

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Бакуліна Олена Олександрівна

**Кваліфікаційна робота**

Вплив фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ О.О. Бакуліна

Науковий керівник

Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЇ ПОТРЕБ ТА СТОСУНКІВ У ПАРІ.</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретико-методологічний аналіз побудови стосунків у парі.	7
1.2. Феноменологія фрустрації потреб: механізми, види, наслідки.	12
1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера і стилем взаємодії в парі.	17
Висновки до розділу 1 .	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФРУСТРАЦІЇ ОСНОВНИХ ПОТРЕБ У ДИТИНСТВІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ У ПАРІ.</b>	<b>27</b>
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків в парі.	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.	34
2.3. Опис результатів кореляційного аналізу	47
Висновки до розділу 2 .	52
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ У ПАРІ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДИТЯЧИМ ДОСВІДОМ.</b>	<b>55</b>
3.1. Психокорекційна програма оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.	55
3.2. Практичні рекомендації з оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.	66
Висновки до розділу 3 .	74
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>76</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>84</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>92</b>

## ВСТУП

В умовах швидкоплинного та стресового сьогодення стосунки в парі набувають максимального значення. Зміни в соціальних, політичних, економічних та культурних аспектах життя суттєво вплинули на те, як людина будує та сприймає свої партнерські стосунки. Особливо в тяжкі часи стосунки в парі є джерелом емоційної підтримки, безпеки та комфорту. Також, гармонійні стосунки допомагають формувати соціальні зв'язки, стимулювати особистісний ріст, реалізовувати потреби та досягати поставлених цілей.

Дослідження показують, що люди, які перебувають у щасливих стосунках, мають краще фізичне та психічне здоров'я, живуть довше і відчують себе більш задоволеними життям. На жаль, за рейтингом даних World of Statistics [76] Україна в 2023 році посіла 5 місце за кількістю розлучень: 70%. За даними на 2025 рік, в Україні спостерігається значно вищий рівень розлучень, ніж у попередні роки, що відображає глибокі соціальні наслідки війни та стресу [73]. За цих обставин особливо гостро стає проблема зниження відсотків розлучень та збереження шлюбів і парних стосунків.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджувальної проблеми виявив, що однією з основних причин нездатності побудувати стійкі та здорові стосунки в парі є досвід незадоволених потреб в дитинстві. Це питання досліджувалось такими авторами: Джон Боулбі [9; 12], Мері Ейнсворт [56; 66], Джеффри Янг [53; 65], Зигмунд Фройд [47; 48], Сью Джонсон [19; 20; 61], Берт Хеллінгер [11; 50; 60], Бернард Мурстейн [15; 64], Джордж Левінгер [29; 62; 63], Карл Роджерс [10; 15], Джон Готтман [17; 59] та інші.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення феномену стосунків в парі в розрізі теорій

прив'язаності та незадоволення основних потреб у дитинстві. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження “Вплив фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі”.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі.

Для досягнення цієї мети сформульовані такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико – методологічний аналіз побудови стосунків у парі та дослідити феноменологію фрустрації основних потреб.
2. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера і стилем взаємодії в парі.
3. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі.
4. Розробити психокорекційну програму та практичні рекомендації оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.

**Об'єкт дослідження** – стосунки в парі.

**Предмет дослідження** – фрустрація основних потреб у дитинстві, як чинник побудови стосунків у парі.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано такі методи: аналіз психологічної літератури та наукових теорій, синтез, індукцію, дедукцію, аналогію, моделювання, абстрагування, узагальнення, систематизація та інтерпретація теоретичних й емпіричних даних.

Для здійснення емпіричного дослідження впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі використовувались такі методики:

1. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (YSQ – S3);
2. Шкала дитячої травматизації Девіда П. Бернштейна (CTQ – SF);
3. Опитувальник стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф. Шейвера (ECR – R);
4. Тест- опитувальник “Задоволеність шлюбом” Століна В.В.(ОЗШ)

Для визначення того, як травматичний досвід та сформовані на його основі схеми та стилі прив'язаності впливають на якість подружнього життя, нами було проведено кореляційний аналіз між показниками даних опитувальників у два етапи. Коефіцієнт рангової кореляції Пірсона було використано для кількісної обробки даних, визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

**Гіпотеза дослідження.** Висунуто припущення, що фрустрація основних потреб у дитинстві має негативний вплив на побудову стосунків у дорослому віці і, що існують внутрішні механізми та зовнішні фактори, що визначають вибір партнера, динаміку, якість і тривалість стосунків.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на основі клієнтської бази власної терапевтичної практики. У дослідженні взяли участь 42 особи, віком в діапазонах від 16 до 66 років і старше. Із них 34 жінки та 8 чоловіків.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

– теоретично обгрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера і стилем взаємодії в парі;

– розроблено та апробовано програму психологічної профілактики та корекції щодо оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим

досвідом;

*удосконалено:*

– техніку застосування практичних рекомендацій для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційну програму оптимізації стосунків для осіб із травматичним дитячим досвідом;

*дістали подальшого розвитку:*

– теоретичні уявлення щодо впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі;

– практичні засади оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.

**Практичне значення дослідження.** Розуміння значення впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі може сприяти подальшому вдосконаленню психологічних програм та практичних рекомендацій щодо оптимізації стосунків для осіб із травматичним досвідом дитинства. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів в корекційно-розвивальній роботі з парами, а також в індивідуальній роботі з наслідками фрустрації потреб.

**Апробація результатів дослідження.** Подано тези до VII Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулась 04 грудня 2025 року в ВНЗ «Університеті економіки та права «КРОК».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (76 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 95 сторінок, основний обсяг – 80 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки, 3 додатки (на 4 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЇ ПОТРЕБ ТА СТОСУНКІВ У ПАРІ

#### 1.1. Теоретико-методологічний аналіз побудови стосунків у парі

Актуальність вивчення впливу раннього дитячого досвіду на формування дорослих міжособистісних взаємодій зумовлена високою поширеністю дисфункціональних патернів у парі та значним впливом цих патернів на психологічне благополуччя особистості. У цьому розділі здійснюється аналіз та систематизація ключових теоретичних підходів, що складають методологічну базу для емпіричного дослідження.

Теоретичний аналіз процесу побудови стосунків у парі є необхідним для розуміння того, які внутрішні механізми та зовнішні фактори визначають вибір партнера, динаміку розвитку зв'язку та, зрештою, його якість і тривалість. Сучасна психологія оперує кількома впливовими моделями, які пояснюють цю динаміку.

*Перша теорія*, яку ми пропонуємо розглянути, сформульована у 1970 році Бернардом Мурстейном [10; 15; 31; 37; 38; 55; 64] і має назву *Теорія Стимулу-Цінності-Полі (SVR)*. Вона є однією з найбільш визнаних моделей, що описують стадійний процес відбору партнера та розвитку гетеросексуальних стосунків. Згідно з цією теорією, стосунки проходять три послідовні стадії фільтрації, де партнери поступово розкривають та перевіряють все більш глибокі аспекти своєї сумісності.

*Стадія Стимулу* є початковою і закладає фундамент для подальшого розвитку стосунків. Фокус оцінки відбувається за зовнішніми, поверхневими та легко бачимими характеристиками. Ключовими чинниками тут є фізична привабливість, соціальний статус, манера спілкування, зовнішній вигляд, стиль одягу, рівень успішності, який можна оцінити з першого погляду. Відбувається первинне оцінювання привабливості та соціальної бажаності потенційного партнера. Індивід відповідає на запитання: “Чи достатньо ця людина приваблива для мене, щоб я захотів/захотіла провести з нею час?”. Ця стадія короткострокова і

може тривати від першого знайомства до перших кількох побачень. В результаті, якщо стимул є достатньо привабливим, стосунки переходять на наступну стадію, якщо ні – відбувається їхнє раннє припинення.

*Стадія Цінності* – це етап пізнання. Після успішного проходження фільтра Стимулу, партнери переходять до оцінки своїх внутрішніх, менш очевидних характеристик. Оцінювання в цій стадії відбувається крізь фундаментальні цінності, переконання, ідеологію та ставлення. Спільність поглядів на релігію, політику, моральні принципи, гендерні ролі, ставлення до грошей, кар'єрні цілі та сімейні цінності є ключовими чинниками. Відбувається саморозкриття та деталізована вербальна комунікація. Партнери активно обмінюються думками та порівнюють, наскільки їхні світогляди узгоджуються. Мета цього етапу знайти консенсус щодо життєвої філософії. Цей етап триває від кількох місяців до року, коли стосунки стають ексклюзивними та серйозними. Якщо виявлено достатню схожість у ключових цінностях, що знижує ймовірність конфліктів через світогляд, стосунки продовжують розвиватися. Неузгодженість на цьому етапі призводить до кризи сумісності.

*Стадія Ролі* – це фінальна та найбільш практична стадія, яка вимагає функціональної перевірки готовності пари до довгострокового співіснування. Тут оцінюється функціональна сумісність та виконання подружніх та сімейних ролей. Ключовими чинниками є розподіл обов'язків (фінанси, домашнє господарство, виховання дітей), здатність долати конфлікти, поведінка в умовах стресу, уміння задовольняти потреби один одного, готовність до компромісів. Проходить перевірка у реальних життєвих умовах (спільне проживання, заручини, шлюб). Оцінюється, наскільки очікування одного партнера щодо ролі іншого відповідають реальній поведінці. Це довготривалий період, етап заручин і перші роки шлюбу. Успішне узгодження ролей веде до стабільності та задоволеності шлюбом. Нездатність знайти взаємоприйнятні ролі є найпоширенішою причиною розлучень на цьому етапі.

Отже, *теорія Стимулу-Цінності-Ролі (SVR)* підкреслює, що вибір партнера є раціональним, послідовним процесом, а не випадковістю. Чим глибше проникає

оцінка, тим менш зовнішніми і більш функціональними стають критерії. А тривалість та задоволеність стосунками залежать від послідовного успішного узгодження партнерів на кожному з трьох рівнів.

Друга теорія, яку слід розглянути в контексті даного дослідження це *Соціально – психологічна модель ABCDE Джорджа Левінгера* [10; 15; 29; 31; 37; 38; 55; 62; 63]. Існує декілька важливих праць Левінгера, що зосереджені на соціально-психологічному аналізі близькості, привабливості та динаміки життєвого циклу стосунків, з яких виводиться модель *ABCDE*.

Автор розглядає у своєму дослідженні теоретичну базу для розуміння того, як взаємозалежність, винагороди та витрати впливають на стосунки, що є основою для подальшої моделі циклу. А також детально аналізує чинники, які призводять до погіршення та завершення стосунків, обґрунтовуючи фінальні стадії його моделі.

У статті “Toward the analysis of close relationships” [63] (До аналізу близьких стосунків) Левінгер розглядає необхідність вивчення близькості як динамічного, а не статичного явища, що є ключовим для розуміння переходу пари між стадіями моделі *ABCDE*.

Отже, загалом *Соціально-психологічна модель ABCDE Левінгера* описує п'ять стадій життєвого циклу стосунків від моменту знайомства до їхнього завершення. Ця модель фокусується на динаміці соціальних взаємодій та взаємних інвестицій партнерів.

*A – Acquaintance (Знайомство)*. Це стадія первинного контакту та поверхневої оцінки потенційного партнера. Основною метою тут є оцінка первинної привабливості та визначення, чи варто інвестувати час у подальший розвиток стосунків. Відбувається встановлення контакту, мінімальне саморозкриття, пошук спільних інтересів та соціальних точок дотику. На цій стадії рівень близькості поверхневий. Стосунки переважно базуються на соціальних нормах, етикеті та зовнішніх факторах. Успішне знайомство передбачає, що партнери знаходять достатню взаємну вигоду та відсутність очевидних “стоп-факторів”, щоб перейти до етапу нарощування.

*B – Buildup (Нарощування).* На цій стадії партнери активно працюють над поглибленням близькості та формуванням спільного простору. Тут відбувається зростання взаємної довіри та оцінка довгострокової сумісності, а також значне саморозкриття (обмін цінностями, переконаннями, життєвими планами), тестування меж та реакцій партнера, збільшення часу, проведеного разом. Рівень близькості – середній. Формується система взаємних зобов'язань. Індивіди починають ідентифікувати себе як пару. Успішне нарощування завершується рішенням про стійку прихильність, яка часто фіксується зовнішніми соціальними діями (ексклюзивність, оголошення стосунків).

*C – Continuation (Продовження/Консолідація).* Це найдовша стадія циклу, що характеризується стабільністю та необхідністю постійної підтримки стосунків. Основна мета стадії – це підтримання стабільності та максимізація взаємної винагороди при мінімізації витрат. Тут відбувається виконання функціональних ролей, управління конфліктами, спільне планування майбутнього (шлюб, діти, фінанси). Необхідність періодичної реінвестиції у стосунки. Високий рівень близькості формується за рахунок формування глибокої взаємозалежності. Стосунки можуть залишатися на цій стадії протягом десятиліть. Перехід на стадію Погіршення відбувається, коли незадоволеність починає стійко перевищувати винагороду (дисбаланс витрат/вигод).

*D – Deterioration (Погіршення).* Стадія, на якій внутрішня дезінтеграція стосунків стає очевидною, хоча зовні пара може ще співіснувати. Триває оцінка можливості відновлення або визнання неминучості розриву. Тут відбувається зниження емоційних інвестицій, скорочення саморозкриття, зростання конфліктності та критики, психологічне відсторонення від партнера. Рівень близькості знижується. Партнери можуть почати будувати окремі соціальні та емоційні світи. Можливе або успішне відновлення (реінвестування, терапія) з поверненням на стадію С, або прийняття рішення про розрив, що веде до стадії Е.

*E – Ending (Завершення).* Фінальна стадія, що охоплює процес офіційного та емоційного розірвання зв'язку. Відбувається розрив зв'язків (емоційних, фінансових, соціальних) та відновлення автономної ідентичності, а також

офіційний поділ майна, розлучення, мінімізація контактів (якщо немає спільних дітей), переживання втрати та горя. Рівень близькості тут нульовий або негативний. Взаємозалежність замінюється незалежністю. Фізичне та емоційне завершення циклу. Успішне завершення передбачає, що обидва партнери можуть рухатися далі, не фіксуючись на минулому.

Модель Левінгера підкреслює, що стосунки є динамічним процесом, де успіх значною мірою залежить від якості комунікації та здатності пари долати кризи.

В якості третьої теорії пропонуємо розглянути *гуманістичну концепцію* Карла Роджерса [10; 15; 29; 31], де автор розглядає стосунки не як статичну структуру чи рольовий розподіл, а як динамічний процес, в якому партнерство є середовищем для актуалізації особистісного потенціалу обох суб'єктів. Таким чином з'являється гіпотеза стабільних і наповнених стосунків, яка базується на чотирьох стовпах: відданості, спілкуванні, відмові від ролей та становленні окремою особистістю.

Відданість автор відзначає не як юридичний чи моральний обов'язок, а як внутрішню налаштованість працювати над стосунками “тут і зараз”. Це свідомий вибір інвестувати сили в розвиток зв'язку, навіть у періоди труднощів. Також, ключовим елементом тут є спілкування і вираження почуттів у момент їх виникнення. Дослідник підкреслює важливість ризику бути відкритим, що дозволяє уникнути накопичення негативного відношення у стосунках.

Автор критикує традиційні соціальні ролі (наприклад, “чоловік-забезпечувач” чи “дружина-господиня”), вважаючи їх перешкодою для справжньої зустрічі двох особистостей. Безпека в парі, за Роджерсом, виникає тоді, коли партнери можуть бути собою, а не відповідати очікуванням суспільства.

Ключовий аспект концепції Роджерса полягає в тому, що міцні стосунки можливі лише між двома автономними особистостями. Кожен партнер має підтримувати самоідентичність іншого, не намагаючись “розчинитися” у ньому, тобто стає окремою самостійною особистістю.

В той же час, якість стосунків залежить від терапевтичної тріади [15] – умов, необхідних для особистісного зростання, які він застосовував до міжособистісних зв'язків (емпатія, безумовне позитивне ставлення, конгруентність). Здатність бачити світ очима партнера, не виносячи оціночних суджень, щирість та відкритість власних переживань перед партнером, повага до самостійності та унікальності іншого дозволяють ставати автономною особистістю.

Таким чином, за К. Роджерсом, “ідеальна” модель стосунків, де безпека та довіра створюють умови для подолання наслідків раннього негативного досвіду та сприяють інтеграції та розвитку особистості.

## **1.2 Феноменологія фрустрації потреб: механізми, види, наслідки.**

Розуміння впливу дитячого досвіду на доросле життя неможливе без детального аналізу феномену фрустрації. У психологічній науці термін “фрустрація” (від лат. *frustratio* – марне очікування, обман) [10; 12; 29; 31] визначається як специфічний емоційний стан, що виникає, коли на шляху до задоволення актуальної потреби з'являється непереборна, або суб'єктивно сприймана як така, перешкода. Це розрив між очікуванням та реальністю, який запускає складний каскад психічних реакцій.

Для глибинного розуміння цього процесу необхідно звернутися до витоків глибинної психології. Оскільки саме психоаналітична традиція вперше описала механізм блокування потягів як фактор формування структури особистості, пропонуємо розглянути психоаналітичний погляд на феномен фрустрації Зигмунда Фрейда [47; 48].

Хоча Зигмунд Фрейд не використовував термін “фрустрація потреб” у сучасному гуманістичному розумінні, як незадоволення потреби в безпеці чи любові, його робота заклала фундамент для розуміння цього явища. У класичному психоаналізі вважається, що дитина народжується з інстинктивними потягами, що вимагають негайного задоволення. А процес виховання та соціалізації неминуче накладає обмеження на ці потяги.

В своїх дослідженнях Фройд розглядав фрустрацію у двох ключових аспектах. Він вважав, що помірна фрустрація змушує психіку розвиватися. Коли об'єкт бажання (наприклад, материнські груди) відсутній, дитина змушена формувати уявлення про нього, розвивати мислення та тестувати реальність. Саме через зіткнення з перешкодами формується структура Ego. Це є першим ключовим аспектом.

Якщо блокування інстинктивних потягів відбувається занадто різко, жорстко або, навпаки, недостатньо у критичні періоди психосексуального розвитку, виникає феномен фіксації та патогенної фрустрації, що є другим аспектом.

В залежності від того, на якій стадії відбулась фрустрація, автор розробив її класифікацію. Якщо відбувається фрустрація потреби у годуванні та контакті, то це призводить до формування у дорослому віці недовіри, емоційної жадібності або страху поглинання (що є критичним для парних стосунків) і називається оральна стадія. Жорсткі вимоги до охайності формують схильність до контролю, упертості та емоційної стриманості і відбуваються на анальній стадії. Невирішені конфлікти та фрустрація потреби у любові батька протилежної статі в едіпальній стадії можуть призвести до вічного пошуку “ідеального партнера” або нездатності конкурувати.

Таким чином, механізм, описаний Фройдом, показує, що енергія незадоволеного потягу нікуди не зникає. Вона трансформується через захисні механізми (витіснення, регресію, сублімацію) і визначає сценарій стосунків у майбутньому.

У сучасній психології розуміння фрустрації розширилося від суто біологічних потягів до емоційних та соціальних потреб. Якщо психоаналіз розглядав фрустрацію у контексті боротьби інстинктів, то *теорія прив'язаності* [1; 2; 9; 12; 14; 23; 24; 27], розроблена Джоном Боулбі [9; 12] та розширена емпіричними дослідженнями Мері Ейнсворт [56; 66], змістила фокус на інтерперсональний простір. У цій парадигмі фрустрація розглядається як

нездатність значущого дорослого, як об'єкта прив'язаності, задовольнити потреби дитини у безпеці, емоційній близькості та чуйності.

Дж. Боулбі стверджував, що потреба у прив'язаності є первинною і біологічно зумовленою. Дитина має вроджену систему поведінки прив'язаності, яка активується у моменти стресу, страху, болю, самотності) за для досягнення фізичної близькості до опікуна. Механізм фрустрації запускається тоді, коли сигнали дитини про потребу в захисті ігноруються, караються або зустрічаються з непослідовною реакцією. На основі цього автор виділяє три основні фази реакції на фрустрацію потреби у близькості:

- *протест*, активна боротьба за відновлення контакту (плач, крик, гнів), спроба змусити об'єкт повернутися;
- *відчай*, коли протест не спрацьовує, активність знижується, настає стан безнадії та горювання;
- *відчуження*, захисний механізм, коли дитина емоційно відсторонюється від фігури прив'язаності, щоб уникнути болю повторної фрустрації. Зовні вона може здаватися спокійною, але внутрішньо зв'язок розірвано.

Мері Ейнсворт емпірично підтвердила та розширила теорію прив'язаності, розробивши методіку для оцінки якості прив'язаності у дітей та класифікацію типів прив'язаності. Експеримент “Незнайома ситуація” [56; 66] (Додаток А) став моделлю для дослідження того, як різні види фрустрації материнської чуйності формують специфічні стратегії адаптації (типи прив'язаності).

Пропонуємо розглянути типи прив'язаності крізь призму виду фрустрації, механізму адаптації та наслідків. Отже, коли фрустрація відбувається через відторгнення, опікун систематично відкидає спроби дитини наблизитися, особливо коли вона засмучена. Емоційні потреби нашттовхуються на холодність або гнів. Дитина вчиться пригнічувати свої потреби у близькості. Вона робить висновок: “Якщо я покажу, що мені погано, мене відшттовхнуть. Безпечніше бути самотнім і не відчувати”. Як наслідок формується “псевдо-автономія” і проявляється *унікаючий тип*.

Опікун то теплий і доступний, то холодний і відсторонений, причому непередбачувано для дитини, тоді відбувається фрустрація через непослідовність. Дитина максимізує прояви своєї залежності (плач, чіпляння), щоб гарантувати увагу ненадійного дорослого. Вона живе у постійній тривозі: “Чи любитимуть мене в наступну хвилину?”. Хронічна пильність та неможливість заспокоїтися навіть при наявності об'єкта, як наслідок. Таким чином проявляється *тривожно-амбівалентний тип*.

Фрустрація через хаос або насильство відбувається у випадку, коли батьківська фігура є джерелом страху (насильство) або сама дитина перебуває у стані жаху. Тут важливим є парадокс: “Той, хто має захистити, є тим, хто лякає”. Дитина не може ні наблизитися, ні втекти і проявляється *дезорганізований тип прив'язаності*.

Отже, фрустрація потреб у дитинстві не зникає безслідно, а інтерналізується у вигляді когнітивних схем, які визначають поведінку в парі у дорослому віці, що відображається в концепції внутрішніх робочих моделей Боулбі: модель себе (“Я не вартий любові”, «Я тягар”, “Я дефектний”) та модель іншого (“Людя не можна довіряти”, “Близькість – це небезпека”, “Партнер покине мене, якщо дізнається, який я справжній”).

Таким чином, у парадигмі теорії прив'язаності фрустрація – це не просто тимчасове незадоволення бажання, а хронічний досвід емоційної недоступності значущого іншого. Цей досвід трансформується у стійкі нейробіологічні та поведінкові патерни, які у дорослому житті стають фундаментом для циклів конфліктів у парі. Саме ці механізми, зароджені в дитинстві, лежать в основі труднощів побудови довірливих стосунків, що є предметом нашого дослідження.

Найбільш цілісну та практичну модель феноменології фрустрації у дитячому віці запропонував Джеффри Янг [4; 8; 53; 54; 65], засновник схема-терапії. Він розширив класичні теорії прив'язаності та когнітивної психології та з'ясував, що причиною формування особистісних розладів та міжособистісних труднощів є систематична фрустрація п'яти базових емоційних потреб дитини.

За Дж. Янгом, механізм впливу фрустрації на психіку дитини полягає у формуванні *ранніх дезадаптивних схем*. Схеми – це стійкий когнітивно-емоційний патерн, що складається зі спогадів, тілесних відчуттів, думок та емоцій, які виникають внаслідок травматичного досвіду взаємодії з оточенням. Коли базова потреба дитини хронічно не задовольняється, психіка створює “схему” як спосіб осмислити цей досвід та адаптуватися до нього. Проте, будучи адаптивними в дитинстві, ці схеми стають деструктивними в дорослому віці, діючи як “фільтри”, що спотворюють сприйняття партнера та стосунків, отже, стають дезадаптивними схемами.

Розглянемо детально взаємозв'язок фрустрації і активацію схем. Дж. Янг класифікував наслідки фрустрації відповідно до п'яти сфер (доменів) базових потреб.

*Сфера 1.* Порушення зв'язку та відторгнення, що виникає через фрустрацію потреб у безпеці, стабільності, прийнятті та піклуванні. В результаті активуються схеми “Покинутості”, “Недовіри/Очікування жорстокого поводження”, “Емоційної депривації” та “Дефективності”. У стосунках це проявляється як надмірна ревність, страх близькості або постійне відчуття власної меншовартості.

*Сфера 2.* Порушення автономії та самореалізації через фрустрацію потреби в самостійності та компетентності (через надмірну опіку або критику). Як наслідок, активуються схеми “Залежності”, “Вразливості до шкоди”, “Злиття з батьками”. У парі така людина не може приймати рішення без схвалення партнера або панічно боїться самотності.

*Сфера 3.* Порушення меж, що відбувається через фрустрацію потреби у реалістичних межах та самоконтролі (через всюдозволеність або відсутність керівництва). Тут вмикаються схеми “Привілейованості” (грандіозності) та “Недостатності самоконтролю”. Це призводить до егоцентризму та нездатності поважати потреби партнера.

*Сфера 4.* Спрямованість на інших, що виникає, коли дитина змушена задовольняти потреби батьків, щоб отримати любов (фрустрація потреби у вільному вираженні емоцій). Внаслідок цього активуються схеми “Підкорення”,

“Самопожертви”, “Пошуку схвалення”. Людина “розчиняється” в партнері, втрачаючи власне “Я”.

*Сфера 5.* Надмірна пильність та пригнічення через фрустрацію потреби у спонтанності та грі. Тут вмикаються схеми “Негативізму”, “Емоційного пригнічення”, “Жорстких стандартів”. Стосунки перетворюються на виконання обов’язків без радості та емоційного обміну.

Феноменологія фрустрації за Янгом також описує режими – тимчасові емоційні стани, у які впадає людина, коли її дитяча травма активується партнером. Модель Дж. Янга [4; 8; 53; 54; 65] демонструє, що фрустрація дитячих потреб призводить до формування жорстких психічних структур, які автоматично відтворюються у дорослому житті. Розуміння цих п’яти доменів дозволяє чітко діагностувати, які саме дефіцити дитинства стоять за конфліктами в парі, та перевести фокус зі звинувачень партнера на зцілення ранніх травм особистості, що ми детально розглядаємо у наступному розділі даної кваліфікаційної роботи.

### **1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв’язку між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера, стилем взаємодії в парі.**

Цей підрозділ дозволяє перевести теоретичні знання про дитячі потреби у площину реальної міжособистісної взаємодії дорослих. Теоретичний аналіз доказує, що вибір партнера та подальший стиль взаємодії є формою несвідомого відтворення або спробою компенсації раннього травматичного досвіду.

Питання впливу дитячої травми на дорослі стосунки вивчали представники різних психологічних шкіл, але ми пропонуємо детально дослідити роботи трьох із них: Сью Джонсон [19; 20; 61], Берта Хелінгера [11; 50; 60] та Джеффри Янга [4; 8; 53; 54; 65].

У контексті теоретичного аналізу побудови стосунків особливе значення мають праці Сью Джонсон, яка інтегрувала теорію прив’язаності Дж. Боулбі [1; 2; 9; 12; 14; 23; 24; 27 ] у практичну модель Емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ). Її ключова теза полягає в тому, що доросле кохання – це форма прив’язаності, а конфлікти в парі є нічим іншим, як відчайдушною реакцією на фрустрацію

потреби в безпечній близькості. Джонсон стверджує, що для людини з травматичним дитячим досвідом будь-яка емоційна дистанція з партнером сприймається мозком як загроза життю. Цей стан вона називає “панікою прив'язаності”. Коли базова потреба в доступності партнера не задовольняється, активуються ті ж самі нейробіологічні механізми, що й у дитини, яку покинули. Дослідниця детально описує дисфункціональні стилі взаємодії, які є наслідком ранньої фрустрації. Вона називає їх циклами, де поведінка кожного партнера є захисною реакцією на страх втрати зв'язку.

Згідно даної теорії, найпоширенішим патерном є “переслідування – відсторонення”. Партнер, чий потреби в близькості були фрустровані в дитинстві за тривожним типом, стає “переслідувачем”, вимагаючи уваги через критику та гнів. Партнер, який пережив досвід поглинання або відторгнення (унікаючий тип), стає “відстороненим”, намагаючись захиститися від конфлікту через мовчання та емоційне оніміння.

Менш поширеніший патерн має назву “знайти винного” і виникає, коли коли обидва з партнерів відчують небезпеку і використовують агресію як превентивний захід самозахисту. Це найшвидший і найбільш хаотичний цикл. Він зазвичай виникає як початкова стадія конфлікту або як захист у парі, де обидва партнери почуваються вразливими. Розпочинаються взаємні звинувачення, знецінення, критика в основі чого лежить бажання швидко відновити контроль і захистити власне “Я” від болю. В результаті жоден з партнерів не відчувається почутим, безпека в парі руйнується миттєво.

Третій патерн (або цикл) називається “завмри та втікай” і найбільш небезпечний для стосунків, оскільки він часто є результатом тривалого “переслідування – відсторонення”, у якому партнери виснажилися. Переслідувач втомлюється боротися за увагу і теж “замовкає”, переходячи у стан відсторонення. Тепер у парі є два відсторонених партнери. Конфліктів майже немає, але немає й близькості. Партнери живуть як сусіди, уникаючи будь-яких емоційних тем. Цей стан Джонсон називає “передсмертним” для стосунків, оскільки емоційний зв'язок

фактично розірвано, і партнери починають шукати задоволення потреб поза парою.

За кожною дисфункціональною дією в циклі стоїть невисловлена емоція та фрустрована потреба, саме тому цикли є наслідком ранньої фрустрації. За гнівом “переслідувача” ховається: “Я почуваюся покинутим”, “Я боюся, що я тобі не потрібен”. Це крик про допомогу дитини, чия потреба в близькості ігнорувалася. А за мовчанням “відстороненого” ховається: “Я боюсь не впоратися”, “Я боюсь бути відкинутим”, “Я відчуваю себе дефективним під твоєю критикою”. Це реакція дитини, яку в дитинстві надмірно контролювали або соромили.

Варто підкреслити, що терапевтичне завдання полягає не в тому, щоб навчити партнерів не сваритися, а в тому, щоб допомогти їм розгледіти цикл як спільного ворога. Коли партнери розуміють, що вони не “погані”, а просто застрягли в патерні через страх втрати зв'язку, з'являється простір для нової, безпечної взаємодії.

Згідно з С. Джонсон, ми підсвідомо шукаємо партнера, який зможе стати для нас “надійною базою”. Однак, особи з травматичним минулим часто потрапляють у пастку і обирають партнерів, які мимоволі підтверджують їхні найгірші побоювання (наприклад, уникаючих партнерів), що призводить до циклічної ретравматизації. Відбувається вибір партнера як пошук емоційної безпеки.

Тому для оптимізації стосунків Джонсон запропонувала модель А.Р.Е. (Accessibility, Responsiveness, Engagement) [20], яка є прямою протилежністю фрустрації потреб. Концепція А.Р.Е. є практичним інструментом для вимірювання якості емоційного зв'язку в парі і пропонує конкретні поведінкові відповіді на глибинний страх покинутості.

Пропонуємо розібрати детально кожний компонент цієї концепції. Доступність (Accessibility) означає фізичну та емоційну відкритість партнера, навіть якщо він засмучений або зайнятий і це є перший рівень безпеки. Для дитини, яка пережила фрустрацію потреби в безпеці (наприклад, через фізичну відсутність батьків або їхню емоційну холодність), доступність партнера в

дорослому віці заспокоює мигдалеподібне тіло мозку. У стосунках це означає, що партнер не “йде в себе”, не зачинається в іншій кімнаті під час конфлікту і не використовує мовчання як зброю. Він знає, що навіть якщо вони посварилися, його партнер залишається емоційно досяжним.

Другий рівень безпеки – це чуйність (*responsiveness*), здатність партнера визнати емоції іншого та надати їм значення. Це відповідь на сигнал SOS, який подає система прив'язаності. Фрустрація потреби в чуйності в дитинстві (“емоційне нехтування”) змушує людину вірити, що її почуття нікого не цікавлять. Чуйність партнера доводить зворотнє. Це не обов'язково означає негайне вирішення проблеми. Це означає емоційне співпереживання.

Залученість (*engagement*) є третім рівнем безпеки, як особливий вид уваги, який Сью Джонсон описує як “тривалий погляд закоханих”. Це стан, коли партнер приділяє вам повну увагу, показуючи, що ви є для нього пріоритетом. Це ліки проти дитячої фрустрації потреби в прийнятті та важливості (схема “Дефективності” або “Покинутості”). У стосунках це проявляється, як фізичний контакт, тривалий погляд, щира цікавість до внутрішнього світу іншого. Залучений партнер знає ваші страхи, мрії та м'яко торкається вас, коли ви поруч.

Отже, коли партнери починають практикувати доступність, рівень кортизолу (гормону стресу) в парі падає. Відбувається створення нового досвіду. Мозок поступово “перезаписує” дитячу установку “Нікому не можна довіряти” на нову: “У мене є надійна база”. Поступово фрустровані потреби задовольняються, і людина переходить від тривожного або уникаючого стилю прив'язаності до набутої надійності.

У межах теоретичного обґрунтування взаємозв'язку між дитячим досвідом та дорослими стосунками особливої уваги заслуговує системно-феноменологічний підхід Берта Хеллінгера [11; 50; 60]. У своїй праці “Порядки кохання” він доводить, що фрустрація базових потреб дитини створює системні переплетення, які в майбутньому стають каркасом для деструктивних сценаріїв у парі.

Центральним механізмом, що описує фрустрацію базової потреби в близькості у Хеллінгера, є концепція “перерваного руху до матері”, яка у термінах

теорії прив'язаності Дж. Боулбі відповідає формуванню тривожно-уникаючого типу прив'язаності. Це відбувається, коли дитина в ранньому віці була розлучена з матір'ю або зіткнулася з її емоційною недоступністю. В наслідок цього у дорослому віці такі особи часто відчують глибокий страх перед близькістю. У стосунках вони можуть або маніакально вимагати любові від партнера, або, навпаки, розривати стосунки, щойно ті стають глибокими, аби не відчутти болю первинної фрустрації знову.

Також, автор підкреслює, що дитина відчуває фрустрацію потреби в безпеці та керівництві, коли змушена займати не своє місце в сімейній ієрархії. Наприклад, ставати психологічним контейнером для їхніх емоцій або замінювати матері чоловіка. Людина в такій ситуації не може стати рівним партнером для когось іншого. Вона або намагається “всиновити” свого обранця, або шукає в партнері батьківську фігуру, вимагаючи безумовного прийняття, що є неможливим у стосунках двох дорослих.

Хеллінгер стверджує, що дитина, яка в дитинстві не змогла отримати любов від батьків через їхню емоційну фрустрацію, у дорослому житті має порушений внутрішній обмін. Це відображається у дисфункціональних патернах. Або це — надмірне віддавання, коли партнер намагається “купити” любов через гіперзалученість, але зрештою відчуває виснаження та гнів. Або, через неможливість прийняти та через відчуття власної “негідності”, сформованої фрустрацією в дитинстві, людина відштовхує турботу партнера, руйнуючи близькість.

Цікавим є припущення автора щодо впливу на побудову стосунків когось із виключених членів роду. Хеллінгер вводить поняття “переплетіння”, коли дитина може несвідомо ідентифікуватися з кимось із роду, хто був забутий чи ображений. Це призводить до того, що людина живе не своїм життям, а вибір партнера стає спробою “завершити” чужу історію, що робить автентичні стосунки в парі неможливими.

На відміну від когнітивних чи емоційних підходів, Хеллінгер розглядає фрустрацію потреб не лише як індивідуальну травму, а як порушення законів функціонування сімейної системи.

У розділі теоретичного обґрунтування взаємозв'язку між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера особливе місце посідає модель Джеффри Янга [4; 8; 53; 54; 65], який поєднав когнітивно-поведінковий підхід із теорією прив'язаності та гештальт-терапією. Янг вважав, що хронічна фрустрація п'яти базових емоційних потреб дитини (в безпечній прив'язаності, автономії, реалістичних межах, самовираженні та спонтанності) призводить до формування ранніх дезадаптивних схем (РДС).

Одним із найбільш значущих внесків автора в розуміння стосунків є феномен “схемної хімії”. Теоретично це пояснюється як підсвідомий потяг до партнерів, які активують наші базові схеми. І тут парадоксальним є той факт, що людина з фрустрованою потребою у прийнятті (схема “Дефективності”) відчуває сильний потяг не до тих, хто її цінує, а до критикуючих або емоційно холодних осіб. Янг пояснює це тим, що такий партнер створює для людини знайоме середовище, яке підтверджує внутрішню картину світу індивіда, навіть якщо вона є болісною.

Розглянемо детально механіку, як дитячі стратегії виживання перетворюються на дорослі проблеми у стосунках, тобто на дисфункціональні патерни взаємодії.

У схема-терапії розуміння дисфункції у парі базується на тому, що сама по собі рання дезадаптивна схема (РДС) – це лише “емоційна рана”. Проблеми у поведінці та спілкуванні створює не стільки сама схема, скільки спосіб, у який людина намагається з нею впоратися. Дж. Янг адаптував біологічні реакції на стрес (“завмири”, “біжи”, “бийся”) у три основні копінгові стратегії. У дорослих стосунках вони проявляються як стійкі патерни поведінки.

Патерн “капітуляція перед схемою” є аналогом біологічної реакції “завмири”, при якому людина несвідомо приймає свою схему як абсолютну

істину та діє так, ніби вона є неминучою реальністю. Індивід не бореться з травмою і не тікає від неї, а “здається” їй, відтворюючи дитячий сценарій. Людина обирає партнера, який ставиться до неї так само погано, як це робили батьки, або сама провокує партнера на таку поведінку. У стосунках людина зі схемою “Дефективності” дозволяє партнеру критикувати та принижувати себе, проявляючи толерантність до аб’юзу. Людина зі схемою “Самопожертви” бере на себе відповідальність за всі проблеми партнера, ігноруючи власні потреби, аж до повного виснаження, що є надмірною жертвовністю. А людина зі схемою “Покинутості” закохується в одружених або емоційно холодних людей, залишаючись у стосунках, де її потреби ніколи не будуть задоволені, обираючи недоступних партнерів.

Патерн “уникнення схеми” є аналогом біологічної реакції “біжи” і спрямований на те, щоб організувати своє життя так, аби схема ніколи не активувалася. Оскільки активація схеми викликає сильний душевний біль, людина будує навколо себе “стіни”. У стосунках це виглядає як парадокс: людина хоче стосунків, але робить усе, щоб у них не бути присутньою по-справжньому, тому відбувається блокування емоцій та уникання ситуацій, які можуть викликати вразливість. Партнер фізично присутній, але емоційно «відсутній». Він не ділиться переживаннями, уникає зорового контакту та розмов про почуття, проявляючи емоційну відстороненість. Партнер боїться зобов’язань, уникає шлюбу, спільного проживання. Замість цього людина втікає в іншу діяльність. Трудоголізм, ігроманія, зловживання алкоголем або порнографією тут, як спосіб заглушити потребу в близькості та уникнути болю розчарування.

Патерн “гіперкомпенсація схеми” – аналог біологічної реакції “бий”. Тут людина поводиться діаметрально протилежно до того, як вона відчувається всередині. Вона намагається “перемогти” схему, атакуючи її. Зовні така людина може виглядати впевненою, сильною або навіть агресивною, але це лише крихкий фасад, що приховує налякану дитину. У стосунках це відображається у нарцисизмі та грандіозності. Людина зі

схемою “Емоційної депривації” або “Дефективності” вимагає від партнера постійного захоплення та особливого ставлення, знецінюючи його потреби. Людина зі схемою “Покинутості” не плаче в кутку, а жорстко контролює кожен крок партнера, влаштовує допити та сцени ревнощів, намагаючись силою утримати його поруч. Замість того, щоб визнати свою вразливість, він нападає на партнера за найменшу помилку. Це превентивний удар: “Ти поганий, а не я”.

Отже, підсумовуючи можна зазначити, що Джеффри Янг розглядав схемні режими як динаміку конфлікту. У процесі взаємодії в парі фрустрація потреб призводить до швидкої зміни схемних режимів. Конфлікт у парі часто є не зіткненням дорослих особистостей, а діалогом “Вразливих дітей” або внутрішніх критиків, що робить комунікацію деструктивною та некерованою.

Розуміння особливостей у підході Джеффри Янга дозволяють психологу у роботі перейти від абстрактної “фрустрації потреб” до конкретної поведінки, яку можна спостерігати та діагностувати.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз засад дослідження фрустрації потреб та специфіки побудови стосунків у парі.

За результатами проведеного аналізу наукової літератури було з’ясовано, що побудова стосунків у парі є складним динамічним процесом, який регулюється як свідомими критеріями відбору, так і глибинними психологічними механізмами. Теоретичний аналіз дозволив виділити три ключові моделі, що складають методологічну базу розуміння нормативної та дисфункціональної взаємодії.

Перша модель, яку було проаналізовано, *теорія “Стимулу-Цінності-Ролі (SVR) Б. Мурстейна*, що характеризує вибір партнера як поетапний процес фільтрації. Встановлено, що стабільність пари залежить від успішного проходження трьох стадій: оцінки зовнішньої привабливості

(*Стимул*), узгодження світоглядних переконань (*Цінність*) та перевірки функціональної сумісності у побуті (*Роль*).

Визначено особливості життєвого циклу стосунків згідно з соціально-психологічною *моделлю ABCDE* Дж. Левінгера, що розглядається в якості другої моделі. Описано п'ять стадій розвитку пари. Модель підкреслює, що стосунки є результатом постійного балансу між “вкладами” та “винагородами”.

Розглянуто третю модель у *гуманістичному підході* К. Роджерса, в якій партнерство існує як простір для особистісного зростання та самоактуалізації. Виділено чотири умови гармонійних стосунків.

Отже, теоретичний аналіз показує, що побудова зрілих стосунків вимагає від партнерів високого рівня автономії, здатності до емоційного саморозкриття та рольової гнучкості.

Розгляд еволюції наукових поглядів стосовно феноменології фрустрації дозволив встановити важливі особливості. Визначено, що у психоаналітичній парадигмі (З. Фройд) патогенний вплив має не сам факт фрустрації, а її жорстке блокування у критичні періоди, що призводить до фіксацій, які згодом визначають сценарії дорослої взаємодії.

Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) переводить фокус на інтерперсональний простір, де фрустрація емоційних потреб дитини у безпеці та чуйності з боку опікуна трансформується у стійкі типи прив'язаності (уникаючий, тривожний, дезорганізований) та внутрішні робочі моделі себе та іншого.

Схема-терапевтичний підхід (Дж. Янг) доводить, що хронічна фрустрація п'яти базових емоційних потреб кристалізується у формі ранніх дезадаптивних схем. Ці жорсткі когнітивно-емоційні структури стають фундаментом для викривленого сприйняття реальності та формування деструктивних міжособистісних патернів.

Теоретичний аналіз підходів С. Джонсон, Б. Хеллінгера та Дж. Янга дозволяє стверджувати, що вибір партнера та стиль взаємодії в парі є

складним механізмом несвідомого відтворення раннього досвіду фрустрації базових потреб.

Було встановлено, що дорослі стосунки є формою прив'язаності, де будь-яка загроза емоційному зв'язку активує нейробіологічну “паніку”, ідентичну дитячій. Дисфункціональні патерни є захисними реакціями на страх втрати “надійної бази”, сформованої в дитинстві.

Через концепцію “схемної хімії” обґрунтовано парадоксальний характер вибору партнера, коли особи з травматичним досвідом часто обирають обранців, які активують їхні ранні дезадаптивні схеми (РДС). Це створює знайоме емоційне середовище, що призводить до циклічної ретравматизації через стратегії капітуляції, уникнення або гіперкомпенсації.

Таким чином можна констатувати, що фрустрація потреб може виникати через порушення сімейної ієрархії та “перерваний рух до матері”, що змушує людину шукати в партнері батьківську фігуру або відігравати чужі сімейні сценарії.

Отже, теоретично доведено, що конфлікт у парі – це не лише зіткнення характерів, а передусім діалог фрустрованих “вразливих дітей”. Розуміння цих механізмів дає змогу перейти від взаємних звинувачень до побудови безпечного простору (модель А.Р.Е.), де через емоційний досвід стає можливим задоволення базових потреб, не реалізованих у дитинстві.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФРУСТРАЦІЇ ОСНОВНИХ ПОТРЕБ У ДИТИНСТВІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ У ПАРІ

### 2.1 Методологічне обґрунтування дослідження впливу фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків в парі

У першому розділі дослідження було реалізоване у три етапи. На першому етапі зроблений теоретико-методологічний аналіз побудови стосунків у парі. На другому етапі розглянута феноменологія фрустрації потреб, її механізми, види та наслідки. На третьому етапі було теоретично обґрунтовано взаємозв'язок між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера, стилем взаємодії в парі.

Таким чином, теоретичні моделі відомих авторів, які досліджували вплив травматичного дитячого досвіду і його вплив на дорослі стосунки, втілюються у емпіричному дослідженні даного розділу кваліфікаційної роботи. Це дало нам можливість висунути гіпотезу про те, як дитячий досвід впливає на дорослі стосунки

Отже, опишемо методики, що були використані в даному дослідженні.

Опитування респондентів проводилось через гугл – форму, яка складалась з вступного тексту, анкети з загальними запитаннями про респондентів, а також з 4 методик, що описані нижче.

Вступний текст має такий зміст: “Шановне панство! Зараз я працюю над магістерською роботою з психології, присвяченою надзвичайно цікавій і актуальній темі: “Вплив фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків в парі.” Запрошую вас взяти участь у моєму дослідженні і з'ясувати, як саме ваше дитинство впливає на побудову стосунків в парі у дорослому житті. Дослідження абсолютно анонімне, тому, вкажіть, лише, ім'я.

Крім анкети дослідження складається з 4 опитувальників, що мають

такий вступний текст: “Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження та оберіть одну із відповідей, яка найбільше вам підходить”.

Для дослідження наслідків хронічної фрустрації базових емоційних потреб дитини використовувався *Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга Young Schema Questionnaire (YSQ – S3)* [4; 8; 53; 54]. Це ключовий діагностичний інструмент, що призначений для ідентифікації та вимірювання ступіня вираженості 18 основних ранніх дезадаптивних схем. Він визначає стійкі та дисфункціональні патерни мислення, емоцій та поведінки, які розвинулись протягом дитинства та юності і продовжують впливати на життя дорослої людини. Ці схеми виступають фільтрами, крізь які людина сприймає світ, себе та свої стосунки.

Кожна з 18 схем є прямим наслідком хронічної фрустрації однієї або кількох з п’яти основних емоційних потреб дитини:

1. *Роз’єднаність і відкидання* –суть в потребі у безпеці, прийнятті, стабільності та турботі. Тут досліджуються такі схеми: покинутість/нестабільність, недовіра/жорстке поводження, емоційна депривація чи дефективність/сором чи соціальна ізоляція.
2. *Порушення автономії та успішності* – суть в потребі у компетентності, автономії, ідентичності та незалежності. Схеми, що досліджуються: залежність/некомпетентність, вразливість перед шкодою/хворобою, злиття/нерозвинене “Я”, невдача.
3. *Порушення меж* – суть у потребі в реалістичних межах, самоконтролі та відповідальності за себе. Дослідження схем: права/грандіозність, недостатність самоконтролю та самодисципліни.
4. *Спрямованість на інших* – суть у свободі висловлювати свої потреби та емоції. Тут такі схеми досліджуються: самопожертва, підкорення, пошук схвалення/визнання.
5. *Надмірна пильність та пригнічення* – суть в потребі у спонтанності, вираженні емоцій та насолоді. Схеми, які тут досліджуються: негативізм/песимізм, надмірні стандарти/критичність,

пунітивність (каральність), емоційне пригнічення.

*Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (YSQ – S3)* містить 90 запитань-тверджень. Для оцінки використовується шестибальна шкала Лайкерта. Вибір варіантів відповідей на твердження в опитувальнику має наступний вигляд:

1. “Цілком невірно” – це означає, що твердження не стосується мого життя;
2. “Здебільшого невірно” – це означає, що твердження майже не активне у моєму житті;
3. “Скоріше вірно, ніж невірно” – це означає, що твердження є невеликою проблемою у моєму житті;
4. “Помірно вірно” – це означає, що твердження є помітною проблемою у моєму житті;
5. “Здебільшого вірно” – це означає, що твердження є дуже значущою проблемою;
6. “Ідеально мене описує” – твердження є центральною, визначальною проблемою.

Після отримання відповідей, обчислюється середній бал і робиться діагностична інтерпретація:

- Високий середній бал (4,5 і вище) вказує на те, що ця схема є активною та центральною проблемою;
- Середній бал (3,5-4,5) вказує на помірну вираженість схеми, яка може бути актуальною в деяких ситуаціях;
- Низький середній бал (нижче 3,5) вказує на те, що схема, ймовірно, не є основним фокусом терапії або дослідження.

Адаптація цієї психодіагностичної методики для україномовної дорослої вибірки була проведена в роботі “Діагностика режимів функціонування ранніх дезадаптивних схем: адаптація SMI – опитувальника схема - режимів Джеффри Янга” А. Большакової [8].

В якості другого опитувальника дитячої травматизації

використовувалася *Шкала дитячої травматизації CTQ – SF (The Childhood Trauma Questionnaire – Short Form CTQ-SF) Девіда П. Бернштейна [57].* Це психологічний інструмент оцінки, розроблений для вимірювання тяжкості та поширеності несприятливих переживань в дитинстві. Ретельні валідаційні дослідження продемонстрували, що *CTQ-SF* сильно корелює з психологічними симптомами, такими, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Також, опитувальник широко використовувався в дослідженнях, що вивчають довгострокові наслідки дитячих травм на психічне здоров'я, фізичне здоров'я та зв'язок між дитячою травмою та психопатологією дорослих.

*CTQ-SF* включає 25 основних пунктів, що згруповані у п'ять основних підшкал:

1. *Емоційне насильство* – це переживання вербальних нападок, критики чи принизливої поведінки, що підриває почуття власної гідності дитини;
2. *Фізичне насильство* – це тілесні ушкодження або травми у різних формах фізичної агресії;
3. *Сексуальне насильство* – це сексуальні дії, спрямовані на дитину;
4. *Емоційна занедбаність* – це нездатність опікунів задовольнити емоційні потреби дитини в коханні, підтримці та турботі;
5. *Фізична занедбаність* – це відсутність забезпечення основних фізичних потреб, таких як їжа, житло та медичний догляд.

Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 до 5:

- “Ніколи” – 1 бал;
- “Рідко” – 2 бали;
- “Іноді” – 3 бали;
- “Часто” – 4 бали;
- “Дуже часто” – 5 балів.

Підрахунки балів відбуваються за допомогою ключів, з урахуванням прямого та оберненого підсумку нарахування балів. Результати

відображають ступінь вираженості травматизації, тобто, відсутній чи мінімальний, низький, помірний або важкий.

Для діагностики особливостей побудови стосунків у парі в якості третьої методики ми використали *Опитувальник стилів прив'язаності Experiences in Close Relationships – Revised (ECR – R) К. Бреннан, С. Кларк та Ф. Шейвера [58]*. Це стандартизований та один із найпопулярніших інструментів у психології для визначення стилю дорослої прив'язаності у стосунках. Цей тест складається з 36 тверджень за двома шкалами ( шкала тривожності та шкала уникнення) та допомагає зрозуміти, як людина поводиться в близьких стосунках, наскільки їй комфортно з емоційною близькістю, що її тривожить. В основі методики *ECR-R* є теорія прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт [1; 2; 9; 12; 14; 23; 24; 27], що пояснює вплив досвіду раннього дитинства на побудову стосунків в дорослому віці. Тобто, опитувальник досліджує, наскільки були задоволені або фрустровані такі ключові базові потреби дитинства:

1. *Потреба в безпеці та доступності;*
2. *Потреба у прийнятті та підтримці*

Через шкалу тривожності оцінюється потреба в безпеці та доступності. Висока тривожність свідчить про хронічну фрустрацію цієї потреби (наприклад, непослідовна або недостатня чуйність батьків).

Через шкалу уникнення оцінюється потреба у прийнятті та підтримці. Високе уникнення свідчить про хронічне відкидання спроб дитини до зближення та пригнічення потреби в близькості.

Для обчислення результатів використовується сімібальна шкала Лайкерта:

- “Повністю не погоджуюсь” - 1 бал;
- “Не погоджуюсь” - 2 бали;
- “Скоріше не погоджуюсь” - 3 бали;
- “Важко сказати” - 4 бали;
- “Скоріше погоджуюсь” - 5 балів;

- “Погоджуюсь” - 6 балів;
- “Повністю погоджуюсь” - 7 балів.

Для кожної з двох шкал обчислюється середнє арифметичне значення відповідей. Отримані середні бали дозволяють визначити стиль прив'язаності респондента. Низький середній бал тривожності та низький середній бал уникнення визначають стиль прив'язаності, як надійний. Якщо висока тривожність та низький середній бал уникнення, то це – тривожний тип прив'язаності. Низький середній бал тривожності та високий середній бал уникнення можуть говорити про уникливий стиль прив'язаності. Страх – уникливий стиль прив'язаності визначається високим середнім балом тривожності та високим середнім балом уникнення. Це прямий показник того, як дитячий досвід впливає на дорослі стосунки.

В якості четвертого опитувальника було використано *Тест – питувальник “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ) [70], розроблений В. В. Століним у співавторстві з Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко (1984).* Це стандартизований діагностичний інструмент, що призначений для інтегральної оцінки суб'єктивного ставлення подружжя до свого шлюбу. Іншими словами, тест визначає загальний рівень психологічної задоволеності шлюбом та досліджує, наскільки людина вважає свій шлюб успішним, гармонійним та відповідним її очікуванням.

Високий рівень задоволеності та позитивне сприйняття стосунків дозволяє класифікувати шлюб, як адаптований. Низький рівень задоволеності, висока конфліктність та дисгармонія, навпаки, класифікують шлюб, як дезадаптований.

*ОЗШ* охоплює різні аспекти сімейного життя: ступінь узгодженості цінностей та поглядів, задоволеність комунікацією та взаєморозуміння, оцінка ставлення партнера, загальне сприйняття шлюбу як джерела емоційного благополуччя.

На кожне з 24 тверджень респондент обирає один із 3 варіантів відповідей, що відповідають балам:

- “Згоден” (“Вірно”) – 2 бали (прямі), 0 балів (зворотні);
- “Важко сказати” – 1 бал;
- “Не згоден” (“Невірно”) – 0 балів;

Після отримання результатів, обчислюється сумарний інтегральний бал, який відображає загальний рівень задоволеності шлюбом. Чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності.

Шлюб є гармонійним, внутрішні ресурси пари дозволяють ефективно вирішувати конфлікти та досягати цілей, якщо за кількістю балів (36-48) визначено адаптований шлюб із високою задоволеністю.

Наявні певні проблеми чи нереалізовані очікування, але в цілому шлюб оцінюється позитивно у випадку набору 30-35 балів і є умовно адаптованим шлюбом із середньою задоволеністю.

Якщо респондент набрав 20-29 балів, то існує криза шлюбу із неоднозначним станом, про що свідчить наявність значних проблем, які вимагають уваги, а шлюб перебуває в кризовому стані.

У випадку отримання 0-19 балів, шлюб є джерелом постійного стресу та незадоволення із високим ступенем конфліктності і класифікується, як дезадаптований шлюб із низькою задоволеністю.

В якості п'ятого опитувальника була розроблена анкета для дослідження вибірки респондентів. Анкета складається з 11 запитань із варіантами відповідей:

1. “Ваша стать”;
2. “Ваш вік”;
3. “Ваш сімейний стан”;
4. “Чи маєте ви дітей?”;
5. “Опишіть атмосферу у вашій родині, коли ви були дитиною (до 12 років)”;
6. “Чи відчували ви у дитинстві, що ваші емоції (радість, смуток, гнів) були зрозумілі та прийняті вашими батьками/опікунами?”;

7. “Які з наведених тверджень найкраще описують реакцію ваших батьків/опікунів, коли ви зверталися до них за допомогою або підтримкою у дитинстві?”;

8. “Як ви зазвичай реагуєте на конфлікти або розбіжності з партнером?”;

9. “Наскільки ви відчуваєте себе незалежним/незалежною у своїх стосунках?”;

10. “Наскільки легко вам довіряти партнеру у стосунках?”;

11. “Як часто ви відчуваєте страх втратити партнера або його любов?”;

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Наступним етапом став підбір респондентів для опитування.

Вибірку склали 42 особи, віком в діапазонах від 16 років до 66 років і старше. Із них 34 жінки та 8 чоловіків.

Ваш сімейний стан:



Рисунок 2.1 - Сімейний стан.

- 42,9% респондентів одружені;
- 19% респондентів розлучені;
- 14,3% респондентів неодружені;
- 14,3% респондентів проживають у цивільному шлюбі.

Отже, майже половина знаходяться у офіційних відносинах.

Дітей мають майже 60% людей, а 40% не мають.

Чи маєте ви дітей?



Рисунок 2.2 - Наявність дітей.

52,4% опитувальних описують атмосферу у своїй родині, коли були дитиною, як теплу та підтримуючою, безпечною та стабільною. Майже третина (28,6%) відчували в дитинстві самотність, навіть у присутності родини. Холодною та емоційно відстороненою атмосферою у родині називають 9,5%. А 19% респондентів вважають, що зростали в напруженій та конфліктній атмосфері.

Виявляється цікавим, що **42,9%** людей відповіли “Частіше так, ніж ні” на питання: “Чи відчували ви у дитинстві, що ваші емоції (радість, смуток, гнів) були зрозумілі та прийняті вашими батьками/опікунами?” Такий же відсоток респондентів знаходяться в офіційному шлюбі (**42,9%**).

Чи відчували ви у дитинстві, що ваші емоції (радість, смуток, гнів) були зрозумілі та прийняті вашими батьками/опікунами?:

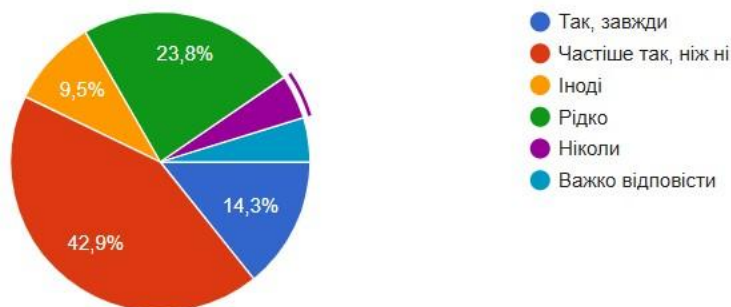


Рисунок 2.3 - Прийняття ваших емоцій батьками.

- 14,3% – Так, завжди;
- 42,9% – Частіше так, ніж ні;
- 9,5% – Іноді;
- 23,8% – Рідко;
- 9,5% – Ніколи та Важко відповісти

Аналізуючи цю діаграму далі, можна простежити, що третина респондентів (**33,3%**) рідко або ніколи (та важко відповісти) не відчували прийняття своїх емоцій у дитинстві родиною. І, майже 40% людей, емоції яких були іноді, рідко та ніколи не прийняті своїми батьками. Такий же відсоток респондентів не мають дітей.

Слід зазначити, що майже 40% описали реакцію батьків на їх звернення по допомогу та підтримку, щоб справлявся самостійно або все залежало від настрою батьків:

- 38,1% – Завжди підтримували та допомагали;
- 52,4% – Часто були зайняті, але намагались допомогти;
- 28,6% – Ігнорували або знецінювали мої проблеми;
- 9,5% – Сердилися або карали за звернення;
- 19% – Вимагали, щоб справлявся самостійно;
- 23,8% – Залежало від їхнього настрою

Підсумовуючи загальний відсоток (**57,1%**) фруструючих реакцій батьків на звернення по допомогу та підтримку (Ігнорували або знецінювали мої проблеми; Сердилися або карали за звернення; Вимагали, щоб справлявся самостійно;), виявляється цікавим збіг у відсотках в діаграмі про реакцію на конфлікт із партнером – **57,1%** прагнуть знайти компроміс. **33,3%** респондентів на питання “ Як ви зазвичай реагуєте на конфлікти або розбіжності з партнером?” відповіли, що відчують тривогу та потребують заспокоєння від партнера, і віддаляються та уникають обговорення. Цей відсоток співпадає із відсотком людей, що рідко або ніколи не відчували прийняття своїх емоцій батьками. Також, однаковими є показники (**42,9%**)

відповідей, в яких реакція на конфлікт із партнером “Можу злитися або кричати” та відповідей на прийняття емоцій батьками “Частіше так, ніж ні”.

На питання “Наскільки ви відчуваєте себе незалежним у своїх стосунках” відповідь “Дещо залежний” набирає **42,9%**. Це збігається із показником прийняття емоцій “Частіше так, ніж ні”, а, також із показником респондентів, що знаходяться в офіційному шлюбі. Ось показники:

- 4,75% – Повністю незалежний;
- 38,1%– Достатньо незалежний;
- 42,9% – Дещо залежний;
- 9,5% – Сильно залежний;
- 4,75% – Важко відповісти

Відсоток відповідей “Сильно залежний” (**9,5%**) збігається із відсотком реакції батьків на звернення по допомогу та підтримку “Сердилися або карали за звернення” та, також із описом атмосфери у родині, як холодна та емоційно відсторонена.

На діаграмі “Наскільки вам легко довіряти партнеру у стосунках?” можна побачити такі показники:

- 4,8% – Дуже легко;
- 57,1% – Достатньо легко;
- 23,8% – Іноді бувають сумніви;
- 4,8% – Довіряю з великими труднощами;
- 4,8% – Не довіряю;
- 4,8% – Важко відповісти

Треба зазначити, що тут показник **57,1%** збігається із таким же показником на діаграмі про реакцію на конфлікт із партнером, які прагнуть знайти компроміс.

Останнім було питання: “Як часто ви відчуваєте страх втратити партнера або його любов?”, що дало такі результати:

- 28,6% – Ніколи або дуже рідко;

- 42,9% – Іноді;
- 9,5% – Досить часто;
- 0,0% – Майже постійно;
- 19,0% – Не стосується мене

Як часто ви відчуваєте страх втратити партнера або його любов?

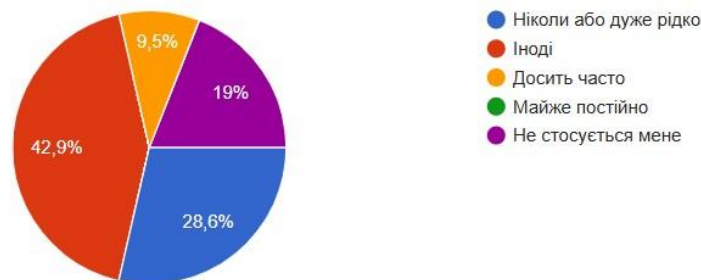


Рисунок 2.4 - Страх втрати партнера або його любові.

Цікавим виявляється факт збігу кількості відсотків (**42,9%**) у відповідях в декількох діаграмах:

- “41-65 років” в діаграмі “Ваш вік”;
- “Одружений/Заміжня(офіційно)” в діаграмі “Ваш сімейний стан”
- “Частіше так, ніж ні” в діаграмі “Чи відчували ви у дитинстві, що ваші емоції (радість, смуток, гнів) були зрозумілі та прийняті вашими батьками/опікунами?”;
- “Можу злитися або кричати” в діаграмі “Як ви зазвичай реагуєте на конфлікти або розбіжності з партнером”;
- “Дещо залежний/залежна” в діаграмі “Наскільки ви відчуваєте себе незалежним/незалежною у своїх стосунках?”;
- “Іноді” в діаграмі “Як часто ви відчуваєте страх втратити партнера або його любов?”

Такими виявились результати опитування за допомогою анкети.

Наступним етапом даного дослідження була систематизація та інтерпретація результатів Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ – S3). Результати оформлено у таблицю (див. Табл.2.1):

Таблиця 2.1

**Кількісний та відсотковий розподіл респондентів, що мають виражений рівень фрустрації основних потреб за кожною схемою, середній бал та стандартні відхилення**

№	Сфера основних емоційних потреб	Схеми, що входять до сфери	Середній бал (M)	Стандартне Відхилення (SD)	Кількість респондентів з вираженою схемою (N≥3,5)	Частка респондентів з вираженою схемою у %
1	Потреба у надійній прив'язаності	Емоційна депривація	3,56	1,14	22	52,4
		Покинутість/Нестабільність	3,89	1,17	28	66,7
		Недовіра/Насильство	3,01	1,08	14	33,3
		Соціальна ізоляція/ Відчуження	2,62	0,94	6	14,3
		Дефективність/Сором	3,63	1,15	24	57,1
2	Потреба у автономії та ідентичності	Невдачі	3,31	1,03	14	33,3
		Залежність/Некомпетентність	2,97	1,05	12	28,6
		Вразливість до шкоди/ Хвороби	3,22	1,07	14	33,3
		Злиття/ Нерозвинене "Я"	2,67	1,01	6	14,3
3	Потреба у раелістичн.ихмежах	Грандіозність/Право на привілеї	3,08	1,04	14	33,3
		Недостатній самоконтроль/ Самодисципліна	3,32	1,08	16	38,1
4	Потреба у напрямку та	Підкорення	3,81	1,07	28	66,7

	правилах	Самопожертва	3,94	0,98	30	71,4
		Пошук схвалення/Визнання	3,88	1,12	26	61,9
5	Потреба у спонтанності та грі	Негативізм/Песимізм	3,71	1,04	22	52,4
		Емоційне пригнічення	3,25	1,09	16	38,1
		Завищені стандарти/Критичність	3,76	1,10	24	57,1
		Невдача/Зниження досягнень	3,18	0,99	14	33,3

Таким чином, можна побачити, що розрахунок середнього балу (M), кількісного(N) та відсоткового показника дозволяє виділити особливо виражені схеми. “Вираженою” схему вважаємо, якщо середній бал респондента за цією схемою дорівнює або перевищує 3,5.

Отже, абсолютним лідером за середніми балами є сфера “Потреба у напрямку та правилах”, основна суть якої у свободі висловлювати свої потреби та емоції, спрямованість на інших. Схема самопожертви вказує найвищий середній бал **3,94, 71,4%** (30 респондентів). Тобто, більшість респондентів здатні ігнорувати власні потреби заради стосунків або партнера, що може призводити до дисбалансу та вигорання в парі. Також, надзвичайно високий середній бал має схема підкорення, **66,7%** (28 респондентів), що вказує на високу схильність до пасивної поведінки та підпорядкуванню волі партнера. Третя схема у даній сфері “Пошук схвалення та визнання” дорівнює **3,88** середній бал, у відсотках **61,9%** (26 респондентів), вказує на те, що самооцінка значною мірою залежить від реакції та оцінки партнера. Це може свідчити про домінування співзалежних тенденцій та втрату власного “Я” у стосунках.

Потреба у надійній прив’язаності – друга сфера за високими середніми показниками. Тут виділяється схема покинутості та нестабільності, яка показує середній бал **3,89** та **66,7%** (28 респондентів). Тобто, більше двох третин респондентів мають виражений страх самотності або нестабільності

стосунків. Друга схема за середнім показником, що дорівнює **3,63, 57,1%** (24 респондента) та має назву “Дефективність та сором”. Схема емоційної депривації налічує 3,56 середній бал та 52,4% (22 респондента). Отримані дані вказують на фрустрацію цієї потреби, що впливає на встановлення близькості та довіри у дорослих стосунках.

На фрустрацію потреби у спонтанності, вираженні емоцій та насолоді вказують показники схем у сфері “Потреба у спонтанності та грі”. Схема завищених стандартів та критичності дорівнює 3,76 середній бал, 57,1% (24 респондента). А схема негативізму та песимізму має середній бал 3,71, 52,4% (22 респондента). Це призводить до надмірної вимогливості та жорсткості, що може ускладнювати легкість та гнучкість у парі.

Таким чином, можна зробити висновок, що дані, отримані в результаті аналізу результатів *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ – S3*, демонструють переважання схем, пов’язаних із зовнішньою орієнтацією та емоційною нестабільністю, що стосується побудови стосунків у парі.

Після обробки опитувальника за *Шкалою дитячої травматизації STQ – SF (The Childhood Trauma Questionnaire – Short Form) Деvida П. Бернштейна* отримано такі результати (див. Табл. 2.2):

Таблиця 2.2

**Кількісний розподіл за шкалами дитячої травматизації, стандартні відхилення та середні бали**

№	Шкала дитячої травматизації	Рівень вираженості	Стандарт. Відхилен.	Кількість респонд.	Середній бал за шкалою	Загальний середній бал STQ	Середній бал дост. (MD)
1	Емоційне насилля (ЕН)	мінімальний	5-8	8	10,14	43	8
		помірний	9-12	28			
		середній	13-15	6			
		важкий	16-25	0			
2	Фізичне насилля (ФН)	мінімальний	5-7	32	6,9	43	8
		помірний	8-10	10			
		середній	11-13	0			
		важкий	14-25	0			
3	Сексуальне	мінімальний	5-7	42	5	43	8

	насилля (СН)	помірний	8-12	0			
		середній	13-15	0			
		важкий	16-25	0			
4	Емоційна занедбаність (ЕЗ)	мінімальний	5-9	0	10,42		
		помірний	10-14	42			
		середній	15-17	0			
		важкий	18-25	0			
5	Фізична занедбаність (ФЗ)	мінімальний	5-7	2	10,52		
		помірний	8-12	40			
		середній	13-15	0			
		важкий	16-25	0			

Для кожної з п'яти шкал визначені бальні діапазони, які є стандартними відхиленнями і відповідають різним рівням тяжкості пережитого дитячого травматичного досвіду. Що вищий бал за певною шкалою, то вища ймовірність того, що людина пережила відповідний тип жорстокого поводження або занедбаності в дитинстві, і то важчим був цей досвід. Мінімальний рівень вираженості вважається нормальним або таким, що не свідчить про значущий травматичний досвід у певній категорії.

Порівнюючи бальні діапазони шкал дитячої травматизації в нашому дослідженні, можна побачити, що 100% або 42 людини мають мінімальний рівень тяжкості у шкалі сексуального насильства. Тобто, всі респонденти не мали травматичного досвіду сексуального насильства.

Середній бал 6,9 по шкалі фізичного насилля вказує на те, що 100% досліджуваних не мали тяжкого травматичного досвіду з фізичного насилля та мають мінімальний (32 людини) та помірний (10 чоловік) рівень тяжкості.

Однак, можна побачити середній бал у шкалі емоційного насилля **10,14**. Це свідчить про те, що **86%** не відчували в дитинстві емоційного насилля з боку дорослих, а 14% (6 людей) в тій чи іншій мірі його пережили і мають середній рівень вираженості.

Вся вибірка визначає помірний рівень емоційної занедбаності і має середній бал **10,42**. Це говорить про те, що **100%** респондентів мали недостатню емоційну близькість із батьками та не завжди отримували

необхідну психологічну та емоційну підтримку.

Також, варто зазначити, що найвищий бал **10,52** є у шкалі фізичної занедбаності. Майже вся вибірка **95%** має помірний рівень фізичної занедбаності, а 5% - мінімальний. Це означає, що вони відчували в тій чи іншій мірі незадоволення елементарних фізичних потреб.

Про достовірність отриманих даних свідчить середній показник достовірності (MD), що дорівнює 8 балам і знаходиться у межах норми.

Отримані результати та їх аналіз чітко вказують на те, що домінуючою формою фрустрації основних потреб та травматичного досвіду є емоційна та фізична занедбаність. Це вказує на те, що незадоволення базових потреб у турботі, безпеці та емоційній присутності є найбільш поширеним досвідом.

*Наступним етапом* дослідження був аналіз та інтерпретація результатів *Опитувальника стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф. Шейвера (ECR – R)*. Отримані результати занесено у таблицю (див. Табл. 2.3):

Таблиця 2.3

**Кількісний та відсотковий розподіл респондентів за стилями прив'язаності, середні бали та стандартні відхилення**

№	Стиль прив'язаності	Кільк. Респ. (N)	Тривога прив'язаності		Уникнення прив'язаності		Частка у %
			Середній бал (M)	Станд. Відхил. (SD)	Середній бал (M)	Станд. Відхил. (SD)	
1	Тривожний	18	5,39	0,77	3,58	0,74	42,86
2	Страх - уникливий	10	5,53	0,81	4,70	0,73	23,81
3	Надійний	8	3,48	0,73	3,00	0,41	19,05
4	Уникливий	6	3,06	0,44	5,00	0,70	14,29

На початку оброблення результатів опитувальника *ECR-R* було визначено загальні середні бали за двома шкалами: тривога прив'язаності та

уникнення прив'язаності.

Середній бал (M) за шкалою “Тривога прив'язаності” дорівнює 4,64 і має стандартне відхилення (SD) 1,09. Це можна інтерпретувати, як помірний, дещо підвищений рівень тривоги прив'язаності у вибірці, адже середній бал 4,64 знаходиться вище середини шкали 4,0 - “Важко сказати”. Респонденти відчують певний рівень занепокоєння щодо стосунків, страх бути покинутими або не отримати взаємності.

Середній бал (M) за шкалою “Уникнення прив'язаності” 3,89 дуже близький до середини шкали 4,0 (“Важко сказати”), а стандартне відхилення (SD) дорівнює 0,78, що свідчить про помірний, скоріше низький рівень уникнення прив'язаності у вибірці. Респонденти не схильні до надмірного емоційного дистанціювання або сильного дискомфорту від близькості.

Найчисельнішою групою у вибірці є респонденти із тривожним стилем прив'язаності, що дорівнює **42,86%** (18 респондентів). Це характеризується високим рівнем тривоги (M = **5,39**, SD = **0,77**) при помірному рівні уникнення (M = **3,58**, SD = **0,74**) і може свідчити про те, що майже половина досліджуваних схильна до гіперактивації системи прив'язаності внаслідок фрустрації потреби у безпеці.

Другу за чисельністю групу становлять особи із страх – уникливим типом прив'язаності і налічують 10 респондентів (**23,81%**). Для цієї групи характерні найвищі показники за обома шкалами. Найвища у вибірці тривожність (M) дорівнює **5,53**, а стандартне відхилення (SD) дорівнює **0,81**. Високі показники за шкалою уникнення (M = **4,70**, SD = **0,73**). Це найбільш дезадаптивний стиль, який часто асоціюється з психологічною травмою або суворою фрустрацією потреб. Такі особи знаходяться у внутрішньому конфлікті. Прагнуть близькості, але, водночас, панічно бояться її, очікуючи болю чи відкидання.

Низький відсоток (**19,5%**, N = 8) респондентів продемонстрували надійний тип прив'язаності. Група має найнижчі показники тривожності (M = 3,48) та уникнення (M = 3,00). Отже, менше п'ятої частини вибірки здатні

будувати стосунки на основі довіри та автономії без страху бути покинутими.

Найменшу групу склали респонденти з уникливим типом прив'язаності (**14,29%**,  $N = 6$ ). Тут низький рівень тривожності ( $M = 3,06$ ) поєднується з найвищим показником уникнення ( $M = 5,00$ ). Ці люди використовують стратегію уникання прив'язаності, заперечуючи важливість близькості та покладаючись виключно на самих себе. Це типовий захисний механізм у відповідь на емоційну холодність батьків, фрустрацію потреби у прийнятті.

Отже, сумарний аналіз показує, що переважна більшість вибірки ( $42,86\% + 23,81\% + 14,29\% = 80,96\%$ ) мають ненадійні стилі прив'язаності (тривожний, страх – уникливий та уникливий). Це дозволяє стверджувати, що наслідком фрустрації основних потреб у дитинстві для даної вибірки стало переважно формування залежних моделей поведінки, що базуються на страху відкидання та низькій самооцінці та самопідтримці.

*Наступним кроком у дослідженні був аналіз та інтерпретація результатів Тесту – опитувальника “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ). Отримані результати занесено у таблицю (див. Табл. 2.4):*

Таблиця 2.4

**Кількісний та відсотковий розподіл респондентів за рівнем задоволеності шлюбом**

№	Рівень задоволеності	Діапазон балів	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Загальний середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
1	Високий	27-48	18	42,86	25,14	6,82
2	Середній	17-26	18	42,86		
3	Низький	0-16	6	14,28		

Виходячи з даних таблиці, можна побачити, що отриманий середній бал (**25,14**) знаходиться на верхній межі середнього рівня, наближаючись до категорії благополучних шлюбів, межа якої починається з 27 балів. Це свідчить про те, що загалом вибірка характеризується помірним рівнем

задоволеності. Однак, значне стандартне відхилення ( $SD = 6,82$ ) вказує на неоднорідність групи. Серед респондентів є, як цілком щасливі пари, так і ті, хто переживає серйозну кризу.

Також, варто зробити характеристику за рівнями задоволення:

- Високий – шлюб оцінюється, як благополучний із високою емоційною близькістю та взаєморозумінням;
- Середній – перехідний рівень, де присутні певні труднощі, але шлюб зберігає цінність;
- Низький – неблагополучний шлюб, в якому виражена конфліктність, емоційна дистанція, думки про розлучення.

Отже, 18 респондентів (**42,86%**) входять до групи із високим рівнем задоволеності шлюбом і оцінюють свої стосунки, як гармонійні, їхній шлюб приносить радість. Вони високо цінують партнера. Це свідчить про наявність ресурсу для побудови близьких стосунків, попри можливий травматичний досвід у минулому.

Така ж кількість респондентів (18 чоловік, **42,86%**) потрапила до групи із середнім рівнем задоволеності шлюбом. Для цих пар властива амбівалентність. З одного боку вони можуть бути задоволені шлюбом, з іншого – ні. Саме в цій групі найчастіше проявляється вплив ненадійних стилів прив'язаності, де тривога або уникнення періодично дестабілізують стосунки.

Найменша частка респондентів (6 чоловік, **14,28%**) демонструє невдоволення шлюбом і знаходиться на низькому рівні задоволеності шлюбом.

Підсумовуючи результати аналізу даних, отриманих за допомогою Тесту – опитувальника “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ), можна зазначити, що більшість респондентів (сумарно високий та середній рівень задоволеності шлюбом) **85,7%** утримують шлюб у межах норми. Але значна частина (сумарно середній та низький рівень) **57,14%** відчуває певний дефіцит щастя та стабільності. Це підтверджує актуальність пошуку причин,

що заважають повноцінному розкриттю потенціалу пари.

### 2.3. Опис результатів кореляційного аналізу

Наступним кроком нашого дослідження була перевірка гіпотези, як травматичний досвід та фрустрація потреб у дитинстві (виміряна за допомогою CTQ – SF та Тесту Янга) пов'язана з особливостями побудови стосунків у дорослому віці (виміряні за допомогою ECR – R та ОЗШ). Перевірку було здійснено в два етапи.

*Перший етап* – кореляційний аналіз даних, отриманих за допомогою *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (YSQ – S3)* та *Теста “Задоволеність шлюбом” Століна В. В.(ОЗШ)*. Другий етап – кореляційний аналіз даних, отриманих за допомогою *Опитувальника стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф. Шейвера (ECR – R)* та *Шкали дитячої травматизації CTQ – SF (The Childhood Trauma Questionnaire – Short Form CTQ-SF) Девіда П. Бернштейна*.

За для визначення того, як травматичний досвід та сформовані на його основі схеми впливають на якість подружнього життя, нами було проведено кореляційний аналіз між показниками *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга* та *Теста – опитувальника “Задоволеність шлюбом” Століна В.В.* за коефіцієнтом Пірсона. Результати занесено в таблицю 2.5.(Див. Табл. 2.5):

Таблиця 2.5

#### Кореляція між ранніми дезадаптивними схемами (YSQ – S3) та рівнем задоволеності шлюбом

№	Сфера основних емоційних потреб	Кореляція із задоволеністю шлюбом (сфера)	Схеми, що входять до сфери	Кореляція із задоволеністю шлюбом (схема)	Рівень значущ. (p)
1	Потреба у надійній прив'язаності	-0,71 (p=високий)	Емоційна депривація	-0,74	<0,01
			Покинутість/Нестабільність	-0,65	<0,01
			Недовіра/Насильство	-0,58	<0,01

			Дефективність/Сором	-0,62	<0,01
2	Потреба у автономії та ідентичності	-0,45 (p<0,05)	Залежність/Некомпетентність	-0,48	<0,05
3	Потреба у напрямку та правилах	-0,51 (p<0,05)	Самопожертва	-0,42	–
			Пошук схвалення/Визнання	-0,38	–

Інтерпретація результатів дозволяє виявити чітку тенденцію, що ранні дезадаптивні схеми мають значущий негативний вплив на задоволеність шлюбом. При цьому, від’ємне значення кореляції вказує на зворотній зв’язок: чим більш виражена схема, тим нижча задоволеність шлюбом.

Найбільшу зворотню кореляцію ( $r = -0,71$ ) виявлено в сфері “Потреба надійної прив’язаності”. Це вказує на те, що фрустрація відчуття безпеки та відсутність емоційної підтримки, які було сформовано в дитинстві, є найбільш деструктивним фактором для шлюбу.

У схемі емоційної депривації коефіцієнт кореляції з задоволеністю шлюбом дорівнює  $-0,74$  ( $r$ ), що є найвищим показником в цій таблиці. Люди з цією схемою не вірять, що партнер здатен задовольнити їхні емоційні потреби. Це призводить до хронічного розчарування у шлюбі, навіть, якщо, об’єктивно партнер намагається бути турботливим.

У схемі “Покинутість/Нестабільність” коефіцієнт кореляції із задоволеністю шлюбом дорівнює  $-0,65$  ( $r$ ). Це може приводити до того, що респондент відчуває постійний страх, що партнер піде, що змушує його інтерпретувати будь – які нейтральні дії партнера (затримка на роботі, мовчання), як загрозу розриву. Це знижує оцінку задоволеності стосунками.

Також, треба підкреслити значний вплив схеми “Недовіра/Насильство” ( $r = -0,58$ ). Наявність цієї схеми пов’язана зі зниженням довіри та емоційної близькості. Такі люди часто перебувають у напруженому стані, очікуючи від партнера підступу або критики. Це виключає розслаблення у шлюбі, що відображається в низьких балах тесту ОЗШ.

Сфера потреби у автономії та ідентичності ( $r = -0,45$ ), а також схема залежності та некомпетентності ( $r = -0,48$ ) показують, що невпевненість у власних силах та низька самооцінка змушують людину покладатися на партнера, але це не приносить задоволення. А, навпаки, призводить до відчуття “пастки” та надмірної вимогливості до партнера і це призводить до зниження відчуття щастя та низьких балів за шкалою ОЗШ.

Слід звернути увагу, також, на сферу “Потреба у напрямку та правилах” ( $r = -0,51$ ). Отриманий результат свідчить про те, що респонденти здатні ставити потреби, бажання та почуття інших людей вище за власні. Така позиція у стосунках не призводить до щастя, а, навпаки, суттєво знижує суб’єктивне відчуття благополуччя у шлюбі.

Схема самопожертви показує помірну зворотню тенденцію ( $r = -0,42$ ). Респонденти з такою вираженою схемою схильні добровільно задовольняти потреби партнера за рахунок власних. Така поведінка стає для цієї особи джерелом хронічного стресу. Зниження задоволеності шлюбом в цьому випадку пояснюється механізмом накопичення образи. Адже, коли людина постійно “віддає”, то вона очікує, що її потреби будуть задоволені автоматично. Коли цього не стається, виникає відчуття, що її використовують і шлюб сприймається, як тягар.

Схема “Пошук схвалення/Визнання” має помірну зворотню кореляцію ( $r = -0,38$ ). Але її варто розглянути. Ця схема змушує людину будувати свою поведінку та самооцінку залежно від реакції партнера. Головною метою тут стає отримання уваги, схвалення та уникнення критики. Тому, має місце негативна кореляція з задоволеністю шлюбом, яка пояснюється втратою автентичності. У шлюбі це призводить до відчуття емоційної втоми та втрати щасливих стосунків.

Отже, узагальнюючи результати даного кореляційного аналізу, можна підтвердити, що задоволеність шлюбом у дорослому віці залежить не тільки від актуальної поведінки партнера, а ще значною мірою від глибинних особистісних схем, отриманих в дитинстві. Чим сильніше у респондента

виражені схеми, пов'язані з очікуванням емоційного холоду та страхом покинутості, недовіри та сорому, тим нижче він оцінює якість свого шлюбу. Це може свідчити про те, що відбувається перенос дитячих травм на фігуру шлюбного партнера, а стосунки з ним сприймаються крізь призму минулого негативного досвіду дитинства.

*Другий етап* – перевірка гіпотези про те, що фрустрація базових потреб у дитинстві впливає на формування ненадійних стилів прив'язаності було проведено кореляційний аналіз між показниками *Опитувальника стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф. Шейвера (ECR – R)* та *Шкали дитячої травматизації CTQ – SF (The Childhood Trauma Questionnaire – Short Form CTQ- – SF) Девіда П. Бернштейна* за коефіцієнтом Пірсона. Результати занесено в таблицю 2.6.(Див. Табл. 2.6):

Таблиця 2.6

**Кореляція між видами дитячої травматизації (CTQ-SF) та шкалами прив'язаності (ECR-R)**

№	Шкала CTQ-SF (фрустрація потреб)	ECR-R: Тривога прив'язаності (r)	Рівень значущості (p)	ECR-R: Уникнення прив'язаності (r)	Рівень значущості (p)
1	Емоційне насилля	0,69	≤0,01	0,34	–
2	Емоційне нехтування	0,53	≤0,05	0,49	≤0,05
3	Фізичне насилля	0,39	–	0,22	–
4	Фізичне нехтування	0,26	–	0,29	–
5	Сексуальне насилля	-0,07	–	0,16	–
6	Загальний бал травматизації	0,61	≤0,01	0,39	–

Отримані коефіцієнти кореляції дозволили виявити найсильніший зв'язок між емоційним насиллям та шкалою тривожності. Тобто, коефіцієнт

кореляції ( $r$ ) дорівнює **0,69** при рівні значущості  $p \leq 0,01$ . Респонденти, які в дитинстві зазнали фрустрацію потреби у повазі та безпеці, мають виражену схильність до формування тривожного типу прив'язаності. Це проявляється в страху бути покинутими, ревнощах та постійній потребі підтвердження своєї значущості. Емоційне насилля, пережите в дитинстві, змушує людину в дорослому віці шукати зовнішнього “рятівника” у партнері.

Наявність кореляції ( $r = 0,53$ ) між емоційним нехтуванням та тривогою вказує на те, що ігнорування потреб дитини в емоційному контакті, любові та емпатії є потужним фактором дестабілізації. Це не дозволяє сформувати внутрішню опору, роблячи дорослу людину критично залежною від зовнішнього підтвердження своєї цінності. Замість автономії формується страх зникнення об'єкта любові, що є основою тривожного типу прив'язаності.

Шкала емоційного нехтування є єдиною, що має статистично значущий зв'язок зі шкалою “Уникнення прив'язаності” ( $r = 0,49$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це підтверджує теорію прив'язаності. Людина адаптується шляхом “відключення” потреби у близькості, якщо батьки не реагують на емоційні потреби дитини. У дорослому житті це призводить до формування уникливого та страх – уникливого типу прив'язаності, коли людина тримає дистанцію та не довіряє партнеру, очікуючи холодності або покинутості.

Статистично значущі показники кореляцій між фізичним насиллям і нехтуванням та шкалами тривожності та уникнення є відсутніми. Але зберігається тенденція до позитивної кореляції з шкалою тривожності та показників фізичного насилля ( $r = 0,39$ ).

Загальний бал травматизації корелює з тривожністю і має високі показники ( $r = 0,61$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що чим більше різних видів фрустрації потреб зазнала людина в дитинстві, тим менш стабільною та безпечною вона відчувається у романтичних стосунках.

Отже, результати даного кореляційного аналізу свідчать про те, що саме емоційне насилля та емоційне нехтування є ключовими факторами, які

впливають на якість дорослих стосунків. Емоційне насилля передуює появі тривожної прив'язаності, тоді як емоційне нехтування сприяє розвитку як тривожності, так і уникнення.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, в розділі було здійснено методологічне обґрунтування дослідження, що спрямоване на виявлення емпіричних зв'язків між травматичним дитячим досвідом, особливостями формування особистісних схем та патернами побудови стосунків у дорослому віці.

Дослідження базується на основних положеннях Схема – терапії та Теорії прив'язаності, що розглядають фрустрацію базових потреб у дитинстві як критичний фактор, який визначає подальшу соціальну та емоційну адаптацію особистості.

Було підібрано комплекс діагностичних методик для забезпечення високої валідності та надійності результатів:

1. *Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (YSQ – S3)* для виявлення особистісних структур;
2. *Шкала дитячої травматизації Девіда П. Бернштейна (CTQ – SF)* для роботи з фрустрацією потреб та травматизацією;
3. *Опитувальник стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф. Шейвера (ECR – R)* для дослідження міжособистісних патернів;
4. *Тест – опитувальник “Задоволеність шлюбом” Століна В. В.(ОЗШ)* за для визначення якості стосунків.

Дослідження проведено на вибірці з 42 осіб, що відповідає вимогам кількісного емпіричного аналізу.

Аналіз результатів дослідження виявив, що травматичний досвід та його наслідки у вибірці мають специфічний профіль, який безпосередньо впливає на динаміку стосунків у парі.

За результатами *Шкали дитячої травматизації (CTQ – SF)* встановлено, що домінуючою формою фрустрації основних потреб є

емоційна та фізична занедбаність, адже 100% респондентів мали помірний рівень емоційного нехтування, що вказує на недостатність емоційної близькості та психологічної підтримки в дитинстві.

За даними *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем (YSQ – S3)*, найбільш вираженими є схеми, що відображають залежність від зовнішньої оцінки та ігнорування власних потреб. Абсолютними лідерами є схема “Самопожертви” (71,4%), “Покинутості/Нестабільності” (66,7%) та схема “Підкорення” (66,7%). Це свідчить про домінування співзалежних тенденцій.

За результатами *Опитувальника стилів прив'язаності (ECR – R)*, переважна більшість вибірки (понад 80%) демонструє ненадійні стилі прив'язаності, серед яких найчисельнішим є тривожний тип (42,86%). Це підтверджує високий рівень тривоги щодо стосунків, страх відкидання та гіперактивацію системи прив'язаності.

Оцінка шлюбу за *опитувальником “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ)* вказує на те, що більшість респондентів (85,7%) утримують шлюб у межах норми. Але значне стандартне відхилення та високий відсоток середнього рівня задоволеності (42,86%) вказує на амбівалентність та наявність внутрішньої кризи або емоційного дефіциту в парах.

Кореляційний аналіз показав наявність зв'язків між фрустрацією базових потреб у дитинстві та якістю стосунків у парі.

Встановлено прямий статистично значущий зв'язок між емоційною занедбаністю та ключовими схемами у вибірці, зокрема, “Емоційна депривація” та “Покинутість”. Це підтверджує, що дефіцит тепла і присутності у дитинстві є першопричиною формування ранніх дезадаптивних схем.

Виявлено сильний зв'язок між схемою “Самопожертва” та високим рівнем “Тривоги прив'язаності”. Це вказує на те, що особи, схильні ігнорувати власні потреби, роблять це з метою уникнення страху бути покинутими чи відкинутими.

Встановлена негативна кореляція між високими показниками

емоційного насилля та загальною задоволеністю шлюбом. Чим вищий травматичний досвід, тим нижча суб'єктивна оцінка гармонійності стосунків у дорослому віці.

Також, кореляційний аналіз довів, що ненадійні стилі прив'язаності та схема “Покинутість/Нестабільність” є ключовими передпосилками низької задоволеності стосунками, оскільки вони створюють постійне внутрішнє напруження та вимогу гіперконтролю в парі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що фрустрація основних потреб у дитинстві, зокрема емоційна занедбаність, створює стійкий патерн, який істотно знижує потенціал пари до здорової автономії, довіри та високої задоволеності шлюбом.

### РОЗДІЛ 3

## ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ У ПАРІ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДИТЯЧИМ ДОСВІДОМ

### 3.1. Психокорекційна програма оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом

Розробка психокорекційної програми здійснювалась на основі теоретико-методологічних матеріалів, результатах емпіричного дослідження впливу фрустрації базових потреб в дитинстві на побудову стосунків у парі, а також, на авторській концепції оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.

Особливо важливе значення в розробці програми мали дані емпіричного дослідження та результати кореляційного аналізу, за яким здійснено перевірку гіпотези, як травматичний досвід та фрустрація потреб у дитинстві пов'язана з особливостями побудови стосунків у дорослому віці.

#### Актуальність

Нами було виявлено, що за даними *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ – S3)* **71,4%** респондентів здатні ігнорувати власні потреби заради стосунків або партнера, що може призводити до дисбалансу та вигорання в парі. Також, **66,7%** людей мають високу схильність до пасивної поведінки та підпорядкуванню волі партнера. А у **61,9%** опитувальних самооцінка значною мірою залежить від реакції та оцінки партнера, що може свідчити про домінування співзалежних тенденцій та втрату власного “Я” у стосунках. Більше двох третин респондентів мають виражений страх самотності або нестабільності стосунків. На встановлення близькості та довіри у дорослих стосунках впливає схема емоційної депривації, що налічує **52,4%**. На фрустрацію потреби у спонтанності, вираженні емоцій та насолоді вказують показники у сфері “Потреба у спонтанності та грі”. Це може ускладнювати легкість та гнучкість у парі.

Таким чином, тут можна побачити домінування схем, пов'язаних із зовнішньою орієнтацією та емоційною нестабільністю, що стосується побудови стосунків у парі.

Результати опитування за *Шкалою дитячої травматизації CTQ – SF (The Childhood Trauma Questionnaire – Short Form)* свідчать про те, що **100%** респондентів мали недостатню емоційну близькість із батьками, а **95%** відчували незадоволення елементарних фізичних потреб. Отже, домінуючою формою фрустрації основних потреб та травматичного досвіду є емоційна та фізична занедбаність. Це вказує на те, що незадоволення базових потреб у турботі, безпеці та емоційній присутності є найбільш поширеним досвідом.

Дані результатів *Опитувальника стилів прив'язаності К. Бреннан, Р. Кларка, Ф Шейвера (ECR – R)* повідомляють, що найчисельнішою групою у вибірці є респонденти із тривожним стилем прив'язаності, що дорівнює **42,86%** і може свідчити про те, що майже половина досліджуваних схильна до гіперактивації системи прив'язаності внаслідок фрустрації потреби у безпеці. Найбільш дезадаптивний страх-уникливий тип прив'язаності має **23,81%** та часто асоціюється з психологічною травмою або суворою фрустрацією потреб. Таким чином, переважна більшість вибірки (**80,96%**) мають ненадійні стилі прив'язаності, що є наслідком фрустрації основних потреб у дитинстві та призвело до формування залежних моделей поведінки, що базуються на страху відкидання та низькій самооцінці.

За даними результатів *Тесту – опитувальника “Задоволеність шлюбом”* нами було виявлено, що значна частина (**57,14%**) відчуває певний дефіцит щастя та стабільності.

Результати першого етапу кореляційного аналізу підтвердили, що задоволеність шлюбом у дорослому віці залежить від глибинних особистісних схем, отриманих в дитинстві, тому відбувається перенос дитячих травм на фігуру шлюбного партнера, а стосунки з ним сприймаються крізь призму минулого негативного досвіду дитинства.

А в другому етапі кореляційного аналізу наочно можна побачити, що

саме емоційне насилля та емоційне нехтування є ключовими факторами, які впливають на якість дорослих стосунків.

### **Мета програми**

Метою даної програми є корекція дезадаптивних патернів поведінки у стосунках, сформованих внаслідок фрустрації базових потреб у дитинстві, та сприяння формуванню надійної прив'язаності в парі.

### **Завдання програми**

*Перше завдання* програми – це розуміння і усвідомлення зв'язку між дитячим досвідом учасників та поточними проблемами у шлюбі.

*Етап формування когнітивного усвідомлення проблеми*, оскільки дані дослідження вказують на високий рівень емоційної занедбаності та невміння респондентами зв'язати її з незадоволенням у стосунках. Тут пояснюємо учасникам програми, що відсутність емоційної підтримки в дитинстві є травмою, яка формує відчуття неважливості власних потреб. А також, навчаємо відстежувати моменти у спілкуванні із партнером, що викликають емоційно сильні реакції: мовчання, відсторонення, уникнення. Потім, допомагаємо учасникам визнати, що їхній біль та тривога є закономірним наслідком минулого досвіду, а не їхньої провини. Усвідомлюємо, як моделі поведінки батьків несвідомо відтворюються або компенсуються у власній родині.

*Друге завдання* – це когнітивна реструктуризацію через ослаблення впливу емоційної депривації, покинутості та дефективності.

*Етап роботи зі схемами*. Критичний аналіз думок, що диктуються схемами та спростування переконань. Навчаємо учасників сприймати негативні думки не як факти, а як минулий досвід, з яким можна посперечатись. Проводимо роботу з уявними образами, де клієнт вчиться захищати себе в спогадах, де він почувався беззахисним або присоромленим, змінюючи кінцівку травматичної ситуації на рівні уяви.

*Третє завдання* – це навчання навичкам емоційної регуляції, самозаспокоєння та зниження тривоги прив'язаності.

*Етап емоційної саморегуляції*, оскільки дослідження виявило високий рівень тривожної прив'язаності. Навчаємо людину розпізнавати стан, коли вона відчуває себе маленькою, безпорадною, самотньою або наляканою, і розуміти, що це – стан регресу, а не доросла реальність. Розвиваємо внутрішній голос, який може заспокоїти з позиції дорослого. Опановуємо тілесні та ментальні техніки для зниження рівня кортизолу та тривоги в моменти конфліктів.

*Четверте завдання* – це поведінкова корекція через заміну захисних копінг – стратегій на конструктивну комунікацію потреб.

*Етап переходу від інсайтів до реальних дій*. Оскільки найактивнішою схемою є схема самопожертви (71,4%), то було зроблено основний фокус на здоровому егоїзмі. Це втілюється в поступовому навчанні учасників ставити свої власні потреби на один рівень з потребами партнера. Практикуємо навчати клієнта казати “ні” без надмірного почуття провини. Для учасників з уникливим типом прив'язаності змінюємо копінг “Уникнення” на поступове зближення. Навчаємо прямій комунікації за допомогою висловлення потреб через “Я – повідомлення”. Робимо поведінкові експерименти, роблячи дії, що суперечать схемі і переконуємося, що катастрофічних наслідків не стається.

**Цільова група** – дорослі особи, які відчувають невдоволення шлюбом та мають в анамнезі досвід дитячої травматизації.

### **Методи і форма роботи**

Інтегративний підхід, що поєднує елементи схема – терапії та теорії прив'язаності, і застосовується в груповій чи індивідуальній терапії засобами онлайн – сесій чи оффлайн формату.

### **Структура**

Програма розрахована на 10 сесій, тривалістю 90 хвилин кожна.

### **План психокорекційної програми**

Програма складається з трьох логічних блоків.

*Блок 1.* Діагностично – освітній (усвідомлення проблеми).

### **Мета блоку**

Створення безпечного простору для учасників, зниження опору до змін, розуміння природи травми та її впливу на мозок людини і стосунки. Зв'язок між тим, що з людиною було в дитинстві і тим, як вона реагує зараз. Блок складається з першої та другої сесій.

№	Тема заняття	Мета та зміст роботи Деталізація	Кореляція з результатами дослідження
1	“Моя історія від минулого до сьогодні.”	<p><b>Мета:</b> Знайомство, правила, конфіденційність, безпека.</p> <p><b>Зміст:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа для зняття напруги.</li> <li>2. Міні – лекція “Базові потреби дитини” (пояснення 5 основних схем за Янгом).</li> <li>3. Вправа “Лінія життя” (графічне зображення ключових подій дитинства та емоційного фону сім’ї, аналіз графіку)</li> </ol>	<p><b>СТQ-SF:</b> Високі показники за шкалами “Емоційна занедбаність” (M=10,42) та “Фізична занедбаність” (M=10,52).</p>
2	“Пастки психіки та знайомство зі схемами”	<p><b>Мета:</b> Навчити ідентифікувати свої дезадаптивні схеми.</p> <p><b>Зміст:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метафора “Окуляри”: як схеми змінюють нашу реальність, змушуючи нас бачити загрозу там, де її немає.</li> <li>2. Робота з результатами YSQ-S3: Обговорення індивідуальних профілів учасників.</li> <li>3. Вправа “Щоденник активації схеми”: аналіз конфлікту з партнером крізь призму активної схеми (наприклад, “Він затримався на роботі – це схема “Покинутості” “Він мене розлюбив”).</li> </ol>	<p><b>YSQ-S3:</b> Домінування схем “Покинутість” (66,7%) та “Емоційна депривація” (52,4%).</p>

*Блок 2. Корекційно – розвивальний (робота з травмою та схемами).*

### **Мета блоку.**

Метою блоку є глибинна робота на емоційному та когнітивному рівнях,

зниження травматичного досвіду та інтенсивності негативних емоцій, навчаючи учасників самостійно задовольняти свої емоційні потреби. Блок складається з сесій: № 3, № 4, № 5, № 6, № 7.

№	Тема заняття	Мета та зміст роботи Деталізація	Кореляція з результатами дослідження
3	“Внутрішня дитина. Робота з болем”	<p><b>Мета:</b> Валідація дитячого болю та задоволення фрустрованих потреб в уяві.</p> <p><b>Зміст:</b> 1. Вправа на візуалізацію: “Зустріч із своєю вразливою дитиною”.</p> <p>2. Техніка “Імагінативна рескрипція”(під керівництвом терапевта людина занурюється у травматичний спогад і втручається в нього , щоб змінити його, перепрограмувати та створити нові, здоровіші нейронні зв’язки-Дод.Б).</p> <p>3. Шерінг: обговорення почуттів після вправи.</p>	<p><b>СТQ-SF:</b> Корекція наслідків емоційного нехтування та насилля.</p>
4	“Подолання критика: я – не дефективний”.	<p><b>Мета:</b> Зниження впливу внутрішнього критика (голосу батьків).</p> <p><b>Зміст:</b> 1. Вправа “Два стільці” (діалог між частиною “критик” та “Здоровий дорослий, який має право на помилку”).</p> <p>2. Робота з соромом: вправи на самоспівчуття.</p>	<p><b>Кореляційний аналіз:</b> Сильний зв'язок між “Емоційним насиллям” та тривогою прив’язаності (<math>r = 0,69</math>). Табл.2.6. Схема “Дефективність” (57,1%). Табл.</p>
5	“Анатомія тривоги у стосунках”	<p><b>Мета:</b> Навчання навичкам емоційної регуляції при активації тривоги прив’язаності.</p> <p><b>Зміст:</b> 1. Техніка “Заземлення” (дихальні вправи та тілесні практики для зняття гострої тривоги).</p>	<p><b>ECR-R:</b> Робота з групою тривожного типу (<math>M = 5,39</math>) та страх-уникливого.</p>

		2. Когнітивна переоцінка: розрізнення реальної загрози розриву від “фантомного” болю минулого. 3. Створення “Аптечки самодопомоги”: список дій , що заспокоюють (без участі партнера).	
6	“Стоп самопожертва. Мої потреби важливі!”	<b>Мета:</b> Формування здорового егоїзму та асертивності. <b>Зміст:</b> 1. Вправа “Давати/Брати” (аналіз дисбалансу у поточних стосунках). 2. Тренування асертивності: Як говорити “ні” без почуття провини. Робота із ірраціональним переконанням: “Якщо я дбаю про себе – я егоїст.”	<b>YSQ-S3:</b> Схема “Самопожертва” – найвищий показник у вибірці (71,4%).
7	“Руйнування стіни. Робота з уникненням”.	<b>Мета:</b> Подолання страху близькості та відсторонення. <b>Зміст:</b> 1. Аналіз “уникнення” (Чому я замикаюсь та уникаю спілкування? Що я відчуваю перед тим, як піти в себе?). 2. Вправа “Безпечна близькість”: навчання спробувати залишатись в контакті, навіть, при дискомфорті, перерва замість втечі.	<b>ECR-R:</b> Шкала “Уникнення прив'язаності” для уникливого та страх – уникливого типів.

*Блок 3.Інтегративний (закріплення навичок у парі).*

**Мета блоку.**

Перенесення набутих індивідуальних навичок у площину реальної взаємодії з партнером. Зміна деструктивних патернів комунікації на конструктивні. Блок складається з сесій: № 8, № 9, № 10.

№	Тема заняття	Мета та зміст роботи Деталізація	Кореляція з результатами дослідження
8	“Мова прив'язаності	<b>Мета:</b>	<b>YSQ-S3:</b>

	або, як просити про любов”.	Навчання вираженню вразливих емоцій. <b>Зміст:</b> 1. Відмінність “поверхневих” емоцій (гнів, образа) від “глибинних” (страх самотності, сум). 2. Практикум: Переформулювання звинувачень “Ти ніколи не дзвониш” у прохання про прив’язаність “Мені страшно, що я тобі не потрібна, подзвони мені, будь ласка”.	Протидія схемі “Емоційна депривація” та “Пошук схвалення”.
9	“Конструктивний конфлікт”.	<b>Мета:</b> Розірвання негативного циклу “Переслідування/Відсторонення”. <b>Зміст:</b> 1. Схема конфлікту: учасники малюють свій типовий сценарій сварки. 2. Техніка “Я”-повідомлення”: факт – емоція – потреба. 3. Активне слухання: вправа. Де партнер має повторити почуте, перш, ніж відповідати (валідація слів іншого).	<b>ОЗШ:</b> Підвищення рівня задоволеності шлюбом (особливо для 57% респондентів з низьким/середнім рівнем).
10	“Новий сценарій. Підсумки”.	<b>Мета:</b> Інтеграція досвіду, планування майбутнього, завершення групи. <b>Зміст:</b> 1. Створення “Карти щасливих стосунків”: колаж або список нових правил життя пари. 2. Вправа “Валіза в дорогу”: що я беру з собою з тренінгу програми, а що залишаю? 3. Ресурсне коло: взаємна підтримка учасників, зворотній зв’язок.	<b>Загальний результат:</b> Закріплення зниження тривожності та дезадаптивних схем.

Отже, розроблений тематичний план психокорекційної програми є основою для практичної реалізації дослідження та забезпечує перехід від емпіричного аналізу до структурованої корекційної роботи.

План являє собою деталізований покроковий алгоритм реалізації психокорекційної програми, що охоплює 10 сесій та логічно розділений на

три взаємопов'язані блоки.

Структура плану забезпечує необхідну терапевтичну послідовність від створення безпечного простору та усвідомлення зв'язку між дитячою травмою та поточними проблемами до глибинної емоційної корекції схем і травми і, зрештою, до закріплення нових поведінкових патернів у взаємодії з партнером.

Зміст кожного заняття прямо корелює з основними емпіричними висновками дослідження.

Також, тематичний план слугує необхідною методичною базою, що забезпечує послідовність корекційної програми.

Таким чином, детально розроблений тематичний план підтверджує функціональність програми для впровадження його в роботу, з метою оптимізації стосунків у парі.

### **Очікувані результати та критерії ефективності**

Інтегруючи принципи схема – терапії та емоційної регуляції в дану корекційну розвивальну програму, ми плануємо досягти змін у учасників на когнітивно – поведінковому та емоційному рівнях, а також, на якості стосунків.

#### **Очікувані результати наводимо нижче.**

*Зниження рівня тривоги прив'язаності* досягатиметься шляхом набування досліджуваними навичок самозаспокоєння та внутрішньої валідації, що дозволить їм розрізняти реальні проблеми у стосунках та проєкції дитячих травм. Це призведе до зменшення частоти та інтенсивності активації прив'язаності через надмірну залежність, паніку, пошук контролю тощо. Очікується зниження середнього балу (М) за шкалою “Тривога прив'язаності” по таблиці 2.3. *Опитувальника стилів прив'язаності (ECR – R)* у загальній вибірці на 10%.

*Деактивація ранніх дезадаптивних схем* відбудеться за рахунок зниження емоційної зарядженості та усвідомленої віри у схеми. Через когнітивну реструктуризацію та імагінативну рескрипцію учасники почнуть

відчувати та діяти всупереч схем. Тут ми прогнозуємо зниження середніх балів (М) за схемами “Самопожертви”, “Покинутість”, “Емоційна депривація” та “Підкорення” по таблиці 2.1. *Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ – S3)* на 1,0 — 1,5 бали.

*Формування режиму “Здорового дорослого”* стає можливим за рахунок укріплення внутрішньої позиції, що здатна дбати про власні пореби та потреби партнера без жертвності, через подолання схеми “Самопожертви/Підкорення”. Учасники навчаться асертивно висловлювати прохання та встановлювати межі. В цьому блоці досягнень очікуємо збільшення частоти використання асертивної комунікації та зменшення частоти використання пасивних та агресивних копінг – стратегій, що заноситися учасниками в щоденники самопостереження.

*Підвищення задоволеності шлюбом* досягається за рахунок поліпшення комунікації, використання “Я”-повідомлень, підвищення емоційної доступності та зниження емоційного уникнення в парі. Тут очікується перехід не менше 50% пар із “Низького” та “Середнього” рівнів задоволеності шлюбом до “Середнього” та “Високого” по таблиці 2.4. *Опитувальника “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ)*.

*Зменшення внутрішнього конфлікту* для осіб із страх — уникливим типом прив’язаності відбувається зниження амбівалентності між прагненням до близькості та страхом відкидання. Таким чином, в даному блоці досягнень прогнозується зменшення розриву між середніми балами (М) за шкалами “Тривога прив’язаності” та “Уникнення прив’язаності” по таблиці 2.3. *Опитувальника стилів прив’язаності (ECR – R)*.

*Усвідомлення та прийняття травматичного досвіду* відбувається через подолання психологічного захисту “заперечення”. Учасники перестають ідеалізувати дисфункціональну поведінку батьків або применшувати значущість пережитого емоційного нехтування, визнаючи його вплив на своє життя. Отже, очікується зміна показників за шкалою “Мінімізація/Заперечення”, яка показує, наскільки людина схильна

ідеалізувати батьків або применшувати травму по таблиці 2.2. за *Шкалою дитячої травматизації CTQ – SF*.

### **Критерії ефективності**

Ефективність даної психокорекційної програми буде верифікована шляхом проведення повторного тестування всіх учасників через 1 – 2 тижні після завершення програми. Отримані результати будуть порівняні із даними, що були отримані першочергово, за допомогою методів математичної статистики.

*Перший етап* визначення ефективності відбувається шляхом використання кількісних критеріїв.

За результатами повторного діагностування за *Опитувальником стилів прив'язаності (ECR – R)* визначається ключовий показник, яким є статистично значуще зниження балів за шкалою “Тривога прив'язаності” за рахунок переходу значної частини із тривожного та страх – уникливого типу до надійного. Тут важливо, щоб зниження тривоги не призводило до різкого зростання уникнення, але має відбуватись незначне зниження або стабілізація показників за шкалою “Уникнення прив'язаності”.

Аналіз результатів повторного тестування за *Опитувальником ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ – S3)* вказує на статистично значуще зниження середніх балів (M) за схемами самопожертви, підкорення, покинутості та емоційної депривації.

Досліджуючи результати за *Шкалою дитячої травматизації CTQ – SF*, можна побачити динаміку показників. Зниження балів за шкалою мінімізації може свідчити про те, що учасник вийшов із захисної позиції і реалістично оцінює дефіцит емоційної підтримки в минулому. Це є маркером успішної інтеграції травматичного досвіду дитинства.

За результатами повторного тестування за *Опитувальником “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ)* відстежити статистично значуще підвищення загального балу задоволеності шлюбом у групі дослідження.

*Другий етап* визначення ефективності шляхом використання якісних

критеріїв.

Отримуємо зворотній зв'язок від учасників дослідження через звіти щодо покращення якості стосунків та зменшення частоти деструктивних конфліктів.

Також, бачимо прогрес у щоденниках, де учасники фіксують успішні випадки використання нових комунікативних навичок замість типових копінг стратегій.

У звіті терапевта можемо спостерігати динаміку групи, зростання емоційної відкритості та зменшення захисних механізмів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що дієвість даної психокорекційної програми забезпечується комплексним підходом системи очікуваних результатів та критеріїв оцінки. Використання поєднання кількісних та якісних критеріїв ефективності дозволяє фіксувати симптоматичні зміни та відстежувати глибинні структурні зміни в особистості.

Ключовим прогнозованим надбанням програми має бути розрив патологічного зв'язку між травматичним досвідом дитинства та актуальною поведінкою в парі. Зниження рівня мінімізації травми та деактивація ранніх дезадаптивних схем створюють підґрунтя для формування надійної прив'язаності та переходу стосунків на якісно новий рівень функціонування, що базується на усвідомленості та взаємній емоційній підтримці.

### **3.2. Практичні рекомендації з оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом**

На базі аналізу теоретичних джерел та, враховуючи результати емпіричного дослідження щодо впливу фрустрації базових потреб у дитинстві на стосунки, а також мету розробленої психокорекційної програми, нами було сформульовано ряд практичних рекомендацій. Ці рекомендації спрямовані на підвищення рівня задоволеності шлюбом та стосунками, зниження впливу ранніх дезадаптивних схем та формування надійної

прив'язаності у парі.

Дані рекомендації розраховані на специфічну вибірку осіб, чії труднощі у міжособистісній взаємодії мають етіологічний зв'язок із дитячим досвідом, адже від цього залежить її ефективність.

Ключовою характеристикою користувачів практичних рекомендацій є суб'єктивне або об'єктивне переживання незадоволеності якістю стосунків, що корелює з наявністю травматичного досвіду в анамнезі (емоційна депривація, жорстоке поводження, нехтування емоційними та фізичними потребами в дитинстві). Таким чином можна визначити основну фокус-групу, до якої входитимуть чоловіки та жінки в період активної побудови сімейних стосунків (від 20 до 45 років) і перебувають у шлюбі або партнерських стосунках понад один рік. Також, для доцільності використання даного комплексу рекомендацій, користувачі повинні відповідати наступним критеріям включення: наявність підтвердженого травматичного досвіду дитинства, дезадаптивних схем, ненадійного типу прив'язаності, рівень задоволеності стосунками та відсутність гострих психічних розладів.

Наявність травматичного досвіду в дитинстві свідчать показники за методикою Шкали дитячої травматизації (CTQ – SF). Середній або високий рівень вираженості хоча б за однією зі шкал є показниками наявності дитячого травматичного досвіду.

Домінування дезадаптивних схем виявляється за допомогою опитувальника Дж. Янга (YSQ – S3).

Діагностика стилів прив'язаності за методикою ECR – R демонструє наявність будь-якого ненадійного стилю прив'язаності.

Рівень задоволеності шлюбом визначається за допомогою Опитувальника задоволеності шлюбом (ОЗШ), показники якого вказують на наявність проблемних зон.

Учасники мають перебувати в межах психічної норми або мати невротичний рівень організації особистості та мати здатність до

саморефлексії та критичного мислення.

Варто зазначити, що застосування даних рекомендацій не є доцільним або потребує значної модифікації та роботи виключно з клінічним психологом або психіатром у випадках наявності домашнього насилля, будь-якого типу залежностей, психічних розладів, загострень та, коли коли один із партнерів вже прийняв остаточне рішення про розрив стосунків і не має мотивації працювати над їх відновленням.

Визначені критерії базуються на необхідності наявності у клієнта достатнього ресурсного стану для пропрацювання травматичного досвіду, що вимагає емоційної стійкості, та здатності до когнітивного аналізу власних поведінкових патернів, що є неможливим у станах гострого психозу або активної інтоксикації.

Враховуючи вищезазначені критерії та характеристики, пропонуємо практичні рекомендації використовувати в цих напрямках: для індивідуальної роботи, для роботи в парі, для роботи психологів.

Особам, які пережили фрустрацію базових потреб у дитинстві, для побудови гармонійних стосунків рекомендується працювати із власною дитячою травмою, тобто проводити *індивідуальну роботу*.

Перше, що варто зробити в цій ситуації, провести ідентифікацію та моніторинг власних схемних тригерів. Коли у дорослому житті відбувається ситуація (схемний тригер), яка хоч трохи нагадує травматичний досвід дитинства, мозок миттєво зчитує це як загрозу. Після цього активується рання дезадаптивна схема (РДС) і людина відчуває емоції маленької дитини, а не дорослої людини. Тут важливо навчитися розрізняти об'єктивну реальність і викривлення, спричинені ранніми дезадаптивними схемами (РДС). Рекомендується вести "Щоденник емоцій", фіксуючи ситуації, де емоційна реакція на дії партнера була непропорційно сильною. Також, можна використовувати паузу перед реакцією на дії партнера і, перед тим, як звинуватити партнера або відсторонитися, необхідно взяти паузу для відповіді на питання: "Чи реагую я на партнера зараз, чи це говорить моя

дитяча травма?”.

Варто намагатися задовольняти потреби дорослим шляхом, а не очікувати цього від партнера. Замість використання маніпулятивних стратегій або пасивної агресії, промовляти про свої потреби і очікування.

Рекомендується активно працювати із своїм внутрішнім критиком та розвивати співчуття до себе. У схема – терапії внутрішній критик сприймається не як частина особистості клієнта, а як інтроєкт, який було засвоєно в дитинстві. Критик часто виникає як дезадаптивна спроба захисту. Наприклад, намагались зрозуміти: “Цей голос колись намагався мені допомогти вижити, але зараз він лише руйнує мої стосунки”.

Коли клієнт знижує інтенсивність внутрішньої критики, у нього зникає потреба в надмірному підтвердженні від партнера, що знижує тривожність, або в захисному нападі на партнера, що знижує уникання. Це і є шлях до оптимізації стосунків у парі.

Самоспівчуття – це не жалість до себе, а активна позиція доброзичливості. Навчатись не ідентифікувати себе з емоцією. Співчуття до себе вчить розуміти, що помилки, фрустрація та біль є частиною загальнолюдського досвіду.

Необхідно змінювати внутрішній діалог з караючого на підтримуючий, визнаючи, що дитячий досвід не визначає цінність особистості у теперішньому.

Для нівелювання впливу травматичного досвіду на парну взаємодію рекомендується, проводити *роботу в парі*.

Робота в парі починається з впровадження комунікативних та поведінкових стратегій. Першочерговим завданням в цій ситуації є створення відчуття безпеки в парі, де один або обоє партнерів мають травматичний дитячий досвід. Коли базові потреби в дитинстві були фрустровані, нервова система дорослої людини перебуває в стані хронічної гіперпильності, очікуючи на зраду, відторгнення або напад. Партнерам важливо демонструвати фізичну та емоційну доступність. Наприклад, впровадження

ритуалів возз'єднання та емоційної перевірки ввечері без обговорення побутових проблем: “Як ти?”. Коли активується схемний тригер, безпека передається через тіло. Тому дуже корисними будуть тривалі обійми, що знизить рівень кортизолу (гормону стресу), м'який, теплий погляд сигналізує, що загрози немає, а використання спокійного, низького тембру голосу подіє заспокійливо на партнера.

Партнери осіб із травматичним досвідом часто намагаються дати пораду, тоді як травмована людина потребує прийняття. Для людини з травмою дитинства найстрашнішим є знецінення її почуттів. В такому випадку треба намагатись прийняти емоції замість вирішення проблем. Для зниження захисної агресії проявляти активне слухання: “Я бачу, що тобі боляче, і це нормально відчувати це в такій ситуації”.

Для тих, хто ріс у хаотичному середовищі, безпека – це відсутність сюрпризів. Попереджайте про плани, зміни в графіку, затримки. Це не контроль, це – турбота про спокій партнера. Вчіться чесно ділитися своїми почуттями та бути відкритими. Це запобігає тому, щоб партнер додумував причини вашого настрою через призму своїх схем.

Уникнути найсильнішого удару по безпеці людини з травмою дитинства допоможе домовленість, що під час суперечок ніхто не йде з дому, не грюкає дверима і не погрожує розлученням. Для таких осіб конфлікт часто сприймається не як розбіжність у поглядах, а як загроза виживанню. В цей момент організм виділяє адреналін та кортизол. У цьому стані людина фізично не здатна чути аргументи, співчувати або вести конструктивний діалог. Тут відбувається “емоційне затоплення”. Згідно з дослідженнями Дж. Готмана [17; 59], феномен емоційного затоплення (Diffuse Physiological Arousal) [69; 74; 75] виникає при підвищенні частоти серцевих скорочень понад 100 уд./хв., що блокує когнітивні процеси. Це пояснює, чому партнери з травмою швидше входять у стан афекту. Якщо сталося “емоційне затоплення”, то розмова має бути припинена. Продовження розмови лише посилить конфлікт, тому парі пропонується знизити конфлікт за допомогою

специфічних технік де-ескалації, таких як тайм-аут (Додаток Б ) [17].

Коли один партнер намагається вирішити емоційну напругу через зближення (часто агресивне), а інший – через дистанціювання, виникає один із найбільш руйнівних і водночас найпоширеніших патернів у стосунках. Цей процес називається циклом “переслідування-відсторонення”. Найбільший внесок у вивчення та опис цього циклу зробили представники Емоційно – фокусованої терапії (ЕФТ) та дослідники системної сімейної терапії С. Джонсон [19; 20; 61] та Дж. Готтман [17; 59]. Зазвичай людина з тривожним типом прив'язаності виконує роль “переслідувача” через глибинний страх бути покинутим та непотрібним. За допомогою критики, звинувачень, вимог, нав'язливих дій “переслідувач”, ніби, повідомляє: “Якщо я не буду кричати, він ніколи не зверне на мене увагу, і наш зв'язок розірветься”. Навпроти, людина з уникаючим типом прив'язаності виконує роль “відстороненого” через глибинний страх конфлікту та “емоційне затоплення”. Думки “Що б я не сказав, буде тільки гірше. Я повинен замовкнути, щоб зберегти мир і не зруйнувати стосунки остаточно” змушую його мовчати, уникати зорового контакту, занурюватись в роботу та зникати. Головна небезпека такого циклу в тому, що він самопідтримується і підсилюється з кожним обертом. Щоб вийти з циклу пара має зрозуміти, що вони обидва є жертвами цього патерну. “Переслідувач” має навчитися говорити: “Я кричу, бо мені дуже страшно тебе втратити”, замість: “Ти безвідповідальний!”. В той же час “відсторонений” має навчитися говорити: “Я мовчу, бо боюсь тебе розчарувати і відчуваю себе безпорадним”, замість того щоб просто йти. “Переслідувач” вчиться давати простір, довіряючи, що партнер повернеться. А “відсторонений” робить крок назустріч, навіть якщо йому страшно, повідомляючи про свою присутність: “Я зараз не можу говорити, але я тут, я з тобою”.

Для зниження впливу травматичного досвіду на взаємодію в парі рекомендується, проводити *роботу з психологом*.

Для роботи з такими клієнтами, чії стосунки страждають через дитячу

травматизацію, фахівці мають розумітися на дієвих інструментах досліджувальної проблематики. Одним із них є психоедукація. Це початковий етап психокорекційної програми або психотерапії, мета якого надати партнерам науково обґрунтовану інформацію про те, як фрустрація основних потреб та травматичний досвід у дитинстві змінюють функціонування мозку та нервової системи у дорослому віці на фізіологічному рівні. Розуміння нейробіології травми дозволяє клієнту перейти від самозвинувачення до розуміння фізіологічних механізмів. Партнери починають розуміти, що “спалахи гніву” або “втеча в мовчання” – це біологічні захисні механізми, а не свідоме бажання зробити боляче. Також, вони вчаться помічати тілесні маркери стресу (стискання щелеп, прискорене серцебиття) до того, як конфлікт стане некерованим. Розуміння нейробіології дає мотивацію використовувати техніки заземлення та дихання для повернення нервової системи в зону комфорту.

Для роботи з ранніми схемами ефективним є метод імаґинативного рескриптингу (Imagery Rescripting – ImRs), де клієнт в уяві заходить у травматичну ситуацію дитинства і задовольняє фрустровані потреби “маленького “Я” з позиції “здорового дорослого”. Його головна мета – не змінити пам’ять про подію (ми не можемо стерти минуле), а змінити емоційне значення цієї події та забезпечити задоволення фрустрованих потреб у безпечному просторі уяви. Техніка рескриптингу (Додаток Б) виникла на перетині кількох напрямків, але її сучасний вигляд та наукове обґрунтування належать Дж. Янгу [53; 65] та А. Арнтцу [4].

Оскільки для клієнта з травматичним минулим саме стосунки з психологом стають першим безпечним полігоном для випробування нових моделей поведінки, найважливішим для роботи психолога є фокус на терапевтичних стосунках. В цій ситуації терапевтичні стосунки виступають не просто фоном для інтервенцій, а основним лікувальним фактором. Оскільки травма відбулася в стосунках (з батьками), вона має бути зцілена також через стосунки.

Один із найпоширеніших методів, що можна впроваджувати для проведення роботи із психологом, є підхід, розроблений Дж. Янгом [53; 65; 4; 8; 54; 53]. Терапевт у межах професійних та етичних кордонів намагається стати для клієнта тією фігурою, яка задовольняє фрустровані в дитинстві потреби.

Спираючись на теорію прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт [1; 2; 9; 12; 14; 23; 24; 27], терапевт стає для клієнта тимчасовою надійною базою. Коли клієнт відчуває безумовне прийняття, він поступово присвоює цей досвід. З часом голос підтримуючого терапевта стає внутрішнім голосом самого клієнта. Це веде до формування стану, коли людина, маючи травматичне минуле, завдяки терапевтичному досвіду стає здатною будувати здорові стосунки в парі.

У психоаналітичному підході та схема-терапії велика увага приділяється переносу. Клієнт неминуче почне відтворювати свої дитячі схеми з терапевтом. Він може очікувати критики, боятися, що терапевт його покине або може намагатися бути “ідеальним клієнтом”, щоб заслужити любов. Замість того, щоб реагувати, як люди з минулого клієнта, тут терапевт висвітлює ці патерни і пропонує новий, безпечний досвід реагування: “Здається, зараз ви боїтеся моєї оцінки так само, як боялися батька”.

Важливе значення для стосунків у парі відіграє саме робота з терапевтом. Набутий у терапії досвід безпеки клієнт згодом транслює на партнера. Клієнт перестає очікувати удару від кожного слова партнера, тому зменшується його гіперпильність. Досвід того, що терапевт не відвернувся, коли клієнт показав свою вразливість, дає сміливість бути відкритим із партнером. На прикладі терапевта клієнт вчиться залишатися спокійним і чуйним у моменти напруги.

Для клієнта з травматичним минулим саме стосунки з психологом стають першим безпечним полігоном для випробування нових моделей поведінки.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи представлено теоретико-методологічне обґрунтування та структуру авторської психокорекційної програми та комплексу практичних рекомендацій, що спрямовані на оптимізацію стосунків у парі осіб, які зазнали травматичного досвіду в дитинстві. Розробка програми та практичних рекомендацій базувалась на емпіричних даних, отриманих у другому розділі, що виявили домінування у респондентів травми емоційного нехтування, ненадійних стилів прив'язаності та виражених дезадаптивних схем “Самопожертви”, “Покинутості”, та “Емоційної депривації”.

Основа програми, а також рекомендацій, базується на інтеграції принципів схема-терапії та теорії прив'язаності. Такий підхід дозволяє працювати не тільки з поверхневими конфліктами в парі, а й виявляти їх глибинні першопричини, якими є незадоволення дитячих потреб та ранні дезадаптивні схеми.

Структурна організація програми складається з трьох логічно взаємопов'язаних блоків, що забезпечують поетапну психологічну роботу.

*Перший діагностичний блок* спрямований на усвідомлення учасниками зв'язку між минулим травматичним досвідом та поточними проблемами у шлюбі, а також, на подолання психологічного заперечення.

*Другий корекційно – розвивальний блок* передбачає глибинну роботу з емоційною регуляцією, імагінативну рескрипцію травматичних спогадів та деактивацію деструктивних схем.

*Третій інтегративний блок* фокусується на поведінкових змінах, закріпленні навичок асертивної комунікації, конструктивному вираженні потреб та формуванні нових сценаріїв взаємодії в парі.

Основний акцент у програмі зроблено на формування режиму “Здорового дорослого”, здатного до самопідтримки та побудови рівноправних стосунків. Це досягається шляхом трансформації схеми

самопожертви та зниженням рівня тривоги, викликаного страхом відкидання.

Розроблену комплексну систему оцінки дієвості та результативності програми, що поєднує кількісні та якісні показники. Доведено, що важливим маркером успіху є не тільки зниження тривожності за шкалою *Опитувальника стилів прив'язаності (ECR – R)* та покращення задоволеності шлюбом за показниками *Опитувальника “Задоволеність шлюбом” (ОЗШ)*, але й зміна ставлення до власного минулого та зниження рівня ідеалізації батьків та мінімізації травми за *Шкалою дитячої травматизації CTQ – SF*.

Узагальнюючи вищевикладене у Розділі 3, констатуємо, що оптимізація стосунків у пар, які мають травматичний досвід дитинства, вимагає системного підходу.

Розроблені практичні рекомендації охоплюють індивідуальну роботу з наслідками фрустрації потреб, роботу в парі та професійний психологічний супровід.

Також встановлено, що ключовим фактором гармонізації стосунків є перехід від патернів поведінки, зумовлених ранніми дезадаптивними схемами, до усвідомлених стратегій емоційної регуляції.

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена психокорекційна програма є цілісним інструментом, що дозволяє здійснити корекцію наслідків фрустрації основних потреб у дитинстві, сприяючи гармонізації подружніх стосунків та підвищенню психологічного благополуччя особистості. А впровадження даних рекомендацій дозволяє не лише знизити рівень конфліктності та підвищити задоволеність шлюбом, але й сприяє глибинному зціленню особистості через досвід безпечних, приймаючих та емоційно доступних стосунків у парі.

## ВИСНОВКИ

Проведені в даній роботі теоретико-методологічні та емпіричні дослідження на тему “Вплив фрустрації основних потреб у дитинстві на особливості побудови стосунків у парі” повністю реалізували поставлену мету та підтвердили основну гіпотезу. Встановлено, що існує прямий причинно-наслідковий зв'язок між хронічною фрустрацією основних емоційних потреб у дитинстві, формуванням стійких дезадаптивних схем і ненадійних стилів прив'язаності, що істотно знижує якість подружніх стосунків.

1. У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретико-методологічний аналіз побудови стосунків у парі, досліджено феноменологію фрустрації основних потреб та її вплив на психологічні особливості побудови стосунків у парі.

Було проаналізовано особливості побудови стосунків через призму ключових психологічних моделей світових дослідників на прикладі праць Б. Мурстейна, Дж. Левінгера та К. Роджерса. При цьому було з'ясовано, що вибір партнера та розвиток пари є складним багаторівневим процесом.

Згідно з теорією “Стимулу-Цінності-Ролі” (SVR) Б. Мурстейна, зроблено висновок, що стабільність пари залежить від успішного проходження фільтрів зовнішньої привабливості, ціннісної єдності та рольової сумісності.

За моделлю ABCDE Дж. Левінгера визначено, що життєвий цикл стосунків визначається балансом між емоційними інвестиціями та винагородами, а перехід до стадії дезінтеграції часто зумовлений внутрішніми дефіцитами партнерів.

В гуманістичному підході К. Роджерса досліджено, що зрілі стосунки можливі лише за умови автономії особистості та наявності емпатії, прийняття та конгруентності, формування яких унеможлиблюється в умовах травматичного дитинства.

Розкрито феноменологію та механізми фрустрації потреб на основі

дослідження теорій та концепцій таких науковців, як З. Фройд, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт та Дж. Янг.

Визначено, що в психоаналітичній традиції в працях З. Фрейда фіксація на певних стадіях розвитку через надмірну або недостатню фрустрацію формує специфічні риси характеру, які визначають сценарії залежності або контролю в парі.

За теорія прив'язаності Дж. Боулбі, М. Ейнсворт встановлено, що фрустрація потреби у доступності об'єкта прив'язаності призводить до формування ненадійних типів прив'язаності (уникаючого, тривожно-амбівалентного, дезорганізованого). Ці робочі моделі стають фундаментом для майбутніх проблем у близькості.

Вивчено, як концепція схема-терапії Дж. Янга систематизує наслідки фрустрації п'яти базових емоційних потреб у вигляді 18 ранніх дезадаптивних схем (РДС). Встановлено, що саме ці схеми діють як викривлені лінзи, через які доросла людина сприймає партнера.

На основі аналізу сучасних підходів ЕФТ (С. Джонсон), системного підходу (Б. Хеллінгера), схема-терапії (Дж. Янга) обґрунтовано взаємозв'язок між дитячою фрустрацією та дисфункціональними патернами взаємодії в парі.

Виявлено, що вибір партнера часто зумовлений явищем “схемної хімії” (за Дж. Янгом), тобто несвідомим потягом до осіб, які активують дитячі травми, та спробою “перерваного руху до любові” (за Б. Хеллінгером).

Також, встановлено, що стиль взаємодії визначається дезадаптивними копінговими стратегіями (капітуляція, уникнення, гіперкомпенсація), які у парі трансформуються у стійкі негативні цикли.

Визначено шляхи гармонізації стосунків за допомогою моделі А.Р.Е. (Доступність, Чуйність, Залученість), запропонованою С. Джонсон. Теоретичний аналіз підтвердив, що вихід із дисфункціональних патернів полягає у задоволенні фрустрованих потреб через створення безпечної прив'язаності “тут і тепер”, сприяючи формуванню набутої надійності.

Таким чином теоретичний аналіз засвідчив, що конфлікти та незадоволеність у партнерських стосунках є прямим наслідком актуалізації ранніх дезадаптивних схем та захисних механізмів, сформованих внаслідок фрустрації базових потреб дитинства.

2. У другому розділі роботи було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок між фрустрацією основних потреб у дитинстві та вибором партнера і стилем взаємодії в парі.

Проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити та деталізувати теоретично обґрунтований взаємозв'язок між фрустрацією базових потреб у дитинстві та особливостями побудови стосунків у дорослому віці. На основі аналізу результатів опитування 42 респондентів було сформульовано важливі для нашого дослідження результати.

Виявлено, що результати первинного анкетування та шкали CTQ – SF чітко вказують на високу поширеність досвіду фрустрації потреб у батьківських сім'ях. Хоча більшість респондентів суб'єктивно оцінюють атмосферу дитинства як підтримуючу, детальний аналіз реакцій батьків на запити про допомогу виявив значний рівень занедбаності. Зокрема, 57,1% опитаних стикалися з ігноруванням, знеціненням або вимогою справлятися самостійно. Відсоток респондентів, чії емоції не приймалися батьками, майже ідентичний відсотку тих, хто не має дітей або відчуває тривогу в конфліктах з партнером. Це дозволяє припустити, що фрустровані у власних потребах особи відчувають складність у створенні безпечного простору для наступного покоління або для свого партнера. Показники шкали CTQ – SF підтвердили, що домінуючою формою травматизації є емоційна та фізична занедбаність (помірний рівень у всієї вибірки), що свідчить про хронічний дефіцит емоційного відгуку та безпеки в дитинстві.

Встановлено механізм трансформації дитячої фрустрації у ранні дезадаптивні схеми (за Дж. Янгом). Абсолютними лідерами за рівнем вираженості стали схеми доменів “Спрямованість на інших” (“Самопожертва” – 71,4%, “Підкорення” – 66,7%) та “Порушення зв'язку та

відторгнення” (“Покинутість” – **66,7%**, “Дефективність” – **57,1%**). Це вказує на те, що наслідком дитячої фрустрації стало формування стратегій виживання через відмову від власних потреб на користь партнера та постійний страх розриву.

Розглянуто зв'язок між досвідом фрустрації та стилем прив'язаності в парі. Лише **19,5%** респондентів продемонстрували надійний тип прив'язаності, тоді як переважна більшість (понад **80%**) мають ненадійні моделі. Найбільш чисельною групою (**42,86%**) є особи з тривожним стилем, що прямо корелює з досвідом непослідовного прийняття емоцій батьками. Виявлений феномен “страх-уникливого” типу (**23,8%**) є найбільш тривожним, оскільки він базується на глибокій травматизації, де партнер одночасно сприймається як джерело бажаної близькості та потенційної загрози. Це підтверджує тезу про те, що фрустрована в дитинстві потреба у безпеці призводить до гіперактивації системи прив'язаності у дорослому віці.

Доведено, що рівень задоволеності шлюбом безпосередньо залежить від фрустрації дитячих потреб. Хоча загальний рівень задоволеності (ОЗШ) знаходиться на межі норми, значне стандартне відхилення вказує на внутрішню напругу. Тобто, людина, чиї потреби у дитинстві були фрустровані, схильна проектувати на партнера очікування відкидання. Через надмірну тривогу або уникнення індивід провокує саме ті конфлікти, яких найбільше боїться, що зрештою знижує якість подружнього життя.

Отже, було емпірично доведено, що фрустрація основних потреб у дитинстві (зокрема емоційна та фізична занедбаність) є фундаментом для формування дезадаптивних схем та ненадійних стилів прив'язаності. Це, у свою чергу, визначає вибір партнера (як об'єкта для компенсації або повторення травми) та стиль взаємодії в парі, де домінують стратегії підкорення, самопожертви або тривожного контролю, що суттєво знижує суб'єктивну задоволеність шлюбом.

3. На заключному етапі нашого емпіричного дослідження була проведена комплексна перевірка гіпотези щодо існування статистично

значущого взаємозв'язку між досвідом фрустрації базових потреб у дитячому віці та специфікою функціонування особистості у дорослих партнерських стосунках. Перевірка здійснювалася шляхом кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона у два етапи, що дозволило охопити як рівень когнітивно-емоційних структур (схем), так і рівень поведінкових патернів (стилів прив'язаності).

На першому етапі аналізу було виявлено зв'язок між ранніми дезадаптивними схемами (YSQ – S3) та загальним рівнем задоволеності шлюбом (ОЗШ). Результати продемонстрували наявність сформованих внаслідок дитячої фрустрації когнітивних фільтрів, що чинять потужний негативний вплив на суб'єктивне відчуття благополуччя в парі. Найбільш деструктивною для подружнього життя виявилася сфера “Потреба у надійній прив'язаності”, де схема “Емоційної депривації” продемонструвала найвищий показник зворотного зв'язку ( $r = -0,74$ ). Це підтверджує, що особи, які в дитинстві відчували хронічний дефіцит емпатії та турботи, переносять це очікування на партнера. Аналогічно, схема “Покинутість/Нестабільність” ( $r = -0,65$ ) змушує індивіда інтерпретувати будь-які нейтральні дії партнера як загрозу розриву, що тримає стосунки у стані постійної напруги та знижує бали за шкалою задоволеності шлюбом. Важливим висновком стало виявлення впливу сфери “Спрямованість на інших” ( $r = -0,51$ ). Високі показники схем “Самопожертви” та “Підкорення” корелюють із низьким рівнем щастя у шлюбі. Це пояснюється механізмом накопичення прихованої образи. Добровільна відмова від власних потреб заради партнера призводить до емоційного виснаження та відчуття “пастки”, що робить шлюб емоційним тягарем.

На другому етапі кореляційного аналізу перевірено гіпотезу про вплив конкретних видів дитячої травматизації (CTQ – SF) на формування типів прив'язаності (ECR-R). Встановлено, що найбільш руйнівний вплив на дорослу прив'язаність чинять не фізичні чинники, а саме емоційні форми фрустрації.

Емоційне насилля виявилось ключовим фактором прояви “Тривожної прив’язаності” ( $r = 0,69$ ). Фрустрація потреби у безпеці та повазі в дитинстві формує у дорослої людини гостру потребу у постійному підтвердженні своєї значущості через партнера. Такі респонденти демонструють надмірну залежність від стосунків, схильність до ревнощів та страх самотності.

Особливу увагу привертає “Емоційне нехтування”, яке виявилось єдиним фактором, що статистично значущо корелює зі шкалою “Уникнення прив’язаності” ( $r = 0,49$ ). Це емпірично підтверджує теоретичні положення Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, що якщо емоційні сигнали дитини систематично ігнорувалися, вона адаптується шляхом “вимкнення” потреби у близькості. У дорослому віці це трансформується у захисне дистанціювання та недовіру до партнера.

Загальний бал травматизації ( $r = 0,61$ ) підтверджує, що чим ширшим був спектр фрустрованих потреб у дитинстві, тим менш стабільним та безпечним є сприйняття романтичних стосунків у дорослому віці.

Емпірично доведено, що дитячий досвід фрустрації базових потреб не зникає з віком, а інтерналізується у формі жорстких психічних структур (схем), які стають “призмою”, крізь яку сприймається партнер. Емоційне насилля та нехтування є головними факторами формування ненадійних стилів прив’язаності (тривожного та уникливого). Низька задоволеність шлюбом у респондентів із травматичним минулим часто є результатом переносу дитячих дефіцитів на сучасні стосунки, де партнер несвідомо наділяється рисами фруструючої фігури з дитинства.

4. Розроблено психокорекційну програму та практичні рекомендації оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом.

На основі емпіричних даних та теоретичного обґрунтування розроблено психокорекційну програму оптимізації стосунків у парі для осіб із травматичним дитячим досвідом, що має високу практичну значущість.

Програма побудована на інтеграції технік Схема — терапії та Теорії прив’язаності. В ній застосовуються імагінативна рескрипція, деактивація

схем, навчання комунікації та емоційної доступності в парі. Такі методики дозволяють впливати як на внутрішні структури особистості, так і на міжособистісну взаємодію.

Корекційна робота сфокусована на формуванні та укріпленні режиму “Здорового дорослого”, що здатний задовольняти власні базові потреби без використання дисфункціональних копінг-стратегій.

Встановлені чіткі критерії ефективності та дієвості даної психокорекційної програми. Вони включають статистично значуще зниження балів за шкалою “Тривога прив’язаності” та зменшення вираженості раніх дезадаптивних схем. Додатковою умовою успіху визначено зниження показників шкали “Мінімізації/Заперечення” ( по СТQ – SF), що є індикатором успішної інтеграції та прийняття травматичного досвіду.

Розроблено комплекс практичних рекомендацій на основі результатів проведеного дослідження, яке підтвердило деструктивний вплив фрустрації дитячих потреб на дорослі стосунки. Ці рекомендації мають на меті підвищення задоволеності шлюбом через нівелювання впливу раніх дезадаптивних схем (РДС) та трансформацію ненадійних моделей прив’язаності. Програма базується на принципах схема-терапії, емоційно-фокусованої терапії та нейробіології травми.

Ключовим аспектом є індивідуальна робота особи над власною травмою та ідентифікація “схемних тригерів”. Особам із травматичним досвідом рекомендовано вести “Щоденник емоцій” для диференціації об’єктивної реальності від викривлень, спричинених РДС. Важливим є розвиток навички “терапевтичної паузи” перед реакцією на партнера та робота з інтроєктом “Внутрішнього критика” через розвиток самоспівчуття. Це дозволяє знизити потребу у постійному зовнішньому схваленні та зменшити захисну агресію.

Робота в парі фокусується на створенні безпечної середовища. Рекомендовано впровадження ритуалів емоційної доступності та фізичного заземлення для зниження рівня кортизолу під час напруги. Важливим є

розпізнавання та переривання деструктивного циклу “переслідування-відсторонення”. Партнери вчаться замінювати критику на вразливість . Особлива увага приділяється техніці “тайм-ауту” при виникненні “емоційного затоплення”.

В практичних рекомендаціях пропонується комплекс дій при психологічному супроводі. Фахівцям рекомендується використовувати метод психоедукації (перехід від звинувачень до розуміння біологічних захистів). Ефективним інструментом визначено імагінативний рескриптинг, що дозволяє в уяві задовольнити фрустровані потреби “внутрішньої дитини”. Робота психолога має будуватися за принципом “обмеженого батьківства”, де терапевт стає тимчасовою надійною базою, надаючи клієнту досвід безумовного прийняття, який згодом буде трансльований у партнерські стосунки.

Таким чином, впровадження даних рекомендацій дозволяє парі перейти від автоматичного відтворення дитячих травматичних сценаріїв до усвідомленої побудови безпечного, дорослого та задовольняючого партнерства.

Отже, виконана кваліфікаційна робота надає цілісне розуміння того, як саме фрустровані потреби в дитинстві впливають на формування та створення дорослих стосунків у парі. Результати дослідження підтверджують необхідність застосування глибинних психотерапевтичних підходів для корекції травматичних наслідків. А розроблені психокорекційна програма та комплекс практичних рекомендацій слугують практичним інструментом, що дозволяє перевести пари з деструктивними патернами поведінки до конструктивних взаємин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А., Астремська І. В. Роль типів прив'язаності при вирішенні конфліктів у парі *The 8 th International scientific and practical conference "Current challenges of science and education"* (April 8-10, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. 325 p. 2024. С. 192.
2. Анатоліївна С. М., Онуфрієва Л. А. Взаємозв'язок прив'язаності та формування якісних романтичних стосунків *The I International Scientific and Practical Conference "Current methods of improving outdated technologies and methods"*, January 08-10, 2024, Bilbao, Spain. 472 p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. Cover design: European Conference (<https://eu-conf.com/>). – С. 405.
3. Арнаутова Н. В. Психологічні особливості гармонізації подружніх стосунків. Габітус. 2024. Вип. 58. С. 136–141. (п.3)
4. Арнтц А., Вайшхаар М. Схема-терапія : практичний посібник / пер. з англ. Львів : Видавництво Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 308 с.
5. Балагурак О. Потенційні перепони розвитку партнерських стосунків : Огляд сучасних теорій психології стосунків //Scientific Collection «InterConf». – 2022. – №. 122. – С. 150-153.
6. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари : навч.-метод. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2020. 154 с. (р.2 та 3)
7. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків / пер. з англ. К. М. Гливинської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
8. Большакова А. Діагностика режимів функціонування ранніх дезадаптивних схем : адаптація SMI – опитувальника схема - режимів

- Джеффри Янга *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Випуск 5. С 9–18.
9. Боулбі Дж. Прив'язаність / пер. з англ. Л. О. Грабовська. Київ : Видавничий дім «Сварог», 2021. 448 с.
  10. Бреслав Г. В. Психологія емоцій : навч. посіб. Київ : Академія, 2016. 412 с.
  11. Вебер Г. Практика сімейної розстановки : системні рішення за Бертом Хеллінгером / пер. з нім. Київ : Книжкове видавництво, 2018. 256 с.
  12. Вертель А. Теорія прив'язаності Джона Боулбі як альтернатива психоаналітичним уявленням про ранній соціально-емоційний розвиток дитини *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка*. 2023, Т. 2., №. 31. С. 17-24.
  13. Виноградов О. Г., Погоріла О. М. Зв'язок комунікативних реакцій на ревності із стилями прив'язаності в любовних стосунках молоді //ББК 88 У 45. – 2022. – С. 24.
  14. Вонс О., Довганюк Н., Габор Б. Тип прив'язаності як чинник якості романтичних стосунків у різні вікові періоди. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 27–34. (р.2)
  15. Галян І. М. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 328 с.
  16. Говорун Т. В. Дослідження психології кохання *Матеріали VI міжвузівської науково-практичної конференції Соціально-економічні і психологічні проблеми : історія і сучасність*. 2012, №. 6. С. 111-116.
  17. Готтман Д., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу / пер. з англ. А. Клімов. Харків : Віват, 2019. 304 с.
  18. Демяненко Б. Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць*. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 33. – С. 141-148.

19. Джонсон С. Обійми мене міцно. Сім діалогів для любові на все життя / пер. з англ. Н. Лавської. Київ : Сварог, 2019. 280 с.
20. Джонсон С. Почуття кохання. Новий науковий підхід до міжособистісних стосунків / пер. з англ. Г. Семенюк. Київ : Сварог, 2021. 320 с.
21. Ендрю К. Сім перешкод, як зробити шлюб успішним. Огляд сімейного бізнеса. 2003. С. 151–152.
22. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. №. 5.
23. Касич Н. П. Психологічні особливості формування прив'язаності у дитячому віці. *Вісник психології і педагогіки*. 2015. Вип. 16. С. 45–52.
24. Каровська Н. Вплив типу прив'язаності на виникнення ревнощів у партнерських відносинах *Матеріали VIII міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“*. 2025. С. 349-350.
25. Клаус К. Первинне інтерв'ю в парній терапії *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1. №. 2. С. 55-59.
26. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists “Science*. 2014. Т. 2.
27. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок : *Психологічні перспективи*. 2022. №. 39. С. 18-24.
28. Крижановська З. Ю., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин : *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2022. №. 3. С. 20-25.
29. Лазько А. М., Крюкова О. В. Психологія сім'ї : навч.-метод. посіб. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2019. 144 с.

30. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. 2022 С. 166-168.
31. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
32. Могильовська І. А. Задоволеність стосунками у подружніх парах зі стажем. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 132–136.
33. Морозов С. М., Музичко Л. В., Тімакова А. В. Психодіагностика : опитувальники. Методика та практика застосування: навч.-метод. Посібник К.: Ін-т післядипломної освіти КНУ ім. Т. Шевченка. – 2005. – С. 213-243.
34. Мушкевич М. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодого сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 212 с.
35. Негрій А. Особливості психологічної підтримки у партнерських стосунках //Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 15 від 30.08. 2024 року). – 2024. – С. 213.
36. Орешко М. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на стосунки молоді у шлюбі *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 2. 244 с. – 2022. – С. 57.
37. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2018. 469 с.
38. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с. (теорія Мурстейна і Левінгера )
39. Поспелова І. Д., Косьянова О. Ю. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, т. 2. С. 104–109.

40. Радчук В. М. Механізми вибору шлюбного партнера *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. №. 2. С. 232-239.
41. Скворчевська Є. Л. Уявлення подружньої пари про сімейні ролі *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. С. 87-93.
42. Станчишин В. Г. Для стосунків потрібні двоє. Видавництво: Віхола, 2021. 320 с.
43. Терещенко М. Задоволеність романтичними стосунками в контексті типів прив'язаності людини : системний огляд літератури: магістерська робота : (053 «Психологія»). Український католицький університет. Кафедра клінічної психології. Львів: УКУ, 2022, 88 с.
44. Топіліна А. Люби без ілюзій. Як звільнитися від токсичних стереотипів і побудувати здорові стосунки. Yakaboo Publishing, 2021.с. 328.
45. Устименко І. О. Розвиток взаємостосунків та переживання успішності у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1, т. 2. С. 139–144.
46. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 244 с.
47. Фройд З. Нариси з теорії сексуальності / пер. з нім. Харків : Фоліо, 2021. 156 с.
48. Фройд З. Невдоволення культурою. Я і Воно: збірник / пер. з нім. Харків : Фоліо, 2020. С. 185–240.
49. Фромм Еріх. Мистецтво любові. Видавництво : КСД, 2021. 192 с.
50. Хеллінгер Б. Порядки кохання : розв'язання системно-сімейних конфліктів і розстановок / пер. з нім. Київ : Основи, 2019. 380 с.
51. Хоманнс Дж. К. Соціальна поведінка : його елементарні форми (глави з книги) *Соціальні та гуманітарні науки. Вітчизняна і зарубіжна література. Серія 11 : Соціологія. Реферативний журнал*. 2001. № 2. с. 99-100.

52. Яблонська Т. М., Охнич У. А. Психологічні предиктори ревнощів у партнерських стосунках *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2018. С. 142. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/21>
53. Янг Дж., Клоско Дж., Вайсхаар М. Схема-терапія : практичний посібник / пер. з англ. Видавництво : Науковий світ, 2023. 562 с.
54. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга : *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Випуск 5. С. 9-18.
55. Психологія сім'ї та шлюбу : навч.-наоч. Посіб. / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : ОДУВС, 2020. 200 с.
56. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. New York : Psychology Press, 2015. 466 p. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
57. Bernstein D. P., Fink L. Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report : Manual. San Antonio, TX : The Psychological Corporation, 1998.
58. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Attachment theory and close relationships / ed. by J. A. Simpson, W. S. Rholes. New York : Guilford Press, 1998. P. 46–76.
59. Gottman J. M. Principia Amoris : The New Science of Love. New York : Routledge, 2014. 288 p.
60. Hellinger B. Love's Hidden Symmetry : What Makes Love Work in Relationships. Phoenix : Zeig Tucker & Theisen, 1998. 330 p.
61. Johnson S. M. Attachment Theory in Practice : Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. New York : Guilford Publications, 2019. 256 p.
62. Levinger G. Development and Change. Close Relationships / ed. by H. H. Kelley et al. New York : W. H. Freeman, 1983. P. 315–359.
63. Levinger G. Toward the analysis of close relationships. Journal of Experimental Social Psychology. 1980. Vol. 16, No. 6. P. 510–544.

64. Murstein B. I. Stimulus-value-role : A theory of marital choice. *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol. 32, No. 3. P. 465–481.
65. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema Therapy : A Practitioner's Guide*. New York : Guilford Press, 2003. 436 p.
66. Ейнсворт М. Тест Незнайома ситуація. *Taslife*, 2021. URL : <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory>
67. Котигорошко В. Стадії Психосоціального Розвитку за Еріком Еріксоном : Глибинна Психологія. 2023. URL : <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/>
68. Романова Н. Психологія кохання : Розкриваємо формулу гармонійних стосунків. *Romanova-mental*, 2025. URL : [https://romanova-mental.com/blog/article/psykholohiia\\_kokhannia\\_rozkryvaiemo\\_formulu\\_harmoniinykh\\_stosunkiv](https://romanova-mental.com/blog/article/psykholohiia_kokhannia_rozkryvaiemo_formulu_harmoniinykh_stosunkiv)
69. Сербінов Ю. Основні методи терапії Готтмана для сімейних пар. *Samo*, 2025. URL: <https://samo.com.ua/blog/osnovni-metody-terapiy-gottmana-dlya-simeynyh-par-119/>
70. Столін В. В, Романова Т. В, Бутенко Г. П. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом. *Naurok*, 2023. URL: <https://naurok.com.ua/test/test-opituvalnik-zadovolenosti-shlyubom-v-v-stalin-t-l-romanova-g-p-butenko-2509095.html>
71. Треверс М. Шкала задоволеності відносинами. *Therapytips*, 2025. URL : [https://therapytips.org/personality-tests/relationship-satisfaction-scale#google\\_vignette](https://therapytips.org/personality-tests/relationship-satisfaction-scale#google_vignette)
72. Треверс М. 3 ледь помітні ознаки того, що ваші відносини близькі до кінця. *Психолог. Forbes*, 2025. URL : <https://www.forbes.com/sites/traversmark/2025/06/11/3-subtle-signs-your-relationship-is-near-its-end---by-a-psychologist/>
73. Статистика розлучень в Україні за 2025 рік. URL : <https://www.fair.org.ua/ru/statystyka-rozluchen-v-ukrayini-tendenciyyi-ta-realiyi-2025-roku/>

74. Чотири вершники Апокаліпсису, які вбивають шлюб — психолог. Gazeta.ua, 2016. URL : [https://gazeta.ua/articles/divorce/\\_cotiri-vershniki-apokalipsisu-yaki-vbivayut-shlyub-psiholog/726735](https://gazeta.ua/articles/divorce/_cotiri-vershniki-apokalipsisu-yaki-vbivayut-shlyub-psiholog/726735)
75. Gottman J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. Journal of Family Psychology, 7(1), P. 57–75. URL : <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.1.57>
76. Word of Statistics URL : <https://sil.media/p/ukrayina-vkhodit-u-top-5-krayin-za-kilkistiu-rozluchen-847474-983>

Всього джерел – 76

Джерел за останні 10 років – 57

Джерел зарубіжних авторів за останні 10 років – 18 (4; 7; 9; 17; 19; 20; 47; 48; 49; 50; 53; 54; 59; 61; 66; 71; 72; 75)

Джерел українських авторів за останні 10 років – 39 (1; 2; 3; 5; 6; 8; 10; 11; 12; 13; 14; 18; 23; 24; 25; 27; 28; 29; 30; 32; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 52; 55; 67; 68; 69; 73; 74)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Протокол експерименту “Незнайома ситуація” за Мері Ейнсворт

Експеримент зазвичай проводиться з дітьми віком від 12 до 18 місяців у спеціально облаштованій кімнаті з іграшками. Він складається з восьми епізодів, кожен з яких триває близько трьох хвилин (або менше, якщо дитина відчуває сильний стрес):

1. Мати та дитина заходять у кімнату: Дитина починає досліджувати нове середовище та іграшки, мати знаходиться поруч.
2. Мати та дитина граються: Мати сидить, дозволяючи дитині досліджувати. Якщо дитина просить, мати може гратися з нею.
3. Входить незнайома жінка: Незнайомка спочатку сидить мовчки, потім починає розмовляти з матір'ю, а потім намагається взаємодіяти з дитиною.
4. Мати виходить з кімнати: Дитина залишається наодинці з незнайомкою (перший стрес). Спостерігається реакція дитини на розлуку з матір'ю та її взаємодія з незнайомкою.
5. Мати повертається, незнайома йде: Це перший епізод возз'єднання. Спостерігається реакція дитини на повернення матері (чи вона радіє, шукає контакт, чи ігнорує її).
6. Мати виходить з кімнати, залишаючи дитину саму: Дитина залишається абсолютно сама (другий стрес). Спостерігається реакція дитини на повну розлуку.
7. Незнайомка повертається: Незнайомка намагається заспокоїти дитину, якщо вона засмучена, та/або взаємодіяти з нею.
8. Мати повертається, незнайома йде: Другий епізод возз'єднання. Спостерігається, як дитина зустрічає матір і наскільки швидко вона заспокоюється.

Оцінка та типи прив'язаності:

На підставі спостережень за поведінкою дитини в кожному епізоді (особливо під час розлук та возз'єднань) Ейнсворт виділила три основні типи прив'язаності:

- Надійна прив'язаність (Secure Attachment): Діти з надійною прив'язаністю демонструють помірний стрес при розлуці з матір'ю, але швидко заспокоюються і радіють її поверненню, шукаючи контакту. Вони вільно досліджують оточення, коли мати поруч, і можуть взаємодіяти з незнайомкою, якщо мати присутня. Це вважається оптимальним типом прив'язаності.
- Тривожно-амбівалентна (також тривожно-резистентна) прив'язаність (Anxious-Ambivalent/Resistant Attachment): Діти з цим

типом прив'язаності дуже сильно засмучуються при розлуці з матір'ю, а при її поверненні можуть бути амбівалентними — шукати контакт, але одночасно чинити опір йому (наприклад, чіплятися, але відштовхувати). Їхня дослідницька поведінка обмежена, і вони можуть бути дуже тривожними у присутності незнайомця.

- **Тривожно-униклива прив'язаність (Anxious-Avoidant Attachment):** Діти з уникливою прив'язаністю, як правило, мало реагують на розлуку з матір'ю і уникають контакту з нею при поверненні. Вони можуть здаватися байдужими або ігнорувати матір. Вони також можуть не розрізняти матір та незнайомку у своїх взаємодіях. Ейнсворт припускала, що їхня зовнішня спокійність маскує внутрішній стрес.

Пізніше було додано четвертий тип, виявлений колегами Ейнсворт (Маєю Мейн та Джудіт Соломон):

- **Дезорганізована прив'язаність (Disorganized Attachment):** Діти з цим типом прив'язаності демонструють суперечливу та дезорієнтовану поведінку. Вони можуть застигати, проявляти несподівані рухи, або поєднувати елементи уникливої та амбівалентної поведінки. Цей тип прив'язаності часто асоціюється з травматичним досвідом або непослідовною поведінкою батьків.

## **Метод імагінативного рескриптингу (Imagery Rescripting — ImRs).**

### **Етапи проведення рескриптингу (за А. Арнтцом).**

У роботі з клієнтами, які мають труднощі у стосунках через дитячу фрустрацію, техніка зазвичай проходить три фази.

#### *Фаза 1.*

**Активізація спогаду (Емоційний міст).** Клієнт фокусується на поточному болісному моменті у стосунках (наприклад, партнер пішов у іншу кімнату). Психолог просить знайти це відчуття в тілі та дозволити йому “перенести” клієнта в дитинство — до першого разу, коли він почувався так само.

#### *Фаза 2.*

**Проживання дитячого досвіду.** Клієнт описує сцену з дитинства в теперішньому часі: ”Я стою в коридорі, мама кричить”. На цьому етапі важливо ідентифікувати фрустровану потребу. Наприклад, потреба в безпеці або прийнятті.

#### *Фаза 3.*

**Втручання та рескриптинг.** Це кульмінація техніки. В уявну сцену входить “здоровий дорослий” (сам клієнт у дорослому віці або терапевт).

Дорослий зупиняє кривдника, виводить дитину в безпечне місце або просто обіймає її.

Дорослий говорить дитині те, що їй було необхідно почути: “Ти ні в чому не винна”, “Я не дозволю йому так з тобою поводитися”, “Я тепер завжди буду з тобою” і т.і.

Після успішного рескриптингу людина бачить перед собою партнера, а не фігуру з минулого, що пригнічувала її. Клієнт навчається самотійно давати собі ту безпеку, яку він раніше відчайдушно намагався отримати (іноді через конфлікт або маніпуляції) від партнера.

## Техніка “Конструктивний тайм-аут”

Щоб техніка спрацювала, партнери повинні домовитися про правила його використання заздалегідь, у спокійному стані.

### *Етап 1.*

#### **Сигнал зупинки.**

Коли один із партнерів відчуває, що пульс прискорюється, а здатність думати логічно зникає (ознаки “затоплення”), він подає сигнал. Це може бути кодове слово або фраза, наприклад: “червоне світло”, “тайм-аут”, “пауза” чи візуальний жест: складені долоні у формі літери “Т”.

Сигнал не обговорюється. Якщо один партнер сказав кодове слово, розмова має зупинитися негайно, незалежно від того, хто правий.

### *Етап 2.*

#### **Забезпечення безпеки.**

Раптовий вихід партнера з кімнати активує у травмованої особи страх бути покинутим, тому важливо це пояснювати: “Я зараз дуже збуджений і боюся сказати щось образливе. Мені треба заспокоїтися. Я піду в іншу кімнату, але я обов’язково повернуся через 20-30 хвилин, щоб ми домовилися”. Треба дати партнеру чіткий часовий орієнтир, щоб знизити його тривогу.

### *Етап 3.*

#### **Активне самозаспокоєння.**

Тайм-аут триває від 20 хвилин до 24 годин. Не варто в цей період прокручувати в голові образи, готувати нові аргументи або “накручувати” себе. Це підтримує високий пульс.

Рекомендується займатись фізичними та дихальними вправами, вмиватися холодною водою або слухати улюблену музику.

### *Етап 4.*

#### **Повернення до діалогу.**

Після того, як фізіологічний стан стабілізувався, партнери повертаються до обговорення. Той, хто ініціював тайм-аут, несе відповідальність за те, щоб першим запропонувати повернутися до розмови. Починати варто з опису своїх почуттів, а не звинувачення партнера.