

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНИХ ДИТЯЧИХ УСТАНОВОК НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE INFLUENCE OF CHILDHOOD MENTAL ATTITUDES ON PERSONALITY FORMATION

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження феномену ментальних установок, що формуються в дитячому віці та справляють визначальний вплив на становлення особистості в дорослому житті.

Особливу увагу приділено психологічній природі ментальних установок, які розглядаються як стійкі когнітивно-емоційні конструкції, що відображають накопичений індивідуальний та соціальний досвід, а також забезпечують регуляцію поведінки та емоційних реакцій.

Обґрунтовано положення про те, що установи, сформовані в ранньому дитинстві, зберігають тривалу детермінуючу силу в структурі особистості, визначаючи її емоційні реакції, поведінкові патерни, особливості соціальної взаємодії та здатність до адаптації в мінливих життєвих умовах.

Актуальність дослідження зумовлена посиленням інтересу сучасної психологічної науки до проблеми міжгенераційної трансляції досвіду та впливу ранніх дитячих переживань на психологічний портрет дорослої людини.

Теоретична частина роботи ґрунтується на узагальненні сучасних підходів до розуміння ментальних установок у контексті когнітивної, гуманістичної та психодинамічної парадигм. Емпіричний блок дослідження охоплює аналіз отриманих даних, що засвідчують прямий та опосередкований зв'язок між характером дитячих установок та проявами особистісної зрілості, соціально-психологічної адаптації й емоційного благополуччя в дорослому віці.

Результати дослідження поглиблюють уявлення про механізми формування та функціонування ментальних установок і відкривають перспективи для подальшого розроблення профілактичних та корекційних програм, спрямованих на гармонізацію особистісного розвитку.

Практичне значення полягає в можливості використання здобутих результатів у психотерапевтичній та педагогічній практиці, а також у сфері консультування сімей з дітьми.

Ключові слова: ментальні установки, регресія, гіперкритичність, патерн, депресивність, репресія, реактивне утворення.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the phenomenon of mental attitudes formed in childhood, which exert a determining influence on personality development in adulthood. Particular attention is given to the psychological nature of mental attitudes, which are considered as stable cognitive-emotional constructs that reflect accumulated individual and social experience, as well as regulate behavior and emotional responses.

The study substantiates the assumption that attitudes established in early childhood retain a lasting determinative power within the personality structure, shaping emotional reactions, behavioral patterns, features of social interaction, and the ability to adapt to changing life conditions. The relevance of the research is explained by the growing interest of contemporary psychological science in the problem of intergenerational transmission of experience and the impact of early childhood experiences on the psychological portrait of the adult individual.

The theoretical part of the study is based on a synthesis of modern approaches to understanding mental attitudes within cognitive, humanistic, and psychodynamic paradigms. The empirical section includes an analysis of data confirming both direct and indirect links between the nature of childhood attitudes and manifestations of personal maturity, socio-psychological adaptation, and emotional well-being in adulthood.

The findings deepen the understanding of the mechanisms of formation and functioning of mental attitudes and open up prospects for further development of preventive and corrective programs aimed at harmonizing personality development. The practical significance of the research lies in the possibility of applying the results in psychotherapeutic and pedagogical practice, as well as in the field of family counseling.

Key words: mental attitudes, regression, hypercriticality, pattern, depressiveness, repression, reaction formation.

УДК 159.937:246.3:159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.5>

Стаття поширюється на умовах

ліцензії CC BY 4.0

Астремська І.В.

д.психол.н.,

професор кафедри психології

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-9746-3356

Шемчук Ю.В.

здобувач другого рівня вищої освіти

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

Ярошевська В.Л.

здобувач другого рівня вищої освіти

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Ментальні установки – це стійкі переконання про себе, інших та світ, що формуються в дитинстві під впливом сімейного та соціального середовища. Вони є результатом інтеріоризації (засвоєння) досвіду та визначають емоційно-поведінкові реакції людини в зрілому віці. Цей процес є двостороннім: дитина не просто пасивно сприймає вплив, а активно трансформує його у свої внутрішні переконання, що можуть сприяти подальшому розвитку або стати джерелом психологічних бар'єрів.

Тож метою дослідження є встановлення зв'язку між ментальними установками, що сформувалися в дитинстві, та особистісним розвитком дорослих.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 25 осіб (18 жінок, 7 чоловіків) віком 18–45 років.

Для отримання достовірних даних було використано комбінований методичний підхід:

– Напівструктуроване інтерв'ю для збирання якісних даних про дитячо-батьківські стосунки, самосприйняття та соціальні взаємодії в дитинстві, а також усвідомлення їх впливу на доросле життя;

– Методики психодіагностики для поглибленого аналізу:

YSQ (Young Schema Questionnaire) – для виявлення глибинних дезадаптивних схем, які сформувалися в ранньому віці;

Таблиця 1

Аналітичне узагальнення результатів напівструктурованого інтерв'ю

Блок інтерв'ю	Ключові тенденції у відповідях респондентів	Провідні ментальні установки
1. Дитячо-батьківські взаємини	У 68% респондентів простежується досвід емоційної занедбаності, нестачі підтримки, змішані емоції в спогадах	«Мене не підтримують, коли мені погано», «Я маю справлятися сам»
2. Самосприйняття в дитинстві	59% учасників повідомили про почуття меншовартості, залежність від схвалення, образ «поганої дитини»	«Я недостатньо добрий, щоби мене любили», «Мене оцінюють постійно»
3. Досвід дисципліни та контролю	73% указали на жорсткий або суперечливий стиль виховання, страх помилки, емоційне пригнічення	«Я не маю права на помилку», «Не можна проявляти емоції», «Я повинен бути зручним»
4. Соціальні взаємодії в дитинстві	62% респондентів згадують про ізоляцію в дитячому колективі, страх бути відкинутими, труднощі з довірою	«Мене не сприймають», «Людам не можна довіряти», «Краще бути осторонь»
5. Рефлексія впливу дитячого досвіду	77% усвідомлюють вплив дитячих переживань на сучасні емоції, рішення, стосунки	«Я повинен усе контролювати», «Мене не розуміють», «Я не заслуговую на прийняття»

LSI (Life Style Index) – для оцінювання емоційно-захисних механізмів, які людина використовує для адаптації;

CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) – для визначення рівня депресивної симптоматики [2].

Отримані дані були проаналізовані як кількісно (за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмана для виявлення зв'язків), так і якісно, що забезпечило високий рівень надійності та валідності результатів дослідження.

З метою глибшого розуміння природи ментальних дитячих установок та механізмів їх впливу на особистісне функціонування в дорослому віці було проведено напівструктуроване інтерв'ю з усіма учасниками дослідження. Отримані відповіді дали змогу реконструювати ключові аспекти раннього досвіду, пов'язані з емоційним прийняттям, стилем виховання, самооцінкою та соціальними взаємодіями. Особлива увага приділялася виявленню латентних когнітивно-афективних схем – установок, які сформувалися в дитячому періоді та зберігаються у структурі особистості в дорослому віці.

У таблиці нижче узагальнено основні тематичні блоки інтерв'ю, типові тенденції у відповідях респондентів, а також провідні ментальні установки, що були ідентифіковані під час якісного аналізу.

Візуально результати напівструктурованого інтерв'ю представлено на діаграмі (рис. 1).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики YSQ, дав змогу ідентифікувати провідні ранні дезадаптивні схеми, сформовані в учасників дослідження під впливом негативного дитячого досвіду. У середньому найвищі бали респонденти отримали за трьома доменами: порушення автономії та компетентності (4,7 бали), підвищена пильність і гіперкритичність (4,6) та порушення безпечної прив'язаності (4,4).

Домінування схем, пов'язаних із порушенням автономії, свідчить про внутрішню невпевненість респондентів у власних силах, відчуття залежності,

переконання у власній неспроможності справлятися з труднощами самостійно. Це узгоджується з результатами інтерв'ю, де багато учасників згадували про гіперопіку, надконтроль або, навпаки, брак підтримки з боку батьків, що призвело до формування переконань на кшталт: «я не справлюся сам», «я потребує схвалення ззовні».

Високий показник за доменом гіперкритичності та підвищеної пильності вказує на схильність до самозвинувачення, перфекціонізму, жорсткого внутрішнього контролю. Установки типу «я маю бути ідеальним, щоби бути вартим любові» або «помилки неприпустимі» часто згадувалися в усіх відповідях. Це відображає високий рівень внутрішнього тиску, очікування покарання за помилки та

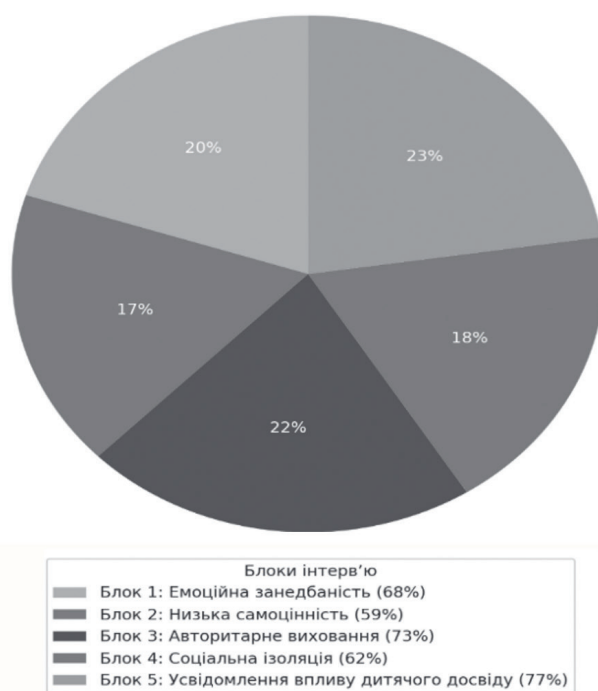


Рис. 1. Поширеність ключових феноменів

прагнення до надмірної саморегуляції – як наслідок строгого, вимогливого або амбівалентного стилю виховання.

Також значну вираженість показали схеми порушення безпечної прив'язаності. Учасники, які набрали високі бали за цим доменом, зазвичай повідомляли про епізоди емоційної відстороненості з боку значущих дорослих, відсутність безумовного прийняття або досвід ігнорування в моменти вразливості. Це корелює з установками: «я не заслуговую на любов», «мене не розуміють», «я повинен залишатися сильним».

Середні значення в інших доменах, як-от порушення меж (3,2) та спрямованість на інших (3,9), були нижчими, але також демонстрували тенденції до жертвування власними потребами та труднощів з емоційною саморегуляцією. Однак саме три провідні домени – прив'язаність, автономія і гіперконтроль – склали емоційно-когнітивне ядро ментальних установок, які зберігаються в дорослому функціонуванні особистості.

На діаграмі візуалізовано середні значення, отримані за п'ятьма доменами шкали YSQ серед досліджуваних. Найвищі бали зафіксовано в доменах «Порушення автономії та компетентності» (4.7), «Підвищена пильність і гіперкритичність»

(4.6) та «Порушення прив'язаності» (4.4), що свідчить про високий рівень вираженості дезадаптивних когнітивних схем, пов'язаних із недовірою до себе, емоційною вразливістю та внутрішньою критичністю. Це відповідає результатам інтерв'ю, в яких переважали установки на самозаперечення, недовіру та необхідність контролю.

Результати методики YSQ показали, що у 81,8% учасників домінують дезадаптивні схеми з доменів порушення автономії (65%), гіперкритичності (59%) та порушення прив'язаності (55%).

У середньому від 3 до 5 активних схем були зафіксовані в одного респондента, що свідчить про стійкий характер негативних ментальних переконань, що відображено у таблиці 2.

Візуально результати представлено на діаграмі (рис. 2).

Отже, результати YSQ підтверджують якісні дані, отримані в межах напівструктурованого інтерв'ю: в основі емоційної напруги, труднощів адаптації, перфекціоністських і самознецінювальних тенденцій лежать глибинні схеми, пов'язані з дитячим досвідом емоційної незахищеності, залежності та страху бути неприйнятним. Ці установки виконують функцію «фільтрів» у сучасному життєвому сприйнятті й можуть бути джерелом деструк-

Таблиця 2

Результати вивчення доменів дезадаптивних схем

Домен дезадаптивних схем	Середній бал	Частка респондентів із високим рівнем (%)	Характерні переконання
Порушення автономії та компетентності	4,7	65%	«Я не справлюся сам», «Я залежу від схвалення інших»
Підвищена пильність і гіперкритичність	4,6	59%	«Я повинен бути ідеальним», «Помилки неприпустимі»
Порушення безпечної прив'язаності	4,4	55%	«Я не заслуговую на любов», «Мене не розуміють»
Спрямованість на інших	3,9	41%	«Я повинен догоджати іншим», «Мої потреби не мають значення»
Порушення меж	3,2	36%	«Я не контролюю себе», «Я дозволяю собі занадто багато»

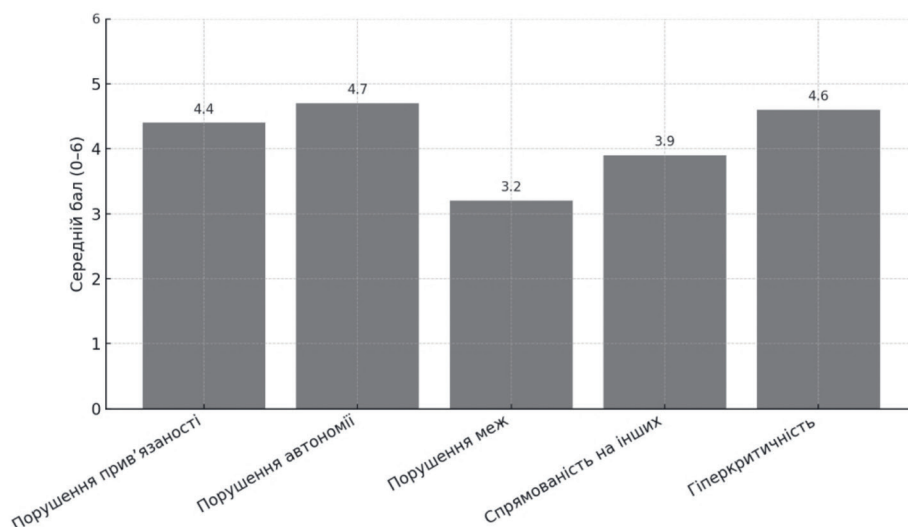


Рис. 2. Середні значення за доменами YSQ

тивних моделей реагування, якщо залишаються неусвідомленими або некоригованими.

У процесі дослідження методика Life Style Index (LSI) дала змогу оцінити вираженість восьми основних емоційно-захисних механізмів у дорослих респондентів, що брали участь в емпіричному етапі. Отримані результати свідчать про наявність переважно ригідних захисних стратегій, сформованих як реакція на емоційно несприятливі умови в дитинстві. Методика LSI виявила, що найбільш вираженими механізмами захисту є заперечення (63,6% вибірки), проєкція (59%) і раціоналізація (50%). Ці захисні стратегії переважно не сприяють адаптації, а навпаки – фіксують людину в стані емоційного напруження.

Найвищі середні бали зафіксовано за механізмами заперечення (7,5), проєкції (7,2) та раціоналізації (6,8). Це свідчить про схильність респондентів уникати прийняття неприємної інформації про себе або середовище (заперечення), перекладати відпо-

відальність за емоційні реакції на інших (проєкція), а також логічно виправдовувати деструктивні вчинки або емоції (раціоналізація). Усе це є типовими наслідками дитячого досвіду емоційної вразливості, браку підтримки та підвищеної критики.

Досить високими були також бали за ізоляцією афекту (6,4) та компенсацією (6,1), що свідчить про прагнення віддалятися від емоційних переживань і заміщувати емоційні дефіцити досягненнями або демонстративною активністю. Натомість репресія (4,9), реактивне утворення (5,0) та репресія (5,5) проявилися менш інтенсивно, що може свідчити або про менш виражене витіснення афектів, або про часткову інтеграцію конфліктних елементів у свідомості респондентів (табл. 3).

Візуально результати додано на діаграмі (рис. 3):

Таким чином, результати LSI підтверджують наявність виразних захисних стратегій емоційного уникнення, зовнішнього приписування відповідальності та раціоналізації, які, найімовірніше, мають

Таблиця 3

Результати дослідження захисних механізмів

Захисний механізм	Середній бал	Частка респондентів із високим рівнем (%)	Характеристика прояву
Заперечення	7,5	63,6%	Уникнення прийняття неприємної інформації про себе або ситуацію
Проєкція	7,2	59%	Приписування власних емоційних реакцій чи намірів іншим
Раціоналізація	6,8	50%	Логічне виправдання деструктивних емоцій або поведінки
Ізоляція афекту	6,4	45%	Віддалення від емоційних переживань, розірвання емоції та мислення
Компенсація	6,1	41%	Заміщення емоційного дефіциту досягненнями або зовнішньою активністю
Репресія	5,5	36%	Часткове витіснення конфліктного досвіду зі свідомості
Реактивне утворення	5,0	32%	Демонстративне заміщення неприйнятних імпульсів протилежною поведінкою
Репресія	4,9	27%	Повернення до інфантильних форм поведінки як реакція на стрес

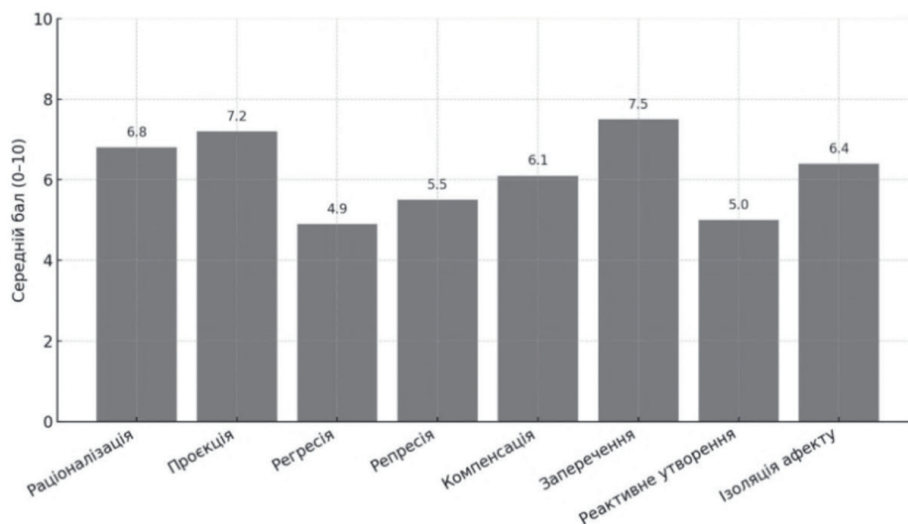


Рис. 3. Рівень вираженості захисних механізмів

Результати вивчення загального рівня депресивної симптоматики

Рівень депресивності	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Інтерпретація
Низький (0–15 балів)	7	27%	Задовільний емоційний стан, відсутність симптомів пригнічення
Помірний (16–26 балів)	9	36%	Наявність окремих ознак пригнічення, зниження енергії, нестабільна мотивація
Високий (27 балів і вище)	9	36%	Стійке емоційне неблагополуччя, ймовірність розвитку депресивного стану

зв'язок із раніше виявленими дезадаптивними ментальними установками (за даними YSQ та інтерв'ю). Це дає підстави говорити про формування цілісної системи психологічної оборони як реакції на дитячі переживання відкидання, гіперконтролю або емоційної депривації.

Застосування шкали CES-D дало змогу оцінити загальний рівень депресивної симптоматики серед респондентів дослідження. Методика передбачає оцінювання частоти переживань протягом останнього тижня за 20 пунктами, що охоплюють як когнітивні, так і афективні аспекти емоційного стану.

Розподіл результатів показав, що:

- 7 респондентів (27%) продемонстрували низький рівень депресивності (0–15 балів), що свідчить про задовільний емоційний стан, відсутність ознак психоемоційного виснаження або пригнічення;
- 9 осіб (36%) знаходяться в зоні помірного депресивності (16–26 балів), що може вказувати на наявність окремих симптомів пригнічення, зниження енергії, нестійкої мотивації;
- 9 респондентів (36%) мають високий рівень депресивної симптоматики (27 балів і вище), що вимагає додаткової уваги, оскільки такі показники можуть свідчити про наявність стійкого емоційного неблагополуччя.

Результати вивчення загальний рівень депресивної симптоматики наведено в таблиці 4.

Наявність помірного і високого рівня депресивності у 73% учасників підтверджує думку про зв'язок між ментальними установками, сформованими в дитинстві, та схильністю до емоційних порушень

у дорослому віці. Особливо яскраво це простежується в респондентів, які одночасно демонстрували високі показники за схемами емоційної депривації (за YSQ) та використовували механізми психологічного уникнення (за LSI) (рис. 4).

Такі результати вказують на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на усвідомлення і корекцію дезадаптивних переконань, зниження рівня внутрішньої самокритичності, активізацію ресурсних стратегій емоційної регуляції.

Аналіз кореляційних зв'язків між основними змінними виявив низку статистично значущих залежностей. Найсильніші кореляційні зв'язки зафіксовано між такими змінними:

– YSQ: Порушення автономії ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,65$). Цей показник свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між відчуттям власної неспроможності, залежністю від зовнішнього контролю та вираженістю депресивної симптоматики. Тобто чим більше особа відчуває, що не здатна самотійно долати життєві труднощі (схема «Я безсилий»), тим вище ймовірність розвитку депресивних переживань;

– LSI: Заперечення ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,60$). Цей зв'язок підтверджує, що високе використання механізму заперечення (неприйняття власних емоцій, витіснення складних переживань) корелює з внутрішнім емоційним напруженням, що може проявлятися у вигляді депресивного фону. Внутрішньо неприйняті почуття часто залишаються неусвідомленими, однак впливають на загальний стан;

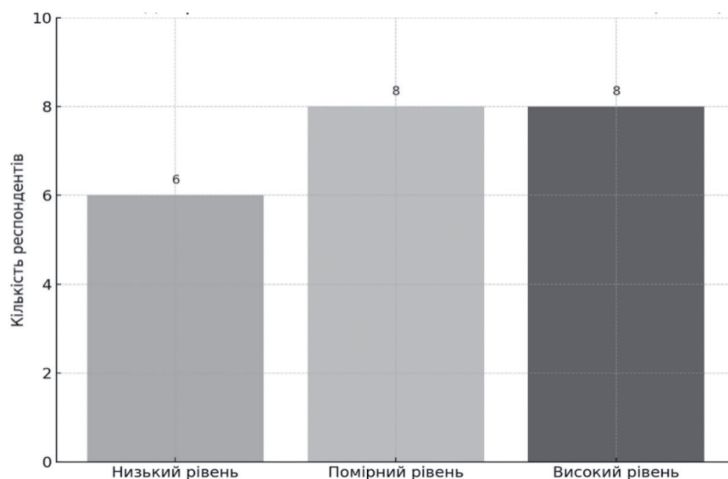


Рис. 4. Рівень депресивної симптоматики

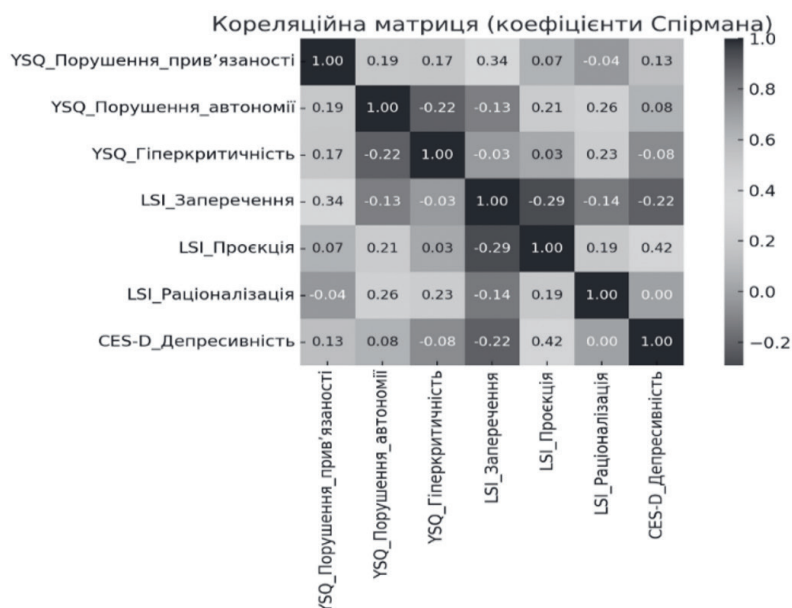


Рис. 5. Кореляційна матриця

– YSQ: Гіперкритичність ↔ LSI: Проекція ($r = +0,54$). Зв'язок вказує на тенденцію компенсувати внутрішню самокритичність через приписування негативних оцінок іншим. Тобто особа, яка переконана у власній недосконалості та боїться зовнішнього осуду, часто проєктує ці очікування на соціальне оточення («вони вважають мене слабким»), що призводить до недовіри, напруги у спілкуванні та зниження адаптивності;

– YSQ: Порушення прив'язаності ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,51$). Цей показник підтверджує, що відчуття емоційної ізоляції, сформоване в дитинстві, прямо впливає на емоційне самопочуття в дорослому віці. Люди, які вважають, що їх «не можна любити» або що вони залишаться відкинутими, частіше демонструють симптоми пригніченості, відчуття безнадійності та самотності;

– LSI: Рационалізація ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,48$). Підвищене раціональне пояснення емоційних труднощів (без їх реального пропрацювання) також асоціюється з підвищеним рівнем депресивних переживань. Це може свідчити про інтелектуалізацію як механізм уникнення контакту з власними глибинними почуттями (рис. 5).

Загалом, отримані кореляційні зв'язки демонструють внутрішню узгодженість емпіричних даних: респонденти з вираженими дезадаптивними схемами (за YSQ) також демонструють схильність до малоефективних захисних механізмів (LSI) та під-

вищену емоційну вразливість (CES-D). Це дозволяє говорити про системний характер формування та закріплення негативних ментальних установок у контексті життєвого досвіду та психоемоційної динаміки особистості.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що ментальні установки, сформовані в дитячому віці, мають тривалий вплив на особистісне функціонування в дорослому житті. Усвідомлення цих переконань та їх корекція є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості, що підвищує рівень психологічного благополуччя, стійкості та здатності до автентичного самовираження. Результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність для сучасної психологічної науки, психотерапевтичної та освітньо-корекційної практики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козлова О.М. Етимологія та сутність поняття «ментальність». *П'яті юридичні читання* : Матеріали Міжнародної наукової конференції. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 412–414.
2. Казміренко Л.І., Кудерміна О.І., Мойсєєва О.Є. Психологія : навчальний посібник. Київ : НАВС, 2015. 216 с.

Стаття надійшла у редакцію: 26.09.2025

Стаття прийнята: 12.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025