

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив соціального середовища в дитинстві на формування самооцінки у
дорослому віці

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-113сп

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАРТИШКО К.Ю.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент МОСАЄВ Ю.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук _____
Кафедра _____ «Психологія» _____
Ступінь вищої освіти _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 09 » _____ березня _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

МАРТИШКО КАТЕРИНА ЮРІЇВНА
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив соціального середовища в дитинстві на формування самооцінки у дорослому віці
керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
- затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 118 сторінок, 91 джерело, 7 рисунків, 8 таблиць, 5 додатків.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до вивчення впливу соціального середовища дитинства на формування самооцінки особистості; емпірично досліджено особливості впливу дитячо-батьківських взаємин як складової соціального середовища дитинства на рівень самооцінки у дорослому віці; розроблено практичні рекомендації для психологів щодо корекції низької або нестабільної самооцінки дорослих осіб з урахуванням їхнього дитячо-батьківського досвіду.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
таблиця 2.1. Порогові значення для інтерпретації показників за тестом РВІ; таблиця 2.2. Умове співвіднесення рівнів емоційної підтримки та контролю/ гіперопіки за методикою РВІ зі стилями батьківського виховання; рис. 2.1. Рівень самооцінки

респондентів за шкалою Розенберга; рис. 2.2. Середні показники емоційної підтримки з боку матері та батька за методикою РВІ; рис. 2.3. Розподіл респондентів за діапазонами балів емоційної підтримки матері за методикою РВІ; рис. 2.4. Розподіл респондентів за діапазонами балів емоційної підтримки батька за методикою РВІ; рис. 2.5. Середні показники контролю / гіперопіки з боку матері та батька за методикою РВІ; рис. 2.6. Розподіл респондентів за діапазонами балів контролю/ гіперопіки матері за методикою РВІ; рис. 2.7. Розподіл респондентів за діапазонами балів контролю/ гіперопіки батька за методикою РВІ; таблиця 3.1. Показники VIF для перевірки мультиколінеарності незалежних змінних; таблиця 3.2. Загальні показники результатів регресійного аналізу впливу батьківського ставлення на рівень самооцінки; таблиця 3.3. Внесок окремих показників батьківського ставлення у рівень самооцінки; таблиця 3.4. Приклади формування корекційної мішені; таблиця 3.5. Практичний приклад когнітивної реструктуризації; Таблиця 3.6. Приклади роботи з правилами життя у межах когнітивно-поведінкового підходу.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	КОВАЛЬ В.О., доцент	14.04.2026	08.05.2026
3	КОВАЛЬ В.О., доцент	9.05.2026	20.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Виконання третього розділу	20.05.2026	
9	Формування висновків	22.05.2026	

10	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
11	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
13	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
14	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
15	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
16	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Катерина МАРТИШКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Владислав КОВАЛЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 118 сторінок, 91 джерело, 7 рисунків, 8 таблиць, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: стан самооцінки дорослого.

Предмет дослідження: особливості впливу соціального середовища в дитинстві на формування самооцінки у дорослому віці.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації щодо корекції самооцінки дорослого, яка була сформована в дитячому соціальному середовищі.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо проблеми самооцінки, соціального середовища дитинства та дитячо-батьківських взаємин; узагальнення й систематизація наукових підходів).

2. Емпіричні (опитування, анкетування та психодіагностичне тестування дорослих респондентів з метою виявлення рівня самооцінки та особливостей сприйняття батьківського ставлення у дитинстві).

3. Статистичні (методи описової статистики, кореляційний аналіз, регресійний аналіз Пірсона).

Методики: 1. «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – для визначення рівня самооцінки респондентів; 2. «Методика батьківського ставлення» (Parental Bonding Instrument, PBI, Г. Паркер, Г. Туплінг, Л. Браун) – для дослідження особливостей сприйняття батьківського ставлення у дитинстві за показниками емоційної підтримки та контролю/ гіперопіки з боку матері та батька.

САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДИТИНСТВА, ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ, Я-КОНЦЕПЦІЯ, СТИЛЬ ВИХОВАННЯ, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ДИТИНСТВІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ	10
1.1. Поняття самооцінки та соціального середовища у вітчизняній і зарубіжній психології.....	10
1.2. Соціальне середовище дитинства як чинник формування самооцінки.....	20
1.3. Механізми впливу батьківського ставлення на самооцінку в дорослому віці.....	39
Висновки до розділу 1.....	49
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ДИТИНСТВІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ...52	52
2.1 Організація та методологічне обґрунтування емпіричного дослідження...52	52
2.2 Результати дослідження рівня самооцінки за шкалою Розенберга.....58	58
2.3 Результати дослідження особливостей батьківського ставлення за методикою РВІ.....	60
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ДОРΟΣЛИХ, СФОРМОВАНОЇ ПІД ВПЛИВОМ ДИТЯЧОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	70
3.1 Аналіз зв'язку рівня самооцінки дорослих з показниками батьківського виховання за методикою РВІ.....	70
3.2. Практичні рекомендації психологам щодо корекції самооцінки дорослих осіб з урахуванням дитячо-батьківського досвіду.....	78
Висновки до розділу 3.....	96
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самооцінка сильно впливає на повсякденне життя людини. Самооцінка не тільки про ставлення до себе та як людина сприймає себе, а й про те, наскільки людина впевнена у своїх можливостях, як реагує на помилки, критику, труднощі та власні досягнення. Якщо ж самооцінка низька або нестабільна, людина може частіше сумніватися в собі, боятися помилок, залежати від думки інших і болісно реагувати на критику. Вона може частіше сумніватися у собі, уникати складних ситуацій, залежати від схвалення інших людей і гостріше переживати негативну оцінку. У сучасних умовах питання самооцінки людини стає ще більш актуальним, оскільки у суспільстві від людини все частіше очікують самостійності, швидкого прийняття рішень, здатності адаптуватися до змін, витримувати конкуренцію та будувати власний життєвий шлях. Таким чином у таких умовах стабільна самооцінка стає ще важливішою, оскільки саме вона допомагає людині впевненіше діяти, не знецінювати себе після невдач і краще справлятися з психологічним навантаженням.

Самооцінку вже давно вивчають у психології, тому про неї є багато наукових досліджень. Дослідники розглядали, з чого вона складається, яку роль виконує в житті людини і під впливом чого формується. Зараз у психології самооцінку не розглядають як щось готове від народження. Вважається, що вона поступово формується протягом розвитку людини під впливом різних чинників: особистого досвіду, психологічних особливостей, соціального оточення та взаємодії з іншими людьми. Серед чинників формування самооцінки особливу увагу дослідники приділяють соціальному середовищу дитинства. Саме в дитячі роки людина вперше починає пізнавати себе та навколишній світ. Дитина народжується без явлень про себе і про світ, вона поступово засвоює перше уявлення про те хто вона така, яке місце вона займає серед інших людей, своє ім'я, соціальні ролі, правила поведінки, межі

дозволеного. Особливу роль у цьому процесі відіграють батьки, оскільки вони є першими значущими людьми в житті дитини і першим джерелом цієї інформації. Через ставлення батьків, їхню підтримку, прийняття, критику, контроль або емоційну дистанцію дитина отримує важливу інформацію не лише про навколишній світ, а й про саму себе. Саме на основі цього досвіду поступово формуються перші уявлення про власну цінність, значущість та ставлення до себе.

Незважаючи на значну кількість досліджень самооцінки, питання того, якою мірою особливості дитячого соціального середовища, зокрема батьківського ставлення, пов'язані із самооцінкою дорослої людини, залишається актуальним. Особливо важливо з'ясувати, як саме батьківське ставлення впливає на самооцінку дорослої людини. Йдеться про такі чинники, як емоційна підтримка, прийняття, турбота, контроль, гіперопіка, критика або емоційна дистанція.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації щодо корекції самооцінки дорослого, яка була сформована в дитячому соціальному середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу соціального середовища дитинства на формування самооцінки особистості.
2. Емпірично дослідити особливості впливу дитячо-батьківських взаємин як складової соціального середовища дитинства на рівень самооцінки у дорослому віці.
3. Розробити практичні рекомендації для психологів щодо корекції низької або нестабільної самооцінки дорослих осіб з урахуванням їхнього дитячо-батьківського досвіду.

Об'єкт дослідження: стан самооцінки дорослого

Предмет дослідження: особливості впливу соціального середовища в дитинстві на формування самооцінки у дорослому віці

Гіпотеза дослідження: вищий рівень емоційної підтримки з боку матері та батька у дитинстві позитивно пов'язаний із рівнем самооцінки у дорослому віці, тоді як вищий рівень контролю (гіперопіки) може бути пов'язаний зі зниженням самооцінки.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо проблеми самооцінки, соціального середовища дитинства та дитячо-батьківських взаємин; узагальнення й систематизація наукових підходів); емпіричні (опитування, анкетування та психодіагностичне тестування дорослих респондентів з метою виявлення рівня самооцінки та особливостей сприйняття батьківського ставлення у дитинстві); статистичні (методи описової статистики, кореляційний аналіз, регресійний аналіз Пірсона).

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 64 респонденти віком від 18 до 41 року.. За статтю вибірка включала 34 жінки та 30 чоловіків. Вибірка була сформована за принципом доступної вибірки серед дорослих респондентів. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Критеріями включення до вибірки були: досягнення респондентом 18 років та добровільна згода на участь у дослідженні. Спеціальні клінічні або соціально-демографічні критерії відбору не застосовувалися.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що його результати можуть допомогти психологам краще розуміти причини низької або нестабільної самооцінки у дорослих і точніше підбирати напрями психокорекційної роботи.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, основної частини (3 основні розділи), висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 96 сторінках, загальний обсяг роботи складає – 118 сторінок. Дослідження містить 8 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ДИТИНСТВІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ

1.1. Поняття самооцінки та соціального середовища у вітчизняній і зарубіжній психології

Для того щоб зрозуміти, як саме соціальне середовище в дитинстві впливає на самооцінку в дорослому віці, спочатку потрібно визначити, що таке самооцінка і соціальне середовище. У загальному розумінні самооцінка – це те, як людина сприймає і оцінює саму себе: свої якості, здібності, свої результати, вчинки, досягнення та власну цінність. Вона показує, наскільки людина вірить у себе, поважає себе і вважає себе значущою. Самооцінка формується поступово – через життєвий досвід, через спілкування з іншими людьми, через ставлення батьків, друзів, значущих дорослих, учителів і оточення загалом. Самооцінка впливає на поведінку людини, її рішення, на її думки, на впевненість у собі й ставлення до власної діяльності загалом [22; 90; 87].

Українські психологи розглядають самооцінку як оцінювання себе і ставлення людини до себе. Зокрема, С. Д. Максименко розглядав самооцінку як те, наскільки людина здатна оцінювати себе загалом або оцінювати окремі свої якості (наприклад відповідальність, чесність, наполегливість, продуктивність, здібності, тощо). Максименко вважав, що самооцінка пов'язана не лише з тим, що людина знає про себе, а й з здатність людини критично ставитись до своїх дій, думок, рис характеру та власної поведінки загалом [36].

І. Д. Бех розглядає поняття самооцінки дещо ширше, він пов'язує самооцінку з поняттям «Я» особистості, самосвідомості та рефлексії. У його

підході самооцінка- це не просто оцінка своїх можливостей, це частина глибшого ставлення людини до власного «Я», що формується через свідомість та рефлексію [4].

Подібний підхід простежується і в працях Л. А. Онуфрієвої, яка розглядає самооцінку у зв'язку з Я-концепцією. Вона вважає, що самооцінка пов'язана з оцінкою людиною власних переваг і недоліків, досягнень і можливостей, а також із зіставленням свого реального образу з своїм ідеальним образом «Я» [43].

Таким чином, спільним для наведених вітчизняних підходів є те, що самооцінка не зводиться лише до простої оцінки окремих рис, вона пов'язана з ширшим уявленням людини про себе, з ставленням до власного «Я», з оцінкою своїх можливостей, досягнень і місця яке людина займає серед інших людей.

Зарубіжні психологи по-різному пояснювали термін «самооцінка». Її не можна зводити лише до простої оцінки своїх рис чи здібностей. А. Стеценко узагальнив наукові підходи до розуміння поняття самооцінки та виділив три основні групи: 1. самооцінку як емоційний компонент Я-концепції; 2. як регулятивний аспект Я-системи; 3. як оцінний компонент самосвідомості й самоставлення [64].

Перший підхід розглядає самооцінку як емоційний компонент Я-концепції. При такому підході головним є те, як людина ставиться до себе: чи приймає вона себе чи ні, поважає чи не поважає себе, вважає себе цінною чи ні. До цієї концепції можна віднести К. Роджерса, він вважав, що позитивне ставлення до себе утворюється завдяки досвіду прийняття, підтримки та поваги з боку значущих людей (в більшості випадків – батьків). На його думку, якщо людина в дитинстві відчуває безумовне прийняття, їй легше сформувати позитивне ставлення до власного «Я». Подібного бачення був А. Маслоу, у своїй піраміді потреб він розглядав потребу в повазі як одну з важливих потреб людини. Він підкреслював, що для людини важливо відчувати, що вона чогось варта, що вона здатна, що вона компетентна, самостійна і важлива для

оточуючих. Він вважав, що якщо ця потреба задовольняється, то самооцінка стає більш позитивною. Тобто цей підхід про те, як самооцінка виражається через емоційне відношення до себе. «я вважаю себе достатньо хорошою» – це оцінка себе, яка пов'язана з відчуттям неприйняття себе.

Другий підхід розглядає самооцінку як регуляторний аспект Я-системи. Тут самооцінка розуміється не лише як людина ставиться і оцінює себе, а як чинник, який впливає на поведінку людини, на її цілі, чи вірить вона у себе та на її реакції на успіхи та невдачі. Тобто сенс підходу такий: самооцінка регулює поведінку людини, бо впливає на її впевненість, вибір цілей, рівень активності, ставлення до помилок і готовність діяти. Одним із перших такий підхід запропонував В. Джеймс, він один із перших, хто ввів поняття самооцінки в психологічний обіг. Він вважав, що самооцінка залежить від того, як співвідносяться успіхи людини з її очікуваннями від себе. Якщо людина досягає того, чого від себе очікувала, то її самооцінка підвищується. Якщо людина очікувала від себе більшого ніж змогла зробити, то самооцінка падає. А якщо ж людина ставить над високі вимоги від себе, то вона частіше буде недовільна собою навіть якщо об'єктивно в неї не все погано. До цього ж напряму відносяться К. Левін та Х. Хекхаузен. К. Левін вважав, що людина ставить перед собою цілі залежно від того, як оцінює свої можливості. Якщо вона вірить у себе, то може обирати складніші завдання. Якщо не вірить – може ставити занадто легкі цілі або взагалі уникати труднощів. Х. Хекхаузен пов'язував самооцінку з мотивацією досягнення: одні люди більше прагнуть успіху, а інші більше бояться невдачі і роль у виборі стратегії поведінки грає самооцінка [51; 68].

Третій підхід розглядає самооцінку як оцінний компонент самосвідомості й самоставлення. Тут йдеться про те, що людина не просто має певні знання про себе, вона оцінює їх. Тобто самооцінка – це не просто знання про себе, це значення яке людина цьому знанню придає. Я знаю щось про себе → я оцінюю це як хороше чи погане → виходячи з цього я формую відношення до себе. Наприклад я не товариська → це погано → самооцінка знижується, я

не товариська → але я уважна й спокійна → самооцінка не страждає. Також до цього підходу відносяться погляди З. Фройда, він не казав прямо про самооцінку, а казав про внутрішні частини особистості «я» «над-я» й «ідеальний образ себе», тобто він вважав, що у людини є ідеальний образ всередині себе і якщо людина не відповідає своєму ідеальному я, то вона починає себе критикувати у наслідок чого самооцінка знижується. Тобто він вважав, що самооцінка залежить від того наскільки людина відповідає своєму внутрішньому ідеалу.

До цього підходу відносяться погляди С. Кросса і Л. Мадсона. Вони звертали увагу на те, що люди по-різному будують уявлення про себе. Деякі люди оцінюють себе через особисті досягнення «я успішна, я гарна, я багато чого можу сама», а інші оцінюють себе через взаємодію з іншими людьми «мене приймають, я важлива для інших, я вписуюсь в оточення». Тобто для одних людей самооцінка залежить від особистих успіхів, коли для інших вона залежить від відношення й прийняття іншими людьми. Якщо підбити підсумок, то у третьому підході основна думка така: Самооцінка- це частина того, як людина розуміє себе, як оцінює себе і головне як оцінює те, що вона про себе знає.

Отже, зарубіжні та українські підходи до розуміння самооцінки мають багато спільного. А саме, Л. А. Онуфрієва також пов'язувала самооцінку з Я-концепцією, тобто з тим, як людина бачить і розуміє саму себе. Тому і в зарубіжному, і у вітчизняному підході самооцінка розглядається не окремо, а як частина ширшого уявлення людини про власне «Я». Підхід самооцінки як регуляторного аспекту Я-системи можна співвідносити з поглядами І. Д. Бека, який підкреслював значення «Я», самосвідомості та рефлексії у розвитку особистості. Третій підхід у якому самооцінка розглядається як оцінний компонент самосвідомості й самоставлення, схожий на погляди С. Д. Максименка, який також акцентував увагу саме на здатності людини оцінювати себе, власні якості, дії та поведінку, а не просто мати знання та думки про себе.

Важливо розмежовувати поняття самооцінка та самосвідомість. Самосвідомість включає в себе знання людини про себе, її ставлення до себе, самооцінку та здатність регулювати власну поведінку. Самооцінка – це один з компонентів самосвідомості. Тобто самосвідомість це – «Я знаю, яка я людина. Я розумію свої риси, емоції, бажання, сильні й слабкі сторони». А самооцінка це те, як людина оцінює те, що вона знає про себе «Я відповідальна. Я вважаю це своєю сильною стороною». Тобто самосвідомість відповідає на питання: «Хто я?», а самооцінка відповідає на питання: «Як я це оцінюю?» [37; 19]

Щоб краще зрозуміти самооцінку, потрібно також розглянути поняття Я-концепції. Я-концепція – це загальне уявлення людини про себе, тобто якою бачить себе людина взагалі: яка вона, що про себе думає, які в неї риси, якості, як вона себе оцінює, яке місце вона займає серед інших, якою її бачать інші люди, яка вона в спілкуванні і т. д. На відміну від самооцінки, Я-концепція є ширшим поняттям, тому що вона включає не лише оцінку себе, а знання про себе, образ «Я», ставлення до себе та поведінкові патерни.

У. Джеймс одним з перших почав говорити про «Я» в психології. Він розділяв «Я» на дві частини. Перша – Я, як той хто усвідомлює – думає, відчуває, спостерігає. Друга – я як образ себе – я можу описати себе, яка я, що в мене є та які в мене ролі. Тобто він заклав ідею, що людина може дивитись на себе якби зі сторони.

Р. Бернс і І. М. Гресько, розглядали Я-концепцію. Він визначив її як систему усіх уявлень людини про себе, та виділив три частини: когнітивну, тобто знання і переконання про себе (що я знаю о собі), емоційно-оцінну, тобто самооцінку і ставлення до себе (як я це оцінюю) і поведінкову, тобто те, як ці уявлення проявляються у діях людини (як я себе через це веду) [16; 17; 43].

О. Гуменюк писала, що Я-концепція – це не просто думки людини про себе, а що вони впливають на поведінку, вибір, професію і взагалі на те, як людину будує своє життя і що обирає. Тобто, що людини поводить себе не

тільки з того, якою вона є насправді, а ще виходячи з того, що вона про себе думає.

Отже, українські та зарубіжні психологи загалом схоже розуміють Я-концепцію. Відмінність полягає не в самому розумінні Я-концепції, а в тому, на чому автори роблять акцент. Зарубіжні психологи приділяють увагу структурі Я-концепції, співвідношенню реального та ідеального образу «Я», самоприйняттю і впливу цього образу на поведінку. Українські психологи приділяють більшу увагу зв'язку Я-концепції із самосвідомістю, рефлексією, особистим розвитком, вихованням і соціальним середовищем.

Я-концепція формується в процесі розвитку людини. Вона складається не сама по собі, а під впливом взаємодії з навколишнім середовищем, (в тому числі й з соціальним) та під впливом життєвого досвіду. Я-концепція формується протягом усього життя, вона може змінюватись під впливом досвіду який людина отримує у житті та під впливом внутрішніх змін, саморефлексії, особистісного розвитку (наприклад праця над самооцінкою). Однак особливо важливими для її становлення є саме ранні етапи розвитку, коли дитина отримує перший досвід взаємодії з іншими людьми, оскільки вона отримує перший досвід, а не змінює вже встановлені уявлення про себе [74].

Для теми даної роботи важливо не тільки зрозуміти визначення самооцінка, а й зрозуміти, якою вона може формуватися під впливом різного життєвого досвіду. Самооцінку поділяють за такими параметрами: рівнем, стійкістю та адекватністю [43].

Першим параметром є рівень самооцінки. Цей параметр показує, наскільки високо або низько людина оцінює себе, свої можливості, якості, вчинки та власну цінність. За рівнем самооцінка може бути високою, середньою або низькою. Висока самооцінка означає, що людина в цілому добре ставиться до себе, бачить у собі цінність і вірить у свої можливості. Вона може помічати свої сильні сторони, не знецінює себе після помилок і не вважає, що її цінність залежить лише від успіхів або думки інших людей. Важливо розрізняти здорову високу самооцінку і завищену самооцінку. При

завищеній самооцінці людина може перебільшувати свої здібності, не помічати власних помилок і занадто високо оцінювати себе порівняно з реальними результатами. Середня самооцінка означає, що людина в цілому спокійно й більш-менш реалістично оцінює себе. Людина бачить свої сильні сторони, але також визнає недоліки й помилки. Але це не означає автоматично, що самооцінка є стабільною. Низька самооцінка означає, що людина часто недооцінює себе, сумнівається у власних можливостях і перебільшує свої недоліки. Людина може болісно реагувати на критику, залежати від думки інших людей й не помічати власних досягнень. Така самооцінка може ускладнювати спілкування, саморозвиток і впевненість у власних діях [50].

Другим параметром є стійкість самооцінки. Цей параметр показує, наскільки стабільним є рівень самооцінки людини в різних життєвих ситуаціях. Стійкість показує, чи зберігається це ставлення після критики, помилок, невдач або змін у ставленні інших людей. Стійка самооцінка – це коли людина стабільно ставиться до себе. При помилках, критиці або невдачах вона не починає повністю знецінювати себе. Тобто ставлення людини до себе не «ламається» від однієї поганої ситуації або «поганого» життєвого періоду. Але стійка самооцінка не означає повну незмінність при різних життєвих обставинах, вона означає здатність зберігати відносну стабільність і водночас змінюватися під впливом нового досвіду. Нестійка самооцінка – це коли від зовнішніх оцінок залежить ставлення людини до себе. Тобто коли людини похвалили – вона відчуває себе впевненою, і навпаки після критики або невдачі різко починає сумніватися в собі. Така самооцінка ніби «коливається» і дуже залежить від зовнішніх факторів [23].

Третім параметром є адекватність самооцінки. Цей параметр означає, наскільки реалістично людина оцінює себе, свої здібності, успіхи, свої слабкі місця та дії. За цим параметром самооцінка поділяється на адекватну та неадекватну.

При адекватній самооцінці людина більш-менш реально бачить себе. Вона розуміє свої сильні сторони, але також помічає недоліки й може визнавати помилки. При цьому невдачі не змушують її повністю знецінювати себе. Така самооцінка допомагає людині ставити реалістичні цілі, покращувати себе, краще контролювати свою поведінку та знати свої сильні сторони. Неадекватна самооцінка поділяється на завищену або занижену. Людина з завищеною самооцінкою перебільшує свої можливості, ідеалізує себе й не помічає власних помилок та не розуміє свої «слабкі» сторони. При заниженій самооцінці людина, навпаки недооцінює себе, сумнівається у власних силах, не бачить свої «сильні» сторони та перебільшує недоліки, вона може вважати себе менш цінною, та здатною ніж це є насправді [23; 50].

Важливо розрізняти поняття рівень і адекватність самооцінки. Оскільки висока самооцінка не є автоматично проблемною, висока самооцінка може бути адекватною, якщо людина об'єктивно й реалістично оцінює свої можливості. Проблемною вона стає тоді, коли перетворюється на завищену. Так само й низька самооцінка не завжди пов'язана лише з реальними труднощами людини, а може бути наслідком знецінення, критики або негативного соціального досвіду.

Отже, самооцінка не виникає сама по собі. Вона формується поступово: через життєвий досвід, спілкування, через ставлення інших людей, підтримку, критику, прийняття або неприйняття. Особливо важливим цей процес є в дитинстві, коли дитина тільки починає розуміти, якою вона є і як до неї ставляться інші. Далі розглянути поняття соціального середовища, адже саме в ньому відбувається становлення особистості та її ставлення до себе.

Соціальне середовище це не просто люди навколо – це система впливів на людину, а саме: правила поведінки, норми суспільства, цінності сім'ї/суспільства/ друзів, тощо, школа, однолітки, політика і весь той досвід який людина отримує у суспільстві.

Українські психологи пояснюють соціальне середовище через те, як людина росте, виховується, спілкується і стає особистістю. Тобто соціальне

середовище – це не просто місце, де людина живе. Це не тільки будинок, місто чи школа. Це все, що оточує людину і впливає на неї. Сюди входить родина, навчальні заклади, товариші по школі, викладачі, різні соціальні групи, культури, цінності, норми поведінки.

С. Д. Максименко, В. В. Москаленко, В. Киричук і К. Андросович підкреслюють, що особистість формується не ізольовано, а в процесі розвитку, діяльності, навчання, під час взаємодії з іншими людьми та в процесі виховання. Думка така, що людина не стає особистістю сама по собі, вона формується поступово – через те, що з нею відбувається в житті. Наприклад, дитина росте в сім'ї. Вона бачить, як батьки спілкуються між собою, як ставляться до неї та один до одного, як реагують на її та свої помилки, успіхи, емоції. Наприклад: батьки кажуть: «Ти молодець, у тебе вийде» – дитина засвоює: «Я здатна, я можу спробувати». Через це дитина поступово вчиться, що можна, а що не можна, як поводитися з іншими, як ставитися до себе та навіть переймає реакції. В контексті цієї роботи це дуже важливо, оскільки самооцінка дорослої людини формується не випадково, а через життєвий досвід, особливо через досвід отриманий в дитинстві. В. В. Москаленко також розглядає соціальне середовище через процес соціалізації [27; 38]

Соціалізація – це процес, у якому людина вчиться жити серед людей. Вона вчиться: як спілкуватися, як поводитися з дорослими, як дружити, що можна і чого не можна, які правила існують у сім'ї, школі, суспільстві, гуртку, що вважається правильним або неправильним, вчиться реакціям. Москаленко як і Максименко робить акцент на тому, що людина стає особистістю через взаємодію із суспільством [34].

Зарубіжні психологи були схожої думки, а саме У. Бронфенбреннер розглядав соціальне середовище як систему різних рівнів. Найближчий рівень – це сім'я, школа, друзі, вчителі, тобто люди, з якими дитина взаємодіє безпосередньо. Ширші рівні – це культура, традиції, соціальні норми, економічні умови та суспільство загалом. Тобто Бронфенбреннер показав, що

на дитину впливає не один фактор, а ціла система середовищ: від родини до культури й суспільних умов [83].

К. Левін робив акцент на тому, що поведінка людини залежить не лише від її характеру, а й від середовища, у якому вона перебуває у конкретний період часу. Його підхід часто пояснюють формулою: поведінка є саме функцією особистості та середовища. Тобто одна і та сама людина може поводитися по-різному залежно від настрою, ситуації, групи, стосунків і умов, у яких вона знаходиться. Левін вважав, що не можна пояснювати людину тільки її характером. Треба дивитися, у якій ситуації вона перебуває, хто її оточує і які умови на неї впливають [12].

Отже спільним у поглядах зарубіжних і українських психологів є те, що людина не формується ізольовано, а розвивається у взаємодії з іншими людьми. Відмінність полягає в акцентах: українські психологи більше пов'язують соціальне середовище із соціалізацією, вихованням і спілкуванням, а зарубіжні автори більше пояснюють механізми як саме соціальне середовище впливає на людину.

Соціальне середовище поділяють на три основні рівні: макросередовище та мікросередовище та мезосередовище.

Макросередовище – це широкі умови, у яких живе людина, але з якими вона не завжди взаємодіє напряму. Це як би соціальний «фон» який задає загальні правила, цінності й очікування суспільства, які можуть впливати на розвиток особистості та її ставлення до себе. Тобто це все, що навколо людини – це культура, традиції, соціальні норми, цінності, освітня система, медіа, економіка, політика, медіа (грає наразі дуже важливу роль) суспільні очікування. Наприклад, якщо в суспільстві дуже цінується успішність, гарна зовнішність або високі досягнення, це може впливати на те, як людина оцінює себе.

Мікросередовище – це найближче оточення людини, з яким вона спілкується і взаємодіє напряму. Це не суспільство загалом, а конкретні люди поруч із дитиною чи дорослою людиною. До мікросередовища належать:

сім'я, батьки, брати й сестри, родичі, друзі, однолітки, вчителі, клас, колеги, родичі та інші люди з якими людина регулярно взаємодіє. Тобто – це найближче соціальне оточення людини, яке безпосередньо впливає на її через щоденне спілкування, підтримку, критику, прийняття, вимоги та оцінки. Саме в найближчому оточенні людина дізнається, як її сприймають інші: чи підтримують її, чи знецінюють, як реагують на неї, чи приймають або постійно критикують або контролюють. Через взаємодії з соціальним оточенням у людини поступово формується уявлення про себе, свою цінність, можливості та місце серед інших.

Мезосередовище – це зв'язки між найближчими людьми та групами, з якими взаємодіє людина. Наприклад, це те, як сім'я пов'язана зі школою, як батьки спілкуються з учителями, як стосунки вдома впливають на спілкування дитини з однолітками. Тобто важливо не лише те, яка в дитини сім'я, школа чи друзі окремо, а й те, як усе це між собою взаємодіє і впливає на її розвиток.

Отже, соціальне середовище – це не тільки сім'я або друзі. На людину впливають різні речі: і ті люди, з якими вона спілкується щодня, і ширші правила суспільства. Самооцінка людини формується не сама по собі, а через зовнішні фактори які на неї впливають. Саме тому далі важливо розглянути, як соціальне середовище дитинства впливає на формування самооцінки.

1.2. Соціальне середовище дитинства як чинник формування самооцінки

Соціальне середовище дитинства включає кілька важливих складових: сім'ю, однолітків, школу та ширші умови життя. Усі вони впливають на те, як дитина починає ставитися до себе. Сім'я є першим соціальним досвідом людини, оскільки саме вона є першим і найближчим середовищем для дитини. Батьки не просто забезпечують догляд за дитиною, вони через своє ставлення допомагають (свідомо чи несвідомо) дитини сформувати перші уявлення про себе [72].

Сім'я впливає на самооцінку дитини не одним способом, сімейне середовище поділяється на такі складові як: батьківське ставлення, стиль виховання, емоційна підтримка, критика, прийняття або відкидання, контроль, очікування, порівняння з іншими дітьми, а також наявність або відсутність безпечної прив'язаності.

Саме сукупність цих складових визначає який досвід дитина отримує в сім'ї, чи люблять її, чи підтримують й приймають, чи навпаки – часто критикують, контролюють, порівнюють або змушують відповідати чужим очікуванням.

Батьківське ставлення – це загальний спосіб як батьки взаємодіють із дитиною. Це не просто «люблять чи не люблять», це те як вони її приймають, підтримують, оцінюють, контролюють і показують своє ставлення до дитини. Саме через це дитина поступово починає розуміти, якою її бачать батьки і як вона може ставитися до самої себе. Це не лише любов або турбота. Батьківське ставлення включає прийняття, підтримку, критику, рівень контролю, гіперопіку, вимоги та очікування щодо дитини. Саме через ці прояви дитина поступово отримує уявлення про те, якою її бачать батьки, що в ній цінують, за що критикують і наскільки їй дозволяють бути самостійною.

У структурі батьківського ставлення українські психологи виділяють и емоційні, когнітивні та поведінкові прояви емоційної підтримки [48].

Емоційна підтримка є важливою складовою батьківського ставлення. Емоційна підтримка – це коли дитина відчуває, що батьки її люблять, приймають і цінують не тільки за хорошу поведінку, оцінки чи успіхи, а просто тому, що вона їхня дитина. Тобто це конкретні дії батьків: вислухати, заспокоїти, підтримати, не знецінити, допомогти пережити невдачу. Тобто емоційне прийняття – це не просто «я тебе люблю», а щоденне ставлення, через яке дитина відчуває: «я потрібна, мене бачать, мене приймають, зі мною все нормально».

Емоційна підтримка батьків впливає на самооцінку дитини, її психологічне благополуччя, впевненість у собі та здатність справлятися з

труднощами це довели S. Lim, S. You і D. у дослідженні «Parental Emotional Support and Adolescent Happiness», вони вивчали вплив батьківської емоційної підтримки на самооцінку та психологічне благополуччя підлітків. у дослідженні виявилось, що емоційна підтримка батьків позитивно пов'язана із самооцінкою підлітків, коли дитина отримує підтримку від батьків, у неї формується краща самооцінка, а через це їй легше почуватися щасливою, впевненою та психологічно стабільною [86].

Наступною складовою батьківського ставлення є контроль. Контроль – це не завжди погано. Українські психологи розглядають контроль як спосіб регулювання батьками поведінки дитини. Тобто це ситуації, коли батьки встановлюють правила, інструкції стежать за їх виконанням, пояснюють межі дозволеного, допомагають дитині зрозуміти наслідки її вчинків.

Контроль розрізняють на нормальний контроль та надмірний. Нормальний контроль це коли батьки ставлять правила, пояснюють дитини що можна робити, а що ні, таким чином вони допомагають дитині вчитися відповідальності. Наприклад: «Спочатку зроби уроки, потім можеш гуляти». Д. Баумрінд пояснювала нормальний контроль так, що батьки мають ставити дитині правила і вимоги, але це повинно поєднуватись з теплом і підтримкою. Вона вважала, що якщо є правила + підтримка – Тоді дитина розуміє, що можна, а що ні і це допомагає дитині безпечно розвиватись, також це допомагає формуванню здорової самооцінки . Якщо є тільки жорсткий контроль без підтримки й тепла – це вже шкодить самооцінці дитини. Надмірний контроль – коли батьки лізуть у все життя дитини, не дають їй вибору, постійно вирішують за неї, коли вони тиснуть, соромлять або змушують бути «зручною». Наприклад: «Ти маєш робити тільки так, як я сказав/сказала, бо я краще знаю». При такому контролі дитина не вчиться самостійності, а починає боятися помилитися. Б. Барбер писав, що проявом надмірного контролю є психологічний контроль – це коли не просто встановлюють правила для дитини, це тиск на дитину: викликання провини,

сорому, знецінення її почуттів, нав'язування своїх думок. Такий контроль може погано впливати на самооцінку, бо дитина починає сумніватися у собі й боятися бути «не такою» [77].

Тобто контроль батьків може бути і корисним, і шкідливим. Усе залежить від того, як саме батьки контролюють дитину. Тому для самооцінки важливо, щоб контроль був не тиском, а підтримкою і зрозумілими правилами [1].

Наступною складовою батьківського ставлення є прийняття-відкидання. Прийняття – відкидання показує, як батьки емоційно ставляться до дитини. Якщо є прийняття, дитина відчуває любов, повагу, інтерес і підтримку. Якщо є відкидання, дитина може відчувати холодність, критику, знецінення або те, що вона «не така» [62].

Булгакова О. Ю. у своїй роботі писала, що «прийняття і любов» створюють у дитини відчуття безпеки, які є важливими для її гармонійного розвитку. І навпаки, «явне відкидання» може призвести до агресивності та емоційної недорозвиненості [6].

Також Ронер писав, що дитині важливо відчувати, що батьки її люблять, приймають, підтримують і звертають на неї увагу. Але він вважав, що для дитини важливо не тільки те, як батьки реально поведуться, а й те, як сама дитина це сприймає. Якщо вона саме відчуває прийняття, їй легше формувати здорову самооцінку. Якщо ж вона відчуває відкидання (навіть якщо це не так), то у неї може з'являтися невпевненість, та деструктивні думки по типу «зі мною щось не так» й залежність від чужої оцінки [89].

Наступною складовою батьківського ставлення є наявність або відсутність безпечної прив'язаності. Це теж про те, наскільки дитина відчуває себе в безпеці поруч із батьками. Безпечна прив'язаність – це коли дитина знає: «якщо мені страшно, боляче або важко, батьки мене не відштовхнуть, а допоможуть» «батьки приймуть мене, навіть якщо я помилився». Тобто батьки для дитини стають надійною опорою й «місцем» куди може дитина прийти з будь якою проблемою. Дж. Боулбі створив теорію прив'язаності яку пізніше

Мері Ейнсворт продовжила. За теорією, безпечна прив'язаність формується тоді, коли батьки стабільні, уважні й емоційно доступні. Якщо дитина отримує таку підтримку, їй легше довіряти людям і краще ставитися до себе [32].

Якщо дитина не знає, через те, що батьки непослідовні, холодні, то їй важко відчувати себе в безпеці. Наприклад, сьогодні мама добра і підтримує, а завтра різко кричить або ігнорує. Або дитина плаче, просить уваги, боїться, але батьки кажуть: «не вигадуй», «не заважай», «сама справляйся». У такому випадку безпечна прив'язаність може не сформуватись і тоді дитина поступово може зробити висновок: «мої почуття не важливі», «мене можуть відштовхнути», «щоб мене любили, треба бути зручною/ хорошою/ ідеальною».

Через це їй важче спокійно ставитися до себе. Вона може постійно чекати схвалення від інших людей, боятися критики й сумніватися, чи вона достатньо хороша. Така дитина може частіше сумніватися в собі, боятися відкидання і шукати підтвердження своєї цінності та схвалення від інших.

Якщо безпечна прив'язаність дає дитині відчуття «я в безпеці, мене приймають», то постійна критика це відчуття руйнує. Критика – це негативна оцінка дитини, її поведінки, помилок, здібностей або особистих якостей. Критика це не завжди погано, якщо батьки спокійно пояснюють помилку, це може допомогти дитині щось виправити й стати краще. Але якщо критика, різка або спрямована не на вчинок, а на саму дитину, вона може шкодити самооцінці. Наприклад, не «ти зробила помилку», а «ти неуважна», «ти нічого не можеш», «з тебе нічого не вийде». Тоді дитина починає думати, що проблема не в окремій ситуації, а в ній самій. Р. Ронер у теорії батьківського прийняття-відкидання розглядав таку критику як один із проявів батьківського відкидання.

Українські психологи як і Ронер пов'язують постійну критику з проблемами самооцінки. Наприклад, Н. Берегова та П. Федорчук писали, що переважання негативних оцінок стосовно дитини, постійні зауваження у її бік та не врахування можливостей дитини можуть негативно впливати на

формування самооцінки. Вони роблять наголос на тому, що дитина особливо чутлива до оцінки з боку батьків, тому часта критика може сприяти невпевненості в собі і заниженій самооцінці [1].

Після критики доцільно розглянути ще один прояв батьківського ставлення – очікування. Очікування показують, якою батьки хочуть бачити дитину: успішною, слухняною, сильною, зручною, «кращою за інших» тощо. Очікування батьків – це не завжди погано. Вони можуть допомагати дитині розвиватися, якщо вони реалістичні й батьки підтримують дитину. Наприклад, коли батьки вірять у дитину, заохочують її старатися, але не вимагають від неї ідеальності.

Очікування починають шкодити, коли вони стають надмірними або умовними. Тобто коли дитина відчуває: «мене люблять тільки якщо я добре вчуся або якщо я займав перші місця на змаганнях», «я маю бути ідеальною», «я не маю права розчарувати батьків». У такому випадку самооцінка дитини починає залежати не від внутрішнього відчуття цінності, а від того, чи відповідає вона батьківським очікуванням. Дж. Екклз у своїй моделі зазначав, що батьківські очікування впливають на те, як дитина сама починає оцінювати власні здібності, можливості, мотивацію та передбачувані успіхи. Тобто якщо батьки вірять у можливості дитини й очікують від неї розвитку, це може підтримувати її впевненість у тому, що так і буде. Але якщо очікування надмірні, нереалістичні стосовно здібностей та можливостей дитини, то дитина може відчувати, що її цінують тільки за результат, це може створювати тиск на неї та сприяти розвитку нестабільної та заниженої самооцінки. Таким чином важливо ставити реалістичні очікування стосовно дитини, оскільки вони можуть як негативно так і позитивно впливати на самооцінку дитини.

Ще одним проявом батьківського ставлення є порівняння дитини з іншими дітьми. Порівняння з іншими дітьми – це коли батьки чи інші значущі дорослі оцінюють дитину не саму по собі, а через співвідставлення з кимось іншим. Наприклад: «подивись, як добре вчиться твоя подруга», «чому ти не можеш бути як брат», «інші діти справляються краще» [1].

Через такі порівняння дитина починає сприймати себе через те, наскільки вона «краща» або «гірша» за інших. Для дитини такі співставлення можуть звучати не просто як зауваження, а як сигнал: «я гірша», «мною незадоволені», «мене цінують менше». Якщо таке повторюється часто, дитина починає дивитися на себе через порівняння з іншими, а не через власні можливості й успіхи. Через це самооцінка дитини може ставати нестійкою оскільки дитина відчуває себе нормально, гідною любові тільки тоді, коли вона краща за когось або отримує схвалення від значущих дорослих. А якщо хтось виявляється успішним, вона може швидко почати сумніватися в собі і самооцінки занижується [42].

Всі прояви батьківського ставлення описані вище (підтримка, контроль, критика, очікування і порівняння з іншими дітьми) не проявляються окремо самі по собі. У сім'ї вони зазвичай поєднуються між собою і формують певний стиль виховання. Це називають стилем виховання. Стиль виховання – це стійка модель поведінки батьків з дитиною, тобто не один випадок, а як батьки зазвичай виховують дитину, підтримують чи дають свободу чи контролюють, пояснюють чи потребують.

Д. Баумрінд розглядала стилі виховання через дві основні ознаки: рівень батьківського контролю та рівень емоційної підтримки. Тобто для неї було важливо не лише те, наскільки батьки контролюють дитину, а й те, чи поєднується цей контроль із теплом, прийняттям і повагою до дитини. На основі цього вона виділяє три основних стилі виховання: авторитетний, авторитарний і поблажливий. Пізніше Е. Маккобі та Дж. Мартін доповнили цю класифікацію ще одним стилем – нехтуючи / індіферентним. українські психологи активно використовують цю класифікацію під час аналізу дитячо-батьківських відносин. Але варто зазначити, що в реальному житті рідко зустрічається лише один «чистий» стиль виховання. Частіше в одній родині можуть поєднуватися риси різних стилів. Наприклад, батьки можуть загалом підтримувати дитину, але в окремих ситуаціях проявляти надмірний контроль або жорсткі вимоги. Або навпаки – бути теплими й турботливими, але не

завжди встановлювати чіткі межі. Або ж у матері та батька може бути різний підхід до виховання [67].

Авторитетний стиль характеризується наявністю комфорту в сім'ї: гармонійні стосунки між батьками і дитиною, взаємна повага і підтримка, ставлення до дитини як до окремої особистості, врахування її індивідуальних особливостей, та потреб. Авторитетний стиль батьківського виховання характеризується достатньо високим рівнем контролю за діяльністю дітей, але який відбувається на тлі гармонійних стосунків між членами сім'ї. При такому стилі виховання у сім'ї часто проводять бесіди, батьки використовують методи переконання та заохочення [59].

Авторитарний стиль батьківського виховання характеризується високим рівнем контролю та емоційною дистанцією у стосунках з дитиною. Під час такого стилю виховання батьками встановлюються жорсткі правила, які не обговорюються і не підлягають перегляду. Також характерною особливістю є гіперконтроль за дитиною: а саме за діяльністю, поглядами, навіть почуттями). Дитині надається мало самостійності, її індивідуальний простір обмежується, а думка не завжди враховується. Батьки можуть бути закритими до діалогу (емоційно холодними), а головною метою виховання стає підтримання порядку, дисципліни та слухняності. У такому стилі виховання контроль переважає над емоційною підтримкою. Якщо батьки надають перевагу авторитарному стилю сімейного виховання, то спілкування у родині зазвичай зводиться до мінімуму.

Ліберальний, або поблажливий, стиль батьківського виховання характеризується демонстрацією безумовної любові і теплим ставленням до дитини, але низьким рівнем контролю. Батьки демонструють любов, прийняття та підтримку, однак при не завжди встановлюють чіткі правила, обмеження й вимоги. Часто при такому стилі виховання батьки перестають виконувати безпосередньо батьківські функції, зокрема, встановлювати заборони для своїх дітей. У результаті дитина отримує багато свободи, але не

завжди має достатньо орієнтирів для самоконтролю та відповідальної поведінки [71].

Індиферентний стиль батьківського виховання, на думку Е. Маккобі та Дж. Мартін, характеризується низьким рівнем як контролю, так і емоційної підтримки. Батьки, яким властивий такий стиль виховання, мало залучені у життя дитини, вони не дають достатньо емоційного тепла дитині, мало цікавляться переживаннями, потребами та досягненнями, при цьому такі батьки не встановлюють чітких правил. Такий стиль може створювати у дитини відчуття непотрібності, самотності або нестачі безпеки, а також якщо байдужість поєднується з ворожістю, дитини ніщо не утримує від того, щоб дати волю своїм найбільш руйнівним імпульсам і проявити схильність до делінквентної поведінки.

Після сім'ї дитина поступово починає більше взаємодіяти з іншими людьми. Спочатку це можуть бути діти у дворі, родичі, друзі сім'ї, потім – однолітки в садочку чи школі, вчителі, однокласники. Тобто дитина вже отримує досвід не тільки від батьків, а й від ширшого оточення. У сім'ї дитина вперше розуміє, чи її люблять, чи приймають, чи підтримують. А серед однолітків і в школі вона починає порівнювати себе з іншими. Наприклад, чи хочуть з нею дружити, чи запрошують до гри, чи слухають її думку, чи сміються з неї, чи підтримують її. Так само у школі дитина бачить, як її оцінюють учителі, як до неї відносяться, чи вважають її здібною, чи хвалять, чи постійно критикують і як вона виглядає на фоні інших. Через це дитина поступово формує уявлення про себе: «я цікава іншим чи ні», «я розумна чи ні», «у мене виходить чи ні», «мене приймають чи відштовхують». Тому самооцінка формується не тільки вдома, а й у щоденному спілкуванні з однолітками, вчителями та шкільним середовищем. Особливо важливим це стає в підлітковому віці. У цей період думка друзів і однокласників часто стає дуже значущою. Підліток може сильніше переживати, як його сприймають інші, чи він «свій» у групі, чи достатньо успішний, привабливий, розумний,

цікавий. Саме тому школа й однолітки можуть сильно впливати на те, як дитина ставиться до себе [10; 18; 80].

Українські психологи частіше описують вплив однолітків на дитину загалом, тобто чи її приймають у групі, чи має вона друзів, чи відчуває себе «свою», чи їй безпечно в колективі. Зарубіжні психологи частіше розділяють це на окремі частини. Вони окремо вивчають дружбу, прийняття групою, статус серед однолітків, булінг, ізоляцію, підтримку, відчуття сорому або приниження. Однолітки – це не просто інші діти, які знаходяться поруч із дитиною. Для дитини однолітки стають дуже важливим «дзеркалом». Через спілкування з ними дитина починає розуміти, як її бачать інші: чи з нею хочуть дружити, чи її приймають у компанію, яке місце в компанії вона займає, чи її поважають її, чи навпаки – уникають, висміюють або відштовхують.

Особливо важливим це стає в підлітковому віці. У цьому віці часто думка однолітків стає для дитини майже такою ж значущою, а може й більш значущою ніж батьків. Якщо дитину приймають у групі, якщо вона має друзів і відчуває підтримку, їй легше думати про себе позитивно: «зі мною хочуть спілкуватися», «я цікава», «я не зайва», «зі мною все добре». У підлітковому віці дитині вже недостатньо тільки того, що про неї думають батьки. Вона починає більше дивитися на те, як до неї ставляться однолітки: чи хочуть з нею дружити, чи запрошують у компанію, чи слухають її думку, чи не сміються з неї. Тобто підліток ніби постійно зчитує сигнали від інших дітей: «я свій чи чужий?», «мене приймають чи ні?», «я цікава людина чи ні?» [10; 55].

Дуже важливий вплив на самооцінку дитини є те чи приймає її група. Тобто важливо не просто те, що дитина спілкується з іншими дітьми, а те, яке місце вона займає серед них: її приймають, ігнорують чи відштовхують.

Прийняття групою – це коли дитина відчуває, що в класі, компанії або групі однолітків її сприймають як «свою». Тобто її не уникають, не ігнорують, не відштовхують, а навпаки – кличуть до спільних справ, помічають її, враховують її присутність. Наприклад, якщо клас щось обговорює і людину

теж кличуть, якщо її беруть у команду, якщо з нею вітаються, розмовляють, рахуються з нею – це і є прийняття групою. Важливо не плутати прийняття групою з дружбою [55].

Дружба – це вже ближчі стосунки з конкретною людиною. Тобто прийняття групою – це про ставлення всього колективу, а дружба – про близький зв'язок з одним або кількома дітьми, це загальна атмосфера навколо дитини: як до неї ставиться колектив у цілому. Наприклад, дитина може мати одну близьку подругу, але при цьому клас може її не дуже приймати. А може бути навпаки: близької дружби мало, але загалом у колективі дитину не відштовхують і ставляться до неї нормально. Для самооцінки це працює так: якщо дитина часто відчуває, що її приймають, вона починає думати про себе краще: «я нормальна», «я цікава», «зі мною хочуть бути». А якщо її постійно ігнорують або відштовхують, вона може почати думати: «зі мною щось не так», «я зайва», «я гірша за інших» [2].

У зарубіжних дослідженнях часто пишуть не просто про наявність друзів, а саме про якість дружби. Тобто важливо не тільки, чи є в дитини друг, а яка це дружба: тепла чи холодна, стабільна чи нестійка, підтримувальна чи конфліктна, безпечна чи така, де дитину можуть висміяти або зрадити. Простіше кажучи: один друг може дуже підтримувати самооцінку, якщо з ним дитина відчуває себе прийнятою. Але дружба може і шкодити, якщо там багато приниження, конкуренції, образ або страху бути покинутою. На самооцінку дружба впливає так: коли дитина має близького друга, який її слухає, підтримує, не висміює і не знецінює, вона починає краще ставитися до себе. У неї з'являється відчуття: «я комусь важлива», «зі мною хочуть бути», «мене можна любити не тільки за успіхи». Це підтримує впевненість у собі.

Якщо у дитина взагалі немає друзів або дружба нестабільна, то дитина може почуватися самотньою і тоді самооцінка може стати низькою, бо дитина не отримує важливого досвіду близького прийняття з боку однолітків.

Після дружби варто розглянути ще й соціальний статус дитини серед однолітків. Бо для дитини важливо не тільки те, чи є в неї друзі, а й те, як до

неї ставиться вся група. Тобто чи помічають її у групі, чи питають її думку, чи слухають її думку, чи хочуть бути з нею поруч і так далі. Або навпаки – її ігнорують, не беруть у спільні справ, не питають її думки й залишають «осторонь». У кожному класі, гуртку або компанії дітей є діти яких вважають «помітними», до них прислухаються, з ними хочуть дружити, вони впливають на інших і вони є лідерами групи. А є діти, яких можуть ігнорувати, не кликати в спільні справи або залишати «осторонь». Саме це і показує соціальний статус дитини в групі. Для самооцінки соціальний статус важливий, оскільки через нього дитина постійно отримує сигнали про себе від інших дітей, якої її бачать інші. Вона починає розуміти і формувати картину про себе: «я важлива чи ні?», «зі мною хочуть бути чи ні?», «мене помічають чи ні?», «я займаю якесь місце серед інших чи я ніби зайва?».

В українській психології це часто називають соціометричним статусом – тобто положенням дитини серед інших у групі. У зарубіжних дослідженнях уточнюють, що статус – це не завжди про те, наскільки дитину люблять. Дитина може бути дуже популярною або впливовою, але при цьому її можуть боятися або не дуже любити [10; 25].

Іноді низький соціальний статус проявляється не через відкриті конфлікти, а через те, що дитина ніби стає «невидимою» для групи. Її рідше кличуть до спільних справ, менше з нею спілкуються, не обирають у команду або просто не враховують її присутність. У таких ситуаціях дитина поступово може опинитися осторонь колективу. Саме це вже пов'язано з ізоляцією. Це дуже погано впливає на самооцінку оскільки, дитина довго не отримує сигналу: «я комусь потрібна», «зі мною хочуть бути», «мене бачать». Через це вона може почати думати, що з нею щось не так. Поступово з'являється невпевненість, тривожність, страх спілкування і відчуття, що вона «зайва» серед інших.

Неприйняття дитини групою може проявлятися по-різному. Іноді негативне ставлення до дитини стає більш відкритим і агресивним. Тоді неприйняття починає проявлятися через насмішки, приниження, образи або

цькування з боку однолітків. Саме така форма взаємодії вже пов'язана з булінгом. Булінг – це не звичайна сварка між дітьми. Булінг – це коли одну дитину навмисно і постійно принижують, ображають, висміюють, б'ють, ігнорують або цькують, і їй важко себе захистити [3].

Тобто в булінгу є три головні ознаки: навмисність, повторюваність і нерівність сил. Наприклад, якщо сильніша або популярніша група дітей постійно знущається з однієї дитини – це вже не конфлікт, а булінг. Для самооцінки булінг має сильний негативний вплив. Коли дитину постійно ображають, висміюють або принижують, вона може поступово почати сприймати це як правду про себе. Тобто дитина вже не просто думає: «мене образили», а починає думати: «можливо, я справді якась не така». Через це з'являється сором, страх, невпевненість і відчуття, що вона гірша за інших. Булінг поступово і сильно руйнує нормальне ставлення дитини до себе. Замість відчуття «я цінна і мене можна поважати» може з'явитися відчуття «зі мною щось не так» [21].

Булінг часто супроводжується не лише образами чи цькуванням, а й сильним переживанням сорому та приниження. Досвід сорому або приниження – це коли дитині боляче не тільки через саму ситуацію, а через те, який висновок вона робить про себе. Наприклад, якщо дитина здійснила помилку, вона може подумати: «я зробила неправильно». Але якщо дитину принизили або висміяли, вона може подумати вже інакше: «я дурна», «я смішна», «я гірша за інших», тобто помилку спроектувати на свою особистість. Тобто звичайна помилка стосується лише конкретної ситуації. А приниження зачіпає саму дитину, її відчуття власної цінності і гідності. Саме тому сором і приниження впливає на самооцінку, дитина починає не просто переживати через подію, а сумніватися в собі [33].

Досвід підтримки – це коли дитина відчуває, що серед однолітків вона не сама. Наприклад, її можуть вислухати, підтримати, допомогти, покликати до спілкування або стати на її бік у складній ситуації. Для самооцінки це важливо, бо дитині легше добре ставитися до себе, коли вона відчуває, що

інші теж добре до неї ставляться. Якщо її підтримують, вона стає впевненішою і менше боїться осуду.

Українські й зарубіжні дослідники також зазначають, що для самооцінки досвід підтримки від однолітків також дуже важливий, тому що вона допомагає дитині спокійніше ставитися до себе і почуватися впевненіше серед інших. Коли дитина знає, що її не висміють і не залишать саму, їй легше відкриватися людям і менше боятися осуду.

Однолітки впливають на самооцінку через те, як дитину приймають у групі, чи має вона друзів, який у неї статус серед інших дітей і чи не стикається вона з булінгом. А школа додає до цього ще інші важливі речі: оцінки, ставлення вчителів, успіхи в навчанні, невдачі та відчуття безпеки в класі.

Ставлення вчителів – це не просто те, чи подобається вчителю дитина. Це те, як учитель поводить з нею щодня: чи говорить із повагою, чи підтримує, чи помічає її старання й успіхи, чи допомагає, коли щось не виходить. Або ж вчитель постійно критикує, принижує, порівнює з іншими й звертає увагу тільки на помилки дитини.

Для формування самооцінки ставлення вчителя важливе, оскільки вчитель у більшості випадків є значущим дорослим для дитини. Якщо вчитель ставиться з повагою до учня, спокійно говорить, підтримує його, то учню легше вірити у свої сили й нормально ставитися до себе. А якщо ж вчителя веде себе холодно, знецінює або принижує дитину, то вона може почати думати, що вона «недостатньо хороша» або «гірша за інших».

Дослідження показують, що хороші стосунки між вчителем та і учнем пов'язані з вищою самооцінкою дитини та більшою впевненістю дитини в собі [18].

Ставлення вчителя впливає на те, як дитина починає сприймати свої успіхи та невдачі в навчанні. Саме тому далі важливо розглянути навчальну успішність. Навчальна успішність – це те, як дитина справляється з навчанням: які вона має оцінки, чи розуміє матеріал, чи може виконати завдання, чи є в неї відчуття «у мене виходить». Це не просто про оцінки в журналі. Якщо

дитина гарно навчається, вона думає – «я можу», «я розумна», «я справляюся». Такі думки про себе підтримують впевненість дитини у собі і високу самооцінку. Якщо ж дитина постійно має погані результати, то вона може думати не просто «я не зрозуміла тему», а думати «я нездібна», «я гірша за інших», «у мене нічого не вийде» [49].

Але проблема в тому, що якщо в дитини виникають складності, невдачі з навчанням, то дитина може почати це сприймати не як тимчасові складнощі, а сприймати на особистий рахунок, як характеристику себе. Тобто замість думки: «я не зрозуміла цю тему», може з'являтися: «я тупа», «я нездібна» [46].

За зарубіжними дослідженнями зв'язок двосторонній: краща самооцінка допомагає краще навчатися, а хороші навчальні результати, у свою чергу, підтримують позитивне ставлення до себе. Успішність у школі дитина найчастіше бачить через оцінки, коментарі вчителя й порівняння результатів.

Оцінювання – це не тільки оцінка у щоденнику яку отримала дитина в журналі. Це сукупність дій, як у школі показують дитині, що в неї виходить, а що ні. Тобто оцінювання може проявлятися у різних діях, таких як: сама оцінка, коментар вчителя, похвала або зауваження, тон, яким учитель говорить до учня, пояснення помилки, порівняння з іншими. Дитина може сприймає оцінювання не просто як оцінку своєї роботи, а як оцінку себе як людини. Наприклад, замість «я зробила помилку» вона може подумати: «я погана учениця», «я не розумна», «я нічого не можу» [7].

Якщо вчитель пояснює результат учня спокійно, вказує помилки і допомагає їх виправити, то дитина ставить до невдач спокійно, як до того, що можна виправити і не спроектує помилку на себе як особистість, дитина розуміє: «я помилилася, але можу виправити» [31].

А якщо вчитель різко, принизливо або через негативну критику пояснює результат учню, то боятися помилок і більше залежати від чужої думки. Через це самооцінка може ставати нестійкою. Оцінювання може бути ще важчим для дитини, якщо її помилки або результати обговорюють перед усім класом. Тоді дитина переживає не тільки через саму оцінку, а ще й через те, що це бачать

інші діти. Людина може відчувати сором, страх або думати, що тепер усі вважають її гіршою.

Публічне порівняння – це коли дитину при інших людях порівнюють з іншими дітьми. Наприклад, коли вчитель каже «подивіться, як добре відповіла Катя», «усі вже зробили, а ти ні». Для дитини це часто дуже болісно, тому що вона починає думати і відчувати, що вона гірша за інших і думати, що інші починають також так думати. Через таке публічне порівняння у дитини може розвинути невпевненість, страх помилитися, тривожність і залежність головне від чужої оцінки. І навіть у здібної дитини рівень самооцінки може знизитись, якщо навколо багато «сильніших» учнів і вона постійно бачить себе на їхньому фоні. Таким чином публічне порівняння може знижувати самооцінку у дитини яка насправді непогано навчається [41; 84].

Після публічного порівняння варто перейти до того, як дитина переживає власні результати – коли щось вийшло або, навпаки, не вдалося, а саме до ситуацій успіхів і невдач. Ситуації успіху і невдачі – це моменти, коли у дитини все вийшло, або стикається з помилкою, програшам чи труднощами [46].

Такі ситуації є нормальними для будь-якого навчання і у дітей і у дорослих, бо без помилок людина не може вчитися й розвиватися. За результатами дослідження Д. Шека було показано, що коли підліток має позитивний досвід (успіху) у школі й відчуває, що справляється з навчанням, то це підтримує його загальне психологічне благополуччя [54].

А якщо дитина часто стикається з шкільними невдачами, то вона може почати відчувати безнадійність і гірше сприймати себе як учня, а таке спроектувати ці невдачі на себе як людину і у наслідку це негативно впливає на самооцінку.

Ще однією важливою складовою шкільного середовища є психологічна безпека. Психологічна безпека – це коли дитина в школі почувається спокійно й не боїться бути собою. Тобто вона знає, що її не будуть постійно принижувати, висміювати, лякати або знецінювати. Дослідження показують,

що коли дитина почувається в школі безпечно, їй легше вчитися, спілкуватися з іншими і нормально ставитися до себе. А якщо атмосфера в школі тривожна, агресивна або принизлива, навіть звичайні помилки чи конфлікти можуть сильніше впливати на самооцінку й емоційний стан дитини.

Ще одним чинником формування самооцінки є ширший соціальний контекст – тобто ті правила, очікування й стереотипи, які існують у суспільстві та впливають на те, як дитина починає сприймати себе. Однією з важливих складових ширшого соціального контексту є культура. вона має великий вплив на формування цінностей, норм поведінки та уявлення дитини про себе й інших людей.

Культура – це система цінностей, норм, традицій, правил поведінки й уявлень про те, «як правильно жити». Простими словами, саме культура «показує» дитині, що в суспільстві де вона живе вважається нормальним, до чого люди прагнуть, що вважається правильним або ні. Наприклад, в одній культурі більше цінують самостійність, особисті досягнення й уміння виділятися. В іншій – слухняність, скромність, повагу до старших і вміння не порушувати гармонію в групі. Через це дитина по-різному вчиться оцінювати себе: «я хороша, якщо я успішна й самостійна» або «я хороша, якщо я слухняна, зручна й не підводжу інших». Наприклад в одній культурі цінують успіх, самостійність і досягнення і людина може думати «якщо я успішна значить я хороша», якщо ж в дитини не виходить то вона навпаки може думати, що вона погана [5].

Зарубіжні психологи досліджують, як різні культури по-різному формують самосприйняття людини. Вони ділять культури на індивідуалістичні та колективістські. У індивідуалістичних культурах (США, частина Європи) людину частіше вчать бути самостійною, впевненою в собі та особливою. Натомість у колективістських культурах цінується належність до групи, повага до старших, гармонія у стосунках і вміння «не підводити інших». Через це і самооцінка може формуватися по-різному, тобто деś людина більше оцінює себе через особисті досягнення, а у колективістських

культурах через стосунки з іншими людьми та відповідність очікуванням суспільства.

Через культуру дитина поступово засвоює не тільки загальні рамки, а й «якою потрібно бути, щоб тебе вважали хорошою, правильною і цінною», тобто очікування щодо своєї поведінки, успіхів й характеру. Саме тому наступною важливою складовою є соціальні очікування.

Соціальні очікування – це коли суспільство ніби каже дитині: «ти маєш бути ось такою». Наприклад: «будь слухняною», «добре вчися», «не сперечайся з дорослими», «дівчинка має бути спокійною», «хлопчик не має плакати», «нормальна дитина має бути успішною». Дитина постійно чує прямі або непрямі сигнали: «так правильно», «так не можна», і поступово вона починає оцінювати себе через ці очікування. Соціальні очікування впливають на самооцінку тому, що дитина починає питати себе: «я відповідаю тому, чого від мене чекають?» [44].

Якщо вона підходить під ці очікування, то їй легше думати: «я хороша», «зі мною все нормально» таким чином самооцінка підтримується. Якщо ж вона не підходить, то в неї може з'являтися думка: «я не така», «я недостатньо хороша», «мене не приймуть» і тоді самооцінка занижується. Соціальні очікування часто стосуються не тільки поведінки дитини загалом, а й того, якою «має бути» дівчинка або яким «має бути» хлопчик. Саме тут соціальні очікування переходять у гендерні стереотипи [2].

Гендерна ідентичність людини не формується сама по собі тільки через стать дитини. Картина у людини про те, що вона така дівчинка чи хлопчик поступово складається через виховання, спілкування й очікування суспільства. Дитина з раннього віку чує, якою «має бути» дівчинка або яким «має бути» хлопчик, і саме ці уявлення часто задаються гендерними стереотипами. Саме ці уявлення називають гендерними стереотипами. Тобто Гендерні стереотипи – це уявлення суспільства про те, якими «мають бути» хлопці й дівчата. Наприклад: «дівчинка має бути тихою, м'якою, охайною», «хлопчик має бути сильним, сміливим і не плакати», «дівчатам важлива

краса», «хлопцям важливі досягнення» і інші. Тобто дитина чує не просто очікування, а очікування в залежності від своєї статі: «ти дівчинка, тому маєш...» або «ти хлопчик, тому не повинен...». Гендерні стереотипи обмежують дитину й впливають на самооцінку дитини таким чином: наприклад, хлопчик боїться, плаче або показує слабкість – він може почати думати, що з ним щось не так, бо «хлопці так не роблять», або ж дівчинка активна, різко висловлюється або не відповідає очікуванням щодо зовнішності, тобто не відповідає очікуванням якою має бути дівчинка і тоді вона теж може відчувати, що вона «не така, як треба» і самооцінка знижується.

Зарубіжні дослідники С. Бем і А. Іглі також підкреслювали, що такі уявлення впливають на те, як дитина бачить себе, як поводить, наскільки впевненою себе відчуває і які ролі обирає в житті.

Ще один важливий чинник у соціальному середовищі дитини – соціально-економічний статус сім'ї. Бо на самооцінку дитини впливають не тільки норми й очікування суспільства, а й умови, у яких вона реально живе: матеріальні можливості родини, освіта батьків, доступ до гуртків, навчання, відпочинку, якісної медицини та підтримки.

Соціально-економічний статус сім'ї – це загальне становище родини в суспільстві. Зазвичай його визначають через: рівень доходу сім'ї, освіту батьків, професію та зайнятість батьків, житлові умови, доступ до ресурсів: книжок, гуртків, репетиторів, техніки, безпечного середовища. Соціально-економічний статус сім'ї впливає на дитину не напряму типу «є гроші – хороша самооцінка, немає грошей – погана». Впливає те, як через це живе дитина і що вона відчуває. Наприклад, якщо в сім'ї більше можливостей, то у більшості випадків дитина може ходити на гуртки, мати потрібні речі для школи, спокійніше вчитися і пробувати щось нове. Через це в неї частіше з'являється відчуття: «я можу», «у мене виходить», «я не гірша за інших».

Якщо у сім'ї грошей постійно не вистачає, дитина частіше стикається з обмеженнями. Наприклад, вона не має того, що мають однокласники і таким чином «відрізняється» від інших, вона не ходить на гуртки або ж вдома

відчуває напругу й переживання батьків через нестачу коштів. Через це вона може почати порівнювати себе з іншими й думати: «я гірша за інших», «я не така, як усі». Іноді через економічний статус родини дитину можуть навіть висміювати в школі – наприклад, через одяг, телефон або неможливість поїхати на виставу/екскурсію тощо. Тоді це ще сильніше б'є по самооцінці [65].

Тобто проблема не просто в нестачі грошей, а в тому, що через це дитина може частіше переживати сором, напругу, порівняння з іншими й відчуття, що вона «гірша» або «нижча» за інших [91].

Ми описали, що на самооцінку дитини впливають різні частини соціального середовища: сім'я, однолітки, школа і ширший соціальний контекст. Серед усіх частин соціального середовища сім'я має особливе значення, вона є першим простором соціалізації для дитини. Саме там людина вперше отримує досвід любові, підтримки, критики, контролю або відкидання. Тобто через сім'ю дитина вперше починає відчувати: «я важлива», «мене люблять», «зі мною все нормально» – або навпаки: «я заважаю», «я недостатньо хороша», «мене приймають тільки за щось». Саме тому сім'я є основою, з якої починає формуватися самооцінка дитини.

1.3. Механізми впливу батьківського ставлення на самооцінку в дорослому віці

Батьківське ставлення впливає на самооцінку не відразу. Дитина з самого дитинства бачить, як до неї ставляться батьки: підтримують її чи критикують, хвалять чи знецінюють, дають свободу чи постійно контролюють, тобто вона «дивиться» взагалі на те, як батьки чи інші значущі дорослі взаємодіють з нею. Поступово вона починає сприймати себе так, як її часто сприймали батьки. Саме тому, щоб краще зрозуміти вплив батьківського ставлення на самооцінку, важливо розглянути окремі психологічні механізми

завдяки яким батьківське ставлення в дитинстві впливає на самооцінку людини вже в дорослому віці.

Першим таким механізмом є механізм «дзеркального Я». Його суть полягає в тому, що дитина ніби «дивиться на себе очима інших людей». У ранньому віці такими головними людьми найчастіше є саме батьки. Якщо її часто підтримують, визнають, приймають – формується відчуття власної цінності. Якщо її постійно критикують, соромлять, порівнюють – може формуватися занижена самооцінка. Ідею механізму «дзеркального Я» вперше описав Чарльз Гортон Кул, він вважав, що дитина формує уявлення про себе через те, як, на її думку, її бачать інші. В українських роботах його думку розділяють О. Таран та О. Столярчук. Тобто ми не просто дивимося на себе самі, а ніби постійно уявляємо чужу оцінку і вже через призму її робимо висновки про власну цінність. Але тут є важливий момент: дитина не копіює думку батьків автоматично. Значення має те, як саме вона сприйняла слова чи поведінку дорослого. Наприклад, батько міг сказати щось «для мотивації», але дитина могла почути це як «я погана» [70].

Українські дослідники також пишуть, що самооцінка формується через повторюване ставлення значущих людей. Наприклад, О. П. Таран та О. А. Столярчук підкреслюють, що дитина поступово переносить батьківські оцінки у власне ставлення до себе. Тобто у дорослому віці людина може дуже переживає через критику, може порівнювати себе з іншими, боїться зробити помилку і постійно намагається довести, що вона хороша та цінна. Тобто те, як батьки колись ставилися до неї в дитинстві, поступово може стати тим, як вона сама ставить до себе.

Механізм «дзеркального Я» означає, що дитина спочатку розуміє себе через ставлення батьків. Вона дивиться не тільки на себе, а й на те, як на неї реагують дорослі: хвалять її, підтримують, критикують, соромлять або порівнюють з іншими. Але з часом ці слова і реакції ніби закріплюються всередині дитини. Дитина починає переймати слова батьків, і самі «думати думками батьків». Саме цей перехід від оцінок батьками чи значущими

дорослими називають інтеріоризацією батьківських оцінок. Це відбувається через те, що дитина спочатку не має свого уявлення про себе, вона орієнтується на оцінку себе ззовні і тому вона дивиться на реакції батьків і через них вже будує уявлення про те хто вона і яка вона. Наприклад, якщо батьки часто казали дитині: «у тебе вийде», то дитина поступово сама починає вірити у це і її самооцінка та віра в себе гарна.. А якщо вона постійно чула: «ти нічого не можеш», то з часом дитина починає в це «вірити» і це стає вже такими її думками про себе, через ує у людини може бути занижена самооцінка. Для дорослого це може бути просто емоційна реакція, але для дитини такі повторювані слова поступово стають інформацією про те, якою вона є. І найважливіше тут те, що дитина (у наслідку вже доросла людина) не просто пам'ятає окремі фрази. З часом вони перетворюються на внутрішній спосіб мислення про себе. Тобто через інтеріоризацію формуються не тільки окремі думки про себе, а й цілі внутрішні правила, яка вона, чого варта, чи можна її любити, чи має вона право на помилку. Саме так поступово формується Я-концепція [56; 69].

Як було описано вище, Я-концепція формується в процесі взаємодії людини з соціальним середовищем. Тобто дитина вже не просто пам'ятає, що її колись похвалили або розкритикували. Вона починає робити з цього більші висновки про себе и будувати картину про то хто вона така.

Якщо батьки підтримують дитини, слухають її, не принижують за помилки, то вона поступово починає думати, що вона важлива і її люблять, що вона може помилятися і це не зробить її поганою. Тобто помилка для людини стає не катастрофою, а просто життєвим досвідом. Якщо ж батьки дитину часто критикують, соромлять, порівнюють з іншими або люблять тільки тоді, коли вона «добре поводитьсь», у неї можуть з'явитися інші думки: «я недостатньо хороша», «любов треба заслужити», «якщо я помилилася, значить зі мною щось не так». Тоді помилка сприймається вже не як звичайний життєвий досвід, а як доказ, що це вона як людина «погана». Так само через батьків дитина вчиться розуміти, чи може вона на щось

впливати. Якщо її думку враховують, їй дозволяють пробувати, обирати і проявляти ініціативу, вона поступово думає: «я можу щось змінювати». Якщо ж її постійно контролюють, знецінюють або не звертають уваги на її потреби, може сформуватися інше відчуття: «від мене нічого не залежить» [4].

Як уже зазначалося раніше, прив'язаність показує, наскільки дитина відчуває безпеку, прийняття й опору у стосунках із батьками. Дослідження Шен, Ю. Лю та М. Брат показують, що те, як саме дитина почувалася поруч із батьками, впливає на її самооцінку вже в дорослому віці. Якщо в дитинстві дитину підтримували й приймали, їй легше думати про себе: «я цінна», «мене можна любити». Якщо ж підтримки не вистачало, людині може бути важче вірити у власну цінність і будувати близькі стосунки. Тобто все працює просто: спочатку дитина отримує досвід із батьками, потім на його основі формує ставлення до себе, а вже з цим ставленням входить у дорослі стосунки.

Те що було описано вище – це окремі механізми впливу батьківського ставлення на самооцінку і зараз потрібно розглянути більш ширше поняття – стиль виховання. Якщо «дзеркальне Я», інтеріоризація, Я-концепція і прив'язаність показують, як дитина поступово формує ставлення до себе, то стиль виховання показує, у якій саме сімейній атмосфері це відбувається. На основі проаналізованих теоретичних даних можна припустити, що різні стилі виховання по-різному впливають на формування самооцінки.

Авторитетний стиль сприяє формуванню нормальної самооцінки. Дитина відчуває: «мене люблять, але при цьому є правила». Її підтримують, пояснюють, дають право на помилку, але водночас навчають відповідальності. Через це дитині легше думати: «я цінна, навіть якщо неідеальна».

Авторитарний стиль може сильно тиснути на самооцінку. Тут дитина часто живе з думкою: «головне – не помилитися», оскільки при такому стилі виховання її можуть багато критикувати, контролювати або соромити. Через це вона поступово починає оцінювати себе через чужу думку і боятись осуду і згодом так людина може боятись помилитися, залежати від оцінки інших і мати високого внутрішнього критика.

Попустковий стиль теж не завжди добре впливає на самооцінку. При такому стилі виховання може бути багато тепла і любові, але мало меж і правил. Через це дитині складніше навчитися витримувати труднощі, обмеження і відповідальність й така дитина не вчиться навички саморегуляції. Тому самооцінка при такому стилі може бути нестійкою: коли все добре – людина впевнена в собі, а коли щось не виходить – швидко починає сумніватися у собі.

Байдужий або індіферентний стиль вважається найбільш «поганим» для формування здорової самооцінки. Дитина при такому стилі виховання відчуває себе непотрібною, емоційно незахищеною, через те що батькам до неї немає особливого діла, й що її почуття й потреби не дуже важливі. Через це поступово може формуватися відчуття: «я не важлива», «мене легко відкинути», «щоб мене любили, я маю це заслжити». У дорослому у таких людей може бути як низька самоцінність, страх відкидання та сильна залежність від схвалення інших людей.

Вплив дитинства не закінчується тоді, коли людина фізично дорослішає. Психіка дитини ніби створює «чернетку правил»: чого очікувати від близьких та миру/оточення взагалі чи можна просити допомогу, чи безпечно помилятися, чи заслуговую я любові, що означає критика і що робити, якщо мене не схвалили. У дорослому віці людина вже живе в іншому середовищі, яке може повністю відрізнятись від середовища дитинства, але людина може продовжувати оцінювати себе за старими дитячими правилами. Саме тому доросла людина може вже не перебувати поруч із критикуючим дорослими, але почати критикувати себе так, як колись критикували її. В українській психології цю саму ідею описують через стійкі паттерни очікувань, реакцій, самоставлення та емоційної регуляції. Саме тому далі важливо розглянути, як саме дитячі моделі самоставлення зберігаються і проявляються вже у дорослому житті.

Перш за все, це перенесення можна пояснити через внутрішні робочі моделі. Внутрішні робочі моделі – це як внутрішні «налаштування», які дитина

виносить із сім'ї. Цей термін увів Джон Боулбі в межах теорії прив'язаності. Суть поняття така, що дитина поступово формує внутрішні уявлення про те, яка вона сама, якими є інші люди, чи можна їм довіряти і чи відгукнуться вони на її потребу в близькості через щоденний досвід дитини з батьками. Наприклад, якщо дитину підтримували, обіймали, слухали, не відштовхували, коли їй було погано, вона поступово звикає думати: «я важлива», «мене можна любити», «людям можна довіряти» [81].

І навпаки якщо дитину часто ігнорували, критикували або відштовхували, то в людини може закріпитись думка: «мої почуття не важливі», «зі мною щось не так», «краще нікому не довіряти». І потім людина дорослішає, але ці думки (внутрішні налаштування) можуть залишатися. Дитина вже стає дорослою але все одно може боятися критики, чекати відкидання або сумніватися, чи її справді люблять. Тобто дитячий досвід стає таким фільтром, через який людина вчиться дивитись на себе й на світ в цілому. Ці моделі є стійкими, але не абсолютно, тобто їх можна змінювати у дорослому віці через новий тривалий досвід, через здорові стосунки, терапію і роботу над собою, але це «перезаписувати» внутрішні моделі набагато складніше ніж формувати їх у дитинстві. Ці моделі є дуже важливими для дорослого життя адже саме серед них людина інтерпретує поведінку партнера, друзів, керівника та взагалі усе, що відбувається з нею [32].

Якщо внутрішні моделі – це більш глибокі уявлення на кшталт «я цінна» або «зі мною щось не так», то автоматичні думки – це вже швидкі повсякденні реакції, які з'являються майже без усвідомлення. Автоматичні думки – це думки, які з'являються дуже швидко, майже самі собою. Коли людина ще не встигла нормально подумати, а в голові вже промайнуло: «я не впораюся», «мене зараз засудять», «я знову все зіпсувала». Вони називаються автоматичними, бо людина спеціально їх не обирає. Вони просто виникають у відповідь на якусь ситуацію. Наприклад, хтось зробив зауваження – і людина одразу думає: «я погана», «я всім заважаю», «мене не поважають». Хоча

насправді це може бути просто одне зауваження, яке сказано не в штик і не як те, що з людиною щось не так.

У когнітивній терапії А. Бек пояснював, що автоматичні думки сильно впливають на емоції та поведінку людини. Він вважав, що нас засмучує не тільки сама ситуація, а й те, як ми її пояснюємо собі, тобто як саме ми інтерпретуємо її під призмою свого бачення, своїх внутрішніх моделей і іншого. Наприклад, якщо людина подумала: «я провалилася», вона буде відчувати сором, тривогу або безсилля. А якщо подумала: «я помилилася, але можу виправити, я людина і це нормально», реакція на подію буде вже спокійнішою.

З дитинством це пов'язано так, якщо людина у дитинстві часто чула від батьків «ти все зіпсувала», «на тебе не можна покластися», «не ганьби нас», то з часом ці фрази можуть стати її автоматичними думками. У дорослому віці батьків чи інших людей які казали б ці фрази уже може не бути поруч, але людина сама продовжує говорити собі те саме, бо їх заклали ці думки ще у дитинстві: «я не впораюся», «я знову всіх підведу», «якщо я помилилася, значить я погана». Тобто автоматичні думки – це один із способів, як дитячий досвід переноситься у доросле життя. Спочатку це були слова або реакції батьків, а потім вони стали швидкими внутрішніми висновками людини про себе [4; 70].

Тобто внутрішні робочі моделі – це ніби глибока основа, а автоматичні думки – її щоденний прояв у поведінці, емоціях і ставленні до себе. Автоматичні думки впливають на емоційну реакцію людини. Коли ситуація ще може бути нейтральною, але людина вже пояснила її собі і тим самим викликала в себе певні почуття.

Емоційні реакції – це не просто «настрій» або «почуття» людини. Це те, як людина звично емоційно відповідає на певні ситуації: критику, конфлікт, холодність, віддалення іншої людини, невизначеність або помилку. У загальній психології емоції людини розглядають як переживання людиною подій, які мають значення для неї. Тобто людина реагує емоційно не на все

підряд, а на те, що для неї має особистий сенс і на чому саме у людини знаходить фокус уваги, що саме її чіпляє.

Якщо людина росла в критиці, холодності або постійній напрузі, вона звикла захищатися. Наприклад навіть звичайне зауваження людина може сприймати не спокійно, а те, що її хочуть зачепити: «мене зараз засудять», «я погана», «я знову не така». Саме тому одна людина спокійно приймає критику, а інша через таку саму ситуацію може сильно засоромитися, злякатися або закритися. Тобто емоційні реакції поступово впливають на те, як людина звикає бачити й оцінювати себе. Саме тому далі важливо розглянути, як формується спосіб оцінювання себе та власної цінності.

Якщо людина звикла дивитися на себе дуже суворо, помічати переважно помилки й недоліки, то з часом це стає її звичним внутрішнім голосом. Тобто вона вже не просто оцінює себе після якоїсь ситуації, а майже автоматично починає себе критикувати, це називається – самокритика.

Самокритика – це коли людина ніби стає для себе дуже суворим «внутрішнім суддею». Тобто вона не просто помічає: «я зробила помилку». Вона одразу переходить до жорсткого висновку про себе: «я погана», «я бездарна», «я знову все зіпсувала», «зі мною щось не так». Різниця тут дуже важлива. Нормальна самооцінка або рефлексія може направлена на оцінку вчинка. «Я помилилася. Неприємно, але я можу зрозуміти, що сталося, і виправити». Самокритика направлена на пику себе: «Я помилилася, значить я тупа / погана / недостатньо хороша». Самокритика часто виникає як наслідок того, що людина в дитинстві засвоїла жорсткий спосіб ставлення до себе. Самокритика як навичка не з'являється просто «з нічого». Вона може сформуватись якщо, людини в дитинстві часто показували, що помилка – це щось дуже страшне в дитину сварили або соромили, вона поступово починає сама себе так до себе ставитись (інтеріоризувати)

Самокритика впливає не тільки на те, як людина думає про себе. Вона ще впливає на те, чого людина чекає від інших. Людина може ще до будь-якої реальної критики вже напружитись й чекати, що її зараз осудять, відштовхнуть

або скажуть, що з нею щось не так. Наприклад, їй ще нічого поганого не сказали, не зробили, або ж виникла нейтральна ситуація, але людина вже напружена і думає: «мене зараз розкритикують», «я щось зробила не так», «мене можуть відштовхнути». Тобто людина реагує не тільки на реальну ситуацію, а ще й на свій старий страх, що її не приймуть або засудять. Це називається очікуванням критики або відкидання. Воно формується тоді, коли людина звикає сприймати себе як «недостатньо хорошу» і переносить це уявлення на інших людей. Тобто вона не просто критикує себе всередині, а починає чекати, що інші також будуть її засуджувати, знецінювати або відштовхувати. Коли людина постійно чекає критики або відкидання, то людина весь час живе з думкою: «зі мною щось не так». Навіть якщо її ніхто реально не критикує, вона вже заздалегідь напружена і готова почути щось погане про себе [32].

Через це самооцінка стає нестійкою. Людина починає оцінювати себе не через власне розуміння, а через реакції інших: похвалили – «я нормальна», не відповіли, зробили зауваження або подивилися холодно – «я погана», «мене не цінують», «мене можуть покинути». Тобто очікування критики або відкидання поступово робить людину залежною від зовнішнього схвалення. Людина не має спокійного внутрішнього відчуття «я цінна», а постійно шукає підтвердження цього від інших людей [26].

Залежність від зовнішнього схвалення – це коли людині важко відчувати власну цінність без підтвердження від інших. Тобто їй постійно потрібно, щоб хтось похвалив, підтримав, прийняв, сказав: «ти молодець», «ти хороша», «з тобою все нормально».

Саме по собі бажання отримувати підтримку – нормальне для людини. Кожній людині приємно, коли її хвалять або приймають. Проблема починається тоді, коли без цієї похвали людина ніби «втрачає опору» і не може об'єктивно оцінити свої дії та себе як особистість загалом.. Наприклад, її похвалили – вона почувається цінною. Не похвалили, відповіли сухо або

зробили зауваження – вона відразу починає сумніватися в собі і думати, що з нею щось не так.

У дитинстві така залежність може формуватися тоді, коли батьки дають любов та прийняття дитині тільки за певних умов, наприклад за хороші оцінки, за слухняність, за успіхи, за «гарну поведінку», тощо. Тоді вона поступово засвоює: «мене люблять не просто так, а тільки коли я відповідаю якимось вимогам», через це самооцінка стає нестійкою. самооцінка стає залежною не від самої людини. а від оцінок інших людей, – похвала піднімає її, критика або холодність різко знижує. У дорослому віці це може проявлятися у вигляді постійної потреби у схваленні, людина ніби весь час перевіряє, чи вона достатньо хороша для інших і робить вона це для визнання та любові, оскільки це дуже важливо для неї.

При тому всьому бувають випадки коли людина чекає похвали, але їй складно цю похвалу приймати. Тобто людина дуже потребує підтвердження своєї цінності, але коли його отримує, не завжди може йому повірити. Це може сформуватися внаслідок того, коли людини в дитинстві казали «можна було краще», «це не така вже й заслуга», «не зазнавайся», вона могла звикнути не радіти своїм успіхам, а одразу шукати недоліки. У дорослому віці це інтеріоризується й переноситься далі: людина автоматично применшує свої досягнення, соромиться похвали або відчуває дискомфорт, коли її хвалять. Іноді така людина навіть більше вірить критиці, ніж хорошим словам. Одне зауваження вона може пам'ятати дуже довго, а похвалу швидко знецінювати або забувати. Через це самооцінка залишається нестійкою: позитивні слова ніби не «закріплюються» всередині [58].

Ще одна проблема – такі людина може уникати ситуацій, де її можуть оцінити: не висловлювати свою думку, не пробувати нове, не проявляти ініціативу. Уникнення ситуацій, де можна помилитися, є ще одним способом, через який дитячий досвід може переноситися у дорослий вік. Якщо людина звикла, що помилка викликає критику, сором або відкидання, вона може

почати не просто боятися помилки, а заздалегідь уникати всього, де така помилка можлива [15].

Наприклад, людина може не висловлювати свою думку, бо боїться сказати «щось не те». Може не братися за нові завдання, бо думає: «раптом я не впораюся». Може не проявляти ініціативу, бо краще залишитися непомітною, ніж ризикнути і отримати критику.

На перший погляд, таке уникання ніби захищає людину від сорому або невдачі. Але насправді воно підтримує низьку самооцінку. Людина не отримує нового досвіду, де могла б побачити: «я можу впоратися», «помилка не є катастрофою», «мене не обов'язково засудять». Через це старе переконання «я не впораюся» не перевіряється і продовжує зберігатися. Тобто уникання створює замкнене коло: людина боїться помилитися – уникає нових ситуацій – не отримує позитивного досвіду – ще більше сумнівається в собі. Саме тому уникання ситуацій, де можна помилитися, не просто обмежує поведінку, а й поступово вбиває віру людини в власні можливості та сили. Таким чином дитячий досвід часто залишається з людиною й у дорослому віці. Те, як із дитиною поводитися батьки, поступово впливає на те, як вона потім ставиться до себе сама. Тобто людина продовжує дивитися на життя і себе через «інструкцію» яку вона отримала у дитинстві. Але це не означає, ніби дитинство повністю «вирішує» долю людини. Ці моделі можуть змінюватися, змінювати їх важче. Якщо людина отримує новий позитивний досвід, підтримку, безпечні стосунки або починає краще розуміти себе, її ставлення до себе теж поступово може ставати більш стабільним і здоровим.

Висновки до розділу 1

Отже, у цьому розділі було розглянуто основні поняття, на яких будується тема роботи, а саме – самооцінку та соціальне середовище. Самооцінка – це те, як людина відчуває і оцінює самого себе: своїх якостей, здібностей, досягнень, помилок і особистісної вартості. А ще вона не

закріплена, не дана з народження, а накопичується поступово через життєвий досвід, взаємодії із однолітками, через значущих дорослих та умови серед яких людина життя і розвитку. Також було показано, що самооцінка пов'язана з тим, як людина загалом бачить себе. Тобто важливо не тільки те, що людина знає про себе, а й те, як вона це оцінює. Наприклад, одна людина може думати: «я спокійна, і це моя сильна сторона», а інша – «я спокійна, значить я нецікава». Таким чином самооцінка впливає не тільки на те, що людина думає про себе, а й на поведінку людини, на її впевненість, вибір цілей, ставлення до помилок, реакцію на критику та взаємодію з іншими людьми, тощо.

У розділі також було розглянуто поняття соціальне середовище та його складові. Це не тільки сім'я або друзі, а все, що оточує дитину і впливає на неї. Було виділено три рівні соціального середовища. Перший, це мікросередовище – найближче оточення людини, тобто сім'я, батьки, родичі, друзі, однолітки, учителі та інші люди, з якими дитина взаємодіє напряму. Саме через щоденне спілкування, підтримку, критику, прийняття або порівняння дитина отримує перші уявлення про себе.

Другий – це мезосередовище. Це зв'язки між різними частинами життя дитини. Наприклад, як сім'я взаємодіє зі школою, як стосунки вдома впливають на поведінку дитини в класі чи навпаки, як підтримка або напруга в одному середовищі може позначатися на іншому.

Третій рівень – це макросередовище. Це ширші умови соціального середовища, це культура, традиції, правила суспільства, соціальні норми, медіа, економічні умови та очікування від людини. Вони ніби задають фон і показують дитині, що вважається правильним, успішним або цінним у суспільстві, а що ні.

Тобто аналіз теоретичних даних показав, що самооцінка людини формується не ізольовано, а через постійну взаємодію людини з різними рівнями соціального середовища. Особливо важливим є дитинство і саме батьківське ставлення, тому що саме тоді дитина вперше отримує досвід прийняття, підтримки, оцінювання, порівняння або відкидання. Цей досвід

поступово впливає на те, як людина починає бачити себе, оцінювати власну цінність і ставитися до себе в майбутньому. Саме через батьків дитина вперше отримує досвід любові, прийняття, підтримки або, навпаки, критики, відкидання й надмірного контролю, саме через це у дитини формуються перші уявлення про себе: «я важлива», «мене можна любити», «я можу помилятися» або, навпаки, «я недостатньо хороша», «любов треба заслужити», «зі мною щось не так».

Було розглянуто механізми, через які дитячий досвід може впливати на людину вже у дорослому віці. До таких механізмів належить: механізм «дзеркального Я», інтеріоризація батьківських оцінок, формування Я-концепції, прив'язаність та перенесення дитячих моделей у дорослі стосунки й самоствлення. Тобто дитина поступово починає ставитися до себе так, як до неї часто ставилися значущі дорослі.

Отже, теоретичний аналіз показав, що середовище, у якому людина росте, справді може впливати на її самооцінку у дорослому віці. І що особливо важливими є стосунки з батьками, бо саме через них дитина вперше розуміє, як до неї ставляться, чи її приймають, підтримують і цінують. Це дає підстави для подальшого емпіричного дослідження впливу батьківського ставлення у дитинстві та рівнем самооцінки людини вже в дорослому віці.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ДИТИНСТВІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Організація та методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Я провела емпіричне дослідження з метою з'ясувати, яким чином особливості соціального середовища в дитинстві впливають на формування особистості у дорослому віці, а саме на рівень самооцінки. У моєму дослідженні я фокусуюсь саме на взаєминах між батьками та дитиною, оскільки вони є одним із найважливіших чинників у соціальному середовищі дитини.

У роботі передбачається, що характер взаємодії з батьками, зокрема рівень емоційної підтримки, прийняття та контролю, може мати довготривалий вплив на формування уявлення людини про себе. Тобто саме в процесі ранньої взаємодії з батьками дитина отримує перший досвід оцінювання, підтримки та ставлення до себе, у неї формуються узагальнені уявлення про себе та інших людей, тобто те, що у психології називають внутрішніми робочими моделями. І через внутрішні моделі визначають очікування дитини щодо себе та оточення, тобто що досвід взаємодії з батьками у дитинстві може бути пов'язаний із тим, наскільки позитивно або негативно людина сприймає себе у дорослому віці, тобто з рівнем її самооцінки. У подальшому ці уявлення інтеріоризуються (тобто стають частиною внутрішнього світу особистості) та зберігаються у дорослому віці, впливаючи на самооцінку та поведінку людини.

Щоб досягнути мети емпіричного дослідження, а саме виявлення впливу особливостей батьківського ставлення у дитинстві на формування самооцінки у дорослому віці, потрібно було:

1. Визначити рівень самооцінки респондентів у дорослому віці.
2. Дослідити особливості взаємодії з батьками у дитинстві за показниками емоційної підтримки та контролю.
3. Проаналізувати, чи існує зв'язок між особливостями взаємодії з батьками та рівнем самооцінки.

У дослідженні взяли участь 64 респонденти віком від 18 до 41 року. Середній вік респондентів становив 25,94 року. За статтю вибірка включала 34 жінки та 30 чоловіків. Вибірка була сформована за принципом доступної вибірки серед дорослих респондентів. Опитування було добровільним та анонімним й проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Критеріями включення до вибірки були: досягнення респондентом 18 років та добровільна згода на участь у дослідженні. Спеціальні клінічні або соціально-демографічні критерії відбору не застосовувалися.

Для виконання вище поставлених завдань я обрала дві психодіагностичні методики: Parental Bonding Instrument, та Rosenberg Self-Esteem Scale.

Для вимірювання рівня самооцінки респондентів було використано методику Rosenberg Self-Esteem Scale, я обрала цю методику оскільки ця методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях і вона широко застосовується для оцінки загального ставлення людини до себе. Шкала складається з 10 тверджень, які відображають різні аспекти самооцінки особистості. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою. Частина тверджень має пряме формулювання, тоді як інша частина – зворотне, що враховується при обробці результатів [90].

Під час підрахунку результатів кожній відповіді надається відповідна кількість балів, після чого вони підсумовуються. Загальний показник може варіюватися від 0 до 30 балів, де вищі значення свідчать про більш високий рівень самооцінки. Для інтерпретації отриманих результатів я використовувала таку градацію: показник від 0 до 14 балів свідчать про

низький рівень самооцінки, від 15 до 25 балів – про середній (нормальний) рівень, а від 26 до 30 балів – про високий рівень самооцінки.

Для дослідження особливостей взаємодії з батьками у дитинстві я використовувала методику Parental Bonding Instrument (PBI), розроблену Г. Паркером та співавторами. Ця методика є широко застосовуваним інструментом у психологічних дослідженнях і дозволяє оцінити сприйняття батьківського ставлення у дитинстві. Але методика має ретроспективний характер, тобто респонденти оцінюють, якими вони пам'ятають своїх батьків у перші 16 років життя. Методика оцінює стилі батьківства через сприйняття дитиною турботи та саме надмірної опіки або контролю. Ця оцінка проводиться за допомогою двох шкал, що вимірюються окремо для матері та батька. Кожна з цих шкал містить 25 питань, зокрема 12 щодо турботи і 13 щодо надмірного контролю. Опитувальник складається з 25 тверджень, які об'єднані у дві основні шкали: емоційна підтримка (care) – відображає рівень тепла, прийняття та близькості з боку батьків. Контроль / гіперопіка (overprotection) – характеризує рівень контролю, обмеження автономії та нав'язливого піклування. Особливістю методики PBI є те, що вона заповнюється окремо для матері та батька, що дозволяє більш точно та детально оцінити вплив кожного з них. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою (від «дуже схоже» до «зовсім не схоже»), при цьому частина пунктів має зворотнє кодування. Після обробки відповідей підраховуються окремі сумарні бали за кожною шкалою -окремо для матері та окремо для батька. Таким чином, у результаті ми отримуємо чотири показники, а саме: рівень контролю матері, рівень підтримки матері, рівень підтримки батька, рівень контролю батька.

У процесі обробки отриманих даних відповіді респондентів переводяться у бали відповідно до інструкції методики, а саме: «дуже схоже» — 3 бали, «схоже» — 2 бали, «не дуже схоже» — 1 бал, «зовсім не схоже» — 0 балів. При цьому частина тверджень має зворотнє кодування, що враховується під час обробки результатів.

Важливо зазначити, що методика РВІ не призначена для прямого визначення авторитетного, авторитарного, поблажливого чи індиферентного стилю виховання, вона дозволяє оцінити лише окремі показники емоційної підтримки та контроль / гіперопіку. Але для зручності інтерпретації результатів були введені трирівневу градацію показників: низький, середній та високий рівень. Такий поділ має умовний характер і застосовується лише для наочного опису та розподілу результатів у межах вибірки та для того, щоб зробити висновок про переважний характер батьківського ставлення, тобто наведене співвідношення показників РВІ зі стилями батьківського виховання має умовний інтерпретаційний характер для зручності опису результатів! Також важливо враховувати не лише формальне поєднання балів за шкалами, а й індивідуальний контекст дитячо-батьківських взаємин. Один і той самий рівень контролю може мати різне значення залежно від того, чи сприймався він людиною як турбота чи навпаки як обмеження, як послідовна вимогливість чи як надмірне втручання, саме тому це лише теоретичні орієнтири, а не як жорсткі категорії.

Нижче представлені порогові значення для інтерпретації показників за тестом РВІ.

Таблиця 2.1

Порогові значення для інтерпретації показників за тестом РВІ

Показник РВІ	Низький рівень	Середній / помірний рівень	Високий рівень
Емоційна підтримка матері	0-20 балів	21-28 балів	29-36 балів
Емоційна підтримка батька	0-18 балів	19-26 бали	27-36 балів
Контроль / гіперопіка матері	0-10 балів	11-16 балів	17-39 балів
Контроль / гіперопіка батька	0-9 балів	10-16 балів	17-39 балів

Умовно можливе таке поєднання показників:

Таблиця 2.2

Умовне співвіднесення рівнів емоційної підтримки та контролю/гіперопіки за методикою РВІ зі стилями батьківського виховання

Рівень емоційної підтримки	Рівень контролю / гіперопіки	Умовне співвіднесення зі стилем виховання
Висока підтримка	Низький контроль / гіперопіка	Близьке до авторитетного стилю: емоційне тепло поєднується з повагою до автономії дитини.
Висока підтримка	Середній контроль / гіперопіка	Близьке до авторитетного стилю, якщо контроль має помірний і ненадмірний характер.
Висока підтримка	Високий контроль / гіперопіка	Близьке до гіперопікуючого стилю: турбота поєднується з надмірним втручанням.
Середня підтримка	Низький контроль / гіперопіка	Проміжний варіант; частково може нагадувати поблажливий стиль, але за РВІ це не визначається однозначно.
Середня підтримка	Середній контроль / гіперопіка	Змішаний / проміжний тип, без чіткого переважання певного стилю.
Середня підтримка	Високий контроль / гіперопіка	Проміжний варіант між гіперопікуючим та авторитарним стилем.
Низька підтримка	Низький контроль / гіперопіка	Близьке до індіферентного / байдужого стилю: низька емоційна залученість і низька участь у житті дитини.
Низька підтримка	Середній контроль / гіперопіка	Проміжний варіант між індіферентним та авторитарним стилем.
Низька підтримка	Високий контроль / гіперопіка	Близьке до авторитарного стилю: контроль переважає над емоційною підтримкою.

У основі дослідження було використано класичну типологію стилів батьківського виховання Д. Баумрінд, а саме авторитетний, авторитарний та поблажливий стиль виховання. Індиферентний стиль батьківського виховання є розширенням моделі Д. Баумрінд. Також під час інтерпретації результатів був виділений гіперопікуючий стиль, який відповідає поєднанню високої емоційної підтримки та високого контролю. Такий варіант не належить до класичної типології Баумрінд, однак узгоджується з логікою методики РВІ, де подібне поєднання описується як *affectionate constraint*, тобто турботливе, але обмежувальне батьківське ставлення.

Авторитетний стиль характеризується наявністю комфорту в сім'ї: гармонійні стосунки між батьками і дитиною, взаємна повага і підтримка, ставлення до дитини як до окремої особистості, врахування її індивідуальних особливостей, та потреб. Авторитетний стиль батьківського виховання характеризується достатньо високим рівнем контролю за діяльністю дітей, але який відбувається на тлі гармонійних стосунків між членами сім'ї. При такому стилі виховання у сім'ї часто проводять бесіди, батьки використовують методи переконання та заохочення [59].

Авторитарний стиль батьківського виховання характеризується високим рівнем контролю та емоційною дистанцією у стосунках з дитиною. Під час такого стилю виховання батьками встановлюються жорсткі правила, які не обговорюються і не підлягають перегляду. Також характерною особливістю є гіперконтроль за дитиною: а саме за діяльністю, поглядами, навіть почуттями). Дитині надається мало самостійності, її індивідуальний простір обмежується, а думка не завжди враховується. Батьки можуть бути закритими до діалогу (емоційно холодними), а головною метою виховання стає підтримання порядку, дисципліни та слухняності. У такому стилі виховання контроль переважає над емоційною підтримкою. Якщо батьки надають перевагу авторитарному стилю сімейного виховання, то спілкування у родині зазвичай зводиться до мінімуму.

Ліберальний, або поблажливий, стиль батьківського виховання характеризується демонстрацією безумовної любові і теплим ставленням до дитини, але низьким рівнем контролю. Батьки демонструють любов, прийняття та підтримку, однак при не завжди встановлюють чіткі правила, обмеження й вимоги. Часто при такому стилі виховання батьки перестають виконувати безпосередньо батьківські функції, зокрема, встановлювати заборони для своїх дітей. У результаті дитина отримує багато свободи, але не завжди має достатньо орієнтирів для самоконтролю та відповідальної поведінки [71].

Індиферентний стиль батьківського виховання, на думку Е. Маккобі та Дж. Мартін, характеризується низьким рівнем як контролю, так і емоційної підтримки. Батьки, яким властивий такий стиль виховання, мало залучені у життя дитини, вони не дають достатньо емоційного тепла дитині, мало цікавляться переживаннями, потребами та досягненнями, при цьому такі батьки не встановлюють чітких правил. Такий стиль може створювати у дитини відчуття непотрібності, самотності або нестачі безпеки, а також якщо байдужість поєднується з поєднується з ворожістю, дитини ніщо не утримує від того, щоб дати волю своїм найбільш руйнівним імпульсам і проявити схильність до делінквентної поведінки

Але у даному дослідженні основна увага приділяється відносному порівнянню показники. Це обумовлено застосуванням регресійного аналізу, який дозволяє оцінити внесок кожного показника у формування самооцінки незалежно від їх формального віднесення до високого чи низького рівня.

2.2 Результати дослідження рівня самооцінки за шкалою Розенберга

У додатку 4 представлені результати кожного респондентів за шкалою самооцінки Розенберга представлено. У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження рівня самооцінки респондентів за шкалою Розенберга. Дані дозволяють визначити, який рівень самооцінки

переважає серед досліджуваних, а також надалі проаналізувати його зв'язок з особливостями батьківського ставлення у дитинстві. За результатами вибірки респонденти набрали від 12 до 30 балів за шкалою самооцінки Розенберга. Це свідчить про те, що серед досліджуваних є особи з різним рівнем самооцінки – від зниженого до високого. Мінімальний показник 12 балів відповідає низькому рівню самооцінки та може вказувати на невпевненість у собі, труднощі із самоприйняттям або більш критичне ставлення до себе. Максимальний показник 30 балів належить до високого рівня самооцінки і свідчить про позитивне ставлення до себе та впевненість у власних можливостях.

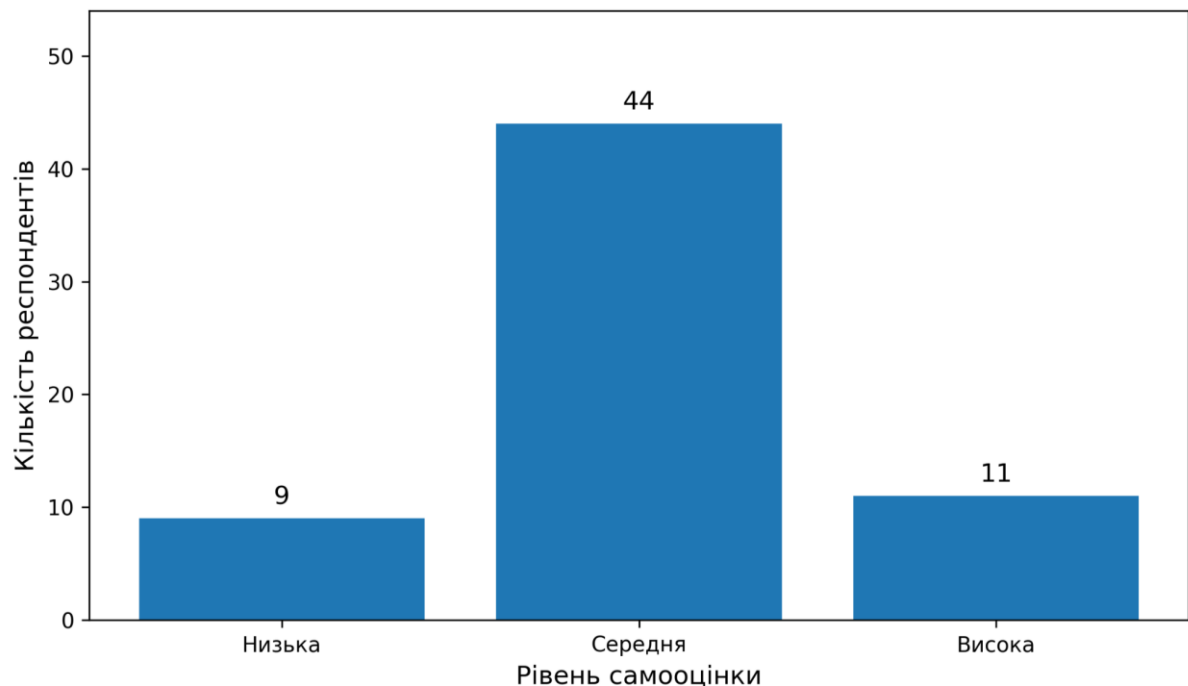


Рис. 2.1. Рівень самооцінки респондентів за шкалою Розенберга

Найбільша частина респондентів має середній рівень самооцінки, а саме 44 особи, тобто 68,8% від загальної кількості респондентів. До групи людей з високою самооцінкою відносяться респонденти які у тесті Розенберга набрали від 15 до 25 балів.

Високий рівень самооцінки за тестом Розенберга виявлено у 11 респондентів, тобто 17,2% вибірки. До групи людей з високою самооцінкою відносяться респонденти які у тесті Розенберга набрали від 26 до 30 балів.

Низький рівень самооцінки за тестом Розенберга виявлено у 9 респондентів, тобто у 14,1% вибірки. До групи людей з високою самооцінкою відносяться респонденти які у тесті Розенберга набрали від 26 до 30 балів.

Стандартне відхилення становить 4,66, що свідчить про помірний розкид показників самооцінки у вибірці. Це означає, що більшість респондентів має результати, близькі до середнього рівня, однак у вибірці також представлені особи як зі зниженими, так і з високими показниками самооцінки, що є важливо враховувати при подальшому аналізі зв'язку рівня самооцінки з особливостями батьківського ставлення у дитинстві.

2.3 Результати дослідження особливостей батьківського ставлення за методикою РВІ

У цьому підрозділі представлено результати дослідження особливостей батьківського ставлення за методикою Parental Bonding Instrument (PBI). Дана методика дозволяє оцінити, як респонденти ретроспективно сприймають взаємодію з матір'ю та батьком у дитинстві.

У подальшому аналізі даних застосовується регресійний аналіз, тому основна увага приділяється не формальному поділу показників на рівні (низький, високий), а саме кількісним значенням за кожною шкалою. Індивідуальні результати усіх респондентів за методикою РВІ представлено у додатку 4. Це дозволяє надалі визначити, який внесок має кожен показник батьківського ставлення у формування самооцінки дорослої людини. Але для більш наочної інтерпретації результатів отримані показники також умовно згруповані за рівнем підтримки та контролю. Це зроблено для того, щоб визначити стиль батьківського виховання й визначити який з них є найбільш сприятливим для формування самооцінки.

Нижче приведені узагальнені результати за показниками емоційної підтримки матері та батька та контролю / гіперопіки з боку батька й матері. Першим показником методики РВІ, який було проаналізовано, є емоційна

підтримка з боку матері та батька. Цей показник відображає, наскільки респонденти у дитинстві відчували тепло, прийняття, увагу, турботу та емоційну залученість з боку батьків.

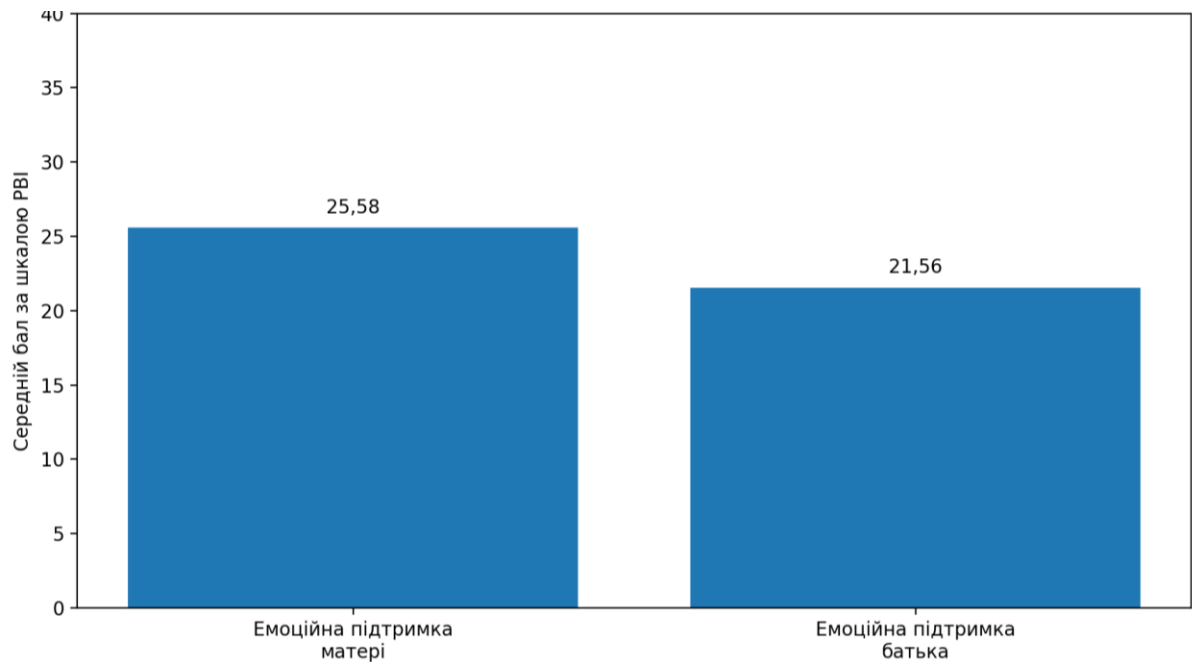


Рис. 2.2. Середні показники емоційної підтримки з боку матері та батька за методикою РВІ

Середній показник емоційної підтримки з боку матері становить 25,58 бали, середній показник підтримки з боку батька становить 21,56 бали. Розкид показників за шкалою підтримки матері – мінімальний показник становить 11 балів, максимальний – 36 балів. За шкалою підтримки батька розкид є ще більш помітним: розкид показників за шкалою підтримки батька – мінімальний показник становить 2 бали, максимальний – 36 балів. Стандартне відхилення за показником підтримки матері становить 6,99, а за показником підтримки батька – 7,81.

Вищий показник стандартного відхилення у випадку батьківської підтримки свідчить про більший розкид відповідей. Тобто оцінки підтримки з боку батька є менш однорідними: для одних респондентів батько був значущою підтримувальною фігурою, а для інших – емоційно менш присутнім у дитинстві. У вибірці респонденти в середньому вище оцінюють емоційну підтримку матері, ніж підтримку батька.

Респонденти у середньому відчували більше емоційної підтримки саме з боку матері. Тобто матір сприймалась як більш емоційно відкрита, більше залучена та уважна. Підтримка з боку батька також була присутня у респондентів, але показники по емоційній підтримці батька нижчі ніж показники по матері. Такий результат може бути пов'язаний з тим, що в багатьох сім'ях саме мати частіше виконує роль емоційно близької фігури, тоді як батько може сприйматися як більш дистанційний або менш залучений у щоденну емоційну взаємодію з дитиною.

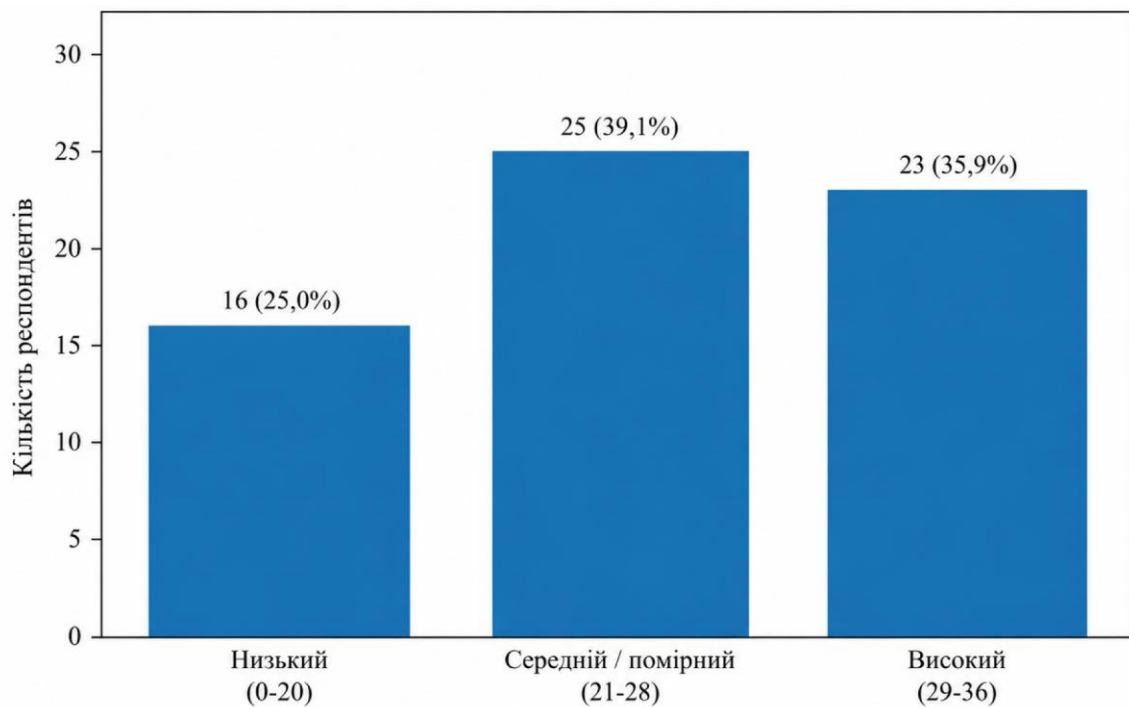


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за діапазонами балів емоційної підтримки матері за методикою РВІ

Найбільша частина респондентів 75% мали високий або середній рівень емоційної підтримки матері, а саме 39,1%- 25 осіб набрали від 21 до 28 балів – це свідчить про те, що вони мали середній рівень емоційної підтримки матері, 35,9% – 23 особи набрали від 29-36 балів- це свідчить про те, що вони мали високий рівень емоційної підтримки матері. Частина респондентів, а саме 25% – 16 осіб набрали від 0 до 20 балів, це свідчить про те, що вони мали низький рівень емоційної підтримки матері. Отже, робимо висновок, що у більшості

респондентів (75%) емоційна підтримка матері оцінюється як помірна або висока.

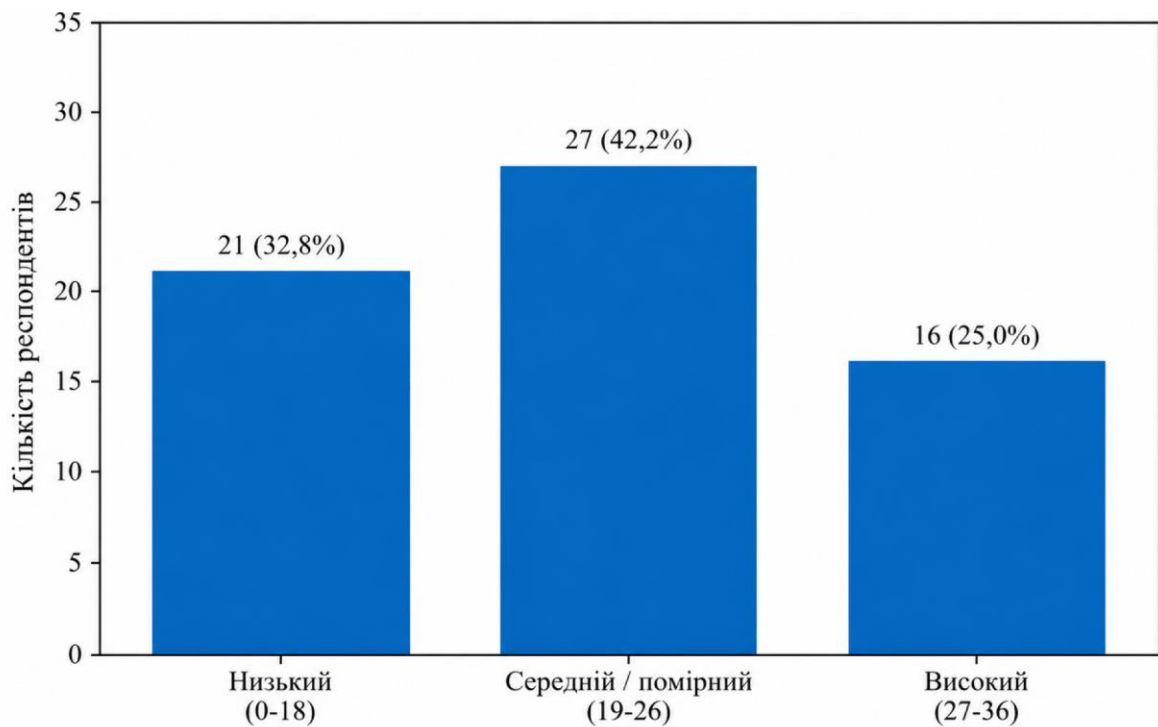


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за діапазонами балів емоційної підтримки батька за методикою РВІ

Показники емоційної підтримки батька розподіл є більш нерівномірним, ніж за показником підтримки матері. Найбільша частина респондентів має середній / помірний рівень емоційної підтримки батька. До цієї групи увійшли 27 осіб, що становить 42,2% вибірки. Ці респонденти набрали від 19 до 26 балів, що свідчить про наявність певного рівня емоційної підтримки, турботи та залученості з боку батька, однак така підтримка не завжди була максимально вираженою або стабільною. Низький рівень емоційної підтримки батька мали 32,8% – (21 особа) ці респонденти набрали від 0 до 18 балів. Такі результати можуть вказувати на емоційну дистанцію, недостатню залученість або менш виражену підтримку з боку батька ніж з боку матері у дитинстві. Інша частина респондентів, а саме 25% – 16 осіб набрали від 27 до 36 балів, це свідчить про те, що вони мали високий рівень емоційної підтримки батька.

Порівняння двох показників показує, що емоційна підтримка матері є більш вираженою, ніж емоційна підтримка батька. У подальшому

регресійному аналізі показники емоційної підтримки матері та батька будуть розглядатися як незалежні змінні, що дозволить визначити їхній внесок у формування рівня самооцінки респондентів. При цьому для статистичного аналізу використовуватимуться не згруповані діапазони, а повні кількісні значення за кожним респондентом.

Наступним показником методики РВІ, який було проаналізовано, є контроль / гіперопіка з боку матері та батька. Цей показник дозволяє оцінити, наскільки респонденти у дитинстві сприймали батьківське ставлення як контрольоване, обмежувальне або таке, що впливало на їхню самостійність.

Високі значення за цією шкалою можуть свідчити про те, що батьки були схильні надмірно втручатися у життя дитини, обмежувати її автономію, приймати рішення замість неї або надмірно контролювати її поведінку. Середній / помірний рівень контролю / гіперопіки відображає проміжний варіант батьківського ставлення. Такі показники можуть свідчити про те, що контроль з боку батьків був присутній, однак не мав різко вираженого або надмірного характеру. У такому випадку батьки могли встановлювати певні вимоги, правила та нагляд але самостійність та автономія дитини частково зберігалась. Тобто середній рівень контролю не обов'язково вказує на виражену гіперопіку, але може свідчити про наявність помірного батьківського втручання у поведінку, рішення або самостійність дитини. Низькі показники, можуть вказувати на те, що дитина мала більше свободи, самостійності та можливості приймати власні рішення.

Як і у випадку з показниками емоційної підтримки, у подальшому регресійному аналізі будуть використовуватися саме первинні кількісні значення за кожним респондентом. Поділ на діапазони балів застосовується лише для більш наочного опису вибірки та не замінює подальший аналіз сирих балів.

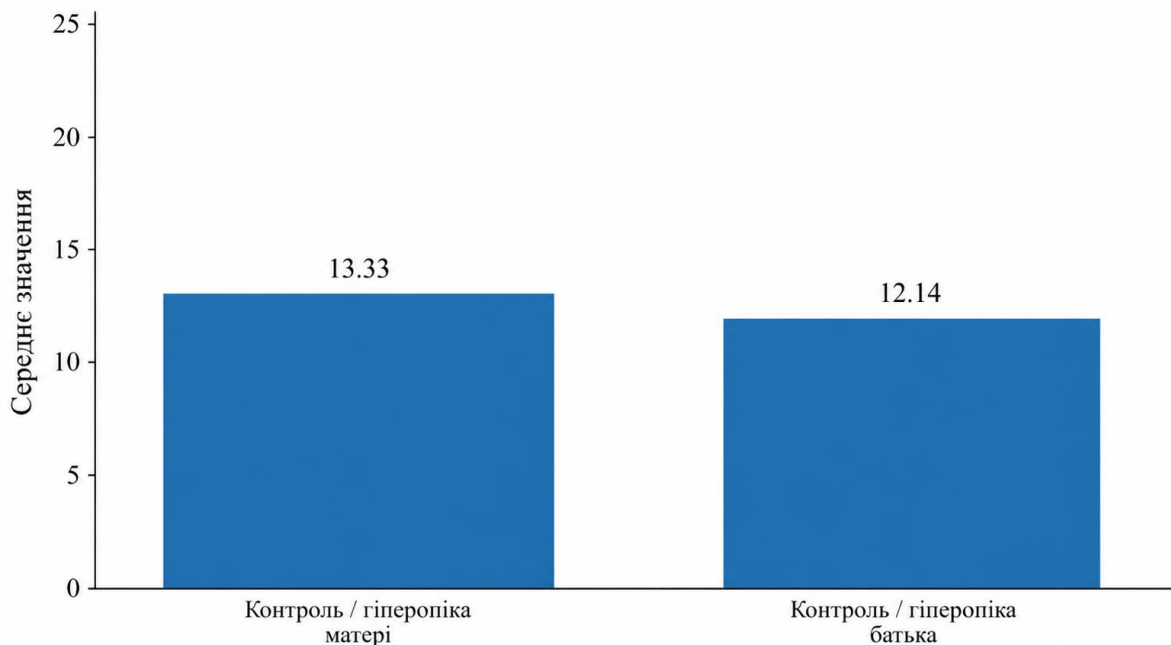


Рис. 2.5. Середні показники контролю / гіперопіки з боку матері та батька за методикою РВІ

Середнє значення показника контролю / гіперопіки матері становить 13,33 бали при стандартному відхиленні 6,51. Це свідчить про те, що у вибірці материнський контроль у середньому має помірну вираженість. Тобто частина респондентів сприймала ставлення матері як достатньо вільне, а інша частина відзначали більш виражений контроль або обмеження самостійності.

Мінімальний показник за шкалою контролю матері становить 0 балів, а максимальний – 33 бали. Такий діапазон результатів показує, що у вибірці є респонденти з дуже різним досвідом контролю з боку матері. Для одних контроль з боку матері практично не був виражений, тоді як інші оцінювали його як досить високий.

Середнє значення показника контролю / гіперопіки батька становить 12,14 бали при стандартному відхиленні 7,05. Цей показник є нижчим, ніж середнє значення контролю з боку матері. Це свідчить про те, що в середньому респонденти трохи частіше відчували контроль саме з боку матері, ніж з боку батька.

Мінімальний показник контролю з боку батька також становить 0 балів, а максимальний – 28 балів. Це свідчить про наявність у вибірці як

респондентів, які не відчували вираженого контролю з боку батька, так і тих, хто оцінював батьківський контроль як досить помітний.

Окремо варто звернути увагу на стандартне відхилення. За шкалою контролю матері воно становить 6,51, а за шкалою контролю батька – 7,05. Вищий показник стандартного відхилення за шкалою контролю батька свідчить про більший розкид відповідей. Це означає, що досвід контролю з боку батька у респондентів був менш однорідним: у частини він майже не проявлявся, а в інших був достатньо вираженим.

Для більш наочного опису результатів показники контролю / гіперопіки матері та батька було згруповано за діапазонами балів.

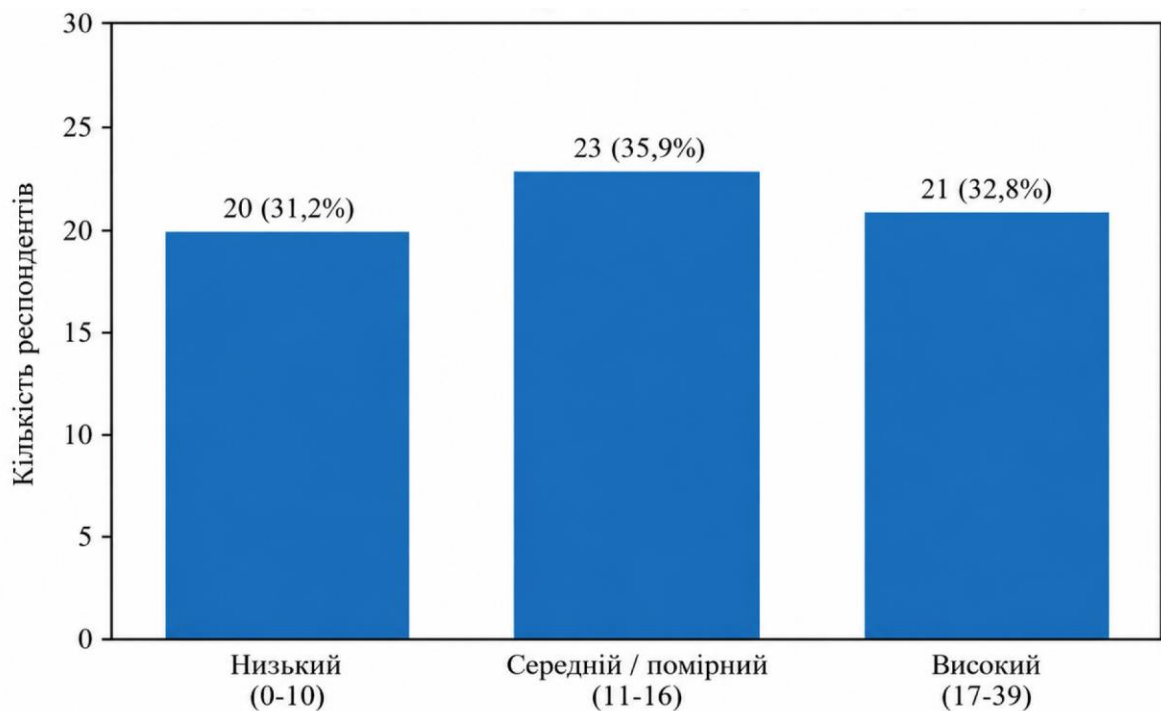


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за діапазонами балів контролю/ гіперопіки матері за методикою РВІ

За результатами дослідження показника контролю/ гіперопіки матері встановлено, що розподіл респондентів між трьома рівнями є відносно рівномірним, а саме: 31,2% 20 осіб набрали від 0 до 10 балів: це свідчить, що вони мали низький рівень контролю/гіперопіки з боку матері; 35,9% 23 особи набрали від 11 до 16 балів: це свідчить, що вони мали середній рівень контролю/гіперопіки з боку матері; 32,8% 21 особа набрала від 17 до

39 балів: це свідчить, що вони мали високий рівень контролю/ гіперопіки з боку матері.

Отже, за показником контролю / гіперопіки матері у вибірці не спостерігається чіткого переважання одного рівня. Різниця між групами є незначною: низький рівень мають 31,2% респондентів, середній – 35,9%, а високий – 32,8%. Це свідчить про те, що досвід материнського контролю у респондентів є різним, але він досить рівномірно розподілений між рівнями.

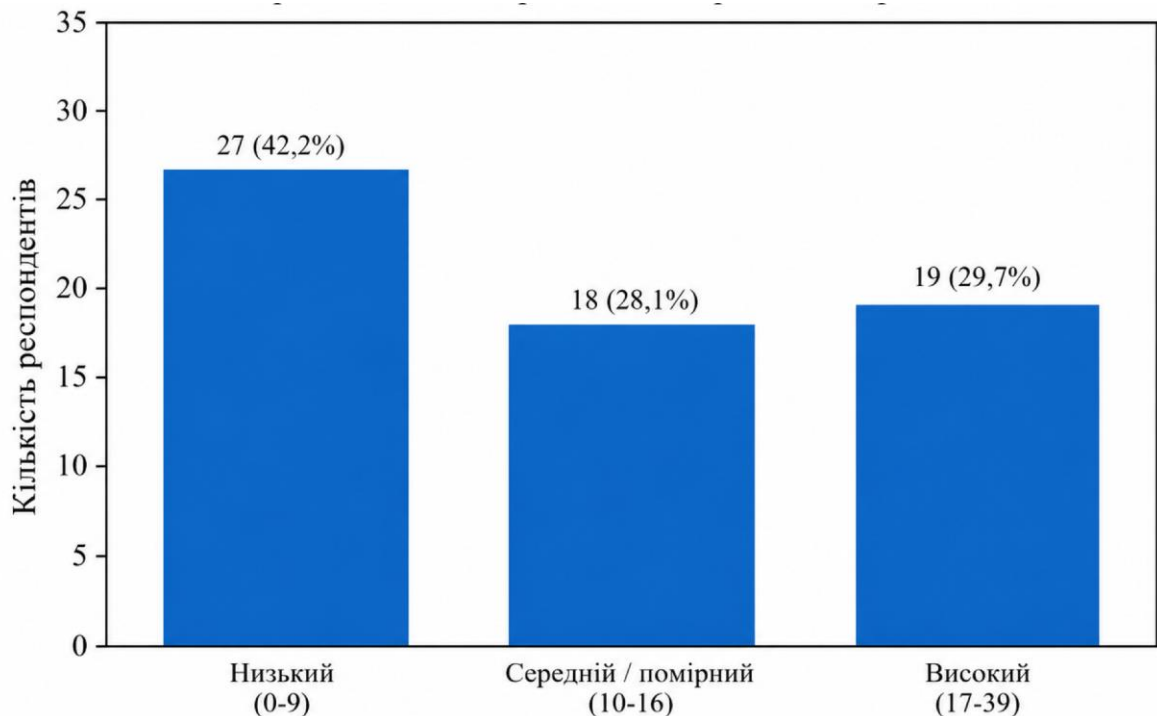


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за діапазонами балів контролю/ гіперопіки батька за методикою РВІ

За шкалою контроль/ гіперопіки батька розподіл дещо інший, ніж за шкалою контролю матері. Найбільша група респондентів (27 осіб, 42,2% вибірки) має результати в діапазоні 0-9 балів. Це свідчить про те, що значна частина респондентів мали низький контроль з боку батька. 28,1% вибірки, а саме 18 осіб набрали 10–16 балів, це свідчить про те, що вони мали середній рівень контролю/гіперопіки з боку батька. 29,7% вибірки, а саме 19 осіб набрали 17-39 балів, це свідчить про те, що вони мали високий рівень контролю/гіперопіки з боку батька.

Порівняння двох шкал свідчить про те, що контроль/ гіперопіка з боку матері є більш інтенсивним, ніж з боку батька. Мати, навпаки, частіше брала участь у вихованні (встановлювала правила, стежила за поведінкою дитини), більше втручалася у її життя. Батько, за спогадами респондентів, частіше був менш активним у контролі (менше перевіряв, менше обмежував, менше втручався у щоденні рішення дитини).

Подальший регресійний аналіз показників контролю/гіперопіки матері та батька проведемо як незалежні змінні, тобто контроль матері й контроль батька окремими факторами впливу. При цьому для статистичного аналізу будуть братися не групи типу «низький», «середній», «високий», а точні бали кожної людини. Так аналіз буде точнішим.

Висновки до розділу 2

Отже, у другому розділі було описано організацію та методологію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу батьківського ставлення в дитинстві на самооцінку людини в дорослому віці.

У дослідженні взяли участь 64 респонденти віком від 18 до 41 року. Для проведення дослідження було використано: шкалу самооцінки Розенберга для визначення загального рівня самооцінки респондентів, та методику Parental Bonding Instrument для аналізу того, як респонденти у ретроспективі згадують ставлення матері та батька у дитинстві за двома основними показниками: емоційною підтримкою та контролем / гіперопікою.

За результатами шкали самооцінки Розенберга середній показник у вибірці становив 21,39 бали, це відповідає середньому рівню самооцінки. Більшість респондентів (68,8%) отримали середній рівень самооцінки за тестом, тоді як високий рівень було виявлено у 17,2% учасників, а низький – у 14,1%. Це свідчить про те, що загалом для більшості респондентів характерне достатньо позитивне та реалістичне ставлення до себе, хоча у вибірці також представлені особи як зі зниженою, так і з високою самооцінкою.

Аналіз результатів за методикою РВІ показав, що респонденти в середньому вище оцінювали емоційну підтримку з боку матері (25,58 бали), ніж з боку батька (21,56 бали). Це свідчить про те, що для респондентів саме матір частіше сприймалася як емоційно близька, підтримувальна та залучена людина. Також оцінки підтримки батька виявилися більш різноманітними, ніж оцінки підтримки матері, це свідчить про відмінності у досвіді підтримки батька серед респондентів.

Аналіз контролю та гіперопіки показав, що середній показник контролю з боку матері становив 13,33 бали, а з боку батька – 12,14 бали. Отримані результати свідчать, що матері респондентів більш контролювали та в організовували життя дитини. За показниками контролю матері, і батька спостерігається достатній розкид результатів, що свідчить про різний дитячий досвід респондентів.

Загалом результати дослідження показали, що досвід дитячо-батьківських взаємин у вибірці є неоднорідним. Респонденти відрізняються як за рівнем самооцінки, так і за рівнем отриманої емоційної підтримки та контролю з боку батьків. Це створює необхідні умови для подальшого аналізу того, чи пов'язані особливості батьківського ставлення у дитинстві з рівнем самооцінки у дорослому віці.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ДОРΟΣЛИХ, СФОРМОВАНОЇ ПІД ВПЛИВОМ ДИТЯЧОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

3.1. Аналіз зв'язку рівня самооцінки дорослих з показниками батьківського виховання за методикою РВІ

Вище було окремо представлено та описано результати респондентів за шкалою самооцінки Розенберга та показники батьківського ставлення за методикою РВІ, а саме рівень емоційної підтримки та контролю/ гіперопіки, окремо з боку матері й батька. Для досягнення завдання дослідження важливо не просто окремими описати дані за кожним методом/ тестом, потрібно перевірити їх взаємозв'язок чи є він взагалі і якщо є то наскільки сильний.

Для цього було застосовано регресійний аналіз. Його використання обґрунтовано тим, що такий метод аналізу дозволяє не просто встановити наявність зв'язку між змінними, а й оцінити ступінь внеску кожного окремого показника у рівень самооцінки. Тобто в межах цього аналізу можна визначити, які саме фактори – емоційна підтримка матері, емоційна підтримка батька, контроль / гіперопіка матері або контроль / гіперопіка батька мають більший зв'язок із самооцінкою дорослої людини.

У даному дослідженні самооцінка розглядається як залежна змінна, тобто показник, який потрібно пояснити, а показники батьківського ставлення розглядаються як незалежні змінні, тобто фактори, які можуть бути пов'язані з рівнем самооцінки. Тобто ми розглядаємо самооцінку як залежну змінну (те, що треба пояснити), а батьківські стосунки – як незалежні (фактори, які можуть на неї впливати).

Важливо зазначити, що регресійний аналіз не показує прямої причини. Тобто ми не можемо сказати, що саме певне ставлення батьків точно

сформувало самооцінку респондента, Це пов'язано з тим, що люди оцінювали своє дитинство вже з позиції дорослого віку, тому їхні відповіді ґрунтуються на спогадах та під призмою думок, обставин, навіть настрою під час опитування.

Але цей аналіз дозволяє побачити, які саме показники батьківського ставлення найбільше пов'язані із самооцінкою. Наприклад, що сильніше пов'язано з рівнем самооцінки підтримка матері чи підтримка батька або контроль з боку одного з батьків.

Перед тим, як провести регресійний аналіз, було перевірено чи дійсно підходить цей метод для цього дослідження, для цього були перевірені передумови регресії, а саме нормальність, мультиколінеарність, викиди, тип кореляції. Це потрібно для того, щоб результати регресії не були випадковими і їх можна було коректно інтерпретувати

У першу чергу було перевірено нормальність залишків. Тобто чи нормально розподілені помилки моделі, тобто наскільки модель помиляється при прогнозі самооцінки при тих чи інших показниках батьківського ставлення [39].

Спочатку було визначено критерій Шапіро-Уїлка. За результатами аналізу було отримано такі значення: $W = 0,976$, $p = 0,243$. Значення W є близьким до 1, що свідчить про наближеність розподілу залишків до нормального. Оскільки $p > 0,05$, статистично значущого відхилення залишків від нормального розподілу не виявлено. Отже, передумова нормальності залишків регресійної моделі не була порушена. Далі було перевірено мультиколінеарність, тобто перевірені наскільки показники батьківського ставлення схожі друг на друга, якщо показники дуже схожі, то модель не буде стабільно, оскільки її важко оцінити ступінь внеску кожного показника [57].

Для визначення мультиколінеарності було визначено показник VIF. І було отримано такі дані:

Таблиця 3.1

Показники VIF для перевірки мультиколінеарності незалежних змінних

Незалежна змінна	VIF
Емоційна підтримка матері	1,34
Емоційна підтримка батька	1,23
Контроль / гіперопіка матері	1,53
Контроль / гіперопіка батька	1,35

Таким чином, усі значення VIF низькі, оскільки вони знаходяться у межах від 1,23 до 1,53, тобто є нижчими за критичне значення 5. Це означає, що показники емоційної підтримки та контролю / гіперопіки матері й батька не є надто схожими між собою. Отже, кожен із цих показників може окремо враховуватися у регресійній моделі, а сама модель не має проблеми надмірної мультиколінеарності.

Наступним фактором було перевірено викиди, тобто чи немає людей з дуже дивними результатами, які могли б зіпсувати аналіз. Особливо викиди потрібно перевіряти якщо тест проходили анонімно у форматі онлайн оскільки люди могли швидко «поставити» відповіді не читаючи і не задумуючись над питаннями.

У результаті перевірки максимальне відхилення серед усіх респондентів складає 2,35. Воно не перевищує критичну межу ± 3 . Отже, у вибірці немає респондентів із настільки незвичними або крайніми результатами, які могли б суттєво вплинути на регресійний аналіз.

Останнім фактором передумови регресії було визначено тип кореляції, тобто яким способом буде проходити зв'язок між показниками. Було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки у дослідженні аналізуються кількісні показники тримати за психодіагностичними методиками і цей коефіцієнт дозволяє оцінити силу зв'язку між показниками самооцінки і батьківського

ставлення. також його використання доцільне, оскільки під час передумов регресійного аналізу не було виявлено грубих порушень.

Далі було проаналізовано загальні характеристики регресійної моделі, оскільки вони дозволяють оцінити, чи має модель цінність загалом, тобто чи може батьківське ставлення впливати на рівень самооцінки респондентів. На цьому етапі ми перевіряємо, чи пов'язані разом показники батьківського ставлення – емоційна підтримка та контроль з боку матері й батька – з тим, що в одних респондентів самооцінка вища, а в інших нижча.

У процесі аналізу враховуються кілька основних показників. Коефіцієнт B показує, як змінюється рівень самооцінки при зміні певного показника РВІ. Якщо значення B є додатним, це означає прямий зв'язок: зі зростанням одного показника зростає і самооцінка. Наприклад, якщо коефіцієнт для емоційної підтримки матері є додатним, це означає, що вища підтримка з боку матері пов'язана з вищою самооцінкою.

Якщо значення B є від'ємним, це свідчить про зворотний зв'язок. Наприклад, якщо коефіцієнт для контролю / гіперопіки є від'ємним, це означає, що зі зростанням контролю рівень самооцінки має тенденцію до зниження. Коефіцієнт β дає змогу порівняти, який із показників має більший внесок у модель. Тобто за його допомогою можна побачити, що сильніше пов'язане із самооцінкою: підтримка матері, підтримка батька, контроль матері чи контроль батька.

Показник p використовується для того, щоб визначити, чи є внесок певного показника статистично значущим. У дослідженні значущими вважаються ті результати, де $p < 0,05$. Якщо p більше за $0,05$, то такий показник не можна вважати статистично підтвердженим у межах цієї вибірки.

Також у регресійному аналізі враховується показник R^2 . Він показує, яку частину відмінностей у рівні самооцінки можна пояснити за допомогою показників батьківського ставлення. Показник R^2 показує, наскільки добре вся регресійна модель пояснює самооцінку. Тобто він відповідає на питання: яку

частину різниці між респондентами у рівні самооцінки можна пояснити через показники батьківського ставлення.

Нижче представлено основні показники регресійної моделі зв'язку батьківського ставлення із самооцінкою.

Таблиця 3.2

Загальні показники результатів регресійного аналізу впливу батьківського ставлення на рівень самооцінки

Показник моделі	Значення
R^2	0,246
Adjusted R^2	0,194
F	4,801
p	0,002

За результатами таблиці 3.2 бачимо, що регресійна модель є статистично значущою, оскільки показник $p = 0,002$, що є меншим за прийнятний рівень значущості $p < 0,05$. Це означає, що модель загалом має статистичне підтвердження, а зв'язок між показниками батьківського ставлення та рівнем самооцінки не можна вважати випадковим.

Показник $R^2 = 0,246$ це свідчить про те, що показники батьківського ставлення за методикою РВІ разом пояснюють приблизно 24,6% відмінностей у рівні самооцінки респондентів. Іншими словами, 24, 6% відмінностей між респондентами у рівні самооцінки можна пояснити через показники емоційної підтримки та контролю / гіперопіки з боку матері й батька.

Показник Adjusted $R^2 = 0,194$ є скоригованим значенням R^2 . Він враховує кількість незалежних змінних, які були включені до моделі. У цьому випадку скоригований показник показує, що після врахування кількості змінних модель пояснює приблизно 19,4% відмінностей у самооцінці.

Значення $F = 4,801$ показує, що регресійна модель загалом є значущою. Тобто включені до аналізу показники РВІ у сукупності мають зв'язок із рівнем самооцінки респондентів.

Таким чином, загальні показники моделі свідчать про те, що вона має пояснювальну цінність. Показники батьківського ставлення частково пояснюють відмінності у рівні самооцінки дорослих респондентів.

Після аналізу загальних показників регресійної моделі було розглянуто внесок кожного окремого показника батьківського ставлення у рівень самооцінки респондентів. Для цього у таблиці подано значення коефіцієнтів B , β , t та p .

Показник B показує, як змінюється рівень самооцінки при зміні відповідного показника РВІ на один бал. Якщо значення B є додатним, це означає прямий зв'язок: зі зростанням цього показника рівень самооцінки також зростає. Якщо значення B є від'ємним, це свідчить про зворотний зв'язок: зі зростанням показника рівень самооцінки має тенденцію до зниження.

Показник β є стандартизованим коефіцієнтом. Він дозволяє порівняти внесок різних предикторів між собою. Тобто за значенням β можна побачити, який показник має сильніший зв'язок із самооцінкою у межах цієї моделі.

Показник t використовується для перевірки значущості окремого коефіцієнта. Він показує, наскільки отримане значення коефіцієнта відрізняється від нуля. Чим більшим є значення t за модулем, тим більш вираженим є внесок показника.

Результати аналізу приведені нижче:

Таблиця 3.3

Внесок окремих показників батьківського ставлення у рівень самооцінки

Предиктор	B	β	t	p
Емоційна підтримка матері	0,185	0,277	2,110	0,039
Емоційна підтримка батька	0,162	0,272	2,168	0,034
Контроль / гіперопіка матері	-0,067	-0,094	-0,671	0,505
Контроль / гіперопіка батька	-0,006	-0,009	-0,068	0,946

Результати регресійного аналізу за показником емоційної підтримки матері вийшли такими: коефіцієнт $B = 0,185$, додатній, це означає, що зі збільшенням показника емоційної підтримки матері на 1 бал рівень самооцінки респондента в середньому підвищується на 0,185 бали, при умові, що інші показники залишаються незмінними.

Отже, можемо зробити висновок за цим показником, що у середньому чим більше респондент з вибірки у дитинстві відчував тепло, прийняття, увагу та підтримку з боку матері, тим вищим є його рівень самооцінки у дорослому віці. Такий результат можна пояснити тим, що материнська підтримка часто виступає для дитини одним із перших джерел відчуття власної цінності. Якщо дитина відчуває, що її приймають, чують і підтримують, у неї поступово формується більш позитивне ставлення до себе і це ставлення може переноситися у доросле життя та впливати на те, як людина сприймає себе, свої можливості та власну цінність.

Материнська підтримка у цьому випадку виступає одним із перших головних джерел відчуття власної цінності і формування самооцінки у дитинстві. Бо дитина створює картину стосовно себе, уявлення, ставлення, розуміння своїх можливостей саме через матір. І якщо цей досвід позитивний, то у подальшому цей досвід може переноситися у доросле життя і впливати на те, як людина оцінює себе, свої можливості на те які думки стосовно себе будуть у людини.

Коефіцієнт $\beta = 0,277$ показує, що емоційна підтримка матері має позитивний внесок у рівень самооцінки респондентів, оскільки коефіцієнт додатній. Тобто цей показник пов'язаний із самооцінкою у прямому напрямку: чим вищою є емоційна підтримка з боку матері, тим вищим, як правило, є рівень самооцінки. Але $\beta = 0,277$ не можна назвати дуже сильним, однак воно свідчить про помірний позитивний внесок на самооцінку людини. Тобто фактор емоційної підтримки не є єдиним і не є головним фактором у формуванні самооцінки.

Значення $p = 0,039$ є меншим за прийнятий рівень статистичної значущості 0,05, тому цей результат можна вважати статистично значущим. Це означає, що зв'язок між емоційною підтримкою матері та самооцінкою не можна вважати випадковим у межах цієї вибірки. Але при всьому серед усіх розглянутих показників батьківського ставлення саме емоційна підтримка матері має один із найбільш помітних позитивних внесків у самооцінку.

Результати регресійного аналізу за показником емоційної підтримки батька вийшли такими: показник також має додатний коефіцієнт, а саме $B = 0,162$. Це означає, що зі збільшенням емоційної підтримки з боку батька на 1 бал рівень самооцінки в середньому підвищується на 0,162 бали, при умові, що інші показники залишаються незмінними.

Цей результат свідчить про те, що підтримка батька також має важливе значення для формування позитивного ставлення людини до себе як і у випадку з матір'ю. Якщо батько у дитинстві сприймався як емоційно доступний, уважний і підтримувальний, це могло сприяти формуванню у дитини відчуття впевненості, значущості та прийняття. І як було описано вище, це «модель» ставлення до себе може переноситись у доросле життя.

Коефіцієнт $\beta = 0,272$ показує, що внесок емоційної підтримки батька є майже таким самим за силою, як і внесок емоційної підтримки матері. Результати показують, що для самооцінки значення має не лише материнська, а й батьківська емоційна залученість. Показник $p = 0,034$ також є меншим за 0,05, тому цей зв'язок є статистично значущим як і показник підтримки з боку матері. Як і у випадку з матір'ю цей показник не є вирішальним і його вклад дуже помірний.

Результати аналізу за показником контроль / гіперопіка матері такі: цей показник має від'ємний коефіцієнт $B = -0,067$. Розмір цього коефіцієнта є дуже малим: при збільшенні контролю на 1 бал самооцінка в середньому знижується лише на 0,067 бали, за умови незмінності інших показників.

Також у поєднанні з значенням коефіцієнта $p = 0,505$, що перевищує прийнятний рівень значущості $p < 0,05$. можемо зробити висновок, що крім дуже низького коефіцієнта B .

Четвертим показником є контроль / гіперопіка батька. Цей показник також має від'ємний коефіцієнт $B = -0,006$. Це свідчить про дуже слабкий зворотний зв'язок: зі збільшенням контролю з боку батька самооцінка майже не змінюється, або має лише мінімальну тенденцію до зниження.

Значення $\beta = -0,009$ є дуже низьким, що показує майже відсутній внесок цього показника у модель. Показник $p = 0,946$ значно перевищує $0,05$, тому показник контролю / гіперопіки батька також не є статистично значущим самооцінки у цій вибірці.

Таким чином робимо висновок, що у цій вибірці самооцінка більше пов'язана не з рівнем батьківського контролю, а з наявністю емоційної підтримки з боку батьків. Водночас отримані результати не означають, що контроль / гіперопіка взагалі не має значення для розвитку особистості. Вони лише показують, що саме в межах цієї вибірки та цієї регресійної моделі контроль не мав достатньо сильного статистичного внеску у рівень самооцінки порівняно з емоційною підтримкою.

3.2. Практичні рекомендації психологам щодо корекції самооцінки дорослих осіб з урахуванням дитячо-батьківського досвіду

Мета цієї роботи – розробити практичні рекомендації для психологів, які працюють з дорослими людьми з низькою або нестабільною самооцінкою. Рекомендації були розроблені на основі результатів дослідження. Рекомендації доцільно використовувати у випадках, коли під час психологічної роботи виявляється, що проблеми з самооцінкою у людини могли сформуватися саме під впливом її відношень у дитинстві з батьками, а саме з недостатньою емоційною підтримкою, критикою, не прийняттям, або надмірним контролем.

Важливо зазначити, що психолог не повинен одразу трактувати низьку самооцінку клієнта як прямий наслідок батьківського ставлення. Коректно розглядати дитячий досвід як один із можливих чинників, який міг вплинути на формування уявлень людини про себе, власну цінність, значущість та право на прийняття. Тому робота психолога має бути спрямована не на звинувачення батьків, а на усвідомлення того, які внутрішні переконання сформувалися у клієнта та як вони впливають на його самооцінку у дорослому віці.

Важливо зазначити, що психолог не повинен одразу пов'язувати низьку самооцінку клієнта з батьківським ставленням. Самооцінка формується під впливом багатьох факторів: а саме через особистий досвід, соціальне оточення, значущих стосунків, життєвих подій та індивідуальних особливостей людини і в тому числі через батьківські відносини.

Водночас психологу важливо звертати увагу на цей аспект у тих випадках, коли в процесі роботи з людиною виявляються ознаки того, що негативне ставлення людини до себе могло частково сформуватися саме під впливом взаємин із батьками у дитинстві. Такий зв'язок не завжди є очевидним для самого клієнта, однак цей зв'язок можна виявити наприклад через те, як людина описує свої стосунки з батьками, можливо вона часто розповідає про знецінення від батьків, критику, нестачу підтримки, можливо людина розкажує про високий рівень контролю і великі очікування від неї у дитинстві з боку батьків. При цьому людина «демонструє» деструктивні переконання про себе, наприклад намагається «заслужити» любов, їй дуже страшно помилитися, відчуває провину за власні потреби, або провину за свої відчуття, потрібно також дивитись як вона реагує на критику, наскільки залежить від схвалення інших. І загалом якщо психолог бачить, що у випадку може бути проблема також через батьківське ставлення, то доцільно підтвердити це психодіагностичною методикою.

Можна використовувати методики представлені у цьому дослідженні, а саме тест на самооцінку Розенберга та РВІ. Важливо враховувати, що людина проходить тест на батьківське ставлення через ретроспективу, тобто він

оцінює події які відбулися з ним у дитинстві вже з позиції «сьогодні», тобто на відповіді може впливати, його вже дорослий досвід та погляди, його настрій, можливо бажання дати «правильну» відповідь, його ставлення к своїм батькам зараз, тобто людина можливо підсвідоме чи свідому ідеалізує їх, або навпаки драматизує ситуації з дитинства і ще дуже багато різних факторів. Тому психолог може «підготувати» людину наскільки це можливо, для того, щоб зменшити ймовірність когнітивного викривлення, а саме не потрібно проводити методику після напруженої бесіди, та коли людини знаходить в стані емоційного збудження (як позитивного, так і негативного). Потрібно провести після спокійної, ненапруженої або у самому початку бесіди, коли психолог бачить, що емоційний стан людини підходящий. Потрібно пояснити людині, що немає правильної та неправильної відповіді на запитання, пояснити, що тестування не спрямоване на звинувачення батьків або оцінювання їх як «хороших» чи «поганих». Це може проявлятися у розповідях клієнта про часту критику, емоційну холодність, неприйняття, знецінення, надмірний контроль або нестачу підтримки з боку батьків. Також на це можуть вказувати стійкі внутрішні переконання клієнта, наприклад: «я недостатньо хороший/хороша», «мене можна любити лише за досягнення», «я маю постійно доводити свою цінність», «мої потреби неважливі».

Результати регресійного аналізу показали, що найбільше значення мають показники емоційної підтримки. Тому практична робота має бути спрямована не лише на загальне «підвищення впевненості», а більше на опрацювання внутрішнього ставлення людини до себе, яке могло формуватися під впливом дитячо-батьківського досвіду.

Після тестів, або іншого методу встановлення факту низької самооцінки та можливого взаємозв'язку з батьківським ставленням потрібно сформулювати основні напрямки психокорекційної роботи. Потрібно з'ясувати які саме внутрішні переконання, емоційні реакції та моделі ставлення до себе пов'язані з проблемою самооцінки у дорослому віці. Тобто результати РВІ самі по собі не визначають автоматично напрям корекції.

Основним принципом такої роботи є індивідуальне визначення корекційного плану: психолог працює не з «низьким рівнем підтримки» або «високим контролем», а з конкретними проявами, які ці фактори могли залишити у ставленні людини до себе.

Нижче буде представлена схема як саме визначити корекційний план (у даній рекомендації буде описано лише виявлення і роботи саме взаємозв'язку низької/нестабільної самооцінки з батьківським ставленням, у повноцінній роботі з клієнтом потрібно спиратися на значно ширший набір факторів які можуть впливати на самооцінку).

1. Визначити провідний показник за результатами РВІ

Спочатку потрібно визначити, який саме показник батьківського досвіду є найбільш вираженим: низька емоційна підтримка матері; низька емоційна підтримка батька; високий контроль / гіперопіка матері; високий контроль / гіперопіка батька; поєднання низької підтримки та високого контролю; поєднання низької підтримки та низького контролю; поєднання високої підтримки та високого контролю. При цьому важливо окремо аналізувати досвід взаємин із матір'ю та батьком, оскільки їхній внесок у формування самооцінки може відрізнятися.

2. Виявлення глибинних переконань та їх внесок у підтримку низької самооцінки

Самооцінка розглядається не лише як негативне ставлення до себе, а як система стійких переконань, автоматичних (підсвідомих) думок, правил життя та поведінкових патернів, які підтримують проблему у дорослому віці (як було описано у розділі 1 цієї роботи [85]).

Потрібно виявити аналіз повторюваних думок про себе, нижче представлені думки клієнта та на що саме потрібно зверстати увагу психологу, цей список сформований на основі декількох джерел та досліджень [14; 52; 63].

2. Виявлення правил життя та самоприйняття

Я недостатньо хороший / хороша – важливо з'ясувати, у яких ситуаціях з'являється ця думка: після критики, помилки, порівняння з іншими, відмови або невдачі. Якщо вона повторюється часто, це може вказувати на глибинне переконання про власну недостатність або знецінення себе.

Зі мною щось не так – психологу слід звернути увагу, чи супроводжується ця думка почуттям сорому, відчуттям внутрішньої «дефектності», неприйняття себе або відчуттям, що людина «не така, як треба». Це може бути пов'язано з досвідом критики, знецінення або емоційного неприйняття (потрібно дивитись у «комплексі»)

Я ні на що не здатний / здатна – потрібно простежити, коли ця думка виникає, тобто перед новими завданнями, самостійними рішеннями чи перед ситуаціями відповідальності. Якщо людина часто очікує свого провалу ще до початку дії, це може свідчити про переконання у власній некомпетентності.

Мої потреби не важливі – слід звернути увагу, чи ігнорує людина власні бажання, можливо вона не дозволяє собі відпочинок, не просить про допомогу, відчуває провину за власні потреби. Це також може бути через те, що потреби у дитинстві знецінювалися або не помічалися.

Я не можу показувати слабкість – слід звернути увагу, чи забороняє людина собі плакати, втомлюватися, говорити про труднощі або визнавати потребу у підтримці. Це може бути пов'язано з жорсткими правилами життя і високим рівнем внутрішньої самокритики.

Я гірший / гірша за інших – варто оцінити, чи клієнт постійно порівнює себе з іншими не на свою користь.

Я не можу сам / сама приймати рішення – слід звернути увагу, чи шукає людина постійно дозволу, підтвердження або схвалення перед своїм вибором. Тут потрібно звертати увагу чи був досвід високого контролю або гіперопіки з боку батьків.

Якщо я відпочиваю, я ледачий / ледача – потрібно звернути увагу, чи пов'язує людина власну цінність лише з своєю продуктивністю. Якщо

відпочинок викликає провину, це може свідчити про жорсткі вимоги та умовне самоприйняття, які знову ж таки можуть бути наслідком з дитинства.

Якщо я не догоджу іншим, мене відкинуть – потрібно звернути увагу чи жертвує людина власними потребами, щоб зберегти стосунки або схвалення. Це може свідчити про страх відкидання і про засвоєне переконання (знову ж таки скоріш за все з дитинства), що прийняття можливе лише через зручність для інших.

Я маю всім подобатися – потрібно звернути увагу, чи залежить самооцінка людини від схвалення іншими людьми. Маркерами можуть бути страх сказати «ні», уникання конфліктів, постійне підлаштовування, тривога через невдоволення інших людей.

Цих переконань може бути дуже багато і різних, основна задача виявити деструктивні переконання які впливають на підтримку низької самооцінки.

Далі потрібно зв'язати ці переконання з батьківським ставленням у дитинстві, тобто досвід у дитинстві – батьківське послання – переконання про себе – прояв у дорослому віці. Тобто потрібно визначити як ці переконання впливають на самооцінку зараз. Наприклад, якщо людину у дитинстві часто критикували батьки, то у дорослому віці це може проявлятися через думки: «я недостатньо хороший/хороша», «я не маю права на помилку», «якщо я помиляюся, значить я поганий/погана». Якщо батьківське прийняття та любов залежала від досягнень або слухняності, у клієнта може сформуватися переконання: «любов потрібно заслужити».

Але дуже важливо розглядати дитячо-батьківський досвід як один із можливих факторів, який міг вплинути на формування самооцінки та виникнення тих чи інших переконань. Для уточнення зв'язку можна ставити людині такі запитання:

1. «Коли ви вперше почали думати про себе таким чином?»
2. «Чи були у дитинстві ситуації, коли вас часто критикували або знецінювали?»
3. «Як батьки реагували на ваші помилки?»

4. «Чи відчували ви, що любов або схвалення потрібно заслужити?»
 5. «Чи дозволяли вам проявляти власні потреби, слабкість, незгоду?»
- [76; 79; 88].

Вже після того як психолог виявив низький або нестабільний рівень самооцінки та встановив її можливий зв'язок із дитячо-батьківським досвідом (як описано вище), далі потрібно розробити план корекційної роботи. Потрібно визначити, що саме потрібно коригувати: не сам факт низької підтримки або високого контролю у дитинстві, а ті переконання, правила життя, емоційні реакції та поведінкові патерни, які сформувалися під впливом цього досвіду і продовжують підтримувати низьку самооцінку у дорослому віці.

Важливо зазначити, що важливо не намагатися «змінити минуле», оскільки цей досвід вже відбувся і ми не можемо на нього вплинути. Завдання психолога і клієнта полягає у роботі з наслідками, які могли сформуватися під впливом цього досвіду: глибинними переконаннями, правилами життя, автоматичними думками, емоційними реакціями та поведінковими патернами, які підтримують низьку самооцінку у дорослому віці.

Для подальшої корекційної роботи доцільно використовувати когнітивно-поведінковий підхід. Оскільки КПТ не зосереджується вже на минулому досвіді, а якраз працює з наслідками, також когнітивно-поведінкова терапія розглядає труднощі людини не лише як наслідок зовнішніх подій, а як результат того, як саме людина сприймає зовнішні події, які думки у неї виникають і яку поведінкову реакцію вона використовує. Вважається, що думки, емоції, поведінка та фізіологічні реакції взаємопов'язані між собою і можуть формувати стійкі патерни, які підтримують ті чи інші проблеми. Далі найголовніший етап у корекції – формування корекційної мішені

Корекційна мішень – це не загальне формулювання на кшталт «підвищити самооцінку», а конкретний психологічний механізм, який підтримує низьку самооцінку клієнта зараз. Наприклад, у клієнта виявлено низький рівень емоційної підтримки, а в бесіді повторюються думки «я

недостатньо хороший/хороша», «мої потреби не важливі», «любов потрібно заслужити», то корекційною мішенню буде не сам факт низької підтримки батьків у дитинстві, а вже сформоване переконання про власну не цінність, умовне самоприйняття та слабко розвинена внутрішня підтримка.

Таблиця 3.4

Приклади формування корекційної мішені

Виявлений прояв	Можлива корекційна мішень
Клієнт часто говорить: «я недостатньо хороший/хороша»	Опрацювання переконання про власну недостатність і формування відчуття власної цінності
Клієнт боїться помилитися і сприймає помилку як доказ неспроможності	Зменшення страху помилки та формування права на помилку
Клієнт відчуває, що любов потрібно заслужити	Опрацювання умовного самоприйняття та залежності самооцінки від досягнень
Клієнт постійно очікує критики	Зменшення очікування осуду та робота з внутрішнім критиком
Клієнт боїться приймати рішення самостійно	Розвиток автономії, довіри до власного вибору та особистих меж
Клієнт відчуває провину за власні потреби	Формування права на потреби та навичок самопідтримки

Після визначення корекційної мішені потрібно обирає методи роботи, тобто як саме змінювати переконання, поведінку, реакцію, думки людини. Важливо, щоб методи підбиралися не випадково, а відповідали тому, що саме підтримує низьку самооцінку клієнта.

Методів в когнітивно-поведінковій терапії дуже багато, нижче наведені методи які найбільш відповідають визначеним корекційним мішеням. Оскільки у даній рекомендації йдеться про роботу з людьми з заниженою самооцінкою, пов'язаною з дитячо-батьківським досвідом, основну увагу варто приділити методам КПТ.

Когнітивна реструктуризація. У контексті дитячо-батьківського досвіду цей метод особливо корисний тоді, коли клієнт ніби продовжує оцінювати себе через засвоєні в дитинстві послання. Наприклад: «помилятися не можна», «любов потрібно заслужити», «я цінний/цінна лише тоді, коли відповідаю

очікуванням», «я недостатньо хороший/хороша», «я нічого не вартий/варта», «у мене нічого не вийде», «якщо я помилюся, мене засудять». Якщо такі переконання виникли через умовне прийняття або високий контроль з боку батьків, когнітивна реструктуризація допомагає клієнту поступово відокремити теперішню оцінку себе від цих засвоєних послань.

У КПТ такі думки називаються автоматичними. Вони швидко виникають у відповідь на певну ситуацію і часто навіть підсвідомо і впливають на емоції, поведінку та самооцінку людини. О. Шмиглюк і О. Романчук зазначають, що робота з негативними автоматичними думками є важливою частиною КПТ, оскільки ці базові переконання визначають спосіб мислення, реакції емоції та поведінку [52; 76].

Суть полягає у тому, що потрібно допомогти клієнту перевірити негативну думку про себе, а не приймати її як абсолютну правду. Наприклад, якщо клієнт після помилки думає «я ні на що не здатний/здатна», психолог допомагає йому поставити цю думку під сумнів, тобто наскільки взагалі ця думка об'єктивна і чи відповідає вона дійсності, які є факти «за» і «проти», чи були ситуації, де клієнт справлявся, і на яку більш правильну думку можна замінити деструктивну.

Таблиця 3.5

Практичний приклад когнітивної реструктуризації

Дитячо-батьківський досвід	Думка клієнта зараз	Корекційна робота
Часто критикували за помилки	«Якщо я помилюся/помилилася, я поганий/погана»	Відокремити помилку від оцінки себе як особистості
Недостатньо підтримували	«Я недостатньо хороший/хороша»	Перевірити це переконання і сформулювати більш реалістичну самооцінку
Приймали лише за досягнення	«Любов потрібно заслжити»	Працювати з умовним самоприйняттям
Надмірно контролювали	«Я сам/сама не впораюся»	Формувати довіру до власних рішень

Для того, щоб провести метод когнітивної реструктуризації потрібно:

1. Визначити ситуацію, у якій виникла негативна думка.
Наприклад: помилка на роботі, критика, конфлікт, невдача, відмова або порівняння себе з іншими.
2. Записати автоматичну негативну думку яка виникла.
Наприклад: «я ні на що не здатний/здатна», «я все зіпсував/зіпсувала», «мене точно засудять».
3. Визначити емоції, які виникли після цієї думки.
Наприклад: сором, тривога, провина, страх, безсилля. Бажано також оцінити силу емоції від 0 до 100%.
4. Описати поведінкову реакцію та фізичні відчуття.
Наприклад: клієнт замкнувся, почав уникати ситуації, став себе критикувати, відчув напруження у тілі, пришвидшене серцебиття, втому або бажання втекти із ситуації.
5. Визначити докази «за» цю думку.
Тобто записати, які факти нібито підтверджують негативну думку.
6. Визначити докази «проти» цієї думки.
Тобто знайти факти, які показують, що ця думка не є повністю правдивою або є надто узагальненою.
7. Сформувати більш раціональну і збалансовану думку.
Вона має бути не штучно позитивною, а більш реалістичною. Наприклад, замість думки «я ні на що не здатний/здатна» можна сформулювати: «я зробив/зробила помилку, але це не означає, що я повністю неспроможний/неспроможна. Я можу виправити ситуацію і зробити висновки».

Оскільки людині важко згадати на сеансі всі ситуації, думки, емоції та реакції, доцільно дати клієнту «домашнє завдання», а саме вести щоденник автоматичних думок у якому він/вона буде записувати клієнт записує ситуації, у яких у нього знижувалася самооцінка, а також автоматичні думки, емоції, поведінкові реакції, докази «за» і «проти» цих думок [29; 76].

Завдання щоденника полягає не у самостійній корекції самооцінки, а у зборі матеріалу для подальшої роботи з психологом. І вже на наступній зустрічі разом із клієнтом проаналізувати записи і допомогти сформувати більш раціональну думку, можливо допомогти визначити «проти» цієї думки. Для цього можна використовувати такі запитання: Таким чином когнітивна реструктуризація дозволяє працювати з негативними думками, переконаннями та самокритикою, які могли сформуватися під впливом дитячо-батьківського досвіду і продовжують впливати на самооцінку клієнта вже у дорослому віці.

Після виявлення автоматичних негативних думок важливо перейти до більш глибокого рівня – до аналізу правил життя клієнта. Правило життя це стійка внутрішня установка, за якою людина живе, за якими людина звикла оцінювати себе, свої помилки, стосунки з іншими та власну цінність. У роботі О. Шмиглюк правила життя описуються як проміжна ланка між глибинними переконаннями та негативними автоматичними думками. Якщо глибинне переконання є базовим уявленням людини про себе, то правила життя – це спосіб, за допомогою якого людина намагається жити з цим переконанням або уникати його підтвердження. Тобто: автоматична думка – «Я помилилася, значить я погана», правило життя – «Помилятися не можна», глибинне переконання – «Я недостатньо хороша».

Для роботи з правилами життя потрібно спочатку їх визначити, потім допомогти людині зрозуміти звідки вони могли сформуватись (Наприклад, правило «помилятися не можна» могло виникнути, якщо у дитинстві батьки часто критикували за помилки), далі допомогти оцінити його користь/шкідливість і далі допомогти сформувати нове, більш гнучке та реалістичне правило.

Для того, щоб допомогти людині зрозуміти як це правило впливає на самооцінку зараз, психолог може ставити такі питання:

1. Яке правило ви ніби постійно маєте виконувати?
2. Що станеться, якщо ви не будете відповідати цьому правилу?

3. Коли ви вперше почали жити за цим правилом?
4. Чи нагадує це правило послання, які ви могли чути від батьків?
5. Як це правило допомагало вам раніше?
6. А як воно шкодить вам зараз?
7. Яке більш гнучке і реалістичне правило могло б його замінити? [76].

Далі найголовніше у роботі з правилами життя – допомогти людині сформулювати нове, більш гнучке правило. Наприклад:

Таблиця 3.6

Приклади роботи з правилами життя у межах когнітивно-поведінкового підходу

Жорстке правило	Більш гнучке правило
«Я не маю права помилятися»	«Я можу помилятися і все одно залишатися цінною людиною»
«Любов потрібно заслужити»	«Моя цінність не залежить лише від досягнень»
«Я маю всім подобатися»	«Я можу враховувати думку інших, але не зобов'язаний/зобов'язана всім подобатися»
«Я сам/сама не впораюся»	«Я можу просити підтримку, але також можу поступово вчитися приймати власні рішення»

Далі потрібно не просто проговорити нове правило, а запропонувати його «закріпити» і надати «домашнє» завдання, а саме якщо клієнт працює з правилом «я маю всім подобатися», можна поступово тренувати ситуації, де він висловлює власну думку або м'яко відмовляє, або ж найліпше – це провести поведінковий експеримент.

Поведінковий експеримент – це метод КПТ, за допомогою якого клієнт перевіряє своє переконання або правило життя не лише в розмові з психологом, а в реальній життєвій ситуації. Тобто клієнт не просто обговорює думку «якщо я помилюся, мене засудять», а перевіряє, чи справді це так на практиці. Відмінність поведінкового експерименту від звичайного домашнього завдання полягає в тому, що клієнт не просто виконує дію, а перевіряє конкретне переконання. Практична схема поведінкового експерименту може бути такою:

1. Визначити переконання або правило, яке потрібно перевірити. (наприклад «якщо я помилюся, мене засудять»)
2. Сформулювати прогноз клієнта. Клієнт записує, що, на його думку, станеться. Наприклад: «людина образиться», «мене розкритикують», «я виглядатиму неспроможним/неспроможною».
3. Обрати невелику безпечну дію. Наприклад: зробити завдання неідеально, не перевіряти його багато разів
4. Провести експеримент у реальному житті.
5. Проаналізувати результат. Психолог разом із клієнтом обговорює: що сталося насправді, і чи стався прогноз, якого очікувала людина, що клієнт відчув, та які в нього думки зараз
6. Сформулювати новий висновок. Наприклад: «я можу помилятися, і це не означає, що я погана людина».

У деяких випадках психолог може сам моделювати такі ситуації чи залучати інших. Важливо щоб завдання для людини не було одразу надто складне [9].

Ще одним важливим напрямом роботи з низькою або нестабільною самооцінкою є формування навичок самопідтримки та самоспівчуття. Особливо це важливо тоді, коли в дитинстві людина не отримувала достатньо тепла, прийняття, підтримки або часто стикалася з критикою, знеціненням чи емоційною холодністю з боку батьків. Самоспівчуття – це не жалість до себе і не виправдання своїх помилок. Це здатність ставитися до себе по-людськи. Тобто коли людина може визнати, що їй зараз важко, що вона може помилятися, втомлюватися, переживати, але це не робить її поганою або нецінною людиною.

У цьому напрямі важливо працювати з внутрішнім критиком людини. Внутрішній критик – це ніби внутрішній голос людини, який постійно оцінює, засуджує і знецінює її. Наприклад, коли виникають думки «ти недостатньо стараєшся», «ти все робиш неправильно», «нормальні люди так не роблять»,

«ти маєш бути кращим/кращою». Часто такий голос пов'язаний з критикою яку людина чула у дитинстві від батьків або інших значущих дорослих.

Тому психолог може допомогти клієнту спочатку помітити цей внутрішній критичний голос, а потім поступово навчитися його змінити на більш підтримувальний. Для цього можна ставити такі запитання: що ви говорите собі, коли помиляєтеся? Чи сказали б ви такі самі слова близькій людині? Як би ви підтримали друга в такій ситуації? Яких слів підтримки вам не вистачало в дитинстві? Що ви могли б сказати собі зараз замість критики? Наприклад, якщо клієнт думає: «я нічого не можу зробити нормально», це можна поступово замінити на думку: «у мене зараз не вийшло, але це не означає, що я ні на що не здатний/здатна».

Також корисним може бути щоденник самопідтримки. У ньому клієнт записує ситуації, у яких йому було складно, свої негативні думки, емоції та те, як він міг би підтримати себе в цій ситуації. Це потрібно не для того, щоб штучно переконувати себе, що «все добре», а для того, щоб навчитися бачити ситуацію більш об'єктивно і не зводити всю оцінку себе до однієї помилки [76].

Таким чином головне завдання психолога – не змінювати минуле, а працювати з його наслідками. Тобто потрібно допомогти клієнту побачити, які негативні переконання про себе у нього сформувалися, які жорсткі правила він використовує у житті, як саме він себе критикує, чому так сильно залежить від думки інших людей і чому йому складно підтримувати себе самостійно.

Важливо уточнити, що ці рекомендації не є готовою схемою терапії, яку можна однаково застосовувати до всіх клієнтів. Їх слід розглядати як загальні напрями психологічної роботи, які були визначені на основі результатів цього дослідження та підходів когнітивно-поведінкової терапії.

Особливо важливо, щоб психолог дотримувався етичних принципів у роботі з клієнтом. Не можна одразу стверджувати, що низька самооцінка людини виникла саме через батьків або через певне ставлення в дитинстві. Навіть якщо результати методик показують недостатню підтримку чи високий

контроль з боку батьків, це ще не означає, що саме це є головною причиною теперішніх проблем клієнта.

Завдання психолога полягає не в тому, щоб знайти винних або сформувати у клієнта негативне ставлення до батьків. Головне – допомогти людині краще зрозуміти свій досвід, побачити, як він міг вплинути на її ставлення до себе, і визначити, які переконання, емоції та поведінкові реакції підтримують низьку самооцінку зараз.

У практичній роботі психолог має підбирати методи індивідуально. Потрібно враховувати запит клієнта, його емоційний стан, життєву ситуацію, особистий досвід та те, які саме труднощі із самооцінкою проявляються у конкретному випадку.

Запропоновані рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, які працюють з дорослими клієнтами. Ці рекомендації спрямовані не просто на «підвищення самооцінки» вони спрямовані поступово розібрати, що саме підтримує низьке ставлення людини до себе. Завдяки ним людина може навчитися більш реалістично дивитися на себе, не знецінювати себе через помилки, краще розуміти власні потреби, ставати більш самостійним і формувати стійкішу самооцінку. У результаті це позитивно впливає на його психологічний стан і загальне відчуття благополуччя. Водночас у випадках, коли у клієнта спостерігаються виражені симптоми депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, розладів особистості, суїцидальні думки або інші ознаки психічних порушень, психологу доцільно рекомендувати консультацію психотерапевта або психіатра. У таких випадках робота із самооцінкою може бути лише одним із напрямів допомоги та потребувати комплексного підходу.

Висновки до розділу 3

Було проаналізовано зв'язок між батьківським ставленням у дитинстві та рівнем самооцінки у дорослому віці, а також розроблено практичні

рекомендації для психологів щодо корекції низької або нестабільної самооцінки.

Регресійний аналіз показав, що модель є статистично значущою оскільки ($p = 0,002$) та пояснює 24,6% відмінностей у рівні самооцінки респондентів. Серед показників батьківського ставлення статистично значущий зв'язок із самооцінкою мають емоційна підтримка матері ($\beta = 0,277$; $p = 0,039$) та емоційна підтримка батька ($\beta = 0,272$; $p = 0,034$). Це означає, що чим більше підтримки, прийняття, тепла й уваги людина відчувала з боку батьків у дитинстві, тим вищою є її самооцінка в дорослому віці. Водночас контроль / гіперопіка матері та батька не показали статистично значущого зв'язку із самооцінкою в межах цієї вибірки. Тобто результати дослідження показали, що емоційна підтримка з боку батьків дійсно пов'язана з самооцінкою дорослої людини.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів. Основна ідея цих рекомендацій полягає в тому, що працювати потрібно не з самим минулим, а з його наслідками: негативними переконаннями про себе, самокритикою, страхом помилки, залежністю від схвалення інших людей, труднощами з автономією та недостатньою внутрішньою підтримкою.

У практичних рекомендаціях було запропоновано застосовувати такі методи як: 1. когнітивна реструктуризація – тобто допомогти людині помічати негативні думки про себе і поступово замінювати їх на більш реалістичні, 2. поведінкові експерименти, коли людина не просто говорить про свої страхи, а поступово перевіряє їх у реальному житті. Наприклад, пробує зробити щось неідеально і дивиться, чи справді після цього її засудять. 3. формувати навички самопідтримки та самоспівчуття, щоб людина вчилася не тільки критикувати себе, а й підтримувати себе у складних ситуаціях. Це допомагає зменшити внутрішню самокритику і сформувати більш спокійне та приймаюче ставлення до себе.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній роботі психологів для виявлення та корекції тих наслідків дитячого досвіду, які продовжують впливати на ставлення людини до себе. Це може сприяти формуванню більш здорової, стабільної та реалістичної самооцінки.

ВИСНОВКИ

У роботі було розглянуто, як соціальне середовище в дитинстві може впливати на самооцінку людини вже у дорослому віці. Тобто було не тільки вивчено теорію з цієї теми, а й проведено власне дослідження.

Після аналізу наукової літератури було встановлено, що самооцінка – це важлива частина того, як людина сприймає саму себе. Вона формується не сама по собі, а через досвід отриманий через соціальне середовище, тобто через те, що оточує людини взагалі. У дитинстві на це впливають різні рівні соціального середовища: найближче оточення, тобто сім'я, батьки, однолітки, учителі; зв'язки між цими середовищами, наприклад між сім'єю і школою; а також ширші умови – культура, норми, цінності та очікування суспільства. Найбільше значення для самооцінки мають саме сім'я, батьки, однолітки та значущі дорослі. Особливо важливим є батьківське ставлення, бо саме через батьків дитина отримує перший досвід підтримки, прийняття, критики, контролю та оцінювання.

У роботі було розглянуто, як саме дитячий досвід впливає на доросле життя людини. Було виділено та описано такі механізми як: механізм «дзеркального Я», інтеріоризація батьківських оцінок, формування Я-концепції, прив'язаність та перенесення дитячих моделей стосунків у доросле життя. Простими словами, дитина поступово може почати ставитися до себе так, як до неї часто ставилися значущі дорослі.

У дослідженні взяли участь 64 респонденти. Результати показали, що більшість учасників мають середній рівень самооцінки. Також було встановлено, що підтримку з боку матері респонденти в середньому оцінювали вище, ніж підтримку з боку батька. Контроль і гіперопіка з боку матері також були трохи вищими, ніж з боку батька.

Регресійний аналіз показав, що із самооцінкою дорослої людини статистично пов'язана саме емоційна підтримка матері та батька. Тобто чим

більше тепла, прийняття, уваги й підтримки людина відчувала від батьків у дитинстві, тим вищою може бути її самооцінка у дорослому віці. Натомість контроль і гіперопіка у цьому дослідженні не показали значущого зв'язку із самооцінкою.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для психологів. У них запропоновано працювати з негативними думками людини про себе, жорсткими правилами життя, страхом помилки, самокритикою, а також розвивати навички самопідтримки та самоспівчуття.

Отже, результати роботи показали, що зв'язок між особливостями батьківського ставлення в дитинстві та самооцінкою дорослої людини справді є. Було виявлено, що емоційна підтримка з боку батьків, тобто те, наскільки дитина відчувала прийняття, тепло, увагу та турботу може бути важливою для самооцінки людини у дорослому віці. Водночас самооцінка не формується тільки під впливом батьківського ставлення. На неї також можуть впливати інші чинники: досвід спілкування з однолітками, шкільне середовище, життєві події, особисті досягнення, соціальне оточення вже у дорослому віці та індивідуальні особливості людини. Тому самооцінку потрібно розглядати комплексно, а батьківське ставлення – як важливий, але не єдиний чинник її формування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку дітей дошкільного віку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 24-30.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
4. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ; Чернівці: Букрек, 2018. 320 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/Особистість_на_шляху_до_духовних_цінностей.pdf (дата звернення: 31.05.2026).
5. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості. Психологія і суспільство. 2008. № 3. С. 85-94.
6. Булгакова О. Ю. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських відносин у психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31(70), № 3. С. 101-105. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/19.pdf (дата звернення: 31.05.2026).
7. Ващенко Л. С. Погляди учасників освітнього процесу на самооцінювання учнями результатів навчальної діяльності. Український педагогічний журнал. 2022. № 1. С. 45-52.
8. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142-172. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/292> (дата звернення: 31.05.2026).

9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Я. Кремінської ; наук. ред. К. Явної, О. Романчука. Львів: Свічадо, 2014. 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

10. Видолоб Н. О. Особливості формування самооцінки у молодшому підлітковому віці. Габітус. 2020. Вип. 14. С. 192-196.

11. Виготский Л. С. История развития высших психических функций. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / под ред. А. М. Матюшкина. Москва : Педагогика, 1983. 368 с.

12. Водолазська О. О., Меленчук Н. І. Психологія особистості : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Одеса : МГУ, 2024. 88 с.

13. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27765/1/Social-psychology.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

14. Все про страх вибору. Київський Центр КПТ. URL: <https://uccbt.com.ua/blog/osobystist/vse-pro-strahvyboru/> (дата звернення: 31.05.2026).

15. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с. 16.

16. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 1(4). С. 9-17. DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).1.

17. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.

18. Дзюбко Л. В., Бучма В. В. Психологічні особливості взаємодії в системі «вчитель-учень» у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 11, вип. 21. С. 65-74.

19. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самооцінка в структурі самосвідомості особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2015. Вип. 3(48). С. 20-27. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13105/Dolynska_Penkova.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

20. Дубашидзе Н. Використання ігрових технологій у КПТ. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/Дубашидзе-Н.-Використання-ігрових-технологій-у-КПТ.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

21. Закалик Г. М., Войцеховська О. В., Шувар Н. М. Булери та жертви булінгу як соціально-психологічна проблема безпеки особистості в освітньому просторі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. № 1, т. 2. С. 124-130.

22. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. Journal of Psychology Research. 2023. Vol. 29, № 12. С. 19-25. URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/13> (дата звернення: 31.05.2026).

23. Зінько О. В. Характеристики самооцінки при її стійкості та нестійкості. 2009. URL: <https://eir.nuos.edu.ua/bitstreams/f1755791-ded8-4d7e-bc7f-2220f08fc7af/download> (дата звернення: 31.05.2026).

24. Зозуляк-Случик Р. В. Основи соціалізації особистості : навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. 2-ге вид., переробл. та допов. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. 206 с. URL: https://librepo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/15210/1/ПОСІБНИК_ЗОЗУЛЯК-СЛУЧИК%20%2022.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

25. Калініна Т. Соціометричний статус як положення дитини в системі соціальних відносин. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2021. Вип. 9. С. 45-52.

26. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. № 2-3. С. 23-30.

27. Киричук В. О., Андросович К. А. Розвиток та соціалізація особистості у сучасному суспільстві. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 11(30). С. 22-26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10236/1/Киричук_Андросович_11_2014.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

28. Корнілова В. В. Стили батьківського виховання як чинник морального розвитку дошкільника. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2012. Вип. 21. С. 41-45. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2461/1/8.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

29. Коромець Н. Техніки КПТ, як профілактичний засіб в духовно-формаційних розмовах : дипломна робота. Львів, 2017. 38 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Коромець-Н.-ВикористанняКПТ-в-новіціаті.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

30. КПТ. Київський Центр КПТ. URL: <https://uccbt.com.ua/kpt/> (дата звернення: 31.05.2026).

31. Кремень В. Г. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

32. Крюкова М. А., Терзі В. О. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності як проблема психологічної науки. Габітус. 2024. Вип. 65. С. 166-170. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/31.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

33. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85-88.

34. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/> (дата звернення: 31.05.2026).

35. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 7-19. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/157818/157110/344295> (дата звернення: 31.05.2026).

36. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. Київ : МАУП, 2000. 256 с.

37. Міщиха Л. П., Чернявська Н. В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 6. С. 10-15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/02>.

38. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5319/> (дата звернення: 31.05.2026).

39. Наварро Д. Дж. 13.9: Перевірка нормальності зразка. Навчання статистики з R: підручник для студентів психології та інших початківців. LibreTexts Українська. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Статистика/Прикладна_статистика/Книга:_Навчання_статистики_з_R_-Підручник_для_студентів_психології_та_інших_початківців_\(Navarro\)/13:_Порівняння_двох_засобів/13.09:_Перевірка_нормальності_зразка](https://ukrayinska.libretexts.org/Статистика/Прикладна_статистика/Книга:_Навчання_статистики_з_R_-Підручник_для_студентів_психології_та_інших_початківців_(Navarro)/13:_Порівняння_двох_засобів/13.09:_Перевірка_нормальності_зразка) (дата звернення: 31.05.2026).

40. Низька самооцінка. Київський Центр КПТ. URL: <https://uccbt.com.ua/poslugy/psihologichnekonsultuvannja/nyzka-samooczinka/> (дата звернення: 31.05.2026).

41. Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.

42. Омета Д. П. Становлення самооцінки у дитини молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота. Запоріжжя, 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19471/1/%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D0%94.%D0%9F..pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

43. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396-412. URL: <https://znp.nangu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/159575/158803> (дата звернення: 31.05.2026).

44. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.

45. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724248/1/Основи%20соц.%20психології.%20підручник.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

46. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

47. Пенькова О. І. Взаємодія у родинно-сімейному середовищі як умова соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир, 2012. Т. VII : Екологічна психологія. Вип. 28. С. 175-182. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8529/1/Пенькова%20О.І.%20Взаємодія%20у%20родинносімейному%20середовищі%20як%20умова%20соціалізації%20особистості.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

48. Прасол М. І. Психологічні особливості батьківського ставлення в сім'ях працівників ОВС: гендерний аспект. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 1(32). С. 265-268. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7d808ef4-aa3e-4f3f-9d51-375230397bf8/content> (дата звернення: 31.05.2026).

49. Приходько Ю. О., Савченко К. В. Розвиток вольових якостей молодших школярів як чинник їх навчальної успішності : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. 60 с.

50. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ. Розд. 1.2.6. Самооцінка особистості. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/126.html (дата звернення: 31.05.2026).

51. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. 2015. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9553/1/Мотивація%20досягнення%20як%20детермінанта%20успіху%20в%20професійній%20діяльності%20особистості.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

52. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. URL: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

53. Рудас В. В. Нестача батьківської уваги як фактор розвитку інтернет-залежності у дітей молодшого підліткового віку : кваліфікаційна робота здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Київ : Маріупольський державний університет, 2023. 41 с. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3891/3/%D0%A0%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%81_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

54. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ: Грамота, 2012. 504 с.

55. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

56. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

57. Серебренников В. М., Квітка Т. В., Копайгора О. К. Економіко-математичні методи та моделі: економетрика. Розділ «Кореляційно-регресійний аналіз» : навч.-метод. посібник та завдання для виконання самостійної роботи студентів денної та заочної форм навчання. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2019. 103 с. URL: https://elibrary.donnuet.edu.ua/1847/1/2019_NMP_Serebrennikov_Kvitka_Korayh_ora_Ekonometr_sec.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

58. Сидельникова О. Д. Психолого-педагогічні умови формування позитивної самооцінки дитини. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 37. С. 185-190.

59. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Вплив стилів сімейного виховання на особливості конфліктної поведінки підлітків. New Horizons in Academic Research : Conference Proceedings of the 1st International Conference, Caracas, Venezuela, 17-19 February 2021. Caracas : Primedia eLaunch LLC, 2021. С. 33-40. URL: https://ispic.ngo-seb.com/assets/files/1_conf_17_19.02.2021.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

60. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 270 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/sidun.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

61. Склєрова Ю. Е. Особливості родинних уявлень підлітків, батьки яких беруть участь у війні : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» : 053 Психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2024. 88 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/e4dd3c53-eb7e-454a-b059-f47d4965d9e7> (дата звернення: 31.05.2026).

62. Сливка Я. В. Вплив дитячо-батьківської емоційної взаємодії на формування особистості дитини : кваліфікаційна робота. Одеса, 2023. URL:

<https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/499ac292-c59e-487d-9f9e-998b13cd5130/download> (дата звернення: 31.05.2026).

63. Співчуття до себе і психотерапія. Центр КІТ. URL: <https://kpt-center.com.ua/statti/spivchuttya-do-sebei-psihoterapiya/> (дата звернення: 31.05.2026).

64. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. Вип. 5. С. 161-170. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-red.psych-2024-1.24>.

65. Стефанишина І. П. Психологічні фактори розвитку самооцінки у період ранньої дорослості : магістерська кваліфікаційна робота. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2024. 111 с. URL: <https://ena.lpnu.ua/bitstreams/80754141-9b2a-4e8b-8ee9e12ea9800b5a/download> (дата звернення: 31.05.2026).

66. Стельмах О. В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2023. 119 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/12546/1/Основи%20психокорекції%20конспект%20лекцій.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

67. Стилi виховання дітей Баумрінда. LibreTexts Українська. 2022. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Дошкільна_освіта/Книга:_Виховання_та_сімейне_різноманіття_питань_\(Lang\)/04:_Виховання_Стилi/04.1:_Стилi_виховання_дітей_Баумрінда](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Дошкільна_освіта/Книга:_Виховання_та_сімейне_різноманіття_питань_(Lang)/04:_Виховання_Стилi/04.1:_Стилi_виховання_дітей_Баумрінда) (дата звернення: 31.05.2026).

68. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

69. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 240 с.

70. Таран О. П. Психологічні особливості формування Я-концепції особистості. Психологія і особистість. 2018. № 2. С. 95-102.

71. Тарасюк Л. М. Стилi батьківського виховання як чинник формування міжособистісної взаємодії дітей у дошкільному віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 26. С. 125-127. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3091/1/Tarasiuk_NZ_Vyp_26.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

72. Томашевська-Прядун С. О. Сім'я як соціально-педагогічне середовище. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. № 2(4). С. 34-37. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2012/2/7.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

73. Угрин Д. «К» у КПТ: основні когнітивні втручання: матеріали трьохрічної навчальної програми з КПТ, другий модуль. London: King's College London, б. р. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/K_КПТ_УГРИН.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

74. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 11, вип. 14. С. 196-211. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708487/1/%D0%A7%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%20-%20%D1%81%D1%821-%202016.pdf> (дата звернення: 31.05.2026).

75. Шкуратенюк Г., Циганенко Г. Стилi батьківського ставлення: що може стати бар'єром у розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку? Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9318/1/Шкуратенюк_Циганенко_ста.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

76. Шмиглюк О. Г. Розвиток здорової самооцінки методом КПТ: дипломна робота. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2016. 62 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp->

content/uploads/2017/11/Шмиглюк-О.-Розвиток-здорової-самооцінки-методомКПТ.pdf (дата звернення: 31.05.2026).

77. Barber B. K. Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*. 1996. Vol. 67, № 6. P. 3296-3319. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x>.

78. Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*. 1967. Vol. 75, № 1. P. 43-88.

79. Beck Institute. Traditional Cognitive Conceptualization Diagram. URL: <https://beckinstitute.org/wpcontent/uploads/2021/08/Traditional-CCD.pdf> (date of access: 31.05.2026).

80. Birkeland M. S., Breivik K., Wold B. Peer Acceptance Protects Global Self-esteem from Negative Effects of Low Closeness to Parents During Adolescence and Early Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. 2014. Vol. 43, № 1. P. 70-80. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9929-1>.

81. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. 401 p.

82. Bretherton I., Munholland K. A. Internal Working Models in Attachment Relationships: Elaborating a Central Construct in Attachment Theory. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / ed. by J. Cassidy, P. R. Shaver. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2008. P. 102-127.

83. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge : Harvard University Press, 1979. 330 p. 86.

84. Dijkstra P., Kuyper H., van der Werf G., Buunk A. P., van der Zee Y. G. Social Comparison in the Classroom: A Review. *Review of Educational Research*. 2008. Vol. 78, № 4. P. 828-879.

85. Lim L., Saulsman L., Nathan P. Improving Self-Esteem. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions, 2005. URL: <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Self-Esteem> (date of access: 31.05.2026).

86. Lim S. A., You S., Ha D. Parental Emotional Support and Adolescent Happiness: Mediating Roles of Self-Esteem and Emotional Intelligence. *Applied Research in Quality of Life*. 2015. Vol. 10. P. 631-646. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9344-0>.

87. Monteiro R. P., Coelho G. L. H., Hanel P. H. P., Medeiros E. D. de, Silva P. D. G. da. The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*. 2022. Vol. 17. P. 931-947. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>.

88. Parker G., Tupling H., Brown L. B. A Parental Bonding Instrument. *British Journal of Medical Psychology*. 1979. Vol. 52, № 1. P. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x>.

89. Rohner R. P., Khaleque A., Cournoyer D. E. Introduction to Parental Acceptance-Rejection Theory, Methods, Evidence, and Implications. Storrs : University of Connecticut, Center for the Study of Interpersonal Acceptance and Rejection, 2012. URL: https://www.craigbarlow.co.uk/_webedit/uploaded-files/All%20Files/Risk/INTRODUCTION-TO-PARENTAL-ACCEPTANCE-3-27-12.pdf (date of access: 31.05.2026).

90. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

91. Twenge J. M., Campbell W. K. Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Vol. 6, № 1. P. 59-71.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга. Бланк для опитування

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

№	Зміст твердження	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*	Мені б хотілося більше поважати себе	ПП	П	НП	ПНП

9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП
Позначення: ПП – повністю погоджуюсь; П – погоджуюсь; НП – не погоджуюсь; ПНП – повністю не погоджуюсь.					
Примітка: твердження, позначені зірочкою (*), мають зворотне кодування при підрахунку балів.					

Методика Parental Bonding Instrument (PBI). Бланк для опитування

Інструкція: згадайте, яким/якою був(ла) ваш(а) батько/мати щодо вас протягом перших 16 років життя. Позначте один варіант відповіді для кожного твердження.

Оберіть один із варіантів відповіді:

1 – зовсім не схоже

2 – радше не схоже

3 – радше схоже

4 – дуже схоже

Опитувальник заповнюється окремо щодо матері та окремо щодо батька.

1. Говорив/говорила зі мною теплим і дружнім голосом.
2. Не допомагав/не допомагала мені настільки, наскільки я цього потребував/потребувала.
3. Дозволяв/дозволяла мені займатися тим, що мені подобалося.
4. Здавався/здавалася мені емоційно холодним/холодною.
5. Здавалося, що він/вона розуміє мої проблеми та переживання.
6. Виявляв/виявляла до мене ніжність і турботу.
7. Хотів/хотіла, щоб я сам/сама приймав/приймала власні рішення.
8. Не хотів/не хотіла, щоб я дорослішав/дорослішала.
9. Намагався/намагалася контролювати все, що я робив/робила.
10. Втручався/втручалася в мій особистий простір.
11. Йому/їй подобалося обговорювати зі мною різні речі.
12. Часто посміхався/посміхалася мені.
13. Був/була схильний/схильна надмірно мене опікати, ставитися до мене як до маленької дитини.
14. Здавалося, що він/вона не розуміє, що мені потрібно або чого я хочу.
15. Дозволяв/дозволяла мені самотійно вирішувати різні питання.
16. Змушував/змушувала мене відчувати себе небажаним/небажаною.

17. Міг/могла підтримати мене і допомогти мені почуватися краще, коли я був/була засмучений/засмучена.

18. Не дуже багато розмовляв/розмовляла зі мною.

19. Намагався/намагалася зробити так, щоб я залежав/залежала від нього/неї.

20. Вважав/вважала, що я не зможу впоратися сам/сама, якщо його/її не буде поруч.

21. Давав/давала мені стільки свободи, скільки я хотів/хотіла.

22. Дозволяв/дозволяла мені виходити з дому так часто, як я хотів/хотіла.

23. Надмірно мене опікав/опікала.

24. Не хвалив/не хвалила мене.

25. Дозволяв/дозволяла мені одягатися так, як я хотів/хотіла.

Результати оцінки рівня самооцінки респондентів за шкалою Розенберга
(RSES)

№	Вік	Стать	Бал RSES	Рівень самооцінки
1	28	Ж	26	Високий
2	24	Ж	14	Низький
3	23	Ж	23	Середній
4	27	М	23	Середній
5	21	Ж	23	Середній
6	36	М	16	Середній
7	26	М	19	Середній
8	18	Ж	30	Високий
9	24	Ж	25	Середній
10	25	М	21	Середній
11	24	М	12	Низький
12	35	М	18	Середній
13	24	Ж	14	Низький
14	27	Ж	19	Середній
15	34	М	23	Середній
16	22	М	29	Високий
17	25	М	19	Середній
18	41	Ж	24	Середній
19	27	М	25	Середній
20	21	М	24	Середній
21	30	М	23	Середній
22	33	Ж	24	Середній
23	22	М	17	Середній
24	28	М	16	Середній
25	26	М	19	Середній
26	23	Ж	26	Високий
27	25	М	23	Середній
28	19	М	21	Середній
29	31	Ж	23	Середній
30	19	М	21	Середній
31	23	Ж	21	Середній
32	26	Ж	25	Середній
33	22	М	26	Високий
34	29	Ж	14	Низький
35	19	М	30	Високий
36	25	М	22	Середній
37	30	Ж	23	Середній
38	22	Ж	17	Середній

39	25	М	22	Середній
40	27	Ж	15	Середній
41	24	М	28	Високий
42	23	М	13	Низький
43	33	М	16	Середній
44	22	М	29	Високий
45	24	Ж	12	Низький
46	18	М	19	Середній
47	37	Ж	24	Середній
48	32	Ж	14	Низький
49	18	Ж	15	Середній
50	18	М	19	Середній
51	30	Ж	17	Середній
52	26	М	20	Середній
53	34	Ж	26	Високий
54	26	Ж	17	Середній
55	27	Ж	20	Середній
56	28	М	23	Середній
57	33	Ж	18	Середній
58	22	Ж	19	Середній
59	19	Ж	26	Високий
60	27	Ж	25	Середній
61	34	Ж	23	Середній
62	23	Ж	29	Високий
63	25	Ж	23	Середній
64	21	Ж	25	Середній

Результати оцінки емоційної підтримки з боку матері та батька за методикою

PBI

№	Вік	Стать	Підтримка матері (PBI)	Рівень підтримки матері	Підтримка батька (PBI)	Рівень підтримки батька
1	28	Ж	21	Середній	2	Низький
2	24	Ж	23	Середній	18	Низький
3	23	Ж	28	Середній	26	Середній
4	27	М	20	Низький	29	Високий
5	21	Ж	36	Високий	22	Середній
6	36	М	21	Середній	23	Середній
7	26	М	23	Середній	4	Низький
8	18	Ж	33	Високий	36	Високий
9	24	Ж	36	Високий	24	Середній
10	25	М	19	Низький	29	Високий
11	24	М	24	Середній	16	Низький
12	35	М	15	Низький	29	Високий
13	24	Ж	21	Середній	22	Середній
14	27	Ж	27	Середній	17	Низький
15	34	М	35	Високий	25	Середній
16	22	М	24	Середній	33	Високий
17	25	М	33	Високий	36	Високий
18	41	Ж	33	Високий	23	Середній
19	27	М	26	Середній	11	Низький
20	21	М	26	Середній	25	Середній
21	30	М	32	Високий	20	Середній
22	33	Ж	15	Низький	19	Середній
23	22	М	16	Низький	20	Середній
24	28	М	17	Низький	10	Низький
25	26	М	29	Високий	24	Середній
26	23	Ж	33	Високий	27	Високий
27	25	М	34	Високий	22	Середній
28	19	М	27	Середній	25	Середній
29	31	Ж	15	Низький	23	Середній
30	19	М	27	Середній	17	Низький
31	23	Ж	19	Низький	27	Високий
32	26	Ж	31	Високий	31	Високий
33	22	М	36	Високий	31	Високий
34	29	Ж	34	Високий	19	Середній
35	19	М	30	Високий	25	Середній
36	25	М	35	Високий	18	Низький

37	30	Ж	23	Середній	22	Середній
38	22	Ж	24	Середній	22	Середній
39	25	М	26	Середній	36	Високий
40	27	Ж	20	Низький	18	Низький
41	24	М	29	Високий	31	Високий
42	23	М	29	Високий	10	Низький
43	33	М	12	Низький	16	Низький
44	22	М	19	Низький	26	Середній
45	24	Ж	15	Низький	7	Низький
46	18	М	11	Низький	19	Середній
47	37	Ж	36	Високий	20	Середній
48	32	Ж	20	Низький	8	Низький
49	18	Ж	26	Середній	35	Високий
50	18	М	21	Середній	12	Низький
51	30	Ж	24	Середній	12	Низький
52	26	М	24	Середній	17	Низький
53	34	Ж	30	Високий	29	Високий
54	26	Ж	17	Низький	20	Середній
55	27	Ж	22	Середній	17	Низький
56	28	М	26	Середній	32	Високий
57	33	Ж	36	Високий	23	Середній
58	22	Ж	14	Низький	25	Середній
59	19	Ж	36	Високий	25	Середній
60	27	Ж	36	Високий	28	Високий
61	34	Ж	28	Середній	21	Середній
62	23	Ж	31	Високий	18	Низький
63	25	Ж	26	Середній	12	Низький
64	21	Ж	22	Середній	11	Низький

Результати оцінки рівня контролю / гіперопіки з боку матері та батька за
методикою РВІ

№	Вік	Стать	Контроль / гіперопіка матері (РВІ)	Рівень контролю матері	Контроль / гіперопіка батька (РВІ)	Рівень контролю батька
1	28	Ж	18	Високий	22	Високий
2	24	Ж	12	Середній	6	Низький
3	23	Ж	15	Середній	2	Низький
4	27	М	9	Низький	7	Низький
5	21	Ж	16	Середній	17	Високий
6	36	М	9	Низький	19	Високий
7	26	М	12	Середній	7	Низький
8	18	Ж	10	Низький	20	Високий
9	24	Ж	3	Низький	16	Середній
10	25	М	16	Середній	14	Середній
11	24	М	16	Середній	26	Високий
12	35	М	18	Високий	2	Низький
13	24	Ж	8	Низький	9	Низький
14	27	Ж	16	Середній	13	Середній
15	34	М	11	Середній	0	Низький
16	22	М	19	Високий	13	Середній
17	25	М	2	Низький	2	Низький
18	41	Ж	14	Середній	13	Середній
19	27	М	10	Низький	11	Середній
20	21	М	16	Середній	17	Високий
21	30	М	2	Низький	8	Низький
22	33	Ж	10	Низький	2	Низький
23	22	М	15	Середній	19	Високий
24	28	М	21	Високий	8	Низький
25	26	М	23	Високий	20	Високий
26	23	Ж	14	Середній	8	Низький
27	25	М	7	Низький	13	Середній
28	19	М	13	Середній	4	Низький
29	31	Ж	18	Високий	23	Високий
30	19	М	3	Низький	17	Високий
31	23	Ж	13	Середній	8	Низький
32	26	Ж	0	Низький	4	Низький
33	22	М	13	Середній	0	Низький
34	29	Ж	19	Високий	16	Середній
35	19	М	18	Високий	7	Низький
36	25	М	18	Високий	20	Високий

37	30	Ж	17	Високий	9	Низький
38	22	Ж	12	Середній	15	Середній
39	25	М	19	Високий	0	Низький
40	27	Ж	14	Середній	13	Середній
41	24	М	5	Низький	2	Низький
42	23	М	20	Високий	23	Високий
43	33	М	18	Високий	10	Середній
44	22	М	19	Високий	17	Високий
45	24	Ж	33	Високий	22	Високий
46	18	М	19	Високий	17	Високий
47	37	Ж	2	Низький	3	Низький
48	32	Ж	15	Середній	9	Низький
49	18	Ж	16	Середній	16	Середній
50	18	М	24	Високий	13	Середній
51	30	Ж	8	Низький	8	Низький
52	26	М	19	Високий	22	Високий
53	34	Ж	5	Низький	8	Низький
54	26	Ж	13	Середній	16	Середній
55	27	Ж	20	Високий	20	Високий
56	28	М	9	Низький	6	Низький
57	33	Ж	0	Низький	8	Низький
58	22	Ж	20	Високий	12	Середній
59	19	Ж	8	Низький	6	Низький
60	27	Ж	13	Середній	15	Середній
61	34	Ж	21	Високий	28	Високий
62	23	Ж	3	Низький	11	Середній
63	25	Ж	13	Середній	13	Середній
64	21	Ж	11	Середній	22	Високий