

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

ПАРАЩУК Леся Віталіївна

**Психологічні особливості впливу самооцінки на шлюб / Psychological
features of the influence of self-esteem on marriage**

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія
Кваліфікаційна робота

ТЕРНОПІЛЬ - 2024

АНОТАЦІЯ

Паращук Л.В. Психологічні особливості впливу самооцінки на шлюб.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновку, літератури (85 найменувань, з них 7 іноземного походження), 2 додатків. Кваліфікаційний обсяг роботи – 77 сторінок, з них 75 – основний текст. Робота містить 2 таблиці та 4 ілюстрації.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз поняття самооцінки в психологічній літературі, описано її вплив на шлюб і охарактеризовано особливості сімейних стосунків. Показано, що адекватно сформована самооцінка сприяє гармонійним подружнім стосункам, ефективній взаємодії, міжособистісному спілкуванню та стабільності в сім'ї.

Об'єкт дослідження – вплив самооцінки на шлюб як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу самооцінки на шлюб як ключовий фактор побудови сімейних стосунків.

Мета дослідження – теоретичний і експериментальний аналіз психологічних особливостей впливу самооцінки на шлюб для забезпечення гармонійних стосунків подружжя.

У першому розділі роботи “Теоретико-методологічні принципи вивчення самооцінки у шлюбних взаєминах” розглядається поняття самооцінки, її види та характеристики, а також вплив самооцінки на шлюб і особливості сімейних стосунків із використанням системного підходу.

Другий розділ “Дослідження ефекту самооцінки на побудову взаємин у сім'ї” містить результати констатуючого експерименту, зокрема вивчення загальнорольової самооцінки, взаємоаналізу між самооцінкою та поведінковим характером взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях, а також її впливу на розподіл сімейних ролей.

Третій розділ “Зміна самооцінки в умовах організації взаємин у сім'ї” представлено розробкою авторської програми для формування й корекції

загальної самооцінки. Ця програма спрямована на гармонізацію сімейних стосунків.

Методи дослідження включали теоретичні (аналіз і порівняння літератури) та емпіричні підходи: анкетування, тестування, експериментальні дослідження (констатуючий, формувальний і контрольний експерименти), якісний і кількісний аналіз. Розроблена програма дозволила досягти оптимізації самооцінки, що підтверджено позитивними змінами: корекція зниженої та завищеної самооцінки до адекватного рівня.

Результати дослідження свідчать про ефективність психокорекційної програми, зниження конфліктності та гармонізацію сімейних ролей в експериментальній групі.

Ключові слова : самооцінка, адекватна самооцінка, завищена самооцінка, занижена самооцінка, психологічна корекція, рольова самооцінка.

ABSTRACT

The qualification work provides a theoretical analysis of the concept of self-esteem in psychological literature, describes its impact on marriage, and characterizes the features of family relationships. It is shown that adequately formed self-esteem contributes to harmonious marital relationships, effective interaction, interpersonal communication, and stability in the family.

The object of the study is the impact of self-esteem on marriage as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the features of the impact of self-esteem on marriage as a key factor in building family relationships.

The purpose of the study is a theoretical and experimental analysis of the psychological features of the impact of self-esteem on marriage to ensure harmonious marital relations.

The first section of the work “Theoretical and methodological principles of studying self-esteem in marital relationships” examines the concept of self-esteem, its types and characteristics, as well as the impact of self-esteem on marriage and the features of family relationships using a systemic approach.

The second section “Research on the effect of self-esteem on building relationships in the family” contains the results of an ascertaining experiment, in particular, the study of general role self-esteem, the inter-analysis between self-esteem and the behavioral nature of the interaction of spouses in conflict situations, as well as its impact on the distribution of family roles.

The third section “Change in self-esteem in the conditions of organizing relationships in the family” is presented by the development of an author's program for the formation and correction of general self-esteem. This program is aimed at harmonizing family relationships.

The research methods included theoretical (analysis and comparison of literature) and empirical approaches: questionnaires, testing, experimental studies (ascertaining, formative and control experiments), qualitative and quantitative analysis.

The developed program allowed to achieve optimization of self-esteem, which is confirmed by positive changes: correction of low and high self-esteem to an adequate level.

The results of the study indicate the effectiveness of the psychocorrection program, the reduction of conflict and the harmonization of family roles in the experimental group.

Keywords: self-esteem, adequate self-esteem, overestimated self-esteem, underestimated self-esteem, psychological correction, role self-esteem.

З М І С Т

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ У ШЛЮБНИХ ВЗАЄМИНАХ	06
1.1. Система поглядів на самооцінку в психологічній науці	06
1.2. Характеристика самооцінки та її види	11
1.3. Сутнісно-системний підхід в дослідженні впливу самооцінки на шлюб	17
1.4. Вплив самооцінки на сімейні відносини	21
Висновки до розділу	26
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТУ САМООЦІНКИ НА ПОБУДОВУ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї	28
2.1. Методи та методика, система дослідження	28
2.2. Дослідження взаємозв'язку самооцінки з характером взаємин подружжя в суперечливих ситуаціях	31
2.3. Дослідження взаємозв'язку самооцінки з розподілом сімейних ролей	34
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3 ЗМІНА САМООЦІНКИ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї	41
3.1 Перспектива корекції самооцінки в ранній та середній дорослості	41
3.2. Структура програми підвищення самооцінки для злагодженості сумісності у шлюбних взаєминах	43
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми. В історичному розвитку людської цивілізації відбулося багато змін у формах суспільного регулювання, проте головну роль у становленні соціальних відносин, на нашу думку, складають саме стосунки між чоловіком і жінкою в родині. Сім'я є одним із ключових факторів у формуванні особистості. Одним із основних феноменів, що характеризують особистість, є самооцінка. Цю проблему досліджували такі науковці, як Б. Ананьєв, Р. Бернс, У. Джеймс, І. Кон, С. Пантілеєв, К. Роджерс, М. Розенберг, В. Столін, М. Феннел, П. Чамата та І. Чеснокова. У психологічних роботах самооцінка здебільшого розглядається як одне з базових утворень особистості, що відображає судження людини про власну цінність та унікальність. Це результат тривалого процесу усвідомлення особистістю своїх взаємин із зовнішнім світом і оточуючими людьми, чому цей показник не є сталим і одномірним.

Аналіз психологічної літератури показав, що тема особливостей впливу самооцінки на шлюб досліджена вкрай недостатньо. В Україні цю тему розглядали декілька психологів, хоча дане питання досліджується у них як частина ширших тем, спрямованих на висвітлення таких аспектів, як психологія подружніх відносин, самосвідомість у партнерстві та психологія особистісного розвитку у шлюбі.

До когорти психологів-науковців, що досліджували дану проблему, належать: С. Борисюк, Г. Балл, М. Боцманова, Е. Гідденс, Є. Ільїн, Л. Карамушка, І. Кон, Н. Паніна, В. Чернявська.

У сучасному суспільстві вплив самооцінки на шлюб відіграє значну роль у формуванні базових сімейних відносин. Зазвичай на неї покладається одна з ключових ролей у сімейній системі – підтримання гармонії у взаєминах. Тому важливою умовою формування стосунків у зародковому стані є зваженість ефекту самооцінки на здійснення сімейних обов'язків та її корекцію.

На даний час, більша частина психологічних програм скерована саме на корекцію самооцінки у дитячому віці, останній період вважається найбільш сприятливим для впливу на розвиток самооцінки. Проблемою корекції

самооцінки в тій чи іншій мірі займалися: Г. Біленко, Н. Височіна, В. Долгова, Ю. Ємшанова, О. Конєва, О. Падуріна, В. Петровський, І. Смоляр, Т. Титаренко, О. Язигіна, О. Чорноусова. У працях цих авторів самооцінка розглядається через призму різних аспектів: від особистісного розвитку та соціальної адаптації до стосунків у родині та професійного становлення. Вони вивчають самооцінку як ключовий фактор самовизначення, гармонійного життя та психологічного здоров'я. Однак праць які б досліджували проблему впливу самооцінки на сімейні відносини, вкрай мало, або вони взагалі відсутні.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що самооцінка суттєво впливає на особливості побудови сімейних взаємин. Теоретичне та емпіричне дослідження обраної проблеми дасть можливість та змогу розробити чітку репрезентацію щодо психокорекційного впливу на самооцінку, що має сприяти гармонізації сімейних взаємин.

Отже, актуальність вибору теми дослідження є очевидною, оскільки особливості самооцінки суттєво впливають на загальне благополуччя в різних аспектах життя: сімейні взаємини, самореалізацію, фінансове благополуччя, здоров'я, а також стосунки з колегами та друзями. Коректно сформована самооцінка є фундаментом цілісності та гармонійності подружніх відносин, успішної соціальної взаємодії та міжособистісної комунікації, формує простір для щасливого та успішного соціуму. Саме благополуччя сім'ї є основною соціальною складовою здорового суспільства.

Мета і завдання роботи.

Об'єкт дослідження – вплив самооцінки на шлюб як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу самооцінки на шлюб як умова побудови сімейних відносин.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити психологічні аспекти впливу самооцінки на подружні стосунки як основу для створення гармонійних сімейних відносин.

У дослідженні використовували теоретичні методи, зокрема теоретико-

порівняльний аналіз літературних джерел за обраною темою, а також емпіричні методи, такі як опитування, психологічне тестування, проведення констатуючого, формувального та контрольного експериментів. Для вирішення експериментальних завдань використовували діагностичний інструментарій: “Методику знаходження кількісного вираження рівня самооцінки за С. Будасі”, опитувальник О. Холодкової, С. Русіної “Вивчення рольової самооцінки”, методику “Розподілу ролей в сім’ї” Ю. Алешиної, Л. Гозман, Е. Дубовської, методику “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” та проективну методику “Сімейна соціограма”.

Наукова новизна дослідження розкривається в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні впливу самооцінки на подружні стосунки, а також у розробленні нового підходу до коригування самооцінки для формування гармонійних сімейних відносин.

Практичне значення наукової розвідки полягає у наданні результатів емпіричного експерименту, спираючись на які можна застосувати їх як основні напрями психокорекційної та психотерапевтичної практики для корекції самооцінки та її впливу на подружні стосунки та гармонізацію сімейних відносин. Розроблена психокорекційна практика може бути використана практичними психологами та психологічними службами для організації тренінгів, семінарів, консультативної та психокорекційної роботи.

Практична сторона рекомендацій та пропозицій, що знайшли своє відображення в дослідженні полягає в тому, що вони можуть бути використані: в процесі інших наукових розвідок, що стосуються проблемних питань корекції самооцінки та їх окремих структурних елементів.

Структура роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 85 найменувань та додатку на 3 сторінках.

Загальний обсяг роботи 77 сторінки. Робота містить 2 таблиці, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ У ШЛЮБНИХ ВЗАЄМИНАХ

1.1. Система поглядів на самооцінку в психологічній науці

Побудова гармонійних шлюбних відносин в певній мірі залежить від самооцінки особистості, хоча вона вибирає поведінковий прояв, є основою особистісної структури та здійснює вплив на характер взаємодії. Вивченням самооцінки займалися і вітчизняні, і закордонні дослідники: Р. Бернс , М. Розенберг та К. Роджерс вивчали її в контексті “Я-концепції”; [48], І. Кон, Б. Ананьєв , У. Джеймс, П. Чамата та І. Чеснокова досліджували самооцінку в організаційній складові самосвідомості; [25, 3, 17, 70, 74.], акцентувала увагу на її ролі в самовідношенні С. Пантілеєв [41], а у контексті доктрини змісту “Я” працював В. Столін [60]. М. Феннел досліджувала певні аспекти самооцінки з позиції саморегуляції [66].

Аналіз літератури показав, що, незважаючи на численні дослідження, присвячені самооцінці, чіткого визначення цього психологічно особистісного утворення досі не існує. Сучасні науковці звертаються до різних класифікацій та підходів щодо розуміння самооцінки. На нашу думку, вдалою є класифікація О.Н. Молчанової, яка умовно розподіляє всі теоретичні підходи до самооцінки на три основні групи [35].

> У першій групі дослідження, розглядають самооцінку як емоційний компонент “Я-концепції”, що виражає почуття схвалення чи несхвалення, самоприйняття або самонеприйняття (У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс). Високий рівень самоповаги означає, що людина почувається “досить добре”, сприймає себе як гідну особистість і поважає себе такою, якою є. Низький рівень самоповаги, навпаки, свідчить про самонеприйняття, незадоволеність собою та відчуття власної марності. Цей підхід пов’язує самооцінку з емоційним ставленням до власного “Я”, часто ототожнюючи ці поняття або розглядаючи

самооцінку як підструктуру самовідносин, особливу форму емоційно-ціннісного ставлення.

> У другій групі визначення самооцінки розглядається як її взаємозв'язок між різними рівнями “Я” – як структуру, що узагальнює минулий досвід особистості та організовує нову інформацію про себе, виконуючи роль регулятора поведінки та діяльності. Вважається, що, впливаючи на структуру самооцінки та її характеристики, можна керувати поведінкою людини й підвищувати ефективність її діяльності (А. Бандура, Г. Мід, Б. Скіннер).

> Третій напрямок досліджень самооцінки об'єднує авторів, які акцентують увагу на оціночному аспекті та розглядають самооцінку як рівень розвитку самопізнання (С. Пантілєєв). Природа самооцінки полягає в усвідомленні значущості певного знання про себе, що завжди ґрунтується на особистісній системі цінностей. Уявлення про себе також слугують певним матеріалом для оцінювання власної особистості, а сформована таким чином самооцінка задає модус самовідношення. Це може свідчити, що “не самооцінка ґрунтується на ставленні до себе, а навпаки – вона здатна викликати певне, позитивне або негативне, ставлення до самої себе” [34].

Самооцінку часто ототожнюють з поняттями “образ Я” та “Я-концепція”, хоча ці терміни не є рівнозначними. Найбільш глибоке і всебічне розуміння “Я-концепції” запропонував Р. Бернс [8]. Він підкреслює тісне переплетення когнітивного та афективного компонентів у структурі особистості, що включає певні знання про себе і також своєрідне ставлення про ці знання. На думку Бернса, “Я-концепція” – це “сукупність усіх наявних уявлень індивіда про самого себе що включає також і оціночні судження” [8, 27]. Таким чином, він вбачає в самооцінці емоційно-ціннісну структуру, яка дорівнює самовідношенню. У “Я-концепції” Бернс виділяє принаймні дві модальності: “Я-реальне” та “Я-ідеальне”, а різниця між ними відображає рівень самооцінки.

Дослідник К. Роджерс визначив «Я-концепцію» як сукупність певних уявлень про власні риси та здібності, про можливості взаємодії з іншими людьми і навколишнім середовищем, а також як систему ціннісних уявлень, що пов'язані

з певними об'єктами та діями, та наявністю уявлень про цілі чи ідеї, що можуть містити як позитивну, так і негативну спрямованість [49].

М. Розенберг трактує самооцінку через призму ставлення до себе, визначаючи її як показник рівня самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до аспектів, які формують “Я” [79]. До цього підходу належить також А. Маслоу, представник гуманістичного напрямку, який вважав процеси самоактуалізації і самовираження визначальними характеристиками стосовно особистості. Він розглядав самооцінку через реалізацію ієрархії базових потреб, на самій вершині якої перебуває самоактуалізація. Він поділяв потреби на суто інстинктивні і мотивуючі, розміщуючи їх в ієрархії: від базових фізіологічних потреб до потреб у самоактуалізації та особистісному вдосконаленні [32].

Представники біхевіористичного напрямку трактують самооцінку через призму концепції навчання (А. Бандура, Г. Мід, Б. Скіннер) [6; 68]. На думку А. Бандури самооцінка є важливим елементом, що впливає на дію і є компонентом регуляції поведінки. Він вважає, що людина виступає як творець і водночас продукт свого середовища. Хоча вона також піддається впливам соціуму, вона також може здійснювати вплив на свої поведінкові моделі і діяльність в цілому. Тому самооцінка виступає тут у певній мірі як внутрішній регулятор поведінки, що проявляється через самооцінні реакції: задоволення собою, гордість за досягнення, а також через невдоволення та самокритику [6].

На думку О. Павлюка дослідник У. Джеймс був першим, хто почав вивчати самооцінку ще в 90-х роках XIX століття в контексті досліджень самосвідомості [39]. У. Джеймс розробив формулу для розрахунку самооцінки, яка показує, що вона прямо пропорційна успіхам і обернено пропорційна рівню домагань, тобто цілей, які індивід прагне досягти. У рамках самосвідомості він виділив два аспекти: “емпіричне Я” і “чисте Я”. При цьому “емпіричне Я” визначає особистість як сукупність усього, що людина може вважати своїм. Джеймс також відзначав, що самооцінка залежить від характеру взаємин з оточуючими [17]. На думку О. Павлюка, цей підхід є ідеалістичним, оскільки

взаємодія індивіда з іншими розглядається поза контекстом реальної основи цього спілкування – практичної діяльності [39].

І. Чеснокова, досліджуючи самооцінку в контексті самосвідомості, відносить її до форм саморегуляції поведінки особистості, вважаючи складним психологічним процесом. Він проявляється через сприйняття людиною різних “образів” себе в різних ситуаціях діяльності та спілкування і пов’язаний з розвитком якостей, таких як повага до самого себе, сумління, достоїнність, зарозумілість і честолобство [73].

І. Кон вважає, що структура самооцінки складається з двох основних складових – когнітивного та емоційного, а також додаткового, поведінкового компонента. Когнітивна складова відтворює знання особистості про себе, а емоційна – ставлення до самого себе. Вказані складові тісно взаємопов’язані між собою: через знання особи про себе, які вона набуває в процесі соціальної взаємодії, поступово наповнюються емоційним змістом [25].

Серед українських учених, які досліджували самооцінку, можна виділити П. Чамату, який розробив теорію самосвідомості та всебічно розкрив питання самоорганізації особистості [70]. Учений зазначає, що, через усвідомлення себе, людина пізнає свої фізичні та психічні якості, формує уявлення про своє «Я», яке вона відрізняє від усього, що є “не-Я” [70, с. 228]. Дослідник звертає увагу на взаємовплив ставлення особи до зовнішнього світу та її відносин з іншими. Та зазначає: “...у своїй діяльності людина може вступати у різноманітні відносини з предметним світом та іншими особами, як здійснюючи вплив на них так і сама підпадаючи під їхній зворотній вплив” [70, с. 229]. Як наголошує автор, цей взаємовплив і є механізмом формування самооцінки, де оцінка свого ставлення до оточуючих пов’язана з тим, як інші ставляться до неї. Самооцінку як складову самовідношення вивчав також С. Пантілєєв, який розглядав самоповагу як соціальний, нормативний аспект самооцінки. Він відзначав, що одна й та сама оціночна ідея може містити як самооцінку, так і емоційно-ціннісне ставлення до себе, які взаємопов’язані та утворюють єдність цього процесу [41, с. 46].

Самооцінка не є постійною – вона змінюється в залежності від обставин і

є дієвим засобом саморегуляції. На переконання Т. Криворучко, критеріями самооцінки можуть бути певні взірці, різноманітні норми, соціально-культурні стандарти та оціночні судження оточуючих. Самооцінка тісно переплетена з базовими потребами, цікавістю, першопричинами, метою та стандартами особистості. За твердженням автора, процес самооцінювання полягає у порівнянні власних уявлень про себе з особистими вподобаннями, значущістю, а також зіставленні їх з індивідуальними стандартами та цілями. Як результат, самооцінка має два рівні: конкретний (ситуативний), який може мінятися під впливом різних факторів, та стійкий, узагальнений рівень – глобальну самооцінку [28].

За твердженням А. Захарової, сформована самооцінка впливає на результативність діяльності, піднесення особистості та гармонійність стосунків і виконує ряд важливих функцій:

- регулятивна (дає змогу особистості зробити вибір);
- мотиваційна (визначає цілі, ідеали та мотиви, що спрямовують поведінку особи);
- захисна (забезпечує сталість і свободу особи);
- рефлексивна (дає змогу усвідомлювати свої дії та обґрунтовувати їх);
- орієнтаційна (допомагає орієнтуватися в оцінюванні себе, своїх можливостей та діяльності в міжособистісних взаємодіях) [20].

За задумом П. Чамати розвиток самооцінки відбувається у декілька етапів. На етапі номер один людина оцінює себе, свої дії та вчинки, а на етапі два – до сфери самооцінки додаються внутрішні стани та духовні якості. Творення другого, більш високого періоду самооцінки започатковується в підлітковому віці і триває протягом всього життя в міру надбання соціального досвіду та подальшого інтелектуального розвитку [69].

Самооцінка є ключовим чинником формування особистості, без якого неможливе усвідомлення свого місця та призначення у світі. Цей феномен розвивається разом з особистістю і залежить від великої кількості умов, серед яких важливими є соціальне оточення, особливо сім'я. Самооцінка здатна

змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї, стимулюючи чи, навпаки, гальмуючи активність людини. Попри велику кількість досліджень, на даний час не існує єдиного формулювання цього поняття чи загальної структури. Однак самооцінку можна розглядати як ядро особистості – це оцінка людиною своєї цінності та особливостей порівняно з певним еталоном, результат тривалого двостороннього процесу, що обов’язково включає усвідомлення себе у взаємодії зі світом і людьми. Самооцінка є багатовимірною і непостійною: її змінні аспекти можуть трансформуватися й розвиватися протягом всього періоду життя людини.

1.2. Характеристика самооцінки та її види

Самооцінка є суб’єктивним феноменом у людській психіці, що відображає суспільні норми та оцінки, а також міжособистісні стосунки. Як було зазначено раніше, самооцінка не є постійною, частина її змінюється під впливом особистих оціночних уявлень та соціального оточення. Через самооцінку виявляється рівень адекватного ставлення перш за все до себе та навколишніх. Оцінка своїх сильних і слабких сторін визначає місце особистості в соціальній ієрархії, водночас соціальне оточення здійснює вплив на рівень самооцінки яка вже сформувалась. Оскільки система самооцінки містить динамічний компонент, вона може змінюватися під впливом різних чинників, особливо соціального оточення. Незважаючи на популярність цього феномену як об’єкта психологічних досліджень, на сьогодні немає єдиної класифікації самооцінок. На основі різних характеристик існує кілька класифікацій, над якими працювали такі дослідники, як А. Захарова, Л. Кошинська, А. Ліпкіна, В. Сафін, І. Чеснокова [21; 27; 30; 52; 73].

На думку У. Джеймса, самооцінка поділяється на два типи: глобальну, яка відображає загальні недиференційовані домисли про себе, та часткову (парціальну або конкретну), що стосується різних аспектів пізнання особистісних якостей [17, с. 434]. А. Захарова наголошує, що в процесі

формування загальної самооцінки основну роль виконує когнітивний компонент, оскільки він узагальнює важливі для суб'єкта часткові самооцінки, синтезує їх і створює ціннісну самооцінку, що відображає усвідомлення людиною її сутності [20, с. 44]. І. Чеснокова зазначає, що загальна самооцінка формується на основі часткових самооцінок, отриманих у різних видах діяльності й у різний час [74].

О. Молчанова розглядає загальну (глобальну) самооцінку не як самостійну одномірну складову, що міняється і не просто як певну суму всіх часткових самооцінок, а як очевидний тип взаємозв'язку вартісних самооцінок – оцінку себе у важливих для особистості сферах діяльності, стосовно ціннісних мотивів [35, с. 6]. Часткові самооцінки, що з'ясовують загальне, можуть змінюватися за обсягом і типом взаємозв'язку, нестабільністю, і відображають різні аспекти розвитку особистості. Як вказує автор, парціальна самооцінка зумовлюється наявністю особистих цінностей; наприклад, якщо певна діяльність є важливою, зміни в ній найбільш вплинуть на самооцінку, а якщо пріоритетом є сім'я, то сімейні обставини можуть суттєво впливати на неї. Таким чином, як вказує дослідник, “за єдиною інтегральною самооцінкою може відображатися система смислових утворень, а будова загальної самооцінки окреслюється частковими самооцінками у найбільш значимих царинах життєдіяльності або самооцінками власних проявів, важливих для людини” [35, с. 7].

В. Чернявська наголошує, що самооцінка у жінок і чоловіків може мати суттєві відмінності. Особисте ставлення до самого себе як представника гендеру здійснює вплив на формування оцінки про себе як особистості, позаяк базується на гендерних відмінностях – різницях між людьми, обумовлених їх приналежністю до певної статі [72].

А. Захарова, у свою чергу, робить наголос на виділенні кількох видів самооцінки спираючись на її функції:

- футурологічна самооцінка дає змогу реально оцінити свої перспективи та визначити своє відношення до них. Вона актуалізується на початку діяльності і триває до моменту виконання певної дії. Визначальною її рисою є рівень вимог, який базується на оцінці свого потенціалу.

- актуальна самооцінка довершує оцінку та коригує дії під час здійснення вчинку. Психологічним механізмом в даному випадку є самоконтроль.
- ретроспективна самооцінка проводить аналіз досягнутого стану розвитку і допомагає визначити перспективи подальшого розвитку. На стадії актуалізації ретроспективної самооцінки індивід робить оцінку як суто позитивним, так і негативним аспектам своєї діяльності та особистості.

Важливо зазначити, що всі ці види самооцінки взаємопов'язані і можуть переростати одна в іншу [20].

У роботах А. Ліпкіної, О. Молчанової, І. Чеснокової, В. Сафінова та В. Семиченко також розглядаються параметри самооцінки, такі як витриманість, тотожність та висота. Ось коротка характеристика кожного з них:

✓ У стійкості О. Молчанова розрізняє короткострокову (тимчасове коливання самооцінки, що виникає як відповідь на події чи соціальні обставини) і довгострокову стійкість, що проявляється в повільній і поступовій зміні рівня самоповаги особистості [35, с. 28].

✓ У адекватності В. Сафін розрізняє тотожну та нетотожну самооцінку [53]. Тотожною виступає істинна оцінка людиною своїх уподобань, моральних якостей та діянь. Вона надає можливість індивіду критично ставитися до себе, співвідносити свої можливості з найскладнішими проблемами та з вимогами оточення. Це результат постійного прагнення до реалістичного бачення себе, без надмірної переоцінки чи зайвої самокритики стосовно власної поведінки, спілкування та переживань. Притаманна самооцінка є найбільш відповідною для конкретних умов та обставин. З іншого боку, неадекватна самооцінка може не відповідати наявним реаліям і вказувати на необ'єктивну оцінку особистістю своїх вчинків і дій. Вона може бути завищеною або заниженою, що призводить до невідповідності між думкою особистості про саму себе та сприймання її оточуючими. У разі значних відхилень від адекватної шкали самооцінки особистість може відчувати психологічний дискомфорт та внутрішні суперечності [53].

О. Бакаленко стверджує, що людина з завищеною самооцінкою

характеризується ідеалізованим уявленням про себе, свої здібності, можливості та значущість для інших [5]. Вона часто ігнорує свої невдачі, щоб підтримати психологічний комфорт, іноді сприймаючи свої слабкості як переваги – наприклад, агресивність і впертість видає за рішучість і волю. Така особистість може стати “емоційно глухою”, втрачаючи контакт з оточенням. Крім того, вона звинувачує зовнішні чинники у своїх невдачах, замість того, щоб визнати власні помилки. Людина з завищеною самооцінкою зачасто ставить перед собою завищені цілі та має надмірно високі вимоги, що перевершують її реальні можливості. “Її риси можуть включати зарозумілість, зазнайство, прагнення до вишості, грубість, агресивність, жорсткість, а її поведінка сприймається іншими як зверхня та зарозуміла” [5, с. 37].

Замість завищеної самооцінки існує також занижена, коли оцінка особистістю своїх можливостей є нижчою за реальний рівень. Це зазвичай призводить до невпевненості в собі, боязкості та неспроможності втілити свої плани та сподівання. Особистість, як правило, не ставить перед собою досяжні цілі, надмірно самокритична. Вона намагається уникати будь-яких дій чи прийняття важливих рішень, часто перекладаючи відповідальність на інших і доволі гостро реагує на критику. Індивід із низькою самооцінкою, як правило, сором’язливий та нерішучий, вкрай обережний, сильно потребує підтримки та схвалення оточуючих і залежна від їхніх думок. Він схильний до конформізму та легко потрапляє під вплив інших, легковажно наслідуючи їхні погляди. “Маючи комплекс меншовартості, вона намагається самоствердитися та зачасто будує собі цілі, нижчі за її реальні можливості, і може надмірно акцентувати увагу на своїх проблемах і негараздах, гіперболізуючи їх значення в своєму житті” [5, с. 54].

Щодо поняття висоти І. Чеснокова виділяє її як один із параметрів самооцінки, розрізняючи високий, середній та низький рівень самооцінки. За високого рівня особистість адекватно цінує та шанує себе, задоволена своїми досягненнями і має добре розвинене усвідомлення власного значення. При середньому рівні самооцінки людина також намагається шанувати себе, але

більш розуміє власні слабкі сторони і тяжіє до процесу самовдосконалення. В свою чергу людина з низькою самооцінкою навпаки, має порушені процеси саморегуляції та викривлений самоконтроль. “Людина з низькою самооцінкою зазвичай сумнівається у власних силах та здібностях, зазасту ставить перед собою дрібязкові цілі, виявляє надмірну самокритику, що в кінцевому випадку може спричинити конфлікти у взаємодії з оточуючими” [74, с. 67].

Із загалу актуальних класифікацій самооцінки, найбільш вдалою виступає систематизація Л. Кошинської, що міститься в рисунку 1.1, де типи самооцінок відповідають різними вимірам [27].

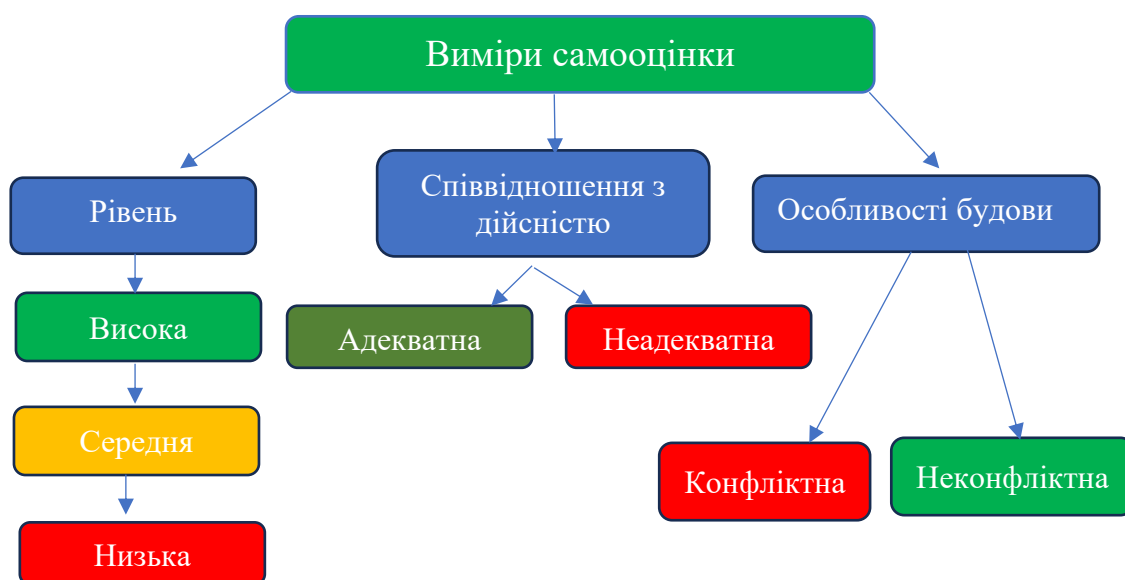


Рис. 1.1. Виміри та види самооцінки

В своєму аналізі В. Сафін, розглядає самооцінку, яка на його думку є результатом самопізнання та класифікує наступні її різновиди [52]:

- Самооцінка “хочу”: відображає бажання, задуми та життєві цілі людини, здійснюючи спонукаючу роль і створюючи енергетичну напруженість.
- Самооцінка “можу”: ґрунтується на розумовихних та пізнавальних перспективах і відповідальна за процеси планування і реалізацію діяльності.
- Самооцінка “маю”: дотична до регулятивних і виконавчих аспектів діяльності, включаючи фізичні та психофізіологічні означення особистості [52, с 49].

Хоч ці види самооцінки, згідно з А. Захаровою, є самостійними, вони взаємопов'язані та вступають зачасту у причинно-наслідкові взаємозв'язки. Тому явище самооцінки є одночасно і процесом, що включає порівняння особистістю своїх рис, і наслідком цього процесу, що має певний вплив на якість життя.

На думку А. Ліпкіної в самооцінці відображені всі усвідомлювані якості, проектування за внутрішнім мірилом, переконання про власну значимість і позитивна або негативна установка відносно себе [30, с 31].

Людська поведінка бере свій початок з втілення певної соціальної ролі, бо саме через самопізнання та оцінку своєї ролі та місця в соціумі, особистість здійснює регулювання і кореляцію своєї поведінкової моделі.

На думку Г. Андрєєвої, соціальна роль – це визначення положення людини в системі соціальних взаємин, функція та нормативно узгоджений зразок поведінки, який очікується від будь кого [4, с. 23].

Під час засвоєння певної соціальної ролі постає рольова самооцінка. С. Русіна дає таке визначення рольової самооцінки наголошуючи, що “рольова самооцінка – це оцінка особистістю своїх якостей, можливостей, здібностей, а також особливостей своєї діяльності в процесі засвоєння та сприйняття соціальних функцій і ідеалів поведінки, що зумовлені її соціальним становищем у суспільстві” [52, с. 77].

С. Новікова визначає рольову самооцінку як “оцінку особистості самого себе як суб'єкта діяльності, що спрямована на виконання певних значимих соціальної функції, що залежить від її статусу та є результатом суб'єктивної інтерпретації та особистісних характеристик” [38, с. 45].

Згідно з формулою У. Джеймса, самооцінка репрезентована у математичній формулі дробу, де в чисельнику ми бачимо успіх, а в знаменнику вимоги особистості, їх можна підвищити, збільшуючи показники своїх досягнень або знижуючи рівень вимог [86]. Оточення в якому знаходиться особистість, зокрема сім'я, значною мірою здійснює вплив на рольову самооцінку. В певних випадках, самооцінка особистості окреслює побудову

сімейних відносин в дорослому віці, а від зворотного, злагоджені стосунки в сім'ї сприяють кореляції рольової самооцінки.

Тому самооцінка є системою, яка має динамічні (парціальні) складові, можна стверджувати про можливість ефекту впливу на її рівень, через коригування до оптимального значення.

1.3. Сутнісно-системний підхід в дослідженні впливу самооцінки на шлюб

Сім'я є важливим інститутом, що формує культуру суспільства та має на неї значний вплив. Однак сучасна криза суттєво позначилася і на сім'ї, впливаючи на її норми, цінності та виконання основних функцій. Зміни в суспільстві створюють нові потреби і вимагають чіткого розуміння функціонального призначення сучасної сім'ї, яке потрібно свідомо розвивати та виховувати. Найважливішою, на наш погляд, є феліцитивна функція сім'ї – формування спільних поглядів пари на сімейне щастя.

У діагностичній роботі з сім'єю застосовуються різні підходи, але сучасні практики переважно обирають інтегративний метод, серед яких особливе місце займає системний підхід. Цей підхід переміщає акцент діагностики з окремої особистості на послідовні зміни станів сім'ї як системи, де проблеми її членів розглядаються як наслідки дисфункцій сімейної системи. Завдяки системним характеристикам, сім'я однозначно виходить за граничні межі межі індивідуальності. Системна модель сім'ї стала однією з наймолодших і найпоширеніших, здобувши визнання наприкінці XX століття. Однак, якщо спиратися на історичні факти, то прослідковується провідне значення терміну “система” що бере свій початок в Стародавній Греції поміж 2500-2400 роками до нашої ери, позначаючи “сполучення», “організм” або “організацію”. Метафора терміну “система”, за твердженням О. Кустовської, вперше була введена грецьким філософом Демокритом [29, с. 15], і з часом набула універсального значення, що дозволило застосовувати її як до фізичних, так і до видуманих об'єктів. Таким чином, ще в період античної філософії сам термін “система”

свідчив про відносну впорядкованість та цілісність природних об'єктів. Нинішнє системне сімейне консультування ґрунтується на загальній теорії систем, фундатором якої є науковець-біолог з Австрії Л. Берталанфі [9].

Згідно з думкою А. фон Шліппе, суттєвий вклад для базового розвитку системного підходу в психотерапії здійснили всі провідні школи сімейної психотерапії [76]. Автор зазначає, що єдина модель системної терапії відсутня, і класифікує існуючі моделі на три базові частини:

1) Класичні моделі, серед яких: структуралізм С. Мінухіна (Minuchin, 1977) [82] та психологія гуманізму К. Вітакер і В. Сатір (V. Satir, 1990) [84];

2) Кібернетика другого порядку: конструктивізм Л. Босколо (Boscolo L., Bertrando P., Flocco P., Palvarini R., Pereira J., 1993) [80], Т. Андерсен (Andersen T., 1990) [79];

3) Нарративні підходи: соціальний конструкціонізм Г. Гулішан (Goolishian H., 1988) [81].

А. Черніков схиляється до думки, що розгляди системи не повинен бути лише сукупністю об'єктів; вон має бути організована в певну структуру, яку можна описати через взаємини між об'єктами. За його словами, системний підхід містить парадокс: з однієї сторони, потрібно розглядати ціле через його частини, а частини – через ціле, але, з іншого боку, навіть після аналізу частин і їх взаємодії, цілком осягнути ціле нереально. Також складно уявити частину, спираючись на її роль у системі. Вирішення цього парадоксу, за словами автора, можливе у втіленні ідеї осциляції: осягати частину як відносно самостійне утворення та як складову частину цілого [71].

Прикметною рисою системного підходу, за В. Русаловим, полягає в розгляді системи як єдиного організму, в якому враховуються як внутрішні зв'язки між елементами, так і зовнішні зв'язки зі схожими системами та предметами [51, с. 7].

Важливою характеристикою системного підходу є його динамічність, оскільки сім'я, як система, сама може розвиватися, частково міняючи свої компоненти та взаємозв'язки. Поява нових членів родини або їх смерть міняють

внутрішній рух, що спричиняє зміну її буття. Динаміка у родині, за Е. Ейдемільером, криється у зміні її структури та функцій залежно від певних періодів життєдіяльності, через те, що сім'я є не статичним утворенням, а розвивається з часом [77, с. 10]. В цілому сімейний лад цілком залежить від законів гомеостазу та розвитку. Визначення поняття “гомеостаз”, вперше було запропоноване У. Кенноном, воно описує саморегулювальний механізм, який дає можливість організмам дотримуватися динамічного балансу при коливаннях їхніх змін в межах прийнятних норм [85]. За словами А. фон Шліппе, У. Кеннон спирався на правило незмінності внутрішнього світу організму [76].

О. Режабек визначає гомеостаз як волю системи до непохитності або стійкого стану [47, с. 32]. Хоча сімейна система є доволі динамічною та розвивається, вона тяжіє до підтримання рівноваги. За словами А. Чернікова, цього можна досягти за допомогою зворотного зв'язку: позитивного (підсилення імпульсів управління), який необхідний для змін та цілеспрямованого розвитку системи, і негативного (скориговані імпульси), які дозволяють підтримувати динамічний спокій [71, с. 9].

У науковій літературі є безліч спроб витлумачити ідеологію системи, і зазвичай цей термін використовують для позначення органічної цілісності групи елементів, яка відокремлена від іншої подібної групи [1, с. 99].

На думку Г. Суходольського, системою є впорядкована множинність певних елементів, що можуть бути різної природи, і мають відносну цілісність та багатofункціональність. Вона включає ієрархічну структуру, що охоплює різні типи складів і структур (послідовні, просторово-часові, стохастичні та ін.), а також динаміку, що виявляється у функціонуванні та розвитку, з урахуванням історії. Крім того, система має певну своєрідність та умови буття серед інших систем [62, с. 41].

Е. Ейдемільер визначає системний підхід до родини як взаємопов'язану єдність, що являє собою як біологічний, так і психологічний організмом. У даній системі те, що впливає на її цілісність, позначається на кожному її

елементі, а порушення чи зміна однієї складової віддзеркалюється на інших елементах і на системі загалом [77, с. 10].

О. Кустановка виділяє кілька основоположних засад системного підходу:

- Принцип глобальної мети – діяльність та розвиток системи і всіх її компонентів мають бути орієнтовані на досягнення загальної мети.
- Принцип єдності – система аналізується як цілісність ззовні (єдність), але також важливо досліджувати її окремі взаємодіючі компоненти (зв'язність).
- Принцип номенклатурності або ієрархії – у системі повинні бути чітко визначені ієрархічні зв'язки, модулі та цілі. Відсутність вищого рівня підпорядкування свідчить про потребу визначення порядку розгляду складових даного ладу та напрямків їх конкретизації. Зачасту, дослідження починається з більш вищих структурних рівнів підпорядкування.
- Принцип функціональності – організація системи має бути тісно переплетена з її функціями. Тому створення та дослідження системи повинно базуватися на визначенні її функціонування. Тому поява нових функцій, призводить до зміни структури системи, ніж пов'язування нових функцій з базовою структурою.
- Принцип піднесення – системі притаманно вдосконалюватися та розвиватися, зберігаючи при цьому свої основні якісні характеристики.
- Принцип перерозподілу – у вдосконаленні системи бажано знайти компроміс між загальною централізацією та властивістю миттєво реагувати на зовнішні зміни. Повністю централізовані системи часто є негнучкими і не здатні швидко адаптуватися до змін [29].

О. Хьєлл спільно з О. Биковою окреслили основні засади системного підходу [68]. Їх увага акцентується на тому, що система як певна єдність перевищує суму своїх частин, а процеси всередині системи взаємодіють між собою. У цьому підході взаємозв'язки є циклічними, а не лінійними, тобто немає простого причинно-наслідкового зв'язку. Як наголошують автори, що “будь-яке спілкування, що включає небажані компоненти, створює проблему, навколо

якої формується проблемна система, що об'єднує учасників, їхні дії і комунікування на різних етапах. Не система має негаразди, а негаразди формують цю систему. Прояв розглядається як попередження про потребу в допомозі для всієї проблемної системи, а ідентифікований клієнт виступає як індикатор цієї системи" [68, с. 3].

Сім'я не є просто сукупністю окремих осіб, це суспільна система, в якій елементи і їх властивості перебувають у постійному русі і взаємовідносинах. У межах сім'ї потрібно виокреслити різні підсистеми, такі як подружжя, батьківська та дитяча. Це дозволяє коригувати взаємодії між членами певного структурного утворення або впливати на систему загалом. Бо сім'я, це перш за все система і тому важливо не тільки, хто з її членів змінюється, але й те, що вплив на одного члена може змінити поведінку всіх, покращуючи функціонування сім'ї, зокрема систему взаємозв'язку між її членами.

1.4. Вплив самооцінки на сімейні відносини

На проблему становлення та еволюції сім'ї науковці завжди звертали свою увагу. Мислителі античності Платон і Аристотель досліджували сімейні відносини та критикували існуючі форми сім'ї. В процесі історичного розвитку сім'я зростала від нижчих до вищих форм у міру прогресу людства сім'я була основним осередком суспільства, забезпечуючи ключову роль у його розвитку, оскільки забезпечувала перехід фізичного та соціокультурного оновлення поколінь, що є необхідною умовою для його поступу [56].

На думку сучасних українських дослідників, сім'я є "первинним елементом суспільства", яка виконує важливу посередницьку функцію між особистістю та суспільством, допомагаючи узгоджувати інтереси індивіда з державними, завдяки своїй ролі як автономного соціального інституту [57, с. 7].

Сім'я як суспільна формація, що складається з чоловіка та жінки, об'єднаних шлюбом, їхніх дітей (біологічних або усиновлених), одного з батьків із дітьми, а іноді й інших осіб, що перебувають у сімейних відносинах [54].

На думку А. Волкова сім'я є об'єднанням людей, в основі якого лежить шлюб та спадкова спорідненість, що ґрунтується на спільному побуті і взаємній відповідальності [13].

У своєму дослідженні Р. Федоренко визначає сімейні взаємозв'язки як “непростий феномен, що представляє собою громіздку психічну дійсність, яка охоплює як міфологічні, так і нинішні стани свідомості, а також містить особисті та колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні площини” [65, с. 7].

Досліджуючи проблему сім'ї, Н. Оліфірович виділяє такі основні її характеристики: розподіл ролей кількість ролей та їх характер взаємодії, де роль вказана, як “соціальна функція людини, унормований засіб поведінки людей, залежно від їхнього статусу чи позиції в суспільній ієрархії та системі міжособистісних відносин” [38 с. 41]. Поділ на сімейні ролі може мати як позитивний, так і негативний вплив на гармонійність відносин. Злагоджений розподіл ролей стабілізує стосунки, тоді як значні розбіжності можуть порушити баланс у сім'ї. Тип сімейних взаємин залежить також від рольових відносин: домінування одного з партнерів може призводити до домінування чоловічого або жіночого способу взаємин, тоді як спільне виконання ролі вказує на егалітарний тип сім'ї.

Дослідник В. Ткаченко вважає, що на сімейні взаємини впливають процеси ідентифікації, особистісна партнерська автономія особи, сімейні традиції, соціального оточення, розподіл ролей, а також здатність подружжя ефективно протистояти конфліктам [64].

З позиції О. Столярчука випливає, що основні ознаки сімейного конфлікту, як протистояння поглядів і дій в межах родини, що супроводжується емоційною, зачасту, негативною реакцією. Для вирішення таких ситуацій в нагоді стануть навички опанувального поводження учасників. Якщо конфлікти мають хронічний характер, це може призвести до стійких конфліктних взаємодій [61, с. 94]. Автор вважає, що сімейна суперечність має свою певну будову, що можна відтворити в схемі (рис.1.2).

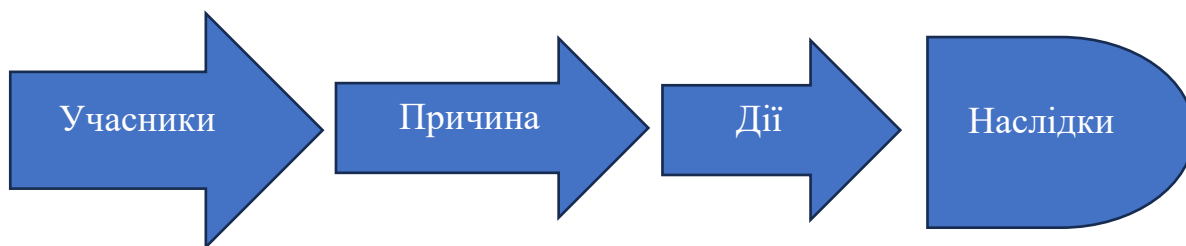


Рис. 1.2. Будова суперечності в родині

Будь-який суперечка може мати неминучі слідки, серед яких можна виділити задоволення особистих потреб, встановлення нових норм та мети, здобуття авторитету або ж, навпаки, виникнення почуття психологічного дискомфорту та руйнування внутрішньосімейних взаємин. Залежно від результатів, конфлікти поділяються на позитивні та негативні, кожен із яких має свої особливості, що ілюструються на малюнку 1.3.

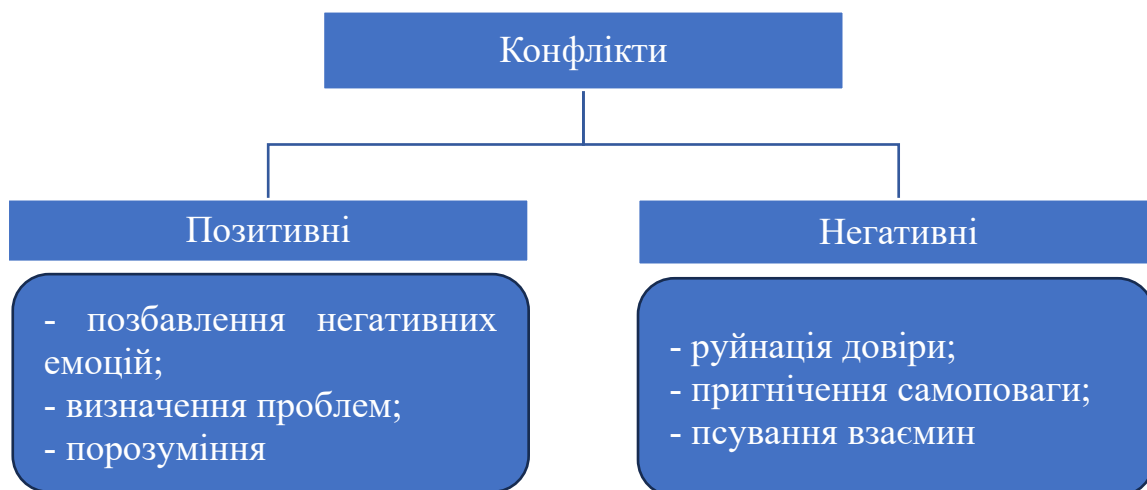


Рис. 1.3. Типи конфліктів та їх результати

З наведеного систематизування, конструктивний конфлікт дозволяє з'ясувати суть проблеми, покращити взаєморозуміння між партнерами та зняти негативні емоції. Натомість деструктивні конфлікти перешкоджають формуванню спільного погляду на реальну конфліктну ситуацію, знижують самоповагу та призводять до дезорганізації спілкування і співпраці, що негативно позначається на стосунках. Тому подружній конфлікт може як

зруйнувати відносини, так і допомогти їм перейти на вищий щабель через конструктивне рішення та набуття нового досвіду.

Успіх сімейного життя частково залежить від психологічної сумісності подружжя. На думку О. Столярчука вона є “ступенем скоординованості фізичних і індивідуальних характеристик шлюбної пари, що проявляється у задоволеності таким союзом”. Як наголошує дослідник, сумісність базується на шлюбному потенціалі, який включає матеріальні, фізичні та психологічні чинники. Співвідношення та ступінь прояву цих факторів у кожного з партнерів обумовлює їх задоволеність шлюбом, яка є суб’єктивною оцінкою ефективності, якості взаємодії, рівня комфорту та задоволення у стосунках. Автор також виділяє три рівні задоволеності шлюбом: низький, що характеризується збереженням шлюбних відносин, після процедури розлучення, середній, що містить в собі адаптованість подружніх стосунків та високий рівень, що проявляється здебільшого у психологічній сумісності пари. Тому дані рівні є постійно рухливими та можуть змінюватися протягом життя людини під дією різних чинників [61, с. 67-71].

Як доповненням можна навести позицію Є. Артамонової, яка вказує, що, крім вищезазначених факторів, є і інші, що опосередковано здійснюють вплив на гармонію у сім’ї, зокрема вік, освіта та матеріальний добробут. Гармонія у шлюбі, на думку дослідниці, залежить від кількох ключових елементів: емоційного аспекту подружніх стосунків і рівня прихильності; схожість уявлень про себе, партнера та соціальне оточення; узгодженості бажаних моделей спілкування та поведінкових особливостей; сексуальної та психофізіологічної сумісності; загального рівня культури, а також рівня психічної та соціальної дієздатності партнерів та їхніх спільних ціннісних орієнтирів [46].

Гармонія сімейних відносин значною мірою залежить від типу родини. Сучасні сім’ї класифікуються за критеріями проживання, такими як місце проживання, стиль взаємодії, рівень прав і обов’язків між подружжями тощо. Дослідивши ці характеристики, ми зробили сумарну систематизацію сімей, ширшу типологію аналізу яких представлено у додатку А. Серед основних ознак,

які використовують для видалення типів сімей, можна назвати: місце проживання, юридичний статус, стиль взаємодії, характер родинних зав'язків, рівень матеріального добробуту, способи вирішення проблем у родині (див. у Додатку А)

Будь-який тип сім'ї має свої особливості та взаємодію, які є мінливими за своєю суттю та на які можуть впливати різні чинники. Крім такої типологізації ще доречно виокремити певні підвиди сімей, а часто сім'ї є змішаними, поєднуючи риси різних типів. Наприклад, родини можуть відрізнятися рівнем матеріального добробуту, характером взаємовідносин або структурою. Неповна сім'я, до прикладу, може бути як більш заможнішою, так і малозабезпеченою, або бути соціально дезорієнтованою. Стиль взаємини у сім'ї, що проявляється у наявності батька і матері, а також рівень фінансової стійкості є факторами, що чинять помітний вплив на розвиток гармонійної особистості, в першу чергу на розвиток самооцінки, яка закладається внаслідок дії різноманітних складових психологічного характеру.

Самооцінка є одним із ключових факторів, що визначають якість сімейних відносин. Вона показує, як людина сприймає себе, свої можливості, досягнення та власну цінність. Вплив самооцінки поширюється не лише на особисте благополуччя, але й на динаміку взаємодії в родині. Саме від рівня самооцінки кожного партнера залежить їх взаємодія, здатність вирішувати конфлікти та підтримувати гармонію.

Висока самооцінка полегшує формування здорових стосунків. Люди, які цінують себе, дійсно впевнені у своїх силах, здатні відкрито висловлювати свої почуття та думки, а також шанобливо ставитися до партнера. Вони краще сприймають критику, легше долають труднощі та готові йти на компроміси, що гарантують сталість відносин у шлюбі.

Натомість низька самооцінка може стати фактором напруги у стосунках. Люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість, можуть повністю залежати від партнера або навпаки – проявляти ревності та недовіру. Це може призвести до непорозумінь, частих конфліктів і навіть руйнування емоційної

довіри. В рамках цієї наукової розвідки насамперед доцільно проаналізувати, як самооцінка позначається на формуванні гармонійних відносин, зокрема на рівні конфліктогенності та особистих стосунків.

Висновки до розділу 1

Таким чином, можна підсумувати, що самооцінка є однією з ключових категорій психічної діяльності людини, що впливає на всі сфери її життя, включаючи міжособистісні стосунки. У контексті шлюбу, самооцінка відіграє особливу роль, оскільки вона визначає, як партнер сприймає себе в рамках відносин і як його внутрішнє самовідчуття впливає на взаємодію з іншою людиною. Теоретико-методологічні принципи вивчення самооцінки у шлюбних взаєминах вимагають комплексного підходу, що поєднує психологічні, соціальні та культурні аспекти.

Основним теоретичним принципом є визнання того, що самооцінка у шлюбних відносинах є не лише індивідуальною характеристикою, але й результатом взаємодії між партнерами. Вона формує певні моделі поведінки, які можуть як підтримувати, так і руйнувати шлюб. З однієї сторони, висока самооцінка партнера сприяє розвитку здорової самоідентичності та емоційної стійкості в стосунках, що дозволяє партнерам ефективно вирішувати конфлікти та зберігати гармонійні стосунки. З іншої, низька самооцінка може призвести до невпевненості, надмірної залежності або навіть агресії, що створює неабияку напругу в стосунках.

Методологічно дослідження самооцінки в межах шлюбу передбачає використання багатогранних підходів. Один з найбільш важливих аспектів – це врахування того, що самооцінка є динамічною, тобто змінюється в залежності від життєвих ситуацій, соціальних та емоційних факторів, впливу релігії та культури. Оцінка себе в шлюбі неможлива без врахування взаємодії з партнером/партнеркою а також без розуміння того, як змінюється сприйняття самої особистості в процесі шлюбу. Самооцінка може підвищуватися або знижуватися

в результаті змін у відносинах, що робить важливим моніторинг цих змін протягом усього періоду партнерства.

Ще однією важливою методологічною особливістю є застосування інтерпретаційних та інтегративних підходів. Дослідження самооцінки в шлюбних відносинах має включати не тільки оцінку особистих характеристик кожного з партнерів, але й дослідження впливу сімейних стосунків, освітньо-культурних норм та соціальних факторів на формування цієї самооцінки. Врахування контексту життя пари, її соціальних зв'язків, а також зовнішніх стресових факторів дозволяє розглянути самооцінку як змінну, що інтегрується в ширший соціокультурний та психологічний контекст.

Таким чином, теоретико-методологічні принципи вивчення самооцінки у шлюбних взаєминах повинні базуватися на комплексному, динамічному та контекстуальному підході. Це дозволяє не тільки вивчити роль самооцінки у розвитку взаємин, але й знайти шляхи для оптимізації сімейних стосунків та розвитку психологічної стійкості партнерів.

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТУ САМООЦІНКИ НА ПОБУДОВУ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї

2.1. Методи, методика та система дослідження

Самооцінка є ключовим чинником, що регулює поведінку особистості, її взаємодію з оточенням, а також її критичність і вимогливість до себе та інших. Вона має значний вплив на формування соціальних контактів і групових відносин, їхню тривалість та ефективність. Оскільки самооцінка є динамічним явищем, вона змінюється залежно від соціального благополуччя людини. Високий рівень самооцінки сприяє розвитку особистості, її самоутвердженню в суспільстві та зміцненню відносин в колективі. В свою чергу занижена самооцінка стримує особистісний розвиток, перешкоджає розкриттю індивідуальності та сприяє виникненню комплексів, що ускладнюють взаємини.

Дослідження базувалося на результатах підготовчого аналізу джерел психологічного характеру. У своїй структурі воно поділялося на три частини:

1. Констатуючий елемент містив тестування, що давало можливість виявити ступінь сформованої самооцінки та певних властивостей відносин у сім'ї.
2. Формувальний елемент базувався передусім на корекції рівня самооцінки та сімейних взаємин.
3. Контрольний елемент давав можливість порівняння результатів до і після корекції для виявлення змін.

Емпіричний експерименті загалом містив два вагомні способи дослідження такі як механізм аналізу самооцінки та механізм дослідження відносин у сім'ї.

Спосіб дослідження діагностики самооцінки охоплював методику С. Будассі для оцінки рівня самооцінки [36] та анкетування “Вивчення рольової самооцінки” О. Холодкової та С. Русіної [51].

Інший спосіб дослідження сімейних відносин містив підхід “Розподілу ролей в сім'ї” Ю. Альошиної, Л. Гозман та К. Дубовської [2], порядок “Характер

взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” [45] та проєктивний спосіб дослідження “Сімейна соціограма” [49].

При виборі методики дослідження ми орієнтувались на те, щоб вона забезпечувала можливість кількісного відображення якісних характеристик вимірюваних параметрів, була надійною та зручною у використанні.

Теоретичний підхід вивчення С. Будассі дає можливість визначити ступінь самооцінки, високий, підвищений за невротичним типом, достеменний, низький або занижена за невротичним типом, ґрунтуючись на ідеї, що розбіжність між реальною та ідеальною “Я-концепцією” є статистично нормальною. Респондент вибирає 20 важливих для нього рис особистості та ранжує їх від початку “в ідеальних умовах”, а згодом “в дійсності зі своїми реальними якостями”. Різниця між ідеальною та реальною “Я-концепцією” і відображає рівень самооцінки.

Тестувальник С. Русіної та О. Холодкової “Вивчення рольової самооцінки” містить в собі дві етапи. У першому респонденти суб’єктивно оцінюють виконання своєї ролі за шкалою від одного до п’яти. У другому вони самостійно оцінюють свою поведінку у певній ролі за шкалою від одного до десяти за такими параметрами:

1. Значущість соціальної ролі її цінність та важливість.
2. Обізнаність, як добре її виконують.
3. Задоволеність (ступінь успішної самореалізації в цій ролі).
4. Оцінка сторонніми (як люди яких я поважаю оцінюють виконання цієї ролі: батьки, партнер, діти, друзі тощо).
5. Привабливість (як сильно подобається мені ця соціальна роль).

З огляду на цілі нашого дослідження, у межах цієї методики ми застосовували такі соціальні визначення: “чоловік”, “батько”, “син” та “жінка”, “мати”, “дружина” та “донька”.

Техніка “Розподілу ролей в сім’ї” Ю. Алешиної, Л. Гозман, К. Дубовської, що включає в себе двадцять одне запитання, дає можливість з’ясувати поняття подружжям рольової структури їх родини за різними аспектами, що базуються на 7-ми властивостях, таких як – емоційний добробут у родині, спільне

виховання дітей, фінансова стійкість, проведення дозвілля, значущість чоловіка/дружини, фізіологічний партнер і формування сімейної субкультури. Оцінка відповідей здійснюється за бальною градацією починаючи з оцінки 3 до 12, в якому вищий бал означає, що певна роль більше реалізується дружиною, а нижчий – чоловіком. Середнє значення балів свідчить про рівномірний розподіл ролі між подружжям.

Схожі методичні напрацювання також містяться у анкетуванні “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях”, що включає у свій зміст 32 спірні обставини у подружніх взаєминах. Кожен респондент обирає реакцію зі шкали можливих відповідей, що враховує енергійність або неактивність та взаєморозуміння або незгоду з партнером. Цей інструмент дозволяє охарактеризувати сімейні стосунки, діагностувати найбільш конфліктне коло взаємодії, рівень порозуміння або навпаки непорозуміння у конфліктних обставинах, в тому числі дає змогу розкрити конфліктогени що заважають розвитку пари. Дослідження дозволяє розкрити рівень суперечностей у таких царинах, як взаємини з ріднею та колегами, виховання дітей, самодостатність, очікування взаємності від партнера, невідповідність поведінкових норм, прояв зверхності, демонстрація нетерпимості і протиріччя у фінансових питаннях.

Метод проективного дослідження такий як “Сімейна соціограма” дає можливість дослідити модель сімейних стосунків партнерів, динаміку взаємодій в сім’ї, роль будь-якого представника, що бере участь у системі міжособистісних стосунків та встановити рівень його якості або відчуженості у сім’ї.

За допомогою вказаних методів ми проаналізували ступінь розвитку загальної самооцінки та рольових характеристик, для того щоб окреслити їхній вплив на стосунки в сім’ї.

2.2. Дослідження взаємозв'язку самооцінки з характером взаємин подружжя в суперечливих ситуаціях

Щоб провести оцінювання активності поведінки в суперечливих ситуаціях був використаний тест “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях”, аналіз якого наведений в додатку А. Наведений спосіб дослідження дозволяє охарактеризувати взаємини в сім'ї за декількома вимірами такими, як застосування найбільш конфліктних сфер сімейних відносин, рівень порозуміння або непорозуміння в суперечках, загальний рівень сприйняття конфліктності для родини, а також визначити найконфліктніші осередки відносин у сім'ї. Узагальні результати представлені в таблиці 2.1. Вибірка нашого дослідження включає респондентів, які проживають у нуклеарних сім'ях, що становить 93% із дітьми, та 7% – патрилокальних сімей, де подружжя проживає з батьком.

Характер поведінки респондентів в суперечливих ситуаціях

Таблиця 2.1

Характер поведінки	Загальний перелік конфліктності	Стосунки з близькими	Виховання дітей	Самостійність	Порушення рольових очікувань	Неузгодженість поведінкових норм	Прояв зверхності	Прояв ревнощів	Розбіжність у фінансових питаннях
Активно негативний	3%	14%	27%	20%	37%	3%	23%	7%	30%
Пасивний	97%	83%	73%	80%	63%	90%	77%	93%	67%
Активно позитивний	0%	3%	0%	0%	0%	7%	0%	0%	3%

Як показують дані, наведені в таблиці 2.1, серед досліджуваних респондентів 97% демонструють пасивні реакції на конфліктний контекст у

житті родини. Такі показники можуть бути зумовлені ключовими факторами: можливо, вони претендуватимуть на конфлікти для збереження теплового комфорту у відносинах або не мають навичок відстоювати власну позицію. Інше пояснення – вони не можуть виражати відкритих позитивних чи негативних реакцій, але підтримують свою модель поведінки в певних конфліктних ситуаціях.

Активне негативне реагування на конфлікти зустрічається рідше і становить лише 4%, а активний позитивний характер поведінки не виявлено.

Це можна свідчити про вплив самооцінки на рівень конфліктності та стиль поведінки в окремих конфліктних ситуаціях. Наприклад, згадані респонденти активно демонструють негативну реакцію в конфліктах, пов'язаних із вихованням дітей, фінансовими розбіжностями а також порушенням рольових очікувань та відносинами з рідними автономними і друзями (див. Додаток В).

Розглянемо поведінку діагностованих у різних сферах сімейних відносин. Найменший рівень пасивної поведінки у конфліктних ситуаціях, пов'язаних із порушенням рольового очікування: 60% (18 респондентів) обрали пасивний підхід, тоді як 39% (12 респондентів) виявили активно негативну реакцію на ці конфлікти. Серед вибірки немає респондентів, які продемонстрували активний позитивний підхід до вирішення конфліктів – жодний респондент не виявляє позитивної активності під час конфліктів.

Конфлікти, які виробляють на основі ревнощів, мають найвищий рівень пасивності – 91% (22 респонденти). Активно позитивну поведінку в таких ситуаціях ніхто також не проявляє, а 8% (8 респондентів) обирають активний негативний підхід до вирішення конфлікту.

Серед отриманих результатів найбільший відсоток активної негативної поведінки – 35% (9 респондентів) – будь-який у конфліктних ситуаціях, пов'язаних із порушенням рольових очікувань. Водночас у ситуаціях, які стосуються неузгодженості норми поведінки, лише 4% респондентів, що є найнижчим показником активної негативної реакції, обирають такий спосіб вирішення конфлікту.

Найменше респонденти демонструють активну позитивну поведінку. У конфліктах, пов'язаних із вихованням дітей, питаннями автономії, порушенням ролі очікувань, проявом домінування та ревнощів, активно позитивна поведінка взагалі не проявляється. Лише 9% (3 респонденти) демонструють активний позитивний підхід у ситуаціях, пов'язаних із неузгодженістю поведінкових норм, та майже 5% – у конфліктах, що стосуються відносин із рідними та розбіжностей у питаннях фінансів.

Отже, найбільш типовою поведінкою в усіх різновидах суперечок є пасивний характер взаємодій, що виражається у проявах уникати конфліктів і небажання входити в завзяту суперечку з партнером.

Для аналізу ми запозичили кореляційний метод з використанням коефіцієнта Ч. Спірмена і виявили статистично значуще позитивне відношення між ступенем конфліктності, пов'язаним із вихованням дітей, та виконанням ролей “жінки”\“чоловіка” (0,39 при $p \leq 0,04$) і “дружини”\“чоловік дружини” (0,51 при $p \leq 0,002$).

Це свідчить про те, що з підвищенням самооцінки ролі “жінки”\“чоловіка” та “дружини”\“чоловік дружини” піддослідні можуть показувати активно позитивну поведінку в конфліктах, зокрема погоджуючись під час вирішення проблем, пов'язаних із вихованням дітей, що суттєво впливає на ступінь зниження загальних суперечностей.

В свою чергу данні загальної самооцінки позитивно корелюються з рівнем суперечностей в питаннях виховання дітей (0,34 при $p \leq 0,04$). Це означає, що коригуючи загальний рівень самооцінки, можна вплинути на загальний рівень суперечностей в даному питанні.

Був також виявлений статистично значущий негативний зв'язок між рівнем задоволеності ролі “дружини”, “чоловіка” та конфліктами, пов'язаними з ревнощами (-0,45 при $p \leq 0,008$). Це означає, що з підвищенням рівня конфліктності через зниження рівня задоволеності ролі “дружини”, “чоловіка”. І навпаки, підвищення задоволеності ролі “дружини”, “чоловіка”, може сприяти зменшенню суперечок в питаннях, що пов'язані з недовірою до партнера.

Проаналізовані данні свідчать, що здійснюючи коригування загальної та рольової самооцінки респондентів, можна змінити їх поведінку в різного роду суперечках які виникають в процесі спільного життя.

2.3. Вивчення взаємовідношення самооцінки з деференціюванням ролей у родині

У питанні вивчення взаємовідношення самооцінки з деференціюванням ролей у родині ми виділили особливості цього поділу за технікою Ю. Алешиної, Л. Гозман та Е. Дубовської “Розподіл ролей у сім’ї”. Розглянемо основні ролі, які найбільше реалізуються в даному випадку респондентами жінками: виховання дітей (71%) та сприяння емоційній атмосфері в родині (53%), що відповідає традиційним уявленням про модель історичного побуту української родини. 10% жінок-респондентів вибрали роль господині, а 14% – роль фундатора субкультури у своїй родині. Занижені дані втілення певних функцій спостерігаються в ролі фізіологічного партнера (18%), а функцію забезпеченості втілюють лише 4% представників дослідницького опитування (таблиця 2.2). у аналізі відповідей на питання анкети, опитувана під № 14 реалізовує функцію з матеріального забезпечення родини, а становище фізіологічного партнера належить її чоловікові. Щодо аспектів рольової оцінки своїх можливостей, то виконання функцій “жінки”\“чоловіка”, “дружини”\“чоловік дружини” та “матері”\“батька” подано оцінку як нижче середнього, а самооцінка загалом є відносно заниженою. Це може свідчити, про те, що з огляду на занадто низьку самооцінку досліджувана особа не може адекватно оцінити свій потенціал.

Підсумки цілеспрямованого емпіричного дослідження, які стосуються розподілу ролей між подружніми парами, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Властивості розподілу сімейних ролей у опитуваних пар

Роль	Реалізується чоловіком		Реалізується спільно		Реалізується жінкою	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Виховання дітей	3	7%	6	22%	22	71%
Емоційна атмосфера в родині	3	7%	12	40%	15	53%
Заможність	24	75%	6	23%	2	4%
Організація дозвілля	8	25%	9	27%	14	48%
Роль господаря/ господині	9	27%	10	36%	11	39%
Фізіологічний партнер	11	34%	14	48%	6	18%
Фундатор субкультури у родині	7	22%	11	37%	14	41%

Відповідно до результатів дослідження можна підсумувати, що в питаннях забезпечення розваг домінує позиція жінки. Що стосується основних ролей, які найбільше реалізуються в дослідженні респондентами чоловіками то серед опитаних 75% втілюють совою місію в родині через складову заможності, та як фізіологічні партнери 33%, тоді як організацію дозвілля та роль господаря демонструє відповідно 25% та 27% чоловіків. Серед ролей, що забезпечуються спільно, значний відсоток отримала роль фізіологічного партнера (48%). Дещо схожа ситуація спостерігається в сегменті формування субкультури у родині але з трохи нижчими результатами (41%) а також втілюється в формуванні емоційної атмосфери в родині (453%), як це показано на малюнку 2.1.

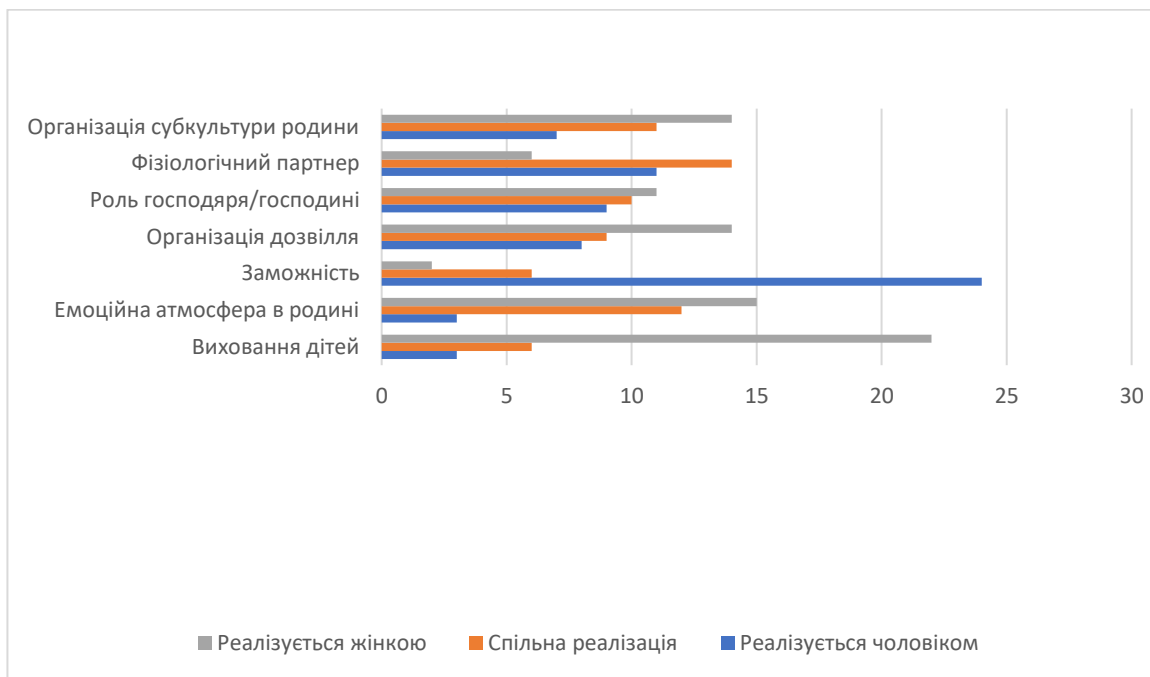


Рис. 2.1. Кореляція рольового розподілу у родинах, що анкетувалися

Отже, вплив традицій та фізіології на функції жінки та чоловіка в суспільстві не залишає право вибору щодо їх виконання, хоча спостерігається певна тенденційність до зростання показників спільного виконання таких функцій, як формування субкультури у родині, підтримка емоційної атмосфери та функція фізіологічного партнера.

Суттєвим аспектом є визначення взаємозв'язку між загальною та рольовою самооцінкою і рольовою диференціацією у родині. Для цього був втілений кореляційний спосіб розгляду за підходом Ч. Спірмена. Дослідження показало, що загальна самооцінка статистично ствердно співвідноситься з позицією матеріального забезпечення (0,53 при $p \leq 0,005$). Щодо рольової самооцінки, тобто виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між самооцінкою статусу "дружини" \ "чоловік дружини" та розподілом ролі господаря/господині (0,48 при ролі $p \leq 0,006$), а також між самооцінкою "жінки" \ "чоловіка" та забезпеченістю (0,42 при $p \leq 0,04$). З цього можна зробити певний висновок, що вказує на існування взаємозв'язку між складовою самооцінки та заможності через підвищення рівня рольової та абстрактної самооцінки, яка може сприяти

більшому гармонійному загальному розподілу ролей у контексті заможності та виконання ролі господаря/господині.

Детальніше розглянемо взаємозв'язок між рольовою самооцінкою та розподілом ролей у родині. Аналіз даних показав, що значущість ролі “дружини”\“чоловіка” позитивно співвідноситься з виконанням таких ролей, як емоційна атмосфера у родині (0,52 при $p \leq 0,005$), проведенні дозвілля (0,38 при $p \leq 0,02$) та статус фізіологічного партнера (0,42 при $p \leq 0,003$). Подана інформація свідчить про те, що підвищення самооцінки статусу “дружини”\“чоловіка” може сприяти більшому гармонійному розподілу ролей у питаннях проведення дозвілля та фізіологічного партнерства між подружжями.

Реалізація ролі фізіологічного партнера також має статистичну значущість позитивної кореляції із задоволеністю ролі “дружини”\“чоловіка” (0,43 при $p \leq 0,003$), компетентністю цієї ролі (0,37 при $p \leq 0,06$) та оцінкою виконання ролі “дружини”\“чоловіка” інших (0,43 при $p \leq 0,03$). Це засвідчує про складову підвищення ефективності ролі фізіологічного партнера сприятиме підвищенню рольової самооцінки “дружини”\“чоловіка”, зокрема в таких випадках, як щастя, обізнаність та оцінка інших. І попри, зниження рольової самооцінки “жінки”\“чоловіка” існує вірогідність негативного впливу на злагоджений розподіл ролей у фізіологічному партнерстві.

Ознака самооцінки компетентності статусу “матері”\“батька” статистично значуща з позитивною кореляцією з виконанням ролі господаря/господині (0,44 при $p \leq 0,02$) та має розподіл ролей у вихованні дітей (0,37 при $p \leq 0,06$). Вказані свідчення приводять до думки про те, що реалізація ролі господині/ господаря та поділ ролей у вихованні дітей взаємозалежать від рівня рольової самооцінки “матері”\“батька”. Покращення рольової самооцінки “матері”\“батька” може позитивно вплинути на виконання ролі господаря/господині та ролі виховання дітей, що сприятиме більшому гармонійному розподілу цих ролей.

Отже, можна підсумувати, що абстрактна та рольова самооцінка є важливим фактором для побудови гармонійних стосунків, після чого вони впливають на характер конфліктної взаємодії, рівень близькості чи відчуженості

у сімейних відносинах, а також на ролевий розподіл у сім'ї між подружжям. У зв'язку з результатами констатувального дослідження необхідно розробити спеціальну психокорекційну програму, спрямовану на коригування рівня самооцінки та загальної ролі респондентів.

Висновки до розділу 2

За результатами констатуючого експерименту серед респондентів виявлено переваги завищеного рівня самооцінки, що відповідає невротичному типу. Третина респондентів має адекватну сформовану самооцінку, а лише невелика частина (по 6,5%) демонструє занижену або занижену за невротичним типом самооцінку.

Найвищі середньо-групові показники спостерігаються у ролях “дружини”\“чоловіка дружини” та “жінки”\“чоловіка”. Найбільш значущими та привабливими для досліджуваних є статус “матері”\“батька”, а роль “дружини”\“чоловіка дружини” отримала найвищий рівень задоволеності серед учасників дослідження. Виявлена взаємозалежність між загальною самооцінкою та рольовими самооцінками “жінки”\“чоловіка”, “дружини”\“чоловіка дружини” і “доньки”\“сина”, що негативно відображається на можливості корекції загальної самооцінки через зміну цих рольових самооцінок.

Аналіз результатів показав, що серед досліджуваних респондентів переважають пасивні реакції на конфлікти в сімейному житті, а активні позитивні поведінкові реакції в конфліктах не спостерігаються. Було встановлено статистично достовірний позитивний зв'язок між рівнем конфліктності в питаннях виховання дітей та загальною самооцінкою (0,37 при $p \leq 0,06$), а також з ролями “жінки” (0,36 при $p \leq 0,04$) і “дружини” (0,58 при $p \leq 0,002$).

Отже, сім'я є найбільш значущим соціальним інститутом, що має вирішальний вплив на формування особистості, а також на її взаємодію з навколишнім світом. Одним із ключових аспектів, що впливає на якість та

гармонійність сімейних стосунків, є самооцінка кожного з її членів. Самооцінка вважає, як індивід сприймає свою здатність, цінність та роль у стосунках, що має прямий ефект на поведінку та взаємодію в родині. Самооцінка є не тільки особистісним фактором, а й значною складовою, яка впливає на побудову та розвиток взаємозв'язків між подружжями, батьками та дітьми.

Перш за все, варто відзначити, що самооцінка в умовах сім'ї формується і змінюється під впливом, взаємодії з партнером, дітьми та іншими родичами. Тому рівень самооцінки може варіюватися в залежності від того, як індивід сприймає своє місце в сімейній структурі. Легко, наприклад, люди з високою самооцінкою мають більшу впевненість у своїх силах, частіше беруть на себе відповідальність за рішення в родині, йдуть на компроміси та відкрито виражають свої почуття, такі люди часто виявляються більш емпатійними та чутливими до потреб партнерів та дітей.

Однак низька самооцінка може призвести до серйозних труднощів у побудові взаємини. Якщо індивід має занижену самооцінку, він може відчувати себе непотрібним або невідповідним своєму соціальному оточенню. У родині це може виражатися в постійних сумнівах щодо своїх здібностей, негативному ставленні до себе і своєї ролі в відносинах. Люди з низькою самооцінкою часто не можуть адекватно реагувати на ситуацію, що вимагає прийняття рішень, уникають конфліктів або, навпаки, йдуть на конфлікт без конструктивних намірів.

Занижена самооцінка також може впливати на взаємодію в подружніх стосунках. Партнер, який має низьку самооцінку, може відчувати себе недостатньо наполегливим у коханні та підтримці, що викликає емоційну відстороненість та створює труднощі у встановленні близьких і довірчих стосунків. Ці стосунки можуть бути неприйнятними, після того як кожен партнер може спробувати компенсувати свої внутрішні комплекси або постійно порівнювати себе з іншими, що створює конфлікти та нерозуміння.

На противагу цьому, висока самооцінка в подружніх стосунках зазвичай виявляється в більш стабільних та здорових взаємовідносинах. Люди з такою

самооцінкою мають здатність долати труднощі, не втрачаючи впевненості в собі та своїх силах. Вони досягають гармонії через взаємну підтримку та розуміння, що створює міцний емоційний зв'язок. Висока самооцінка дозволяє партнеру не тільки краще сприймати себе, але й поважати інших, що є основою для побудови здорових і стабільних сімейних відносин.

Особливу роль у побудові взаємин у родині спричиняє самооцінка жінки. Багато досліджень вказують на те, що жінки часто піддаються впливу зовнішніх факторів, таких як соціальні стереотипи, роль матері та дружини, що може формувати їхню самооцінку. Наприклад, якщо жінка відчуває, що її роль у родині недооцінюється, або якщо вона не отримує підтримки від партнера, її самооцінка може зменшитися, що призводить до емоційної напруги в стосунках. Зниження самооцінки у жінки може негативно позначитися не тільки на її власному психологічному стані, а й на взаємодіях із партнером, а також на її взаємодії з дітьми.

Самооцінка також має ключове значення у вихованні дітей. Діти, які ростуть у сім'ях, де батьки мають високу самооцінку, частіше формують своє власне уявлення про себе. Вони вчаться бути впевненими у своїх силах, шанувати себе та інших. Батьки, що володіють високою самооцінкою, частіше впливають на розвиток своїх дітей, допомагаючи їм долати труднощі та сприймати свої помилки як частину процесу розвитку. На основі цього, діти, які виховуються в сім'ях, що мають низьку самооцінку, можуть наслідувати ці моделі поведінки і самі перестають вірити у свої сили.

Отже, самооцінка має вирішальний вплив на якість взаємини у сім'ї. Як у подружніх стосунках, так і в стосунках між батьками та дітьми, самооцінка програмує те, наскільки гармонійно та здорово будуть розвиватися відносини. Підвищення самооцінки в родині може стати основою для формування позитивних, підтримуючих взаємодій, що сприятиме не лише особистісному розвитку кожного члена родини, але й створенню стабільних, емоційно здорових відносин.

РОЗДІЛ 3 ЗМІНА САМООЦІНКИ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї

3.1 Перспектива корекції самооцінки в ранній та середній дорослості

Провівши аналіз наукової літератури, ми дійшли висновку, що на сьогоднішній день не існує єдиного підходу до корекції та розвитку самооцінки. Більшість досліджень зосереджені на роботі з самооцінкою в дитячому та підлітковому віці, через складову формування цього психологічне явища, яке закладається в дитинстві і легше піддається психокорекції.

Наприклад, О. Падуріна вивчала корекцію самооцінки у дошкільнят через розвиток позитивних батьківських почуттів [40]. Вона стверджує, що ця система складається з певних технік насамперед таких як позитивне ставлення батьків до дитини, до самих себе як батьків, до партнера та до батьківства загалом. Гармонійне поєднання цих компонентів сприяє формуванню адекватної загальної та часткової самооцінки дошкільника. Водночас, неузгодженість та нестабільність у цих аспектах можуть призвести до виникнення різних форм неадекватної самооцінки у дитини.

В. Долгова разом з М. Яковлевою здійснили мультикультурний експеримент щодо психолого-педагогічної кореляції самооцінки першокласників, використовуючи психолого-педагогічні техніки [18]. Вони розробили програму, що містить у собі метод корекції завищеної самооцінки в першокласників, яка включала техніки казкотерапії та арт-терапевтичні процедури для спонукання пізнавальної активності.

В науковій розвідці Г. Біленко та Р. Язигіна вивчали особливості коригування самооцінки у підлітковому віці [78]. Для виправлення самооцінки вони пропонують, щоб практичний психолог постійно співпрацював з учителями, використовуючи різні психокорекційні техніки в процесі навчання. Як результат підвищення самооцінки, на переконання авторів, може бути, наприклад урок етики, де розглядаються питання самоповаги та самоприйняття.

Підлітки застосовують набутий досвід до наступного уроку, де обговорюється рівень засвоєння цих навичок.

Існують також дослідження, що приділяють увагу до корекції самооцінки у дітей з інклюзією. Ці аспекти проблеми вивчала І. Конєва, що займалася корекцією самооцінки у підлітковому віці пов'язане із затримкою психологічного розвитку. Нею було підготовлено методику, що включала ігрові ситуації, практики творчої- та казко- терапії, а також заняття в мультимедійній кімнаті для релаксації [26].

Інша група дослідників таких як Н. Височина, І. Смоляр та Ю. Ємшанова створили техніку тренінгу, спрямовану на корекцію самооцінки та розвиток лідерських якостей у спортсменів-шахістів. Бо саме у спортсменів віком 20-30 років спостерігається піковий період їх досягнень, тому дана техніка була орієнтована на підвищення впевненості та формування лідерських навичок серед майстрів спорту, які вважалися менш успішними. Названа психологічна техніка містила сукупність методів, що коригували діяльність спортсменів підвищуючи ефективність занять шахами [12].

На даний час існують певні психологічних підходів до корекції самооцінки та його впливу на шлюб. Наприклад, Н. Малашкіна створила техніку танцювально-рухового тренінгу для корекції самооцінки [30]. За її спостереженнями у жіночому середовищі частіше спостерігається схильність до відносно заниженої самооцінки, на відміну від чоловіків у яких вона частіше є завищеною. Тому підходи до кореляції жіночої самооцінки потребують інших методів. Авторка зазначає, що низький рівень впевненості та недостатнє прагнення до досягнень, пов'язаних із самооцінкою, розширюють для сучасних жінок можливість досягти успіху в соціальному житті. Найдієвіший із ефективних методів на її думку є танцювальний, адже він сприяє поступу в соціумі та емоційному здоров'ю, що гармонізує особистісний розвиток.

А. Нікольська та В. Парфьонова зосередилися на проблемі психологічного коригування самооцінки у жінок з підвищеною вагою. Дослідники звертають увагу на те, що жінкам, які прагнуть скинути надлишкову вагу, слід спершу

виявити причини розладів харчової поведінки, що призводять до переїдання, а потім працювати над усуненням цих причин, формуючи нові поведінкові моделі [42].

Оскільки самооцінка є дворівневим утворенням, де один рівень – це стабільна глобальна самооцінка, а інший – конкретні самооцінки, які можуть змінюватися під впливом різних чинників, істотно відзначати її корекцію. Відповідно до результатів діагностичного експерименту, 69% обстежених респондентів мали неадекватно сформовану самооцінку. Це є проблемою, оскільки завищена, так і занижена самооцінка порушує процес самоконтролю, що може провокувати конфлікти. Респонденти із завищеною самооцінкою часто конфліктують через зарозуміння, неповагу та прагнення бути в центрі уваги, а також через нездатність досягти високо поставлених цілей. У той час респонденти з низькою самооцінкою через виражену самокритичність недооцінюють свої можливості, почуваються залежними від оточуючих, що може привести до хронічної тривожності та негативно вплинути на психоемоційний стан.

3.2. Структура програми вдосконалення самооцінки для злагодженості сумісності у шлюбних взаєминах

Програма включає такі компоненти:

1. Психосвітні техніки

- Рефлексія і формування цінностей: підтримка учасників у розкритті та усвідомленні власних цінностей і переконань, які впливають на формування їхньої самооцінки.
- Техніка позитивного мислення : освоєння та застосування стверджувальних методів обдумування для покращення самосприйняття.

Психосвітні сесії містять:

1. Вступна частина

- Задум : знайомство тих хто бере участь із завданнями та структурою сесії з психоосвіти.
- Залученість:
 - представлення психолога, що буде вести заняття;
 - висвітлення мети програми та сподіваних результатів;
 - встановлення атмосфери психологічної безпеки та конфіденційності.

2. Сесія самоаналізу

- Задум : допомогти учасникам зрозуміти свої цінності, переконання і силу.
- Залученість:
 - використання тестів та анкет для визначення індивідуальних особливостей;
 - самопізнання завдяки аналізу особистих успіхів, цілей та перешкод.

3. Техніка ствердного аналізу:

- Задум: опанування учасниками технік позитивної стратегії мислення для покращення самосприйняття.
- Залученість:
 - освоєння методу заміни упередженого ставлення на доброзичливість;
 - удосконалення навичок мати позитивні аспекти у особистій роботі та особливостях характеру.

4. Сесія групової протекції:

- Задум: організація психологічно безпечних умов для взаємобміну навиками та протекції учасників.
- Залученість:
 - Обговорення в колективі тем самооцінки та відносин у парі;
 - спільне обговорення проблем та пошук рішень.

5. Персональне консультування:

- Задум: здійснювати посил на працю з фахівцем-психологом за для вирішення власних питань та планування плану дій по самовдосконаленню.
- Залученість:
 - приватні консультації для обмірковування персональних труднощів та шляхів їх вирішення;
 - вдосконалення особистих перспектив зростання.

6. Метод співпереживання та навиків спілкування:

- Задум: опанування учасниками усвідомлення та відчуття емоцій партнера, покращуючи комунікацію в групі.
- Залученість:
 - рольові навички для поліпшення співпереживання;
 - вдосконалення активного сприйняття та вираз власних емоцій.

7. Вдосконалення стрес-менеджменту:

- Задум: засвоєння учасниками ефективних методів долаття стресових ситуацій та підтримки психічного спокою.
- залученість:
- методи розслаблення та вправи для розвитку дихальної мускулатури;
 - освоєння технік стрес-менеджменту та відновлення духовного спокою.

8. Завершальна сесія та програма підсумків:

- Задум: закінчення програми, обмірковування результатів та перспективи подальших кроків.
- залученість:
- Обговорення в групі досягнень та ефективності отриманих результатів;
 - випрацювання персональних і групових планів для майбутнього зростання.

2. Спільна робота:

- Взаємодопомога в колективі: формування психологічно безтурботного оточення для обміну навиками та емоційної підтримки учасників групи.
- Робота в колективі для підняття рівня самосвідомості: використання методів, які дозволяють удосконалювати самопізнання та розуміти особисті потреби та прагнення.

Взаємодія у колективі в плані підвищення самооцінки для адаптування порозуміння в парі:

1. Організація групових відносин:

- Добір групи: обрання спільників із врахуванням їхніх вимог, рекомендацій і цілей.
- Психологічна надійність: організація комфортного оточення, де група має змогу відкрито обмінюватися своїми поглядами та почуттями без страху несприйняття.

2. Означення мети та сподівань групи :

- Обмірковування індивідуальних цілей: з'ясування мети та очікування учасників від роботи в групі.
- Окреслення загальних інтересів і негараздів: визначення головних мотивів і питань, щодо групового обговорення.

3. Випрацювання групових навичок:

- Групова полеміка: допомога обміну задумами, досвідом та взаємною підтримкою серед учасників.
- Рольові ігри: застосування певних сюжетів для покращення емпатії та вмінь міжособистісних взаємин.
- Розвиток якостей для підняття рівня самосвідомості: техніка застосування, яка допомагає учасникам усвідомити та зрозуміти свої емоції та бажання.

4. Допомога групових сесій:

- Проведення колективних сесій: досвідчений психолог-фасилітатор здійснює організацію розв'язання спільних проблем групи, допомагаючи обговоренню та сприяючи психологічному комфорту.

- Допомога учасникам: сприяння умовам взаємодопомоги, де учасники активно виручають один одного і підтримують.

5. Обмірковування значущих тем:

- Колективне обговорення негараздів і викликів: розгляд персональних проблем та визначення шляхів для їх вирішення.
- Групова діяльність над проблемою самооцінки: колективний розгляд і обмірковування персональних навичків, пов'язаних з самооцінкою.

6. Формування колективних навичків:

- Взаємосприяння: формування атмосфери, де сторони отримують сприяння та розуміння з боку один одного.
- Взаємодосягнення: означення групових досягнень спільного прогресу у вирішенні проблем та вдосконалення самооцінки.

7. Визначення та тлумачення:

- Розгляд особистого зростання: обдумування і розгляд змін, що сталися у самосприйнятті та стосунках в парі.
- Визначення наступних дій: планування персональних і колективних цілей та ефективних прийомів для підтримання якісних змін.

Колективна діяльність в програмі має за мету вияв ефективного середовища розвитку особистості для взаємодії та сенсу партнерських стосунків. Вона дозволяє учасникам навчатися один від одного, навзаєм вдосконалювати вміння та сприяти взаємозростанню.

3. Персональні поради:

- Індивідуальні терапевтичні прийоми: створення атмосфери для учасників працювати особисто з психологом по вирішенню своїх проблем і створення плану дій з самовдосконалення.
- Створення персональних планів вдосконалення: спільне з'ясування індивідуальних цілей та методів для вдосконалення самооцінки.

Персональне консультування в програмі вдосконалення самооцінки для гармонізації взаєморозуміння в парі наймовірніше вміщує:

1. Вихідна оцінка і визначення запитів:

- Профілактика самооцінки: визначення рівня самооцінки учасника та виявлення підходів для майбутнього поступу.
- Аналіз персональних запитів: огляд та з'ясування особистих запитів і цілей разом з учасниками.

2. Формування персональних візій:

- Групове планування: представлення плану дій, спрямованого на певні запити та цілі учасника групи.
- Визначення завдань: окреслення певної мети і кроків для вирішення поставлених намірів.

3. Терапевтичний метод:

- Методи психотерапії: застосування різних терапевтичних прийомів (когнітивно-поведінковий та гештальт-терапевтичний), адаптованих під індивідуальні запити учасника.
- Праця над почуттями: сприяння учасникам свідомо сприймати та виражати свої переживання, а також формувати емоційну витривалість.

4. Вироблення вмінь до саморегуляції:

- Методи саморегуляції: засвоєння та застосування методів розслаблення, вправ на дихання, що дозволяють покращити саморегуляцію та знижують стресові стани.
- Самопізнання та рефлексія: розвиток навичок самоаналізу для усвідомленого пізнання особистих думок, емоцій та поведінки.

5. Вдосконалення позитивних міркувань:

- Самонавіювання та адекватні заяви: застосування самонавіювання як способу, що дозволяє позитивно відноситись до себе та своїх завдатків.
- Перетворення негативних відображень: робота у переосмисленні та зміні негативного світогляду, що здійснює вплив на самооцінку.

6. Постійність очікуваних змін та супровід:

- Окреслення методів для подальшого зростання: взаємна з учасником розробка дієвих принципів і мети для підтримки та вдосконалення отриманих позитивних підсумків.

- Наміченя сесій супроводу: організація допоміжних консультацій для додаткової підтримки та виявлення несподіваних перешкод.

7. Об'єднання знань у родинних зв'язках:

- Розгляд вмінь у контексті взаємин: інтерпретація того, як набуті навички можуть допомогти покращити взаємодію в парі.
- Застосування знань у взаєминах з партнером: надання пропозицій та порад стосовно використання отриманих знань для покращення комунікації та взаємин з партнером.

Персональне консультування виступає як особистий підхід до програми кожного учасника, орієнтоване на реалізацію конкретних питань і підтримку розвитку особистості.

4. Техніка співпереживання та вміння спілкуватися:

- Дії з розвитку співпереживання: настанова учасникам правильно розуміти емоції партнера для покращення взаєморозуміння.
- Розвиток активного слухання: формування практик ефективного спілкування та запобігання проявам конфліктів.

Тренінг співпереживання і вміння спілкуватися складається з:

- Вправ на правильне розуміння емоційних станів;
- Невербальні техніки: учасники застосовують невербальне спілкування для демонстрації своїх емоцій, а інші намагаються їх розпізнати.
- Рольові ігри: учасники грають різні ролі в ситуаціях, де вони повинні відчувати емоції своїх героїв.

Техніка співпереживання емоцій:

- Розуміння змісту слів в парі: один учасник слухає іншого, після чого коротко передає почуту інформацію.
- Реакція на емоційні ідіоми: учасники вчаться сприймати почуття партнера, відповідаючи на його емоційні вирази.

Вправи для покращення міміки і жестів:

- Тренування погляду: учасники вчаться використовувати погляд як спосіб невербальної передачі інформації і зацікавленості в спілкуванні.
- Невербальна мова: методики для підсилення слів та вираження почуттів через невербальні засоби.
- Колективна праця над спільними дорученнями:
 - Колективні проєкти: учасники здійснюють спільну роботу над завданнями, що вимагають співдій та уточнень.
 - Групові обмірковування: спільний розгляд тем, що допомагає розвивати навички колективного розуміння.
- Тренінг з втілення дієвого виступу:
 - Метод вимови звуків: навчання виразно та чітко передавати власні думки та емоції.
 - Техніки на застосування “Я-повідомлення”: учасники навчаються конструктивно виражати власні емоції та запити потреби.
- Рольові ігри для поліпшення співпереживання:
 - Обмінювання ролями: учасники міняються ролями, щоб краще зрозуміти відчуття та позицію партнерів.
 - Співпереживання в кризових ситуаціях: обмірковування суперечок через розуміння емоцій партнера.
- Розгляд актуальних сценаріїв:
 - Обмірковування проєктів створення фільму або казки: аналіз емоційних реакцій персонажів у фільмах або казках.
 - Розгляд реальних ситуацій: учасники обговорюють життєву ситуацію, де могли б розвивати емпатію та комунікаційні навички.
- Практикування:
 - Нотатник почуттів: запис власних емпатій та антипатій на різні події.
 - Тренування розвитку позитивних зворотніх взаємин: учасники обмінюються позитивними відгуками та висловлюють вдячність один одному для створення підтримки та консенсусу в групі.

5. Тренінг з управління стресом:

- Техніки відпочинку та вправи на дихання: навчання методам для зниження глибокого переживання та покращення психологічного самопочуття;
- Оволодіння ефективним навиками подолання перешкод: освоєння способів для дієвого подолання негараздів та потрясінь.

Техніка з управління стресом містить:

1. Вступна частина:

- Задум: ознайомлення учасників із характеристикою стресу та необхідністю впровадження ефективного управління стресом для підняття рівня самооцінки та дотримання злагоди.
- Залученість:
 - Обмірковування досвіду учасників у подоланні глибокого переживання;
 - Виявлення першоджерел стресу в сімейних стосунках.

2. Сприйняття глибокого переживання:

- Задум: допомогти учасникам осягнути природу та види стресу, що можуть мати місце у взаєминах.
- Залученість:
 - Теоретичне визначення стресу та його дія на психічне самопочуття;
 - Колективна дискусія на прикладах стресових ситуацій, що виникають у шлюбі.

3. Методики відпочинку:

- Задум: навчити учасників ефективним методам відпочинку для нівелювання психофізичних впливів стресу.
- Залученість:
 - Ознайомлення з техніками дихання та їх практичне використання для зняття стресу;
 - Використання візуалізацій для втілення спокійної і розслаблюючої внутрішньої проекції.

4. Техніки дієвої протидії негараздам:

- Задум: вироблення способів для керування стресом як засобу дієвого долаття перешкод і уникнення негараздів у конфліктах.
- Залученість:
 - Техніка з подолання проблемних випадків у парі завдячуючи практичним вправам та прикладам;
 - Аналіз стратегій для не допуску конфліктів і їх реалізація.

5. М'язова активність:

- Задум: здійснення фізичних вправ для урівноваження напруги та поліпшення стану переживання.
- Залученість:
 - Легкі фізичні вправи, що дозволяють розслабити м'язи і покращити самопочуття;
 - Наявність короткочасних перерв для фізичної активності під час тренінгу.

6. Методи тайм-менеджменту:

- Задум: навчити дієвим способам тайм-менеджменту для зменшення втоми та нервових потрясінь.
- Залученість:
 - Першочергове окреслення і складання плану дій для раціонального проведення часу;
 - Опанування технік передачі та керування завданнями.

7. Управління стресом у сімейних відносинах:

- Мета: втілення стратегій для зниження стресу у сім'ї та взаємопідтримка в родині.
- Залученість:
 - Колективний аналіз певних стресових викликів в родині та пошук прийнятних рішень;
 - Техніка співпереживання та підтримки для ефективного розв'язання складнощів у сімейних відносинах.

8. Фінішний етап:

- Задум: допомога у втіленні навичок управління стресом в буденне життя та фіксація позитивних зрушень.
- Залученість:
 - Колегіальне створення особистих планів управління стресом для всіх учасників;
 - Обмірковування прогнозованого використання навичок управління стресом в сімейному житті.

6. Робота з самонавіюваннями та цілями:

- Задум: формування позитивних переконань та планування досягнень для підтримки високої самооцінки.
- Залученість:
 - Визначення самонавіювання: розробка мотивувальних та позитивних тверджень для зміцнення впевненості у своїй цінності;
 - Виокремлення індивідуальних та загальних цілей: проектування і досягнення цілей, що сприяють підвищенню самооцінки та покращенню взаєморозуміння в парі.

Робота з самонавіюваннями та цілями в ході підвищення рівня самооцінки та гармонії взаємин у парі:

1. Формулювання самонавіювання:

- Значення: самонавіювання – це позитивна ствердженість, що відображає переконання або прагнення. Всі учасники працюють над реалізацією індивідуального самонавіювання, що підтримують позитивне самосприйняття та стимулюють психологічний розвиток.
- Хід:
 - Учасники освоюють техніки створення самонавіювання, озираючись на позитивні та мотивуючі ствердження;
 - Визначають сфери, де потрібно підняти свою самооцінку та стосунки в парі;

- Всі учасники створюють індивідуальні самонавіювання, що відповідають його запитам та меті.

- Приклад самонавіювання: “Я шанобливо відношусь до самого себе”, “Моя самооцінка має тенденцію до росту з кожним новим успіхом”, “Мої стосунки в родині стають все більш гармонійними і покращуються”.

2. Окреслення індивідуальної і групової мети:

- Головне: Завдання формують досяжні наслідки, яких учасники прагнуть набути беручи участь у програмі. Вони можуть бути як особистими, так і груповими для пари.
- Хід:
 - Учасники беруть участь у заходах аналізу своїх думок, почуттів та досвіду, щоб визначити сфери власного життя, що вимагають коригування;
 - Учасники визначають об’єктивно досяжну мету, яка сприяє поліпшенню самооцінки та відносин у парі;
 - Пара окреслює однакову мету, яка допоможе зміцнити взаємини та гармонію в родині.
- Приклад:
 - Персональна мета: “Поліпшити стан особистого самоприйняття, відводячи час на власне самовдосконалення та самопізнання”, “Підняти загальний рівень впевненості у себе, шляхом відвідування заходів публічного характеру”;
 - Взаємні цілі: “Вдосконалити процеси спілкування та обмірковувати конфлікти у парі через дієві методики проведення бесід”, “Удосконалювати нові зацікавлення та шукати взаємні захоплення для підтримки фізіологічної близькості в парі”.

3. Супровід самонавіювань та цілей у буденність:

- Значення: Учасникам надаються методи та засоби для об'єднання самонавіювань і мети у буденне життя, щоб посилити їхній позитивний вплив на самооцінку та відносини в парі.
- Хід:
 - Учасники долучаються до застосування самонавіювань як частину рутини, регулярно повторюючи їх;
 - Мета час від часу переоцінюється і міняється відносно певних успіхів і нових першкод;
 - Парі надається можливість окреслювати певні моменти чи аспекти, коли вони можуть згадувати про самонавіювання та обговорюють поступ у досягненні своєї мети.
- Приклад: Учасник може включати самонавіювання до ранкових процедур, а пара може призначати тижневі рубезі для аналізу та обміркування спільних цілей.

7. Системний критерій:

- Праця над взаємовідносинами в парі: окреслення ролей, співпраця та впливу один на одного в руслі сімейних відносин;
- Загальне вироблення плану долаття перешкод та негараздів: виявлення та намічення методів подолання проблем і суперечок.

Послідовна практика в процесі підвищення самооцінки для гармонізації взаємин в парі включає:

1. Праця над взаємовідносинами в парі:
 - Розгляд родинного середовища: учасники досліджують власні ролі в родині, окреслюють місце кожної особи та взаємний вплив на психологічне благополуччя відносно іншого;
 - Визначення упереджень та ідей: робота щодо визначення і перегляду упереджень щодо ролей в родині, які можуть здійснювати плив на самооцінку партнерів.
2. Колективне опрацювання методик подолання негараздів:

- Визначення проблеми: окреслення та аналіз негараздів у сімейному житті, що чинять вплив на самооцінку;
- Колективне вирішення проблем: окреслення дієвих методів та плану дій у подоланні негараздів, із залученням інструменту вдосконалення спілкування та злагоджених відносин.

3. Колективні цілі та задуми:

- Окреслення групової мети: партнери спільно виокремлюють важливі наміри з вдосконалення власних відносин і підняття рівня самооцінки;
- Створення “дороговказу” для подружнього шляху: окреслення спільного плану, що містить в собі перспективи, значущість, задуми і взаємні прагнення для процвітання стосунків.

4. Уніфікація психологічної впевненості:

- Персональні та колективні сесії: реалізація психологічних сесій, що коригують спільні проблеми відносин, так і особисті погляди, які здійснюють вплив на самооцінку;
- Колективне сприйняття психологічних деталей: відбувається навчання з елементами кращого розуміння психологічних деталей відносин та власної особистості.

5. Рух колективу в певному напрямку:

- Організація безпечного середовища: істотним є формування клімату неупередженості та взаємоввічливості, для зручності пар у обміні враженнями та почуттями;
- Посередництво у групових дискусіях: організація розгляду питань, які є предметом самооцінки та домовленостей, у колективному вдосконаленні учасників.

6. Розбір сімейних відносин:

- Характеристика ролей в родині: окреслення місця всіх представників родини та їхнього впливу на відносини і самооцінку;

- Визначення наслідків минулих навичок: сприйняття того, як минулі переживання можуть чинити вплив на самоприйняття та взаєморозуміння в сім'ї.

7. Дієва співпраця:

- Техніки взаємодії та творчі завдання: заохочення учасників до групових завдань і майстер-класів, для вироблення ініціативного взаємопізнання та збагаченню досвіду;
- Взаємні прояви: спонукання пари до взаємних проявів, пов'язаних з виробленням сімейного плану зростання або участі у родинних клопотах.

Послідовний метод підходу звернений на взаємозв'язки між усіма елементами – учасниками, їх відносинами, змістом і психологічними особливостями. Цей критерій дає змогу дієво вдосконалювати самооцінку індивіда та координувати відносини у парі.

8. Супровід та допомога:

- Допоміжні поради в результаті опрацювання курсу: створення умов для бажаючих розширити особисту або колективну роботу з психологом для вдосконалення постійного розвитку та досягнення результатів;
- Колективний супровід учасників: організація простору для обміну навиками, порад та взаємопідтримки в процесі особистісного зростання.

Супровід та допомога по закінченню курсу включають:

1. Допоміжну підтримку:

- Персональні поради: надання бажаючим змоги знову звертатися до психолога для вирішення особистих проблем, що з'явилися після проходження основного курсу;
- Розгляд нових труднощів: аналіз викликів, які виникають повсякчас, і визначення шляхів для їх вирішення.

2. Колективна допомога:

- Супровід та колективні зібрання: проведення додаткових заходів в колективі для аналізу позитивних зрушень, негараздів і успіхів учасників за результатами проходження основного курсу;
- Загальне сприяння: визначення онлайн-сервісу для обміну досвідом, надання порад і взаємопідтримки серед учасників.

3. Відслідковування і результативність:

- Безперервне відстеження позитивних змін: постійний моніторинг успіхів учасників різними засобами: тести, опитування, анкетування, та діагностика;
- Визначення витримки і зростання: оцінювання дієвості та сталості змін, яких учасники досягли після проходження основного курсу.

4. Протекція зростання перспектив саморозвитку:

- Стан активності власної мети: вдосконалення персональних проєктів зростання, намічених в ході програми;
- Висловлення настанов: пропонування певних засобів і можливостей у процесі опанування нових власних та родинних цілей.

5. Колективні спонукання:

- влаштування колективних занять: залучення до спільної роботи в колективній проєктах з вдосконалення взаємин та протекція в середовищі учасників;
- Вироблення пропозицій для колективу: застосування практики групової роботи з питань, підтримки укріплення сімейних стосунків.

6. Постійне вдосконалення:

- Здійснення загального прогнозування наслідків: здійснення роботи з планування майбутніх викликів, окреслення дієвих практик та методів сприяння змінам;
- Готовність до очевидних негараздів: формування планів для нівелювання майбутніх клопотів, що будуть поставати в майбутньому.

7. Психологічний супровід у конфліктних випадках:

- Рішучість до зовнішніх впливів: надання змоги учасникам звернення до психолога під час конфліктів або у виняткових випадках;
- Сприяння емоційному супроводу: створення атмосфери з прояву почуттів і психологічного супроводу під час складних етапів життя.

Висновки до розділу 3

Намір задуманого полягає у опрацюванні та впровадженні ефективної програми, що покликана підняти рівень самооцінки особистості, яка сприятиме адаптації взаємовідносин між подружжям. Програма містить в собі настанови на формування позитивного ставлення до самого себе і партнера, покращення психічного добробуту та підвищення позиції сумісності у сімейних стосунках.

Доктрина перспектив передбачає персоналізацію курсу щоб здійснювати вплив на особисті характеристики з урахуванням запитів всіх хто бере участь. Намагатися у роботі з усіма партнерами вибирати підходи до їх унікальності, та робити наголос потугах та сильних сторонах розвитку.

Співпереживання і допомога в курсі потрібна для налагодження атмосфери психологічно комфорту, в якій партнери отримують емоційне сприяння та розуміння. Курс спрямована на розвиток вмінь співпереживання, покращення взаєморозуміння та налаштування сприятливої емоційної атмосфери.

Критерій безперервності дає можливість включення складових взаємозв'язку в залежності від рівня самооцінки кожного учасника та рівня гармонії у родині. Програма орієнтована на гармонійний розвиток обох сторін та забезпечення ефективності сумісної роботи у формуванні позитивних починань.

Партнерство проявляється у заохоченні до активної взаємодії представників у програмі, мотивація до саморозвитку, взаємопідтримка та активність у особистих здобутках і покращення взаємодій.

Мірилом дієвості курсу є підняття загального рівня самооцінки та моніторинг показників прогресу у здобутті особистих цінностей та самоповаги у представників, що брали участь у програмі.

Свідченням продуктивності слугує зменшення загального рівня самокритики яка обмежує сприйняття власної цінності.

Позитивне сприйняття себе розкривається у підвищенні рівня самосвідомості та позитивно правильного відношення до особистих якостей і здобутків.

Сприйняття особистих задатків до перетворень проявляється у виробленні переконань у можливостях особистісного зростання та самоактуалізації.

Підвищення рівня сумісності прослідковується в можливостях визначення оцінювання якісних змін у взаєморозумінні, зниження рівня суперечок та розширення кола взаємних інтересів між партнерами.

Свідченням результативності слугує:

- мінімізація суперечностей де критерієм виступає зниження частоти та інтенсивності суперечок між партнерами.
- підвищення рівня загальних інтересів та відслідковування зростання активності, що обирається парою для спільного проведення часу.
- покращення спілкування проявляється в якісних комунікативних змінах, включаючи більшу відкритість, взаєморозуміння та підтримку.

Позитивні зміни емоційних гараздів проявляються у визначенні змін рівня емоційної витривалості і втіхи від стосунків.

Свідченням результативності слугує:

- Вдосконаленням емоційної витривалості виступає стеження за ходом змін у реакціях на стресову ситуацію та здатність їх долати.
- Зростання вдовolenості відносинами діє через оцінювання позитивної перцепції взаєморозуміння і відчуття задоволення у сімейному житті.
- Нівелювання емоційного вигорання є ефективним у відслідковуванні зниження рівня втоми та переживань в наслідку участі проходження курсу.

Протяжність позитивних перетворень відстежується у моніторингу тривалості та стабільності позитивних результатів після завершення програми.

Свідченням результативності слугує:

- Підтримка позитивної поведінки відбувається в оцінці з боку учасників та спостерігачів щодо впровадження набутих позитивних практик у повсюдне життя.
- Стійкість позитивного ефекту є відстеженні тривалості дії ствердних змін після завершення програми.
- Пристосування до нових перешкод проходить в оцінюванні спроможності пари ефективно протидіяти новими життєвими викликам та застосовувати здобуті навички в різних випадках.

Допомога загальному родинному задоволенню викривається в аналізі досягнень партнерами гармонії та єдності у стосунках, а також у створенні передумов для наступного розвитку взаємин.

Свідченням результативності слугує:

- Коригування особистої та колективної мети є визначенні здатності пари успішно підтримувати як особисті, такі і спільні амбіції.
- Систематизація емоційної відстані: оцінка рівня наближеності та взаєморозуміння між партнерами.
- Гнучкість та адаптивність: визначення готовності пари ефективно реагувати на нові обставини та життєві виклики.

Компоненти проєкту:

1. Психосвітні техніки:

- Самоаналіз та визначення цінностей: підтримка учасників у розкритті та розумінні власних потреб та поглядів, які впливають на їхню самооцінку.
- Способи позитивного міркування: навчання способам міркування для формування позитивного ставлення до себе.

2. Персональні поради:

- Персональні терапевтичні сесії: можливість для учасників працювати особисто з психологом над вирішенням власних питань і формуванням стратегій саморозвитку.

- Створення персональних планів розвитку: окреслення власної мети та способів підвищення самооцінки разом з фахівцем.

3. Колективна робота:

- Групова підтримка в створенні безпечної атмосфери для обміну навиками та емоційної підтримки.
- Колективні вправи для самопізнання: використання технік, що вдосконалюють самосвідомість та уявлення своїх потреб.

4. Техніки співпереживання та спілкування:

- Вправи на розвиток співпереживання: навчання розуміти та вловлювати емоції партнера для покращення взаєморозуміння.
- Досвід активного слухання: тренування ефективного спілкування та запобігання суперечкам.

5. Техніка управління стресом:

- Техніки відпочинку та вправи з диханням: освоєння методів для подолання емоційного збудження та покращення психологічного стану.
- Методи подолання стресу: навчання ефективним стратегіям вирішення суперечок та складних ситуацій.

6. Робота з самонавіюванням та намірами:

- Генерування самонавіювань: вироблення позитивних істин для зміцнення впевненості у власній значимості.
- Намічення власних та загальних намірів у окресленні і досягненні цілей, що сприяють підвищенню самооцінки та зміцненню взаємини у пари.

7. Метод послідовностей:

- Робота над стосунками в парі: аналіз ролей, взаємодії та певностей партнерів у сімейному житті.
- Спільне розроблення стратегій вирішення проблем: планування ефективних способів подолання труднощів і розв'язання конфліктів.

8. Підтримка після завершення програми:

- Додаткові консультації: змога для учасників продовжувати особисту або колективну комунікацію з психологом для забезпечення стійкого позитивного розвитку.
- Колективна підтримка: організація простору для обміну досвідом, порад і взаємної підтримки серед учасників для продовження особистісного зростання.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

Сім'я є основним осередком, де формуються не лише міжособистісні стосунки, але й індивідуальні установки та виявлення про себе. Самооцінка – це внутрішня оцінка особистості своїми перевагами, якостями і вартістю. Вона є основним аспектом психічного здоров'я, а її зміни можуть бути як позитивною, так і негативною. Важливою умовою формування та зміни самооцінки є взаємини у сім'ї, адже саме в цій соціальній групі індивід зустрічається з прийняттям чи відторгненням, підтримкою чи критикою, яка, у своєму разі, формує його самооцінку.

У дослідженні здійснена спроба теоретичного узагальнення та експериментального дослідження проблеми психологічних особливостей впливу самооцінки на шлюб як важливого чинника для побудови гармонійних стосунків. Це дослідження включає вивчення особливостей загальної та рольової самооцінки, її вплив на конфліктність та ефективну реалізацію сімейних ролей. Обґрунтовано та експериментально перевірено програму, спрямовану на корекцію рольової та загальної самооцінки як умови гармонійних стосунків.

У психологічній літературі виділено три основні підходи до трактування поняття «самооцінка»: як афективний компонент “Я-концепції”, як взаємозв'язок між високими рівнями “Я” та як рівень розвитку самопізнання.

Процес зміни самооцінки в умовах організації взаємин у сім'ї можна розглядати через призму взаємодії між її членами: подружжям, батьками та дітьми. Усі ці стосунки, через різні механізми взаємодії, можуть сприяти як підвищенню, так і зниженню самооцінки індивіда.

Самооцінка є однією з центральних характеристик особистості, що відображає судження індивіда про власну цінність та індивідуальні особливості щодо певного еталону. Вона формується в процесі розвитку особистості під впливом маси чинників, серед яких основну роль відіграє оточення. Сформовану самооцінку можна охарактеризувати за багатьма параметрами, за витриманістю вона може бути короткостроковою, що змінюється під впливом конкретних

подій, або довгостроковою, яка змінюється пізніше, відповідно до індивідуальних особливостей. Важливим параметром самооцінки є її адекватність, тому розрізняють адекватну та неадекватну самооцінку, яка, у своєму розвитку, поділяється на завищену та занижену.

У структурі самооцінки розрізняють дві форми: перша, яка є глобальною, стійкою та недиференційованою, що формується на основі часткових самооцінок, які відносяться до різних аспектів пізнання і можуть змінюватися під впливом різних факторів. До основних чинників, що впливають на динамічну частину самооцінки, належать найближче оточення, сфера діяльності та індивідуальні характеристики, зокрема когнітивні та емоційні особливості.

У дослідженні виокремлено певні психологічні аспекти самооцінки. Серед жінок-респонденток вимальовується взаємозалежна «Я-концепція» та яскраво виражена емоційна чутливість. Вони більше цінують свої соціальні якості, орієнтуючись на оцінку думок, тому їхня самооцінка часто змінюється залежно від оцінок значущих людей. Зокрема, для жінок важливою є самооцінка в контексті соціальної ролі, тому їхній соціальний статус, як правило, пов'язаний із сімейними становищем і ролями, які забезпечуються в цьому статусі. Таким чином, для респондентів важливим аспектом є рольова самооцінка. Формування та корекція самооцінки є двовекторним процесом, який залежить як від оцінок членів родини, так і від того, як самі респонденти оцінюють себе, що, у кінцевому підсумку, може впливати на динаміку сімейних відносин.

Перш за все, варто відзначити, що сімейні стосунки створюють базу для розвитку впевненості в собі. Позитивні стосунки в сім'ї, що забезпечують емоційну підтримку, взаємоповагу включають та взаєморозуміння, сприяють формуванню здорової самооцінки. Відчуття любові та підтримка з боку близьких дозволяє людям відчувати себе цінною і важливою. Наприклад, у подружніх стосунках, коли один із партнерів підтримує інше, його самооцінка зростає, він відчуває свою значущість і здатність досягти цілей. Однак, у разі достатньої підтримки або хоча б маніпуляцій, де один із партнерів постійно приносить інше, самооцінка може відзначити значне зниження. Психологічні травми, які можуть

виникнути через неповагу або критику, знижують рівень самоповаги і в результаті – і загальну самооцінку.

З іншого боку, сім'я може стати джерелом стресу і негативного впливу на самооцінку. У випадку, коли особа відчуває себе невидимою або непотрібною, її самооцінка може знизитися. Наприклад, жінки, які часто відчувають себе недооціненими у своїх родин, можуть розвинути низьку самооцінку, що веде до психологічних проблем. Крім того, конфлікти між батьками та дітьми, або між подружжями, можуть викликати внутрішні конфлікти та сумніви у власних силах.

У процесі дослідження ефекту самооцінки на побудову взаємин у сім'ї було застосовано два комплекси методик на етапах формального та контрольного експериментів. Результати показали, що лише 30 % респондентів мають адекватну самооцінку, найбільша частина яких (56,5 %) демонструє завищену самооцінку, характерну для невротичного типу, у той час як 6,7 % мають знижену або знижену за невротичним типом самооцінку. Аналіз рольової самооцінки свідчить, що найбільше респондентів оцінюють себе в ролях “дружини”/ “чоловіка” та “жінки”/“особи чоловічої статі”, тоді як найбільш значущими для них є ролі “матері”/“батька” та “жінки”/“особи чоловічої статі”. Найвищий рівень привабливості визначено для ролей “матері”/ “батька” та «жінки»/“особи чоловічої статі”. Аналіз кореляції довів статистично вагомий взаємовідносини між загальною самооцінкою і роллю, зокрема в ролях “жінки”/“особи чоловічої статі”, “дружини”/“чоловіка” та “доньки”/“сина”. Тому, вищі показники загальної самооцінки корелюють з високими показниками рольової, і навпаки. Корекція загального рівня самооцінки можлива через вплив на роль самооцінки. За результатами аналізу проєктивної методики сімейної соціограми було встановлено, що рівень самооцінки впливає на ступінь збільшення або відчуженості в сімейних стосунках, що дозволяє коригувати самооцінку з урахуванням підвищення гармонійності в родині.

Дослідження взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях показало, що респонденти в основному демонструють пасивні реакції на конфлікти, в той час

як активне позитивне реагування не відбулося. Найвищий рівень активно негативної поведінки у ситуаціях, що порушують рольові очікування. За допомогою кореляційного аналізу встановлено статистично достовірний взаємозв'язок між загальною самооцінкою та рівнем конфліктності в питаннях виховання дітей. Також виявлена негативна кореляція між рівнем задоволеності ролі “дружини”/“чоловіка” та конфліктністю в ситуаціях, які стосуються ревнощів. Підвищення задоволеності ролі “дружини”/“чоловіка” призводить до зниження рівня конфліктності в цій сфері, що дозволяє коригувати рольову самооцінку для зменшення конфліктності в родині.

Особливо важливим аспектом є зміна самооцінки в контексті виконання сімейних ролей. Як показують дослідження, у багатьох сім'ях чітко визначені ролі, які вважаються чоловіком та жінкою. Проте ці ролі часто можуть викликати внутрішній конфлікт, якщо одна зі сторін не відчуває себе успішною в ролі, яку їй приписують. Наприклад, жінка, яка не отримує достатньої підтримки в ролі матері чи пана, може вважати себе неадекватною, що незначно знижує її самооцінку. З іншого боку, якщо жінка активно реалізує свою роль і отримує за це позитивну оцінку від чоловіка чи дітей, це може підвищити її самооцінку.

Важливим є також питання рольової самооцінки в контексті взаємодії між партнерами. Наприклад, у подружжях, де панує рівноправна та взаємна підтримка, підвищення самооцінки кожного з партнерів є природним процесом. Проте у разі домінування одного з партнерів, нерівності в поділі обов'язків чи недостатньої підтримки, партнер може відчути себе невпевненим і знизити свою самооцінку.

Самооцінка у сім'ї – це не тільки рефлексія індивіда щодо себе, але й сприйняття своєї ролі в сімейній структурі. Якщо роль матері чи батька виконується з почуттям задоволення та успіху, то і самооцінка виконується. Водночас постійне розчарування в собі, підтримувати з боку партнера чи дітей, може призвести до негативної самооцінки і навіть до розвитку депресивних розладів.

Отже, зміна самооцінки в умовах організації взаємини в сім'ї є багатограним і динамічним процесом, що залежить від емоційного клімату в родині, взаємної підтримки, розподілу ролей і рівня взаємоповаги. Створення гармонійних сімейних стосунків підвищує самооцінку, що, у свою чергу, позитивно впливає на психічне здоров'я і взаєморозуміння в родині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.И., Брушлинский А.В., Судаков К.В., Умрюхин Е.А. Системные аспекты психической деятельности. Москва : Эдиториал УРСС, 1999. 270 с.
2. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально- психологические методы исследования супружеских отношений : спецпрактикум по социальной психологии. Москва : МГУ, 1987. URL: <https://psycabi.net/testy/720-raspredelenie-rolej-v-seme-metodiki-issledovaniya-semejnykh-otnoshenij> (дата звернення: 15.06.2024).
3. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. Москва : Наука, 1977. 380 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник. Москва: Аспект Пресс, 2004. 364 с.
5. Бакаленко О.А. Психологія управління : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2020. 120 с.
6. Бандура А. Теория социального научения / пер. с англ. СПб. : Евразия, 2000. 320 с.
7. Бендас Т.В. Гендерная психология : учеб. пособие. СПб., 2005. 232 с.
8. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / пер. з англ.; заг. ред. В. Я. Пилипівського. Москва: Прогрес, 1986. 420 с.
9. Берталанфи фон Л. Истории статус общей теории систем. *Системные исследования*. Москва, 1973. С. 20–36.
10. Боцманова М.Э. Показателии уровни рефлексии в оценке и самооценке качеств личности. *Новые исследования в психологии*. 1985. № 2.
11. Визгина А.В., Пантилеев С.Р. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин. *Вопросы психологии*. 2001. № 3. С. 90-101.
12. Височіна Н.Л., Смоляр І.І., Ємшанова Ю.О. Програма тренінгу корекції самооцінки та вироблення лідерських якостей у спортсменів-шахістів високої кваліфікації. *Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 26–30.

13. Волков А.Г. Семья – объект демографии. Москва: Мысль, 1986. 20 с.
14. Гиденнс Э. Социология / под редакцией Гурьевой Л. С., Посилевича Л. Н. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 703 с.
15. Годфруа Ж. Что такое психология. Москва: Мир, 1996. 376 с.
16. Демографический энциклопедический словарь. Москва: Советская энциклопедия, 1985. 385 с.
17. Джеймс У. Психология. М. : Гаудеамус : Акад. Проект, 2011. 316 с.
18. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Гладышев Д.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 5 (135).
19. Долгова В.И., Яковлева М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки первоклассников : кросскультурное исследование. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-samootsenki-pervoklassnikov-krosskulturnoe-issledovanie/viewer> (дата звернения: 18.07.2020).
20. Захарова А.В. Генезис самооценки : автореф. дис. доктора психологических наук. : 19.00.07 / АПН СССР инст. общей и педагогической психологии. Москва, 1980. 44 с.
21. Захарова А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки. *Психодиагностика и школа* : тезисы симпозиума. Таллин, 1980. С. 11–14.
22. Захарова А.В. Когнитивные аспекты оценочной деятельности школьника. *Психологические проблемы учебной деятельности школьника* / под ред. В. В. Давыдова. Москва, 1977. С. 270–273.
23. Иванова Е. Гендерная проблематика в психологии. *Введение в гендерные исследования* : уч. пособ. / под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков, 2001. Ч. I. С. 312–345.
24. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. Серия «Мастера психологии». СПб. : Питер, 2013. 76 с.
25. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. М. : 1984. 335 с.

26. Конева И.А., Карпушкина Н.В. К проблеме самооценки подростков с задержкой психического развития и ее коррекции. *Психологические науки. Проблемы современной науки и образования* : научно- методический журнал. 2016. № 30 (72). С. 110–111.
27. Кошинська Л.О., Гуріна З.В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра / Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Психологічні науки «Молодий вчений»*. № 12.1 (40). С. 226–229.
28. Криворучко Т.І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.
29. Кустовська О.В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
30. Липкина А.И. Психология самооценки школьника : автореф. докт. дис. Москва, 1968. 35 с.
31. Липкина А.И. Самооценка школьника. Москва: Знание, 1976. 96 с.
32. Маслоу А. Мотивация и личность. 1970; Спб. : Евразия / Терминологическая правка В. Данченко. К.: PSYLIB, 2004. URL:
<http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm> (дата звернення: 17.06.2024).
33. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. 632 с.
34. Молчанова О.Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? *Психология : журнал Высшей школы экономики*. 2006. Т. 3, № 2. С. 28.
35. Молчанова О.Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Москва: Флінта; Наука, 2010. 392 с.
36. Никиреева Е.М. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А. Будасси). *Психологические особенности направленности личности* : учебное пособие. Москва, 2007.
37. Новикова С.С. Проблема адаптации к профессиональной деятельности начинающих специалистов психологов. *Education sciences and psychology*. № 4 (46). 2017. С. 44–47.

38. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. СПб. : Речь, 2012. 570 с.
39. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки. *АПСНІМ*. 2014. № 4. С. 59–65.
40. Падурин Е.А. Развитие позитивных родительских чувств как фактор коррекции самооценки дошкольника : автореф. ... дис. канд. психол. наук. Екатеринбург, 2008.
41. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.
42. Парфенова В.В, Никольская А.В. Психологическая коррекция самооценки женщин среднего возраста, страдающих избыточным весом / Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28957648> (дата звернення: 19.06.2024).
43. Патрикеева Э.Г., Соловьева О.А. Влияние моды и современных стандартов красоты на сознание и поведение девушек. *Молодой ученый*. 2015. № 24. С. 1092–1096.
44. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
45. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А.А. Карелина. Москва, 2001. Т. 2. С. 179–191.
46. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; под ред. Е.Г. Силаевой. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
47. Режабек Е.Я. Становление понятия организации. Очерки развития философских и естественнонаучных представлений. Ростов-на-Дону : Ростовский ун-тет, 1991. 136 с.
48. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія. М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. 320 с.

49. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре : учебное пособие. СПб. : Речь, 2006. 176 с.
50. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально- психологических различий. Москва: Наука, 1979. 352 с.
51. Русина С.А. Ролевая самооценка и ее характеристики (на примере исследования первокурсников АлтГПА). *Сборник материалов международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы педагогики и психологии образования»*. Барнаул. 2012. С. 76–83. URL: https://psihologia.biz/pedagogicheskaya-psihologiya_823/rolevaya-samootsenka-harakteristiki-primere-13613.html (дата звернення: 06.09.2024).
52. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности : учебное пособие к спецкурсу. Свердловск, 1986. 142с.
53. Сафин В.Ф. Самооценка и тревожность личности. Краснодар. : ИУ- ЛГУ, 1975. С. 222–224.
54. Семья. Социально-психологические и этические проблемы : справочник / В.И. Зацепин (рук. авт. кол.), Л. М. Бучинская, И. Н. Гавриленко и др. К. : Политиздат Украины, 1989. 255 с.
55. Серкова А.М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков. *Концепт*. 2015. Спецвыпуск № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm> (дата обращения: 03.09.2024).
56. Силаева Є.Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування : навч. допомога. Москва: «Академія», 2002.
57. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : кол. монографія / Е.М. Лібанова, С.Ю. Аксьонова, В.Г. Бялковська та ін. / Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ : Основа-Принт, 2009. 245 с.
58. Сорокин П. Система социологии. Москва: Наука, 1993. Т. 1. 447 с.
59. Социологическая энциклопедия : в 2-х т. Москва: Мысль, 2003. Т. 2. 394 с.
60. Столин В.В. Самосознание личности. М. : Изд-во Москва. ун-та, 1983. 288 с.

61. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
62. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. 168 с.
63. Терешонок Т.В., Айснер Л.Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом. *Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ*. 2016. № 4. С.173–190.
64. Ткаченко В.Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: http://nssa.do.am/publ/tkachenko_v_e_sistema_faktoriv_blagopoluchchja_podruzhnikh_vidnosin (дата звернення: 23.10.2024).
65. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
66. Феннел М. Как повысить самооценку / пер. с англ. А.С. Марушкиной, Е.Ю. Терентьевой. М. : Астрел: АСТ, 2007. 287 с.
67. Халік О.О. Системна інтегративна модель психотерапії і консультування (СІМПіК) в практиці підготовки психологів та інших спеціалістів допомагаючих професій. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : збірник наукових праць / заг. ред. Н. М. Токаревої. Випуск 9. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. С. 307–324.
68. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2003. 608 с.
69. Чамата П. Р. Про генезис самосвідомості дитини. *Наукові записки НДІ психології* / за ред. Г.С. Костюка. К. : Рад. школа, 1949. Т. 1. С. 224 –242.
70. Чамата П.Р. Про природу та суть самосвідомості особистості. *Наукові записки* : праці республіканської психологічної конференції / за ред. Г.С. Костюка, О.М. Раєвського, П.Р. Чамати. К. : Рад. школа, 1956. Т. VI. С. 5–15.
71. Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. *Библиотека психологии и психотерапии*. 3-е изд., испр. и доп. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. Вып. 97. 208 с.
72. Чернявская В.С., Буслова А.Ф. Гендерные различия самооценки дошкольников. *Концепт*. 2015. № 07 (июль). URL: