьківських установок, їх інтеріоризацією та специфікою міжособистісної взаємодії в юнацькому віці.
4. Розробити практичні рекомендації та програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності в міжособистісних стосунках молоді з урахуванням усвідомлення впливу інтеріоризованих батьківських установок.

**Методи дослідження** – для досягнення мети та перевірки висунутих гіпотез у роботі використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), *емпіричні* (стандартизовані опитувальники – ECR, DAS, YSQ-S3; авторська анкета оцінки стосунків), а також статистичні методи обробки результатів (описова статистика, кореляційний аналіз, критерій Краскела–Уолліса, ранговий коефіцієнт Спірмена).

**Емпірична база дослідження** – емпіричну базу становлять результати анонімного опитування, проведеного серед 52 студентів юнацького віку, які навчаються у вищому навчальному закладі. Дослідження проводилося онлайн із використанням сервісу Google Forms, що забезпечило валідність і надійність збору даних.

**Наукова новизна** полягає в поглибленні уявлень про роль батьківських установок у становленні міжособистісних стосунків осіб юнацького віку. У

дослідженні конкретизовано механізми їхнього впливу на зміст соціальної взаємодії та особливості побудови емоційно значущих зв'язків.

**Практична значущість** полягає в можливості використання результатів дослідження фахівцями у сфері психологічного консультування, педагогіки та соціальної роботи для діагностики, профілактики і корекції дезадаптивних моделей спілкування, сформованих під впливом батьківських установок.

**Апробація результатів** – основні положення та результати роботи були апробовані у доповіді на науково-практичній конференції «ОСОБИСТІТЬ У ПРОСТОРИ ПРОБЛЕМ ХХІ СТОЛІТТЯ» (23 травня 2025 р.), що дало можливість обговорити здобуті дані з колегами, отримати фахові рекомендації та розширити перспективи практичного застосування результатів.

**Структура і обсяг роботи** – робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методичного й емпіричного аналізу), висновків, списку використаних джерел (88 найменувань) та додатків. Основний зміст викладено на 120 сторінках, загальний обсяг — 172 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЮНАЦТВА

## 1.1. Вплив сімейного середовища на формування емоційної зрілості та соціальної компетентності

Коли йдеться про фундаментальні соціальні інститути, одне з провідних місць посідає сім'я – первинний простір розгортання людського існування. Вона виступає не лише базовою структурною одиницею соціального організму, а й першою психологічною екосистемою, у межах якої відбувається народження, формування та первинне самопізнання особистості. Саме в сім'ї, крізь призму емоційних зв'язків, афективної взаємодії та несвідомих динамік, розпочинається процес соціалізації індивіда, становлення його Я-образу та закладання основ психоемоційної структури.

У науковому дискурсі поняття «сім'я» розглядається з різних позицій: правової, соціологічної, педагогічної. У правовій площині вона постає як формалізоване об'єднання осіб, у соціологічній – як базовий соціальний інститут, що змінюється під впливом зовнішніх чинників. Проте саме психологічна парадигма дозволяє побачити в родині не лише соціальну рольову структуру, а передусім – складну динамічну систему міжособистісних зв'язків, що формують емоційний клімат, стиль прив'язаності, способи сприйняття себе та інших. Саме тому аналіз сім'ї в психології не обмежується рамками формальних взаємин чи правових норм, а фокусується на глибинних процесах – переживаннях, мотиваціях, внутрішньоособистісних конфліктах, що визначають якість взаємодії між батьками та дітьми.

**Сім'я** – це мала соціальна група та ключовий інститут суспільства, який об'єднує людей, пов'язаних шлюбом, батьківством, родинними чи емоційними зв'язками, спільним побутом та взаємною відповідальністю. Вона функціонує як цілісна система міжособистісних відносин, у межах якої реалізуються важливі

соціальні та психологічні функції: соціалізація дитини, формування особистості, емоційна підтримка, передача цінностей, взаємна турбота і захист. Сім'я не лише забезпечує базові умови для фізичного та соціального розвитку, а й створює унікальний простір для емоційного досвіду, формування ідентичності та розвитку навичок спілкування [1].

У науковій літературі існують різні погляди на співвідношення *виховання* та *соціалізації* [2, с. 55-63]. Деякі концепції розглядають соціалізацію як первинний процес, що охоплює як стихійні, так і організовані впливи, доповнюючи його вихованням як цілеспрямованою складовою. Інші підходи, навпаки, наголошують на пріоритетності виховання, розглядаючи соціалізацію як наслідок його дії. Також існує думка, що виховання є невід'ємною частиною соціалізації, адже людина формується під одночасним впливом цілеспрямованих виховних впливів і стихійних соціальних чинників.

У контексті сімейного виховання соціалізація особистості реалізується насамперед через формування моральної регуляції поведінки. На початковому, *доморальному* рівні поведінка дитини визначається системою зовнішніх заохочень і покарань [56]: правильні вчинки підкріплюються схваленням, а небажані – обмеженнями чи осудом. У цьому віці дитина орієнтується переважно на реакцію дорослих і ще не має власних внутрішніх критеріїв оцінки вчинків.

Згодом, у процесі дорослішання, відбувається перехід до *конвенційного* рівня [56], коли поведінка починає регулюватися не лише миттєвими зовнішніми реакціями, а й прийняттям загальноприйнятих соціальних норм і правил. Дитина вчиться співвідносити свої дії із суспільними очікуваннями та вимогами, формуючи базові уявлення про «правильне» і «неправильне» на рівні соціальних стандартів.

На вищому, *моральному* [56] рівні поведінка регулюється вже внутрішніми переконаннями, цінностями та усвідомленням етичних принципів. Особистість стає здатною до самостійної моральної оцінки ситуацій і прийняття відповідальних рішень без потреби у зовнішньому контролі. Саме сім'я, створюючи відповідне виховне середовище на кожному з цих етапів, закладає

фундамент для розвитку автономної поведінки в складних соціальних обставинах.

Разом із тим, у процесі виховання можливе і явище *десоціалізації* – часткової або повної втрати раніше засвоєного соціального досвіду. У сімейному середовищі десоціалізація може бути наслідком несприятливого виховного впливу: надмірного контролю, агресії, емоційної байдужості або порушення стабільності стосунків. Такі фактори можуть або обмежувати можливості дитини для самореалізації та інтеграції в суспільство, або, у деяких випадках, сприяти переосмисленню й оновленню засвоєного соціального досвіду через опір негативному впливу.

Таким чином, сім'я постає як складна багаторівнева система, яка виконує критично важливу роль у процесах виховання, соціалізації та розвитку особистості. Проте, попри свою значущість, сімейна структура не залишається незмінною і дотепер.

Впродовж тривалого історичного періоду сім'я виконувала стабільний набір функцій, покликаних забезпечити життєдіяльність її членів, задовольнити їхні базові потреби – від фізичних і матеріальних до емоційних, соціальних і духовних. Однак стрімкий розвиток індустріалізації, урбанізації, цифровізації, а також трансформація соціальних норм і цінностей суттєво змінили обличчя сімейних стосунків. Особливо це стало відчутним із втратою традиційною сім'єю свого первинного матріархального або патріархального статусу.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники (зокрема, у межах системного підходу до вивчення сім'ї) окреслюють низку ключових чинників, що стали джерелами сучасної сімейної проблемності [13]:

- **Порушення злагодженої взаємодії всередині сім'ї**, зокрема через «розмивання» сімейних статусів, ролей та ідентичності;
- **Атомізація, автономізація та самоізоляція родини**, ослаблення її зв'язків із соціальним оточенням і суспільством загалом;

- **Нуклеаризація сім'ї**, зменшення її чисельності, зниження народжуваності, зростання кількості неповних сімей, відмова від батьківства;
- **Зміна уявлень про шлюб та сім'ю**, зростання альтернативних форм співжиття, відхід від традиційних моральних норм;
- **Збільшення кількості сімей із високим рівнем конфліктності**, асоціальними формами поведінки, низьким виховним потенціалом, порушеннями комунікації та емоційної взаємодії.

Ці тенденції потребують переосмислення не тільки функцій сім'ї як інституту, а й конкретних механізмів, через які сім'я впливає на формування особистості.

У контексті нашої дипломної роботи, ми зосередимо увагу на таких ключових функціях сім'ї:

1. **Виховна функція** – формує ціннісні орієнтації, комунікативні стратегії та моральні уявлення особистості. Саме через виховання дитина отримує перші уявлення про межі, правила, взаємоповагу та рольову поведінку, що безпосередньо впливає на її стиль міжособистісної взаємодії.
2. **Емоційна функція** – забезпечує потребу в емоційній близькості, безумовному прийнятті та підтримці. Рівень реалізації цієї функції багато в чому визначає емоційну зрілість, самооцінку та здатність встановлювати глибокі й здорові соціальні зв'язки.
3. **Функція первинного соціального контролю** – через систему внутрішніх правил, очікувань та санкцій, сім'я формує здатність до саморегуляції, відповідальності та соціальної адаптації, що є критично важливим у юнацькому віці.

Загалом, ефективне функціонування сім'ї передбачає наявність взаємозв'язку між її членами, підтримку емоційного зв'язку поряд із автономією кожного, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, гнучкість до змін та дотримання чітких меж. Саме такі характеристики описуються в моделі сімейного функціонування *МакМастера* [44]. Ця модель виділяє шість

ключових параметрів, що визначають здорове функціонування сім'ї: *здатність до вирішення проблем* (як інструментальних, так і емоційних), *відкриту й цілеспрямовану комунікацію між членами родини, чітку рольову структуру, яка забезпечує стабільність та визначеність у межах сімейної системи, емоційну чуйність* (здатність до співпереживання і підтримки), *афективну залученість* (глибину емоційних зв'язків та взаємної значущості), а також *поведінковий контроль* – систему правил, норм і меж, що регулюють соціально прийнятну поведінку в родині.

Поєднання попередньо зазначених функцій сім'ї з параметрами моделі МакМастера формує характер середовища, у якому дитина здобуває перший досвід взаємодії із собою, близькими людьми та світом загалом. Залежно від змісту, послідовності та якості реалізації кожної з цих функцій можна оцінити ступінь *надійності емоційного зв'язку* між дитиною та значущим дорослим.

Історично підґрунтя вивчення емоційної прив'язаності закладали психоаналітики та соціальні теоретики, зокрема З. Фройд, Р. Сірс, Дж. Маккобі та К. Левін. У своїх дослідженнях вони зосереджували увагу на ролі материнської фігури як джерела задоволення фізіологічних потреб, що, у свою чергу, ініціює формування первинного емоційного зв'язку. Проте саме Джон Боулбі, в межах своєї теорії прив'язаності, кардинально змістив акцент з утилітарного забезпечення базових потреб на емоційно-когнітивні детермінанти стосунків між дитиною та фігурою догляду. Він довів, що цей зв'язок є тривалим, внутрішньо вмотивованим і базується на відчутті емоційної безпеки, а не лише на задоволенні голоду чи дискомфорту..

Теорія прив'язаності, сформульована Джоном Боулбі, базується на поєднанні підходів етології, теорії систем і психодинамічних концепцій [27]. Центральне положення цієї теорії полягає в тому, що як у людей, так і в деяких тварин, існує вроджена тенденція формувати тісні емоційні зв'язки з фігурою прив'язаності – найчастіше матір'ю або іншим постійним доглядальником [28]. Цей інстинкт виконує захисну функцію і сприяє виживанню, оскільки забезпечує доступ до безпеки та підтримки в умовах загрози чи стресу. У своїх дослідженнях

Боулбі спостерігав за дітьми, які були тимчасово або постійно розлучені з матерями, й зауважив подібність у їхніх реакціях [27; 28; 29].

Розвиток ідей Боулбі продовжила Мері Ейнсворт, яка акцентувала увагу на концепції «надійної бази» (secure base). Вона показала, що дитина використовує фігуру прив'язаності як емоційний орієнтир, з яким можна підтримувати контакт у разі потреби, і водночас – як безпечну опору для дослідження навколишнього середовища. У своїх емпіричних дослідженнях Ейнсворт довела, що чутливість матері до сигналів дитини – тобто її здатність спостерігати, розпізнавати та своєчасно реагувати на потреби немовляти – є критично важливою умовою для формування безпечної прив'язаності [16]. Цей досвід формує своєрідну основу для внутрішніх уявлень дитини про доступність, надійність і чутливість значущих інших, що згодом трансформується у сталі поведінкові патерни в міжособистісних стосунках [32; 37].

Важливим механізмом розвитку соціальної взаємодії є поведінкове навчання – зокрема, наслідування моделей поведінки дорослого та заохочення у процесі спілкування. Саме через повторення та емоційне підкріплення дитина засвоює базові комунікативні стратегії.

Приблизно з трирічного віку починається нова, більш структурована фаза розвитку прив'язаності, відома як «партнерство, що коригується цілями» (goal-corrected partnership) [27]. У цьому віці дитина вже здатна розуміти власні потреби, а також визнавати та враховувати наміри й емоційний стан батьків. Таким чином, стосунки набувають взаємності: обидві сторони починають домовлятися, обговорювати відмінності у поглядах або діях і прагнути до взаєморозуміння. На цьому етапі почуття безпеки все більше спирається не на фізичну присутність фігури прив'язаності, а на сформовану довіру, сталість взаємодії та передбачуваність поведінки іншого. У цьому процесі надзвичайно важливу роль відіграє зростаюча здатність дитини до комунікативної взаємодії, емпатії та розуміння мотиваційної структури поведінки інших людей.

Поряд із формуванням типу прив'язаності, *емоційна підтримка* з боку батьків виконує фундаментальну роль у становленні *механізмів емоційної*

*регуляції* [63]. Саме в контексті ранньої взаємодії в дитини закладаються первинні уявлення про *допустимість емоційного вираження, очікувану реакцію на прояви афекту та доступність допомоги у стані переживання*. Ці уявлення поступово закріплюються у вигляді *схем* – внутрішніх моделей, які формують інтерпретацію об'єктивної реальності та особистісного досвіду (включно з емоційним), опосередковуючи сприйняття й регулюючи реакції індивіда [88]. За умов емоційної відстороненості, надмірного контролю або недостатньої чутливості з боку батьків, підвищується ймовірність формування дезадаптивних моделей емоційної взаємодії: пригнічення афекту, гіперреактивності на фрустрацію або труднощів у вербалізації емоційного досвіду. Дослідження засвідчили, що саме якість емоційного зв'язку з матір'ю в ранньому дитинстві виступає достовірним предиктором рівня суб'єктивного стресу в дорослому віці [88]. Цей ефект простежується як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про універсальний і тривалий вплив дитячо-батьківської взаємодії на психоемоційне функціонування особистості.

У межах схема-терапевтичного підходу Джеффри Янг розробив концепцію *ранніх дезадаптивних схем* (РДС) як особливих ментальних структур, що виникають унаслідок хронічного незадоволення базових емоційних потреб у дитинстві чи підлітковому віці. На відміну від адаптивних когнітивних патернів, РДС характеризуються стійкою дезадаптивністю, повторюваністю й резистентністю до змін, що зумовлює їхню роль як ядра особистісних дисфункцій і широкого спектру психоемоційних порушень, включно з хронічними афективними, тривожними та особистісними розладами. Згідно з Янгом, для точного окреслення феномену РДС було запропоновано шість основних критеріїв:

1. *Широка, всеохопна тема або патерн – РДС не обмежується окремою ситуацією, а охоплює численні життєві контексти: міжособистісні стосунки, самооцінку, очікування щодо майбутнього. – критерій узагальненості.*

2. *Складається зі спогадів, емоцій, когніцій і тілесних переживань* – схема є інтегрованим афективно-когнітивним конструктом, який активується як на рівні думок, так і на рівні афекту та соматичних реакцій.

*– критерій мультимодальності.*

3. *Пов'язана з образом себе і стосунками з іншими* – РДС визначає не лише ставлення до себе (наприклад, як до негідної любові особи), а й очікування щодо значущих інших (наприклад, що ті завжди покинуть або зрадять).

*– критерій інтерперсональної релевантності.*

4. *Формується в дитячому або підлітковому віці* – джерелом РДС є ранній досвід, пов'язаний з порушенням базових потреб (у безпеці, прийнятті, автономії тощо). Саме в цей період психіка особливо вразлива до впливу батьківського стилю виховання, прив'язаності та травм.

*– критерій онтогенетичної специфічності.*

5. *Розвивається та зберігається протягом усього життя* – схема є стабільною, проявляється в поведінці, сприйнятті світу та міжособистісній взаємодії, незалежно від контексту чи змін у середовищі.

*– критерій стійкості.*

6. *Є значною мірою дисфункціональною* – активізація РДС призводить до дезадаптивних емоційних і поведінкових реакцій, підсилює психічну вразливість і знижує якість життя.

*– критерій клінічної значущості.*

Таким чином, РДС – це глибоко вкорінені емоційно-когнітивні структури, які визначають не лише спосіб осмислення поточного досвіду, а й формують внутрішній «нарратив» особистості, часто залишаючись непомітними для самої людини.

За Янгом, найсильніше на формування цих схем впливають саме батьки. Ранні етапи життя дитини характеризуються високою чутливістю до

міжособистісного досвіду, оскільки саме в цей період закладаються фундаментальні уявлення про себе, інших і світ загалом. У цей час дитина ще не володіє розвиненим механізмом критичного мислення, тож будь-який досвід засвоюється переважно некритично. Оскільки саме батьки в цей період є головними джерелами емоційної підтримки та регуляції, вони мають визначальний вплив на задоволення або фрустрацію базових потреб дитини.

Хоча РДС можуть виникати й у пізнішому віці внаслідок травматичного досвіду з однолітками, у школі або в ширшому соціокультурному контексті, схеми, що формуються в ранньому дитинстві в контексті взаємодії з батьками, є найбільш стійкими, всеохоплюючими та впливовими. Це пояснюється як інтенсивністю і тривалістю контакту з батьками, так і тим, що саме в родині задовольняються первинні потреби, які є базою для подальшого психічного розвитку.

З народження дитина має свої природні потреби, однак вона об'єктивно не здатна впливати на умови свого життя: ні на міжособистісні стосунки дорослих, ні на фінансове чи соціальне становище родини. Тому відповідальність за створення безпечного і підтримуючого середовища повністю покладається на дорослих.

Кожен період розвитку має свої провідні потреби, і роль батьків полягає у своєчасному їх розпізнаванні та створенні умов для їх повноцінного задоволення. Саме сім'я є тим першим соціальним середовищем, яке забезпечує базис для становлення характеру, мотиваційної сфери та емоційного світу дитини. Як вказували З. Фрейд, А. Маслоу, А. Адлер, Е. Фромм, Д.Б. Ельконін, Л.С. Виготський та інші дослідники, формування системи потреб та механізмів їх задоволення нерозривно пов'язане із взаємодією дитини й дорослого, передусім батьків.

На думку А. Маслоу, розвиток людини неможливий без комплексного задоволення потреб у різних сферах – фізичній, соціальній, духовній [66]. З. Фрейд підкреслював, що ще з перших днів життя дитина прагне не лише фізичного захисту, але й емоційної прив'язаності, що стає основою для її

подальшого психічного розвитку [50]. А. Адлер наголошував на особливій ролі матері у розвитку соціального інтересу дитини [15]. Е. Фромм виділяв безумовну любов матері як базову потребу людини [51]. Д.Б. Ельконін та Л.С. Виготський довели, що потреба в спілкуванні формується в процесі взаємодії з дорослими і стає рушієм психічного розвитку [4].

Задля досягнень цілей нашого дослідження, ми пропонуємо розглянути вікові періоди розвитку особистості від народження до 15 років у межах психосоціального підходу, сформульованого Е. Еріксоном. Психосоціальний підхід орієнтований на вивчення закономірного зв'язку між індивідуальним психічним розвитком та соціальним контекстом, розкриваючи механізми становлення особистості через поняття *психосоціальної лінії* – центрального завдання кожного етапу життя, від успішного розв'язання якого залежить подальший особистісний і соціальний розвиток [46]. Аналізуючи ці вікові етапи, ми простежимо, як саме соціальні впливи, насамперед впливи батьків, сприяють формуванню характеру дитини, адже, відповідно до ідей Е. Еріксона, особистість розвивається як результат безперервної взаємодії внутрішніх потенціалів і вимог соціокультурного середовища, долаючи на кожному етапі специфічні кризові завдання і проходячи процес послідовної самоідентифікації.

### **Стадія «Довіра – Недовіра»**

Перший етап розвитку дитини, за концепцією Е. Еріксона, триває приблизно від народження до 1 року і має центральну психосоціальну лінію: «довіра – недовіра» [45, с.219]. У цей період формується базова довіра до світу, що виникає завдяки стабільному емоційному контакту з первинним доглядачем – зазвичай матір'ю. Наявність постійної турботи, тепла, передбачуваності в реакціях дорослих створює в дитини відчуття безпеки, любові та прийняття.

Саме атмосфера емоційної підтримки у цей час критично важлива: вона закладає фундамент того, як людина сприйматиме навколишній світ у майбутньому – як доброзичливе або вороже середовище [45, с.219].

У разі позитивного досвіду задоволення цих потреб у дитини закладається фундамент емоційної безпеки, що згодом трансформується у здатність довіряти

світу, іншим людям і собі. У випадку систематичного дефіциту турботи формується глибинне переконання у ворожості середовища, що пізніше може проявлятися як замкненість, емоційна стриманість, тривожність і труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків.

Таким чином, довіра до інших – це не просто емоційна реакція або вміння «вірити людям». Це складний і динамічний конструкт, що формується з раннього дитинства й поступово перетворюється на ключовий механізм соціальної взаємодії, саморегуляції та пізнання світу.

Як і у випадку з формуванням стилю прив'язаності, досвід взаємодії з фігурою догляду визначає, які внутрішні моделі інших людей і самого себе буде вибудовувати дитина. Якщо опікун реагує на сигнали дитини послідовно та з емпатією, це сприяє формуванню у дитини переконання, що інші люди, ймовірно, є доброзичливими, надійними та відкритими до взаємодії. Така дитина виявляє більшу схильність до ініціювання контактів, демонструє відкритість до нових переживань, здатність до кооперації та гнучкість у соціальних ситуаціях [85]. У протилежному випадку – за умов емоційної непередбачуваності або хронічного дефіциту чуйності – формується модель взаємодії, що ґрунтується на обережності, самозахисті чи униканні, що, у свою чергу, ускладнює побудову стабільних міжособистісних зв'язків [59].

Варто зауважити, що надмірна стабільність середовища, в якому дитині не дозволяється самотійно долати труднощі, також може мати деструктивні наслідки. У таких умовах формується залежність від зовнішньої підтримки, а внутрішні механізми адаптації залишаються нерозвиненими. Дитина, позбавлена досвіду самотійного вирішення проблем, може проявляти дезадаптивні реакції в ситуаціях невизначеності або соціальної фрустрації, зокрема у нових колективах, де очікування постійної «фігури регуляції» не справджуються [57].

У підлітковому віці конструкція довіри ускладнюється: від первинної афективної установки вона трансформується у вибіркочну когнітивно-емоційну установку, пов'язану з усвідомленим розмежуванням близького й стороннього, справжнього й маніпулятивного. Саме в цьому віці відбувається актуалізація

внутрішніх моделей прив'язаності, які починають опосередковувати не лише довіру до значущих дорослих, а й до ровесників [72]. Потреба в довірі не зникає – вона набуває нових форм, зокрема здатності ділитися особистим, приймати допомогу, витримувати фрустрацію без втрати емоційного контакту з соціальним середовищем [22].

Довіра, як і прив'язаність, не є стабільним або фіксованим конструктом. Вона постійно модифікується під впливом життєвих подій, нових стосунків і суб'єктивних інтерпретацій досвіду. Позитивна корекція можлива навіть у разі негативного початкового досвіду – за умови появи нових, стабільних і підтримуючих відносин [33]. Водночас навіть добре сформована базова довіра може зазнати ерозії під впливом травматичних подій, таких як втрати, насильство або тривалий емоційний занепад.

Отже, *довіра* – це динамічний показник якості взаємин, а згодом стає внутрішнім механізмом регуляції соціальної поведінки. Від того, наскільки послідовно вона підтримувалась у ранньому віці, значною мірою залежить здатність особистості до соціальної інтеграції, емоційної стійкості та побудови автентичних стосунків упродовж усього життя. Вона виступає психологічним механізмом, який дозволяє особистості вступати в контакт із соціальним середовищем, не вимагаючи постійної перевірки намірів і дій інших людей. Саме наявність довіри дозволяє мінімізувати внутрішню напругу в умовах невизначеності та створює передумови для розвитку кооперації, взаємної підтримки й емоційної близькості [8].

### **Стадія «Автономія – Сором та Сумнів»**

З 18 місяців до 3 років провідною психосоціальною лінією розвитку дитини стає протистояння «автономії» й «сумніву та сорому». Це період, коли малюк відкриває для себе нові фізичні та психічні можливості й прагне самостійності. Дитина починає інтуїтивно відчувати: «Я можу сам!» – і активно намагається діяти без сторонньої допомоги [45, с.222].

Завданням дорослих у цей час є підтримати це прагнення: створити безпечні умови для перших самостійних кроків, заохочувати ініціативу, чітко й

доброзичливо окреслюючи межі дозволеного. Правильно організована підтримка допомагає дитині відчувати власну спроможність, що формує почуття впевненості та самоповаги [64].

Натомість надмірна опіка, різкі заборони чи недовіра до можливостей дитини сприяють виникненню глибокого сумніву у власних силах і сорому за свої спроби. У такому разі замість здорової автономії формується вразливість, тривожність і потенційно – так звана «вивчена безпорадність». Коли дитина постійно чує «ти ще не можеш», «у тебе не вийде», «дай я сам(а)», у неї закладається модель безсилля й уникнення активності. Згодом це може проявитися у пасивності, небажанні брати відповідальність чи навіть у перекладанні провини на інших [45, с.223].

Особливо важливо в цьому віці дати дитині можливість діяти самостійно, але при цьому обережно вводити елементи культурного світу: пояснювати правила, показувати безпечні способи досягнення цілей. Адже дитина не просто хоче наслідувати дорослих – вона шукає кордони: що можна, а що ні [45, с.224]. Якщо ж надавати повну вседозволеність без чітких орієнтирів, виникає небезпека виховання розгубленої, некерованої особистості. А спонтанне чергування заборон і дозволів (маятникове виховання) формує у дитини тривожний, нестабільний характер.

### **Стадія «Ініціативність – Почуття Провини»**

Дошкільний вік (3-7 років), який охоплює молодший (3–4 роки), середній (4–5 років) та старший (5–6(7) років) періоди, є одним із найважливіших та найвразливіших етапів у розвитку особистості. У цей час відбувається інтенсивне формування емоційної, соціальної та когнітивної сфер. Дитина активно пізнає себе і навколишній світ, набуває перших стійких уявлень про міжособистісні стосунки, норми поведінки та моральні цінності.

Згідно з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, провідною лінією цього вікового періоду є конфлікт між ініціативністю та почуттям провини. Розвиток ініціативності означає здатність дитини планувати власні дії, брати на себе відповідальність за їх виконання, самостійно розв'язувати завдання

та проявляти творчу активність [45, с.224]. Успішне проходження цієї стадії формує вміння не лише діяти за власною волею, але й усвідомлювати можливість впливу на навколишню дійсність.

Ініціативність проявляється у трьох ключових сферах [6]:

1. Рухова активність (участь у рухливих іграх, фізичних дослідженнях простору);
2. Інтелектуальна активність (прагнення ставити запитання, продукувати ідеї);
3. Творча активність (фантазування, створення нових ігор та сюжетів).

Заохочення цих проявів сприяє розвитку творчості та зміцненню вольової сфери дитини. Особливо важливим є стимулювання доведення розпочатих дій до завершення, що формує наполегливість, самоконтроль та здатність до цілеспрямованої діяльності [45, с.226].

Натомість надмірна критика, знецінення ініціативи або нав'язування почуття провини за спроби самостійної активності негативно впливають на розвиток особистості [45, с.226]. Дитина починає сприймати власну активність як небажану, що призводить до формування тривожності, сором'язливості, зниження самооцінки та майбутнього розвитку комплексу неповноцінності.

Таким чином, в основі виховної стратегії на цьому етапі мають лежати гуманістичні уявлення про дитину як самостійну, наділену волею, характером і унікальним світосприйняттям особистість. Важливими умовами розвитку є формування у дитини ціннісного ставлення до життя і до інших людей, виховання самоповаги, підтримка здатності до емпатії та співпереживання, а також залучення до досвіду гуманних взаємин через емоційно насичені ситуації.

### **Стадія «Творчість – Почуття Неповноцінності»**

Молодший шкільний вік – це час активного когнітивного, емоційного та соціального розвитку. Провідною діяльністю стає навчання, через яке дитина реалізує себе, здобуває нові знання й навички, розширює коло соціальних

контактів. Саме навчання виступає головним механізмом самореалізації та соціалізації.

За концепцією Е. Еріксона, основною психосоціальною лінією розвитку в цьому віці є «працьовитість проти почуття неповноцінності» [45, с.227]. Успішне освоєння ролі школяра, розвиток внутрішнього плану дій, формування навчальної мотивації та здатності до рефлексії дозволяють дитині відчувати свою компетентність та цінність у соціумі [45, с.227]. Вона вчиться ставити цілі, долати труднощі, бачити результати своєї праці.

Натомість часті невдачі, порівняння себе з іншими, критика з боку вчителів або проблеми в спілкуванні з однолітками можуть призвести до формування відчуття власної неповноцінності, заниженої самооцінки, страху перед викликами. Така дитина починає сумніватися у своїх силах, уникає активності, знижує рівень прагнень [45, с.227].

До цього віку в дитини вже в цілому сформувався характер – комбінація базових установок і переживань, отриманих на попередніх етапах розвитку. Молодший шкільний вік приносить із собою важливе новоутворення – *рефлексію*: здатність аналізувати власні думки, почуття, дії. Завдяки цій здатності дитина починає усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, бачити причини успіхів і невдач.

Саме в цьому віці з'являється можливість не тільки зміцнювати позитивні риси характеру, але й, завдяки дорослим, пом'якшувати або виправляти негативні установки, закладені раніше. Підтримка з боку батьків і вчителів, визнання зусиль дитини, а не лише результатів, є важливою умовою успішного проходження цього етапу розвитку.

### **Стадія «Самовизначення – Невизначеність»**

Підлітковий вік – це особливий, часто критичний, перехідний період розвитку, що охоплює приблизно 11–15 років, тобто середній шкільний вік. У цьому віці відбуваються глибокі зміни у фізіології, психіці та соціальній поведінці підлітка. Основним завданням розвитку стає становлення соціальної

зрілості – готовності до життя у світі дорослих як рівноправного члена суспільства [45, с.227-229].

Одним із провідних прагнень підлітків є самостійність і незалежність: вони хочуть самостійно діяти, приймати рішення, відстоювати власні погляди та досягати цілей без безпосереднього керівництва з боку дорослих. Розвиток цієї автономії нерозривно пов'язаний із процесами особистісного самовизначення [45, с.228].

Статеве дозрівання вносить у життя підлітка нові емоційні переживання: зростає інтерес до представників іншої статі, з'являються перші симпатії, почуття закоханості, сором'язливість, мрійливість. Формуються нові міжособистісні стосунки, що мають глибший і особистісно значущий характер.

Підлітковий вік, за Е. Еріксоном, є періодом формування ідентичності [45, с.228]. Саме тепер, завдяки розвитку рефлексії підліток починає задавати собі важливі запитання: «Хто я?», «Який я насправді?», «Якими є мої сильні та слабкі сторони?». Успішне проходження цього етапу означає створення цілісного «образу себе», що робить людину зрозумілою і передбачуваною для інших. Підліток із сформованою ідентичністю здатний встановлювати стабільні, довірливі взаємини, чітко розуміє свої цінності та межі.

Натомість підліток, який не звертається до рефлексивних запитань і не отримує належної підтримки з боку дорослих, ризикує залишитися без чіткої самосвідомості. Такий підліток виглядає непередбачуваним, нестійким у поведінці, що ускладнює його спілкування й може призводити до соціальної ізоляції [45, с.228].

Підтримка дорослих є вкрай важливою на цьому етапі. Варто ненав'язливо спрямовувати підлітка до роздумів про себе, демонструючи власний приклад рефлексії – аналізу своїх дій, цінностей та життєвих орієнтирів. Підлітки виявляють надзвичайну чутливість до таких тем, і навіть невелике заохочення може допомогти їм краще пізнати себе й упевнено увійти у світ дорослих.

На основі аналізу теоретичних підходів до розуміння природи та динаміки потреб дитини, а також ролі сім'ї у процесі їх задоволення, була розроблена

узагальнена таблиця, у якій систематизовано основні потреби дитини на кожному віковому етапі – від народження до 15 років. Порушення задоволення цих потреб може призводити до формування дезадаптивних моделей поведінки, що ускладнюють процес соціалізації та самореалізації у дорослому житті. У зв'язку з цим особливо важливим є усвідомлення батьками та вихователями специфіки вікового розвитку й забезпечення відповідної підтримки дитини на кожному етапі її становлення.

Виходячи з проведеного аналізу, було також узагальнено основні завдання, які доцільно реалізовувати батькам з метою повноцінного психічного розвитку дитини. Нижче наведено таблицю, що містить відповідну систематизацію потреб і рекомендованих батьківських дій (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Систематизація потреб дитини відповідно до віку**

<b>Вік</b>	<b>Потреби дитини</b>	<b>Основні завдання батьків</b>
<i>Вік немовля (0 -1 року)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба в емоційній безпеці</li> <li>• Потреба у фізичній безпеці</li> <li>• Потреба у сенсорному та пізнавальному стимулюванні</li> <li>• Потреба в позитивній соціальній взаємодії</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забезпечення постійної емоційної підтримки шляхом встановлення теплого фізичного контакту.</li> <li>• Оперативне та послідовне реагування на сигнали дитини.</li> <li>• Формування передбачуваного середовища через дотримання режиму дня та сталі ритуали.</li> <li>• Забезпечення емоційної доступності та демонстрація стабільності емоційного стану.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Недопущення емоційної непослідовності та проявів холодної байдужості.</li> </ul>
<p><i>Вік раннього дитинства (1-3 років)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба в автономії самостійності</li> <li>• Потреба у визнанні власних дій</li> <li>• Потреба в безпечних межах</li> <li>• Потреба в підтримці дослідницької активності</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надання можливості дитині самостійно долати незначні труднощі із одночасним чутливим реагуванням на ознаки тривоги.</li> <li>• Забезпечення балансу між захистом дитини та створенням умов для самостійного дослідження навколишнього середовища.</li> <li>• Заохочення самостійності дитини в межах безпечного середовища.</li> <li>• Чітке, доброзичливе окреслення меж дозволеного без застосування надмірних заборон.</li> <li>• Недопущення надмірної опіки, контролю або приниження дитини.</li> </ul> <p>Сприяння плануванню та реалізації власних задумів дитини у грі та повсякденних ситуаціях.</p>
<p><i>Дошкільний вік (3–6 років)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба в самореалізації через дію</li> <li>• Потреба у визнанні особистої ініціативи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підтримка ініціативи та самостійних спроб у різних сферах діяльності.</li> <li>• Заохочення творчої, інтелектуальної та рухової активності через ігрові та пізнавальні завдання.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба в позитивній оцінці зусиль</li> <li>• Потреба у прийнятті права на помилку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення умов для доведення розпочатих справ до завершення, підтримка наполегливості.</li> <li>• Захист від надмірної критики та знецінення ініціативи дитини, формування позитивного досвіду самовираження.</li> </ul>
<p><i>Молодий шкільний вік (6–10 років)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба у визнанні та успіхах</li> <li>• Потреба в стабільності й передбачуваності</li> <li>• Потреба в підтримці та емоційній безпеці</li> <li>• Потреба у приналежності до групи</li> <li>• Потреба в самоповазі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підтримка інтересу дитини до навчальної діяльності та стимулювання її пізнавальної активності.</li> <li>• Заохочення зусиль дитини незалежно від досягнутих результатів.</li> <li>• Сприяння постановці реалістичних цілей та формуванню навичок оцінки власних досягнень.</li> <li>• Формування вміння долати труднощі та ставитися до помилок як до частини процесу навчання.</li> <li>• Недопущення порівнянь дитини з іншими, акцентування уваги на її унікальних здібностях.</li> <li>• Розвиток навичок організованості та самодисципліни шляхом залучення до структурованого розв'язку завдань.</li> <li>• Підтримка здорових міжособистісних стосунків з</li> </ul>

		<p>однолітками, розвиток навичок конструктивної взаємодії.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Захист дитини від надмірної критики та проявів приниження з боку дорослих або ровесників.</li> </ul>
<p><i>Підлітковий вік (11–15 років)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба в автономії та самостійності</li> <li>• Потреба в соціальному визнанні</li> <li>• Потреба в емоційному прийнятті</li> <li>• Потреба в особистій ідентичності</li> <li>• Потреба в любові та прийнятті від інших</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надання підліткові права приймати власні рішення у межах безпечних життєвих ситуацій.</li> <li>• Заохочення до самоспостереження, самоаналізу та усвідомлення особистих цінностей.</li> <li>• Відкритий аналіз власного досвіду, цінностей та життєвих виборів.</li> <li>• Визнання права підлітка на емоційні переживання (перші симпатії, почуття закоханості, сором'язливість) без критики чи знецінення.</li> <li>• Допомога у виявленні сильних сторін, підтримка прагнень та особистісних виборів.</li> <li>• Надання можливості пробувати нові ролі, інтереси та види діяльності без страху осуду.</li> <li>• Активне слухання, вияв щирої зацікавленості у внутрішньому світі підлітка.</li> </ul>

--	--	--

Отже, узагальнюючи отримані результати й аналізуючи природу виникнення потреб, можна стверджувати, що саме потреба є основною рушійною силою розвитку людини. Вона активізує потяг до діяльності, надає життю цілеспрямованості та визначає характер взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем. Потреби постають не як абстрактні утворення, а як реальні стани організму, викликані відчуттям нестачі певних ресурсів або умов, необхідних для життєдіяльності. Такі стани напруження стають джерелом активності, спонукаючи людину до пошуку способів їх подолання і задоволення. Через потреби проявляються мотиваційні прагнення, бажання й потяги, що формують напрямок людської діяльності, спрямованої як на виживання, так і на розвиток.

У контексті сучасного психологічного знання особливої уваги заслуговує згадана раніше концепція Джеффри Янга. Згідно з його теоретичними положеннями, ранні дезадаптивні схеми є наслідком хронічного незадоволення базових емоційних потреб у дитячому віці. Дитина, чиї фундаментальні потреби – у безпеці, самостійності, самовираженні – систематично ігноруються або зазнають фрустрації, має вищу ймовірність формування психологічних схем, що ускладнюватимуть її адаптацію та міжособистісні стосунки у дорослому віці.

Аналізуючи потреби дитини у межах основних етапів вікового розвитку – від народження до підліткового віку – та співвідносячи їх із концепцією Янга, можна встановити відповідність між ними. Джеффри Янг виокремив *п'ять базових емоційних потреб*, які є універсальними для кожної людини:

1. потреба у **надійній прив'язаності до інших** (безпека, стабільність, турбота, прийняття);
2. потреба у **самостійності, компетентності та формуванні особистісної ідентичності**;
3. потреба у **свободі вираження власних емоцій та потреб**;
4. потреба у **спонтанності та наявності гри**;

## **5. потреба у встановленні реалістичних меж і розвитку самоконтролю.**

Незважаючи на універсальність, ступінь вираженості та способи задоволення цих потреб можуть варіювати залежно від індивідуальних особливостей розвитку та досвіду взаємодії із соціальним середовищем. Психологічно зрілою вважається особистість, яка здатна адаптивно задовольняти свої базові емоційні потреби без заподіяння шкоди собі чи іншим.

Водночас варто зауважити, що взаємодія вродженого темпераменту дитини та середовища у ранньому віці не завжди сприяє гармонійному задоволенню цих потреб. Нерідко фрустрація, емоційне нехтування чи гіперопіка стають чинниками порушення розвитку емоційної сфери, що, у свою чергу, негативно впливає на здатність до встановлення здорових міжособистісних стосунків у подальшому житті.

## **1.2. Теоретичні підходи до розуміння міжособистісних стосунків та їхньої ролі у юнацькому віці**

### **1.2.1. Теоретико-методологічні основи дослідження міжособистісних стосунків**

Історичне осмислення міжособистісної взаємодії формувалося на перетині кількох провідних психологічних напрямів, кожен із яких пропонував власне бачення природи соціальних зв'язків. Первинні концепції зосереджувалися переважно на інстинктивно-біологічних або мотиваційно-поведінкових чинниках, розглядаючи комунікацію як результат внутрішніх імпульсів чи реакцій на зовнішні стимули. Однак поступово дослідницький фокус зміщувався до складніших пояснювальних моделей, які враховували не лише поведінкові механізми, але й афективно-когнітивні компоненти, контекст взаємодії та значущість соціального досвіду. Цей перехід позначив собою еволюцію поглядів на міжособистісне спілкування – від спрощених моделей детермінації до

багатовимірною підходу, що дозволяє аналізувати комунікацію як динамічну, контекстуально зумовлену і структурно складну форму людської взаємодії.

Так, у психоаналітичній парадигмі (З. Фрейд, Д. Віннікот) міжособистісні стосунки інтерпретувалися як проєкція несвідомих потягів та захисних механізмів, сформованих у процесі ранньої взаємодії з об'єктом – зазвичай матір'ю. Від якості цієї первинної взаємодії значною мірою залежало подальше формування уявлень про себе й інших, а також структура Я.

Концепція батьківських замісників (parental proxies), розроблена З. Фрейдом, розкриває глибинні психологічні механізми, які зумовлюють вибір партнера в дорослому житті. В межах цієї теорії, репетиційний примус (repetition compulsion) постає як центральне явище: людина несвідомо прагне знову пережити фрагменти ранніх, часто травматичних, взаємодій, щоб отримати над ними контроль або знайти розв'язання [49]. На думку Фрейда, люди нерідко тяжіють до партнерів, які емоційно нагадують фігури первинної прив'язаності – переважно батьків [11]. Наприклад, особа з досвідом емоційної відстороненості одного з батьків може бути схильна вступати у стосунки з партнерами, які демонструють аналогічну віддаленість, намагаючись несвідомо «переписати» болісну історію через повторення.

Цей феномен – не лише про повторення минулого, а про прагнення його трансформації: суб'єкт шукає символічного «виправлення» дитячої травми через любов, яка щоразу набуває рис *déjà vu* [49]. Таким чином, любовна поведінка – це не завжди вільний вибір, а часто несвідомий акт, детермінований потребою завершити незавершене. Проте ця теорія не позбавлена критики: сучасні дослідники, зокрема Дж. Мітчелл, звертають увагу на її редуccionізм, адже фокус на несвідомому і ранньому досвіді нехтує важливістю соціального контексту, особистісного розвитку та свідомого вибору [69].

Цю перспективу поглиблює концепція Дональда Віннікотта, який звертає увагу не лише на психічний конфлікт, а й на умови, за яких можливе інтегрування суб'єктивного досвіду дитиною. Центальною в його теорії є постать «достатньо хорошої матері» (Good Enough Mother) [87] – дорослого, який уміє бути емоційно

доступним, відповідальним та адаптивним до станів дитини. Така фігура не лише задовольняє базові потреби, але й створює простір для безпечної фрустрації, що вчить дитину витримувати афекти та формує базове почуття цілісності Я. Навпаки, хронічна невідповідність між спонтанними імпульсами дитини та реакціями дорослого стимулює формування «фальшивого Я» – захисного конструкту, який дозволяє виживати, але ціною втрати автентичності. Це Я функціонує як зовнішньо прийнятна маска, що підлаштовується під очікування оточення, тоді як справжні почуття та потреби залишаються недоторканими, ізольованими. У дорослому житті це часто проявляється у вигляді розмитої самоідентичності, емоційної відчуженості й симулятивних, поверхневих стосунків.

Паралельно розвивалися концепції соціального навчання (Дж. Доллард, Н. Міллер), де комунікація тлумачилася як результат підкріплення, наслідування та опанування соціально схвалених моделей поведінки. У цих підходах домінував механістичний погляд на соціальні зв'язки як на продукт зовнішнього впливу.

Важливою точкою синтезу біологічного, емоційного та когнітивного компонентів стала теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі та продовжена М. Ейнсворт. Саме ця теорія довела, що якість емоційного зв'язку з фігурою прив'язаності в ранньому віці значною мірою визначає майбутні моделі соціальної поведінки. Залежно від типу прив'язаності, дитина здобуває різний досвід довіри, близькості та емоційної регуляції, що згодом проявляється у стосунках із партнерами, друзями та іншими соціальними фігурами.

У сучасних підходах до міжособистісної взаємодії переважає ідея про її багатокомпонентність та контекстуальну обумовленість. Наприклад, В. Сатір наголошує на ролі сімейного середовища як першого простору, де формуються емоційні сценарії й комунікативні патерни, що надалі проектуються на інші типи взаємодій [78]. Ж. Тіммерман підкреслює значення якісних стосунків, заснованих на щирості, довірі та прийнятті, для формування стабільної ідентичності та здорової самооцінки [84].

Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, Е. Шостром) наголошують, що справжній сенс спілкування розкривається не в інформаційній взаємодії, а в особистісній присутності людини для людини. Це не просто процес передачі думок, а можливість бути у контакті з іншим: не захищаючи себе масками, не граючи ролей. У такому типі взаємодії формується здатність довіряти, бути щирим, і водночас - почутим, що відкриває шлях до глибших змін у самосприйнятті та ставленні до інших.

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичного напрямку в психології, суттєво розширив уявлення про умови гармонійного міжособистісного спілкування. Він наголошував на трьох ключових чинниках, що визначають якість стосунків між людьми: емпатії, автентичності та безумовному прийнятті. На думку вченого, кожна людина здатна до самоактуалізації, проте для її реалізації необхідна атмосфера емоційної підтримки та прийняття з боку значущих інших [74].

Особливу увагу К. Роджерс приділяв здатності особистості розуміти досвід і внутрішній світ іншої людини. Він підкреслював, що саме точне сприйняття емоцій та переживань співрозмовника дозволяє долати психологічні бар'єри у взаємодії, формуючи засади для глибокого міжособистісного контакту.

Розроблена ним модель гармонізації стосунків у групах та колективах базується на принципі: чим вищий рівень самоприйняття індивіда, тим більшою є його здатність приймати інших. Таким чином, гармонізація міжособистісних зв'язків безпосередньо пов'язана з внутрішньою роботою особистості над самопізнанням і прийняттям власного «Я». Як слушно зазначав Роджерс, «людина невиліковно соціальна» [74. с. 112]: її прагнення до зв'язків із іншими є базовою потребою, що визначає напрямок особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Сучасна парадигма дослідження міжособистісних стосунків в українській психологічній науці формувалася на підґрунті теоретико-методологічної спадщини провідних вітчизняних дослідників: Б. Ананьєва, В. Мясіщева та М. Обозова. В їхніх працях міжособистісна взаємодія розкривається як

багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти й визначає не лише динаміку соціальної поведінки, а й глибинні механізми особистісного розвитку. Завдяки їхнім концептуальним положенням в українській психології утвердилася ідея про те, що міжособистісні стосунки є особливою формою суб'єкт-суб'єктної взаємодії, в якій розкривається унікальність людського «Я», відбувається процес соціального відображення, емоційного залучення та самопізнання.

На цьому етапі аналізу наукової літератури варто зазначити, що міжособистісні стосунки істотно відрізняються за своєю природою від суспільних, що зумовлює необхідність їх окремого теоретико-методологічного осмислення у межах соціальної психології. Як зазначає Г. Андрєєва, «...міжособистісні стосунки не слід ототожнювати з суспільними, оскільки вони являють собою специфічний різновид взаємодії, що виникає всередині соціальних відносин, але не є їх прямим відображенням» [3, с. 72].

На відміну від суспільних, міжособистісні стосунки ґрунтуються на емоційно-чуттєвому досвіді індивідів, що передбачає наявність афективного компоненту, який виявляється у формі кон'юнктивних (об'єднувальних) або диз'юнктивних (роз'єднувальних) переживань. Саме емоційна залученість, оцінка іншої особи як значущого або несумісного об'єкта взаємодії, визначає можливість формування міжособистісного зв'язку. Отже, не кожна соціальна взаємодія передбачає наявність міжособистісних стосунків: їх виникнення зумовлене суб'єктивним сприйняттям партнера по спілкуванню та характером емоційної відповіді на нього.

Це теоретичне розмежування має суттєве значення для розуміння структури соціальної взаємодії. З одного боку, у процесі спілкування реалізуються як формалізовані, безособові суспільні відносини, опосередковані соціальними ролями й нормами; з іншого – саме в межах спілкування набувають вираження індивідуалізовані, емоційно забарвлені міжособистісні зв'язки. У реальному спілкуванні ці два типи стосунків переплітаються, створюючи складну соціально-психологічну динаміку.

Власне бачення міжособистісної взаємодії розвинув В. Мясіщев, який підкреслював, що стосунки не можуть бути зведені до зовнішніх форм комунікації. На його думку, вони відображають систему особистісних установок – мотивів, цінностей, емоційних реакцій – і є способом включення особистості у спільну діяльність [7]. Цей підхід дозволяє розглядати міжособистісні зв'язки не лише як соціальні, а як глибоко індивідуалізовані, внутрішньо детерміновані процеси. Узагальнюючи позицію вченого, можна стверджувати, що якість міжособистісної взаємодії зумовлена не стільки зовнішніми обставинами, скільки особистісним змістом, який індивід вкладає у взаємини.

Подальший розвиток і конкретизацію зазначених ідей запропонував М. Обозов, який акцентував увагу на суб'єкт-суб'єктній природі міжособистісної взаємодії [9]. Він доводив, що справжні міжособистісні стосунки можливі лише за умови взаємної активності та емоційного залучення обох сторін. Особливу роль у цьому відіграє емоційна сфера: почуття симпатії, довіри чи антипатії формують основу міжособистісної близькості або дистанції, а відтак – і психологічного клімату в малих соціальних групах. Таким чином, концепція Обозова дозволяє пояснити, чому деякі взаємодії залишаються формальними, тоді як інші переходять у глибокі, особистісно значущі стосунки.

У межах сучасного психологічного знання зростає усвідомлення того, що будь-яка особистість існує не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими індивідами, що належать до певної соціальної групи. Саме в системі людських взаємин реалізується внутрішній потенціал особистості, її ціннісні орієнтири, емоційні стани та соціальні установки. Міжособистісні стосунки, як особливий рівень суспільних відносин, вирізняються емоційною забарвленістю, індивідуалізованим сприйняттям і взаємним впливом, що ґрунтується на почуттях, які виникають у людини щодо поведінки, позиції чи діяльності іншого.

У ході нашого дослідження було проаналізовано низку українськомовних психологічних словників, проте виявлено, що поняття *«міжособистісні стосунки»* у них або зовсім не представлено, або розкривається фрагментарно й без належної концептуалізації. Така відсутність чіткого визначення у вітчизняних

джерелах ускладнює подальше теоретичне осмислення феномена та його дослідження в межах психологічної науки. Зважаючи на це, було прийнято рішення звернутися до англomовних джерел, де термін *interpersonal relationships* уже давно є предметом систематичного наукового аналізу.

Зокрема, у Словнику Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, APA, 2018) подано два визначення терміна *interpersonal relations*:

1. «зв'язки та взаємодії, особливо соціально й емоційно значущі, між двома або більше людьми»;
2. «патерни (моделі), які можна спостерігати в способі, яким індивід вибудовує стосунки з іншими людьми».

У межах міждисциплінарного підходу ґрунтовне визначення міжособистісних стосунків запропонували Келлі та його колеги [54]. Вони трактують міжособистісні стосунки як динамічну систему взаємозв'язків між двома особами, у якій думки, емоції, наміри перебувають в тісній причинно-наслідковій взаємодії з відповідними психічними та поведінковими реакціями іншого. Інакше кажучи, стосунки вважаються такими, що існують, якщо вплив кожного з учасників є взаємним, відчутним і значущим. Близькими ж такі стосунки стають у разі, коли ця взаємозалежність характеризується стійкістю у часі, високою інтенсивністю, повторюваністю та різноплановістю, тобто охоплює кілька життєвих сфер. І, відповідно, цей підхід акцентує увагу не на формальних ознаках зв'язку, а на глибині психологічного включення в досвід іншого як основі справжньої міжособистісної взаємодії.

Загалом, англomовна література розглядає міжособистісні стосунки як такі, що базуються на емоційній взаємності, потребі в спільності та прагненні до досягнення спільних цілей. Їхня стійкість і глибина залежать від залученості обох сторін, готовності підтримувати зв'язок і працювати над його збереженням. Згідно із зазначеним, міжособистісна взаємодія виступає не лише результатом внутрішніх мотивацій, але й умовою розвитку соціальних навичок, здатності до емоційного реагування та формування почуття взаємної значущості.

Таким чином, критерієм наявності міжособистісного зв'язку є ступінь інтерперсональної залежності, тобто той рівень, на якому зміни у поведінці, стані чи оцінках одного індивіда зумовлюють відповідні зміни в іншому. У цьому контексті близькість виступає не лише як афективне переживання, а як структурна характеристика стосунків, що піддається емпіричному вимірюванню.

Починаючи з другої половини ХХ століття, міжособистісні стосунки дедалі частіше стають предметом дослідження у психології. Особлива увага приділяється тому, як саме люди оцінюють справедливість у стосунках, на чому ґрунтуються їхні очікування та які принципи – рівності, справедливості чи задоволення потреб – є визначальними у різних типах взаємодії. У західній психології було сформовано кілька важливих концепцій, що допомагають глибше зрозуміти природу стосунків між людьми.

Один із фундаментальних підходів до аналізу міжособистісних стосунків запропонував М. Дойч [41]. Він підкреслював, що перевага тієї чи іншої норми у стосунках залежить від мети, яку переслідують партнери. Якщо головне – ефективність і результативність (наприклад, у діловій співпраці), люди керуються нормою справедливості, тобто розподіл вигод і ресурсів має бути пропорційним до зусиль або внеску кожного. Якщо ж пріоритет надається емоційній підтримці чи згуртованості, більше значення мають норми рівності – коли все розподіляється порівну, – або норми потреби, коли ресурси спрямовуються туди, де потреба більша, незалежно від внеску.

Ці ідеї розвивалися і в інших дослідженнях. Наприклад, Мікула вказував, що в умовах співробітництва і тісного емоційного контакту люди природніше схиляються до норм рівності чи потреб, тоді як у формальних або неемоційних стосунках домінує принцип справедливості [67].

До розбудови розуміння міжособистісних стосунків долучились також М. Кларк і Дж. Міллз, які запропонували поділ стосунків на два типи [68]: обмінні (exchange) та комунальні (communal). Обмінні стосунки – це такі, де передбачається повернення наданої послуги або користі. Тут присутня ідея «балансу»: якщо я щось для тебе зробив, то й очікую чогось у відповідь. Така

модель характерна для взаємодії з колегами, знайомими або у діловому середовищі.

У комунальних стосунках інша логіка: тут поведінка ґрунтується не на підрахунку внесків, а на взаємній турботі. Люди надають підтримку не для того, щоб отримати щось у відповідь, а тому що відчувають відповідальність за благополуччя іншого. Цей тип стосунків є типовим для дружби, родини або романтичного партнерства.

Соціометрична модель міжособистісних стосунків, розроблена Дж. Морено, у своєму застосуванні не обмежується аналізом формальних колективів, таких як навчальні чи виробничі групи [70]. Її евристичний потенціал набуває особливої цінності у дослідженні малих груп природного типу – зокрема, сімейних систем, дружніх об'єднань, партнерських чи неформальних мікрогруп. В основі підходу лежить фіксація емоційної валентності міжособистісних виборів, яка дає змогу кодифікувати стосунки у координатах позитивного, негативного або нейтрального ставлення. Диференціація дев'яти типів міжособистісних відносин (взаємно позитивні, взаємно негативні, взаємно індіферентні, а також шість асиметричних комбінацій – наприклад, позитивно-негативні, негативно-індіферентні тощо) дозволяє якісно оцінити ступінь міжособистісної взаємності, латентної напруги чи соціометричної ізоляції. Такий підхід є критично важливим для виявлення дисбалансу у системі значущих емоційних зв'язків, що нерідко стає детермінантою психологічної дезадаптації індивіда в контексті міжособистісної взаємодії.

Зі свого боку, концепція М. Обозова виконує функцію ієрархічного моделювання глибини особистісної включеності у міжособистісну взаємодію [9]. Вона охоплює послідовні рівні: *знайомство, приятельство, товариські взаємини, дружбу, інтимно-особистісні зв'язки (любовні, подружні, родинні)*. Така структуризація дозволяє концептуалізувати динаміку розвитку стосунків крізь призму інтенсифікації міжособистісної залученості та зростання потенціалу впливу на афективну сферу особистості. У рамках цієї моделі стає можливим аналітично реконструювати послідовність етапів взаємодії,

визначити, на якому рівні формується довіра, здійснюється саморозкриття, проявляється потреба в емоційній підтримці або, навпаки, зростає ризик емоційної вразливості.

Одним із найвідоміших і водночас гнучких підходів до опису динаміки взаємин є модель стадій розвитку стосунків, запропонована М. Кнаппом [55]. Вона дає змогу розглядати як етапи зближення між партнерами, так і поступове охолодження або завершення зв'язку, акцентуючи увагу на комунікативних характеристиках, притаманних кожному з етапів. Універсальність цієї моделі дозволяє застосовувати її в контексті найрізноманітніших типів взаємин: від романтичних до дружніх чи професійних.

Поступове зближення між людьми, відповідно до моделі, умовно поділяється на п'ять стадій, кожна з яких має свої внутрішні закономірності, можливості та виклики. Початкове знайомство, **стадія ініціювання**, передбачає встановлення першого контакту, орієнтованого переважно на зовнішнє враження та дотримання соціальних норм. У цей момент спілкування є поверхневим, однак саме тут закладається первинне відчуття безпеки або, навпаки, настороженості. Згодом у процесі **експериментування** взаємодія заглиблюється, партнери поступово розкривають більше інформації один про одного, шукаючи точки дотику в інтересах, стилі життя, цінностях. Цей період часто супроводжується зниженням невизначеності, хоча може виявляти і потенційні несумісності.

Коли стосунки продовжують розвиватися, з'являється більше відкритості, інтимності та емоційної залученості. Цей етап, який Кнапп називає **посиленням**, є важливим для формування глибшого зв'язку, але водночас створює вразливість: очікування взаємності не завжди виправдовуються, що може викликати емоційне напруження. Далі, на **стадії інтеграції**, поступово формується спільна ідентичність. У мові все частіше з'являється займенник «ми», синхронізуються звички, кола спілкування, поведінкові сценарії. Це сприяє відчуттю єдності, проте водночас може породжувати питання щодо збереження особистісної автономії. Якщо стосунки тривають, вони переходять у **стадію з'єднання** (якщо розглядати романтичні стосунки) – символічного або офіційного закріплення

зв'язку, що найчастіше виражається у формі спільних зобов'язань, спільного побуту чи шлюбу.

Однак не всі взаємини зберігають напрямок до зростання. У моделі Кнаппа описано й зворотну динаміку, яка починається зі **стадії диференціації** – першого сигналу охолодження, коли зростає потреба у збереженні особистих меж і акцент зміщується на відмінності. Це може бути природним етапом розвитку, проте за відсутності діалогу або підтримки виникає ризик посилення дистанції. На наступному етапі, **обмеження**, кількість і глибина взаємодії помітно зменшуються: обговорюються переважно буденні або формальні теми, складні розмови уникаються, що потенційно може знижувати відчуття емоційного контакту і взаємної підтримки.

Подальша **стагнація** вказує на втрату розвитку: партнери залишаються разом радше за інерцією або зовнішніми причинами, але внутрішня залученість зникає. Це може тривати досить довго, якщо обидві сторони не готові до змін або завершення зв'язку. Зрештою, на **етапі уникнення** виникає активна фізична та психологічна дистанція – партнери уникають присутності одне одного, знижують кількість спільного часу, і цей процес часто супроводжується байдужістю або тривогою. Завершенням цього процесу стає **припинення стосунків** – етап, на якому взаємини офіційно або символічно завершуються. Попри свою фінальність, цей період часто є моментом переосмислення попереднього досвіду, інтеграції змін і поступового відновлення психологічної цілісності.

Значущим аспектом моделі Кнаппа є розуміння того, що розвиток взаємин рідко відбувається строго лінійно. Етапи можуть чергуватися, повторюватися або накладатися один на одного. Важливо також враховувати, що зміни відбуваються не лише на рівні зовнішньої поведінки, а й у глибинних психологічних структурах: трансформуються когнітивні схеми, змінюється сприйняття себе та іншої особи, по-іншому формуються очікування й система цінностей.

Така варіативність пояснюється наявністю глибинних внутрішніх чинників, що впливають на здатність людини входити у стосунки, підтримувати їх або уникати. Йдеться не лише про переконання особистості (наприклад, у тому,

що близькість обов'язково призводить до болю), а й про її афективно-регуляторні та поведінкові особливості. Деякі люди мають схильність встановлювати переважно поверхневі контакти, уникаючи емоційної відкритості та вразливості. Інші – можуть надмірно тривожно реагувати на будь-які тригери з боку партнера (зокрема романтичного, родинного чи дружнього), інтерпретуючи їх як загрозу втрати зв'язку. Для таких індивідів важливим є постійне підтвердження близькості, що, своєю чергою, може породжувати деструктивну динаміку – наприклад, залежність, ревності або емоційне виснаження в обох учасників взаємодії.

І саме через комунікацію відбувається поступове формування, зміцнення або руйнування міжособистісного зв'язку. Спілкування є не лише засобом обміну інформацією, а й головним механізмом вираження емоцій, ідентифікації себе у стосунках, а також побудови спільних смислів і значень. Відповідно, кожний перехід від однієї стадії до іншої в моделі Кнаппа ґрунтується на якісних змінах у способі комунікації – від поверхневої соціальної розмови до глибокої емоційної відкритості або, навпаки, до уникання та мовчання. Таким чином, комунікативна компетентність учасників взаємодії є істотним чинником у визначенні траєкторії розвитку чи згасання стосунків.

### 1.2.2. Особливості соціальної перцепції в структурі міжособистісної взаємодії

Розуміння спілкування лише як процесу передавання інформації було б спрощеним. Як зазначають Г. Андреева, О. Леонт'єв та інші дослідники, у структурі спілкування умовно виокремлюють *три взаємопов'язані сторони* [3]:

- *комунікативну*, що полягає в обміні інформацією;
- *інтерактивну*, пов'язану з організацією взаємодії та узгодженням дій;

- *соціально-перцептивну*, яка включає сприймання партнера, розуміння його емоційних і мотиваційних станів та встановлення взаєморозуміння.

У цьому контексті особливого значення набуває соціально-перцептивна складова міжособистісної взаємодії, що визначає не лише зміст спілкування, а й його глибинну якість. Від того, як індивід сприймає себе, партнера і ситуацію комунікації, залежить як стиль, так і результат міжособистісної поведінки. У межах когнітивної моделі А. Бека підкреслюється, що саме інтерпретація зовнішніх подій, а не ці події як такі, є ключовим джерелом афективних реакцій та поведінкових рішень [24]. Очікування щодо поведінки інших, уявлення про значущих осіб, а також інтеріоризовані норми і правила – це когнітивні утворення, які суттєво впливають на сприйняття і, відповідно, на характер взаємодії. Вони опосередковують здатність до довіри, відкритості, вирішення конфліктів та формування сталих міжособистісних зв'язків.

Засадничим поняттям тут є соціальна перцепція – процес сприйняття соціальних об'єктів, передусім інших людей. Як зазначав Дж. Брунер, ще на початку дослідження йшлося про соціальну зумовленість перцептивних процесів. Сучасне трактування поняття передбачає активну й багатогранну взаємодію, в якій індивід не лише пасивно отримує інформацію, а активно її інтерпретує, проектуючи власний попередній досвід, емоційні стани та уявлення. Саме тому сприймання іншої людини – процес значно складніший і більш емоційно насичений, ніж сприйняття об'єктів фізичного світу. Воно активізує когнітивні, емоційні та мотиваційні структури, що у свою чергу впливають на динаміку розвитку стосунків – як у напрямку зближення, так і віддалення.

Аналіз ефектів і механізмів соціальної перцепції передбачає звернення до тих психічних процесів, за допомогою яких індивід вибудовує уявлення про партнера по спілкуванню, інтерпретує його поведінку та прогнозує подальшу взаємодію. Йдеться не лише про моментальне сприймання зовнішніх ознак (міміка, жести, інтонації), а насамперед про глибинне розуміння особистісного змісту – мотивів, установок, емоційного стану іншого. У цьому процесі

взаємодіють раціональні судження, емоційні реакції та попередній соціальний досвід, що забезпечує унікальність сприйняття кожним індивідом.

Ключові механізми соціального сприймання включають ідентифікацію – внутрішнє співпереживання досвіду іншого, емпатію – інтуїтивне співвідчуття без потреби в логічному аналізі, та соціальну рефлексію – здатність уявити себе очима іншого. Важливу роль також відіграють проекція, коли на партнера несвідомо переносяться власні переживання, і каузальна атрибуція – пояснення причин його поведінки, які часто спотворюються упередженнями.

Результати перцептивної взаємодії ніколи не є повністю об'єктивними. На формування враження впливають типові ефекти. Вони зумовлюють те, як формується перше враження, як ми інтерпретуємо поведінку партнера і які очікування маємо щодо нього. Наприклад, ефект ореолу полягає в тому, що одне позитивне враження (зовнішність, манера говорити) переноситься на інші риси — ми вважаємо людину загалом кращою, ніж вона є [23; 39]. Ефект первинності означає, що перша інформація має більший вплив, ніж наступна, тоді як ефект новизни діє навпаки — остання подія може змінити загальне враження [21]. Проекція проявляється в тому, що ми приписуємо іншим власні емоції або мотиви, а стереотипізація — у сприйманні людини через призму її соціальної групи (стать, професія тощо) [86].

Усі згадані ефекти соціальної перцепції діють як невидимі фільтри, через які проходить інформація про партнера, трансформуючись у внутрішній образ іншого. Цей образ, у свою чергу, впливає на емоційне ставлення, вибір стратегії поведінки та готовність до співпраці або протидії. В умовах стабільної взаємодії ці ефекти можуть згладжуватися за рахунок накопичення досвіду та розвитку довіри.

Описані ефекти демонструють, що сприйняття людини часто відбувається не на основі об'єктивного аналізу її поведінки чи особистісних рис, а крізь призму попереднього досвіду, перших вражень, соціальних установок або бажання уникнути внутрішнього дискомфорту. Це означає, що інтерпретація

іншого нерідко є відображенням самого суб'єкта – його очікувань, проєкцій і попередніх переконань.

До спотворення сприймання також призводить неспроможність точно розпізнавати ситуаційний контекст взаємодії, що ускладнює розуміння мотивів, намірів і цілей партнера. Вплив чинять і сформовані стереотипи, а також схильність робити передчасні висновки без готовності дослухатися чи переглянути своє ставлення. У результаті, соціальна перцепція стає процесом не стільки пізнання іншого, скільки накладання на нього власних когнітивних схем. Таким чином, ефекти перцепції виступають індикатором того, як глибоко у сприйнятті іншого вплетено наші внутрішні установки – і саме це є джерелом найтиповіших помилок у міжособистісному розумінні.

### **1.2.3. Міжособистісне спілкування як чинник становлення особистості в юнацькому віці**

Юнацький вік характеризується глибинними змінами у пізнавальній, емоційно-вольовій і соціальній сферах. У межах вікової періодизації юність поділяють на ранню (приблизно 15–18 років) та пізню (від 18 до 25 років), що відображає поступову інтеграцію індивіда в соціальні структури дорослого світу. Цей період є переходом від залежного підліткового статусу до відносно самостійного дорослого життя, а отже – вимагає якісної перебудови внутрішнього світу, переосмислення ієрархії цінностей, соціальних ролей та міжособистісних зв'язків [60].

На етапі ранньої юності актуалізується потреба у підготовці до виконання нових соціальних функцій, що вимагає розширення поведінкового репертуару та зростання відповідальності. У концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона юність трактується як критична фаза формування ідентичності – цілісного, узгодженого уявлення про себе, що забезпечує інтеграцію індивідуального досвіду в соціальному контексті. Відтак, юнацький вік є етапом активної соціалізації, в межах якого відбувається інтеріоризація норм, цінностей і моделей взаємодії, необхідних для дорослого життя. Важливим результатом цього

процесу є формування здатності до усвідомленого життєвого вибору та прийняття соціальної відповідальності.

Однією з провідних характеристик юності є процес самовизначення, який супроводжується зростанням значущості міжособистісних відносин з дорослими – носіями соціального досвіду [60]. Попри збереження звернень до них із питань професійної орієнтації чи моральних дилем, характер цієї взаємодії змінюється. Відбувається перехід до більш паритетного, демократичного стилю спілкування, знижується конфліктність, ослаблюється опозиційність, характерна для підліткового віку [80].

Центральним чинником ефективної комунікації з батьками постає довіра, яка слугує основою конструктивної взаємодії. Її дефіцит може провокувати тривожність, емоційне дистанціювання чи уникнення контактів [81]. Водночас природним є поступове емоційне відокремлення від родини: знижується інтенсивність зв'язку з батьком, тоді як зв'язок із матір'ю частіше зберігає стабільність [60]. Прагнення до автономії супроводжується переорієнтацією на зовнішнє соціальне середовище, зокрема на референтні групи поза межами родини.

На початкових етапах юності можливе зростання конфліктності у стосунках з батьками, що розглядається як прояв процесу психологічної сепарації. З набуттям нових соціальних статусів – здобуттям освіти, працевлаштуванням, частковою економічною самостійністю – напруження зазвичай знижується, а відносини з родиною стабілізуються, набуваючи партнерського характеру [53].

У юності помітно зростає роль позасімейного соціального середовища. Спостерігається переорієнтація емоційної залученості на ровесників, які стають не лише джерелом підтримки, а й агентами соціалізації. У взаємодії з ними формуються етичні норми, життєві сценарії та базові складові ідентичності. За результатами досліджень, міжособистісні зв'язки в юнацькому віці виконують функцію соціального дзеркала, в якому молодь відображає, тестує й уточнює власну Я-концепцію [35]. Соціальні зв'язки набувають глибшої емоційної

інтимності, стабільності й особистісної значущості. Дружба стає селективною, базується на спільності світогляду, цінностей та емоційній взаємності, виконуючи функцію підтримки в процесах самовизначення та особистісної індивідуалізації [83].

Поступове посилення емоційної залученості до міжособистісної взаємодії з ровесниками відкриває простір для нових форм близькості, найпомітнішою з яких у юнацькому віці є романтична взаємодія. Її поява не є випадковою чи суто біологічно детермінованою, а радше відповідає внутрішній потребі юної особистості в емоційній взаємності, глибинному контакті та символічному підтвердженні дорослого статусу. Романтичні стосунки виконують не лише функцію афективної підтримки, але й стають важливою формою соціального досвіду, у межах якого формуються навички близькості, взаєморозуміння, здатності до емпатії, саморефлексії та відповідальності [77].

Романтична взаємодія в юності постає своєрідним полігоном, на якому молодь апробує моделі партнерської поведінки, розвиває уявлення про себе як суб'єкта взаємин і водночас зустрічається з реальними викликами соціального співіснування. Через взаємини із партнером юна особа часто переосмислює власні цінності, життєві орієнтири, а також отримує перший досвід конструктивної (або деструктивної) взаємозалежності. Як показують результати дослідження, позитивний досвід у романтичній взаємодії сприяє зміцненню самооцінки та впевненості в майбутньому, тоді як негативний – може стати джерелом емоційних травм, що гальмують подальший розвиток [52].

Отже, у юності посилюється інтерес до внутрішніх психологічних характеристик інших, що відображає розвиток механізмів соціальної перцепції. Міжособистісні зв'язки – як дружні, так і романтичні – інтегрують емоційні, когнітивні та перцептивні ресурси, відіграючи ключову роль у процесах самопізнання та соціального навчання. Враховуючи підвищену вразливість цього віку до впливу міжособистісного досвіду, саме здатність до адекватного сприймання себе й іншого постає критично важливою умовою формування зрілих і конструктивних взаємин.

### 1.3. Теоретичне обґрунтування природи батьківських установок: структура, функції та механізми формування

#### 1.3.1. Структурно-функціональний аналіз психологічної установки

Установка є одним із базових психологічних конструктів, який допомагає пояснити, чому ми реагуємо на ті чи інші об'єкти, ситуації або людей певним чином. У повсякденному житті ми рідко замислюємося над тим, що за нашими оцінками, наприклад «мені це подобається», «я з цим не згоден», «тут щось не так», стоять глибші психологічні механізми. Саме установка формує нашу схильність емоційно реагувати та діяти в типових ситуаціях. Це не просто одна з рис особистості, а гнучка структура, яка поєднує в собі емоції, знання та поведінкові очікування.

*Установка* постає як результат складної інтеграції індивідуального досвіду, емоцій, цінностей і переконань, які формуються в процесі соціалізації та під впливом життєвих подій. Уже з раннього дитинства індивід засвоює певні зразки сприйняття світу через значущих дорослих, які передають нормативні уявлення про добро і зло, дозволене й недопустиме, бажане й непотрібне. У такий спосіб формуються первинні оцінні орієнтири, що згодом переростають у більш складні ментальні структури – установки.

Уперше системно поняття установки було проаналізовано в працях Г. Олпорта, який, узагальнивши погляди своїх попередників, визначив установку як нейропсихічний стан готовності до ментальної та фізичної активності, що відображає ставлення людини до певної цінності [20]. За Олпортом, установка визначає поведінкову схильність – схвалювати чи уникати, приймати або відкидати певний об'єкт. Ця реакція може бути прямою чи опосередкованою, свідомою або несвідомою, раціональною чи ірраціональною, позитивною або негативною. Уже в цих ранніх підходах простежується зв'язок між установкою та поведінкою – вона розглядається як ментальна й моторна готовність до дії щодо об'єкта, що має певну особисту або соціальну значущість. Особливістю

такого підходу є наголос на латентній, прихованій природі установки: вона не завжди проявляється одразу, проте є основою для нашої поведінки, коли ми стикаємося з емоційно або соціально значущими об'єктами.

У подальших дослідженнях, зокрема у працях Д. Бема, І. Айзена, А. Пратканіса, С. Бреклера та А. Грінвальда, установка розглядається як стійка оцінка, яка формується з часом [18; 25; 73]. У цьому підході вона постає як накопичена, емоційно забарвлена оцінка об'єкта, що виражає ставлення людини у формі прихильності або відторгнення. Така установка може впливати на вибір, прийняття рішень і спосіб взаємодії з навколишнім світом.

Наразі найбільш відомим є трикомпонентний підхід до вивчення установки – модель ABC (Affect, Behavior, Cognition) [42]. Згідно з нею, установка містить три взаємопов'язані елементи:

1. Афективний компонент – емоційне ставлення до об'єкта, що може бути як позитивним (симпатія, довіра), так і негативним (неприязнь, страх).

Емоційна реакція може виникати у випадках, коли когнітивна оцінка недостатня або відсутня, і саме емоції стають основою для формування ставлення [40].

Установки, сформовані на емоційній основі, часто є менш стабільними, ніж когнітивні, але водночас можуть бути сильнішими у моментальному впливі на поведінку. Важливо, що афективна установка не завжди має раціональне пояснення [18].

2. Когнітивний компонент – знання, переконання, стереотипи, пов'язані з об'єктом.

Когнітивний компонент є вираженням індивідуального сприйняття, мислення і знань щодо об'єкта установки. Йдеться про те, як людина усвідомлює, інтерпретує та оцінює певний об'єкт, спираючись як на особистий досвід, так і на зовнішні джерела інформації [17].

Формування установки на когнітивному рівні ґрунтується на індивідуальній оцінці об'єкта, що виникає через безпосередній досвід взаємодії

з ним або через сприйняття й осмислення отриманої інформації. Важливим є те, що джерела інформації можуть бути як внутрішніми (збережені в пам'яті знання, попередній досвід), так і зовнішніми – школа, робота, інтернет, родина, соціальні групи. Таким чином, пізнання і формування ставлення нерозривно пов'язані з впливом середовища та інформаційного контексту [17].

На цьому рівні установка формується на основі наявних фактів та оцінки об'єкта за певними критеріями і через такі фактичні критерії відбувається відокремлення одного об'єкта від іншого, що створює передумови для формування певного ставлення. Дослідження також показують, що негативна інформація має більший вплив на формування установки, ніж позитивна [71].

Когнітивний рівень є динамічним: установка може змінюватися під впливом нової інформації – індивід оцінює нову інформацію, поєднує її з вже наявною у довготривалій пам'яті, і таким чином формується або змінюється установка [19].

3. Конативний (поведінковий) компонент – готовність або схильність діяти певним чином стосовно об'єкта.

Конативний компонент установки є заключним етапом її формування, що проявляється в конкретній дії, спрямованій на об'єкт установки. Цей компонент відображає готовність або схильність індивіда до певної поведінки, яка є результатом попередньої когнітивної оцінки та емоційного реагування.

Поведінковий компонент включає як вербальні, так і невербальні дії, що свідчать про ставлення до об'єкта. Поведінка може бути зумовлена як знаннями, так і емоційною оцінкою, а також прикладом поведінки інших людей [25].

Поведінкова установка може бути як усвідомленою, так і автоматичною, тобто виникати без раціонального обґрунтування, але все ж мати у своїй основі попередні когнітивно-афективні компоненти [38].

Таким чином, установка є внутрішньою, складною конфігурацією, що функціонує на перетині інтелектуального, емоційного й поведінкового вимірів. Вона не лише відображає попередній досвід, а й допомагає формувати нові реакції, адаптуючи нас до змін у соціальному середовищі.

Отже, установка – це не статичне, а змінне й залежне від ситуативного контексту утворення. Вона формується і змінюється в динаміці афекту, когнітивного аналізу й поведінкових звичок. У цьому сенсі, установка – це не просто оцінювання; це адаптивний механізм, що допомагає нам швидше орієнтуватися в складних чи незрозумілих обставинах і приймати рішення, не витрачаючи зайвих ресурсів на довгий аналіз.

Одна з ключових функцій установок – *вираження особистих цінностей*. Установки нерідко формуються як когнітивне вираження домінантних особистісних цінностей, що виступають як мотиваційні орієнтири поведінки. У межах теорії базових людських цінностей Ш. Шварца [79] зазначається, що цінності опосередковують соціальні установки через визначення напряму емоційних і когнітивних оцінок. Зокрема, особи, які орієнтовані на цінності збереження –традицію, безпеку, конформізм – частіше формують негативні установки щодо соціальних трансформацій, індивідуалізму чи культурного плюралізму [61]. Натомість прихильність до відкритості до змін (наприклад, самостійності чи стимуляції) корелює з позитивним ставленням до новизни, змін і різноманіття [82].

Однією з ключових причин тісного взаємозв'язку між цінностями та установками є те, що установки часто виконують функцію вираження цінностей. Наприклад, людина, яка надає великого значення збереженню довкілля, з високою ймовірністю матиме позитивну установку щодо використання велосипеда або придбання місцевих продуктів. Це пояснюється прагненням до внутрішньої узгодженості між переконаннями та діями, що є фундаментальною потребою індивіда [47]. Якщо особа має позитивну установку щодо об'єкта, який суперечить її особистим цінностям, це може призвести до внутрішнього дискомфорту, зумовленого когнітивною неузгодженістю [75; 76].

Отже, коли постає потреба аргументувати власну позицію щодо певного явища, люди нерідко апелюють до різних цінностей. У цьому сенсі цінності не лише спрямовують формування установок, а й виконують функцію їх раціоналізації заднім числом, коли установки вже сформовані [58].

Однак не кожна установка виражає цінність, і саме усвідомлення такої функції установки є вирішальним чинником у виявленні взаємозв'язку між цінностями та установками. Дослідження показують, що цінності можуть передбачати установки лише у тих випадках, коли особа вважає установку вираженням своїх цінностей. Зокрема, було встановлено, що цінності корелюють з установками до певної соціальної події лише в тих учасників, які сприймали свою установку як таку, що виражає їхні цінності [62]. Це свідчить про те, що зв'язок між цінностями та установками активізується саме тоді, коли індивід сам пов'язує їх між собою на рівні особистісної значущості.

Отже, з вище зазначеного, ми можемо зробити висновок про те, що установки тісно пов'язані з цінностями, оскільки слугують засобом їхнього вираження та реалізації в соціальному контексті. Проте вони мають не лише діяльнісну, орієнтовану на зовнішньому світі, функцію, а й значно впливають на формування уявлень особистості про саму себе. Цей аспект надзвичайно важливий у розумінні більш широкого психологічного явища – *«Я-концепції»*.

У нашій дипломній роботі, ми звертаємось до поняття *«батьківські установки»*, яке зазвичай означає систему переконань, очікувань і норм, яких дотримуються батьки у процесі виховання дитини. Цей термін охоплює широкий спектр змісту й включає не лише ставлення батьків до дитини, а й їхні цінності, очікування щодо її розвитку, уявлення про ефективні способи виховання та дисципліни, а також знання про особливості соціального й когнітивного становлення дитини. Крім того, батьківські установки часто мають захисну функцію – вони забезпечують психологічні орієнтири, за якими самі батьки оцінюють власну ефективність у виховній ролі та формують межі прийнятної відповідальності [10].

На основі проведеного теоретичного аналізу, ми виходимо з припущення, що саме ці установки батьків, незалежно від їхнього змісту, формують у дітей власні установки щодо себе, інших і світу. Водночас важливо розуміти, що дитячі установки не є прямим відображенням батьківських: вони можуть формуватися шляхом наслідування, гіперкомпенсації, уникнення чи навіть опору

батьківському впливу. Саме тому в нашій роботі ми диференціюємо батьківські й дитячі установки як концептуально різні явища. Проте задля зручності викладу в окремих випадках ми будемо використовувати термін «батьківські установки» для позначення тих інтерналізованих переконань, що сформувалися в дитини під впливом сімейного середовища.

### 1.3.2. Установки як основа формування Я-концепції та самосприйняття особистості

Установки є важливими психологічними утвореннями, які відображають не тільки ставлення індивіда до зовнішніх об'єктів і явищ, а й його власне ставлення до себе, своїх якостей, можливостей, ролей та внутрішніх обмежень. Таким чином, установки стають своєрідною основою, на якій людина вибудовує свій образ «Я», оцінює себе і прогнозує власні дії. Саме ця система установок, що склалась на основі індивідуального досвіду та соціального впливу, визначає, як людина сприймає і переживає себе в різних життєвих ситуаціях. Тому логічним і методологічно обґрунтованим є подальше розкриття зв'язку між установками та Я-концепцією особистості.

Як зазначає І. Кон, установка включає три компоненти [5]:

1. **когнітивний** (уявлення та переконання про об'єкт),
2. **афективний** (емоційна оцінка об'єкта),
3. **поведінковий** (готовність до дії щодо об'єкта).

Ця структура є концептуально співвідотною з моделлю Я-концепції у трактуванні Роберта Бернса [30], однак принципова відмінність полягає в тому, що Я-концепція не є окремим різновидом установки, а являє собою цілісну систему самоустановок, спрямованих на самого себе. Бернс розглядає Я-концепцію як багаторівневу структуру, яка включає три складові [30]:

1. **когнітивну** (Я-образ),
2. **емоційно-оціночну** (самооцінка),
3. **поведінкову** (Я-вчинок).

Всі ці елементи є модусами особистісних установок і формують цілісне уявлення індивіда про себе. Таким чином, Я-концепція є *ієрархічною сукупністю установок*, що включає уявлення про *реальне Я* (усвідомлення своїх рис, здібностей, ролей), *дзеркальне Я* (як, на думку індивіда, його сприймають інші) та *ідеальне Я* (уявлення про те, яким би він хотів бути) [30].

Ці самоустановки виконують ті ж функції, що й будь-яка установка: вони орієнтують сприйняття, емоційне ставлення та поведінкові реакції, але при цьому їхнім об'єктом є власне «Я». Саме тому концепція Бернса дозволяє трактувати Я-концепцію не як просту установку, а як складну, багатовимірну систему самоустановок, що інтегрує когнітивне, афективне та поведінкове ставлення до себе в єдину психологічну структуру.

Я-концепція формується на основі когнітивного осмислення досвіду міжособистісної взаємодії, емоційного переживання соціального визнання чи відкидання, а також поведінкових реакцій, які закріплюють або змінюють уявлення про себе. Зміст установки щодо себе: чи вона є підтримувальною, позитивною, амбівалентною або негативною, – визначає якість образу Я, міру його стабільності, внутрішню узгодженість, ступінь диференційованості та суб'єктивну значущість [65].

Розвиток Я, образу когнітивного ядра Я-концепції, залежить від постійної взаємодії індивіда з оточенням, зокрема близьким соціальним середовищем. Через установки, які закріплюються в процесі соціального навчання, дитина спершу формує елементарні уявлення про себе (наприклад, «Я – хлопчик», «Я – вередливий», «Я – добрий»), що надалі ускладнюються, поглиблюються і стають багатовимірними. Ці уявлення не лише є результатом інтеграції досвіду, а й способом інтерпретації зовнішніх оцінок, що надходять від значущих інших [12].

Позитивна Я-установка є умовою для формування стабільного та адаптивного образу себе, що сприяє високому рівню самосвідомості, конструктивному ставленню до помилок і здатності до саморозвитку. Натомість негативні або суперечливі установки можуть викликати внутрішнє напруження, емоційну нестабільність, дезадаптацію, занижену самооцінку або, навпаки,

захисне заперечення реального образу себе [36]. У такому випадку суперечність між Я-реальним та Я-ідеальним може стати як джерелом мотивації до особистісного зростання, так і чинником психологічного дистресу.

Таким чином, установки, як система внутрішньо пов'язаних уявлень, оціночних суджень, емоцій і поведінкових тенденцій, – є базисом, на якому вибудовується цілісна Я-концепція. Вони не лише відображають, а й активно формують спосіб самосприйняття особистості, визначаючи її життєві орієнтири, соціальні ролі та стратегії самореалізації.

Подальше ускладнення й поглиблення Я-концепції відбувається завдяки включенню до її структури так званих Я-схем – внутрішніх ментальних структур, які узагальнюють індивідуальний досвід самосприйняття та слугують фільтром для обробки інформації, пов'язаної з образом себе. Вони ґрунтуються на попередньому досвіді, формуються в процесі соціального навчання й відображають найстійкіші уявлення особистості про власну ідентичність. Я-схеми забезпечують внутрішню узгодженість Я-концепції, виступаючи як фільтри, через які індивід сприймає, інтерпретує та оцінює нову інформацію. Завдяки цьому зберігається відносна сталість у сприйнятті себе незалежно від контексту або змін зовнішніх умов [65].

Функціонально Я-схеми не лише відображають минулий досвід, а й виконують регуляторну роль: вони визначають, яка інформація буде засвоєна, а яка – ігнорована, зважаючи на її відповідність наявному уявленню про себе [65]. Індивід швидше приймає рішення та формує оцінки в тих ситуаціях, де нова інформація узгоджується з уже сформованими схемами, натомість протиріччя з ними може спричинити захисне ігнорування або когнітивний дисонанс [31]. У структурі Я-концепції Я-схеми пов'язують когнітивний, емоційний та поведінковий рівні, формуючи цілісне сприйняття себе у часовому континуумі – від минулого до передбачуваного майбутнього [65].

Сам термін «схема» має глибоке коріння в когнітивній психології: від робіт Ж. Піаже, який описував схеми як структурні одиниці когнітивного розвитку дитини, до праць Ф. Бартлетта, котрий уперше акцентував увагу на їхній ролі в

засвоєнні нової інформації та організації пам'яті. У сфері когнітивної терапії А. Бек розглядав схеми як глибоко вкорінені ментальні структури, що формуються з раннього дитинства та значною мірою впливають на сприйняття реальності, міжособистісні відносини та саморегуляцію.

У розділі 1.1. було розглянуто загальну природу дезадаптивних схем, однак для розуміння змістовної кореляції з установками та глибшого аналізу впливу на міжособистісну сферу доцільно знову звернутися до цієї концепції – вже в контексті класифікації схем за доменами базових емоційних потреб, які залишаються незадоволеними в дитинстві [88]. Такий підхід дозволяє систематизувати прояви схем і більш точно співвіднести їх з конкретними аспектами дитячого досвіду та батьківського впливу.

Перший домен – *роз'єднання та відторгнення* охоплює ті схеми, які формуються внаслідок хронічного дефіциту захищеності, емоційної підтримки, стабільності, емпатії та безумовного прийняття. Центральною у цьому контексті є роль первинного сімейного середовища, адже саме в ньому закладаються основи довіри до інших, внутрішньої безпеки та самоцінності. Як правило, поведінка в таких сім'ях холодна, непередбачувана, образлива або жорстока.

1. Схема «*покинутості/нестабільності*» виникає в умовах, коли дитина не відчуває стійкої емоційної присутності значущих дорослих. Це може бути пов'язано як з фізичною відсутністю батьків (розлучення, смерть), так і з емоційною нестабільністю доглядачів (раптові зміни настрою, спалахи гніву). В дорослому віці така схема проявляється у постійному страху втрати близьких та нестабільності стосунків.
2. Схема «*недовіри/очікування жорсткого поводження*» формується, коли батьки чи інші дорослі постійно зраджують очікування дитини, вдаються до жорстокості, принижень, брехні або маніпуляцій. Надалі людина очікує подібної шкоди від інших, інтерпретуючи навіть нейтральні дії як потенційно ворожі, що ускладнює формування довірливих стосунків. Можлива присутність думки, що досягти свого за рахунок індивіда.

3. Схема «емоційної депривації» розвивається, коли дитині хронічно бракує турботи, розуміння, підтримки, захисту, настанов, спілкування чи щирого емоційного залучення. Вона сприймає власні емоційні потреби як неважливі або «надмірні» та, у дорослому житті, нерідко вступає у зв'язки з емоційно недоступними партнерами, повторюючи ранній досвід.
4. Схема «дефективності/сорому» ґрунтується на глибокому переконанні у власній неповноцінності, зіпсованості, небажаності або недосконалості. Вона часто формується в атмосфері постійної критики, порівнянь з іншими, емоційного приниження або любові за певних умов. Такі люди схильні до низької самооцінки, підвищеної чутливості до критики та уникнення соціального досвіду.
5. Остання схема домену – «соціальна відчуженість», зумовлена відчуттям власної відмінності та неспроможності належати до соціальної групи. Вона може виникати як результат батьківського обмеження соціальних контактів, так і з боку зовнішнього середовища, однак у більшості випадків саме родинне тло формує базовий досвід неприйняття, який згодом узагальнюється на інші соціальні контексти.

Другий домен – *порушення автономії та ефективності* охоплює ті схеми, що виникають на основі хронічного порушення базових емоційних потреб у незалежності, самостійності, компетентності та впевненості у власних силах. Центральною особливістю цих схем є переконання індивіда у власній нездатності функціонувати без підтримки або керівництва з боку інших, а також глибоке відчуття уразливості перед зовнішнім світом.

Такі схеми зазвичай формуються в родинах, де дитині не надається достатньої свободи для дослідження навколишнього середовища, де домінує надмірний контроль, гіперопіка або постійне знецінення ініціативи. У таких умовах розвиток внутрішньої автономії та компетентності гальмується, а дитина засвоює уявлення про власну слабкість, залежність та некомпетентність.

6. Схема *«залежності/безпорадності»* полягає у переконанні, що особа не спроможна самостійно вирішувати щоденні завдання належним чином, без допомоги інших. У дорослому житті може проявлятися як страх перед ухваленням рішень, невпевненість у своїх судженнях, залежність від думки авторитетів чи партнера, а в деяких випадках, як повна безпорадність. Нерідко така схема активізується лише в певних галузях (наприклад, у професійному чи романтичному виборі).
7. Схема *«уразливості»* характеризується нав'язливим очікуванням неминучої катастрофи – фізичної (раптова хвороба), емоційної (страх втрати здорового глузду) або зовнішньої (напад грабіжників, землетрус тощо). Особа з такою схемою схильна до тривожного прогнозування найгірших сценаріїв: від страху важких захворювань до панічного уникнення польотів або перебування у людних місцях. У дитинстві така модель мислення може формуватися під впливом тривожних, гіперопікуючих батьків, які моделюють світ як загрозовий і непередбачуваний.
8. Схема *«злиття/не відокремленості»* виникає в умовах надмірної емоційної залученості одного чи кількох значущих дорослих, часто – з матір'ю або обома батьками. У таких сім'ях дитина не має можливості поступово відокремитися, розвивати власну ідентичність, адже її роль зосереджена на емоційному обслуговуванні потреб батьків. У дорослому віці це може виявлятися у відчутті порожнечі, невизначеності власного «Я», труднощах у самостійній побудові життя, а також у глибокій внутрішній потребі у симбіотичних стосунках.
9. Схема *«неуспішності»* пов'язана з переконанням у власній нездатності досягати успіху в академічній, професійній або соціальній галузях. Людина з такою схемою часто відчуває себе менш здібною, обділеною талантами або не гідною визнання. Це може бути результатом виховання, де успіхи дитини ігнорувались або знецінювались, а порівняння з більш «успішними» однолітками було звичним виховним засобом. Згодом така

особа або уникає ситуацій з високими вимогами, або постійно відчуває тривогу й страх провалу, навіть попри об'єктивні досягнення.

Третій домен ранніх дезадаптивних схем – *порушення кордонів* охоплює ті схеми, що пов'язані з хронічними порушеннями у формуванні внутрішніх обмежень, відповідальності перед іншими, здатності до самоконтролю та постановки досяжних особистих цілей. Центральною темою цього домену є недорозвиненість здатності дотримуватися соціальних норм, брати на себе зобов'язання та витримувати необхідні обмеження у процесі самореалізації.

Такі схеми формуються у сім'ях, де не дотримуються чітких меж, достатнього рівня структурованості чи зворотного зв'язку щодо наслідків власної поведінки. Атмосфера вседозволеності, браку дисципліни, відсутності вимог або гіперцентрованості на дитині формує у неї викривлене уявлення про власну особливість, безкарність чи неспроможність долати труднощі. У дорослому віці це виражається у складнощах із побудовою стабільних відносин, ухиленні від зобов'язань, уникненні дискомфорту та слабкому розвитку довгострокової мотивації.

10.Схема *«привілейованості/грандіозності»* пов'язана з уявленням про свою привілейованість, зверхність і право на особливе ставлення без необхідності враховувати потреби, межі або почуття інших. Людина з такою схемою вважає себе вищою за загальноприйнятні норми взаємодії, очікує, що її бажання мають задовольнятися незалежно від наслідків для оточення, і сприймає навколишніх переважно як інструмент для досягнення власних цілей. У таких випадках часто спостерігається або відкритий нарцисизм, або завуальована потреба у владі й контролі. Така особа може проявляти нетерпимість до критики, схильність до домінування, конкуренції або демонстративного самоствердження без емпатії до інших.

11.Схема *«недостатнього самоконтролю/самодисципліни»* характеризується труднощами в управлінні власними імпульсами, емоційними реакціями та

поведінкою, а також у здатності долати неминучий дискомфорт, пов'язаний із досягненням цілей. У легких формах вона проявляється як уникнення дискомфорту, прокрастинація, знецінення обов'язків або небажання брати на себе відповідальність. У тяжчих випадках – це глибока неспроможність стримувати руйнівні імпульси, залежність від задоволення потреб «тут і зараз» ціною довгострокових втрат. У дитинстві ця схема може виникати через брак обмежень з боку дорослих, відсутність вимог або непослідовне реагування на порушення з боку дитини.

Четвертий домен ранніх дезадаптивних схем – *спрямованості на інших* охоплює ті схеми, які формуються внаслідок хронічного придушення власних потреб, емоцій та бажань на користь зосередженості на очікуваннях, почуттях і вимогах інших. Центральною темою цього домену є втрата автентичності, самовираження та самоцінності через потребу в любові, прийнятті чи уникненні покарання.

Ці схеми часто виникають у середовищі, де прийняття дитини є умовним: її люблять або підтримують лише тоді, коли вона відповідає певним стандартам, не конфліктує або підлаштовується під бажання значущих дорослих. Внаслідок цього дитина вчиться ігнорувати власні внутрішні сигнали, не формує стійкого відчуття «Я», втрачає контакт із власними потребами й емоціями.

12.Схема «покірності» характеризується тим, що особа добровільно або несвідомо передає контроль над своїм життям іншим людям, щоб уникнути осуду, гніву чи покарання, або щоб зберегти зв'язок. Ця схема має дві основні форми:

- підпорядкування потреб (ігнорування або придушення власних бажань і рішень);
- підпорядкування емоцій (особливо гніву чи незгоди).

Люди з такою схемою зазвичай мають установку, що їхні думки, бажання й почуття менш вартісні порівняно з іншими, що призводить до покірної поведінки, підвищеної вразливості до маніпуляцій, а також до внутрішньої

напруги й пригнічення. Невиражений гнів часто проявляється опосередковано – у вигляді психосоматичних симптомів, пасивно-агресивних реакцій або деструктивної поведінки.

13.Схема «самопожертви» полягає у хронічній готовності відкладати власні потреби заради задоволення потреб інших. Таке самозречення зазвичай зумовлене прагненням уникнути почуття провини, страхом спричинити біль або втратити зв'язок із близькими. Часто така поведінка походить від надмірної емпатії або гіперчутливості до страждань інших. Водночас накопичення фрустрації через нехтування власними потребами може призводити до внутрішньої незадоволеності, прихованого гніву або розчарування в об'єкті самопожертви.

14.Схема «пошуку схвалення/визнання» виражається в надмірній залежності від позитивної оцінки з боку оточення як джерела самоповаги та самооцінки. Людина з такою схемою орієнтується на зовнішні стандарти, намагається адаптуватися до очікувань інших, іноді через досягнення, зовнішній вигляд, соціальний статус або фінансовий успіх. Внутрішній голос або автентичні потреби в такому випадку залишаються приглушеними, що часто призводить до почуття порожнечі, відчуження від себе або ухвалення рішень, які не відповідають справжнім цінностям. Також часто спостерігається підвищена вразливість до критики, соціального відкидання або втрати статусу.

П'ятий домен ранніх дезадаптивних схем – *надмірної пильності та інгібіції* охоплює ті внутрішні моделі мислення й поведінки, які формуються внаслідок хронічного придушення емоцій, імпульсів, спонтанності та життєвої легкості. У центрі цього домену – втрата внутрішньої свободи, гнучкості та здатності до самовираження, що заміщуються надмірним контролем, суворими вимогами до себе та постійним емоційним напруженням.

Такі схеми зазвичай виникають у дитинстві, коли дитина зростає в атмосфері високих очікувань, перфекціонізму, суворих моральних норм або

критичності. У таких родинах заохочується пригнічення емоцій, особливо таких, що вважаються «неприпустимими» (гнів, радість, вразливість, сексуальність), а основною цінністю стає досягнення або бездоганне дотримання правил. Дитина вчиться жити з переконанням, що будь-яка помилка неприпустима, що лише максимальний контроль і відповідність вимогам рятує від осуду, покарання чи провалу. У дорослому житті це виливається у жорсткість до себе та інших, перманентне емоційне напруження та нездатність радіти чи відпочивати.

15.Схема *«негативізму/несимізму»* проявляється як стійке фокусування на темних, загрозливих або тривожних аспектах життя. Людина з цією схемою схильна до катастрофізації, постійного очікування негативного результату у будь-якій галузі життя: у стосунках, роботі, здоров'ї чи фінансах. Позитивні події знецінюються або ігноруються. Внаслідок цього формується підвищена тривожність, емоційна виснаженість, схильність до постійних скарг і надмірної обережності. Такі люди часто вагаються приймати рішення або живуть із внутрішнім відчуттям приреченості.

16.Схема *«придушення емоцій»* полягає в систематичному придушенні власних почуттів, імпульсів або емоційної спонтанності. Це може проявлятися як неможливість виразити/вербалізувати гнів, радість, симпатію, сексуальне бажання, вразливість або власні потреби. Замість емоційної автентичності людина демонструє раціональність, стриманість і контроль. Мотивацією зазвичай є страх осуду, сорому чи втрати контролю. У результаті люди з цією схемою часто відчують себе емоційно «замороженими», неспроможними до щирої близькості, спонтанності чи задоволення.

17.Схема *«жорстких стандартів/гіперкритичності»* проявляється у внутрішньому переконанні, що для того, аби бути гідним любові, прийняття або поваги, необхідно постійно дотримуватися надвисоких стандартів у різних галузях життя: від професійної діяльності до моральної поведінки. Ці люди часто схильні до перфекціонізму, самозвинувачень, знецінення власних досягнень і постійної внутрішньої самокритики. Вони

не дозволяють собі розслаблення або помилок, що в довгостроковій перспективі веде до вигорання, втрати сенсу та погіршення якості стосунків.

18.Схема «пунітивності» передбачає установку на те, що помилки – як власні, так і чужі, повинні каратися. Люди з такою схемою нетерпимі до недосконалості, схильні до гніву, роздратування та суворого осуду, іноді – до жорстокості. Вони можуть не пробачати, навіть у дрібницях, не враховувати контекст або емоційні обставини, які могли призвести до помилки. Зазвичай такі люди не дозволяють собі бути м'якими, співчутливими чи вразливими, оскільки самі були позбавлені прийняття й розуміння в дитинстві.

У межах транзакційного аналізу Ерік Берн запропонував концепцію життєвого сценарію – несвідомої програми життя, що формується в дитинстві під впливом емоційного досвіду взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими [26]. Центральними елементами його теорії є життєвий сценарій, припис, життєва позиція, три Я-стани (Батько, Дорослий, Дитина), а також сценарні повідомлення, які дитина інтеріоризує в процесі розвитку. Важливо, що приписові повідомлення передаються не завжди у формі прямої вербальної заборони, а здебільшого через невербальні сигнали, інтонації, оцінні судження та поведінкові моделі, які дитина вловлює інтуїтивно. На основі цих повторюваних емоційно значущих впливів у дитини формується несвідома система орієнтирів, що згодом регулює її поведінку в дорослому житті, при цьому залишаючись поза межами усвідомлення.

У цьому контексті поняття установки та сценарного припису виявляють між собою глибоку структурну спорідненість. Обидва феномени є афективно-когнітивними утвореннями, які формуються в ранньому дитинстві, мають високу стабільність і визначають характер сприйняття себе, інших людей і соціальної дійсності. Якщо установка розглядається як усталена внутрішня готовність до певного способу реагування, що формується внаслідок повторюваного досвіду, то припис, згідно з Берном, – це імпліцитна, «вмонтована» в особистість

інструкція, яка формує межі прийнятної поведінки в емоційно значущих ситуаціях. Таким чином, припис можна розглядати як емоційно насичену форму установки, що виникає внаслідок напруження між базовими потребами дитини та нормативними очікуваннями з боку батьків.

## Висновки до першого розділу

У межах розділу 1.1. здійснено теоретичний аналіз провідних психологічних детермінант, що впливають на якість майбутньої міжособистісної взаємодії. До таких чинників належать:

- **Тип прив'язаності**, який формується в немовлячому віці внаслідок чутливого реагування або його відсутності з боку батьків.
- **Механізми емоційної регуляції**, які розвиваються через емоційне віддзеркалення з боку дорослих.
- **Ранні дезадаптивні схеми**, що виникають у відповідь на хронічно незадоволені емоційні потреби: у безпеці, самостійності, вираженні емоцій, спонтанності та чітких межах.
- **Кризи психосоціального розвитку**, які виступають структурною основою побудови Я-ідентичності.

У процесі аналізу ми дійшли висновку, що стиль ранньої взаємодії в родині, емоційна доступність батьків, їхня здатність задовольняти ключові потреби дитини – все це не лише визначає перебіг психоемоційного розвитку, а й створює базу для міжособистісного спілкування в подальшому. Успішне задоволення потреб у прийнятті, самостійності та емоційній підтримці сприяє формуванню відкритості, довіри та стабільності у стосунках. Натомість деформації у батьківсько-дитячій взаємодії часто призводять до закріплення дезадаптивних установок, що ускладнюють побудову емоційно близьких і стійких зв'язків у юності.

Міжособистісні стосунки в юнацькому віці відіграють ключову роль у психосоціальному розвитку, оскільки саме в процесі соціальної взаємодії реалізуються потреби в емоційній близькості, прийнятті, самоствердженні та належності до соціальної групи. У цей період відбувається активне формування Я-концепції: зростає здатність до рефлексії, самопізнання, оцінювання себе очима інших, зіставлення реального та ідеального Я, що безпосередньо впливає на характер спілкування з однолітками й дорослими. Ми встановили, що перехід

від батьківського контролю до партнерської моделі, зростання значущості ровесників, поява емоційно насичених дружніх і романтичних стосунків – усе це перетворює спілкування на простір для самопізнання. Саме тут формується здатність бачити себе очима іншого, співпереживати та будувати зрілі взаємини.

Показово, що в цьому процесі перцептивний компонент відіграє провідну роль. Усвідомлення власних установок, інтерес до внутрішнього світу іншого та здатність до емоційного прогнозування стають умовами якісної соціальної адаптації. Тож міжособистісне спілкування в юності – це не лише форма соціальної активності, а механізм інтеграції попереднього досвіду в особистісно значущі стосунки.

Установки функціонують як комплексні психічні структури, що поєднують емоційні реакції, когнітивні оцінки та готовність до дії, визначаючи сталі орієнтири у сприйнятті себе, інших і соціального середовища. Вони виконують роль внутрішніх регуляторів, що забезпечують адаптацію, самоконтроль і стабільність у системі особистісних цінностей. У межах формування Я-концепції установки трансформуються у самоустановки – узагальнені уявлення про себе, які задають тон оцінюванню власних рис, меж і можливостей. Інтеріоризовані в дитинстві, батьківські посили закріплюються у структурі самосприйняття та визначають подальший вектор самооцінки, емоційного реагування й міжособистісної взаємодії в юності.

Установки, як багатовимірні психічні утворення, формуються під впливом раннього досвіду та значущих взаємодій у сімейному середовищі, зокрема через інтеріоризацію батьківських очікувань і реакцій. У межах концепції Джеффри Янга вони постають як основа ранніх дезадаптивних схем, що виникають у відповідь на хронічно незадоволені емоційні потреби, а згідно з теорією Еріка Берна – як результат інтеріоризації сценарних приписів, які задають несвідомі обмеження особистісного розвитку.

## Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК ЮНАЦТВА ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ

### 2.1. Обґрунтування методів та методик дослідження

*Мета дослідження* – виявити взаємозв'язок між батьківськими установками, сформованими у дитячому віці, та особливостями міжособистісних стосунків осіб юнацького віку, зокрема *рівнем їх задоволеності, стилем прив'язаності, установками та ранніми дезадаптивними схемами.*

З огляду на загальну мету дослідження, практичну частину було спрямовано на реалізацію таких *цілей*:

1. Визначити рівень суб'єктивної задоволеності респондентів міжособистісними стосунками з батьками (у віці до 15 років), друзями та романтичними партнерами на момент дослідження.
2. Дослідити наявність взаємозв'язків між зазначеними типами стосунків з метою виявлення спільних закономірностей та впливу раннього досвіду на сучасні соціальні зв'язки.
3. Встановити індивідуальні показники досвіду близьких стосунків учасників, що відображають стиль їхньої емоційної прив'язаності, рівень тривожності та уникнення у взаємодії.
4. Виявити рівень вираженості дисфункціональних когнітивних установок, що можуть впливати на якість міжособистісного спілкування.
5. Оцінити наявність та характер структурованих ранніх дезадаптивних схем у респондентів, які сформувались у результаті дитячого досвіду взаємодії з батьками.
6. Здійснити порівняльний аналіз результатів за трьома методиками – «Шкала дисфункціональних установок», «Досвід близьких стосунків» та «Опитувальник ранніх дезадаптивних схем YSQ-S3» – у групах респондентів з різним рівнем задоволеності стосунками.

7. Вивчити характер взаємозв'язків між виявленими показниками з метою побудови уявлення про механізми впливу батьківських установок на міжособистісну поведінку в юнацькому віці.

У рамках дослідження ми застосували онлайн-формат збору даних за допомогою сервісу *Google Forms*. Такий формат обрано з огляду на легкість у поширенні опитувальника, можливість охоплення широкої аудиторії та мінімізацію впливу зовнішніх факторів під час заповнення. Респондентами стали особи віком від 18 до 25 років – переважно студенти закладів вищої освіти, що дозволяє ототожнювати вибірку із категорією юнацтва. Відбір здійснювався у випадковий спосіб шляхом розміщення запрошення до участі у дослідженні у тематичних чатах молоді у соціальних мережах. Загалом у дослідженні взяли участь **52 респонденти**.

Перед основною частиною опитування респондентів було ознайомлено з цілями дослідження та надано інструкцію щодо заповнення. На початковому етапі учасникам пропонувалось суб'єктивно оцінити рівень власного задоволення міжособистісними стосунками за шкалою від 1 до 10, де 1 – це повна незадоволеність, а 10 – максимальна задоволеність. Оцінювання проводилось окремо за трьома категоріями: стосунки з батьками (у віці до 15 років), з друзями (на момент опитування) та з романтичним партнером (нинішнім або останнім важливим). У випадках, коли респондент не мав романтичних стосунків, пропонувалось зазначити це шляхом встановлення позначки «X».

Для комплексної оцінки впливу батьківських установок на характер міжособистісних стосунків у юнацькому віці, у дослідженні було використано три валідизовані психодіагностичні методики: *опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR)*, *шкалу дисфункціональних установок (DAS)* та *опитувальник ранніх дезадаптивних схем (YSQ-S3)*.

*Опитувальник «Досвід близьких стосунків»* є однією з провідних методик діагностики стилів прив'язаності у дорослих. Він дозволяє визначити ступінь емоційного комфорту або дискомфорту у романтичних взаєминах через

вимірювання двох параметрів: тривожності (шкала тривоги в прив'язаності) та уникнення (шкала уникнення близькості).

Українська адаптація даного опитувальника була здійснена із залученням 280 осіб віком 18–35 років. Вибірка складалася переважно зі студентської молоді, що є релевантним для нашого дослідження. У процесі адаптації використовувалися паралельні методики: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» та «Структура стосунків», що дозволило переконатися у внутрішній узгодженості та валідності шкал.

Методика містить 36 тверджень, які оцінюють стиль прив'язаності респондента до теперішнього або попереднього романтичного партнера. У разі відсутності досвіду стосунків, респондент орієнтується на уявлення про бажані відносини.

Опитувальник включає 36 тверджень, з яких 12 належать до шкали тривожності, ще 12 – до шкали уникнення близькості. Респонденти позначають свою згоду або незгоду з кожним твердженням за допомогою символів «+» або «-». Відповіді зводяться до кількісного показника за кожною шкалою. Наявність високих балів по обох шкалах формує дезорганізований тип прив'язаності, тоді як низькі – відповідають надійному типу. Інтерпретація даних дозволяє корелювати стиль прив'язаності з оцінками задоволеності стосунками, що є ключовим у контексті нашого дослідження. На практиці це дозволяє простежити, наскільки успішно людина вибудовує емоційно насичені та стабільні стосунки, що критично важливо для юнацького віку.

«Шкала дисфункціональних установок (DAS)» була створена Аароном Беком та Арлін Вайсман, яка вимірює наявність стійких когнітивних переконань, що закріплюються в дитинстві й значною мірою визначають емоційне реагування дорослої особистості. Установки, які виявляються за допомогою цієї шкали, часто формуються у контексті взаємодії з батьками, унаслідок чого вони є репрезентативними для вивчення саме батьківських впливів.

DAS включає 40 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою від повної згоди до повної незгоди.

Методика не має жорстко структурованих підшкал, але допускає тематичне групування установок. У дослідженні особливої уваги надається тим установкам, які пов'язані з переживанням власної цінності, соціальною тривогою та нормативністю. Такі когнітивні патерни часто стають підґрунтям труднощів у міжособистісному спілкуванні. Результати шкали дозволяють оцінити, наскільки глибоко вкорінені певні негативні уявлення.

*Методика YSQ-S3* була розроблена Джеффри Янгом у межах схематерапевтичного підходу. Її головна мета – виявлення глибинних когнітивно-афективних патернів, сформованих у дитинстві на основі незадоволених базових емоційних потреб. На відміну від DAS, яка фіксує дисфункціональні переконання в актуальному мисленні, YSQ ілюструє архітектуру особистості через призму так званих «схем» – структурованих когнітивних матриць.

Опитувальник містить 90 тверджень, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою. У процесі опитування респондент обирає той рівень згоди, який найточніше описує його досвід за останній рік. Усі твердження згруповані у 18 схем, що об'єднані у п'ять загальних доменів: 1) відкидання та нестача безпеки; 2) порушення автономії; 3) обмеженість меж; 4) гіперконтроль і надмірні стандарти; 5) орієнтація на інших.

У цьому дослідженні було використано україномовну адаптацію YSQ-S3, перекладену Українським інститутом КПТ. Хоча переклад не має завершеної валідизації, він активно використовується у наукових і клінічних контекстах та має високий рівень клінічної придатності.

Перевагою методики є її здатність виявити системні й глибинні джерела міжособистісних проблем. Зокрема, через YSQ можна простежити, як саме батьківські установки, навіть неусвідомлені, транслюються в особистісні реакції юнака/юначки у стосунках із іншими.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

### **2.2.1. Характер впливу стосунків з батьками в ранньому віці на подальший стиль міжособистісних стосунків у юності**

У ході дослідження вдалося повністю зібрати та проаналізувати дані всіх респондентів, що дозволило сформувати одну зведену таблицю, яка містить результати двох застосованих методик [Додаток Г]. Для ще двох інструментів діагностики було доцільно створити окремі таблиці, оскільки їх структурна специфіка і обсяг даних не дозволяли компактно інтегрувати результати у форматі однієї зведеної таблиці стандартного розміру.

З метою кращого розуміння загального контексту міжособистісної залученості респондентів, перед початком тестування їм було запропоновано дати суб'єктивну оцінку якості своїх стосунків у трьох сферах: з батьками (у період від народження до 15 років), із друзями, а також із партнером. Кожен із пунктів оцінювався за шкалою від 1 до 10, де 1 – надзвичайно низький рівень задоволеності стосунками, а 10 – максимальний. У разі, якщо респондент на момент опитування не мав партнера, його просили пригадати попередні стосунки або, у разі відсутності будь-якого досвіду, проставити позначку «х».

У результаті опрацювання відповідей 52 респондентів було виявлено, що стосунки з батьками оцінюються переважно позитивно (див. рис. 1.): 58 % опитаних ( $n = 33$ ) зазначили високий рівень задоволеності (оцінка від 7 до 10), що свідчить про загалом сприятливе емоційне тло ранньої прив'язаності. Середній бал за цим показником становив 7,02 при стандартному відхиленні 2,00, що вказує на помірну варіативність у досвіді стосунків із батьками.



Рис. 1. Відсоткове співвідношення респондентів з різним ступенем задоволеності стосунками з батьками

Аналогічна тенденція спостерігається у сфері дружніх стосунків (див. рис. 2.): 76% респондентів ( $n = 30$ ) повідомили про високий рівень задоволеності спілкуванням із друзями, середній бал склав 7,89,  $SD = 1,76$ . Такий показник підтверджує загальну соціальну інтегрованість вибірки та здатність підтримувати близькі міжособистісні контакти.

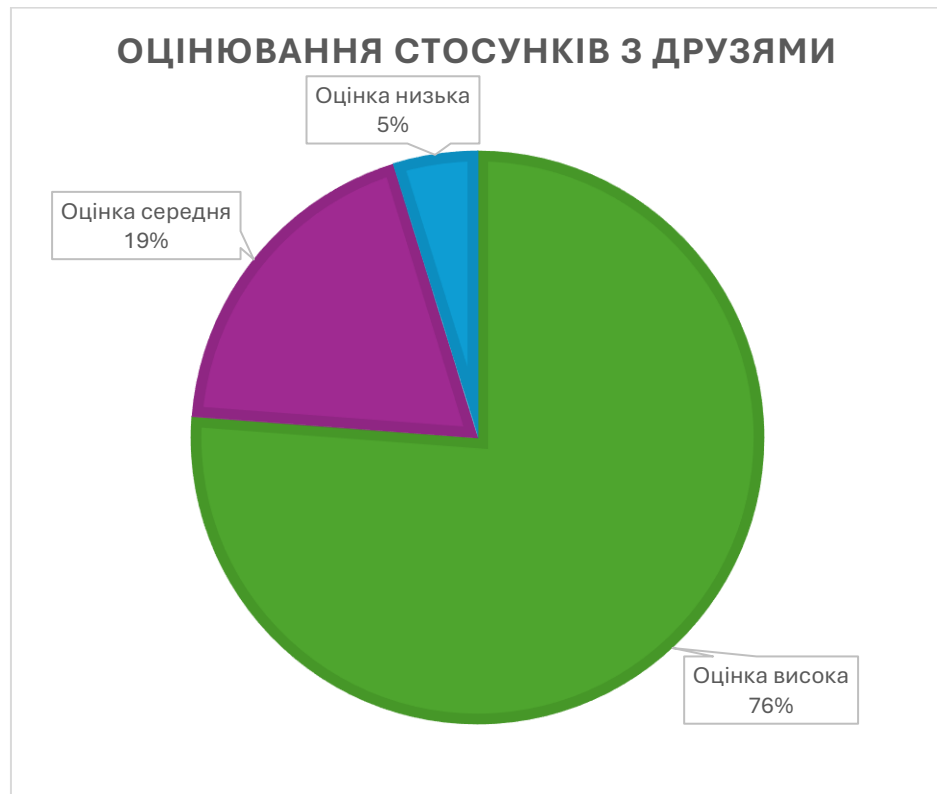


Рис. 2. Відсоткове співвідношення респондентів з різним ступенем задоволеності стосунками з друзями

Що стосується романтичних зв'язків, дані виявилися менш однорідними (див. рис. 3.). Зокрема, 8 осіб (16%) не заповнили цей пункт або зазначили, що ніколи не перебували у стосунках. Цей аспект має особливе значення, оскільки відсутність досвіду романтичної близькості в частини респондентів може позначатись на формуванні установок щодо міжособистісної взаємодії та очікувань від партнерства. Серед тих, хто надав оцінки, 59% ( $n = 30$ ) повідомили про високий рівень задоволеності партнерськими стосунками, а середній бал у межах цієї підгрупи становив 7,48. Водночас варіативність відповідей тут була дещо вищою, що може свідчити як про наявність позитивного досвіду, так і про епізоди емоційної нестабільності у сфері романтичної прив'язаності.



Рис. 3. Відсоткове співвідношення респондентів з різним ступенем задоволеності стосунками з партнером

Було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена для трьох пар змінних: рівня задоволеності стосунками з батьками, друзями та партнером. У випадках, коли респонденти не мали романтичного досвіду та залишали графу «партнер» порожньою, ми використали їхню оцінку стосунків із друзями як найближчий соціальний еквівалент.

Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих кореляцій між усіма трьома змінними. Найвищий рівень взаємозв'язку простежується між рівнем задоволеності стосунками з батьками та друзями: коефіцієнт Спірмена становить  $\rho = 0.54$  при  $p < 0.001$ , що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це означає, що респонденти, які мали позитивний досвід стосунків з батьками в дитинстві, частіше формують і якісні соціальні зв'язки у теперішньому.

Кореляція між рівнем задоволеності стосунками з батьками та з партнером становить  $\rho = 0.38$  при  $p \approx 0.006$ . Такий зв'язок теж є статистично значущим, хоча дещо слабшим. Він свідчить про те, що позитивне ставлення до батьківської фігури може бути пов'язане з кращою адаптацією в романтичних зв'язках.

Нарешті, найменший, але також значущий рівень кореляції зафіксовано між стосунками з друзями та партнером:  $\rho = 0.32$  при  $p \approx 0.02$ . Це вказує на певну

паралель у сприйнятті підтримки в горизонтальних (негенераційних) соціальних зв'язках – дружніх та романтичних.

У результаті обробки відповідей 52 респондентів за опитувальником «Досвід близьких стосунків» було отримано статистично значущі дані, які дають змогу оцінити особливості прояву двох ключових вимірів прихильності, тривожності та уникнення, у вибірці молоді.

Загалом, середнє значення за шкалою тривожності становило 6,37 бала, зі стандартним відхиленням 2,81, а медіанний показник – 6,5 бала, що свідчить про помірно виражений рівень тривожності у стосунках серед досліджуваних. Цей результат вказує на наявність у значної частини респондентів тенденції до переживань, пов'язаних із близькістю, страхом втрати партнера або залежністю від емоційного зворотного зв'язку.

Показник уникнення, своєю чергою, виявився дещо нижчим – середнє значення склало 4,58 бала, стандартне відхилення – 2,84, медіана – 4,0. Це вказує на меншу схильність респондентів уникати емоційної близькості, підтримки чи відкритості у романтичних стосунках, хоча в окремих випадках зафіксовано високі індивідуальні показники, що свідчать про наявність елементів емоційної дистанційності. Пропонуємо ознайомитись з лінійчастою діаграмою, що демонструє співвідношення шкали тривожності до шкали уникнення кожного з респондентів (див. рис. 4.).

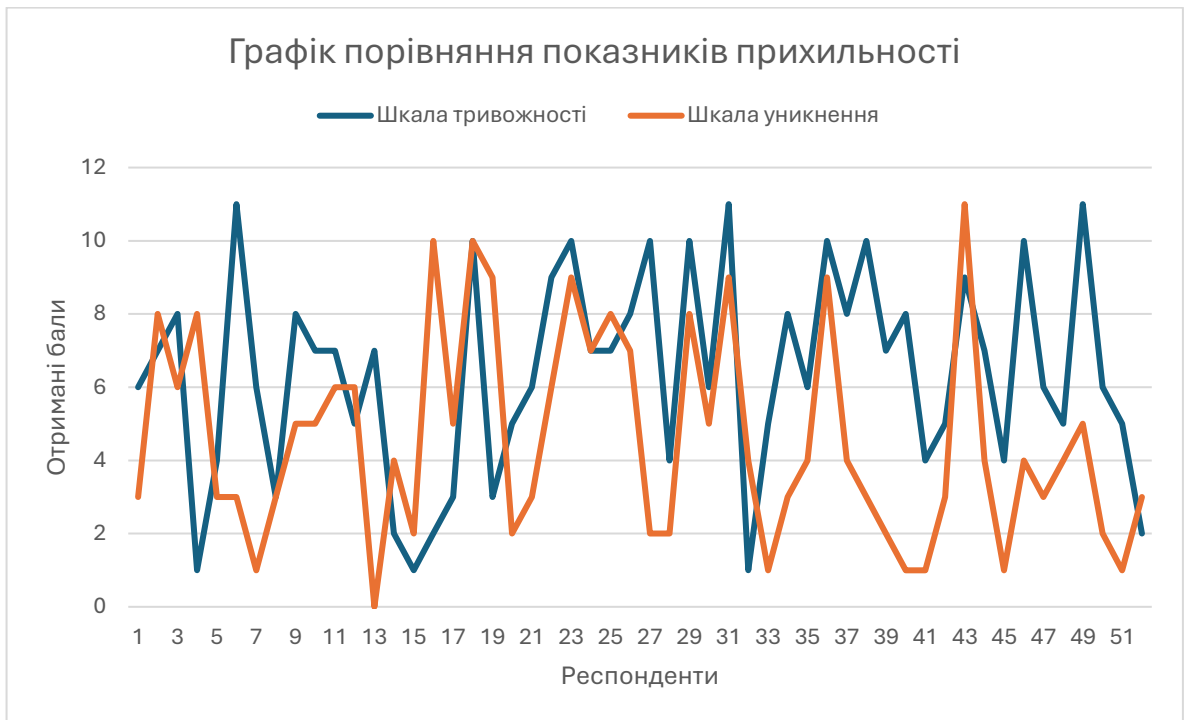


Рис. 4. Порівняння показників тривожності та уникнення у відповідях досліджуваних

Отримані дані свідчать про те, що серед учасників вибірки переважає тенденція до амбівалентного стилю прив'язаності, що включає як потребу у близькості, так і схильність до певного дистанціювання. Водночас, було виявлено низку респондентів (№18, 24, 29, 31, 36, 43), які демонструють високі показники за шкалою тривожності та шкалою уникнення. Така комбінація є характерною для змішаного (тривожно-уникаючого) стилю прив'язаності, що вказує на суперечливі переживання у сфері міжособистісних стосунків: з одного боку – сильна потреба в емоційній близькості, з іншого – страх бути відкинутим і, як наслідок, прагнення до емоційного дистанціювання.

Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у показниках тривожності та уникнення залежно від рівня задоволеності стосунками з батьками було використано непараметричний Н-критерій Краскела–Уолліса, що є адекватним для порівняння незалежних вибірок з порядковими або не-нормально розподіленими даними.

На першому етапі усі респонденти ( $n = 52$ ) були розподілені на три категорії [Додаток Г] відповідно до отриманих оцінок задоволеності стосунками з батьками:

- високий рівень (від 7 до 10 балів),
- середній рівень (від 4 до 6 балів),
- низький рівень (до 3 балів включно).

Далі були сформовані підвибірки відповідно до цієї категоризації та для кожної групи визначено рівні тривожності та уникнення (за шкалами методики «Досвід близьких стосунків»).

Було висунуто наступні гіпотези:

- $H_0$  (нульова гіпотеза): рівень тривожності (або уникнення) не залежить від рівня задоволеності стосунками з батьками.
- $H_1$  (альтернативна гіпотеза): існують статистично значущі відмінності в рівнях тривожності (або уникнення) між групами з різним рівнем задоволеності стосунками з батьками.

Результати [Додаток Е]:

- За шкалою тривожності отримано  $H = 10.18$ ,  $p = 0.0062$
- За шкалою уникнення отримано  $H = 11.71$ ,  $p = 0.0029$

Оскільки в обох випадках значення  $p < 0.05$ , нульова гіпотеза відхиляється. Це дозволяє зробити висновок про статистично значущі відмінності у рівнях тривожності та уникнення між респондентами з різною оцінкою якості стосунків із батьками. Таким чином, отримані результати підтверджують наявність впливу батьківських взаємин на емоційні компоненти міжособистісної прив'язаності у юнацькому віці.

Для поглибленого розуміння динаміки отриманих результатів доцільно звернутися до візуального представлення даних. На цих графічних зображеннях наочно продемонстровано розподіл показників тривожності (див. рис. 5.) та уникнення (див. рис. 6.) у трьох групах респондентів, класифікованих за рівнем задоволеності стосунками з батьками.

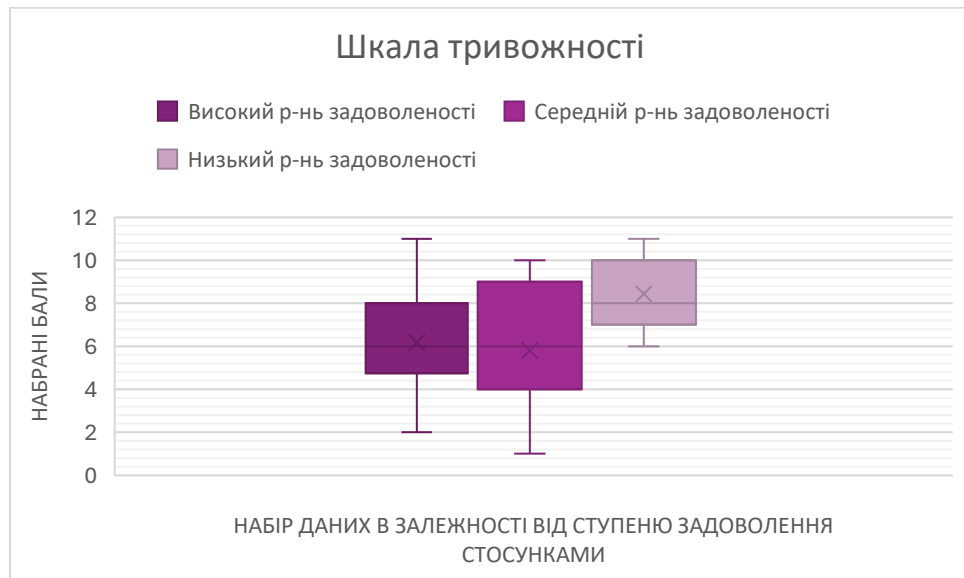


Рис. 5. Відмінності показників тривожності в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з батьками

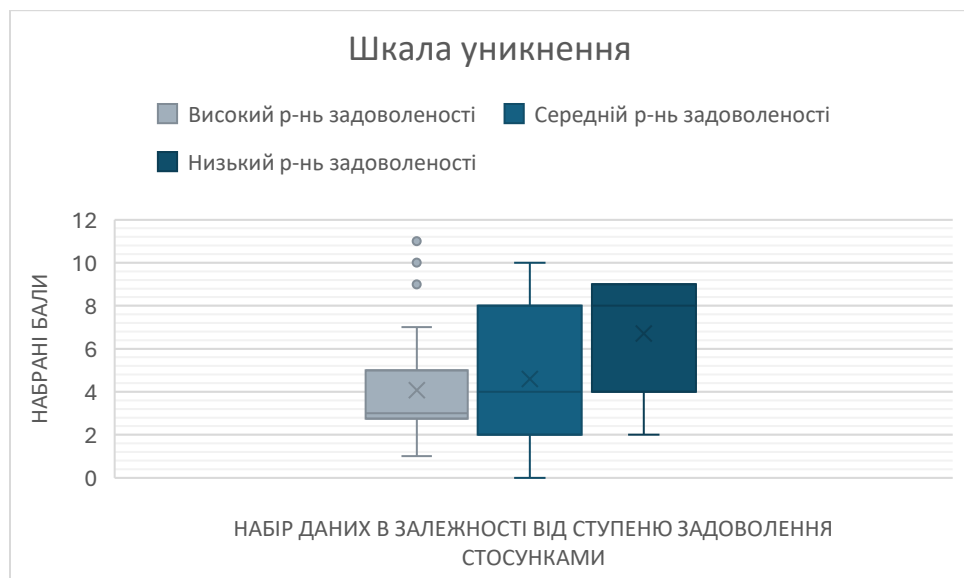


Рис. 6. Відмінності показників уникнення в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з батьками

Для респондентів із високим рівнем задоволеності стосунками з батьками (n=28) характерний загалом помірно-низький рівень тривожності у стосунках – середній показник становить 6,11 бала, що є нижчим у порівнянні з іншими групами. Це свідчить про більшу емоційну стабільність та впевненість у близьких стосунках. Також у цій групі спостерігається найнижчий середній рівень уникнення – 3,46 бала, що може свідчити про відсутність потреби уникати інтимності, відкритість до емоційного контакту та довіру до партнера.

У групі із середнім рівнем задоволеності ( $n=20$ ) рівень тривожності дещо зростає – середній показник становить 6,55 бала, що вказує на більшу варіативність емоційних реакцій та підвищену чутливість до можливих загроз у стосунках. Рівень уникнення також вищий – 4,55 бала, що може вказувати на часткове утримання дистанції, потребу у психологічному захисті та менш виражену відкритість.

У респондентів із низьким рівнем задоволеності стосунками з батьками ( $n=4$ ) спостерігається найвищий рівень тривожності – 8,75 бала, а також значний рівень уникнення – 6,0 бала. Це може свідчити про формування нестабільного стилю прив'язаності, в якому одночасно проявляються потреба в близькості та страх відкидання, супроводжувані бажанням захистити себе через емоційне дистанціювання.

Таким чином, чітко простежується тенденція: чим нижчий рівень задоволеності первинними стосунками (з батьками), тим вищі показники як тривожності, так і уникнення в сучасних міжособистісних зв'язках.

Для аналізу впливу задоволеності стосунками з друзями респонденти були згруповані за тим самим принципом:

- високий рівень (7–10 балів),
- середній рівень (4–6 балів),
- низький рівень (до 3 балів включно).

Було висунуто такі гіпотези:

- $H_0$  (нульова гіпотеза): рівень тривожності та уникнення не залежить від рівня задоволеності стосунками з друзями;
- $H_1$  (альтернативна гіпотеза): існують статистично значущі відмінності у рівнях тривожності або уникнення між групами з різним рівнем задоволеності дружніми стосунками.

Результати аналізу виявили наявність статистично значущих відмінностей:

- за шкалою тривожності:  $H = 8,42$ ;  $p = 0,0148$ ;
- за шкалою уникнення:  $H = 9,73$ ;  $p = 0,0077$ .

Оскільки в обох випадках значення  $p$  є меншими за рівень значущості 0,05, нульову гіпотезу було відхилено. Це свідчить про те, що рівень задоволеності стосунками з друзями справді асоціюється із проявами тривожної прив'язаності та уникнення у романтичних взаємодіях. Зокрема, найбільш виражені дезадаптивні патерни простежуються у респондентів із низькими оцінками якості дружніх стосунків.

Пропонуємо переглянути діаграми, що наочно демонструють розподіл показників тривожності (див. рис. 7.) та уникнення (див. рис. 8.) в різних групах респондентів залежно від рівня задоволеності стосунками з друзями, дозволяючи оцінити характер та інтенсивність прояву цих емоційних компонентів у кожній із досліджуваних груп.

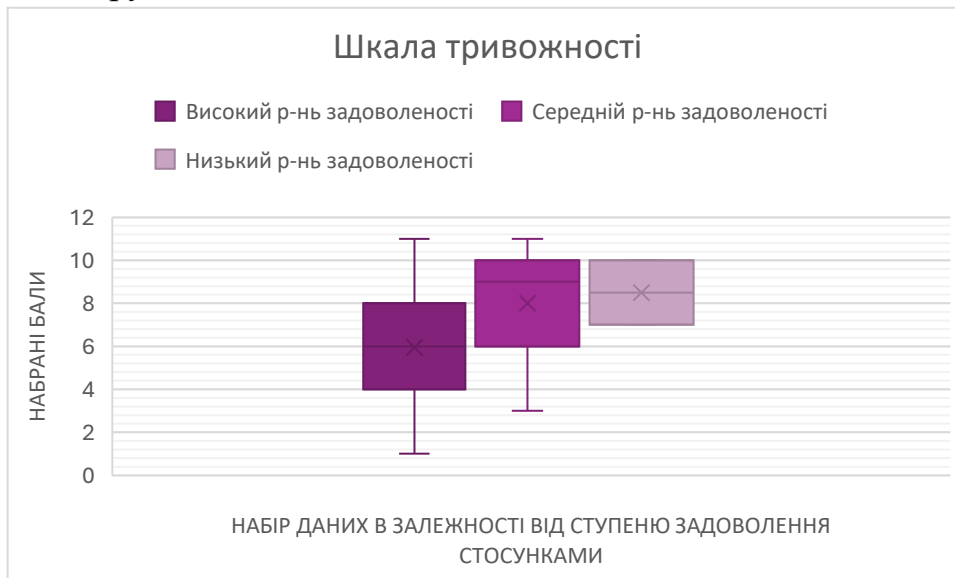


Рис. 7. Відмінності показників тривожності в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з друзями

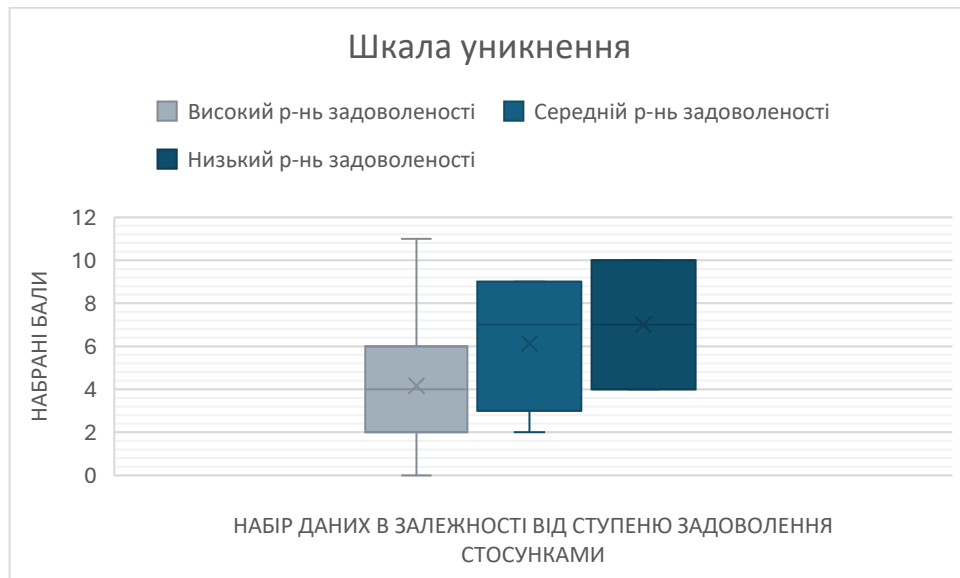


Рис. 8. Відмінності показників уникнення в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з друзями

Орієнтуючись на отримані результати за шкалами тривожності та уникнення в контексті задоволеності стосунками з друзями, спостерігається чітка залежність емоційного стилю прив'язаності від якості міжособистісної взаємодії у дружньому середовищі.

У респондентів із високим рівнем задоволеності дружніми стосунками ( $n=42$ ) показники тривожності залишаються відносно помірними ( $M = 5.95$ ), а рівень уникнення – досить низьким ( $M = 4.17$ ). Це свідчить про базову довіру до близьких, емоційну відкритість, і здатність формувати стійкі соціальні зв'язки без надмірної тривожності чи захисного дистанціювання.

Інша ситуація простежується у групі із середнім рівнем задоволеності ( $n=8$ ), де обидва показники зростають: тривожність – до 8.0 бала, уникнення – до 6.12 бала. Це вказує на менш стійкі стосунки, емоційну напругу та підвищену потребу в психологічному захисті. Такі результати можуть свідчити про амбівалентний стиль взаємодії – респонденти потребують підтримки, але водночас утримуються від глибокої емоційної близькості.

Найбільш критична ситуація виявлена у респондентів із низьким рівнем задоволеності дружніми контактами ( $n=2$ ), де середні показники тривожності становлять 8.5 бала, а уникнення – 7.0 бала. Це демонструє виражений страх

відторгнення у поєднанні з потребою уникнути надто близьких контактів, що вказує на потенційний ризик формування дезадаптивного стилю прив'язаності.

На наступному етапі було проведено аналогічну перевірку гіпотез щодо рівня задоволеності стосунками з романтичним партнером. Для респондентів, які вказали на відсутність досвіду таких стосунків (позначено «х»), за узгодженим принципом було використано значення задоволеності стосунками з друзями як найбільш близький емоційно-соціальний орієнтир. Такий підхід дозволив уникнути втрати цінних даних та забезпечити цілісність аналізу.

Результати засвідчили наявність значущих відмінностей і в цьому контексті:

- за шкалою тривожності:  $H = 7,59$ ;  $p = 0,0224$ ;
- за шкалою уникнення:  $H = 10,94$ ;  $p = 0,0042$ .

Знову ж таки, в обох випадках значення  $p < 0,05$ , що дає підстави для відхилення нульової гіпотези та підтвердження впливу якості романтичних взаємин на особливості переживання близькості. Зокрема, менш задоволені респонденти демонструють вищу схильність до тривоги в стосунках та уникнення емоційної близькості, що може свідчити про сформовані патерни міжособистісної захисної поведінки.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про тісний зв'язок емоційної регуляції у романтичних зв'язках із якістю попереднього досвіду міжособистісної взаємодії – як у сімейному, так і у соціальному (дружньому, романтичному) контекстах.

Пропонуємо переглянути діаграми, що наочно демонструють розподіл показників тривожності (див. рис. 9.) та уникнення (див. рис. 10.) в різних групах респондентів залежно від рівня задоволеності стосунками з партнером, що дає змогу простежити специфіку емоційного реагування у контексті романтичних взаємин.

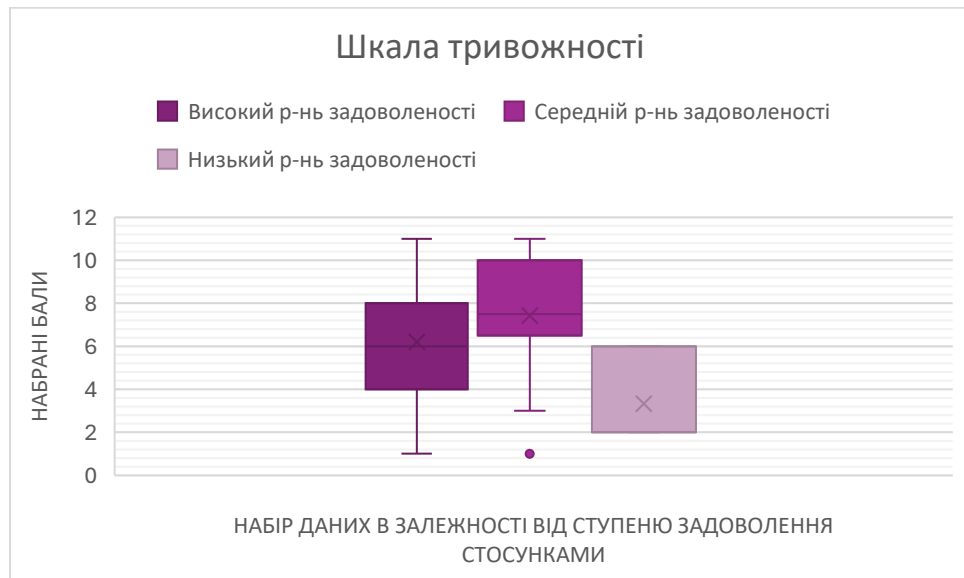


Рис. 9. Відмінності показників тривожності в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з партнером

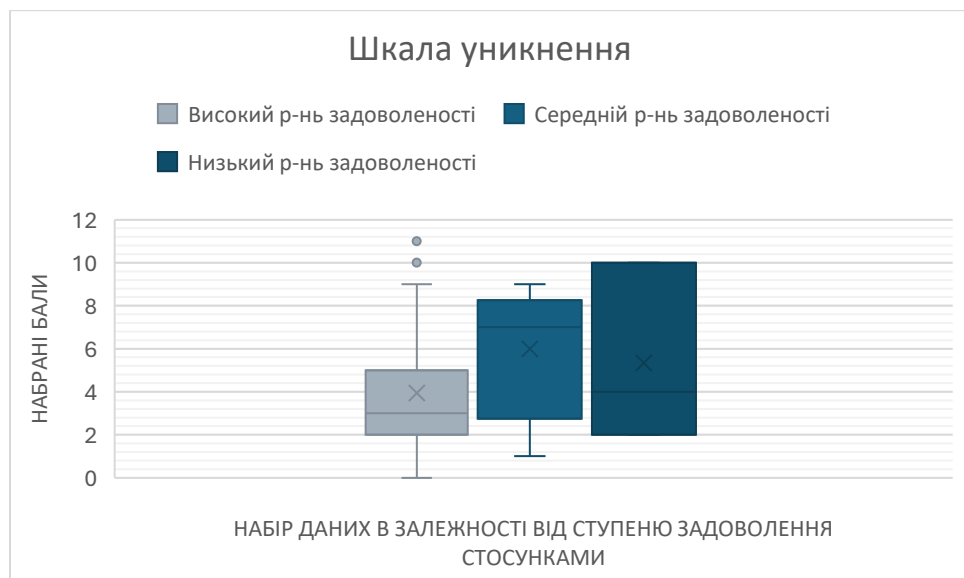


Рис. 10. Відмінності показників уникнення в 3-х групах досліджуваних, розподілених за ступенем задоволеності стосунками з партнером

У респондентів із високим рівнем задоволеності партнерськими взаєминами ( $n=35$ ) спостерігаються низькі середні показники уникнення ( $M = 3.94$ ) та помірна тривожність ( $M = 6.2$ ). Такі результати характерні для безпечного або наближеного до безпечного стилю прихильності.

У респондентів із середнім рівнем задоволеності ( $n=14$ ) обидва показники вищі: тривожність – 7.43 бала, уникнення – 6.0 бала. Це підтверджує гіпотезу про

зв'язок між недостатнім емоційним задоволенням у стосунках і зростанням емоційної напруги та дистанції у близьких зв'язках.

Цікаво, що респонденти з низьким рівнем задоволеності стосунками з партнером ( $n=3$ ) продемонстрували несподівано низький рівень тривожності ( $M = 3.33$ ), при відносно високому показнику уникнення ( $M = 5.33$ ). Це може бути індикатором захисної реакції у формі емоційного відмежування, коли людина знижує емоційне занурення в стосунки, щоб уникнути дискомфорту або повторного негативного досвіду.

Загалом, як у випадку з дружніми, так і з романтичними зв'язками, виявлено подібну тенденцію: зниження задоволеності стосунками супроводжується зростанням емоційної тривоги та уникнення, що вказує на ключову роль якості міжособистісних взаємодій у формуванні прив'язаності.

На наступному етапі, ми розглянемо отримані результати за **методикою «Шкала дисфункціональних установок»**. Метою було виявлення вираженості когнітивних переконань різного типу серед учасників вибірки, а також визначення варіативності їх прояву. У межах кількісного аналізу було розраховано базові статистичні показники (середнє значення, стандартне відхилення, медіану, кuartилі та граничні значення) для кожного з 40 тверджень опитувальника.

Зважаючи на те, що автори методики не подають формального поділу тверджень за доменами, у рамках дослідження було запропоновано власну концептуальну класифікацію тверджень на основі змістового аналізу їх формулювань та психологічної природи закладених установок. Це дозволило виділити шість дезадаптивних доменів та один блок адаптивних тверджень, які систематизують результати та надають змогу оцінити не лише загальний рівень вираженості установок, але і специфічні когнітивні зміщення в окремих психологічних сферах [Додаток Є].

До дезадаптивних установок увійшли наступні змістові домени:

- **«Катастрофізація / катастрофічне сприйняття помилок»** – як схильність очікувати найгіршого у відповідь на труднощі (твердження 3, 5, 14, 23);
- **«Перфекціонізм / надмірні вимоги до себе»** – як тенденція ставити до себе завищені стандарти й оцінювати себе через досягнення (твердження 4, 10, 11, 20, 21);
- **«Залежність від зовнішньої оцінки / потреба у схваленні»** – як необхідність позитивного зворотного зв'язку від інших для збереження самооцінки (твердження 7, 19, 25, 32, 33, 34, 38);
- **«Страх відкидання / залежність у стосунках»** – як уразливість до втрати підтримки та страх самотності (твердження 13, 15, 16, 27, 28, 39);
- **«Знижена самооцінка / почуття неповноцінності»** – як тенденція до внутрішнього знецінення себе (твердження 1, 9, 22, 26);
- **«Соціальна тривожність / уникнення»** – як страх перед соціальними ситуаціями, відмова від відкритості та ініціативи (твердження 8, 18, 31, 36).

Окремо було виділено **блок адаптивних переконань** – твердження 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, 40, які відображають конструктивну життєву позицію, позитивну самооцінку, рефлексивність і відкритість до взаємодії.

Для візуалізації розподілу основних дезадаптивних установок серед респондентів було побудовано діаграму розмаху (див. рис. 11), що відображає варіативність отриманих балів у межах виділених доменів. Представлена нижче діаграма дозволяє наочно оцінити ступінь вираженості кожного змістового кластеру та порівняти типові патерни установок у вибірці.

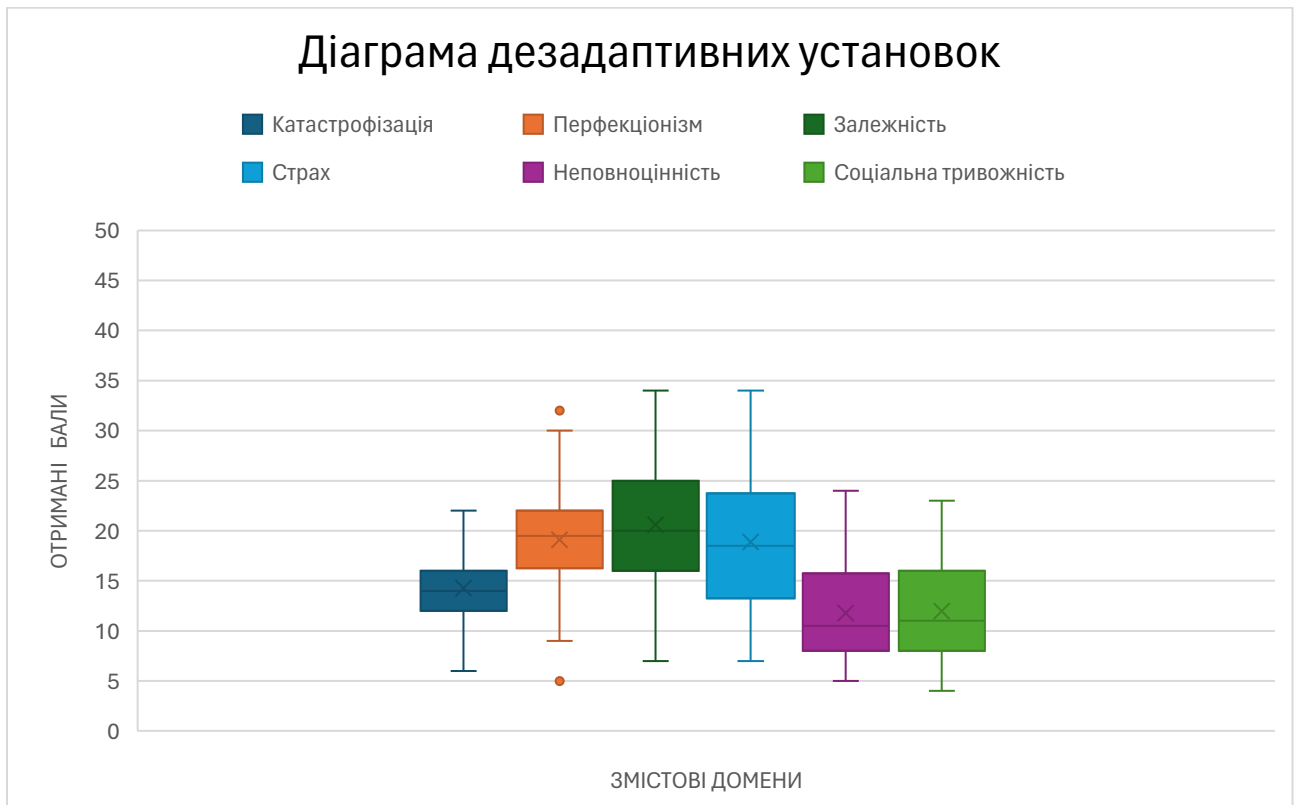


Рис. 11. Діаграма розмаху доменів дезадаптивних установок

Найвищу вираженість серед усіх кластерів дезадаптивних переконань демонструє домен, пов'язаний із надмірною вимогливістю до себе. Зокрема, серед усіх тверджень, що репрезентують перфекціоністичні настанови, найвищий середній показник зафіксовано у твердженні №20 («Якщо я не буду пред'являти до себе найвищі вимоги, то ймовірно, врешті перетворюся у другосортну людину») –  $4,83 \pm 1,62$ . Порівнянні значення спостерігаються і в інших пунктах цього домену: №21 –  $4,63 \pm 1,66$ , №10 –  $3,81 \pm 1,85$ . Високі оцінки за цими твердженнями дозволяють констатувати, що значна частина респондентів схильна ототожнювати власну цінність із досягненнями, а відповідність внутрішнім або зовнішнім стандартам – із правом на позитивне самосприйняття.

Високу підтримку отримали й установки, пов'язані зі значущістю міжособистісного схвалення. Так, твердження №38 («Дуже важливо, що думають про мене інші») має середнє значення  $3,85 \pm 1,68$ , а твердження №19 («Я не можу бути спокійним, якщо знаю, що хтось ображений на мене») –  $3,25 \pm 1,60$ . Ці дані дозволяють припустити, що для значної частини респондентів емоційний

комфорт у міжособистісній сфері пов'язаний із зовнішнім прийняттям, що, своєю чергою, може бути наслідком досвіду оцінного чи санкційного ставлення з боку значущих дорослих у ранньому соціальному середовищі.

Підвищені показники також виявлено у домені заниженої самооцінки, зокрема у твердженні №22 («Я не можу прийняти себе таким, який я є») –  $3,62 \pm 1,86$ . Незважаючи на дещо нижчі середні значення за іншими пунктами цього блоку, саме цей результат відображає стійку тенденцію до внутрішнього неприйняття, що може бути маркером сформованої в дитинстві схеми низької самоприйнятності, зумовленої або надмірною критичністю, або недостатньою емоційною підтримкою з боку батьків.

Найнижчі значення серед дезадаптивних установок спостерігаються у твердженні №8 («Просити про допомогу – це ознака слабкості»), середній бал якого склав  $2,02 \pm 1,51$ . Такий результат може свідчити про зниження актуальності традиційних уявлень про самодостатність як умову гідності й відображати наявність довіри до соціальної підтримки у частини молоді. Цей показник потенційно вказує на трансформацію консервативних моделей виховання, зокрема у напрямі більш відкритого ставлення до вразливості.

Серед адаптивних тверджень найвищу підтримку отримало твердження №12 («Я ціную себе незалежно від чужої думки») –  $1,71 \pm 1,00$ , що свідчить про наявність сформованого ядра автономної самооцінки у частини респондентів. Натомість твердження №40 («Я ціную себе за те, ким я є») продемонструвало вищий бал –  $3,65 \pm 1,70$ , що свідчить про певну амбівалентність у глибинному самосприйнятті. Можна припустити, що попри сформовані уявлення про незалежну самоцінність, частина молоді потребує додаткових підкріплень для її стабілізації.

Таким чином, отримані дані свідчать про системний зв'язок між якістю базових міжособистісних стосунків: з батьками, друзями та партнерами, і особливостями емоційної регуляції та стилю прив'язаності у юнацькому віці. Виявлені статистично значущі кореляції підтверджують, що позитивний досвід ранньої прив'язаності сприяє формуванню емоційної стабільності, здатності до

відкритої комунікації та безпечного стилю взаємодії в різних сферах міжособистісних стосунків.

### 2.2.2. Психологічні відмінності перебування в міжособистісних стосунках юнацтва з різними батьківськими установками

У наступному етапі емпіричного дослідження було застосовано опитувальник раних дезадаптивних схем (Schema Questionnaire), розроблений Джеффри Янгом у межах концепції схемотерапії. Таким чином, у цій частині роботи подається статистичний аналіз відповідей 52 респондентів за кожним із 18 доменів схем. Орієнтуючись на підраховані бали за кожним із 18 доменів, ми створили зведену таблицю результатів респондентів [Додаток Ж]. На її основі була побудована діаграма розподілу відповідей (див. рис. 12.), що дозволяє не лише оцінити загальну вираженість когнітивних схем, але й виявити характерні особливості дезадаптивних переконань, поширених у юнацькому віці.

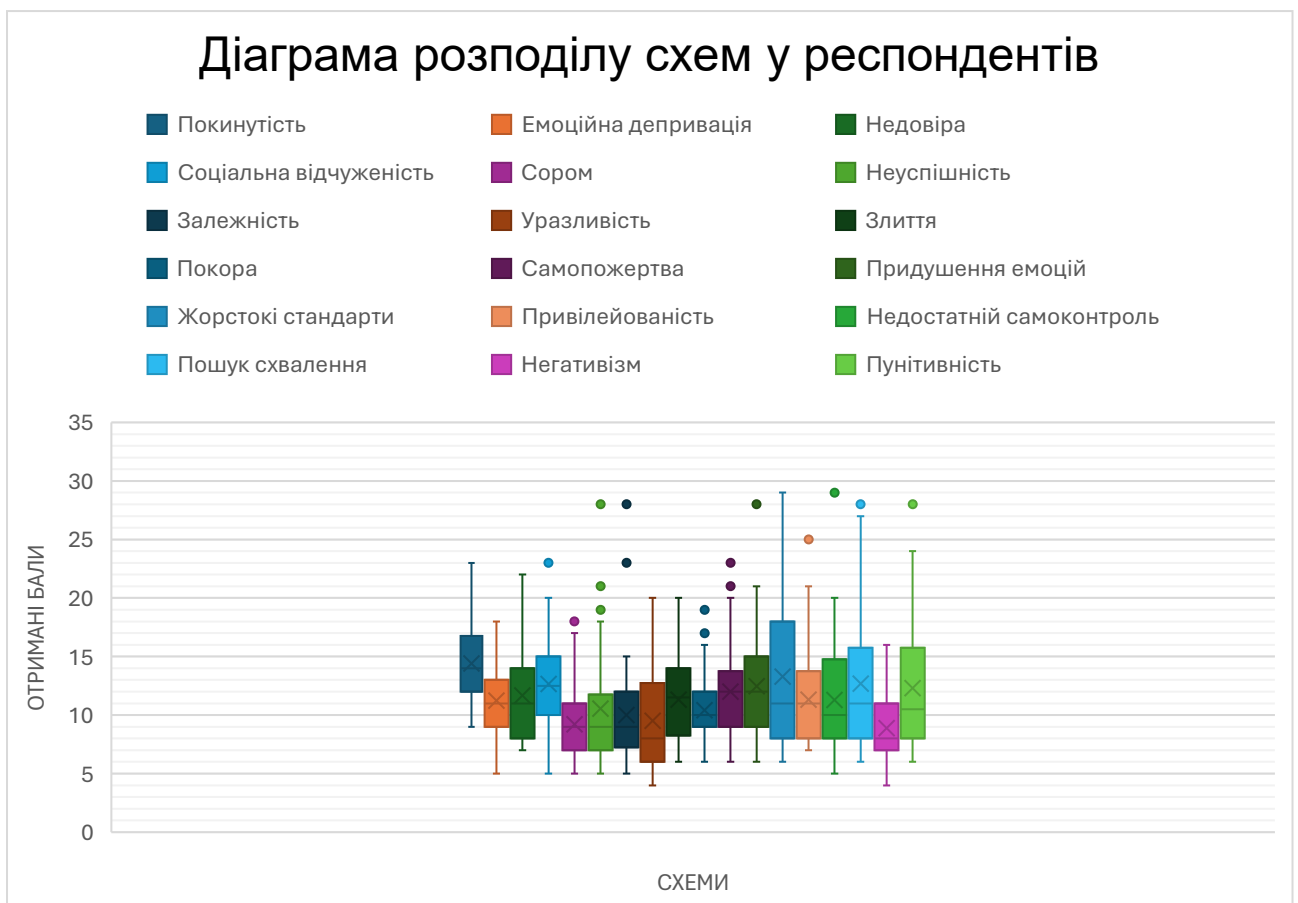


Рис. 12. Діаграма розмаху доменів раних дезадаптивних схем (РДС)

Згідно з отриманими результатами, найбільш вираженими серед усіх схем стали домени «Жорстокі стандарти / Гіперкритичність» ( $M = 14.71$ ;  $SD = 6.23$ ), «Пошук схвалення / Визнання» ( $M = 13.38$ ;  $SD = 5.54$ ) та «Пунітивність» ( $M = 13.08$ ;  $SD = 5.14$ ). Усі три демонструють не лише високі середні значення, а й наявність статистичних викидів –індивідуальних результатів, які перевищують межі третього квартиля (максимальні значення в цих доменах досягали 29–33 балів).

Серед усіх доменів, що демонстрували найвищі індивідуальні показники в межах дослідження, особливої уваги заслуговують три когнітивні схеми: «Жорстокі стандарти / Гіперкритичність», «Пунітивність» і «Покинутість». Високі бали за цими шкалами спостерігаються не лише на рівні окремих респондентів, але й на рівні узагальнених показників, що дозволяє говорити про їхню релевантність у структурі дезадаптивних переконань юнацького віку.

Найбільш вираженою серед згаданих є схема «Невблаганні стандарти / Критичність», що відображає внутрішню фіксацію на досягненні ідеального результату, страх недосконалості та глибоку інтроєкцію зовнішніх очікувань. Найвищий середній бал у межах домену зафіксовано за твердженням №31 («Я намагаюсь робити все якнайкраще; мені замало, щоб було просто “достатньо добре”») – 2,96 бала, при цьому стандартне відхилення становить 1,75, що вказує на значну розпорошеність оцінок серед респондентів. Твердження №13 («Я повинен бути найкращим у тому, що роблю; “друге місце” неприйнятне для мене») має лише трохи нижчий середній бал – 2,88, із подібним рівнем варіативності. Обидва пункти демонструють наявність у частини вибірки тенденції до самознецінення у випадках недосягнення завищених стандартів. Суттєву увагу також привертає пункт №67 («Я відчуваю постійний тиск, що маю чогось досягнути і виконувати добре свою роботу») із середнім показником 2,29. Незважаючи на нижче загальне значення, саме це твердження в окремих респондентів отримало оцінки до 6 балів, що свідчить про глибоко вкорінену установку на обов’язковість досягнень як умову особистісної цінності.

Схожий патерн виявляється у домені «Пунітивність», який фіксує схильність до самозвинувачення, жорсткої оцінки власних помилок і потреби у самопокаранні. Найвищі середні значення мають твердження №54 («Якщо я не виконую роботу добре, то повинен нести відповідальність за наслідки») – 2,67, та №72 («Не має значення, чому я зробив помилку; коли я роблю щось не так, то маю за це заплатити») – 2,54. Стандартні відхилення у межах 1,5–1,7 свідчать про варіативну, але доволі виражену підтримку цих переконань у значної частини респондентів. Такий тип мислення часто формується у контексті досвіду виховання, в якому провина чи помилка жорстко санкціонувались, що згодом трансформується у внутрішню вимогу до безпомилковості.

У домені «Покинутість» спостерігається порівнянно вищий рівень тривожності у стосунках і залежності від емоційної присутності значущих інших. Твердження №38 («Я переживаю, що близькі мені люди покинуть мене або відмовляться від мене») отримало середній бал 2,86, а 25% респондентів оцінили його на 4 бали або вище. Високі оцінки також мають твердження №2 («Я часто “прилипаю” до близьких мені людей тому, що боюся, що вони покинуть мене») – 2,75, та №20 – 2,79. Це свідчить про те, що у певної частини опитаних страх залишення виступає домінантною установкою, здатною впливати на стабільність міжособистісних зв'язків і викликати деструктивну поведінкову адаптацію (наприклад, надмірна залежність, уникнення конфліктів, потреба в постійному схваленні).

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей у вираженості ранніх дезадаптивних схем, діагностованих за допомогою методики Джеффри Янга, залежно від рівня задоволеності стосунками з батьками в дитинстві, доцільно застосувати кореляційний аналіз із використанням порядкових даних у схемі незалежних вимірювань. У цьому контексті було обрано Н-критерій Краскела–Уолліса, який є відповідним для порівняння трьох незалежних вибірок, що не відповідають критеріям нормального розподілу.

На початковому етапі респонденти ( $n = 52$ ) були поділені на три групи згідно з оцінками рівня задоволеності стосунками з батьками: високий (оцінки

від 7 до 10), середній (від 4 до 6) та низький (до 3 балів включно). Для кожної групи було збережено індивідуальні значення за всіма 18 доменами, що репрезентують дезадаптивні когнітивні схеми, після чого обчислювались статистичні ранги.

Для кожного домену було здійснено обчислення Н-статистики, що дозволяє встановити, чи відрізняються ранги оцінок у принаймні одній із груп статистично значуще. На рівні  $\alpha = 0.05$  було висунуто такі гіпотези:

- **Н<sub>0</sub>**: немає систематичної різниці у рангованих оцінках доменів Янга між групами з різним рівнем задоволеності стосунками з батьками;
- **Н<sub>1</sub>**: принаймні в одній групі значення домену істотно відрізняються від інших.

Числові значення доменів були об'єднані в загальну вибірку, після чого здійснено ранжування значень із урахуванням пов'язаних рангів.

У результаті обчислень встановлено [Додаток 3], що у 9 із 18 доменів показники різняться залежно від рівня задоволеності стосунками з батьками. Зокрема, значущі результати отримано для таких схем:

- **Покинутість (H = 10.81; p = 0.0045)** – вказує на зв'язок між страхом залишення та дитячим досвідом прив'язаності;
- **Недовіра (H = 6.213; p = 0.0448)** – демонструє, що рівень довіри до інших може бути обумовлений якістю ранніх стосунків;
- **Соціальна відчуженість (H = 10.957; p = 0.0042)** – свідчить про схильність до відчуття відчуженості в осіб з нижчою батьківською підтримкою;
- **Дефективність (H = 13.021; p = 0.0015)** – одна з найсильніших відмінностей, що може вказувати на раннє формування почуття сорому;
- **Залежність (H = 7.357; p = 0.0253)** – демонструє різницю у відчутті самостійності;
- **Злиття (H = 7.32; p = 0.0257)** – показує можливу втрату автономії у респондентів з надмірно тісними або амбівалентними стосунками;

- **Придушення емоцій** ( $N = 9.853$ ;  $p = 0.0073$ ) – вказує на відмінності у схильності до емоційного пригнічення;
- **Негативізм** ( $N = 8.783$ ;  $p = 0.0124$ ) – відображає схильність до негативного когнітивного фільтра;
- **Пунітивність** ( $N = 6.355$ ;  $p = 0.0417$ ) – демонструє відмінності у внутрішніх переконаннях щодо необхідності самопокарання.

Ці результати свідчать про те, що саме якість стосунків із батьками в дитячому віці може відігравати ключову роль у формуванні низки стійких дезадаптивних схем. Особливо помітно це в тих доменах, що пов'язані з самооцінкою, міжособистісною довірою, здатністю до емоційного вираження та автономності.

Наступним кроком дослідження є аналіз наявності зв'язку між рівнем задоволеності дружніми стосунками респондентів та вираженістю ранніх дезадаптивних схем за методикою Янга. Як і в попередньому аналізі, з метою порівняння трьох незалежних груп було використано непараметричний критерій Краскела–Уолліса. Для кожного з доменів було сформульовано нульову гіпотезу  $H_0$  – про відсутність систематичних відмінностей між групами – та альтернативну гіпотезу  $H_1$ , яка передбачає, що хоча б одна з груп має відмінні значення. Рівень значущості було прийнято як  $\alpha = 0,05$ .

У процесі ранжування та подальших обчислень встановлено, що в п'яти із 18 доменів спостерігаються статистично значущі відмінності між групами. Це свідчить про наявність певних схем, які суттєво корелюють із якістю стосунків з друзями:

- **Дефективність** ( $N = 16.55$ ;  $p < 0.001$ ) – найвираженіша відмінність, що свідчить про те, що почуття власної дефективності або сорому сильніше у респондентів з нижчим рівнем задоволеності міжособистісними стосунками. Це дозволяє припустити, що внутрішнє уявлення про себе як про недостойного чи «зіпсованого» індивіда суттєво впливає на здатність будувати та підтримувати дружні зв'язки.

- **Соціальна відчуженість** ( $N = 14.06$ ;  $p < 0.001$ ) – демонструє схильність до переживання ізольованості, відчуженості, що особливо яскраво виражена у групі з низьким рівнем задоволеності стосунками. Це може бути наслідком довготривалого відчуття емоційної віддаленості або відсутності почуття «свого серед своїх».

- **Злиття** ( $N = 12.57$ ;  $p = 0.0019$ ) – вказує на те, що респонденти з надмірною залежністю від думки інших та відсутністю стабільного почуття власної ідентичності мають гіршу якість стосунків із друзями. Така особистісна незрілість, як правило, ускладнює автентичне самовираження та побудову рівноправних зв'язків.

- **Придушення емоцій** ( $N = 11.30$ ;  $p = 0.0035$ ) – виявлена тенденція до пригнічення емоцій (особливо негативних) як форма захисту від осуду чи втрати схвалення. Цей патерн значно вираженіший у респондентів, які відчують себе менш задоволеними дружніми взаєминами, що свідчить про ускладнення емоційної комунікації в таких стосунках.

- **Неуспішність** ( $N = 10.28$ ;  $p = 0.0059$ ) – демонструє, що переконання у власній неуспішності або некомпетентності може обмежувати особисту ініціативу в міжособистісних контактах. Такі респонденти схильні сумніватися у власній цінності як друга або партнера по взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного аналізу дають підстави стверджувати, що певні дезадаптивні когнітивні схеми суттєво впливають на якість стосунків з друзями. Найбільший вплив мають ті домени, що стосуються базової самооцінки, почуття соціальної включеності, емоційної відкритості та здатності зберігати автономність.

На завершальному етапі дослідження було проведено аналіз відмінностей між респондентами, розподіленими за рівнем задоволеності романтичними стосунками. До вибірки ( $n = 52$ ) були включені всі учасники, проте у низці випадків респонденти вказали, що не мають поточних або минулих стосунків із

партнером – такі відповіді були позначені як «х». Враховуючи потребу в порівняльному аналізі між трьома репрезентативними групами, було прийнято рішення замінити відсутні оцінки за шкалою романтичних стосунків відповідними оцінками задоволеності стосунками з друзями. Це дозволило зберегти цілісність вибірки та врахувати значущість близьких емоційних зв'язків у широкому міжособистісному контексті.

Респонденти були класифіковані на три групи: низький рівень задоволеності (0–3 бали), середній (4–6 балів) та високий (7–10 балів). Для кожного з 18 доменів дезадаптивних когнітивних схем за методикою Джеффри Янга було здійснено перевірку гіпотез за допомогою критерію Краскала–Уолліса. Нульова гіпотеза  $H_0$  передбачала відсутність систематичних відмінностей у рангованих оцінках між групами, натомість альтернативна гіпотеза  $H_1$  припускала наявність щонайменше однієї статистично значущої відмінності.

У результаті аналізу було виявлено статистично значущі відмінності в межах двох доменів:

- **Придушення емоцій** ( $H = 10.41$ ;  $p = 0.0055$ ) – найвиразніший ефект, який засвідчує, що респонденти з нижчим рівнем задоволеності стосунками із партнером мають вищі показники емоційного стримування. Такий результат можна інтерпретувати як доказ того, що схильність приглушувати або не виражати емоції, зумовлена ранніми настановами, перешкоджає формуванню відкритих, довірливих та емоційно насичених партнерських зв'язків. Зниження рівня емоційної відкритості може бути як наслідком, так і причиною незадоволеності стосунками, однак у рамках схематерапевтичного підходу перевага надається першому варіанту – тобто саме схема спричиняє труднощі у взаємодії.
- **Недовіра/очікування жорстокого поведіння** ( $H = 6.24$ ;  $p = 0.0442$ ) – вказує на те, що в групі з низьким рівнем задоволеності стосунками спостерігається вища вираженість очікувань обману, зради або маніпуляцій з боку значущих інших. Це підтверджує гіпотезу про те, що базова недовіра до партнера може значною мірою формувати якість

взаємин, обмежуючи здатність до відкритості, взаємного прийняття та психологічної близькості.

Окрім цього, спостерігалися тенденції до значущих відмінностей у ще трьох доменах:

- **Емоційна депривація** ( $N = 5.32$ ;  $p = 0.0700$ ) – респонденти з низькою задоволеністю вказують на відчуття браку емоційної підтримки, тепла або розуміння у стосунках, що наближається до статистичної значущості.
- **Дефективність** ( $N = 4.71$ ;  $p = 0.0948$ ) – також демонструє тенденцію: респонденти з гіршою якістю партнерських стосунків частіше відчують власну неповноцінність або внутрішній сором, що перешкоджає саморозкриттю та прийняттю любові.
- **Жорстокі стандарти / Гіперкритичність** ( $N = 4.04$ ;  $p = 0.1328$ ) – хоча результат не є статистично значущим, підвищені стандарти або самокритичність також можуть опосередковано впливати на рівень задоволеності стосунками.

Загалом, результати свідчать про те, що певні дезадаптивні когнітивні схеми є суттєвими чинниками, що формують якість романтичних взаємин. Найбільший вплив мають схеми емоційного пригнічення та недовіри, що підтверджує релевантність схемотерапевтичної моделі для пояснення труднощів у партнерстві. Дані дозволяють припустити, що саме ці когнітивні утворення, закладені в дитинстві, виступають передумовами ускладнень у міжособистісних взаєминах, а не навпаки – що проблеми в стосунках зумовлюють появу схем.

Останній крок в нашому дослідженні – аналіз між дезадаптивними установками та схемами Янга, який було проведено за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена [Додаток II]. Цей критерій є доцільним у випадках, коли досліджувані змінні мають порядкову шкалу або не відповідають нормальному розподілу. Оскільки значення за обома методиками (установки та домени) представлені як суми балів, що не гарантують нормальності розподілу, вибір непараметричного підходу є статистично обґрунтованим.

Найвища негативна кореляція зафіксована між узагальненим індексом відповідачів та доменом «Пошуку схвалення / Визнання» ( $r = -0.732$ ), що може вказувати на зворотну залежність між відповідною установкою і вираженістю цієї схеми – чим менше респонденти схильні до узагальненого схвалення, тим менш вираженою є їхня потреба в зовнішньому підтвердженні.

Суттєвий негативний зв'язок також спостерігається між загальним індексом та доменом «Недостатнього самоконтролю / Самодисципліни» ( $r = -0.689$ ), що підтверджує логіку: чим більш гнучкими й адаптивними є когнітивні установки, тим менш схильними до імпульсивності чи прокрастинації є респонденти.

Позитивно пов'язане твердження «Люди з хорошими ідеями цінніші за інших» із доменом «Уразливості до загрози або хвороби» ( $r = 0.639$ ), що вказує на можливо компенсаторний механізм, у якому відчуття загрози власному добробуту підштовхує до переоцінки когнітивних здібностей як головної форми контролю.

Висока позитивна кореляція між твердженням «Часткова невдача така ж погана, як і повна» та доменом «Неуспішності» ( $r = 0.627$ ) вказує на те, що перфекціоністські переконання безпосередньо пов'язані з формуванням стабільного відчуття некомпетентності, навіть у випадках часткових досягнень.

Також, відповідь на твердження «Я повинен засмучуватись, якщо припустився помилки» пов'язана з доменом «Соціальної відчуженості» ( $r = 0.625$ ), що демонструє зв'язок між самозасудженням і тенденцією до самоізоляції або очікування відторгнення від інших.

Ізольовані, але значущі зв'язки також спостерігаються між емоційно насиченими твердженнями, зокрема, думка «Я – ніщо, якщо мене не люблять» корелює як із «Придушенням емоцій» ( $r = 0.615$ ), так і з «Уразливістю» ( $r = 0.613$ ), що свідчить про подвійне навантаження на психіку: страх бути покинутим і необхідність маскувати справжні емоції.

Такі ж стабільні взаємозв'язки виявлено і між твердженнями про власну неповноцінність та доменами «Дефективності / Сорому» ( $r = 0.585$ ) і «Пошуку

схвалення» ( $r = 0.585$ ), що логічно вписується в структуру когнітивних моделей, де особистісна цінність визначається через зовнішні критерії.

Отримані результати засвідчують наявність як прямих, так і зворотних кореляцій, що дозволяє стверджувати про сильний вплив дезадаптивних установок на інтенсивність схем у респондентів. Вони можуть виступати як детермінанти формування типових патернів поведінки й переживання, пов'язаних із емоційною вразливістю, міжособистісною тривожністю та самосприйняттям.

Узагальнюючи результати цього етапу дослідження, можна стверджувати, що якість батьківських установок суттєво впливає на формування ранніх дезадаптивних схем у юнацькому віці, зокрема схильність до жорстких стандартів, самопокарання та страху покинутості, що виявляється як на рівні узагальнених показників, так і в індивідуальних особливостях респондентів. Встановлено статистично значущі відмінності у вираженості низки схем залежно від рівня задоволеності різними видами стосунків, що підтверджує роль дитячого досвіду у розвитку когнітивних та емоційних стратегій у молоді. Отримані дані дають підстави розглядати батьківські установки як фундаментальний чинник у структурі міжособистісної адаптації, а також окреслюють перспективи для цілеспрямованої психологічної підтримки юнацтва із ризиками дезадаптивного розвитку.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено всебічне емпіричне дослідження психологічних особливостей батьківських установок осіб юнацького віку та їхнього впливу на міжособистісне спілкування. Методологічна основа дослідження включала застосування трьох психодіагностичних інструментів: «Шкали дисфункціональних установок (DAS)», опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR) та опитувальника «Ранніх дезадаптивних схем (YSQ-S3)», що дало змогу комплексно оцінити взаємозв'язки між раннім досвідом, емоційною прив'язаністю та когнітивними патернами. Вибірка складалась із 52 молодих осіб віком 18–25 років.

Результати показали, що низький рівень задоволеності стосунками з батьками у дитинстві пов'язаний із вищою вираженістю схем «Покинутості», «Недовіри», «Соціальної відчуженості», «Сорому», «Залежності» та «Придушення емоцій». Ці схеми вказують на те, що відсутність стабільної емоційної присутності та підтримки з боку батьків сприяє формуванню переконань про ненадійність зв'язків, власну дефективність, необхідність дистанціювання або, навпаки, надмірної залежності у стосунках. Також встановлено, що такі респонденти мають вищу тривожність прив'язаності за шкалою ECR, що свідчить про страх бути покинутим, потребу у постійному підтвердженні значущості та емоційній близькості, яка не задовольняється повною мірою.

Подібна динаміка спостерігається у групі з низькою задоволеністю дружніми зв'язками. У цій підгрупі вищу вираженість мають схеми «Дефективності», «Соціальної ізоляції», «Невідокремленості», «Придушення емоцій» і «Неуспішності». Це вказує на те, що низька якість дружніх стосунків корелює з глибокими переконаннями про власну недосконалість, небажаність, залежність від інших і неспроможність самореалізації. Відповідно, такі схеми можуть обмежувати емоційне самовираження, викликати страхи бути

відкинутим і формувати невпевненість у побудові рівноправних міжособистісних зв'язків.

Аналіз зв'язку з романтичними стосунками також засвідчив, що рівень задоволеності ними суттєво корелює із вираженістю схем «Придушення емоцій» і «Недовіри». Особи, які мали труднощі у побудові партнерських взаємин, характеризуються емоційною закритістю, високим рівнем контролю над проявами почуттів, очікуванням зради чи обману з боку партнера. У деякого виявлено тенденцію до внутрішнього переконання, що вираження емоцій є небезпечним або неприйнятним, що, в свою чергу, формує дистанцію в романтичному зв'язку.

Додатковий аналіз за шкалою DAS засвідчив значущий зв'язок між високими показниками дисфункціональних установок — зокрема, орієнтації на схвалення, залежності, перфекціонізму — та високими балами за схемами Янга. Це підтверджує наявність системного зв'язку між загальними переконаннями щодо себе й світу та більш специфічними схемами, які формують стиль мислення і поведінки в міжособистісній сфері. Наприклад, установка «Я повинен відповідати очікуванням інших» корелює з високою вираженістю схем «Пошуку схвалення» та «Жорстких стандартів», а «Я не маю права на помилку» — із схемами «Пунітивності» та «Перфекціонізму».

Таким чином, результати другого розділу демонструють глибокі міжособистісні наслідки батьківських установок, інтеріоризованих у формі ранніх дезадаптивних схем. Дані свідчать про те, що ці схеми суттєво впливають на стиль прив'язаності, якість дружніх та романтичних стосунків, а також на загальне самосприйняття особистості. Виявлені зв'язки підтверджують доцільність застосування схематерапевтичного підходу як інструменту аналізу та корекції міжособистісних проблем у юнацькому віці.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **3.1. Теоретичні засади психологічної корекції установок особистості**

Установки як складні інтегративні конструкти свідомості формуються впродовж дитинства під впливом емоційно значущих досвідів, стосунків із референтними дорослими, культурних сценаріїв та соціальних очікувань. Попри переважну неусвідомленість, ці конструкти продовжують визначати процеси сприйняття, інтерпретації й оцінювання соціальної інформації, суттєво впливаючи на стиль міжособистісної взаємодії в дорослому віці. Не самі події, а саме спосіб інтерпретації досвіду й пов'язані з ним когнітивні схеми стають підґрунтям формування стійких ментальних моделей – узагальнених уявлень про себе, інших і характер взаємодії.

Юнацький вік (18–25 років) виступає сенситивним періодом становлення особистісної ідентичності та формування стабільних міжособистісних зв'язків. У цьому віковому проміжку дисфункційні установки можуть слугувати суттєвим бар'єром для ефективної соціальної комунікації, виявляючись у формі автоматизованих суджень, афективних реакцій і поведінкових патернів, що перебувають поза свідомим контролем.

Сучасні емпіричні дані, зокрема результати досліджень у галузі нейропсихології та психології особистості, вказують на те, що основні переконання, які лежать в основі ментальних моделей, формуються у відповідь на повторювані емоційно насичені події в дитинстві. Вони часто зберігаються у дорослому віці в латентній формі, впливаючи на інтерпретацію реальності, стилі поведінки та міжособистісні сценарії. Ці глибинні переконання – про себе як «негідного», «слабкого» або «неприйняттого», функціонують як несвідомі фільтри, що обмежують автентичну взаємодію з оточенням та самим собою.

Нейробіологічні дослідження (зокрема праці Дж. Ледо) [88] доводять існування двох паралельних систем збереження досвіду: емоційної (залучення

мигдалеподібного тіла) та когнітивної (гіпокамп і неокортекс). Це пояснює, чому травматичні реакції можуть активізовуватись у відповідь на тригери, навіть без чіткого усвідомлення їхнього походження. Особливо глибокі схеми, сформовані ще до становлення мовлення, мають тілесний, афективний характер і часто виявляються як «емоційні сліди» у тілі. Робота з такими слідами є необхідною умовою для інтеграції досвіду та трансформації установок.

Збереження дезадаптивної схеми тісно пов'язане з установками людини — глибокими переконаннями про себе, інших та світ, що сформувалися на основі раннього досвіду. Ці установки не просто відображають схему, а фактично *підживлюють її*, створюючи внутрішній «фільтр», через який людина інтерпретує всі нові ситуації. Установки задають тон сприйняттю, емоціям і поведінці, змушуючи людину знову і знову підтверджувати знайомий, хоч і болючий, внутрішній сценарій.

На рівні міжособистісних стосунків це проявляється особливо яскраво. Людина діє відповідно до своїх дезадаптивних установок (наприклад: «мене легко покинути», «я нікому не потрібна», «іншим не можна довіряти»), що призводить до того, що:

- **вибір партнера або соціального оточення** часто є несвідомо зумовленим: людина шукає тих, хто відповідає її схемі, або уникає близькості, яка могла б її зруйнувати;
- **поведінка в стосунках** викликає у відповідь саме ті реакції, яких людина боїться, — наприклад, надмірна тривожність, потреба в постійному запевненні чи навпаки — емоційна закритість, провокує роздратування, відторгнення або дистанціювання з боку інших;
- **очікування негативу** стає самореалізуючим пророцтвом — людина, очікуючи зради чи відкидання, поводить ся настільки недовірливо або знецінююче, що інші дійсно віддаляються.

Таким чином, установки, що виростили зі схеми, не просто існують у голові людини — вони активно формують її досвід у реальному житті. Замість того, щоб отримувати нові, коригуючі переживання, людина постійно відтворює ті умови,

в яких схема виникла, і зміцнює її ще більше. Емоційна обробка нових даних ускладнюється, адже увага зосереджена на підтвердженні старих переконань, а досвід, який їм суперечить, ігнорується або знецінюється. В результаті, навіть якщо зовні ситуація змінюється, внутрішньо людина продовжує жити в рамках схеми, яку підтримують саме її установки — як фундаментальні переконання, так і звичні емоційно-поведінкові реакції. І поки ці установки залишаються незмінними, сама схема теж не зазнає трансформації.

У цьому контексті психологічна корекція установок набуває значення цілеспрямованої інтервенції, спрямованої на трансформацію глибинних когнітивних структур, що визначають соціальну поведінку. Варто наголосити, що поверхнева заміна дезадаптивного судження на адаптивне рідко забезпечує стійкі зміни — натомість ключовим чинником ефективності є трансформація цілісної ментальної моделі. Саме тому корекційна робота з установками повинна передбачати глибокий аналіз, реконструкцію та інтеграцію альтернативних способів сприйняття й інтерпретації.

З огляду на складність і стійкість дезадаптивних установок, а також їх глибоку вкоріненість у когнітивно-емоційних структурах особистості, корекційна робота потребує методу, який дозволяє цілеспрямовано впливати на ірраціональні переконання, спрямовуючи клієнта на усвідомлення, переоцінку та трансформацію власних ментальних моделей. У цьому контексті доцільним є використання раціонально-емотивно-поведінкової терапії (РЕПТ), розробленої А. Еллісом, яка фокусується на зміні деструктивних переконань, що лежать в основі емоційних і поведінкових порушень [43].

Методологічною основою РЕПТ є модель А–В–С, згідно з якою емоційна реакція (С) зумовлена не подією (А), а переконаннями (В). Центральною метою терапії є виявлення ірраціональних переконань, їхнє когнітивне оскарження (D) і заміна на раціональні, гнучкі судження (E) [43]. Основні техніки включають диспутування, логічну рефлексію, модифікацію внутрішнього діалогу, а також поведінкові методи — рольові ігри, експерименти та формування нових навичок.

Значущим є також емоційний компонент роботи — ідентифікація неадаптивних емоцій і розвиток альтернативного емоційного реагування [34].

Інтеграція РЕПТ із схема-терапією відкриває ширші можливості для цілісного психокорекційного втручання. Схема-терапія є інтегративним підходом, який поєднує когнітивно-поведінкові, психодинамічні, гештальт-підходи та теорію прив'язаності. Основою цього підходу є концепція ранніх дезадаптивних схем — глибинних структур, що містять когніції, емоції, тілесні реакції й образи і формуються у відповідь на хронічно незадоволені базові емоційні потреби в дитинстві [88]. Структурно методика схема-терапії включає два етапи: діагностичний та етап змін. На діагностичному етапі терапевт допомагає клієнтові виявити домінуючі схеми, простежити їхнє походження та зв'язок із дитячим досвідом. Важливу роль відіграє робота з так званими режимами — внутрішніми станами, які активуються залежно від контексту та відображають поєднання схем і копінгових стратегій. На етапі змін застосовуються когнітивні, експериментальні, поведінкові та емоційно-фокусовані техніки. До них належать: робота з образами дитячого досвіду, написання терапевтичних листів, рольові діалоги, сценарна реконструкція, формування навичок емоційної саморегуляції, складання карток нагадування, робота з режимами тощо.

Важливою точкою дотику між РЕПТ і схема-терапією є увага до переконань, які зумовлюють емоційні реакції та поведінкові патерни. У РЕПТ це переважно усвідомлювані ірраціональні думки, які піддаються когнітивному диспуту, тоді як у схема-терапії йдеться про більш глибинні структури — схеми, що іноді функціонують на напівсвідомому або несвідомому рівні, проте систематично визначають емоційний досвід. Однак обидва підходи сходяться в переконанні, що змінити емоційну реакцію можливо лише шляхом трансформації переконання та способу сприйняття ситуації.

### **3.2. Програма корекції дисфункційних установок, які перешкоджають побудові задовільних міжособистісних стосунків в юнацькому віці.**

*Актуальність програми.* У перехідному віці (18–25 років) юнаки й юначки особливо чутливі до невирішених дитячих переживань та внутрішніх установок, що сформувалися під впливом батьків. Деадаптивні схеми, які закладаються в дитинстві, ускладнюють здатність до відкритого спілкування, породжують тривожність і недовіру в стосунках. Без системної корекції ці моделі повторюються, знижуючи якість соціального життя та психологічне благополуччя молоді. Розроблена програма психокорекції покликана розірвати це замкнене коло, надавши учасникам інструменти для усвідомлення, аналізу та заміни деадаптивних установок на здорові способи реагування.

**Мета програми:** сприяти стійкій зміні ранніх деадаптивних установок у молодих людей через послідовну роботу з емоційними проєкціями, когнітивними переконаннями та внутрішніми схемами, забезпечивши розвиток навичок здорової емоційної регуляції та побудови гармонійних міжособистісних стосунків.

**Цільова аудиторія:** Студенти та молодь віком 18–25 років, які відчувають внутрішню напругу або труднощі в спілкуванні, пов'язані з наслідками критичного чи нестабільного виховання в дитинстві.

**Тривалість програми:** 6 групових сесій по 90 хвилин, що відбуваються раз на тиждень у комфортному психологічному просторі. Така тривалість дозволяє поступово закріпити навички та побачити початкову динаміку змін.

#### **Зустріч №1**

**Мета зустрічі:** ознайомити учасників із програмою психокорекції, зібрати особисті запити та зафіксувати вихідні дані шляхом тестування.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Перелік цілей зустрічі:**

- Створити емоційно безпечний простір і згуртувати групу через коротке знайомство.

- Представити структуру, етапи й очікувані результати програми.
- Провести первинне тестування за опитувальниками «Досвід близьких стосунків» (ECR), «Шкала дисфункціональних установок» (DAS) та «Опитувальник ранніх дезадаптивних схем» (YSQ-S3).
  - Зібрати індивідуальні запити й провести психоедукацію.

### **Завдання зустрічі:**

- Провести коло знайомства з короткими особистими репліками.
- Ознайомити з правилами групової роботи й конфіденційності.
- Роздати бланки тестів і супроводити інструкціями до заповнення.
  - Накреслити на фліпчарті ключові очікування учасників.

**Необхідний інструментарій:** фліпчарт і маркери; бланки опитувальників (ECR, DAS, YSQ-S3); ручки.

### **Очікуваний результат:**

- Учасники отримають чітке уявлення про формат і цілі програми.
- Зафіксуються базові показники всіх трьох тестів для подальшого порівняльного аналізу.
- Сформуються особисті запити, які спрямують роботу наступних сесій.

## **Зустріч №2**

### **Вправа №1: «Історія про Еллу і блискавку»**

**Мета вправи:** формування в учасників усвідомлення зв'язку між дитячими емоційними переживаннями, незадоволеними базовими потребами та виникненням ранніх дезадаптивних схем; розвиток навичок розпізнавання впливу критичних батьківських установок на формування внутрішніх режимів і моделей міжособистісної взаємодії.

**Тривалість:** 20 – 25 хвилин.

### **Перелік цілей вправи:**

- Сформувати у учасників базове уявлення про психологічні механізми виникнення ранніх дезадаптивних схем як наслідку хронічно незадоволених емоційних потреб у дитячому віці.
- Поглибити розуміння значущості базових потреб дитини через аналітичне і емпатійне опрацювання проєктивного матеріалу.
- Розвинути навички розпізнавання типових дисфункційних установок, що надходили від батьків чи значущих дорослих.
- Активізувати особистісну рефлексію через роботу з символічним досвідом (уявним образом), який моделює емоційну ситуацію дитячої вразливості та дозволяє опрацювати власний ранній досвід.

### **Завдання вправи:**

- Створити безпечний психологічний простір для роботи з історією.
- Здійснити експерієнціальну ідентифікацію з персонажем Елли.
- Виявити ключові почуття, потреби, установки та потенційні наслідки.
- Стимулювати саморефлексію шляхом заповнення аналітичної таблиці.

**Опис проведення вправи:** учасникам зачитується або надається текст історії про Еллу. Після прочитання історії учасникам пропонується відповісти на шість запитань, що допомагають структурувати досвід персонажа, а потім – заповнити відповідну таблицю і наприкінці обговорити результати. Це завдання є вступом до глибшої роботи з власними схемами.

**Необхідний інструментарій:** друкований текст історії про Еллу; ручка/олівець; таблиця для аналізу (можна у форматі роздаткового матеріалу); спокійна музика (опційно) ; фліпчарт або дошка; «щоденник підтримки» для кожного індивідуально.

**Текст історії: «Історія про Еллу і блискавку»**

Маленька чотирирічна дівчинка прокинулася від гуркоту грози, що насувалася на місто. Грім котився небом, мов розгніваний звір, і здавалося, ніби саме ліжко Елли здригається під його ревінням. Після кожного удару небо розривала блискавка, кидаючи на стіни кімнати химерні, моторошні тіні.

Перелякана, Елла зіскочила з ліжка і кинулася до спальні батьків. Сльози заливали їй обличчя, губи тремтіли, а з горла виривався лише беззвучний плач. Коли грім прогрімів особливо гучно, дівчинка закричала – від розпачу, не від болю.

Один із батьків, роздратовано розплющивши очі, мовив:

*– Перестань плакати, це ж просто гроза. Ти вже не немовля. Йди до себе, це розбудить бабусю з дідусем.*

Елла, мов тінь, повернулася до своєї кімнати. Вона забралася під ковдру, накрившись з головою, затулила вуха долонями, щоб не чути страшних звуків, і заплющила очі – аби не бачити зловісних спалахів. На стінах танцювали тіні, схожі на довгі кістляві руки, що ніби простягалися до неї, намагаючись схопити.

З кожним новим розкотом грому Елла щільніше загорталася в ковдру, міцніше затискала вуха й заплющувала очі, немовби це могло захистити її від бурі за вікном.

Та гроза не вщухала. Вона лютувала, а дівчинка вже не здригалася. Не стискалась у клубочок, не тряслася. Вона просто сиділа, мовчки, згорнута під ковдрою, дивлячись у темряву перед собою широко розплющеними очима.

І в цій темряві вже не було страху. Тільки тиша всередині.

### **Питання до історії:**

1. Що відчувала Елла, коли бігла до спальні батьків?
2. Яку потребу вона мала в той момент?
3. Що Елла відчула після реакції батька?
4. Яку установку вона засвоїла з цього досвіду про себе, інших і світ?
5. Які внутрішні режими могли активуватися або почати формуватись?

6. Яким могло б бути емоційне та поведінкове насліддя подібних ситуацій у дорослому віці?

**Завдання до історії.** Заповнити таблицю нижче, відповідаючи на запитання:

*Таблиця 2*

*Аналіз емоційних переживань та когнітивних установок у дитячих сценах*

<i>Сцена</i>	<i>Почуття</i>	<i>Потреби</i>	<i>Установки</i>	<i>Режими</i>	<i>Наслідки в дорослому віці</i>
<i>Спальня Елли, коли вона готується спати</i>					
<i>Дівчинка біжить в спальню до батьків</i>					
<i>Елла повертається в свою спальню</i>					

**Очікуваний результат:**

Учасники краще усвідомлять природу своїх емоційних реакцій та потреб, які не були задоволені в дитинстві. Вони зможуть ідентифікувати дезадаптивні установки, які могли закріпитися внаслідок критичного ставлення або ігнорування дорослих. Очікується, що ця вправа сприятиме підвищенню рефлексії, зниженню почуття провини за власні емоції, а також стане першим

кроком до більш глибокої роботи з власними дитячими спогадами в контексті схема-терапії.

### **Вправа №2: «Моя відповідь Еллі»**

**Мета:** формування уявлення про функціональну, емоційно підтримувальну реакцію значимого дорослого у відповідь на базові потреби дитини в критичній ситуації; активізація внутрішнього образу турботливого, емпатичного батька як ресурсу для самозаспокоєння та емоційної регуляції.

**Тривалість:** 15 хвилин.

#### **Перелік цілей вправи:**

- Сприяти розвитку здатності розпізнавати і вербалізувати емоційні потреби дитини у фрустрованих ситуаціях.
- Моделювати альтернативну поведінкову реакцію батьківської фігури, яка задовольняє ці потреби.
- Закласти основу для формування здорового внутрішнього «батьківського об'єкта», здатного до внутрішньої підтримки.
- Підготувати учасників до подальшої роботи з власним дитячим досвідом шляхом м'якого входження в роль «опікуна».

#### **Завдання вправи:**

- Усвідомити, яка саме базова потреба була фрустрована в ситуації, описаній в історії Еллі (зокрема потреба у безпеці, турботі, захисті, емоційному контакті).
- Сконструювати уявну або письмову відповідь, яка б могла зменшити дистрес дитини, створити відчуття емоційного прийняття та заспокоєння.
- Вступити в контакт із власним досвідом — як із позиції дитини, що потребує допомоги, так і з позиції дорослого, здатного її надати.

**Опис:** Вправа базується на ключовому принципі схема-терапії — створенні коригуючого емоційного досвіду. Учасникам пропонується зануритися в уявний контакт із дитиною (Еллою), яка переживає страх та дезорієнтацію в ситуації

грози, і відреагувати на її емоційний стан не як сторонній спостерігач, а як турботливий, уважний і доступний батько.

Завдання передбачає уявну побудову діалогу з Еллою, в якому «Хороший Батько» надає емоційну підтримку, фізичне та психологічне заспокоєння, демонструє прийняття її страхів і реагує на них з розумінням. Така реакція повинна моделювати відповіді, які дитина мала б отримувати у ситуаціях фрустрації, але які залишилися ненаданими у реальному досвіді.

Ця вправа дозволяє учасникам не лише створити альтернативний сценарій дитячо-батьківської взаємодії, а й поступово інтегрувати фігуру підтримувального дорослого у внутрішній досвід, що є передумовою розвитку внутрішньої безпеки, самоспівчуття та самозаспокоєння.

У роботі над вправою координатор може ставити допоміжні запитання:

- Що Еллі потрібно було почути від батька в цей момент?
- Які слова або дії могли б зменшити її страх?
- Що міг зробити «Хороший Батько», аби вона відчула себе не самотньою?

За бажанням учасників, створений текст або усна відповідь можуть бути прочитані в групі, або записані в індивідуальній «щоденник підтримки», який використовуватиметься у подальших сесіях.

#### **Очікуваний результат:**

- Учасники здобувають первинний досвід внутрішнього входження в ресурсну позицію підтримувального дорослого.
- Формується образ адекватного, емоційно доступного батьківського реагування, що протистоїть інтерналізованим негативним установкам.
- Відкривається можливість до поступової реконструкції внутрішніх моделей прив'язаності та підтримки через позитивну ідентифікацію з образом турботливого іншого.
- Підсилюється здатність до емпатії щодо себе в дитячому віці, що сприяє зменшенню впливу критичного внутрішнього діалогу.

### **Вправа №3: «Оцінка мого дитячого досвіду через уявні образи»**

**Мета:** поглиблене усвідомлення власного дитячого досвіду незадоволених потреб, пов'язаного з формуванням РДС (ранніх дезадаптивних схем) і копінг-стратегій, через роботу з уявними образами.

**Тривалість:** 30–35 хвилин

#### **Перелік цілей вправи:**

- Допомогти учасникам віднайти та усвідомити дитячі переживання, схожі на ситуацію Елли.
- Встановити зв'язок між дитячим досвідом, сформованими схемами та поточними реакціями.
- Надати можливість безпечно переосмислити минулі переживання.

#### **Завдання вправи:**

- Здійснити уявну реконструкцію дитячого переживання, у якому не було задоволено потребу в безпеці та підтримці.
- Визначити почуття, потреби, отриману установку, схему, копінг-режим.
- Встановити зв'язок між минулим досвідом і сучасними патернами реагування.

**Опис:** Учасникам пропонується закрити очі й уявити ситуацію зі свого дитинства, коли вони потребували захисту, комфорту чи інформації, але не отримали належної реакції від дорослих. Після уявної реконструкції вони відповідають на запитання:

1. Які почуття ви відчували, уявивши себе маленьким?
2. Яких потреб зазнавав цей внутрішній «дитячий» образ?
3. Що він отримав у відповідь?
4. Який меседж був отриманий про себе та про інших?
5. Яку копінг-стратегію ви сформували (втеча, замороження, боротьба)?

6. З якими схемами або режимами це пов'язано у вашому теперішньому житті?

Отримана відповідь фіксується в щоденнику підтримки.

**Очікуваний результат:**

- Підвищення усвідомлення впливу дитячих подій на формування когнітивних схем і режимів.
- Розпізнавання власного способу емоційного виживання в дитинстві та його переносу в доросле життя.
- Емоційне включення в особисту історію з перспективи співчуття до себе.

**Зустріч №3. Дискусія з ірраціональними установками**

**Мета:** розпізнавання ірраціональних установок, що виникають у відповідь на фрустровані базові потреби, та формування навичок їх трансформації шляхом дискусії — когнітивної, уявної та поведінкової.

**Тривалість:** 60 хвилин

**Перелік цілей зустрічі:**

- Ознайомити учасників з логікою рефлексивного аналізу власних думок і переконань.
- Навчити розрізняти ірраціональні судження, що призводять до деструктивних емоційних і поведінкових реакцій.
- Практикувати методи логічного та уявного заперечення дезадаптивних установок.
- Стимулювати розвиток навичок внутрішньої аргументації на користь раціонального, адаптивного мислення.
- Зміцнити когнітивний контроль над автоматичними реакціями.

**Завдання зустрічі:**

- Дослідити зміст автоматичних думок, які виникають у відповідь на уявну чи реальну ситуацію міжособистісного фрустрування.

- Виділити ключові ірраціональні переконання (наприклад: «Я повинен завжди подобатися іншим», «Мене не можна критикувати», «Це нестерпно» тощо).
- Застосувати когнітивну дискусію з використанням логічних запитань, включно з силогізмами.
- Уявити ситуацію дистресу та проаналізувати її з позицій відкорегованого мислення (імаджинативна дискусія).
- Розглянути приклади альтернативної поведінки у відповідь на ті ж ситуації (поведінкова дискусія).

### **Опис:**

Заняття проводиться у форматі **групової дискусії**, структурованої за принципами РЕПТ, згідно з якими кожне переконання, що спричиняє емоційний дискомфорт, може бути поставлене під сумнів і трансформоване у більш адаптивне. Спочатку ведучий ознайомлює групу з **трьома рівнями дискусії**.

**Когнітивна дискусія** — логічне опитування переконання: «Чому це має бути саме так?», «Що трапиться, якщо це буде інакше?», «Чи є фактичні докази?». Пояснюється роль **силогізмів** як способу виявлення нелогічності автоматичних суджень. В свою чергу, силогізм — це логічна конструкція, що складається з двох передумов (загальної та часткової) і висновку. У процесі когнітивної дискусії клієнт вчиться виявляти ірраціональність у власних міркуваннях, коли одна або обидві передумови є помилковими або надто узагальненими.

Наприклад, у випадку вислову «Я не можу це витримати», консультант допомагає клієнту розкласти його на складові:

- Загальна передумова: «Ніхто не може терпіти несправедливості».
- Часткова передумова: «До мене поставилися несправедливо».
- Висновок: «Я не можу це терпіти».

Таким чином, у ході дискусії учасник аналізує першу передумову й усвідомлює, що вона є перебільшенням або зовсім суперечить законам логіки. Завдяки цьому стає можливим замінити ірраціональну установку на більш реалістичну, наприклад: *«Несправедливість неприємна, але я здатен її витримати»*.

**Уявна (імаджинативна) дискусія** — пропонується уявити ситуацію, що викликає негативні емоції, і змінити внутрішній монолог у напрямку більш збалансованого, менш категоричного (наприклад, замість «Я не витримаю» — «Це неприємно, але я можу з цим упоратись»).

**Поведінкова дискусія** — обговорення реальних чи потенційних дій, які суперечать ірраціональним переконанням (наприклад, «Я не повинен говорити про свої потреби» трансформується у «Я маю право бути почутим» — після чого планується поведінкова дія: звернення по підтримку, формулювання прохання тощо).

Після цього учасникам пропонується:

- вибрати одне деструктивне переконання зі свого досвіду;
- опрацювати його послідовно у трьох рівнях дискусії;
- за бажанням — поділитися думками у групі.

**Необхідний інструментарій:** роздаткові картки зі зразками ірраціональних переконань; схема когнітивного аналізу (А-В-С модель Елліса); приклади силогізмів; аркуші для письмового опрацювання думок («щоденник підтримки» для кожного індивідуально).

**Очікувані результати:**

- Учасники розпізнають ірраціональні переконання, що активуються у міжособистісно значущих ситуаціях.
- Опрацювання автоматичних думок шляхом логічного аналізу та когнітивної реструктуризації.
- Зміцнення відчуття особистісного впливу на емоційні та поведінкові реакції у складних взаємодіях.

- Формування індивідуальної основи для подальшого розпізнавання та трансформації схем деструктивного внутрішнього діалогу (критичного, залежного, самознецінювального тощо).

### **Зустріч №4**

#### **Вправа №1: «Ідентифікація базових переконань»**

**Мета вправи:** виявлення та усвідомлення наявних базових переконань, що формують типові моделі когнітивного реагування; визначення їх змісту в ключових життєвих доменах особистості.

**Тривалість:** 30 – 40 хвилин.

#### **Перелік цілей вправи:**

- Розвинути навички самоспостереження за власними автоматичними думками.
- Виявити типові переконання щодо себе, інших, минулого, теперішнього та майбутнього.
- Розпочати процес когнітивної реконструкції дезадаптивних установок.

#### **Завдання вправи:**

- Стимулювати внутрішню рефлексію на рівні повторюваних думок.
- Сприяти виявленню автоматизованих суджень, що мають емоційно насичений характер.
- Структурувати матеріал за допомогою тематичних блоків для подальшої роботи.

**Опис проведення вправи:** учасникам пропонується індивідуально проаналізувати повторювані думки, що виникають упродовж щоденної діяльності. Основна увага приділяється думкам, які мають ознаки узагальнення, категоричності формулювань, а також супроводжуються яскравим емоційним

відгуком. Такі думки часто є проявом внутрішніх переконань, що рідко усвідомлюються та не піддаються сумніву.

Для структурування аналізу учасникам пропонується звернутися до п'яти орієнтовних категорій:

1. Про себе (Хто я? У чому моя цінність? Чого я не заслуговую?);
2. Про інших (Чого я очікую від людей? Які реакції вважаю неминучими?);
3. Про минуле (Що я постійно згадую? Які події викликають сором/провину?);
4. Про теперішнє (Що зі мною зараз відбувається? Які думки повторюються?);
5. Про майбутнє (Що я очікую? Чого боюсь?).

**Необхідний інструментарій:** зошит або аркуші для письмової рефлексії («щоденник підтримки» для кожного індивідуально); ручка/олівець.

### **Вправа №2: «Щоденник майбутнього Я»**

**Мета вправи:** стимулювання процесу когнітивної реконструкції шляхом формування нових, адаптивних переконань, що сприяють емоційному та поведінковому відновленню.

**Тривалість:** 20 – 30 хвилин.

#### **Перелік цілей вправи:**

1. Навчити учасника свідомо трансформувати дезадаптивні переконання у функціональні.
2. Розпочати процес закріплення нових установок через повторення, афірмації або письмову фіксацію.
3. Посилити відчуття контролю за мисленнєвими та емоційними процесами.

#### **Завдання вправи:**

- Обрати одне з виявлених у попередній вправі деструктивних переконань.
- Сформулювати альтернативне переконання за принципом «дзеркальної інверсії».
- Інтегрувати нову установку у повсякденне життя шляхом повторень та нагадувань.

**Опис проведення вправи:** учаснику пропонується визначити переконання, яке чинить негативний вплив на його самооцінку або міжособистісні стосунки. Далі – свідомо сформулювати альтернативну установку, що є адаптивною, життєздатною та емоційно підтримувальною. Нове переконання рекомендується закріплювати за допомогою афірмацій, письмових записів або вербального повторення впродовж дня. Важливо інтегрувати це у ранкові або вечірні рутини, а також застосовувати у ситуаціях, які можуть викликати стресову реакцію.

У разі труднощів із формулюванням нової установки, терапевт може допомогти учаснику, спираючись на принципи раціонального мислення (зокрема, критерії реалістичності за М. Молтсбі).

**Необхідний інструментарій:** картки або зошит для запису нових переконань («щоденник підтримки» для кожного індивідуально); ручка/олівець.

## **Зустріч №5**

### **Вправа №1: «Мій план управління дезадаптивним копінговим режимом»**

**Мета вправи:** Формування індивідуального плану управління дезадаптивним копінговим режимом, який заважає конструктивній міжособистісній взаємодії, через його усвідомлення, аналіз і розробку альтернативної поведінки на основі позиції Здорового дорослого.

**Тривалість:** 40 хвилин

**Перелік цілей вправи:**

- Допомогти учасникам чітко визначити той дезадаптивний копінговий режим, який проявляється у міжособистісному спілкуванні.
- Встановити зв'язок між дезадаптивним режимом і ранньою дезадаптивною схемою (РДС).
- Сформулювати здорову стратегію задоволення незадоволеної потреби.
- Навчитися вчасно зупиняти автоматичне копінгове реагування.
- Розвинути когнітивні ресурси режиму Здорового дорослого.

**Завдання:**

Створити та заповнити таблицю «**Мій план управління дезадаптивним копінговим режимом**».

*Таблиця 3*

*Мій план управління дезадаптивним копінговим режимом*

Питання	Відповідь
Який дезадаптивний копінговий режим найбільше заважає мені у міжособистісному спілкуванні?	
Яка рання дезадаптивна схема (РДС) запускає цей режим? З якою незадоволеною базовою потребою це пов'язано?	
Як я можу задовольнити цю потребу здоровим способом?	
Перехід у який інший режим може перешкоджати моїм здоровим діям?	
Як виглядає ситуація об'єктивно? Які факти я маю?	
Як я можу зупинити дезадаптивний режим і зробити новий вибір?	

Що може сказати мій Здоровий дорослий у відповідь на Критика?	
Яку нову установку я можу використати як «антидот» до режиму Критика?	

**Опис завдання:**

Кожен учасник отримує шаблон таблиці та працює з ним індивідуально, обираючи один дезадаптивний копінговий режим, який найчастіше виникає у міжособистісних контактах (наприклад, у ситуаціях конфлікту, критики, відмови, тощо). Учасник аналізує, з якою схемою цей режим пов'язаний, і визначає, яку саме базову потребу він намагається (неуспішно) задовольнити. Потім формулюється альтернатива — здоровий спосіб задоволення потреби, нові дії, кроки самозупинки, протидія внутрішньому Критику. Після індивідуального заповнення частина учасників (за бажанням) може поділитися в парах чи малій групі.

**Очікувані результати:**

- Учасник зможе назвати свій головний дезадаптивний копінговий режим, пов'язаний із міжособистісними труднощами.
- Учасник усвідомить зв'язок між цим режимом і незадоволеними потребами дитинства.
- Учасник зможе описати здорову альтернативу задоволення потреби.
- Учасник навчиться ідентифікувати моменти, коли запускається дезадаптивна реакція.
- Учасник сформулює нову поведінкову стратегію та когнітивний «антидот» до самокритики.

**Вправа №2: «Зведення результатів виконання мого плану управління режимом»**

**Мета вправи:** рефлексія досвіду застосування нового стилю реагування в міжособистісному спілкуванні, формування усвідомлення ефективності нового підходу і закріплення меседжів від Здорового дорослого.

**Тривалість:** 35 хвилин

**Перелік цілей вправи:**

- Розвинути навички самоаналізу власного досвіду в сфері міжособистісної взаємодії.
- Визначити ефективність застосування режиму Здорового дорослого.
- Виявити, чи вдалося задовольнити базову потребу в новій моделі поведінки.
- Поглибити розуміння власної мотивації до змін і зміцнити нову модель реагування.

**Завдання:**

Заповнити таблицю «Зведення результатів виконання мого Плану управління режимом».

*Таблиця 4*

*Зведення результатів виконання мого Плану управління режимом*

Дії, які я здійснив(-ла) у режимі Здорового дорослого	Результат	Чи була задоволена моя базова потреба?	Нова установка

**Опис завдання:**

Учасники індивідуально згадують одну або кілька ситуацій, які трапилися впродовж останнього тижня або з моменту попередньої вправи. Це мають бути епізоди міжособистісної взаємодії, в яких вони змогли (або не змогли) застосувати нову поведінку, базовану на Здоровому дорослому. У таблиці вони фіксують, що саме вони зробили, який результат це мало, чи була задоволена

потреба та який підтримувальний меседж можна сформувавши. Потім — короткий обмін у парах або малій групі (за бажанням).

### **Очікувані результати:**

- Учасник зможе пригадати й описати приклади застосування нового стилю реагування.
- Учасник проаналізує, наскільки вдалося задовольнити базову потребу в ситуації взаємодії.
- Учасник зможе сформулювати позитивний досвід у вигляді когнітивного меседжу.
- Учасник побачить перші результати власних змін, що підвищить його мотивацію.
- Учасник зможе закріпити ресурси режиму Здорового дорослого для майбутніх ситуацій.
- Зміцниться навичка рефлексивного аналізу та самопідтримки у сфері міжособистісного спілкування.

### **Зустріч №6.**

**Мета:** підбити підсумки пройденого курсу, провести фінальне тестування за тими ж трьома опитувальниками, порівняти результати з вихідними показниками та на основі цього визначити подальші кроки учасників.

Тривалість: 90 хвилин

### **Перелік цілей зустрічі:**

- Провести повторне тестування (ECR, DAS, YSQ-S3) для оцінки динаміки змін.
- Порівняти та візуалізувати на фліпчарті початкові й фінальні результати.
- Обговорити в групі найефективніші техніки та особисті досягнення.
- Сформувавши індивідуальні рекомендації та план самостійної роботи над установками.

**Завдання зустрічі:**

- Роздати фінальні бланки трьох опитувальників та провести тестування.
- Побудувати на фліпчарті діаграму змін для кожного опитувальника.
- Сприяти обміну досвідом у форматі кола: «що спрацювало для мене найкраще».
- Окреслити для кожного учасника три конкретні кроки розвитку на наступні місяці.

**Опис:** Учасники протягом першої половини зустрічі заповнюють фінальні опитувальники. Далі ведучий виводить на фліпчарт порівняльні графіки, а група обговорює динаміку власних змін. В кінці кожен формулює й озвучує свій план «три кроки вперед» для подальшої самопідтримки.

**Необхідний інструментарій:** бланки для тестів; фліпчарт і маркери; роздруківки з вихідними даними; аркуші для індивідуальних планів.

**Очікувані результати:**

- Чітка візуалізація та усвідомлення динаміки зміни прив'язаності, установок і схем.
- Підвищення мотивації завдяки зафіксованому прогресу.
- Готовність учасників до подальшої самостійної роботи та підтримки власних змін.

### Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено програму психологічної корекції батьківських установок, що зумовлюють формування дезадаптивних когнітивних схем у осіб юнацького віку. Концептуальною основою програми стали положення схема-терапії Джефрі Янга, яка передбачає роботу з ранніми дезадаптивними схемами, сформованими внаслідок хронічної фрустрації базових емоційних потреб у дитинстві. Також до структури програми було інтегровано підходи раціонально-емоційної поведінкової терапії Альберта Елліса, що дозволило доповнити роботу із переконаннями інструментами когнітивної дискусії, вправами уявного переживання та емоційного переосмислення.

Запропонована програма складається із шести взаємопов'язаних зустрічей, кожна з яких має чітко окреслену мету, логічну структуру та методичне наповнення. Перша зустріч була спрямована на встановлення безпечної атмосфери, знайомство учасників із поняттям базових емоційних потреб та механізмом формування деструктивних установок. У ході другої зустрічі здійснювалося усвідомлення джерел цих установок через виявлення незадоволених потреб у дитинстві. Третя зустріч була зосереджена на роботі з ірраціональними переконаннями, що виникають як реакція на фрустровані потреби, із застосуванням методів когнітивної, уявної та поведінкової дискусії.

На четвертому етапі учасники працювали із деструктивними внутрішніми голосами та образами через метод уявної реконструкції дитячого досвіду й формування підтримувального внутрішнього «батьківського об'єкта». П'ята зустріч була присвячена розвитку навичок адаптивної саморегуляції, роботі з копінг-стратегіями та побудові внутрішнього діалогу підтримки. Завершальна шоста зустріч слугувала етапом інтеграції: учасники здійснили ретроспективну рефлексію власного шляху змін, створили персональний план дій на майбутнє, заснований на нових переконаннях, і закріпили отриманий досвід у вигляді щоденника «Я, яке справляється».

Таким чином, програма спрямована не лише на виявлення негативного впливу батьківських установок, а й на цілісну трансформацію особистісних патернів реагування через усвідомлення, емоційне переосмислення та набуття конструктивних способів взаємодії з собою та іншими. Вона поєднує в собі пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти змін, що робить її ефективним інструментом психологічної підтримки юнаків у процесі формування здорових міжособистісних стосунків.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричний аналіз батьківських установок і їх впливу на міжособистісні стосунки осіб юнацького віку. Було визначено психологічні механізми інтеріоризації батьківських переконань, з'ясовано специфіку трансформації дитячого досвіду у когнітивні схеми, проведено емпіричне дослідження характеру таких зв'язків, а також розроблено психокорекційну програму для підтримки молоді в побудові здорових міжособистісних зв'язків. Таким чином можна зробити такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу літератури було узагальнено наукові підходи до вивчення впливу сімейного середовища на становлення особистості дитини. З'ясовано, що найважливішими детермінантами міжособистісного функціонування у юнацькому віці є: характер емоційної взаємодії в сім'ї, ступінь задоволення базових емоційних потреб (у стабільності, захищеності, прийнятті), тип формованої прив'язаності та моделі ідентифікації з батьками. Встановлено, що дефіцит позитивної взаємодії з батьками або досвід емоційного відторгнення в дитинстві стає підґрунтям для формування негативного образу себе та інших, що у майбутньому проявляється у дезадаптивних формах міжособистісної взаємодії.

2. Було проаналізовано сучасні теоретичні підходи щодо впливу батьківських установок на формування «Я-концепції» особистості та її реалізацію у сфері міжособистісних стосунків.

Встановлено, що батьківські установки, які дитина багаторазово переживає у формі оцінних суджень, обмежень, очікувань або дозволів, інтеріоризуються в структуру «Я» як постійні схеми сприйняття себе і світу. Сформоване на цій основі «Я» містить когнітивні й емоційні уявлення про власну цінність, компетентність, право на любов, а також правила побудови стосунків («щоб бути прийнятим — треба бути зручним», «мені не можна проявляти злість» тощо). Проаналізовано, як

певні типи батьківських повідомлень (наприклад, надмірна критика, умовне прийняття, завищені очікування, емоційна недоступність) пов'язані з виникненням деструктивних схем — таких як дефективність, пунітивність, придушення емоцій, перфекціонізм. Теоретичне дослідження підкреслило, що негативні батьківські установки позначаються не лише на уявленнях про себе, а й на тому, як людина буде взаємодію з іншими — зокрема, наскільки здатна до емоційної відкритості, підтримки автономії партнера, довіри, близькості або взаємної відповідальності.

3. У результаті емпіричного дослідження було виявлено чіткий зв'язок між особливостями інтеріоризованих батьківських установок і специфікою міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. За допомогою валідних методик (DAS, ECR, YSQ-S3) встановлено, що респонденти з низькою суб'єктивною оцінкою стосунків із батьками в дитинстві мають значно вищу вираженість дезадаптивних схем, особливо таких як «Покинутості», «Недовіри/Жорстокого поводження», «Дефективності», «Злиття/Невідокремленості», «Неуспішності» та «Придушення емоцій». Виявлено, що ці схеми корелюють з тривожно-амбівалентним або уникливим стилем прив'язаності в теперішніх стосунках із друзями та партнерами. Також було підтверджено, що підвищена залежність від схвалення, емоційна тривожність, страх близькості або потреба в симбіозі є характерними для молоді з інтеріоризованими батьківськими переконаннями про власну нецінність, недосконалість або відповідальність за чужі емоції. Кореляційний аналіз також показав, що висока вираженість дисфункціональних батьківських установок (зокрема, перфекціонізму, самозвинувачення, потреби відповідати очікуванням) пов'язана з посиленням схем «Пунітивності» та «Жорстких стандартів», що, своєю чергою, перешкоджають формуванню рівноправних, емоційно безпечних стосунків.

4. Розроблено програму психологічної корекції, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності та трансформацію дезадаптивних батьківських установок. Програма містить шість тематичних зустрічей, структурованих відповідно до логіки схема-терапевтичної інтервенції: від усвідомлення незадоволених базових потреб до реконструкції негативних когніцій і моделювання нових поведінкових стратегій. Застосовано методи психоедукації, когнітивної дискусії, уявної реконструкції дитячого досвіду, роботи з емоційними образами, розвитку навичок самопідтримки та емоційної регуляції. Учасники групової програми мали змогу відслідковувати та ідентифікувати вплив батьківських установок на власні реакції в міжособистісній сфері, формулювати нові переконання, засновані на особистісній автономії, та практикувати безпечне вираження емоцій. Завершальна сесія була спрямована на інтеграцію отриманого досвіду в повсякденне життя через створення особистого плану психологічного зростання та укріплення внутрішнього образу підтримувального «батьківського об'єкта». Програма має потенціал бути застосованою в контексті консультативної практики та превентивної роботи з молоддю.

Таким чином, усі завдання, поставлені в дослідженні, були реалізовані. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що саме інтеріоризовані батьківські установки, а не лише поточний соціальний досвід, визначають структуру міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки, ґрунтовному вивченні стилів батьківського виховання як окремого чинника схематизації досвіду, а також у розробці модульних програм психологічної підтримки, спрямованих на попередження формування деструктивних моделей прив'язаності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверіна К. С. Психологічні механізми збереження виховного потенціалу сучасної сім'ї / К. С. Аверіна, А. В. Канівець // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2016. - Вип. 48. - С. 45-50. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto\\_2016\\_48\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2016_48_7).
2. Алексеєнко, Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. Науково-методичний посібник. - К., 2007. - 152 с
3. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — М. : Аспект Пресс, 1998. — 376 с.
4. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6-ти т. – М.: Педагогика, 1983.
5. *Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание/ Игорь Семенович Кон. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.*
6. Матюшкин А. М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности / А. М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1982. – № 4. – С. 5–17.
7. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд. Ленингр. университета, 1960. – 426 с.
8. Никоненко Л. В. Довіра як соціально-психологічний феномен / Л. В. Никоненко // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. пр. – К., 2008. – Вип. 7. – С. 249–257.
9. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – Киев: 1990. – С.104.
10. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования/под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. Москва: Педагогика, 1989. 208 с.
11. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. Г. В. Барышниковой. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

- ; Белгород :ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2012. — 480 с.
12. Фурман, А. В. *Психологія Я-концепції [Текст] : навчальний посібник / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк. – Львів : Новий Світ–2000, 2006. – 360 с.*
  13. Яблонська Т.М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. К: Український соціум. 2014. № 2 (4). С. 80-84.
  14. Янг, Дж., Клоско, Дж., Вайсхаар, М. *Схема-терапія: практичний посібник/Джеффри Янг, Джанет Клоско, Марджорі Вайсхаар; пер. з англ. Є.Р. Ніколаєвої. — Київ. : "Науковий Світ", 2023. — 562 с. : іл. — Парал. тит. англ.*
  15. Adler, A. (1959). *The Practice and Theory of Individual Psychology (1920)*. Paterson, NJ: Littlefield, Adams.
  16. Ainsworth, M. D. S. (1968). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
  17. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. In J. Kuhl, J. Beckmann (eds.). *Action control: From cognition to behaviour*. SSSP Springer Series in Social Psychology. Springer. Berlin, Heidelberg, p. 11015039. Doi: 10.1007/978-3-642-69746-3\_2.
  18. Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, No. 1, p. 27–58. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.27.
  19. Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behaviour*. Open University Press.
  20. Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (ed.). *Handbook of social psychology*. Worcester, MA: Clark University Press, p. 798–844.
  21. Asch, S. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 41, 258-290.
  22. Bandura, A. (2010): Self-Efficacy. In Irving B. Weiner, W. Edward Craighead (Eds.): *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc.

23. Batres, C., Shiramizu, V. (2023). Examining the “attractiveness halo effect” across cultures. *Curr Psychol*.
24. Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
25. Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz (ed.). *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press, p. 1–62.
26. Berne E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. New York, NY: Grove Press.
27. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
28. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
29. Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
30. Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development and behavior*. London and New York: Longman.
31. Cantor, N., and Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
32. Carlson, E. A. (1998). A Prospective Longitudinal Study of Attachment Disorganization/Disorientation. *Child Development*, 69, 1107-1128.
33. Cicchetti, D.; Cohen, D. J. (2006): *Developmental psychopathology*. 2nd ed. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
34. Cohen M. N. (1998). Culture, not race, explains human diversity. *Chronicle of Higher Education* B4-B5.
35. Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg (Ed.) & W. Damon (Series Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 1003–1067). New York: Wiley.
36. Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner’s Sons

37. Crittenden, P. M., & Ainsworth, M. D. S. (1989). Child maltreatment and attachment theory. In D. Cicchetti, & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (pp. 432-463). New York: Cambridge University Press.
38. DeFleur, M. L., Westie, F. R. (1963). Attitude as a scientific concept. *Social Forces*, Vol. 42, No. 1, p. 17–31.
39. Dermer, M., & Thiel, D. L. (1975). When beauty may fail. *Journal of Personality and Social Psychology*.
40. DeSteno, D., Petty, R. E., Rucker, D. D., Wegener, D. T., Braverman, J. (2004). Discrete emotions and persuasion: The role of emotion-induced expectancies. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 86, p. 43–56. Doi: 10.1037/0022-3514.86.1.43.
41. Deutsch, M. (1985) *Distributive Justice: A Social-Psychological Perspective*. Yale University Press, New Haven, 271.
42. Eagly, A. H., Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Wadsworth Publishing Company
43. Ellis A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
44. Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster Model of Family Functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4, 19-31.
45. Erikson, E. H. (1985). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton. (Originally published in 1950.)
46. Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & Co..
47. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
48. Fischer, R. (2006). Congruence and functions of personal and cultural values: Do my values reflect my culture’s values? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1419–1431. <https://doi.org/10.1177/0146167206291425>
49. Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. SE, 18, 7-66.
50. Freud, S. (1920). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Horace Liveright.

51. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving: An Enquiry into the Nature of Love*. New York: Harper & Brothers.
52. Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019a). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10. doi.org:10.3389/fpsyg.2019.01772
53. Holmbeck, G. N. (1996). A model of family relational transformations during the transition to adolescence: Parent–adolescent conflict and adaptation. In J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, & A. C. Petersen (Eds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (pp. 167–199). Mahwah, NJ: Erlbaum
54. Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.
55. Knapp, M. L. (1978). *Social intercourse: From greeting to goodbye*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
56. Kohlberg, L. (1963). The development of children's orientations toward a moral order: I. Sequence in the development of moral thought. *Vita Humana*, 6(1-2), 11–33.
57. Kopp, C.B, Neufeld, S.J. (2003): Emotional development during infancy. With assistance of Kopp, C.B, Neufeld, S.J. In Richard J. Davidson, Klaus R. Scherer, H. Hill Goldsmith (Eds.): *Handbook of affective sciences*. Oxford, New York: Oxford University Press (Series in affective science), pp. 347–374.
58. Kristiansen, C. M., & Zanna, M. P. (1988). Justifying attitudes by appealing to values: A functional perspective. *British Journal of Social Psychology*.
59. Kupersmidt, Janis B.; Dodge, Kenneth A. (Eds.) (2004): *Children's peer relations: From development to intervention*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

60. Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744–754.
61. Maio, G. R. (2010). Mental representations of social values. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 42* (Vol. 42, pp. 1–43). Academic Press.
62. Maio, G. R., & Olson, J. M. (1994). Value-attitude-behaviour relations: The moderating role of attitude functions. *British Journal of Social Psychology*, 33(3), 301–312. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1994.tb01027.x>
63. Mellers, M. H., Charles, S. T., Neupert, S. D., & Almeida, D. M. (2010). Perceptions of childhood relationships with mother and father: Daily emotional and stressor experiences in adulthood. *Developmental Psychology*, 46, 1651-1661.
64. Malone, J. C., Liu, S. R., Vaillant, G. E., Rentz, D. M., & Waldinger, R. J. (2016). Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental psychology*, 52(3), 496–508.
65. Markus, H. (1977). *Self-schemata and processing information about the self. Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78.
66. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). Boston: Addison-Wesley.
67. Mikula, G. (1980) *Justice and Social Interaction*. New York: Springer-Verlag, 328 p.
68. Mills, J., & Clark, M.S. (1982). Exchange and communal relationships. In L. Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 3, pp. 121–144 ). Beverly Hills: Sage.
69. Mitchell, S. A. (2022). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Routledge

70. Moreno, J. L. (1951). *Sociometry: Experimental Method and the Science of Society*. Beacon House.
71. Oskamp, S., Schulz, P. V. (2014). *Attitudes and opinions*. Psychology Press.
72. Prager, K. J. et al (1989): The function of self-disclosure in social interaction. In *Journal of Social Behavior and Personality* 4, pp. 563-580.
73. Pratkanis, A. R., Breckler, S. J., Greenwald, A. G. (2014). *Attitude structure and function*. Psychology Press.
74. Rogers, CR. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston.
75. Rosenberg, M. J. (1960). An analysis of affective-cognitive consistency. In M. J. Rosenberg, C. I. Hovland, W. J. McGuire, R. P. Abelson, & J. W. Brehm (Eds.), *Attitude organization and change* (pp. 15–64). Yale University Press.
76. Rosenberg, M. J. (1968). Hedonism, inauthenticity, and other goads toward expansion of a consistency theory. In R. P. Abelson, E. Aronson, W. J. McGuire, T. M. Newcomb, M. J. Rosenberg, & P. H. Tannen
77. Salerno, A., Tosto, M., & Antony, S. D. (2015). Adolescent sexual and emotional development: The role of romantic relationships. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 932–938. doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.714
78. Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science & Behavior Books.
79. Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures taking a similarities perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(3), 268–290. <https://doi.org/10.1177/0022022101032003002>
80. Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
81. Smetana, J. G., Villalobos, M., Tasopoulos-Chan, M., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2009). Early and middle adolescents' disclosure to parents about activities in different domains. *Journal of Adolescence*, 32, 693–713.

82. Souchon, N., Maio, G. R., Hanel, P. H. P., & Bardin, B. (2017). Does spontaneous favorability to power (vs universalism) values predict spontaneous prejudice and discrimination? *Journal of Personality*.
83. Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110.
84. Timmerman, G. M. (1991). A concept analysis of intimacy. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(1), 19–30.
85. Trentacosta, C.J., & Shaw, D.S. (2009): Emotional self-regulation, peer rejection, and anti-social behaviour: Developmental associations from early childhood to early adolescence. In *Journal of Applied Developmental Psychology* 30 (3), pp. 356–365.
86. Wilson, D. & Sperber, D. (2004). Relevance Theory. In L. Horn & G. Ward (Eds.), *The Handbook of Pragmatics* (pp. 607-632). Oxford: Blackwell.
87. Winnicott, D.W. (1968). *Family and Individual Development* (1st ed.). Routledge.
88. Young, J.E. and Brown, G. (1990) *Young Schema Questionnaire*. Cognitive Therapy Center of New York, New York.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета «Схемний опитувач Янга YSQ – S3»

**Інструкція:** Нижче наведені твердження, які Ви можете використати для опису себе. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і оцініть його на основі того, наскільки точно воно відповідає Вам протягом минулого року. Якщо Ви невпевнені щодо найкращого варіанту відповіді, нехай Ваша відповідь буде ближча до того, що Ви емоційно відчуваєте як більш правдиве.

Деякі пункти стосуються Ваших відносин з батьками або романтичних стосунків. Якщо хтось із цих людей помер, оцініть пункти на основі того, якими були Ваші стосунки, коли ці люди були живі. Якщо у Вас наразі немає партнера, але у минулому стосунки були, оцініть відповідні пункти на основі останніх важливих для Вас стосунків.

З поданої нижче шкали виберіть найбільш відповідну оцінку від 1 до 6, яка найкраще Вас описує, і впишіть цифру у поле перед кожним твердженням.

#### Шкала:

- 1 = абсолютно не відповідає мені
- 2 = в основному не відповідає мені
- 3 = більше вірно, ніж невірно
- 4 = в міру відповідає мені
- 5 = переважно відповідає мені
- 6 = досконало описує мене

#### Бланк відповідей.

1. \_\_\_\_\_ У мене не було нікого, хто б турбувався про мене, з ким я б міг розділити свій внутрішній світ, хто б щиро цікавився тим, що зі мною відбувається.

2. \_\_\_\_\_ Я часто «прилипаю» до близьких мені людей тому, що боюся, що вони покинуть мене.

3. \_\_\_\_\_ Я очікую, що люди використають мене задля власних інтересів.
4. \_\_\_\_\_ Я ніде «не вписуюся», усюди чуюся чужий, зайвий.
5. \_\_\_\_\_ Жоден (-на) чоловік/жінка, з якою я хочу бути, не зможе розвивати подальші стосунки і хотіти бути зі мною, якщо дізнається про мої недоліки і вади.
6. \_\_\_\_\_ Майже нічого з того, що я роблю на роботі (чи в навчанні), я не роблю настільки добре, як інші люди.
7. \_\_\_\_\_ Я не відчуваю, що здатний (-а) самостійно давати собі раду у повсякденному житті.
8. \_\_\_\_\_ Я не можу позбутися відчуття, що має трапитись щось погане.
9. \_\_\_\_\_ Я не був (-ла) в змозі відокремитись від батьків і стати незалежним від них так, як це зробили у свій час інші мої ровесники.
10. \_\_\_\_\_ Я вважаю, що якщо я роблю те, що хочу, то цим самим просто напрошуюсь на неприємності.
11. \_\_\_\_\_ Вкінці-кінців, зазвичай, на мене лягає турбота про близьких людей.
12. \_\_\_\_\_ Я занадто сором'язливий (-а), щоб показувати свої позитивні почуття до інших (напр., прихильність, турботу).
13. \_\_\_\_\_ Я повинен (-на) бути найкращим (-ою) в тому, що роблю; «друге місце» неприйнятне для мене.
14. \_\_\_\_\_ Я не можу сприйняти, якщо мені хтось відмовляє у моїх проханнях.
15. \_\_\_\_\_ Мені важко організувати себе, щоб завершити рутинне або нудне завдання.
16. \_\_\_\_\_ Наявність грошей та знайомств з важливими людьми надають мені почуття власної важливості.
17. \_\_\_\_\_ Навіть якщо все йде добре, я думаю, що це тимчасово.

18. \_\_\_\_\_ Якщо я зроблю помилку або щось прикре станеться через мене, то я тоді повинен бути покараним.
19. \_\_\_\_\_ У моєму житті немає нікого, хто б дарував мені тепло, підтримку і любов.
20. \_\_\_\_\_ Я настільки потребую інших людей, що переживаю, що можу їх втратити.
21. \_\_\_\_\_ Я відчуваю, що не можу втрачати пильність поряд з іншими людьми, інакше вони навмисно зроблять мені боляче.
22. \_\_\_\_\_ Я абсолютно відрізняюсь від інших людей, я зовсім інший.
23. \_\_\_\_\_ Жодна людина, яка мені дуже подобається, не залишилася б поруч зі мною, якби пізнала мене справжнього (-ю).
24. \_\_\_\_\_ Якщо оцінювати мою здатність досягати чогось у житті – то я справді некомпетентний (-а).
25. \_\_\_\_\_ Я вважаю себе особою, залежною від інших, якщо мова йде про щоденне функціонування.
26. \_\_\_\_\_ Я відчуваю, що катастрофа (природня, кримінальна, фінансова або медична) може трапитись зі мною чи з кимось з близьких мені людей в будь-який момент.
27. \_\_\_\_\_ Як мої батьки, так і я, ми маємо тенденцію до того, щоб надмірно перейматися життям та проблемами одні одних.
28. \_\_\_\_\_ Я думаю, що в мене немає вибору і я змушений (-а) задовольняти бажання інших, інакше вони розізляться на мене або відкинуть мене.
29. \_\_\_\_\_ Те, що я турбуюсь про інших більше ніж про себе, говорить, що я справді є добра людина.
30. \_\_\_\_\_ Мені соромно висловлювати свої почуття до інших.
31. \_\_\_\_\_ Я намагаюсь робити все якнайкраще; мені замало, щоб було просто “достатньо добре”.

32. \_\_\_\_\_ Я особливий (-а), і тому на мене не поширюється частина обмежень і заборон, які накладаються на інших людей.
33. \_\_\_\_\_ Якщо я не можу швидко досягнути мети, то розчаровуюсь і відмовляюсь від неї.
34. \_\_\_\_\_ Досягнення є більш цінними для мене, якщо їх хтось помічає.
35. \_\_\_\_\_ Якщо стається щось добре, я хвилююсь, що після цього може статись щось погане.
36. \_\_\_\_\_ Якщо я не стараюсь з усіх сил, мені слід очікувати невдачі.
37. \_\_\_\_\_ Я не відчував (-ла) у своєму житті, що був (-ла) особливим (-ою) для когось.
38. \_\_\_\_\_ Я переживаю, що близькі мені люди покинуть мене або відмовляться від мене.
39. \_\_\_\_\_ Мене обов'язково хтось зрадить, це лиш питання часу.
40. \_\_\_\_\_ Я не належу до жодної групи; я самітник.
41. \_\_\_\_\_ Я невартий (-на) любові, поваги та уваги від інших.
42. \_\_\_\_\_ Інші люди є більш здібними від мене у сфері роботи і досягнень.
43. \_\_\_\_\_ Мені не вистачає практичних знань та вмінь необхідних для щоденного життя.
44. \_\_\_\_\_ Я переживаю, що на мене хтось нападе.
45. \_\_\_\_\_ Мені та моїм батькам дуже важко приховувати інтимні подробиці одні від одних, не почуваючись при цьому винними або зрадженими.
46. \_\_\_\_\_ У стосунках я дозволяю іншій особі право приймати остаточне рішення.
47. \_\_\_\_\_ Я настільки зайнятий (-а) турботою про інших, що майже не маю часу для себе.

48. \_\_\_\_\_ Мені важко бути вільним (-ою) і спонтанним (-ою) поряд з іншими людьми.
49. \_\_\_\_\_ Для мене дуже важливо належно виконувати всі свої обов'язки.
50. \_\_\_\_\_ Я ненавиджу, коли мене обмежують або не дають робити те, що я хочу.
51. \_\_\_\_\_ Мені важко пожертвувати миттєвим задоволенням задля досягнення довготривалої мети.
52. \_\_\_\_\_ Я почуваюсь менш важливим (-ою), якщо не отримую багато уваги від інших.
53. \_\_\_\_\_ Неможливо бути надмірно ретельним; майже завжди щось піде не так.
54. \_\_\_\_\_ Якщо я не виконую роботу добре, то повинен (-на) нести відповідальність за наслідки.
55. \_\_\_\_\_ У мене не було нікого, хто б справді слухав мене, розумів мене або був зацікавлений моїми потребами чи почуттями.
56. \_\_\_\_\_ Коли хтось, кого я люблю, здавалося би віддаляється від мене, я впадаю у відчай.
57. \_\_\_\_\_ Я часто маю підозри щодо мотивів інших людей.
58. \_\_\_\_\_ Я почуваюся відчуженим (-ою), «відрізаним» (-ою) від інших людей.
59. \_\_\_\_\_ Я відчуваю, що я невартий любові (-а).
60. \_\_\_\_\_ Я не настільки талановитий (-а) в роботі, як інші люди.
61. \_\_\_\_\_ Я не можу покладатися на власні судження в щоденних ситуаціях.
62. \_\_\_\_\_ Я переживаю, що можу втратити всі свої гроші і стати дуже бідним або опинитися на вулиці.
63. \_\_\_\_\_ Я часто відчуваю, що мої батьки визначають моє життя.
64. \_\_\_\_\_ Я завжди дозволяв (-ла) іншим приймати рішення за мене, тож я і не знаю, чого хочу для себе.

65. \_\_\_\_\_ Я завжди вислуховую проблеми інших.
66. \_\_\_\_\_ Я настільки контролюю себе, що люди думають, що я неемоційний (-а) чи нечутливий (-а).
67. \_\_\_\_\_ Я відчуваю постійний тиск, що маю чогось досягнути і виконувати добре свою роботу.
68. \_\_\_\_\_ Я вважаю, що не повинен (-на) дотримуватись правил чи норм так, як це роблять інші люди.
69. \_\_\_\_\_ Я не можу змушувати себе робити речі, які не приносять мені задоволення, навіть якщо я знаю, що це заради мого добра.
70. \_\_\_\_\_ Якщо я виступаю на засіданні або якщо мене представлено у соціальній ситуації, то для мене важливо отримати схвалення і визнання.
71. \_\_\_\_\_ Незважаючи на те, як багато я працюю, я боюсь фінансового краху.
72. \_\_\_\_\_ Не має значення, чому я зробив (-ла) помилку; коли я роблю щось не так, то маю за це заплатити.
73. \_\_\_\_\_ У моєму житті поряд зі мною переважно не було сильної чи мудрої людини, яка б могла дати мені добру пораду чи підказку, коли я не був (-ла) впевнений (-а), що робити.
74. \_\_\_\_\_ Інколи я настільки переживаю, що люди покинуть мене, що сам (-а) відкидаю їх першим.
75. \_\_\_\_\_ Зазвичай я шукаю приховані мотиви у діях людей щодо мене.
76. \_\_\_\_\_ Я завжди почуваюся поза групою.
77. \_\_\_\_\_ Я настільки почуваю себе неприйнятним (-ою), що не можу відкритися перед іншими людьми чи дозволити їм краще себе пізнати.
78. \_\_\_\_\_ Я не настільки розумний (-а), як більшість людей, якщо мова йде про роботу (чи навчання).

79. \_\_\_\_\_ Я не маю впевненості у своїй здатності вирішувати проблеми щоденного життя.
80. \_\_\_\_\_ Я переживаю, що у мене розвивається серйозна хвороба, навіть попри те, що лікарі нічого не виявили при обстеженні.
81. \_\_\_\_\_ Я часто відчуваю, що не маю відокремленої ідентичності від моїх батьків чи від мого партнера.
82. \_\_\_\_\_ Для мене є великою трудностю вимагати, щоб мої права поважали, а також, щоб зважали на мої почуття.
83. \_\_\_\_\_ Інші люди вважають, що я занадто багато роблю для інших, і недостатньо для себе.
84. \_\_\_\_\_ Люди вважають мене емоційно скутим (-ою).
85. \_\_\_\_\_ Я не можу так легко звільнити себе від відповідальності або вибачити собі свої помилки.
86. \_\_\_\_\_ Я вважаю, що те, що можу запропонувати я, є ціннішим від того, що можуть запропонувати інші.
87. \_\_\_\_\_ Мені рідко вдавалося притримуватись мого рішення.
88. \_\_\_\_\_ Похвала і компліменти дають мені відчуття власної цінності.
89. \_\_\_\_\_ Я хвилююсь, що неправильне рішення може призвести до катастрофи.
90. \_\_\_\_\_ Я погана людина, яка заслуговує на покарання.

## ДОДАТОК Б

**Анкета «Шкала дисфункційних установок» (А. Бека і А. Вейсман)****Інструкція:**

Цей опитувальник містить різноманітні установки або переконання, яких іноді дотримуються люди.

Уважно прочитайте кожне твердження та вирішіть, наскільки ви з ним згодні або не згодні. Для кожного твердження оберіть той варіант відповіді, який найкраще описує ваш спосіб мислення — від повної згоди до повної незгоди.

Оскільки всі люди різні, у цьому опитувальнику немає правильних або неправильних відповідей. Щоб вирішити, наскільки твердження вам підходить, орієнтуйтеся на те, якою (яким) ви є або як зазвичай мислите більшу частину часу.

**Варіанти відповіді:**

- 1 – Повністю згоден
- 2 – Переважно згоден
- 3 – Скоріше згоден
- 4 – Важко сказати
- 5 – Скоріше не згоден
- 6 – Переважно не згоден
- 7 – Повністю не згоден

**Бланк відповідей.**

1. \_\_\_\_\_ Важко бути щасливим, якщо ти не гарний, не розумний, не багатий і не маєш творчих здібностей.

2. \_\_\_\_\_ Щастя більше залежить від мого ставлення до себе, ніж від того, як до мене ставляться інші.

3. \_\_\_\_\_ Можливо, люди почнуть гірше про мене думати, якщо я зроблю помилку.

4. \_\_\_\_\_ Якщо я не завжди на висоті, люди не будуть мене поважати.

5. \_\_\_\_\_ Навіть невеликий ризик — це нерозумно, бо поразка, скоріше за все, буде катастрофічною.
6. \_\_\_\_\_ Можна здобути повагу інших, навіть не маючи особливих талантів.
7. \_\_\_\_\_ Я не можу бути щасливим, якщо більшість знайомих мною не захоплюються.
8. \_\_\_\_\_ Просити про допомогу — це ознака слабкості.
9. \_\_\_\_\_ Якщо я гірший за інших, то я неповноцінна людина.
10. \_\_\_\_\_ Якщо я зазнаю невдач у роботі, це означає, що я невдаха як особистість.
11. \_\_\_\_\_ Якщо не вмієш робити щось добре, навряд чи варто взагалі це робити.
12. \_\_\_\_\_ Робити помилки — це нормально, бо на них можна вчитися.
13. \_\_\_\_\_ Якщо хтось зі мною не згоден, значить, я йому не подобаюсь.
14. \_\_\_\_\_ Часткова невдача така ж погана, як і повна.
15. \_\_\_\_\_ Якби люди дізналися, який я насправді, вони почали б гірше до мене ставитися.
16. \_\_\_\_\_ Я — ніщо, якщо людина, яку я люблю, не любить мене.
17. \_\_\_\_\_ Можна отримувати задоволення від діяльності незалежно від результату.
18. \_\_\_\_\_ Людина повинна бути достатньо впевненою в майбутньому успіху, перш ніж щось розпочати.
19. \_\_\_\_\_ Моя цінність як особистості багато в чому залежить від думки інших.
20. \_\_\_\_\_ Якщо я не ставитиму собі найвищі стандарти, я стану посередньою людиною.
21. \_\_\_\_\_ Щоб бути гідною людиною, я маю досягти видатних результатів хоча б в одній важливій сфері.

22. \_\_\_\_\_ Люди з хорошими ідеями цінніші за тих, у кого їх немає.
23. \_\_\_\_\_ Я повинен засмучуватись, якщо припустився помилки.
24. \_\_\_\_\_ Моє ставлення до себе важливіше за думку інших.
25. \_\_\_\_\_ Щоб бути хорошою, моральною і гідною людиною, я повинен допомагати всім, хто цього потребує.
26. \_\_\_\_\_ Якщо я ставлю запитання — я виглядаю неповноцінним.
27. \_\_\_\_\_ Дуже боляче, коли важливі для тебе люди висловлюють незадоволення.
28. \_\_\_\_\_ Якщо у вас немає людей, на яких можна опертись, ви неминуче будете нещасні.
29. \_\_\_\_\_ Я можу досягати важливих цілей, не доводячи себе до виснаження.
30. \_\_\_\_\_ Людина може не засмучуватися, навіть коли її критикують.
31. \_\_\_\_\_ Я не можу довіряти іншим, бо вони можуть бути жорстокими.
32. \_\_\_\_\_ Не можна бути щасливим, якщо ти не подобаєшся іншим.
33. \_\_\_\_\_ Найкращий варіант — поступитися власними інтересами заради того, щоб догодити іншим.
34. \_\_\_\_\_ Моє щастя більше залежить від інших людей, ніж від мене.
35. \_\_\_\_\_ Мені не потрібне схвалення інших, щоб бути щасливим.
36. \_\_\_\_\_ Якщо уникати проблем, вони зазвичай зникають самі.
37. \_\_\_\_\_ Я можу бути щасливим, навіть якщо пропускаю багато хорошого в житті.
38. \_\_\_\_\_ Дуже важливо, що думають про мене інші.
39. \_\_\_\_\_ Ізоляція від людей обов'язково призводить до нещастя.
40. \_\_\_\_\_ Я можу стати щасливим, навіть якщо мене не люблять.

### Анкета «Досвід близьких стосунків»

#### Інструкція:

Просимо Вас звернутися до власного досвіду міжособистісних стосунків із романтичним партнером — теперішніх або минулих.

- Якщо Ви перебуваєте у стосунках зараз, орієнтуйтеся на свої почуття та поведінку у цих стосунках.
- Якщо Ви зараз не в стосунках, згадайте останні важливі для Вас стосунки й відповідайте, спираючись на свій досвід у них.
- Якщо ж Ви не мали романтичних стосунків, уявіть, як би Ви почувалися і поводитися у таких стосунках, орієнтуючись на власні уявлення, установки та очікування.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження. Визначте, наскільки воно відображає саме Ваш стиль переживання та побудови близькості з партнером. Навпроти кожного твердження поставте:

- «+» (плюс) – якщо Ви згодні, що це твердження Вам підходить;
- «-» (мінус) – якщо Ви не згодні, що це твердження про Вас.

Важливо відповідати відверто, так, як Ви справді думаєте або відчуваєте, а не так, як "мало б бути". Правильних чи неправильних відповідей не існує.

#### Бланк відповідей.

1. \_\_\_\_\_ Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. \_\_\_\_\_ Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. \_\_\_\_\_ Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. \_\_\_\_\_ Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. \_\_\_\_\_ Я боюся, що можу залишитись один.
6. \_\_\_\_\_ Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.

7. \_\_\_\_\_ Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. \_\_\_\_\_ Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. \_\_\_\_\_ Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. \_\_\_\_\_ Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. \_\_\_\_\_ Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. \_\_\_\_\_ Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. \_\_\_\_\_ Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. \_\_\_\_\_ Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. \_\_\_\_\_ Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. \_\_\_\_\_ Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. \_\_\_\_\_ Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. \_\_\_\_\_ Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. \_\_\_\_\_ Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. \_\_\_\_\_ Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. \_\_\_\_\_ Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. \_\_\_\_\_ Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. \_\_\_\_\_ Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.

24. \_\_\_\_\_ Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. \_\_\_\_\_ Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. \_\_\_\_\_ Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. \_\_\_\_\_ Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. \_\_\_\_\_ Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

## ДОДАТОК Г

Таблиця 5

*Зведена таблиця за результатами опитувальників задоволеністю  
стосунками та близькістю у взаєминах*

Респондент (№)	Рівень задоволеності стосунків			Шкала тривожності	Шкала уникнення
	Батьки	Друзі	Партнер		
1	7	7	8	6	3
2	6	8	6	7	8
3	3	6	8	8	6
4	6	7	x	1	8
5	10	10	x	4	3
6	10	8	8	11	3
7	9	9	x	6	1
8	7	5	x	3	3
9	8	8	9	8	5
10	7	10	5	7	5
11	7	8	8	7	6
12	7	7	5	5	6
13	4	10	10	7	0
14	7	8	3	2	4
15	5	7	6	1	2
16	9	10	3	2	10
17	8	8	7	3	5
18	4	2	10	10	10
19	8	7	x	3	9
20	8	8	9	5	2
21	4	8	9	6	3
22	4	7	7	9	6

23	3	6	x	10	9
24	5	7	6	7	7
25	2	7	5	7	8
26	7	8	6	8	7
27	7	9	4	10	2
28	6	8	8	4	2
29	4	6	x	10	8
30	6	10	7	6	5
31	3	6	4	11	9
32	4	8	8	1	4
33	9	9	9	5	1
34	7	10	8	8	3
35	8	10	8	6	4
36	3	4	6	10	9
37	8	8	7	8	4
38	7	7	9	10	3
39	7	7	10	7	2
40	7	10	4	8	1
41	4	9	9	4	1
42	8	8	8	5	3
43	9	10	x	9	11
44	3	3	9	7	4
45	6	8	7	4	1
46	5	9	7	10	4
47	7	6	8	6	3
48	7	8	9	5	4
49	8	7	3	11	5
50	2	4	8	6	2

51	10	10	7	5	1
52	8	7	9	2	3

## Додаток Г

## Таблиця 6

*Розподіл досліджуваних за групами, в залежності від ступеню задоволеністю стосунками*

Респонденти з високими балами за шкалою стосунків з батьками					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
1	7	7	8	6	3
5	10	10	10	4	3
6	10	8	8	11	3
7	9	9	9	6	1
8	7	5	5	3	3
9	8	8	9	8	5
10	7	10	5	7	5
11	7	8	8	7	6
12	7	7	5	5	6
14	7	8	3	2	4
16	9	10	3	2	10
17	8	8	7	3	5
19	8	7	9	3	9
20	8	8	9	5	2
26	7	8	6	8	7
27	7	9	4	10	2
33	9	9	9	5	1
34	7	10	8	8	3
35	8	10	8	6	4
37	8	8	7	8	4

38	7	7	9	10	3
39	7	7	10	7	2
40	7	10	4	8	1
42	8	8	9	5	3
43	9	10	8	9	11
47	7	6	7	6	3
48	7	8	8	5	4
49	8	7	9	11	5
51	10	10	8	5	1
52	8	7	7	2	3
<b>Респонденти з середніми балами за шкалою стосунків з батьками</b>					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
4	6	7	7	1	8
13	4	10	10	7	0
15	5	7	6	1	2
18	4	2	10	10	10
21	4	8	9	6	3
22	4	7	7	9	6
24	5	7	6	7	7
28	6	8	8	4	2
29	4	6	6	10	8
30	6	10	7	6	5
32	4	8	8	1	4
41	4	9	9	4	1
45	6	8	9	4	1
46	5	9	7	10	4

Респонденти з низькими балами за шкалою стосунків з батьками					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
23	3	6	6	10	9
25	2	7	5	7	8
31	3	4	4	11	9
36	3	4	6	10	9
44	3	3	8	7	4
50	2	4	3	6	2
Респонденти з високими балами за шкалою стосунків з друзями					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
2	6	8	6	7	8
4	6	7	7	1	8
5	10	10	10	4	3
6	10	8	8	11	3
7	9	9	9	6	1
9	8	8	9	8	5
10	7	10	5	7	5
11	7	8	8	7	6
12	7	7	5	5	6
13	4	10	10	7	0
14	7	8	3	2	4
15	5	7	6	1	2
16	9	10	3	2	10

17	8	8	7	3	5
19	8	7	9	3	9
20	8	8	9	5	2
21	4	8	9	6	3
22	4	7	7	9	6
24	5	7	6	7	7
25	2	7	5	7	8
26	7	8	6	8	7
27	7	9	4	10	2
28	6	8	8	4	2
30	6	10	7	6	5
32	4	8	8	1	4
33	9	9	9	5	1
34	7	10	8	8	3
35	8	10	8	6	4
37	8	8	7	8	4
38	7	7	9	10	3
39	7	7	10	7	2
40	7	10	4	8	1
41	4	9	9	4	1
42	8	8	9	5	3
43	9	10	8	9	11
45	6	8	9	4	1
46	5	9	7	10	4
48	7	8	8	5	4
49	8	7	9	11	5
51	10	10	8	5	1
52	8	7	7	2	3

Респонденти з середніми балами за шкалою стосунків з друзями					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
8	7	5	5	3	3
23	3	6	6	10	9
29	4	6	6	10	8
31	3	4	4	11	9
36	3	4	6	10	9
47	7	6	7	6	3
50	2	4	3	6	2
Респонденти з низькими балами за шкалою стосунків з друзями					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
44	3	3	8	7	4
Респонденти з високими балами за шкалою стосунків з партнером					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
3	3	6	8	8	6
4	6	7	7	1	8
5	10	10	10	4	3
6	10	8	8	11	3
7	9	9	9	6	1
9	8	8	9	8	5

11	7	8	8	7	6
13	4	10	10	7	0
17	8	8	7	3	5
18	4	2	10	10	10
19	8	7	9	3	9
20	8	8	9	5	2
21	4	8	9	6	3
22	4	7	7	9	6
28	6	8	8	4	2
30	6	10	7	6	5
32	4	8	8	1	4
33	9	9	9	5	1
34	7	10	8	8	3
35	8	10	8	6	4
37	8	8	7	8	4
38	7	7	9	10	3
39	7	7	10	7	2
41	4	9	9	4	1
42	8	8	9	5	3
43	9	10	8	9	11
44	3	3	8	7	4
45	6	8	9	4	1
46	5	9	7	10	4
47	7	6	7	6	3
48	7	8	8	5	4
49	8	7	9	11	5
51	10	10	8	5	1
52	8	7	7	2	3

Респонденти з високими балами за шкалою стосунків з партнером					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
8	7	5	5	3	3
10	7	10	5	7	5
12	7	7	5	5	6
15	5	7	6	1	2
23	3	6	6	10	9
24	5	7	6	7	7
25	2	7	5	7	8
26	7	8	6	8	7
27	7	9	4	10	2
29	4	6	6	10	8
31	3	4	4	11	9
36	3	4	6	10	9
40	7	10	4	8	1
Респонденти з низькими балами за шкалою стосунків з партнером					
Респондент (№)	Оцінка за категорією			Отриманий бал за показником у методиці опитувальник «Досвід близьких стосунків»	
	Батьки	Друзі	Партнер	Тривожність	Уникнення
16	9	10	3	2	10
50	2	4	3	6	2

## Додаток Д

Таблиця 7

Респонденти	Катастрофізація	Перфекціонізм	Залежність	Страх	Зниження	Соціальна	Адаптивність
1	11	19	13	22	15	13	34
2	13	25	27	33	19	16	34
3	16	26	26	29	19	5	40
4	13	18	18	16	21	14	16
5	11	12	9	15	8	9	17
6	15	19	30	19	12	18	26
7	21	24	34	23	9	7	38
8	11	19	17	19	9	11	27
9	12	9	29	27	14	14	26
10	20	22	20	21	22	22	17
11	6	10	14	16	5	7	21
12	16	23	19	19	19	18	31
13	14	22	29	18	12	4	42
14	15	19	27	23	14	12	19
15	8	11	15	11	12	6	23
16	13	5	7	16	5	17	16
17	19	13	14	15	7	20	15
18	22	32	34	28	24	16	34
19	15	22	25	26	16	13	32
20	14	19	20	19	13	9	30
21	10	10	15	18	7	9	24
22	15	30	34	34	21	23	50
23	15	19	25	25	19	17	36
24	10	20	20	24	8	11	34

25	16	15	19	29	13	16	32
26	21	18	20	24	13	15	33
27	16	24	17	12	8	11	23
28	16	18	19	12	5	8	26
29	20	26	29	20	13	9	34
30	12	20	24	16	13	9	25
31	17	20	26	33	23	17	35
32	13	12	14	21	8	9	27
33	10	16	18	7	8	10	22
34	12	23	17	15	11	10	31
35	17	21	15	17	9	8	19
36	22	17	22	30	13	19	35
37	13	22	16	21	8	10	21
38	14	21	19	15	8	14	25
39	10	18	15	14	9	13	22
40	13	24	16	12	6	8	28
41	12	16	15	10	5	8	22
42	11	18	17	11	6	9	27
43	18	17	28	30	17	17	33
44	12	16	20	16	10	15	24
45	14	20	15	11	16	7	34
46	13	24	18	19	7	11	19
47	11	22	21	13	6	8	21
48	10	21	25	10	5	7	26
49	17	20	24	20	18	18	46
50	14	22	20	9	8	7	28
51	14	20	21	7	7	8	26
52	20	14	21	11	10	10	40



**ДОДАТОК Е**

У межах даного дослідження для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між кількома незалежними групами за кількісними змінними використовувався непараметричний  $H$ -критерій Краскела–Уолліса. Даний критерій є релевантним для аналізу вибірок із невідомим або ненормальним розподілом, а також у ситуаціях, коли порівнюються не менш ніж три незалежних групи. У нашому дослідженні поділ здійснювався за рівнем задоволеності стосунками (з батьками, друзями, партнером), що дозволяло формувати окремі підвибірки для груп високої, середньої та низької задоволеності.

З огляду на великий обсяг вибірки та множинність порівнянь, подання всіх таблиць із поетапними обрахунками  $H$ -критерію значно збільшило б обсяг роботи та не є доцільним із точки зору структури основного тексту. Тому у даному додатку представлено узагальнений алгоритм обрахунку, який застосовувався у всіх випадках, коли проводилася перевірка за допомогою критерію Краскела–Уолліса. У тексті основної роботи, де наводяться результати цього аналізу, робиться посилання на цей алгоритм для забезпечення прозорості й відтворюваності статистичних процедур.

*Алгоритм розрахунку  $H$ -критерію Краскела–Уолліса*

1. На першому етапі всі респонденти розподілялись на відповідні групи згідно з критерієм.
2. Для кожного домену окремо об'єднувались всі отримані бали респондентів із різних груп у єдиний масив даних.
3. Весь масив оцінювався за принципом ранжування: кожному значенню присвоювався певний ранг, причому однакові значення отримували середній ранг.
4. Для кожної з груп визначалась сума відповідних рангів та кількість учасників у групі.

5. Далі за стандартною формулою обчислювалась Н-статистика Краскела–Уолліса:

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k \frac{R_i^2}{n_i} - 3(N + 1),$$

де  $N$  – загальна кількість учасників,  $k$  – кількість груп,  $R_i$  – сума рангів у групі,  $n_i$  – кількість спостережень у групі.

6. Отримане значення  $H$  порівнювалось із табличним критичним значенням  $\chi^2$  для відповідної кількості ступенів свободи  $(k-1)$  і обраного рівня значущості (зазвичай  $\alpha = 0,05$ ). Якщо отримане значення  $H$  перевищувало критичне, різниця між групами вважалася статистично значущою.
7. Поряд із Н-статистикою визначалось р-значення для точного висновку про значущість відмінностей.

Усі обчислення проводились автоматизовано у табличному редакторі Excel/статистичному програмному забезпеченні, що гарантує точність розрахунків.

## ДОДАТОК Є

## Таблиця 8

*Зведена таблиця результатів за методикою «Шкала деструктивних установок»*

Респонденти	Катастрофізація	Перфекціонізм	Залежність	Страх	Зниження	Соціальна	Адаптивність
1	11	19	13	22	15	13	34
2	13	25	27	33	19	16	34
3	16	26	26	29	19	5	40
4	13	18	18	16	21	14	16
5	11	12	9	15	8	9	17
6	15	19	30	19	12	18	26
7	21	24	34	23	9	7	38
8	11	19	17	19	9	11	27
9	12	9	29	27	14	14	26
10	20	22	20	21	22	22	17
11	6	10	14	16	5	7	21
12	16	23	19	19	19	18	31
13	14	22	29	18	12	4	42
14	15	19	27	23	14	12	19
15	8	11	15	11	12	6	23
16	13	5	7	16	5	17	16
17	19	13	14	15	7	20	15
18	22	32	34	28	24	16	34
19	15	22	25	26	16	13	32
20	14	19	20	19	13	9	30
21	10	10	15	18	7	9	24
22	15	30	34	34	21	23	50
23	15	19	25	25	19	17	36
24	10	20	20	24	8	11	34
25	16	15	19	29	13	16	32
26	21	18	20	24	13	15	33
27	16	24	17	12	8	11	23
28	16	18	19	12	5	8	26
29	20	26	29	20	13	9	34
30	12	20	24	16	13	9	25
31	17	20	26	33	23	17	35
32	13	12	14	21	8	9	27
33	10	16	18	7	8	10	22
34	12	23	17	15	11	10	31
35	17	21	15	17	9	8	19

36	22	17	22	30	13	19	35
37	13	22	16	21	8	10	21
38	14	21	19	15	8	14	25
39	10	18	15	14	9	13	22
40	13	24	16	12	6	8	28
41	12	16	15	10	5	8	22
42	11	18	17	11	6	9	27
43	18	17	28	30	17	17	33
44	12	16	20	16	10	15	24
45	14	20	15	11	16	7	34
46	13	24	18	19	7	11	19
47	11	22	21	13	6	8	21
48	10	21	25	10	5	7	26
49	17	20	24	20	18	18	46
50	14	22	20	9	8	7	28
51	14	20	21	7	7	8	26
52	20	14	21	11	10	10	40

## ДОДАТОК Ж

Таблиця 9

Зведена таблиця результатів за методикою «Схемний опитувальник»

Респондент (№)	Покинутість	Емоційна депривація	Недовіра	Соціальна відчуженість	Сором	Неуспішність	Залежність	Уразливість	Зліття	Покора	Самопожертва	Придушення емоцій	Жорстокі стандарти	Привілейованість	Недостатній самоконтроль	Пошук схвалення	Негативізм	Пунітивність
1	12	9	8	9	7	9	7	13	9	12	13	12	16	16	12	13	7	14
2	17	12	12	11	9	14	8	13	11	11	17	14	14	13	14	18	10	10
3	23	8	18	17	17	21	23	20	20	17	14	21	20	13	16	26	13	24
4	14	11	10	10	9	17	12	16	10	10	15	17	16	16	19	14	10	17
5	10	6	8	5	6	5	9	8	6	6	12	15	21	13	9	13	7	11
6	14	5	12	8	7	8	6	9	12	10	13	9	6	8	16	14	14	12
7	22	11	8	10	9	13	14	14	14	19	20	17	23	14	13	20	11	17
8	12	15	11	13	10	15	8	10	13	9	12	14	23	13	15	15	8	16
9	12	9	10	7	9	9	13	8	12	11	14	9	15	10	14	20	9	10
10	19	12	22	11	12	19	14	16	12	16	19	17	23	21	19	17	12	22
11	14	11	10	8	8	8	10	6	14	12	18	16	23	15	20	24	10	15
12	14	12	11	8	9	12	8	19	8	13	11	19	24	15	19	21	9	16
13	20	7	14	8	10	18	11	17	7	15	12	10	17	15	17	27	12	15
14	14	6	12	9	6	9	9	9	12	10	12	13	21	14	14	19	8	10
15	20	9	9	7	7	6	7	6	6	10	11	9	11	8	8	11	5	8
16	9	10	11	6	8	9	10	12	6	7	11	18	10	12	10	12	5	7
17	13	11	17	15	8	15	15	8	11	10	13	14	22	16	20	11	14	24
18	21	16	22	23	18	28	28	20	8	10	23	28	29	25	29	28	16	28
19	17	11	14	12	10	11	14	12	17	13	15	18	19	16	15	19	11	15

20	18	10	10	10	8	11	13	15	14	13	13	14	23	18	15	21	16	18
21	14	7	7	8	5	7	12	4	6	9	13	11	9	9	9	13	8	10
22	17	13	20	9	9	11	12	15	13	16	21	14	18	7	10	11	9	13
23	16	13	17	13	11	12	11	11	16	10	14	13	12	12	10	10	13	19
24	16	12	13	13	7	9	8	7	12	8	12	11	11	10	8	11	7	13
25	14	13	9	19	12	11	9	6	11	10	9	15	11	14	15	9	11	9
26	17	9	13	18	12	11	10	8	17	9	11	15	13	8	9	13	9	19
27	11	13	13	14	7	9	9	6	11	10	11	11	11	9	6	8	8	7
28	16	9	7	16	7	7	5	6	10	11	8	6	10	7	7	7	7	7
29	15	16	19	18	12	18	12	11	17	9	13	14	18	10	10	10	10	12
30	15	13	14	14	9	7	5	10	12	9	8	12	6	11	8	10	6	14
31	19	16	17	16	11	7	12	14	17	14	17	18	15	12	10	12	14	19
32	9	7	7	15	7	5	7	5	9	9	12	12	6	11	8	7	5	8
33	9	10	8	11	6	6	8	6	7	10	8	6	7	12	7	6	8	6
34	12	12	12	16	7	8	9	7	12	12	10	12	8	7	9	11	8	10
35	15	12	11	15	8	9	7	7	9	6	8	9	6	8	12	9	5	6
36	16	9	17	20	13	11	14	14	14	14	12	19	17	11	13	12	13	15
37	16	11	8	11	8	8	7	6	14	7	7	8	9	10	8	6	4	8
38	12	12	9	15	8	11	8	9	15	9	10	7	9	8	8	10	8	9
39	10	10	7	12	7	7	7	5	6	7	9	7	8	8	9	7	7	6
40	15	15	8	12	9	6	9	7	8	7	12	11	6	8	9	8	5	8
41	14	11	10	11	5	7	6	6	7	7	9	7	7	7	5	6	7	6
42	10	6	8	13	6	7	7	4	11	13	7	7	6	7	6	9	7	9
43	19	15	13	16	13	17	12	7	11	10	16	19	15	12	8	11	8	14
44	10	11	9	11	5	9	8	5	13	8	10	9	7	11	7	9	5	6
45	15	10	14	12	12	7	10	9	10	10	6	7	9	8	5	8	7	10
46	12	12	8	15	9	10	8	7	12	7	7	10	6	7	8	7	10	9
47	11	11	8	14	7	7	8	6	15	7	6	6	9	7	9	7	6	12
48	12	13	10	11	8	9	8	7	12	10	9	9	8	11	8	8	8	7

49	13	18	12	18	16	11	13	12	14	13	12	15	15	8	10	16	11	18
50	9	15	9	14	9	9	8	6	11	7	12	6	8	9	7	7	6	7
51	12	15	7	14	13	10	6	5	8	10	6	9	6	11	5	8	7	6
52	13	14	14	17	14	9	6	6	6	9	11	9	9	7	10	10	8	9

## ДОДАТОК 3

Таблиця 10

Таблиця обрахунку показників *H*-*p*-значень для знаходження кореляції між доменом установки та ступінню задоволеністю стосунками

Домен	<i>H</i> - статисти ка (батьки)	<i>p</i> - значен ня (батьки )	<i>H</i> - статисти ка (друзі)	<i>p</i> - значен ня (друзі)	<i>H</i> - статисти ка (партнер )	<i>p</i> - значенн я (партне р)
Покинутості / Нестабільності	10.81	0.0045	6.464	0.0396	2.272	0.3216
Недовіри / Очікування жорстокого поводження	6.213	0.0448	2.751	0.2526	6.24	0.0442
Емоційної депривації	3.897	0.1422	5.152	0.0762	5.32	0.07
Дефективності / Сорому	13.021	0.0015	16.55	<0.001	4.71	0.0948
Соціальної відчуженості	10.957	0.0042	14.06	<0.001	0.338	0.8448
Залежності / Безпорадності	7.357	0.0253	2.016	0.3647	2.515	0.284
Уразливості до хвороби	3.351	0.1874	0.933	0.6275	0.888	0.6414
Злиття / Невідокремлен ості	7.32	0.0257	12.57	0.0019	0.342	0.8424
Неуспішності	4.762	0.0923	10.28	0.0059	0.698	0.7057

Привілейованості / Грандіозності	2.026	0.3632	2.222	0.3293	1.413	0.4936
Недостатнього самоконтролю / Самодисципліни	2.877	0.2373	0.957	0.619	2.538	0.2811
Покірності	1.819	0.4027	3.742	0.1534	0.433	0.8057
Самопожертви	3.517	0.1721	3.582	0.1665	0.246	0.8837
Пошуку схвалення / Визнання	1.206	0.5478	2.365	0.3063	2.101	0.3494
Негативізму / Песимізму	8.783	0.0124	4.378	0.1121	2.902	0.2345
Придушення емоцій	9.853	0.0073	11.3	0.0035	10.41	0.0055
Жорстких стандартів / Гіперкритичності	3.833	0.1475	2.998	0.2233	4.04	0.1328
Пунітивності	6.355	0.0417	4.492	0.1062	2.331	0.3112

## ДОДАТОК И

## Таблиця 11

Таблиця обрахунку коефіцієнта кореляції Спірмана для знаходження кореляції між доменами установок та ранніми дезадаптивними схемами

	Катастрофізація	Перфекціонізм	Залежність	Страх	Занижена	Соціальна	Адаптивні
Покинутість	0.477 (p=0.000)	0.351 (p=0.011)	0.490 (p=0.000)	0.555 (p=0.000)	0.539 (p=0.000)	0.025 (p=0.861)	0.462 (p=0.001)
Емоційна депривація	0.291 (p=0.036)	0.444 (p=0.001)	0.272 (p=0.051)	0.055 (p=0.700)	0.177 (p=0.208)	0.187 (p=0.185)	0.266 (p=0.057)
Недовіра	0.566 (p=0.000)	0.316 (p=0.023)	0.489 (p=0.000)	0.458 (p=0.001)	0.623 (p=0.000)	0.396 (p=0.004)	0.415 (p=0.002)
Соціальна відчуженість	0.536 (p=0.000)	0.238 (p=0.089)	0.188 (p=0.182)	0.143 (p=0.311)	0.108 (p=0.446)	0.113 (p=0.424)	0.342 (p=0.013)
Сором	0.651 (p=0.000)	0.339 (p=0.014)	0.495 (p=0.000)	0.423 (p=0.002)	0.555 (p=0.000)	0.214 (p=0.128)	0.567 (p=0.000)
Неуспішність	0.587 (p=0.000)	0.398 (p=0.003)	0.512 (p=0.000)	0.517 (p=0.000)	0.527 (p=0.000)	0.377 (p=0.006)	0.348 (p=0.011)
Залежність	0.444 (p=0.001)	0.164 (p=0.245)	0.339 (p=0.014)	0.527 (p=0.000)	0.472 (p=0.000)	0.302 (p=0.030)	0.274 (p=0.050)

Уразливість	0.463 (p=0.001)	0.437 (p=0.001)	0.460 (p=0.001)	0.564 (p=0.000)	0.696 (p=0.000)	0.351 (p=0.011)	0.397 (p=0.004)
Злиття	0.282 (p=0.043)	0.350 (p=0.011)	0.471 (p=0.000)	0.487 (p=0.000)	0.277 (p=0.047)	0.179 (p=0.205)	0.290 (p=0.037)
Покора	0.327 (p=0.018)	0.206 (p=0.143)	0.447 (p=0.001)	0.400 (p=0.003)	0.514 (p=0.000)	0.183 (p=0.194)	0.505 (p=0.000)
Самопожертва	0.311 (p=0.025)	0.114 (p=0.421)	0.409 (p=0.003)	0.636 (p=0.000)	0.546 (p=0.000)	0.352 (p=0.010)	0.337 (p=0.015)
Придушення емоцій	0.468 (p=0.000)	0.113 (p=0.426)	0.243 (p=0.083)	0.680 (p=0.000)	0.555 (p=0.000)	0.449 (p=0.001)	0.280 (p=0.044)
Жорстокі стандарти	0.361 (p=0.009)	0.119 (p=0.399)	0.264 (p=0.059)	0.520 (p=0.000)	0.505 (p=0.000)	0.275 (p=0.048)	0.238 (p=0.089)
Привілейованість	0.160 (p=0.258)	-0.013 (p=0.929)	0.121 (p=0.393)	0.392 (p=0.004)	0.398 (p=0.003)	0.207 (p=0.141)	0.003 (p=0.982)
Недостатній самоконтроль	0.339 (p=0.014)	0.094 (p=0.507)	0.267 (p=0.056)	0.539 (p=0.000)	0.490 (p=0.000)	0.358 (p=0.009)	0.127 (p=0.369)
Пошук схвалення	0.247 (p=0.078)	0.076 (p=0.594)	0.370 (p=0.007)	0.547 (p=0.000)	0.548 (p=0.000)	0.242 (p=0.083)	0.292 (p=0.036)

Негативізм	0.522 (p=0.000)	0.207 (p=0.141)	0.535 (p=0.000)	0.523 (p=0.000)	0.528 (p=0.000)	0.408 (p=0.003)	0.383 (p=0.005)
Пунітивність	0.426 (p=0.002)	0.204 (p=0.146)	0.381 (p=0.005)	0.600 (p=0.000)	0.613 (p=0.000)	0.353 (p=0.010)	0.394 (p=0.004)