

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Особливість розвитку сфер за моделлю наслідування як сутність
відношення до себе»**

**«The peculiarities of the development of the domains according to the imitation
model as the essence of self-attitude »**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності ____ 053 "Психологія" ____

Освітня програма _____ Психологія/Соціологія _____
Дзиговська Альона Валеріївна

Керівник к.психол.н., доцент кафедри загальної
психології і психологічного
консультування _Мартинюк Ю.О.

Рецензент к.психол.н., доцент кафедри загальної та
диференціальної психології Ульянова Т.Ю

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
Загальної психології

№ _5_ від 26.11. 2025 р.
Завідувачка кафедри

____ Кіреєва З.О. ____
(підпис) (прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № --- від --.--.2025 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

____ Родіна Н.В. ____
(підпис) (прізвище, ім'я)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ ТА РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЛЮ НАСЛІДУВАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	6
1.1. Теоретичні підходи до поняття «відношення до себе»	6
1.2. Особливості відношення до себе	15
1.3. Особливості розвитку сфер за моделлю наслідування	22
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЛЮ НАСЛІДУВАННЯ ЯК СУТНОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ	32
2.1. Організація дослідження	32
2.2. Методи дослідження	34
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЛЮ НАСЛІДУВАННЯ ЯК СУТНОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ	38
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування	38
3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей відношення до себе	49
3.3. Кореляційний аналіз особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутність відношення до себе	73
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що швидко змінюється, особистість постійно стикається з новими соціальними, культурними та психологічними викликами. Уміння розуміти та регулювати власні емоції, стосунки з оточенням і власне самовідчуття стає критично важливим для психологічного благополуччя. Одним із перспективних підходів до дослідження цих аспектів є концепція моделі наслідування, запропонована Н. Пезешкіаном у межах позитивної психотерапії, яка дозволяє вивчати особливості розвитку особистості через призму чотирьох сфер взаємодії.

Модель наслідування через сферу «Я», «Ти», «Ми» та «Пра-ми» розкриває, як формуються основні відношення особистості: до себе, до інших людей і до світу загалом, що визначає її психологічну стійкість, самооцінку та рівень особистісного розвитку.

Враховуючи сучасну соціально-психологічну ситуацію, яка характеризується високим рівнем стресу, невизначеності та соціальних трансформацій, дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування є актуальним не лише для теоретичного розуміння процесів особистісного становлення, а й для практичної психології. Дослідження сфер наслідування може допомогти зрозуміти звідки у людини сформувалося певне відношення до себе.

При цьому відношення до себе займає надзвичайно важливе місце в формуванні самооцінки, ставленні до себе і своїх здібностей, вмінні будувати стосунки з людьми. Дослідження відношення до себе може сприяти підтримці гармонійного розвитку особистості та формуванню здорового ставлення до себе, що в сучасних складних умовах життя є досить актуальним питанням.

Відношення до себе та його розвиток в психології досліджували такі вчені, як К.Роджерс, Д. Левін, Е. Еріксон. При цьому особливості сфер наслідування

вивчали такі вчені як Н.Пезешкіан, О.М.Сіренко, Л.М.Карамушка та інші представники Позитивної та транскультуральної психотерапії.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні підходи до поняття «відношення до себе» та особливості сфер наслідування за Н.Пезешкіаном.
2. Виявити особливості розвитку сфер за моделлю наслідування та відношення до себе.
3. Встановити взаємозв'язок особливостей сфер за моделлю наслідування та відношення до себе.

Об'єкт дослідження: відношення до себе.

Предмет дослідження: особливості розвитку сфер за моделлю наслідування як сутність відношення до себе.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; емпіричні методи: Вісбаденський опитувальник, шкала самоспівчуття К. Нефф, шкала самооцінки М.Розенберга, методика дослідження самовідношення, шкала самоефективності; методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилося в соціальних мережах, в якому прийняли участь 60 осіб віком від 18 до 80 років, які мають різні погляди на життя.

Практична значущість дослідження: Отримані результати можуть бути використані в психологічному консультуванні та психотерапевтичній практиці для роботи з сім'ями, батьками та дітьми, зокрема для підвищення усвідомленості щодо моделей наслідування та їхнього впливу на розвиток відношення до себе. Вони можуть слугувати основою для розробки програм підтримки батьків, освітніх тренінгів та психологічних вправ, спрямованих на

формування здорового самосприйняття у дітей. Проведене дослідження буде корисним для практикуючих психологів, педагогів, соціальних працівників та дослідників, які цікавляться питаннями сімейної динаміки, позитивної психотерапії та розвитку самосприйняття. Крім того, результати можуть застосовуватися у підготовці навчальних матеріалів та методичних рекомендацій для розвитку компетенцій батьків у сфері підтримки емоційного та психологічного благополуччя дітей.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, таблиць 7, графіків 21 та списку використаної літератури, який складається із 70 джерел. Загальний обсяг роботи 85 сторінок, з яких 82 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ ТА РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЛЮ НАСЛІДУВАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1. Теоретичні підходи до поняття «відношення до себе»

Людина, яка не розуміє своїх емоцій, не може повною мірою усвідомлювати власні потреби, бажання чи обмеження. Вміння спостерігати за своїм внутрішнім станом, аналізувати його та реагувати адекватно є важливою складовою здорового відношення до себе. Так, відношення до себе включає здатність усвідомлювати та приймати свої емоції, тобто емоційний інтелект[3,9,17].

Крім того, відношення до себе передбачає самоповагу та турботу про власне благополуччя. Воно проявляється у щоденних рішеннях та діях: у тому, як людина ставиться до свого тіла, психіки, ресурсів та часу. Здорове відношення до себе означає вміння встановлювати межі, підтримувати баланс між потребами інших та власними потребами, а також приймати себе зі своїми сильними і слабкими сторонами[13,20,69].

Відношення до себе — це багатовимірний процес, що включає когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, а також здатність до саморефлексії та усвідомленого саморозвитку. Це процес постійного діалогу з власним «Я», у якому поєднуються самопізнання, самоакцептація та самопідтримка. У здоровому відношенні до себе внутрішній світ і зовнішні дії перебувають у гармонії, що є основою для психологічного благополуччя та розвитку особистості[1,8,30].

Розглянемо більш детально різні підходи до розуміння поняття «відношення до себе».

Психоаналітичний підхід стосовно відношення до себе ґрунтується на розумінні того, що самосприйняття та внутрішній образ «Я» формуються у процесі взаємодії цих структур, а також через ранні дитячі переживання та взаємодії з батьками[2,4,12,19].

Так, З.Фрейд підкреслював, що відношення людини до себе тісно пов'язане з розвитком Его, яке виступає посередником між імпульсами Ід, моральними вимогами Супер-Его та реальністю зовнішнього світу. На ранніх етапах життя дитина починає формувати уявлення про себе через задоволення або фрустрацію базових потреб, а також через психічні конфлікти, що виникають між бажаннями, соціальними нормами та реальністю. У цьому процесі ключову роль відіграє батьківська фігура: батьки, реагуючи на дитячі потреби, формують у дитини відчуття власної цінності, безпеки та здатності задовольняти свої потреби. Вчений також ввів поняття Ідеального Я та Супер-Его, які безпосередньо впливають на відношення до себе. Супер-Его формується на основі наслідування моральних і соціальних норм батьків та значущих дорослих. Воно виступає внутрішнім критиком, який оцінює поведінку людини відповідно до цих норм. Коли Супер-Его встановлює нереалістично високі вимоги, у особистості можуть формуватися почуття провини, сорому та низької самооцінки, що прямо впливає на відношення до себе. Навпаки, збалансоване Супер-Его сприяє розвитку здорової самооцінки, усвідомленої самоповаги та почуття власної цінності[53,54].

З. Фрейд вважав, що важливий аспект формування відношення до себе – це також психосексуальний розвиток, де кожна стадія визначає характер взаємодії дитини з оточенням, особливо з батьками, та закладає основи самооцінки. В концепції вченого у розвитку відношення до себе важливі були проєкції та ідентифікації. Дитина наслідує поведінку та цінності батьків, інтегруючи їх у власну психіку, що формує базову модель взаємодії з самим собою. Через процес ідентифікації дитина приймає як власні ті риси, оцінки та установки, які спостерігає у дорослих. Цей процес є фундаментальним для формування внутрішнього «Я» та стійкого відношення до себе[55,56].

Отже, у підході З.Фрейда відношення до себе є результатом складної взаємодії структур психіки, ранніх дитячих переживань, впливу батьків, соціальних норм та процесів ідентифікації. Самосприйняття формується як динамічний процес, у якому позитивні або негативні досвіди раннього дитинства

залишають глибокий слід у психіці людини, визначаючи її самооцінку, внутрішню гармонію та психологічну стійкість у дорослому житті.

Д. Винникотт досліджував відношення до себе через призму раннього дитячого розвитку та взаємодії з матір'ю або основним доглядачем. Вчений підкреслював, що формування здорового відношення до себе неможливе без адекватного «достатньо доброго» середовища, яке надає дитині відчуття безпеки, підтримки та прийняття. Відношення до себе виникає з внутрішнього досвіду переживання себе як єдиного, цілісного суб'єкта, що формується через взаємодію з дорослим, здатним відчувати потреби дитини і відповідати на них. На думку вченого, ключовим у розумінні відношення до себе є поняття «Я-об'єкта». Д. Винникотт також наголошував на ролі дрібних повсякденних переживань у формуванні відношення до себе. Навіть прості моменти співпереживання, уваги та прийняття з боку батьків або доглядачів закладають основу для внутрішньої впевненості дитини та позитивного самоприйняття. Недостатня увага або емоційне відторгнення можуть призвести до внутрішніх конфліктів, невпевненості та проблем у формуванні здорового «Я»[14,15].

Отже, у підході Д. Винникотта відношення до себе розглядається як динамічний процес, що виникає в контексті ранніх взаємодій дитини з дорослими. Воно включає усвідомлення власних потреб, емоцій та переживань, формування внутрішньої автентичності та здатності до самоприйняття. Цей підхід підкреслює, що здорове відношення до себе неможливе без підтримки з боку оточення, особливо в ранньому дитинстві, та акцентує на важливості балансу між самовираженням і захисними механізмами.

Д. Джеймсон розглядала відношення до себе як динамічний процес формування внутрішнього балансу та здатності до самопізнання через взаємодію з близькими дорослими. Вчена підкреслювала, що розвиток здорового відношення до себе тісно пов'язаний із дитячим досвідом взаємодії з матір'ю або основним доглядачем, який забезпечує безпеку, емоційну підтримку та можливість усвідомлювати власні потреби[70].

На думку Д. Джеймсон, відношення до себе включає здатність усвідомлювати власні емоції, приймати їх і адекватно регулювати поведінку. Вчена наголошувала, що особистість, яка не має внутрішньої підтримки та досвіду прийняття у дитинстві, часто формує дефіцитне або суперечливе відношення до себе, що проявляється у самокритиці, низькій самооцінці та труднощах у самоприйнятті. У формуванні відношення до себе особлива увага зверталась на роль міжособистісних відносин. Д. Джеймсон вважала, що внутрішня картина «Я» формується через інтеграцію досвіду взаємодії з близькими та рефлексії власних емоцій і поведінки. У здоровому розвитку дитина отримує можливість спостерігати, приймати та інтегрувати різні аспекти власної особистості, що веде до стабільного та цілісного відношення до себе в дорослому віці[48].

Отже, у підході Д. Джеймсон відношення до себе — це психічний процес інтеграції внутрішніх переживань та зовнішніх впливів, який забезпечує внутрішню цілісність, стабільність самооцінки та здатність до самопідтримки. Даний підхід підкреслює важливість ранніх міжособистісних взаємодій і внутрішньої рефлексії як основи для формування позитивного відношення до себе.

При цьому К. Юнг розглядав відношення до себе через призму процесу індивідуації — розвитку особистості до стану цілісності та гармонії між свідомим і несвідомим. На думку вченого, відношення до себе це складний процес усвідомлення та інтеграції різних аспектів власного «Я», включаючи ті частини особистості, які залишаються прихованими або неприйнятими. Відношення до себе включає здатність людини усвідомлювати певні глибинні структури, розпізнавати проекції на інших людей та інтегрувати їх у власну свідомість. Саме через цей процес людина вчиться приймати як свої сильні, так і слабкі сторони, що формує справжню внутрішню гармонію та стабільну самооцінку. К. Юнг вважав, що здорове відношення до себе неможливе без усвідомлення тіні та інтеграції її в свідоме «Я», бо заперечення цих аспектів веде до внутрішніх конфліктів, самообману та психологічної напруженості, тоді як

інтеграція сприяє самоприйняттю та психічному розвитку. Відношення до себе також пов'язане з гармонізацією протилежностей у психіці: чоловічого та жіночого, раціонального і емоційного, свідомого і несвідомого. Вчений підкреслював, що лише через усвідомлення та баланс цих протилежностей особистість може досягти цілісності, психологічної стійкості та внутрішньої свободи[57,58,59,60].

Отже, у підході К.Юнгв відношення до себе — це процес глибокого самопізнання та інтеграції внутрішніх аспектів особистості, який веде до цілісності, самоприйняття і психологічної зрілості. Вчений розглядав відношення до себе як динамічний, багаторівневий процес, що охоплює свідоме, несвідоме та соціокультурні впливи, формуючи фундамент гармонійного розвитку особистості.

Ж. Лакан у розвитку відношення до себе підкреслював роль ранніх переживань і формування образу «Я». На думку вченого, відношення до себе завжди соціально детерміноване і символічно опосередковане. Формування «Я» відбувається через взаємодію з «Іншим» — батьками, значущими дорослими, культурними нормами та мовою. Дитина, усвідомлюючи себе через сприйняття іншого, починає конструювати свій образ, співвідносячи власні переживання з очікуваннями оточення. Відношення до себе завжди включає елемент проєкції і внутрішнього розуміння того, як нас бачать інші. Здорове відношення до себе включає усвідомлення напруги і здатність працювати з внутрішніми проєкціями та символічними структурами, формуючи більш цілісний образ «Я»[21,22].

Отже, у підході Ж.Лакана відношення до себе — це процес постійної взаємодії свідомого і несвідомого, внутрішнього образу і зовнішніх відображень у соціальному контексті. Відношення до себе формується через символічні і соціальні механізми, які дозволяють інтегрувати внутрішні переживання, соціальні очікування та ідеальний образ «Я», створюючи основу для психологічної ідентичності та самосприйняття.

А. Адлер наголошував, що відношення до себе це центральний елемент становлення особистості. На думку вченого, відношення людини до себе

формується на основі почуття власної неповноцінності та прагнення до переваги, які є природними рушійними силами розвитку. А.Адлер підкреслював, що саме гармонійне поєднання самоповаги та соціальної орієнтації забезпечує здорове відношення до себе. Людина, яка розвинула соціальний інтерес, не потребує зовнішнього визнання, бо відчуває власну цінність через внесок у спільне благо. Відношення до себе — це система самооцінки, що розвивається у взаємодії між внутрішніми почуттями неповноцінності та компенсаційним прагненням до самоствердження. Якщо в дитинстві людина отримує підтримку, прийняття і досвід власної цінності, її відношення до себе конструктивне — вона сприймає себе як здатну долати труднощі, зберігаючи повагу до інших. Якщо ж переживання неповноцінності не компенсуються любов'ю і підтримкою, формується невпевнене або гіперкомпенсаторне ставлення до себе, що може проявлятися у самоприпиненні, перфекціонізмі чи потребі домінувати над іншими.

Отже, у підході А. Адлера відношення до себе — це поєднання самоприйняття, усвідомлення власної унікальності та відповідальності перед світом. Воно формується в контексті міжособистісних стосунків і визначає, наскільки людина здатна жити в гармонії із собою та іншими, сприймати свої слабкі сторони не як недоліки, а як точки зростання.

К. Роджерс досліджував відношення до себе через призму самоактуалізації та особистісного розвитку. На думку вченого, відношення до себе — це здатність людини усвідомлювати власні потреби, почуття та бажання, приймати себе такою, якою вона є, і водночас прагнути до розвитку власного потенціалу. К. Роджерс підкреслював, що здорове відношення до себе ґрунтується на самоакцептації — прийнятті своїх сильних і слабких сторін без самознецінення або надмірної критики. Відношення до себе включає також відповідність між Я-концепцією та досвідом: когнітивна, емоційна та поведінкова сфери мають перебувати у злагоді. Коли існує значна невідповідність між внутрішнім образом себе та власними діями, виникає несумісність, це призводить до психологічного дискомфорту та низької самооцінки. Водночас вчений вважав, що для формування умов, що

сприяють розвитку позитивного відношення до себе необхідне безумовне позитивне сприйняття з боку значущих інших — батьків, педагогів, наставників. Таке прийняття дозволяє людині вільно досліджувати власні почуття та переживання, формувати адекватну самооцінку і розвивати внутрішню автономію[42,43,44,45].

Отже, у гуманістичному підході К. Роджерса відношення до себе — це інтегративний процес, що включає усвідомлення себе, прийняття власних емоцій і потреб, узгодження внутрішніх установок та поведінки. Воно є основою психологічного благополуччя, особистісного зростання та здатності до самореалізації, підкреслюючи важливість гармонії між внутрішнім світом і зовнішньою поведінкою.

Дж. Бек наголошував, що досліджувати відношення до себе необхідно через призму когнітивних процесів та самооцінкових переконань. На думку вченого, відношення до себе формується насамперед через думки та інтерпретації власного досвіду, які людина створює щодо себе, своїх дій та можливостей. Дж. Бек підкреслював, що негативні та спотворені когнітивні схеми можуть призводити до зниження самооцінки, внутрішнього конфлікту та формування деструктивного відношення до себе. Водночас негативне відношення до себе виникає, коли людина систематично оцінює свої дії, риси характеру та можливості через призму самозвинувачення, перфекціонізму або відчуття недостатності. Дж. Бек вважав, що здорове відношення до себе потребує усвідомленого розпізнавання та корекції таких спотворених переконань, а також формування більш реалістичного і підтримуючого внутрішнього діалогу. Вчений також пов'язував відношення до себе із емоційним та поведінковим реагуванням: негативні когнітивні установки викликають тривогу, депресію та звичку до уникання, тоді як позитивні та реалістичні установки сприяють самоприйняттю, впевненості та адаптивним діям[10].

Отже, у когнітивному підході Дж.Бека відношення до себе — це інтеграція думок, емоцій та поведінки, де ключову роль відіграє здатність людини до саморефлексії та роботи зі своїми когнітивними схемами. У даному підході

підкреслюється практична та змінювана природа відношення до себе: воно не є фіксованою характеристикою, а може коригуватися через усвідомлення та роботу з власними когнітивними структурами.

Ж. Піаже підкреслював, що відношення до себе це результат поступового формування самосвідомості у процесі інтелектуального дозрівання. На думку вченого, у ранньому дитинстві дитина перебуває в стані егоцентризму, тобто нездатності відрізняти власну точку зору від точки зору інших. На цьому етапі відношення до себе ще не диференційоване — дитина ототожнює себе з усім, що її оточує. Лише у міру когнітивного розвитку, завдяки процесам асиміляції та акомодатії, відбувається побудова внутрішньої структури «Я» і розуміння власної окремоті. На наступних етапах розвитку, особливо в молодшому шкільному віці, дитина починає оцінювати себе через порівняння з іншими. Формування відношення до себе на цьому етапі залежить від того, як оточення реагує на її успіхи чи помилки. Поступово, у підлітковому віці, завдяки розвитку абстрактного мислення, людина набуває здатності до саморефлексії, тобто до усвідомлення власних думок, почуттів, мотивів і внутрішніх суперечностей. У даному підході відношення до себе — це когнітивна конструкція, що формується в процесі розвитку інтелекту і соціального досвіду. Здорове відношення до себе можливе тоді, коли дитина проходить усі етапи розвитку самосвідомості гармонійно, навчаючись співвідносити власну позицію з позицією інших людей, розуміти межі свого впливу і приймати себе як автономну, але взаємопов'язану частину світу[38,39,40,41].

Отже, згідно з підходом Ж. Піаже, відношення до себе — це результат взаємодії когнітивного, соціального та морального розвитку, що визначає здатність людини до самопізнання, відповідальності й самоприйняття.

Б. Ф. Скіннер вважав, що відношення до себе це модель поведінкових реакцій, що формуються під впливом підкріплення та навчання. У своєму підході вчений наголошував, що відношення до себе — це не вроджені утворення, а поведінкові патерни, що виникають у процесі взаємодії з оточенням. Людина вчиться оцінювати себе, реагуючи на реакції інших — схвалення, заохочення або

покарання. На думку Б.Ф.Скіннера, позитивне відношення до себе виникає тоді, коли поведінка людини регулярно підкріплюється соціальним схваленням або особистим відчуттям ефективності. Якщо ж досвід людини переважно пов'язаний із покаранням, критикою чи невдачами, формується негативне відношення до себе, що виражається у самозасудженні, униканні активності або почутті безпорадності. У цьому сенсі відношення до себе — це результат історії підкріплень, а не внутрішнього самопізнання. Відношення до себе можна змінювати через зміну поведінки та системи підкріплень[49,50,51,52].

Отже, у підході Б.Ф. Скіннера відношення до себе формується через систему зовнішніх підкріплень, які з часом інтеріоризуються і стають частиною внутрішнього самоконтролю. Відношення до себе — це навчений патерн поведінки, який залежить від історії взаємодії з оточенням. Воно не існує незалежно від соціального контексту й підтримується тими формами підкріплення, які людина отримує від значущих інших та від власних досягнень.

Зазначимо, що у цьому дослідженні під «відношенням до себе» розуміється комплексний психічний процес, що охоплює мислення, почуття, оцінки та поведінку людини щодо власного «Я». Це не лише сукупність уявлень та суджень про себе, але й внутрішня гармонія між думками, емоціями та діями. Справжнє відношення до себе проявляється тоді, коли існує узгодженість між внутрішнім сприйняттям і зовнішньою поведінкою: неможливо стверджувати про здорове ставлення до себе, якщо одночасно свідомо шкодиш своєму організму або ігноруєш власні потреби[5,6,11,23].

Таким чином, відношення до себе — це комплексний психічний динамічний процес, процес постійної взаємодії свідомого і несвідомого, навчений патерн поведінки, який залежить від історії взаємодії з оточенням, тобто є результатом складної взаємодії структур психіки, ранніх дитячих переживань, впливу батьків, соціальних норм та процесів ідентифікації, що включає усвідомлення власних потреб, емоцій та переживань; забезпечує внутрішню цілісність, самоприйняття, усвідомлення власної унікальності та відповідальності перед світом, стабільність

самооцінки та здатність до самопідтримки, тобто це результат інтеграції когнітивного, соціального та морального розвитку[7,16,37,65].

1.2. Особливості відношення до себе

Ставлення до себе є центральною характеристикою особистості, що визначає особливості її внутрішнього світу, поведінкові реакції, рівень адаптованості, психологічного благополуччя і навіть відчуття суб'єктивного щастя. Воно охоплює систему уявлень, емоцій, оцінок і установок, спрямованих на власне «Я». У сучасній психології ставлення до себе розглядається як багатокомпонентне утворення, яке включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти[42,44,63].

Значний внесок у дослідження структури особистості зробила психотерапевтична традиція, зокрема гуманістичний підхід. Згідно з даним підходом відношення до себе можна розглядати через аналіз широкого кола життєвих проявів[43,45,61,62].

В рамках Позитивної та транскультуральної психотерапії, відношення до себе включає компоненти, які розкривають різні рівні самосприйняття і саморегуляції людини — від побутово-поведінкових до глибинно-емоційних і духовних. Розглянемо більш детально кожен із компонентів[36].

Поведінковий компонент: до нього належать такі риси, як акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість/стриманість, старанність, обов'язковість, бережливість, слухняність. Ці якості відображають дисциплінованість, внутрішню організованість та самоконтроль. Сформованість цих рис свідчить про позитивне, зріле відношення до себе, де людина поважає власний час і ресурси, дбає про своє оточення, прагне гармонії між внутрішнім і зовнішнім порядком. Водночас надмірна акцентуація на цих рисах може бути ознакою ригідності або залежності від зовнішніх стандартів, що значно спотворює відношення до себе[31,32].

Етичний і міжособистісний компоненти: справедливість, вірність, терпіння, довіра, надія, любов, ніжність, віра відображають не лише те, як людина відноситься до інших, а й те, як вона вибудовує внутрішні стосунки із собою. Наприклад, здатність до довіри й любові передбачає прийняття власної недосконалості, терпіння до себе і віру у свої можливості. Отже, морально-етичний вимір у структурі відношення до себе виявляється через емпатію, моральну відповідальність і гуманність у самооцінюванні[33].

Екзистенційно-духовний компонент включає такі особливості: віру, надію, любов, а також символічні виміри «Я-мати», «Я-батько», «ти», «ми», «пра-ми», що розкривають глибинне відчуття зв'язку людини зі світом і власною сутністю. Відношення до себе тут пов'язане з досвідом приналежності, з умінням інтегрувати в собі жіноче й чоловіче начала, індивідуальне та колективне. Це вже не просто самооцінка, а самоусвідомлення в системі стосунків і сенсів, що дозволяє людині відчувати себе частиною більшого цілого[35].

Тілесно-професійний компонент включає такі особливості: відношення до свого тіла, професії, особливості контактів, що підкреслюють важливість усвідомлення себе в тілесному і соціальному вимірах. Прийняття свого тіла, повага до фізичних меж і потреб — необхідна умова позитивного відношення до себе. Професійна самореалізація ж виступає формою самопідтвердження і розкриття потенціалу. Успішність контактів із людьми показує рівень відкритості, довіри та впевненості у соціальному середовищі[34].

Творчо-уявний компонент включає фантазії, що відображають здатність до самовираження і самопізнання через творчість. Розвинена уява дозволяє людині моделювати різні образи себе, шукати нові шляхи розвитку, переживати власний досвід у символічній формі. Творчість таким чином виступає як спосіб самопідтримки і духовного зростання, що є одним із компонентів відношення до себе[36].

Отже, в рамках Позитивної та транскультуральної психотерапії відношення до себе постає як багатовимірна система, що включає: поведінкову саморегуляцію (акуратність, обов'язковість, пунктуальність); морально-емоційні

якості (справедливість, довіра, любов, терпіння); тілесно-соціальну усвідомленість (тіло, професія, контакти); духовно-ціннісний рівень (віра, надія, «ми», «пра-ми»); творчу здатність до самовираження (фантазія).

Відношення до себе — це не лише самооцінка чи самоприйняття, а цілісне переживання своєї особистості в тілесному, емоційному, моральному, соціальному та духовному вимірах. Чим більш гармонійно ці компоненти інтегровані, тим вищим є рівень особистісного благополуччя, внутрішньої стабільності й автентичності людини[18,24].

К. Нефф розглядала самоспівчуття і вплив самоспівчуття на відношення до себе. Вчена пропонувала досліджувати здорове відношення до себе не лише через призму самооцінки чи самоприйняття, а як уміння бути добрим, підтримуючим і розуміючим до себе, особливо у моменти помилок, слабкостей чи життєвих труднощів[25,28].

Згідно з моделлю К. Нефф, самоспівчуття включає шість основних компонентів, які водночас розкривають різні аспекти відношення до себе:

1. Доброта до себе — здатність приймати власні недоліки та труднощі з розумінням, без жорсткої самокритики. Цей компонент відображає тепле, турботливе відношення до себе у складних ситуаціях.
2. Самосудження — протилежний полюс доброти, який проявляється у тенденції до осуду, звинувачень і негативного самоприйняття.
3. Загальнолюдськість — усвідомлення, що страждання, помилки й недосконалість є природною частиною людського досвіду, і тому вони не відділяють людину від інших, а навпаки, об'єднують.
4. Ізоляція — відчуття самотності, викликане переконанням, що лише ти один стикаєшся з труднощами.
5. Усвідомленість — здатність помічати свої емоції й думки, не заперечуючи їх і не перебільшуючи. Вона допомагає зберігати баланс і не занурюватися у крайнощі самокритики чи жалю до себе.

6. Надідентифікація — схильність надмірно ототожнювати себе з власними негативними переживаннями, що заважає об'єктивному сприйняттю ситуації.

Комбінація цих компонентів визначає, наскільки гармонійним є відношення людини до самої себе. Особи з високим рівнем самоспівчуття демонструють більшу стійкість до стресу, меншу тривожність і депресивність, вони здатні приймати свої недосконалості без почуття сорому чи провини. Натомість низький рівень самоспівчуття пов'язаний із надмірною самокритикою, емоційним виснаженням та униканням власних почуттів[26,29].

Отже, підхід К. Нефф дозволяє розкрити гуманістичний аспект відношення до себе — не через оцінку власної цінності, а через розуміння, прийняття і співчуття до своєї людяності. Такий підхід є надзвичайно актуальним для сучасної психології, адже він сприяє розвитку емоційної зрілості, внутрішньої стабільності та здатності підтримувати себе у кризових ситуаціях[27].

М Розенберг вважав, що необхідно розглядати вплив самооцінки на відношення до себе. Вчений наголошував, що відношення до себе є центральним компонентом особистісної структури людини, що визначає її емоційне самопочуття, рівень упевненості, соціальну активність і життєву реалізацію. Одним із найважливіших показників цього феномена є самооцінка — узагальнене ставлення людини до самої себе, яке відображає ступінь задоволеності собою, прийняття власних якостей та віру у власну значущість. М Розенберг досліджуючи особливості відношення до себе розробив методику, яка оцінює глобальну самооцінку, тобто загальне емоційно-ціннісне ставлення людини до себе незалежно від конкретних сфер діяльності[46].

Зазначимо, що у підході вченого самооцінка розглядається як інтегральний показник відношення до себе, який включає два основні аспекти:

1. Позитивне самосприйняття — прийняття себе, відчуття власної гідності, віра у свої можливості.
2. Негативне самосприйняття — схильність до самозвинувачення, незадоволеність собою, відчуття меншовартості.

Збалансована, адекватна самооцінка є важливою умовою психічного здоров'я. Люди з високою, але стабільною самооцінкою здатні приймати себе з усіма недоліками, критично ставитися до власних помилок, але не втрачати почуття власної цінності. Водночас занадто низька самооцінка призводить до тривожності, пасивності, залежності від зовнішнього схвалення, а завищена — до самозакоханості, труднощів у міжособистісних відносинах та уникання конструктивної самокритики[47].

Отже, на думку вченого через дослідження самооцінки можливо оцінити емоційно-оцінний компонент відношення до себе, виявити рівень самоповаги, внутрішнього прийняття і впевненості у власній цінності. Цей підхід дає можливість побачити, наскільки гармонійно людина сприймає себе, чи здатна вона підтримувати себе у складних ситуаціях та відчувати внутрішню гідність незалежно від зовнішніх обставин.

В психологічній науці наголошується, що можливо комплексно оцінити особистісні характеристики та їхній вплив на відношення до себе. Так, самопізнання та оцінка власних характеристик є ключовими аспектами психологічного розвитку особистості. Розуміння власних сильних і слабких сторін, ставлення до себе та внутрішні установки визначають рівень самоприйняття, ефективність у соціальних взаємодіях і здатність до саморегуляції. Згідно з таким підходом, оцінка внутрішніх характеристик, що визначають особливості відношення людини до себе включає:

Емоційно-ціннісні установки — рівень позитивного або негативного ставлення до себе, здатність до самоприйняття. При цьому позитивні емоційно-ціннісні установки сприяють підвищенню самоповаги, впевненості в собі та гармонії з власним "Я"[56].

Мотиваційні аспекти — наявність внутрішніх стимулів до розвитку, самовдосконалення, прагнення до досягнень. Водночас високий рівень мотивації підтримує активне прагнення до саморозвитку та здатність долати труднощі, що позитивно корелює з самоприйняттям.

Когнітивні особливості – сприйняття власних здібностей, оцінка минулих досягнень і невдач. Когнітивні особливості, такі як адекватна оцінка власних сильних і слабких сторін, дозволяють уникати надмірної самокритики та формувати реалістичне уявлення про себе.

Міжособистісні характеристики – вміння взаємодіяти з іншими людьми, рівень соціальної підтримки та прийняття. Міжособистісні риси впливають на відчуття соціальної підтримки та прийняття, що, в свою чергу, зміцнює внутрішнє відношення до себе та підвищує психологічну стійкість[64].

Отже, такий підхід до розуміння особливостей відношення до себе дозволяє комплексно оцінити особистість і виявити ті аспекти, які потребують уваги для розвитку позитивного ставлення до себе та формування більш гармонійного самосприйняття: виявити фактори, що знижують самоповагу та сприяють самозасудженню; сформувані індивідуальні програми розвитку та психотерапевтичні втручання; підвищити рівень саморефлексії та усвідомленості у прийнятті рішень; покращити міжособистісні стосунки через розуміння власних реакцій і поведінкових стратегій.

Враховуючи вище зазначене методика самодослідження є ефективним інструментом для комплексного аналізу особистісних характеристик та їхнього впливу на відношення до себе. Вона дозволяє не лише оцінити існуючі особистісні ресурси, а й виявити зони для розвитку, що сприяє підвищенню самоприйняття, зміцненню психологічної стійкості та гармонізації внутрішнього "Я"[64].

В концепції самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема відношення до себе розглядається як системне утворення, яке охоплює усвідомлення власних можливостей, прийняття себе, довіру до власного досвіду та віру у здатність досягати поставлених цілей. Одним із важливих проявів цього феномена є самоефективність — переконання людини у тому, що вона може успішно діяти в різних життєвих ситуаціях, долати труднощі та впливати на події у власному житті. Дана концепція широко використовується у психологічних дослідженнях

для вимірювання впевненості людини у власних силах, наполегливості та здатності до саморегуляції.

Згідно з поглядами вчених відношення до себе можливо оцінити через когнітивно-вольовий аспект, тобто показати наскільки людина сприймає себе як компетентну, ефективну і здатну впливати на результати власних дій. Даний аспект включає наступні основні компоненти:

Впевненість у власних здібностях — віра у свої ресурси, навички й компетенції;

Наполегливість у досягненні цілей — здатність не здаватися перед труднощами;

Самоконтроль і внутрішню мотивацію — переконання, що успіх залежить переважно від власних зусиль, а не від зовнішніх обставин;

Оптимізм у сприйнятті труднощів — схильність сприймати перешкоди як виклик, а не як загрозу.

Так, люди з високим рівнем самоефективності характеризуються внутрішнім відчуттям сили, ініціативністю, здатністю брати відповідальність за свої рішення. Вони активніше долають стрес, демонструють гнучкість і впевненість у майбутньому. Низька самоефективність, навпаки, супроводжується сумнівами у власних можливостях, пасивністю та схильністю уникати складних ситуацій.

Отже, самоефективність виступає важливим показником зрілого, конструктивного відношення до себе, що сприяє самореалізації та психологічній стійкості особистості. Цей підхід підкреслює активний, діяльнісний аспект самосприйняття, де ключовим стає не лише те, як людина себе оцінює, а й наскільки вона довіряє собі у дії, тобто дає змогу дослідити віру людини у власні сили як складову її відношення до себе.

Таким чином, особливості відношення до себе можна розглядати з різних сторін — і як вміння доброго і підтримуючого самостварення, і як когнітивну функцію і як сукупність розвинених навичок.

1.3. Особливості розвитку сфер за моделлю наслідування

Модель наслідування це концепція, яку створив Н.Пезешкіан для того, аби систематизувати те, яким чином у дитини формується ставлення до світу, себе, людей протилежної статі, соціуму в цілому. Для цього він використав чотири сфери наслідування: Я; ТИ; МИ та ПРА-МИ. На думку вченого Сфери Наслідування є однією з ключових концепцій психотерапії, що дозволяє зрозуміти, як дитина усвідомлює та переймає світ батьків. Кожна з цих сфер відповідає за певний аспект психосоціального та емоційного розвитку дитини, формуючи її особистість, систему цінностей та світосприйняття[33].

Так, Сфера «Я» характеризується тим, як батьки ставляться до дитини безпосередньо, наскільки вони проявляють увагу, турботу, підтримку та емоційну доступність. Вона визначає основу для формування самооцінки, почуття власної гідності та впевненості у собі. Коли дитина отримує стабільну та позитивну підтримку в цій сфері, вона набуває внутрішньої стійкості та здатності адекватно оцінювати власні можливості та обмеження. Натомість недостатнє або суперечливе ставлення батьків може призвести до заниженої самооцінки, невпевненості, підвищеної тривожності та труднощів у соціальних взаємодіях.

Згідно з вище зазначеним, Сфера «Я» визначає пряме ставлення батьків до дитини та є основою формування її самооцінки, впевненості та внутрішньої стабільності. Наприклад, якщо батьки регулярно цікавляться емоційним станом дитини, слухають її розповіді, підтримують її ініціативи, дитина відчуває себе цінною та захищеною. Вона формує позитивну самооцінку, відчуття впевненості та внутрішньої стабільності. Навпаки, брак уваги, постійна критика або порівняння з іншими дітьми викликають почуття неповноцінності, страх помилки та невпевненість у власних силах.

При цьому Н. Пезешкіан виділяє кілька ключових компонентів, які розкривають сутність цієї сфери:

Емоційне прийняття. Цей компонент описує, наскільки батьки готові приймати дитину такою, якою вона є, без умовних оцінок і критики. Високий

рівень емоційного прийняття проявляється у підтримці проявів емоцій, у готовності вислухати, зрозуміти дитину та надати їй відчуття безпеки. Натомість недостатнє прийняття може формувати почуття невпевненості та сумніви у власній цінності.

Підтримка ініціативи. Дитина вчиться приймати рішення, пробувати нові дії та експериментувати у безпечному середовищі. Батьки, які підтримують автономію, сприяють розвитку самостійності, відповідальності та здатності до самоконтролю. Надмірний контроль або постійна критика пригнічують ініціативу, формуючи пасивність або страх помилки.

Стимулювання навчання. Цей компонент включає заохочення до навчання, творчості, дослідження світу та самовдосконалення. Дитина отримує повідомлення про те, що її прагнення до знань та розвиток є цінними. Брак стимуляції розвитку може призвести до апатії, низької мотивації та відчуття власної неповноцінності[36].

Похвала. Важливим аспектом сфери «Я» є те, як батьки реагують на успіхи та невдачі дитини. Конструктивна похвала та об'єктивна оцінка результатів формують адекватну самооцінку. Постійна критика, порівняння з іншими або ігнорування досягнень негативно впливають на формування самоповаги та внутрішньої впевненості.

Психологічна безпека. Дитина повинна відчувати, що її життя та психоемоційний стан захищені. Це включає не лише фізичну опіку, а й підтримку у стресових ситуаціях, наявність стабільного та передбачуваного середовища, де дитина може вільно проявляти себе.

Модель поведінки. Через спостереження за батьками дитина переймає способи вираження емоцій, вирішення проблем і взаємодії з іншими людьми. Це формує базу для розвитку емоційного інтелекту та здатності до емпатії. До емпатії людина здатна тоді, коли має доступ до власних почуттів, а для цього їй необхідно мати досвід того, коли її відчуття бачать, контейнують, називають і дають їм місце. Наприклад, у багатьох злочинців в дитинстві був досвід покинутості, жорстокого ставлення, внаслідок якого вони не змогли отримати

досвід в якому їх почуття були прийняті. І як наслідок вони, не маючи доступу до власних почуттів, не відчували жодного болю і тоді, коли робили боляче іншим людям.

Отже, кожен із цих компонентів тісно взаємопов'язаний, а їхня інтеграція формує комплексне сприйняття дитиною самої себе. Сфера «Я» не обмежується лише зовнішньою турботою, а включає також психологічний простір, у якому дитина може вчитися відчувати власну цінність, довіряти собі та відчувати внутрішню стабільність.

Сфера «Ти» відображає міжособистісні стосунки батьків між собою, їхні моделі партнерства, способи вирішення конфліктів, прояви прихильності та взаємної поваги. Дитина, спостерігаючи за цими взаєминами, формує уявлення про романтичні стосунки, близькість, довіру та емпатію. Сфера «Ти» визначає її очікування від майбутніх партнерських взаємодій, а також здатність встановлювати гармонійні стосунки у дорослому житті.

Згідно з вище зазначеним Сфера «Ти» у моделі Наследування Н. Пезешкіана є ключовим джерелом моделей романтичних та партнерських стосунків для дитини. Через спостереження за цими взаєминами дитина формує свої уявлення про близькість, довіру, конфлікти та способи взаємодії з партнерами в майбутньому. Наприклад, дитина може спостерігати, як батьки обіймаються, висловлюють підтримку, вирішують суперечки мирним шляхом і демонструють взаємну повагу. Це формує у дитини модель здорових романтичних та партнерських стосунків, вчить довіряти іншим, проявляти емоційну відкритість і підтримку. У сім'ях, де часто виникають конфлікти без примирення, дитина може переймати тривожні моделі взаємодії: страх близькості, уникнення конфліктів або підвищену підозрілість у стосунках. Основні компоненти сфери «Ти» включають:

Емоційну відкритість, тобто дитина спостерігає, наскільки батьки відкриті у прояві любові, прихильності, підтримки один одному. Високий рівень емоційної відкритості демонструє, що прояв емоцій є природним і безпечним. Недостатня відкритість або приховування почуттів може навчити дитину

стримувати емоції та боятися близькості. Тут же дитина навчається тому, чи можна говорити про свої почуття, чи їх треба приховувати і це надалі призводитиме до конфліктів і замовчування свого незадоволення партнером.

Модель вирішення конфліктів. Сфера «Ти» включає спосіб, у який батьки справляються з непорозуміннями та суперечками. Конструктивні конфлікти, де батьки слухають один одного, шукають компроміс і поважають позицію партнера, формують у дитини навички мирного вирішення проблем. Напружені або агресивні конфлікти можуть призвести до страху перед взаємними непорозуміннями та формування небезпечних стереотипів стосунків. Тут же дитина навчається тому, чи має взагалі сенс говорити про свої почуття, чи здатна інша людина почути, чи навпаки треба ні з ким нічим не ділитися і самостійно намагатися вирішити проблему. Тут же дитина навчається і тому наскільки треба бути терпеливим у відносинах, чи навпаки вона може перейняти приклад агресивної поведінки з маніпуляціями.

Прояви підтримки, тобто Дитина засвоює, що здорові партнерські стосунки включають взаємну турботу, допомогу у складних ситуаціях, підтримку в повсякденному житті. Відсутність таких проявів може формувати у дитини недовіру до партнерів і прагнення до емоційної самодостатності за будь-яку ціну, що характерно для унікаючого типу прив'язаності. Наприклад, хлопчик може навчитися у батька ставленню до жінки і до її ролі — чи буде він бачити її як окрему особистість чи як функцію, яка має робити хатні справи і ніколи не втомлюватися.

Поважання особистих кордонів, адже важливим компонентом є демонстрація батьками поваги до індивідуальності та особистого простору один одного. Дитина засвоює, що близькість не означає повного злиття, а партнерські відносини ґрунтуються на взаємоповазі та самостійності кожного. Або ж навпаки бачить негативний приклад, який в подальшому призведе до формування співзалежних відносин.

Стабільність стосунків, бо дитина, яка спостерігає стабільні та передбачувані взаємини між батьками, відчуває безпеку та впевненість у тому,

що стосунки можна будувати довгостроково. Часті зміни, конфлікти та нестабільність у стосунках формують почуття тривоги та нестійкості у взаємодії з партнерами в дорослому житті.

Соціальні моделі партнерства, адже цей компонент включає зовнішні прояви стосунків батьків: спільні активності, участь у соціальному житті як пари, взаємодія з іншими людьми в парі. Через це дитина сприймає соціальну роль партнерства, формує уявлення про взаємні обов'язки та соціальні очікування у романтичних відносинах[33].

Отже, інтеграція цих компонентів формує у дитини цілісне уявлення про партнерство та любовні взаємини. Усвідомлення сфери «Ти» допомагає психологам і батькам оцінити, які моделі взаємодії дитина переймає, та підтримати розвиток здорових та гармонійних уявлень про стосунки. Через спостереження за батьками дитина отримує життєві уроки, які згодом вплинуть на її здатність до довіри, близькості та гармонійного партнерства у дорослому житті.

Сфера «Ми» концентрується на тому, як батьки взаємодіють з іншими людьми — друзями, сусідами, колегами, знайомими, та яке враження вони справляють на соціальне оточення. Дитина спостерігає за тим, як батьки будують соціальні зв'язки, як говорять про інших людей, які цінності та норми вони демонструють у спілкуванні. Ця сфера визначає формування соціальної компетентності дитини, її здатності до емпатії, дружніх стосунків, а також морально-етичних орієнтирів у взаємодії з іншими людьми.

Згідно з вище зазначеним Сфера «Ми» у моделі Наслідування Н. Пезешкіана відображає спосіб, у який батьки взаємодіяли з іншими людьми та суспільством, і що дитина засвоює через ці спостереження. Ця сфера формує соціальні навички, моральні цінності, етичні орієнтири та ставлення до інших людей. Наприклад, дитина бачить, як батьки підтримують друзів, допомагають сусідам або беруть участь у спільних заходах. Це демонструє дитині значення дружби, співпраці та емпатії. Якщо ж батьки постійно критикують інших, спілкуються негативно або ігнорують соціальні контакти, дитина може засвоїти

модель недовіри, осуду або соціальної замкнутості. Основні компоненти сфери «Ми» включають:

Соціальну поведінку батьків - дитина спостерігає, як батьки будують стосунки з друзями, сусідами, колегами та знайомими. Високий рівень соціальної компетентності батьків демонструє дитині модель дружніх і взаємовигідних стосунків. Негативні моделі, наприклад, агресія або байдужість до інших, можуть формувати у дитини недовіру, соціальну замкнутість або страх взаємодії з людьми.

Моральні установки, адже через спостереження за поведінкою батьків дитина засвоює норми моралі та етики. Якщо батьки проявляють чесність, повагу, готовність допомагати іншим, дитина розвиває позитивне ставлення до соціальних цінностей. Якщо ж у поведінці батьків переважають брехня, маніпуляції або осуд інших людей, це може стати основою для формування негативних соціальних стереотипів.

Висловлювання про інших людей. Дитина звертає увагу на те, що батьки говорять про інших: чи обговорюють їх з повагою, чи критикують, чи переважає осуд. Цей компонент формує уявлення дитини про допустимі соціальні реакції та спосіб оцінки поведінки інших людей.

Модель дружніх взаємодій, бо дитина вчиться будувати власні дружні та колективні зв'язки, спостерігаючи, як батьки підтримують соціальні контакти. Це включає участь у спільних заходах, взаємодію в колективі, здатність до співпраці та взаємодопомоги.

Ставлення до соціальних норм - через приклад батьків дитина засвоює правила поведінки у соціумі, прийнятні стандарти та межі дозволеного. Батьки, які дотримуються законів, моральних норм та правил взаємодії, передають дитині цінність соціальної відповідальності. Якщо ж дитина бачила в родині приклад асоціальної поведінки, існує вірогідність того, що вона повторюватиме цей приклад у дорослому житті.

Альтруїзм: сфера «Ми» включає формування здатності розуміти почуття інших та співчувати. Дитина, яка бачить, що батьки допомагають іншим,

підтримують слабших або вразливих, засвоює модель альтруїстичної поведінки та емпатії. Або ж навпаки бачить приклад егоїстичної поведінки.

Отже, Сфера «Ми» відіграє важливу роль у формуванні соціальної компетентності та морального розвитку дитини. Усвідомлення цієї сфери дозволяє батькам і психологам оцінити, які соціальні моделі та цінності дитина переймає, та підтримати розвиток адекватного ставлення до інших людей, дружніх взаємин та відповідальної соціальної поведінки. Через спостереження за соціальними моделями батьків дитина вчиться будувати власні стосунки, інтегруватися в колективи та формувати позитивне світосприйняття.

Сфера «Пра-ми» включає систему цінностей, переконань, культурних і релігійних традицій батьків, їхні смисли та світоглядні установки. Через цю сферу дитина отримує основу для формування власного бачення світу, усвідомлення сенсу життя, пріоритетів та внутрішніх орієнтирів. Сфера «Пра-ми» відповідає за глибинні переконання, які впливають на прийняття рішень, поведінкові стратегії та формування життєвих цілей. Сфера «Пра-ми» відображає глибокі культурні, релігійні та етичні установки, які передаються від покоління до покоління. Наприклад, дитина спостерігає, як батьки ставляться до навчання, роботи, духовного розвитку або релігійних практик. У родинях, де цінності демонструються послідовно та відкрито, дитина формує власну систему пріоритетів та життєвих орієнтирів, що в майбутньому допомагає їй відділити свої цінності і цілі від чужих. Якщо цінності батьків суперечливі або приховані, дитина може відчувати плутанину, сумніви у власному життєвому виборі та труднощі у формуванні світогляду. Основні компоненти сфери «Пра-ми» включають:

Систему цінностей - дитина спостерігає, що батьки вважають важливим у житті: освіту, кар'єру, сім'ю, дружбу, духовний розвиток. Через це дитина формує власне уявлення про пріоритети та орієнтири у прийнятті рішень. Якщо наприклад дитина бачила приклад постійно працюючих батьків, вона скоріш за все і сама стане трудоголіком, який не вміє відпочивати[34].

Релігійні переконання, адже батьки передають традиції, ритуали, релігійні практики та культурні норми. Дитина засвоює не лише конкретні звичаї, а й цінність духовного або культурного досвіду, що впливає на формування її світогляду.

Моральні та етичні установки - через сферу «Пра-ми» дитина отримує уявлення про добро і зло, справедливість, відповідальність та соціальну відповідальність. Поведінка батьків, їхні рішення та способи вирішення моральних питань впливають на розвиток морального компасу дитини.

Життєві сенси, бо сфера «Пра-ми» включає погляди батьків на сенс життя, місце людини у світі та глобальні цінності. Дитина засвоює ці уявлення через спостереження, бесіди та приклад поведінки, формуючи власну систему сенсів і переконань.

Передачу культурних і соціальних настанов. Дитина отримує знання про соціальні ролі, правила поведінки, очікування від суспільства. Це допомагає інтегруватися в колективи, розуміти соціальні норми та приймати власні рішення відповідно до цінностей родини.

Моделі життєвих стратегій - через спостереження за батьками дитина засвоює способи досягнення цілей, підходи до вирішення проблем і стратегії подолання труднощів. Ця модель впливає на життєву самостійність, здатність планувати та формувати власний шлях. Тут дитина засвоює яку позицію треба займати у житті — жертви або лідера, успішної людини або ні.

Отже, сфера «Пра-ми» є фундаментальною для формування цілісного світогляду дитини та її життєвих орієнтирів. Усвідомлення цієї сфери дозволяє батькам і психологам оцінити, які глибинні переконання та цінності дитина переймає, а також підтримати розвиток гармонійного та свідомого підходу до життя. Через сферу «Пра-ми» дитина інтегрує культурні, релігійні, етичні та моральні установки батьків, формуючи власний життєвий світогляд і систему цінностей, які визначатимуть її рішення, поведінку та взаємодію з оточенням у дорослому житті.

Необхідно вказати, що чотири сфери наслідування є взаємопов'язаними та комплексно впливають на розвиток особистості дитини. Вони формують базу для самооцінки, міжособистісних стосунків, соціальної адаптації та світогляду, створюючи інтегровану систему, через яку дитина переймає досвід, цінності та поведінкові моделі своїх батьків. Усвідомлення цих сфер є важливим як для психологів та психотерапевтів, так і для батьків, оскільки дозволяє оцінити, які аспекти розвитку дитини потребують підтримки та корекції.

Таким чином, у повсякденному житті кожна сфера проявляється через конкретні дії, поведінку та слова батьків, які дитина сприймає та засвоює. Через спостереження за батьками та взаємодію з ними дитина формує базу для своєї самооцінки, моделей стосунків, соціальної поведінки та світогляду. Ці приклади показують, що психологічний розвиток дитини тісно пов'язаний із родинним середовищем і що усвідомлення батьками власних моделей поведінки може суттєво вплинути на гармонійний розвиток особистості.

Висновки до першого розділу

Розгляд теоретичних підходів до поняття «відношення до себе» дозволив встановити, що цей феномен є багатовимірним і охоплює самооцінку, самоусвідомлення, самоприйняття, емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Різні психологічні школи підкреслюють важливість розвитку відношення до себе для формування особистості, її адаптації до соціального середовища та здатності будувати здорові міжособистісні стосунки. Зокрема, у психоаналітичній традиції акцент робиться на внутрішніх процесах самосприйняття та механізмах захисту, а когнітивні та гуманістичні підходи приділяють важливість розгляду самооцінки, самоприйняття та рефлексивної здатності особистості.

При цьому було виділено ключові особливості відношення до себе, які включають: поведінкову саморегуляцію; морально-емоційні якості; тілесно-соціальну усвідомленість та творчу здатність до самовираження; гуманістичний

аспект - розуміння, прийняття і співчуття до своєї людяності; емоційно-оцінний компонент через який можна виявити рівень самоповаги, внутрішнього прийняття і впевненості у власній цінності; аспекти позитивного ставлення до себе та гармонійного самосприйняття; компоненти самоефективності - впевненість у власних здібностях, наполегливість у досягненні цілей, самоконтроль і внутрішню мотивацію та оптимізм у сприйнятті труднощів.

Особливу увагу також в першому розділі було приділено розвитку сфер за моделлю Наслідування. Було детально розглянуто чотири сфери: «Я», «Ти», «Ми» та «Пра-ми». Сфера «Я» визначає пряме ставлення батьків до дитини, що формує її самооцінку та внутрішню стійкість. Сфера «Ти» відображає взаємини батьків між собою та є моделлю для майбутніх партнерських стосунків дитини. Сфера «Ми» формує соціальні навички та морально-етичні установки через взаємодію батьків із оточенням, а сфера «Пра-ми» передає дитині систему цінностей, переконань та світогляду батьків. Теоретичний аналіз і приклади з життя показали, що кожна сфера тісно взаємопов'язана з розвитком відношення до себе та впливає на формування цілісної особистості.

Таким чином, у першому розділі було обґрунтовано, що відношення до себе є комплексним психологічним феноменом, який формується під впливом особистісних, соціальних та культурних факторів. Модель Наслідування Н. Пезешкіана дозволяє системно аналізувати, як дитина засвоює досвід батьків, соціальні норми та цінності, що, у свою чергу, визначає її емоційний стан, соціальну компетентність та психологічну стійкість. Розуміння цих процесів дозволяє підтримувати гармонійний розвиток особистості та формування здорового відношення до себе.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЛЮ НАСЛІДУВАННЯ ЯК СУТНОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ

2.1. Організація дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування

Проведення дослідження, як одного з основних засобів наукового пізнання, потребує чіткого планування, послідовності дій та взаємопов'язаності кількісних і якісних методів аналізу. Теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе проводилось у три етапи.

На першому етапі дослідження (жовтень 2024 р. — квітень 2025 р.) здійснювався аналіз наукової літератури, що дозволив обґрунтувати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Опрацювання теоретичних джерел дало змогу визначити сутність поняття «відношення до себе» у сучасній психології, а також розкрити концепцію чотирьох сфер за моделлю наслідування Н. Пезешкіана — Я, ТИ, МИ та ПРА-МИ, які формуються під впливом сімейних взаємин і міжпоколінної передачі досвіду.

Під час аналізу літератури було розглянуто понад 20 наукових джерел, присвячених таким аспектам:

- теоретичні підходи до розуміння відношення до себе як психологічного феномена;
- модель наслідування у контексті позитивної психотерапії Н. Пезешкіана;
- вплив сімейних взаємин на становлення самоставлення особистості;
- психологічні механізми розвитку сфер Я, ТИ, МИ та ПРА-МИ.

На цьому етапі було систематизовано теоретичний матеріал, визначено структурні компоненти відношення до себе, а також уточнено гіпотези подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе тривав з квітня по травень 2025 року. На цьому етапі було визначено контингент дослідження, розроблено психодіагностичний інструментарій та здійснено збір емпіричних даних.

З метою реалізації поставлених завдань і забезпечення об'єктивності дослідження було застосовано наступний психолого-діагностичний алгоритм:

2. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури з проблеми формування відношення до себе в контексті моделі наслідування Н. Пезешкіана;

3. Метод психодіагностичного обстеження, спрямований на виявлення рівня розвитку сфер Я, ТИ, МИ та ПРА-МИ та їх зв'язку з особливостями ставлення особистості до себе;

4. Методи математичної статистики для кількісної обробки отриманих даних і встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Дослідницька робота проводилася серед дуже різних категорій населення — і жінок і чоловіків, різних професій і соціального статусу віком від 18 років до 70. Оскільки вибірка достатньо різнобічна з точки зору віку та статі в роботі представлена таблиця 2.1. з детальним описом представленості певних віковим та статевих груп у вибірці.

Таблиця 2.1

Кількісна представленість вибірки за віком та статтю

Вікові групи		Кількість	
Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
18-30	20-40	44	6
31-40	41-60	2	2
41-50	61-66	1	2
51-60		2	
61-79		1	

Як можна бачити, що більша представленість в вибірці саме жінок, при цьому віком від 18-30 років, тоді як у чоловіків більше віком 20-40 років. Отже, такий розбіг в кількісних показниках в середині групи за віком та статтю дозволяє не концентруватися на даних параметрах, а зробити акцент саме на

вплив особливостей респондентів за досліджуваними параметрами та на їх зв'язок між собою.

На третьому етапі дослідження (серпень — листопад 2025 року) здійснювалася обробка, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків і визначення перспектив подальшого вивчення проблеми розвитку сфер за моделлю наслідування у контексті самоставлення.

Таким чином, дослідження відбувалося у три послідовні етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел і сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження. На другому етапі визначено базу дослідження, контингент респондентів, розроблено та апробовано психодіагностичний інструментарій для оцінки рівня розвитку сфер за моделлю наслідування. Третій етап включав кількісну та якісну обробку результатів, їх інтерпретацію та узагальнення у висновках магістерської роботи.

2.2. Методи дослідження витоків самоставлення

З метою виконання поставлених завдань дослідження був застосований наступний перелік методик:

1. Вісбаденський опитувальник.
2. Методика Крістін Нефф — шкалу самоспівчуття.
3. Шкала самооцінки Розенберга.
4. Методика дослідження самовідношення.
5. Шкала самоефективності (General Self-Efficacy Scale, Schwarzer & Jerusalem, 1995).

У межах дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе було обрано комплекс методик, які дають змогу всебічно оцінити різні аспекти самоставлення, внутрішньої регуляції й самосприйняття особистості. Вибір саме цих інструментів обумовлений необхідністю виявити як глибинні, так і поведінкові складові

відношення до себе, що формуються на основі досвіду наслідування батьківських моделей у сферах «Я», «ТИ», «МИ» та «ПРА-МИ».

Першою методикою є Вісбаденський опитувальник (WIP) — діагностичний інструмент, розроблений у межах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Ця методика є ключовою для дослідження, оскільки безпосередньо ґрунтується на його концепції чотирьох сфер і дозволяє оцінити їхній рівень розвитку, баланс і взаємозв'язки. Застосування цього опитувальника дає можливість визначити, які моделі ставлення, засвоєні у сімейному контексті, впливають на формування самоставлення, і які з них потребують корекції або гармонізації. Методика складається з 85 питань, які по сенсу розділено на окремі блоки, які дозволяють охарактеризувати рівень розвитку навичок опитуваного. Обробка результатів видається у вигляді шкали, на якій результати досліджуваного знаходяться ближче до одного або іншого полюсу розвитку навички.

Другою обраною методикою є шкала самоспівчуття К. Нефф, що вимірює здатність особистості приймати власні недоліки, підтримувати себе у складних ситуаціях і зберігати емоційну рівновагу. Самоспівчуття є важливою складовою позитивного відношення до себе і свідчить про інтеграцію досвіду прийняття, засвоєного у сфері «Я». Вона допомагає зрозуміти, наскільки людина вміє ставитися до себе з розумінням, а не через призму критики чи порівняння — тобто наскільки в її внутрішньому світі відтворюється досвід доброзичливості, отриманий або не отриманий у дитинстві. Методика складається з 26 питань, на які досліджуваному пропонується обрати одну з 5 відповідей- майже ніколи, інколи, помірно, часто, майже завжди. Обробка результатів передбачає оцінку рівня самоспівчуття як низький, середній або високий, що є найбільш бажаним для адекватного самоставлення результатом.

Третім інструментом виступає шкала самооцінки Розенберга, яка дозволяє визначити рівень загального самоприйняття та почуття власної цінності. Самооцінка є одним із базових показників сфери «Я» у моделі наслідування, адже вона відображає, як людина бачить себе у контексті батьківських установок,

отриманих у процесі емоційного наслідування. Ця методика дозволяє кількісно оцінити ступінь гармонійності чи конфліктності ставлення до себе. Методика складається з 10 питань, до яких треба дібрати одну з чотирьох варіантів відповідей — згоден, цілком згоден, цілком не згоден, не згоден. Обробка результатів представляє собою набрану кількість балів. Максимально можна набрати 30 балів, тобто за 1 питання можна набрати максимально 3 бали.

Наступною є методика дослідження самовідношення, яка спрямована на виявлення структурних компонентів самоставлення — когнітивного, емоційного та поведінкового. Вона дає змогу побачити, як саме людина оцінює свої якості, як до себе ставиться емоційно та як це ставлення реалізується у поведінці. Цей підхід особливо цінний у контексті аналізу моделі наслідування, адже допомагає простежити, які аспекти самовідношення є результатом ідентифікації з батьківськими моделями, а які — наслідком внутрішнього розвитку та рефлексії. Методика складається з 57 питань, на які пропонується відповісти згоден або не згоден. Тест містить різні шкали — шкала S вимірює інтегральне відчуття “за” або “проти” власного “Я” опитуваного, шкала 1 — самоповагу, шкала 2 — аутосимпатію, шкала 3 — очікуване ставлення від інших, шкала 4 - самоцікавість. Обробка результатів: показник за кожним фактором визначається шляхом сумування тверджень, з якими обстежуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком твердження, і тверджень, з якими обстежуваний не згоден, якщо вони включаються у фактор з від’ємним знаком.

Останньою обраною методикою є шкала самоефективності Р. Шварцера і М.Єрусалема, що вимірює віру особистості у власну здатність впоратися з труднощами та досягати поставлених цілей. Самоефективність виступає показником зрілого, конструктивного ставлення до себе та своїх можливостей, що формується у результаті узгодженої роботи всіх сфер моделі наслідування. Її результати дозволяють побачити, наскільки людина здатна діяти самостійно, зберігаючи внутрішню опору, довіру до себе й відповідальність — тобто наскільки розвиненою є її внутрішня позиція «дорослого». Методика складається з десяти тверджень, до яких треба дібрати відповідь — ніколи, інколи, переважно

так, так, завжди. Обробка результатів відображається у вигляді шкали, на якій позначено результат опитуваного із вказанням рівня — низький, середній або високий рівні самоефективності.

Зазначимо, що для виявлення особливостей розвитку моделі наслідування за Н.Пезешкіаном та компонентів відношення до себе у респоднетів був використаний такий математико-статистичний метод як описова статистика, а також кореляційний аналіз для перевірки взаємозв'язків між показниками розвитку сфер за моделлю наслідування та характеристиками відношення до себе.

Таким чином, для дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе були використанні наступні методики: вісбаденський опитувальник (WIP) Н. Пезешкіана; шкала самоспівчуття К. Нефф для; шкала самооцінки М. Розенберга; методика дослідження самовідношення; шкала самоефективності Р. Шварцера і М.Єрусалема.

Висновки до другого розділу

Дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутності відношення до себе проводилось у три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми самоставлення, моделей наслідування в системі сімейних відносин та позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. На цьому етапі сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також окреслено теоретико-методологічні засади вивчення феномена відношення до себе у взаємозв'язку з розвитком сфер «Я», «ТИ», «МИ» та «ПРА-МИ». На другому етапі було визначено базу дослідження та контингент учасників, до якого увійшли люди віком від 18 до 79 років. На цьому етапі було проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування та їх зв'язку з відношенням до себе за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Третій етап дослідження включав статистичну обробку отриманих даних, їх узагальнення, інтерпретацію та

формулювання висновків щодо особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування в контексті становлення самоставлення особистості.

З метою досягнення поставленої мети та забезпечення об'єктивності результатів використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблематики моделі наслідування та відношення до себе; психодіагностичні — вісбаденський опитувальник (WIP) Н. Пезешкіана для оцінки рівня розвитку чотирьох сфер (Я, ТИ, МИ, ПРА-МИ); шкала самоспівчуття К. Нефф для вимірювання рівня прийняття та доброзичливості до себе; шкала самооцінки М. Розенберга для визначення загального рівня самоприйняття; методика дослідження самовідношення для аналізу когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів ставлення до себе; шкала самоефективності для оцінки віри у власні можливості та здатності діяти ефективно; математико-статистичні методи — описова статистика, кореляційний аналіз для перевірки взаємозв'язків між показниками розвитку сфер за моделлю наслідування та характеристиками самоставлення.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СФЕР ЗА МОДЕЛЮ НАСЛІДУВАННЯ ЯК СУТНОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ.

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування

Для дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування за такими сферами як “Я”, “Ти”, “Ми” та “Пра-ми” був використаний

Вісбаденський опитувальник (WIP) Н.Пезешкіана. Результати дослідження даних сфер представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Показники особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування
Н.Пезешкіана**

Сфери наслідування	Середнє значення	Стандартна похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Я	7,5	0,45	8	3,5
ТИ	6,8	0,50	7	3,9
МИ	8,2	0,42	8	3,3
ПРА-МИ	8,0	0,40	8	3,1

За даними таблиці 3.1 видно, що більшість респондентів за середнім значенням та стандартною похибкою (7,5 $\pm$ 0,45) і медіаною (8) мають середній рівень за шкалою Я, що означає що ставлення в дитинстві від батьків до респондентів було не надто позитивним, вірогідно з долею критики і недостатку емоційної підтримки, що є цілком зрозумілим, враховуючи що становлення у більшості респондентів приходилося на роки, які були доволі важкими і не сприяли тому, щоб у їх батьків був час і можливість налагоджувати стосунки з дітьми і ці стосунки зводились здебільшого до більш формальних — нагодувати, вдягнути дитину і простежити за тим, щоб вона добре вчилася. При цьому почуття дитини могли залишатися непоміченими і дитина могла почуватися покинутою, бо увага батьків була здебільшого націлена на заробіток грошей у такий нестабільний час. Як наслідок так з посередньо розвиненої сфери наслідування Я виростають дорослі, яким важко розуміти власні почуття, ставитися до себе з повагою, бути чуйними і мати розвинений емоційний інтелект. Стандартне відхилення 3,5 показує, наскільки розкидані результати респондентів навколо середнього значення, що досить значне, враховуючи, що бал можливий у межах 3–12. Велике стандартне відхилення свідчить про різноманітність сімейних досвідів: дехто з респондентів мав позитивні, теплі стосунки з батьками (бали ближче до 12), а дехто — більш холодні, дистанційовані (бали ближче до

3). Отже, стандартне відхилення підкреслює варіативність переживань дитячого досвіду, і це важливо для аналізу впливу на розвиток відношення до себе.

При цьому згідно з даними таблиці 3.1 респонденти мають за середнім показником та стандартною похибкою ($6,8 \pm 0,50$) та медіаною (7) найнижчий показник з усіх сфер у сфері ТИ, що показує респонденти характеризують стосунки їх батьків як гірші, ніж ставлення до дитини (сфера Я), гірші, ніж ставлення до інших людей (сфера МИ) і гірші, ніж сфера, що відображає світогляд батьків і їх систему особистих цінностей (сфера ПРА-МИ). Стандартне відхилення для шкали ТИ в таблиці 3,1 досить велике і свідчить про значну різноманітність стосунків між батьками, які спостерігали респонденти. Деякі респонденти відчували гармонійні та позитивні відносини між батьками (бали ближче до 12), тоді як інші — конфліктні, холодні або відсторонені стосунки (бали ближче до 3). Це розмаїття важливе для аналізу, бо якщо у сім'ї між батьками були напружені або негативні стосунки, це може послаблювати формування позитивного відношення до себе у дітей. Отже, SD демонструє, що досвід спостереження стосунків між батьками у дітей суттєво відрізнявся, і цей фактор варто враховувати при інтерпретації результатів.

В таблиці 3.1 в сфері наслідування МИ середнє значення та стандарта похибка ($8,2 \pm 0,42$) та медіана (8) свідчить про те, що більшість батьків респондентів були відкритими, толерантними та мали позитивне ставлення до інших людей. З психологічної точки зору, висока відкритість батьків до оточення може сприяти формуванню у дітей позитивного самоствавлення та соціальної впевненості. У свою чергу соціальна впевненість є дуже ресурсною сферою для розвитку позитивного ставлення до себе, адже вміння налагоджувати стосунки з людьми, знаходити друзів, проявляти себе, свою позицію і свою думку — це все сприяє тому, щоб почуватися більш впевнено, мати підтримуюче оточення. А знання того, що у будь-якій життєвій ситуації є близькі люди, до яких можна звернутися по допомогу є дуже підтримуючим і позитивно впливає на самоствавлення. Стандарте відхилення 3,3 свідчить, про те, що відповіді у сфері

МИ серед опитуваних є доволі різноманітними і відповідно що опитувані спостерігали досить різні моделі соціальної взаємодії у батьківських сім'ях.

За даними таблиці 3.1, у сфері ПРА-МИ середнє значення та стандартна похибка ($8,0 \pm 0,40$) свідчить про те, що більшість батьків респондентів демонстрували позитивне світосприйняття, оптимізм та сформовану систему цінностей. З психологічної точки зору, це означає, що діти в середньому мали можливість отримати від батьків стабільні ціннісні орієнтири, що сприяє формуванню здорового самоствавлення та упевненості у власних переконаннях. Значення трохи менше максимального (12) підкреслює, що не всі сім'ї були однаково оптимістичними або ціннісно зрілими, тобто існувала певна варіативність. Стандартна помилка середнього ($SE = 0,40$) свідчить, що середнє 8,0 є стабільним і надійним показником для загальної популяції. Це дозволяє робити висновки про типовий рівень оптимізму та ціннісних установок батьків респондентів, який підтримує розвиток здорового самоствавлення у дітей.

Враховуючи дані стандартного відхилення у сфері Я для більш глибокого та точного аналізу прояву особливостей розвитку даної сфери у респондентів в роботі представлений графік розподілу цих особливостей в середині групи у % на рисунку 3.1.

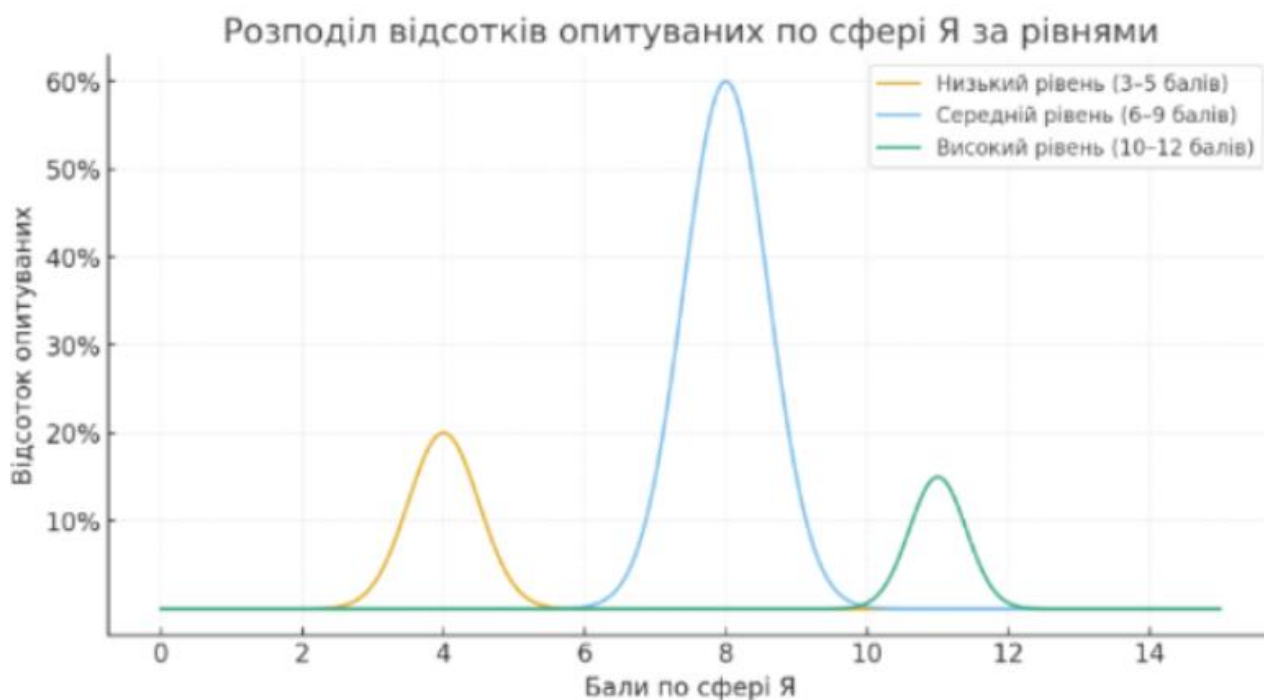


Рис. 3.1. Розподіл показників рівня розвитку сфери Я із моделі наслідування у %

На рисунку 3.1 видно, що в сфері «Я», яка відображає особливості ставлення батьків до дитини та те, як самі батьківські моделі формують базове самосприйняття, спостерігається переважання середнього рівня показників, тобто вірогідність зустріти саме показники в цьому діапазоні дорівнює 60%. Це свідчить про відносно стабільне, хоча й не завжди однозначне ставлення батьків: дитина отримувала певну підтримку та прийняття, але ці прояви могли бути нерівномірними, залежними від ситуацій або настроїв дорослих. Така картина характерна для сімей, де тепло поєднується з певною долею вимогливості чи суперечливості. При цьому вірогідність зустріти показники за даною шкалою в середині групи у діапазоні низького рівня – 20%, що вказує на наявність досвіду недостатньої уваги, емоційної дистанційності або критичності з боку батьків. У таких випадках дитина могла відчувати нестачу стабільної підтримки, що потенційно формує підвищену чутливість до оцінки, страх помилитися або труднощі з опорою на власну цінність. Водночас вірогідність зустріти показники за даною шкалою в середині групи у діапазоні високого рівня теж 20%, тобто для частини осіб у цій вибірці характерним було дуже підтримувальне, приймаюче

та тепле ставлення з боку батьків. Такі діти отримували достатньо позитивного зворотного зв'язку, емоційної безпеки та прийняття, що сприяє формуванню стабільної самооцінки та відчуття власної важливості. У цілому домінування середнього рівня разом із симетричними частками низьких і високих значень свідчить про змішаний тип батьківського ставлення: більшість дітей мали скоріше «нормативний» досвід, але всередині нього могли відчувати як періоди тепла, так і епізоди емоційної нестабільності чи віддалення. Такі результати вказують на нейтрально-поміrkований фон розвитку з окремими зонами вразливості та ресурсності.

Розподіл особливостей розвитку сфери «ТІ» із моделі наслідування у % представлено на рисунку 3.2.

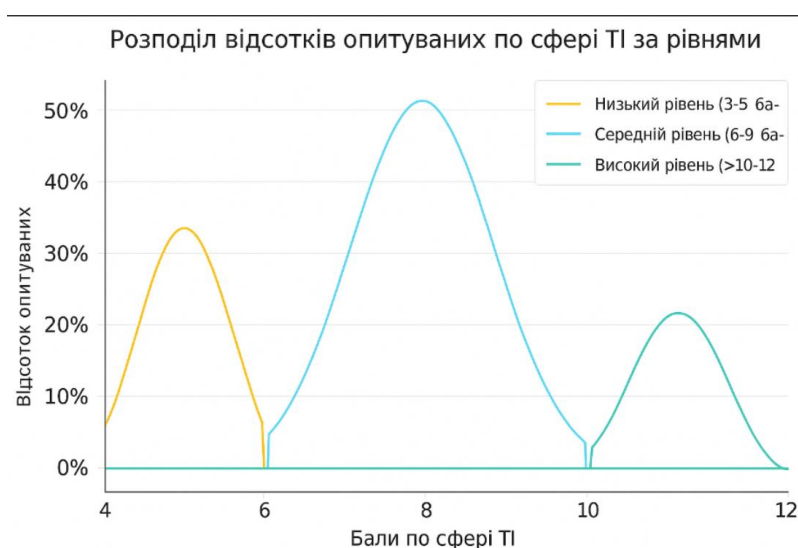


Рис. 3.2. Розподіл показників рівня розвитку сфери ТІ із моделі наслідування у %

На рисунку 3.2 видно, що у сфері «ТІ» спостерігається досить неоднорідний розподіл відповідей, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у досвіді респондентів щодо того, як їхні батьки ставилися один до одного. Так, імовірність зустріти показники в зоні середніх значень дорівнює 45%, що вказує на поміrkовано відкриту, але не повністю однозначну модель взаємодії батьків. Для таких сімей характерною є нестабільність у спілкуванні:

батьки могли проявляти доброзичливість один до одного в один день, але водночас в інший день бути непередбачувано критичними і сваритися.

Така модель часто формує в дитини унікаючий або тривожний тип прив'язаності. Також висока вірогідність зустріти показники в зоні низького рівня за сферою «ТИ» - 35%, що свідчить про те, що у третини респондентів батьки були радше закритими, недовірливими, дистанційованими або критичними у ставленні один до іншого. Таке середовище могло формувати в дитини уявлення про світ як про менш безпечний, де стосунки потребують настороженості або захисних механізмів. Надалі це може проявлятися у труднощах відкритості, зниженні соціальної сміливості або тенденції до уникнення нових взаємодій. Водночас вірогідність зустріти показники за даною шкалою в середині групи у діапазоні високого рівня –20%, тобто для частини вибірки характерним був досвід виховання у сім'ях, де батьки були відкритими, привітними, готовими до взаємодії один з одним і часто демонстрували доброзичливість у щоденних ситуаціях. Така атмосфера сприяє формуванню у дитини довіри до світу, позитивного ставлення до людей та легкості у вибудовуванні стосунків. Таким чином, розподіл у сфері «ТИ» показує комбінацію трьох моделей батьківського ставлення один до одного: закритість та недовіра, сварливість (35%), нестабільний тип взаємодії (45%), висока відкритість і доброзичливість (20%).

Розподіл особливостей розвитку сфери «МИ» із моделі наслідування у % представлено на рисунку 3.3. будовуванні стосунків. Таким чином, розподіл у сфері «ТИ» показує комбінацію трьох моделей батьківського ставлення один до одного: закритість та недовіра, сварливість (35%), нестабільний тип взаємодії (45%), висока відкритість і доброзичливість (20%).

Розподіл особливостей розвитку сфери «МИ» із моделі наслідування у % представлено на рисунку 3.3.

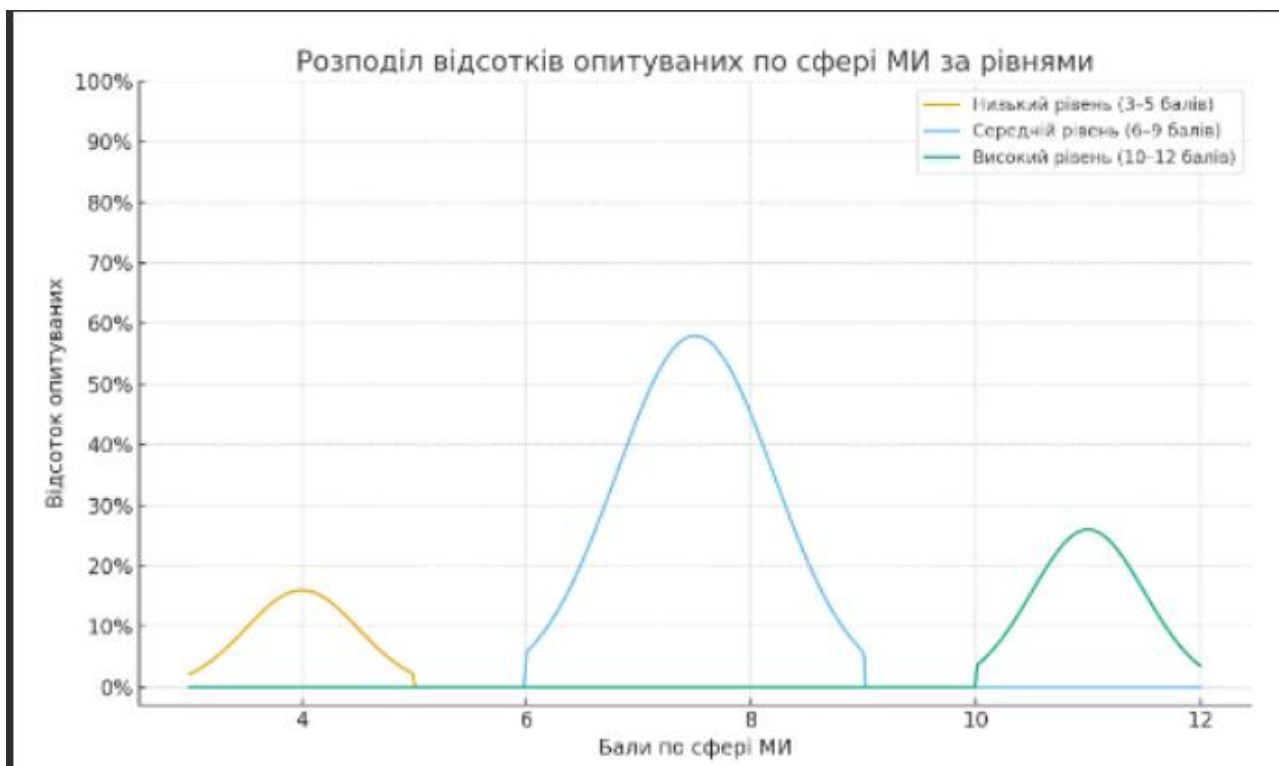


Рис. 3.3. Розподіл показників рівня розвитку сфери МИ із моделі наслідування у %

На рисунку 3.3 видно, що імовірність зустріти показники в зоні низького рівня за сферою «МИ» дорівнює 16%, тобто ця частина респондентів демонструє менш сформовані моделі соціальної відкритості, що може вказувати на дистанційовану або обмежену соціальну поведінку батьків у минулому. Такі респонденти могли рости у середовищі, де контакти з іншими людьми були менш активними або більш вибірковими. Натомість імовірність зустріти показники в зоні середнього рівня — 58%, тобто переважна більшість респондентів показує помірно сформовану сферу МИ. Це означає, що батьківська модель соціальної взаємодії була збалансованою: з одного боку, присутність контактності, дружелюбності та відкритості, з іншого — певна вибірковість і межі у соціальному просторі. Такий рівень вказує на достатність засвоєних навичок взаємодії, що дозволяє ефективно функціонувати у міжособистісних стосунках. Нарешті, імовірність зустріти показники в зоні високого рівня 26%, тобто респонденти з високими показниками засвоїли виразно позитивні, відкриті й соціально активні моделі батьків. Це може свідчити про виховання у сім'ї, де міжособистісні контакти займали важливе місце, а батьки демонстрували

приклад дружелюбності, уміння підтримувати стосунки, допомагати іншим та включатися у соціальну взаємодію. Таким чином, загальний розподіл за сферою МИ свідчить, що для більшості опитаних характерний достатній рівень соціальної успадкованості, у той час як третина респондентів засвоїла або дуже високі, або занижені моделі міжособистісної взаємодії. Це дозволяє зробити висновок про переважно позитивний соціальний клімат у батьківських сім'ях учасників дослідження та відносно сприятливі умови для формування їхньої власної здатності будувати стосунки.

Розподіл особливостей розвитку сфери «ПРА-МИ» із моделі наслідування у % представлено на рисунку 3.4.

Рисунок 3.4



Рис. 3.4. Розподіл показників рівня розвитку сфери ПРА-МИ із моделі наслідування у %

На рисунку 3.4 видно, що за сферою «ПРА-МИ» вірогідність зустріти показники в зоні середнього рівня 60%. Це говорить про те, що загальний емоційний вплив батьків був змішаним. Тобто респонденти отримували і моменти підтримки, віри в них, і моменти стримування, тривоги чи песимістичного погляду на світ від батьків. Помірний, не поляризований тип

засвоєння батьківських сенсів свідчить про те, що респонденти знаходяться десь між песимістами і оптимістами, і цілком можливо що вважають себе реалістами. При цьому за даною сферою вірогідність зустріти показники в зоні високого рівня 23%, що свідчить про те, що вагома частина цінностей та ставлення до життя батьків було підтримуючим у цієї частини респондентів. Тобто є ядро батьківської моделі, в якій дитина бачила опору, оптимізм, обнадійливість і віру в майбутнє. Респонденти, що набрали високі бали отримали від батьків відчуття, що світ не є ворожим, що рух уперед можливий, що життя можна не тільки витримувати, а знайти в ньому сенси. Водночас за сферою «ПРА-МИ» вірогідність зустріти показники в зоні низького рівня - 17%, тобто це ті респонденти, у кого велика частина батьківських послань мала протилежний характер — песимістичний або захисно-обмежуючий. Тут могли бути установки “не висовуйся”, “не ризикуй”, “життя небезпечне”, “краще тримайся тихо” або навіть була індиферентність, коли батьки не передавали активної віри взагалі.

Таким чином, можна стверджувати, що модель наслідування в більшості випадків формувалася у досить стабільних умовах, із тенденцією до помірної підтримки, соціальної відкритості та збереження емоційної рівноваги. Розвиток сфери Я (ставлення батьків до дитини) відображає переважно помірну турботу й прийняття без крайнощів гіперопіки чи занедбання, хоча у сфері ТИ спостерігається вищий рівень проблематичності, інші сфери — МИ та ПРА-МИ — демонструють відносно позитивні сімейні ресурси, що сприяли формуванню адаптивних моделей поведінки та ціннісних орієнтирів у респондентів.

3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей відношення до себе

Для дослідження таких компонентів відношення до себе як доброта до себе, самокритика, загальна людяність, самоізоляція, уважність/усвідомленість та надмірна зануреність в емоції була використана методика К. Нефф. Результати дослідження представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники відношення до себе

Шкала	Середнє значення	Медіана	Стандартна помилка	Стандартне відхилення
Доброта до себе	3,7	4	0,15	1,16
Самокритика	2,9	3	0,13	1,00
Загальна людяність	3,8	4	0,14	1,09
Самоізоляція	3,1	3	0,12	0,92
Уважність/усвідомленість	3,6	4	0,14	1,07
Надмірна зануреність в емоції	3,0	3	0,13	1,01

В таблиці 3.2 видно, що за шкалою «Доброта до себе» за середнім значенням ($3,7 \pm 0,15$) та медіаною (4) свідчать про те, що більшість респондентів у середньому ставляться до себе з певною добротою та підтримкою у складних життєвих ситуаціях. Стандартне відхилення $SD = 1,16$ вказує на наявність розбіжностей серед респондентів: частина демонструє нижчий рівень доброти до себе, інші — значно вищий.

Згідно даних таблиці 3.2, за шкалою «Самокритика» за середнім значенням ($2,9 \pm 0,13$) та медіаною (3) у вибірці присутні респонденти, які схильні до самокритики, однак більшість оцінюють себе помірно критично. Цей показник узгоджується з Вісбаденськими шкалами: респонденти з нижчими балами по «Я» і «ТИ» зазвичай демонструють підвищену самокритику. Стандартне відхилення 1,0 за шкалою самокритики свідчить про високий ступінь однорідності (консенсусу) серед респондентів. Це означає, що їхні показники самокритики дуже схожі між собою, і більшість відповідей зосереджена близько до середнього значення для цієї шкали.

Дані таблиці 3.2 показують, що за шкала «Загальна людяність» за середнім значенням ($3,8 \pm 0,14$) та медіаною (4) респонденти мають помірно високий рівень усвідомлення того, що страждання та труднощі є частиною спільного людського досвіду. Це означає, що більшість респондентів здатні

бачити свої проблеми в ширшому контексті, не ізолюючи себе. Стандартне відхилення 1,09 за шкалою Загальна людяність вказує на високу однорідність відповідей респондентів. Це означає, що їхні показники схильності до відчуття спільності з іншими людьми є дуже схожими, концентруючись близько до середнього значення.

Як показано в таблиці 3.2 за шкалою «Самоізоляція» за середнім значенням (3,1+/-0,12) та медіаною (3) частина респондентів схильна відчувати себе ізольованими у важких ситуаціях, проте більшість утримується від крайньої самотності та розуміє, що їх досвід поділяють й інші люди. Стандартне відхилення 0,92 за шкалою Самоізоляція свідчить про дуже високу однорідність відповідей серед респондентів. Це вказує на те, що показники самоізоляції у більшості опитаних є дуже близькими один до одного.

В таблиці 3.2 видно, що за шкалою «Уважність/усвідомленість» за середнім значенням (3,6+/-0,14) та медіаною (4) респонденти переважно здатні помічати власні емоції та переживання без надмірного занурення в них. Це узгоджується з Вісбаденським опитувальником: ті, у кого високі бали за «Я» та «МИ», зазвичай проявляють вищий рівень усвідомленості та саморегуляції. Стандартне відхилення 1,07 для шкали Уважність/усвідомленість демонструє, що розкид результатів у вашій вибірці є мінімальним. Це підтверджує, що більшість опитаних схожим чином оцінили рівень своєї усвідомленості, що відображає високий ступінь згоди між респондентами.

Згідно даних таблиці 3.2, за шкалою «Надмірна зануреність в емоції» за середнім значенням (3,0+/-0,13) та медіаною (3) видно, що серед респондентів є ті, хто іноді занадто переживає власні емоції та події, але загалом більшість утримується від повного поглинання негативними станами. Стандартне відхилення 1,01 за шкалою Надмірна зануреність в емоції показує низьку дисперсію результатів, що свідчить про стійку тенденцію у вибірці. Це означає, що переважна більшість респондентів демонструє схожий рівень зануреності в емоції, що робить середнє значення високонадійним показником для характеристики всієї групи.

Отже, у середньому респонденти демонструють помірно високий рівень самостраждання, здатність підтримувати себе та усвідомлювати власні переживання.

Наявність розбіжностей ($SD \approx 1$) вказує на індивідуальні відмінності: деякі респонденти є більш самокритичними або схильними до ізоляції, тоді як інші мають високий рівень доброти до себе та усвідомленості. Саме тому в роботі представлено графік розподілу показників за шкалою «Доброта до себе» на рисунку 3.5.



Рис. 3.5. Розподіл показників за шкалою «Доброта до себе»

На рисунку 3.5 видно, що за даною шкалою імовірність зустріти показники в зоні низького рівня 38% , тобто дана група респондентів характеризується неприймання власних помилок, не приймають той факт, що вони можуть бути вразливі та недосконалі, неспівчувають собі; також 38% імовірність зустріти показники в зоні високого рівня, тобто дана група респондентів ставиться до себе з розумінням, співчуттям і підтримкою, з турботу про свій фізичний і психічний стан, а також приймають всі свої емоції; імовірність зустріти

показники в зоні середнього рівня 24%, тобто дана група респондентів проявляє помірну доброту до себе в залежності від ситуацій. Отже, загалом вибірка характеризується різнобічними полюсами в прояві доброти до себе, що може бути пов'язано з особливостями зростання у певних умовах.

Результати розподілу показників за шкалою «Самокритика» на рисунку 3.6.

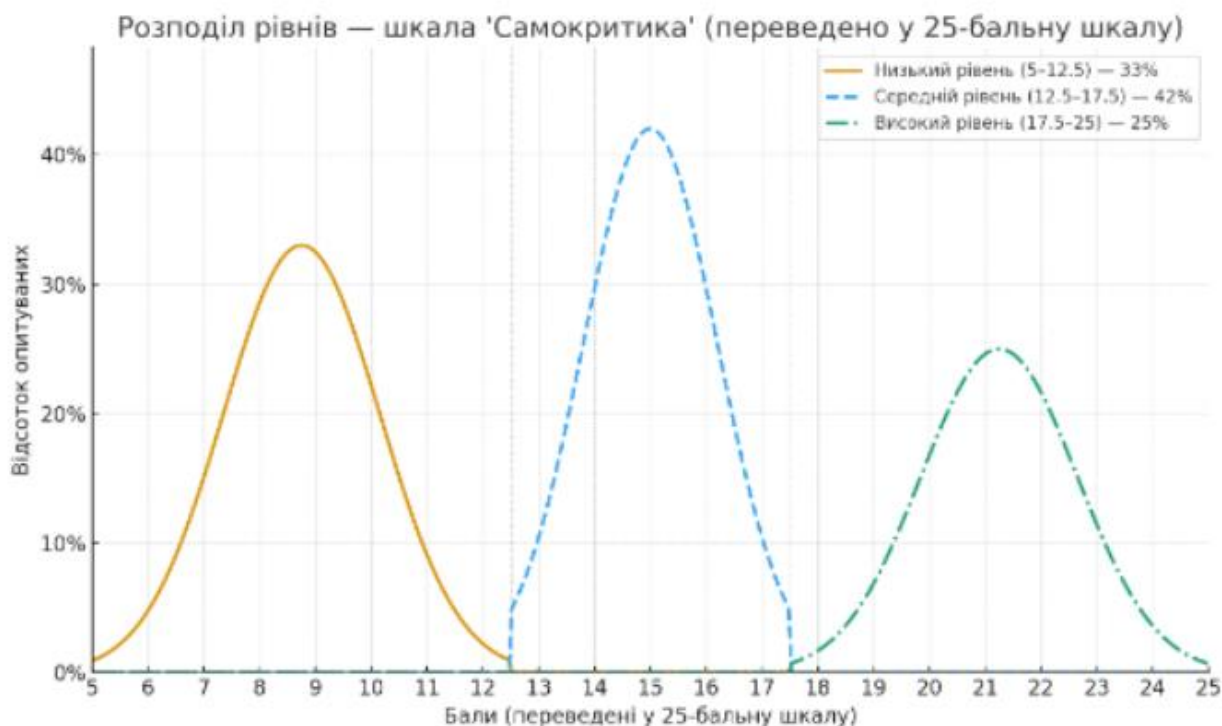


Рис. 3.6. Розподіл показників за шкалою «Самокритика»

На рисунку 3.6 за рівнями умовно можна сказати, що за даною шкалою імовірність зустріти показники в зоні низького рівня 33%, тобто дана група респондентів цінує свої успіхи, рідко звертаються до самоаналізу, можуть не визнавати і виправляти помилки, неадекватно оцінювати власну поведінку; вірогідність зустріти показники в зоні середнього рівня 42%, тобто дана група респондентів інколи бувають різкими до себе; вірогідність зустріти показники в зоні високого рівня 25%, тобто ця група найчастіше переживає сильний внутрішній тиск і незадоволеність собою. Отже, загалом вибірка характеризується помірним рівнем критичності до себе, що може залежити від багатьох факторів.

Результати розподілу показників за шкалою «Загальна людяність» на рисунку 3.7.

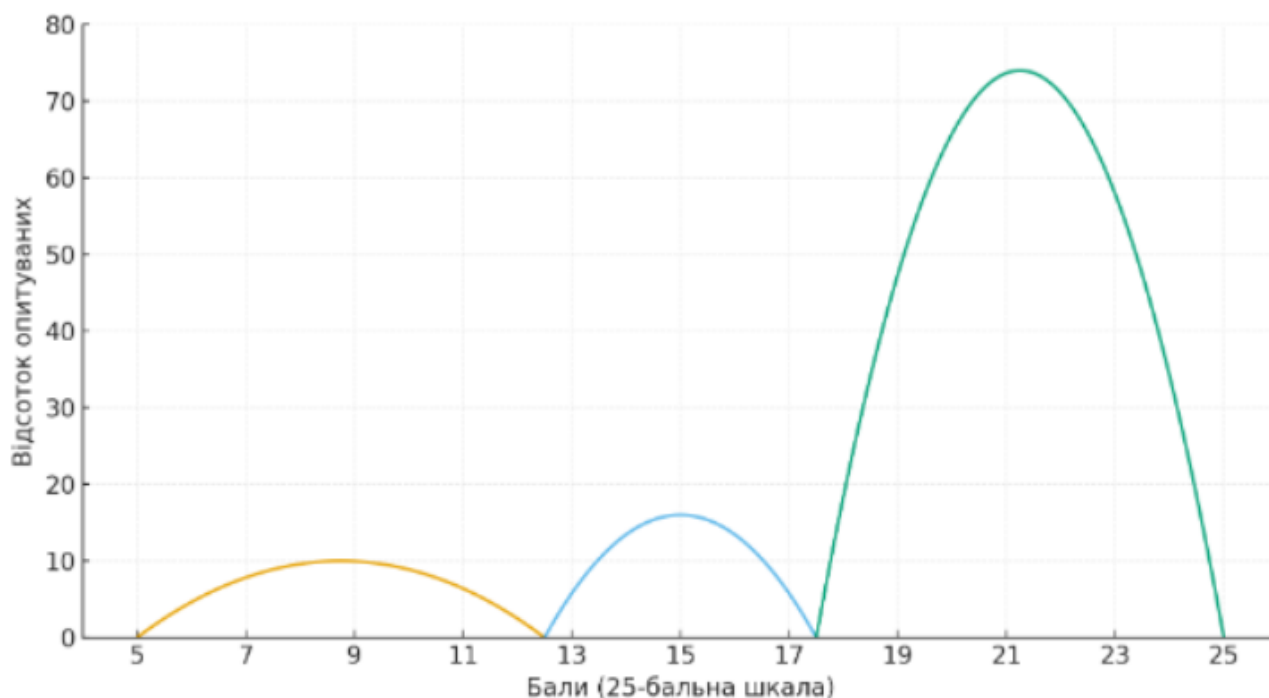


Рис. 3.7. Розподіл показників за шкалою «Загальна людяність»

На рисунку 3.7, можна побачити, що за шкалою «Загальна людяність» найбільша імовірність зустріти показники в зоні високого рівня – 75%, тобто дана група респондентів демонструє виражену людяність, тоді як імовірність зустріти показники в зоні середнього рівня 15%, тобто у ставлення до інших людей як до унікальних особистостей буде залежати у респондентів від певних зовнішніх або внутрішніх чинників, лише невелика частка — приблизно 10% імовірність зустріти показники в зоні низького рівня, тобто дана група демонструє відсутність доброти, співчуття, співпереживання по відношенню до інших і до себе теж. Отже, загалом респонденти демонструють співчуття, повагу, доброту, милосердя та готовність допомогти тим, хто цього потребує, тобто активне й щире прагнення до благополуччя інших.

Результати розподілу показників за шкалою «Самоізоляція» на рисунку 3.8.

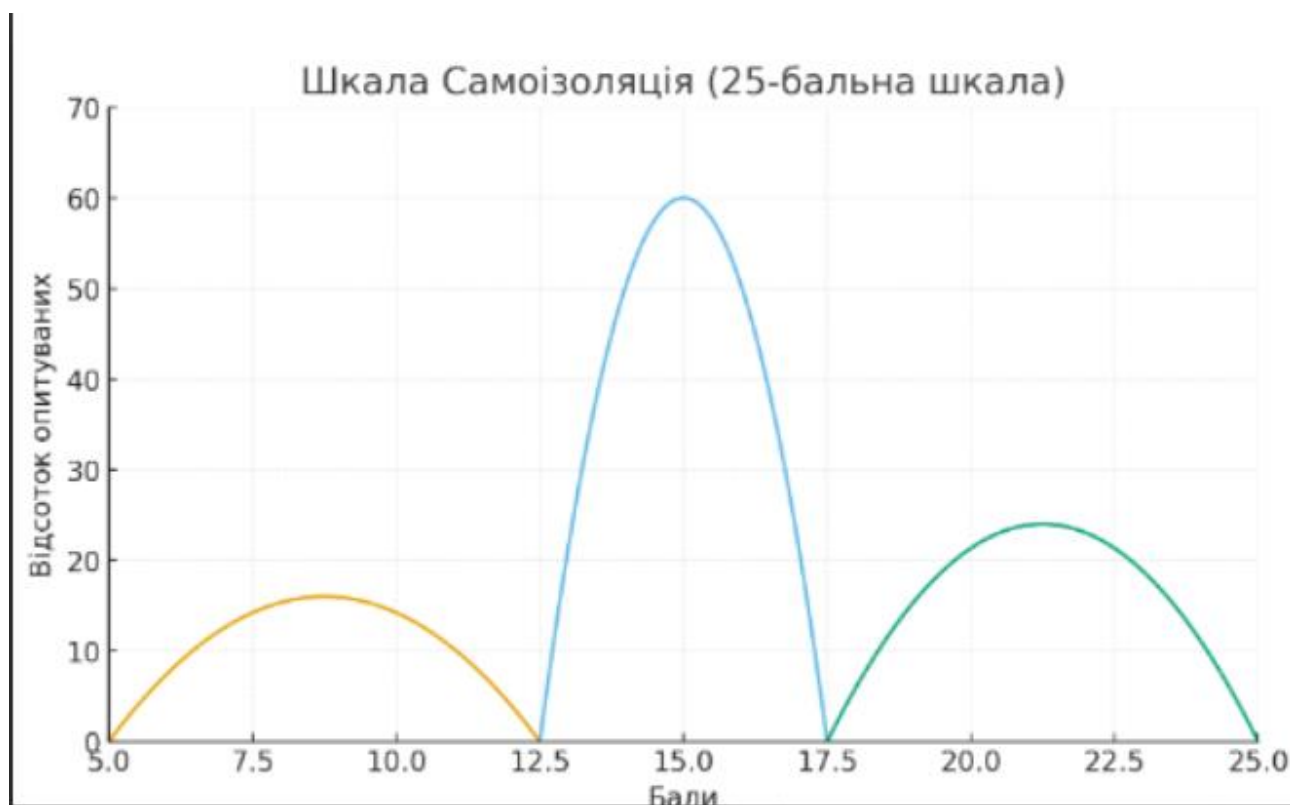


Рис. 3.8. Розподіл показників за шкалою «Самоізоляція»

На рисунку 3.8, видно, що самоізоляція виражена переважно на середньому рівні, адже імовірність зустріти показники в цій зоні 60%, тобто більшість респондентів час від часу схильні замикатися в собі, але роблять це не надто різко. За уявним поділом можна припустити, що близько 25% імовірність зустріти показники в зоні високого рівня 15%, тобто дана група респондентів частіше віддаляються емоційно, намагаються усілякими засобами уникнути контактів та спілкування. Отже, загалом респонденти сконцентровані навколо середніх значень.

Результати розподілу показників за шкалою «Уважність/усвідомленість» на рисунку 3.9.

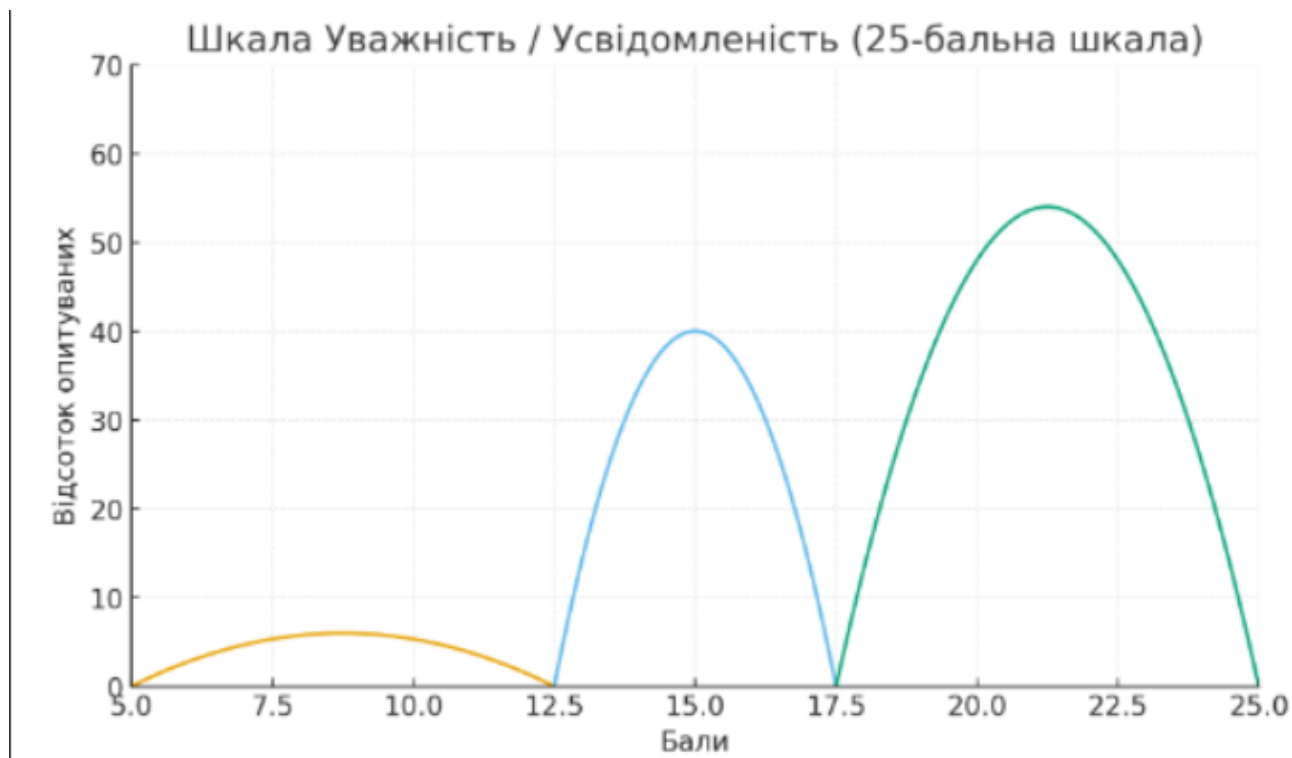


Рис. 3.9. Розподіл показників за шкалою «Уважність/усвідомленість»

На рисунку 3.9, видно, що уважність та усвідомленість у більшості учасників проявлені досить високо: 55% вірогідність зустріти показники в зоні високих значень, тобто дана група респондентів має високий рівень усвідомленості, тоді як 40% вірогідність зустріти показники в зоні середніх значень, тобто такі респонденти можуть бути уважними до свого внутрішнього світу та зовнішнього оточення, приймати їх без осуду тільки в залежності від обставин; 5% вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень, тобто такі респонденти не здатні відстежувати власні переживання, не можуть визначити власні відчуття та бути присутніми у теперішньому в проживанні різних ситуацій. Отже, більшість респондентів здатні зупинятися, помічати свої стани та бути присутніми “тут і зараз”. Стандартне відхилення 1,07 вказує на деяку варіативність, але загальна тенденція чітко спрямована в бік більшої уважності до себе та своїх переживань.

Результати розподілу показників за шкалою «Надмірна зануреність в емоції» на рисунку 3.10.

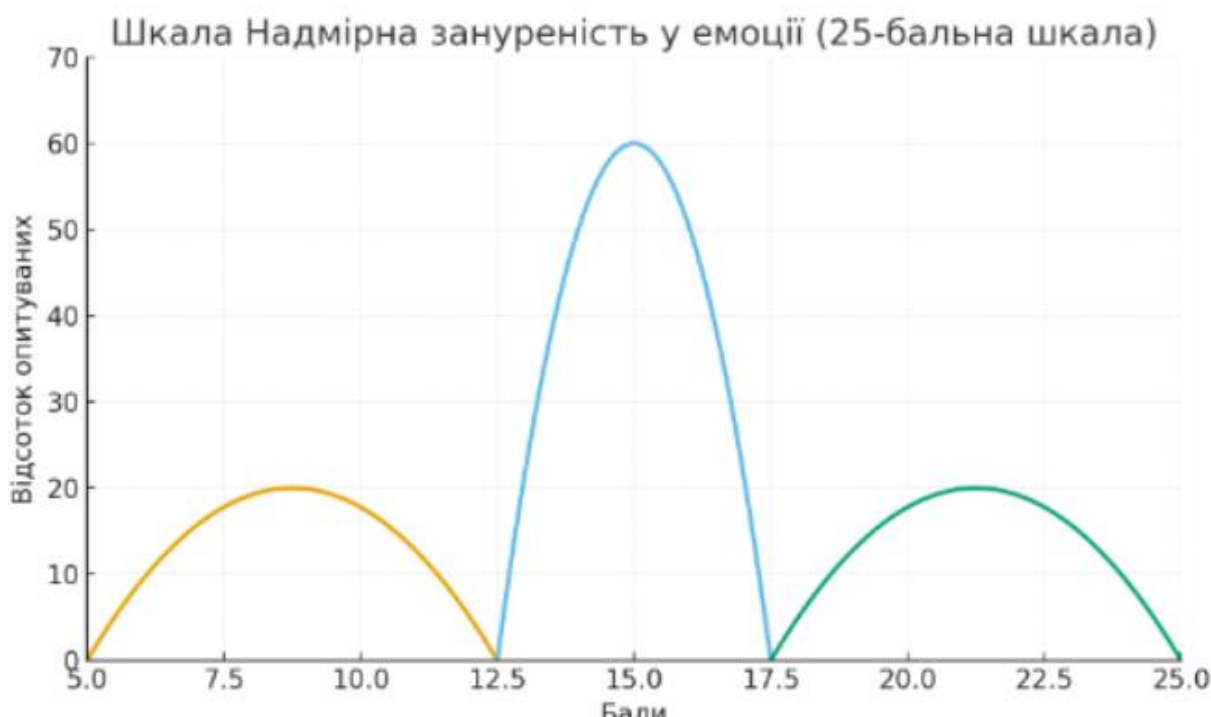


Рис. 3.10. Розподіл показників за шкалою «Надмірна зануреність в емоції»

На рисунку 3.10, видно, що надмірна зануреність у емоції найбільше проявляється на середньому рівні, адже саме ці значення переважають у розподілі. Так, вірогідність зустріти показники в зоні середніх значень 60%, тобто дана група респондентів мають середній рівень зануреності у власні переживання, тоді як 20% вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень, тобто дана група респондентів легше регулюють переживання, і також 20% вірогідність зустріти показники в зоні високих значень, тобто дана група респондентів більш сильно й тривало застрягає у власних емоційних станах. Отже, більшість респондентів інколи “провалюються” в емоції, але не роблять це постійно чи надто інтенсивно.

Для дослідження рівня загального самоприйняття та почуття власної цінності як компонента відношення до себе була використана методика «Шкала самооцінки М.Розенберга». Результати дослідження представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники рівня самооцінки як компоненту відношення до себе

Шкала	Середнє значення	Стандартна помилка	Медіана	Стандартне відхилення
Самооцінка	21,5	0,68	22	5,3

В таблиці 3.3 видно, що за середнім значенням ($21,5 \pm 0,68$) і медіаною (22) більшість респондентів оцінюють себе на середньому рівні, що свідчить про те, що респонденти балансують між самоповагою і самоприниженням, успіхи піднімають до небувалих вершин і самоповага зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають у прірву, тобто думки про себе коливаються то в одну, то в іншу сторону. Стандартне відхилення $SD = 5,3$ показує наявність досить широкого розкиду значень, що вказує на індивідуальні відмінності в самооцінці: деякі респонденти мають нижчу самооцінку, інші — високу, що відображає різноманітність психологічних стратегій у сприйнятті себе.

Враховуючи отримані показники в роботі представлено графік розподілу показників рівня самооцінки всередині групи на рисунку 3.11.

**Рис. 3.11. Розподіл показників рівня самооцінки всередині групи**

На рисунку 3.11 видно, що загальний рівень самооцінки наближений до достатньо здорового, адже імовірність зустріти показники в зоні середніх значень превалює, тобто дана група респондентів займає найбільший відсоток серед опитуваних, тоді як респонденти що набрали високі показники складають менший відсоток, ніж респонденти середніх значень, але більший ніж респонденти низьких значень. Отже, у вибірці є як люди з дуже низькою самооцінкою, так і ті, хто оцінює себе дуже високо. Проте загальна тенденція демонструє переважання середнього та високого рівня самооцінки, що вказує на відносно психологічне благополуччя групи.

Для дослідження віри респондентів у власну здатність впоратися з труднощами та досягати поставлених цілей як компоненту відношення до себе була використана методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцера і М.Єрусалема. Результати дослідження представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники оцінки самоефективності як компоненту відношення до себе

Шкала	Середнє значення	Стандартна помилка	Медіана	Стандартне відхилення
Самоефективність	26,8	0,72	27	5,6

В таблиці 3.4 показано, що за шкалою самоефективності за середнім значенням ($26,8 \pm 0,72$) та медіаною (27) серед респондентів домінує середній рівень впевненості у власних силах та здатності досягати цілей, тобто більшість респондентів оцінює свої можливості на середньому рівні. Це говорить про те, що респонденти відчувають достатній рівень компетентності та здатності вирішувати життєві проблеми. Стандартне відхилення $SD = 5,6$ демонструє наявність значного розкиду значень серед респондентів, тобто, у групі є як особи з нижчою впевненістю у власних силах, так і респонденти з високою рівнем оцінки власної самоефективності.

Для більш глибокого аналізу прояву даного параметру серед респондентів в роботі представлено графік розподілу оцінок самоефективності як компоненту відношення до себе на рисунку 3.12.

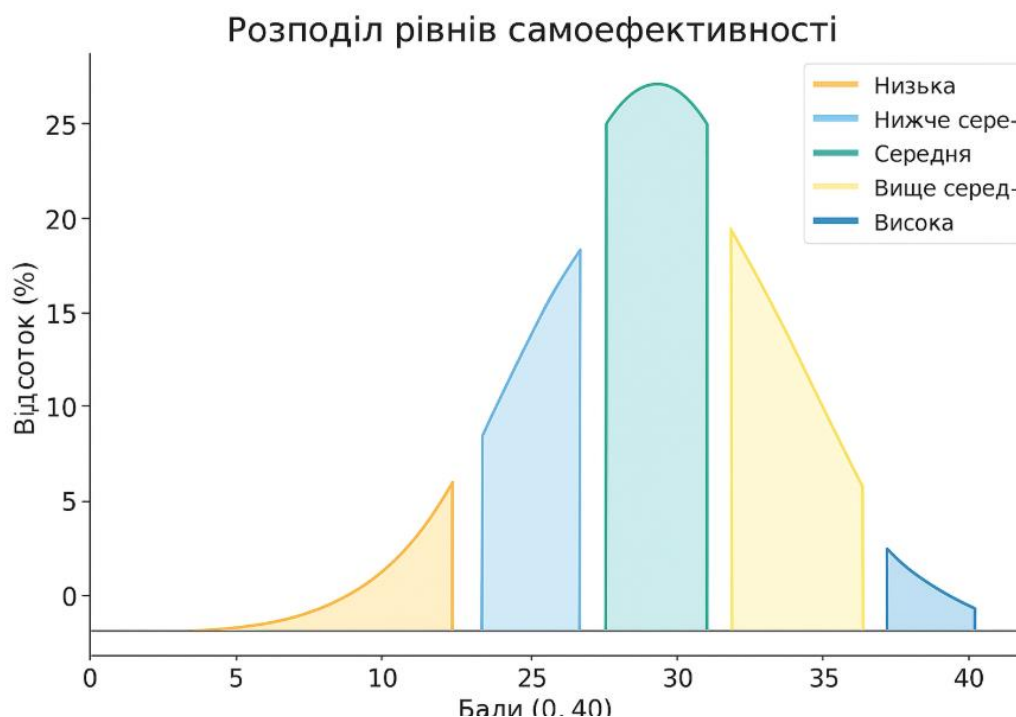


Рис. 3.12. Розподіл показників рівня самооцінки всередині групи

На рисунку 3.12 видно, що самоефективність у більшості респондентів виражена на достатньо високому рівні: середнє значення 26,8 та медіана 27 (при типовому максимальному діапазоні 30–40, залежно від версії шкали) свідчать, що люди загалом вірять у свою здатність справлятися з труднощами та досягати поставлених цілей. Так, імовірність зустріти показники в зоні середніх значень 45%, тоді як 23% імовірність зустріти показники в зоні вище середнього рівня і 20% імовірність зустріти показники в зоні нижче середнього, тобто у даних груп респондентів віру в те, що вони мають необхідні навички та компетенції для досягнення успіху, їх рівень мотивації буде коливатися в залежності від ситуації, в якій вони знаходяться; 8% імовірність зустріти показники в зоні низьких значень, тобто дана група респондентів загалом не вірять в власну ефективність, що вони на щось спроможні, недооцінюють власні навички та уміння; 4% імовірність зустріти показники в зоні високих значень, тобто дана група респондентів вірять у власну здатність успішно виконати певне завдання або впоратися з подіями, що впливають на їх життя. Отже, загальний тренд показує

переважання середніх і високих значень, що вказує на добру впевненість більшості людей у своїй здатності впливати на події та успішно діяти.

Для виявлення таких структурних компонентів відношення до себе як когнітивного, емоційного та поведінкового була використана методика шкала самовідношення. Результати дослідження представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники прояву когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів відношення до себе

Шкала	Середнє значення	Стандартна помилка	Медіана	Стандартне відхилення
Відкритість/Замкненість	5,2	0,15	5	1,15
Самовпевненість	5,53	0,32	5,43	2,47
Самокерівництво	5,23	0,29	5,41	2,23
Відзеркалене самовідношення	5,23	0,31	5,10	2,41
Самоцінність	5,57	0,29	5,40	2,25
Самоприйняття	5,46	0,28	5,27	2,23
Самоприв'язаність	5,19	0,31	5,14	2,39
Внутрішня конфліктність	5,49	0,29	5,27	2,24
Самозвинувачення	4,86	0,30	4,77	2,34

Дані таблиці 3.5 показують, що за шкалою «Відкритість/Замкненість» за середнім значенням (5,2+/- 0,15) та медіаною (5) респонденти демонструють помірну відкритість у спілкуванні та контактності. Показники близькі до середньої психологічної норми, що свідчить про здатність підтримувати соціальні взаємодії без надмірної ізоляції. Стандартне відхилення 1,15 для шкали Відкритість/замкненість свідчить про досить щільне групування індивідуальних показників респондентів навколо середнього арифметичного. Це вказує на те, що варіативність оцінок цієї характеристики у вибірці є незначною.

В таблиці 3.5 видно, що за шкалою «Самовпевненість» за середнім значенням (6,0+/- 0,12) та медіаною (6) респонденти досить впевнені у власних силах і можливостях досягати цілей. Високі стени у цій шкалі відображають

стійку віру у власні здібності та позитивну оцінку себе у різних життєвих ситуаціях. Стандартне відхилення 0,93 за шкалою Самовпевненість підтверджує однорідність оцінок у групі. Таке низьке значення свідчить про те, що середнє арифметичне є високорепрезентативним показником, оскільки індивідуальні результати більшості респондентів мінімально відхиляються від нього.

Згідно даних таблиці 3.5, за шкалою «Самокерівництво» за середнім значенням ($5,8 \pm 0,14$) та медіаною (6) респонденти мають адекватну здатність планувати та контролювати власну поведінку, тобто вони здатні брати відповідальність за власні рішення та організовувати себе для досягнення цілей. Стандартне відхилення 1,10 за шкалою Самокерівництво свідчить про незначну мінливість індивідуальних оцінок, що є типовим для гомогенної вибірки. Це дозволяє стверджувати, що середнє значення за цією шкалою є надійною оцінкою загального рівня самокерівництва у респондентів

Дані таблиці 3.5 показують, що за шкалою «Віддзеркалене самовідношення» за середнім значенням ($5,5 \pm 0,13$) та медіаною (5) респонденти помірно відображають ставлення інших до себе у власному самосприйнятті, що свідчить про збалансовану оцінку себе, з врахуванням соціального оточення, без надмірного злиття з чужою думкою. Стандартне відхилення 1,02 для шкали Віддзеркалене самовідношення демонструє вузький діапазон розкиду індивідуальних результатів навколо центральної тенденції. Це означає, що оцінки респондентів за цією характеристикою є дуже зближеними, підтверджуючи високий рівень внутрішньої згоди у вибірці.

В таблиці 3.5 видно, що за шкалою «Самоцінність» за середнім значенням ($5,9 \pm 0,12$) та медіаною (6) респонденти мають високі показники, що демонструють почуття власної цінності та значущості. Респонденти, ймовірно, сприймають себе позитивно і готові оцінювати власні досягнення без надмірного заниження. Стандартне відхилення 0,91 для шкали Самоцінність свідчить про відсутність суттєвих розбіжностей в оцінках респондентів за цією характеристикою. Це показує, що їхні показники групуються достатньо компактно, а індивідуальні відмінності є мінімальними.

Згідно даних таблиці 3.5, за шкалою «Самоприйняття» за середнім значенням ($6,1 \pm 0,13$) та медіаною (6) респонденти достатньо приймають себе такими, якими вони є, зі своїми сильними і слабкими сторонами. Це сприяє психологічній стійкості та здоровому самосприйняттю. Значення стандартного відхилення 0,98 вказує на стабільність відповідей респондентів щодо рівня їхнього самоприйняття. Такий показник підтверджує, що індивідуальні оцінки тісно згруповані, і середня величина добре описує типовий рівень самоприйняття у вибірці.

Дані таблиці 3.5 показують, що за шкалою «Самоприв'язаність» за середнім значенням ($4,8 \pm 0,16$) та медіаною (5) показники близькі до середніх значень, що відображає помірну залежність від оцінки інших людей та соціального оточення. Респонденти здатні зберігати власну позицію, але іноді враховують думку інших. Стандартне відхилення 1,24 для шкали Самоприв'язаність підкреслює високу статистичну надійність середнього значення. Це свідчить про те, що мінливість індивідуальних оцінок у вибірці є невеликою, що дозволяє впевнено використовувати групові показники для характеристики самоприв'язаності.

В таблиці 3.5 видно, що за шкалою «Внутрішня конфліктність» за середнім значенням ($5,4 \pm 0,15$) та медіаною (5) респонденти демонструють помірний рівень внутрішніх суперечностей та конфліктів у самосприйнятті. Це природний процес, що свідчить про наявність рефлексії та самоаналізу без критичної деструкції. Стандартне відхилення 1,18 означає невелику ступінь розсіяності індивідуальних показників внутрішньої конфліктності у вибірці. Це означає, що більшість респондентів демонструє схожий рівень внутрішньої конфліктності, що підвищує надійність середнього групового показника.

Згідно даних таблиці 3.5, за шкалою «Самозвинувачення» за середнім значенням ($5,3 \pm 0,14$) та медіаною (5) показники близькі до середньої норми, що свідчить про помірну самокритику та здатність адекватно оцінювати власні помилки. Респонденти не схильні до надмірного самозвинувачення, що є позитивним показником для психологічного здоров'я і адекватного ставлення до

себе. Стандартне відхилення 1,09 вказує на низький рівень розкиду відповідей, що свідчить про відсутність значних індивідуальних відмінностей у показниках самозвинувачення серед респондентів. Отже, середній показник за цією шкалою є надійним для характеристики загальної тенденції у вибірці.

Для більш глибоко та детального аналізу розподілу прояву когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів відношення до себе за шкалами в роботі представлено відповідні графіки. Так, результати розподілу показників за шкалою «Відкритість/Замкненість» показано на рисунку 3.13.

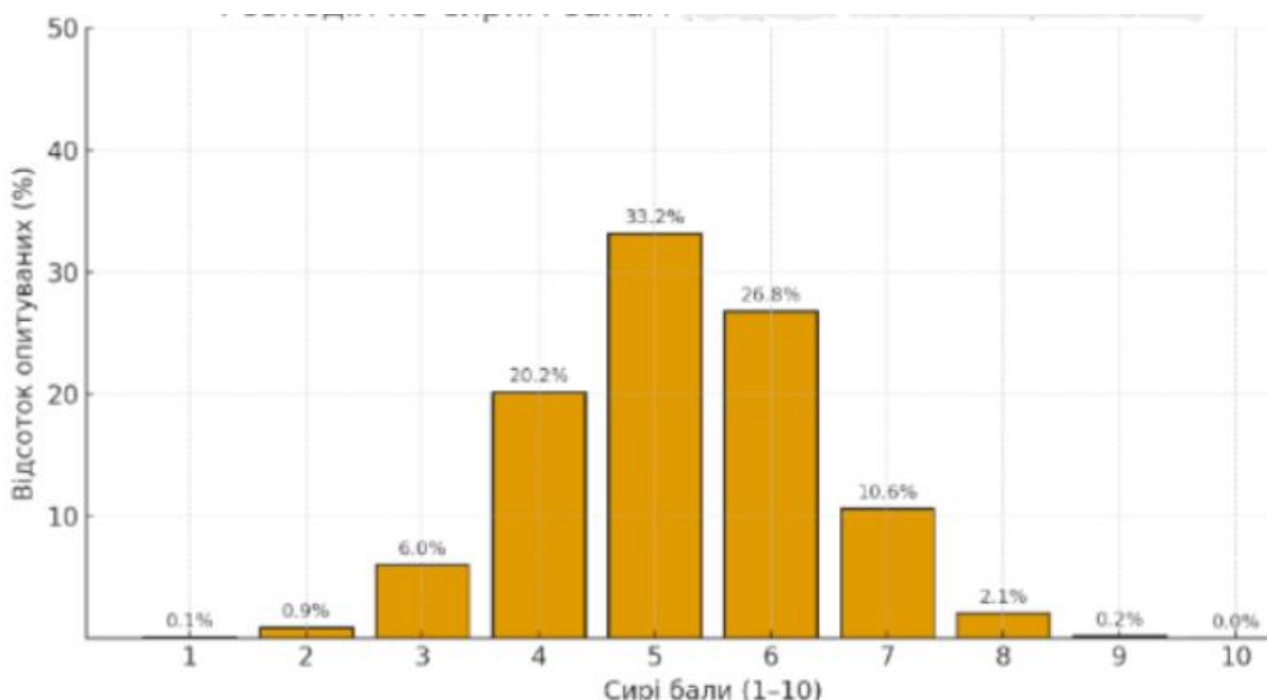


Рис. 3.13. Розподіл показників за шкалою «Відкритість/Замкненість»

На рисунку 3.13 видно, що рівень відкритості–замкненості в учасників тяжіє до середніх значень: імовірність зустріти показники в зоні середніх значень 79%, що вказує на те що більшість людей знаходяться десь посередині між емоційною відкритістю й схильністю закриватися. Це означає, що респонденти можуть як виявляти свої почуття, так і стримувати їх залежно від ситуації. Тоді як 7% імовірність зустріти показники в зоні низьких значень, тобто дана група респондентів схильна приховувати свої емоції і переживання і проживати їх наодинці з собою. І 14% імовірність зустріти показники в зоні високих значень, тобто дана група респондентів схильна до активного проявлення своїх емоцій, їм

звично проживати переживання проговорюючи їх у компанії людей. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірнього рівня відкритості, що є характерним для збалансованої емоційної поведінки.

Результати розподілу показників за шкалою «Самовпевненість» на рисунку 3.14.

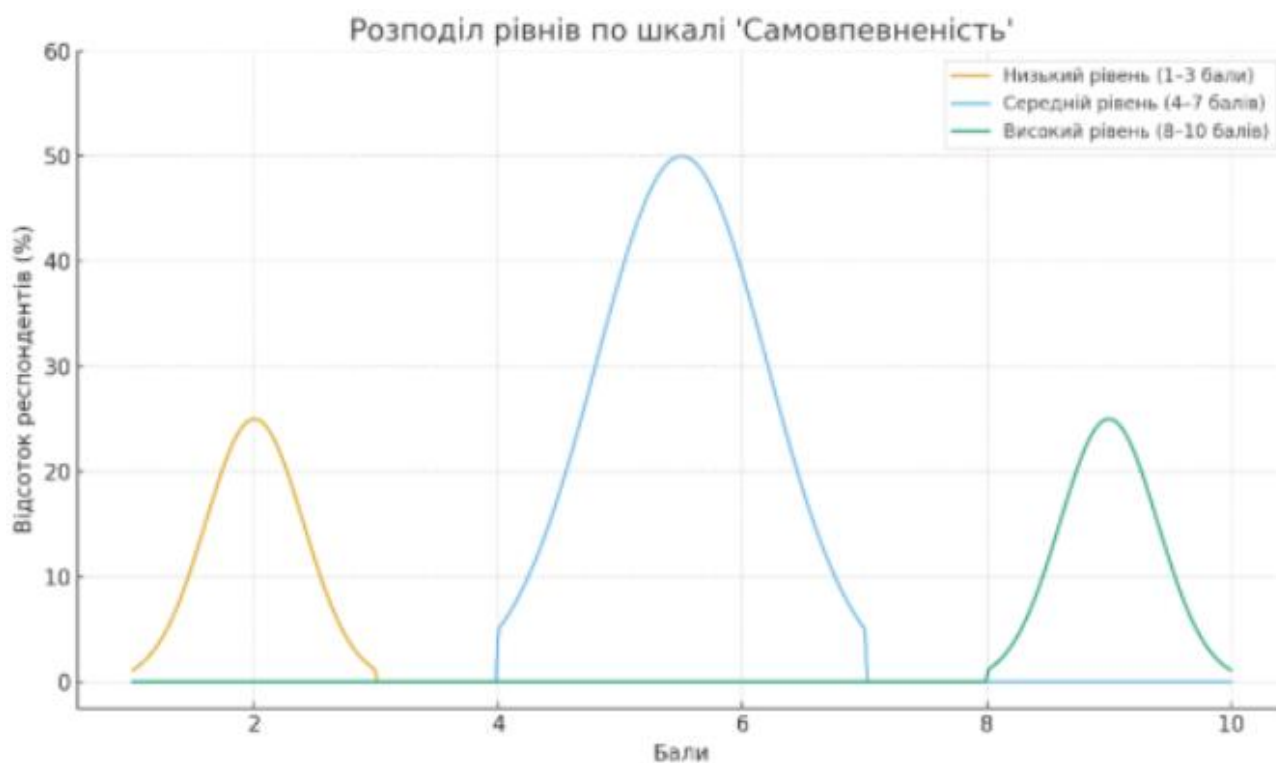


Рис. 3.14. Розподіл показників за шкалою «Самовпевненість»

На рисунку 3.14 видно, що імовірність зустріти показники що опинився у середньому інтервалі значень за шкалою Самовпевненість складає 50%, тобто дана група респондентів демонструють помірний рівень самовпевненості, який може коливатися в залежності від зовнішніх умов або емоційного стану тощо. В той же час вірогідність зустріти показники в зоні високих значень складає 25%, тобто це група людей які схильні бути впевненими у власних здібностях доволі часто. Вірогідність же зустріти показники в зоні низьких значень за шкалою «Самовпевненість» складає такий самий відсоток — 25%, тобто це люди, для яких характерно не вірити у власні здібності. Стандартна помилка 0,32 свідчить

про достатню стабільність середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірною рівня самовпевненості.

Результати розподілу показників за шкалою «Самокерівництво» на рисунку 3.15.

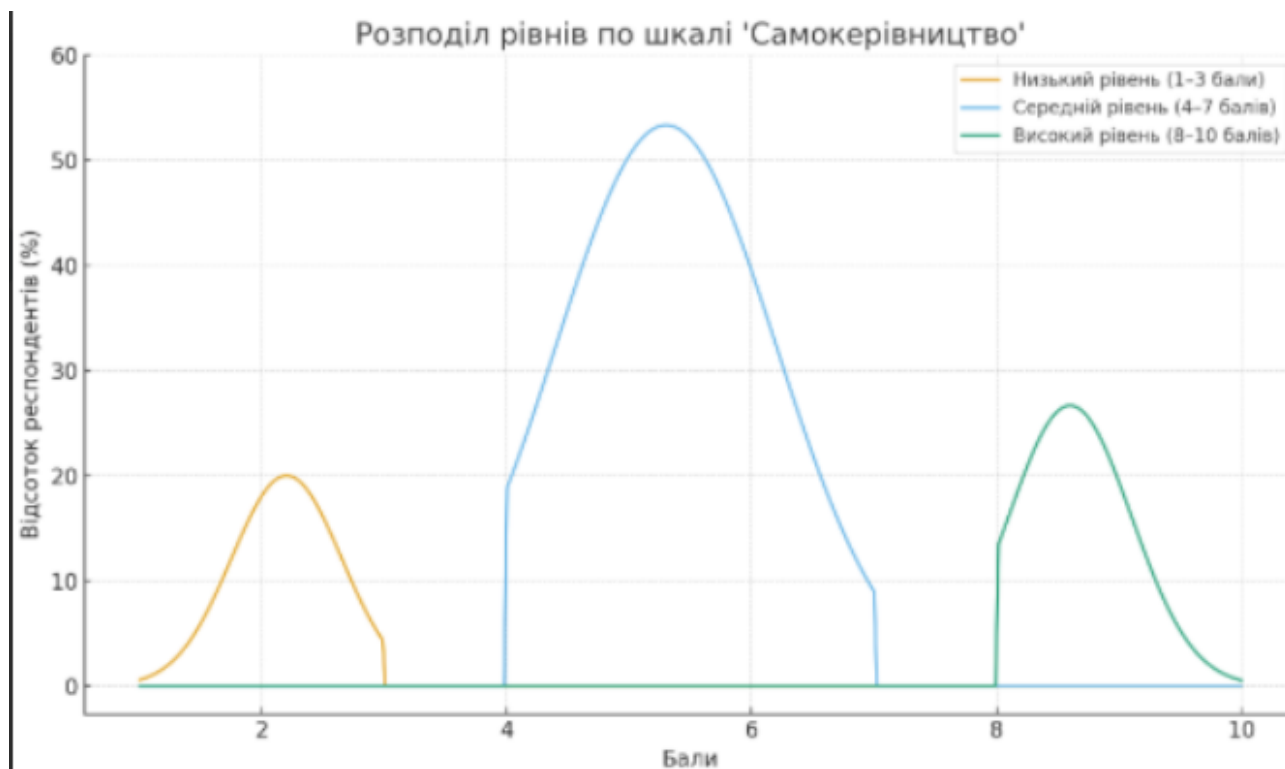


Рис. 3.15. Розподіл показників за шкалою «Самокерівництво»

На рисунку 3.15 видно, що найбільша імовірність зустріти показники по шкалі «Самокерівництво» у середньому інтервалі - 50%, тобто ця група характеризується нестабільним рівнем володіння своїми емоціями і станом; імовірність зустріти показники в зоні високих значень - 30%, тобто ці респонденти демонструють високий рівень самокерівництва, вміють зібратися у стресових обставинах і діяти ефективно; вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень 20%, тобто ці респонденти мають низький рівень самокерівництва. Невелика стандартна помилка 0,29 вказує на надійність отриманого середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірною рівня самокерівництва.

Результати розподілу показників за шкалою «Віддзеркалене самовідношення» на рисунку 3.16.

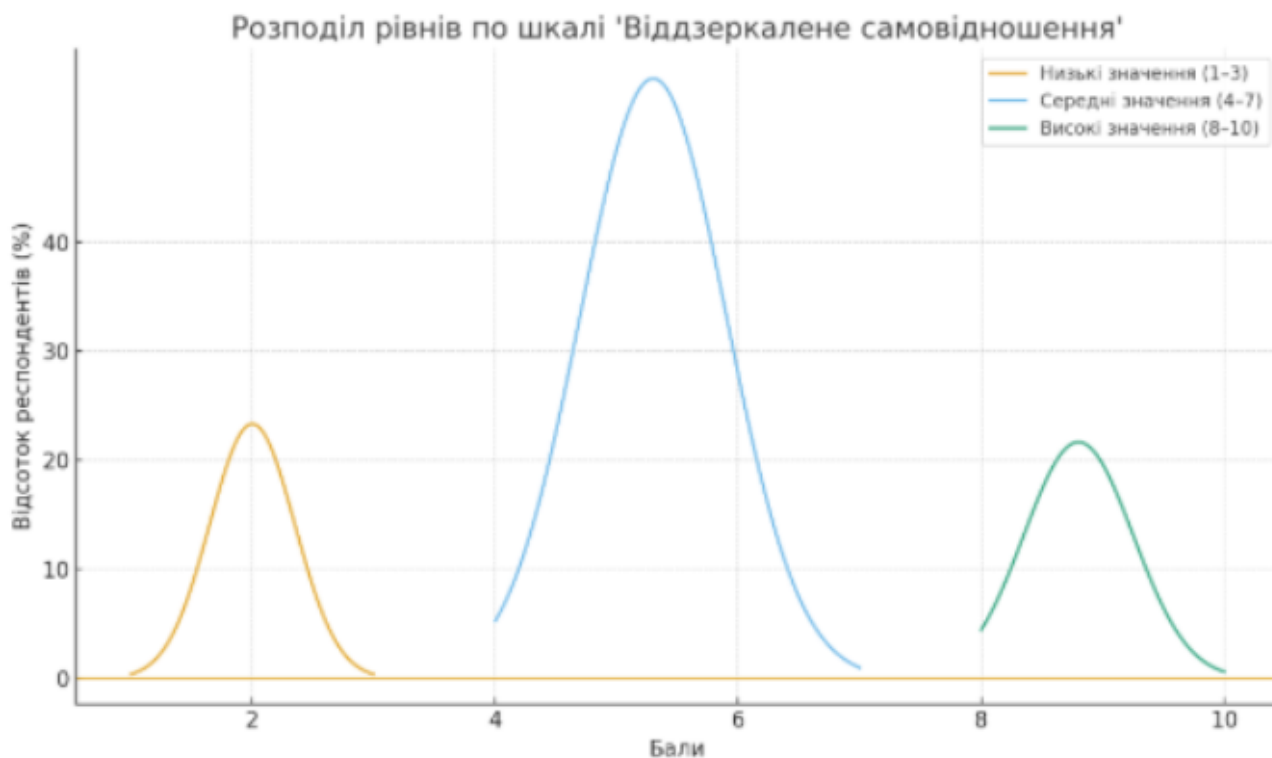


Рис. 3.16. Розподіл показників за шкалою «Віддзеркалене самовідношення»

На рисунку 3.16 видно, що показники віддзеркаленого самовідношення загалом тяжіють до середніх значень, оскільки імовірність зустріти показники в зоні середнього рівня - 55%, тобто такі респонденти характеризуються помірним представленням про те, наскільки вони здатні подобатися іншим людям і викликати повагу до себе; вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень 23%, тобто дана група респондентів продемонструвала належність до низького рівня цього показника, тобто вони думають що скоріш не здатні викликати прихильність у інших; вірогідність зустріти показники в зоні високих значень - 22%, тобто ці опитувані вважають що вони доволі легко вміють подобатися іншим і справляти гарне враження. Розкид результатів є помірним, про що свідчить стандартне відхилення 2,41. Стандартна помилка 0,31 вказує на достатню точність оцінки середнього значення. Отже, загальна тенденція вказує

на переважання реального розуміння у респондентів наскільки вони можуть сподобатись.

Результати розподілу показників за шкалою «Самоцінність» на рисунку 3.17.

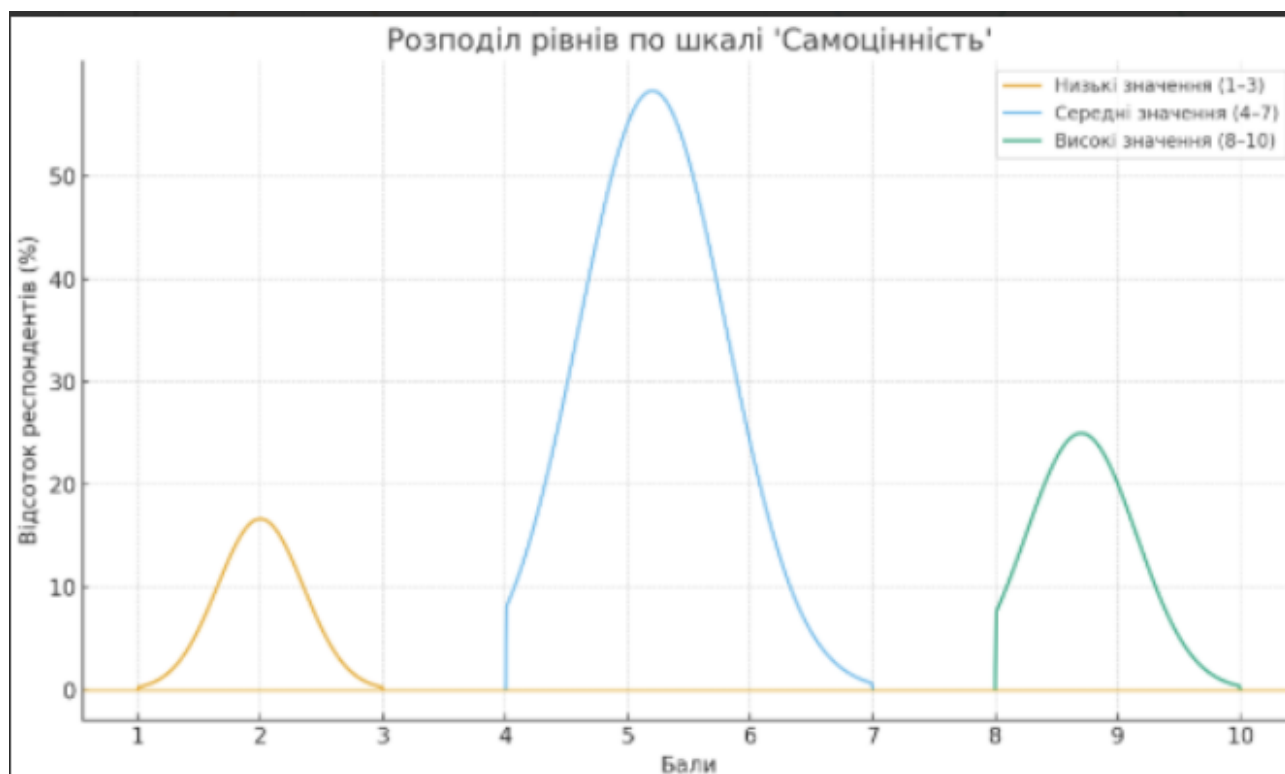


Рис. 3.17. Розподіл показників за шкалою «Самоцінність»

На рисунку 3.17 видно, що рівень самоцінності серед респондентів є здебільшого в межах середніх значень — найбільша імовірність зустріти показники по цій шкалі в зоні середнього рівня 55%, тобто це люди, які відчують себе цінними в залежності від певних обставин; вірогідність зустріти показники в зоні високих значень 23%, тобто ці респонденти демонструють стабільну самоцінність, на яку важко повпливати обставинам; вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень 22%, то дана група опитуваних продемонструвала низький рівень самоцінності і відповідно схильність недостатньо себе цінити. Невелика стандартна помилка 0,29 свідчить про достатню надійність отриманого середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірною рівня самоцінності.

Результати розподілу показників за шкалою «Самоприйняття» на рисунку 3.18.

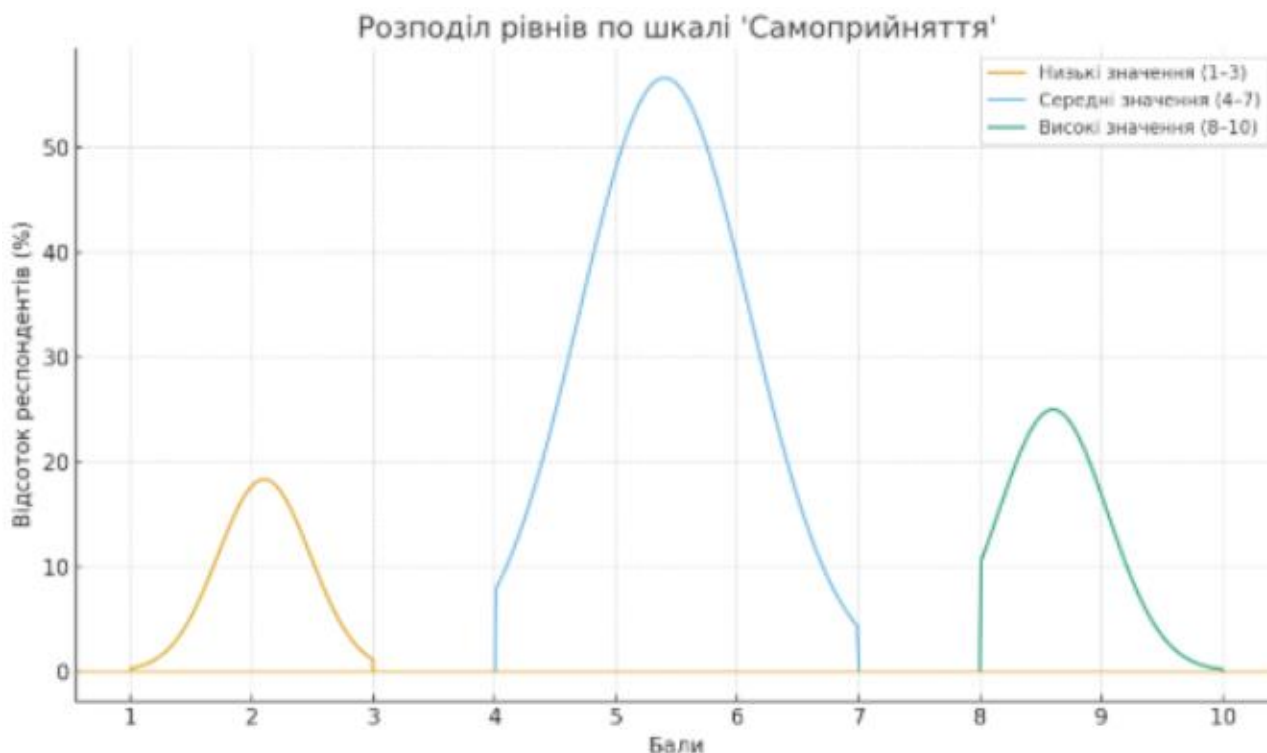


Рис. 3.18. Розподіл показників за шкалою «Самоприйняття»

На рисунку 3.18 видно, що рівень самоприйняття серед опитаних розвинене на середньому рівні, про що свідчить те, що 55% вірогідність зустріти показники в зоні середніх значень, тобто цій групі опитуваних не завжди буває легко ставитися до себе з турботою і повагою якщо вони зазнають впливу стресу; вірогідність зустріти показники в зоні високих значень 23%, тобто ці респонденти демонструють високу і стабільну здатність підтримувати себе у моменти невдач; вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень 22%, тобто для цієї групи характерно важко проживати моменти поразок у житті і втрачати повагу до себе в відповідних умовах. Стандартна помилка 0,28 вказує на достатню точність оцінки середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірного рівня самоприйняття.

Результати розподілу показників за шкалою «Самоприв'язаність» на рисунку 3.19.

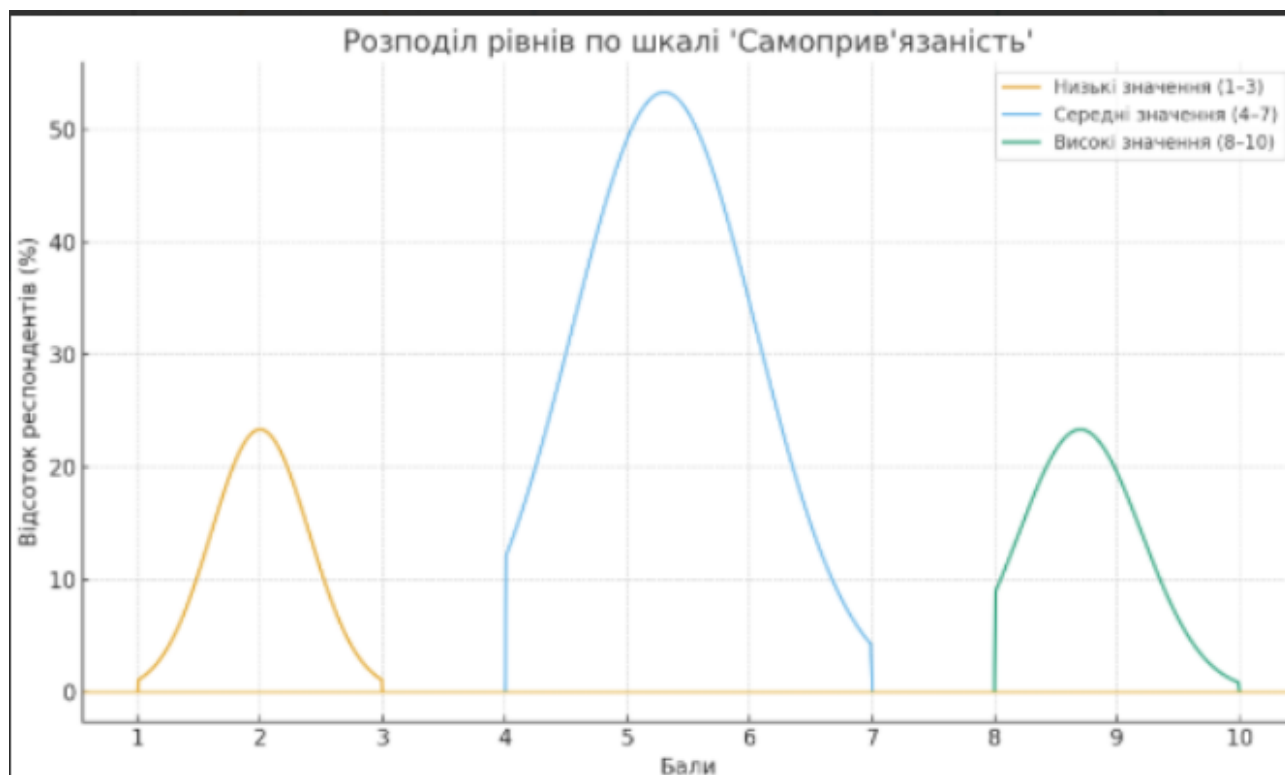


Рис. 3.19. Розподіл показників за шкалою «Самоприв'язаність»

На рисунку 3.19 видно, що рівень самоприв'язаності респондентів переважно зосереджений навколо середніх значень, адже % вірогідність зустріти показники в цій зоні 50%, тобто ці респонденти демонструють середній рівень готовності змінювати Я-концепцію під впливом навколишніх подій; вірогідність зустріти показники в зоні високих значень 25%, тобто ці респонденти показали високий рівень ригідності, тобто вони не схильні ставити під знак питання свої погляди і концепції; і вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень теж 25%, тобто ця група людей схильна змінюватися задля того щоби бути прийнятими іншими людьми. Стандартна помилка 0,31 свідчить про достатню надійність оцінки середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірною рівня самоприв'язаності.

Результати розподілу показників за шкалою «Внутрішня конфліктність» на рисунку 3.20.

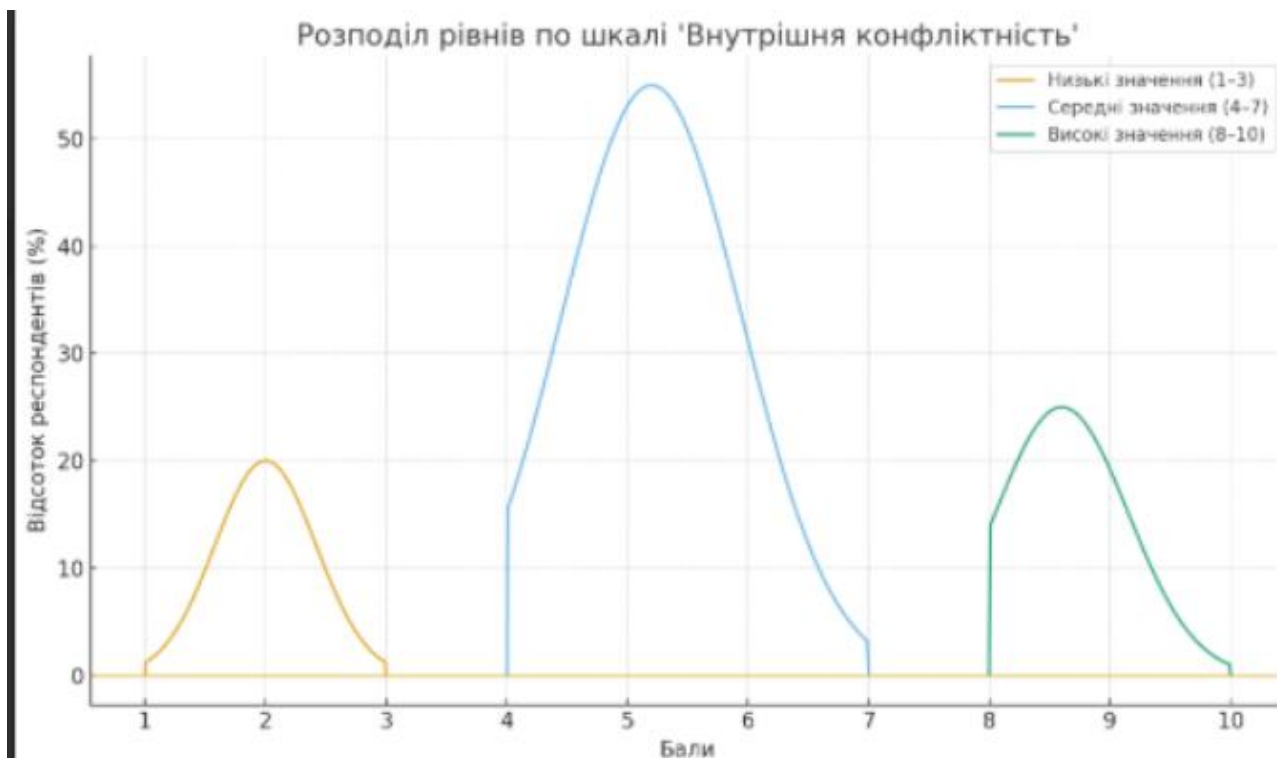


Рис. 3.20. Розподіл показників за шкалою «Внутрішня конфліктність»

На рисунку 3.20 видно, що показники внутрішньої конфліктності в респондентів розташовані на середньому рівні, адже вірогідність зустріти показники в цій зоні 55%, що характеризує людину, у якої ставлення до себе залежить від ступеню адаптованості в ситуації; вірогідність зустріти показники в зоні високих значень 20%, тобто ця група опитуваних проявляє стале позитивне ставлення до себе і задоволеність собою; 25% вірогідність зустріти показники в зоні низьких значень, тобто дана група респондентів демонструє негативний фон відношення до себе, ця група людей схильна до надмірної рефлексії, що переходить у самокопання і постійний пошук проблеми в собі. Стандартна помилка 0,29 свідчить про достатню точність оцінки середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на те, що наявність внутрішнього конфлікту у респондентів буде залежати від пристосовуваності до зовнішніх обставин.

Результати розподілу показників за шкалою «Самозвинувачення» на рисунку 3.21.

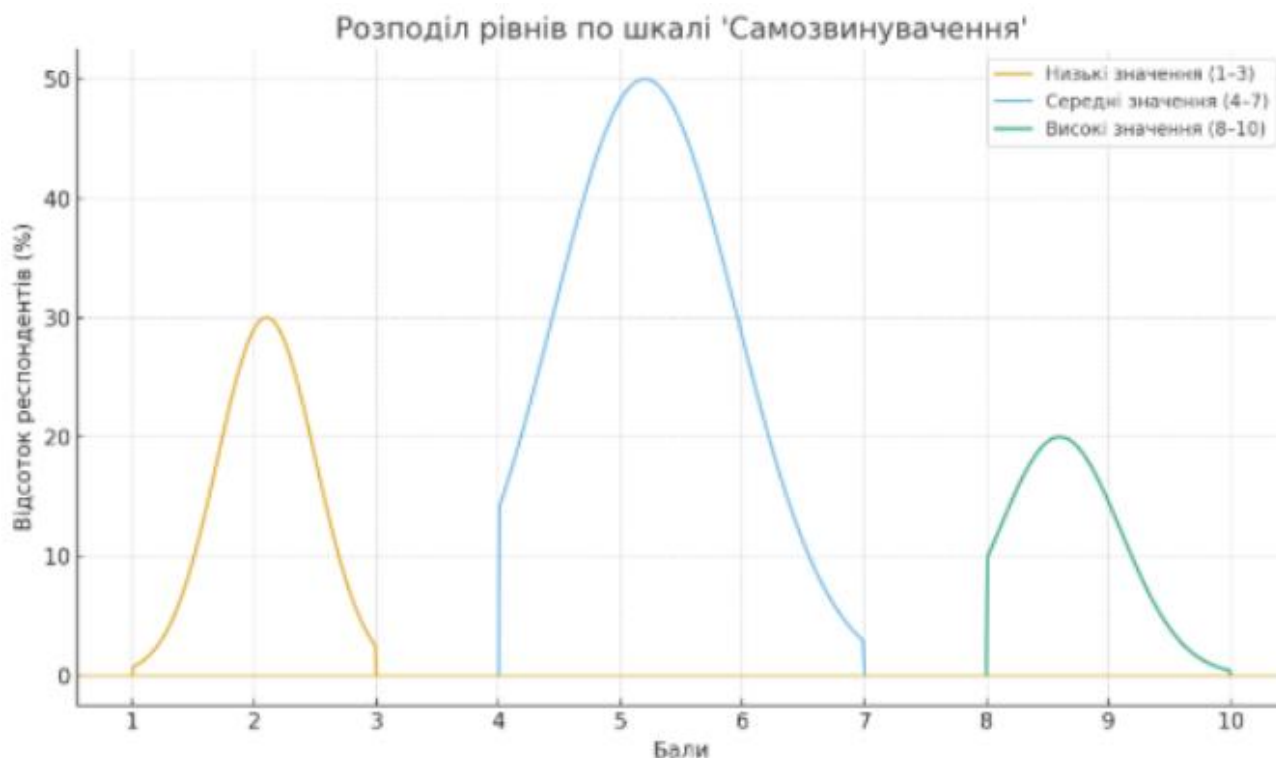


Рис. 3.21. Розподіл показників за шкалою «Самозвинувачення»

На рисунку 3.21 видно, що рівень самозвинувачення серед опитаних є здебільшого в межах середніх балів, оскільки вірогідність зустріти показники в цій зоні 50%, тобто ці респонденти демонструють помірний рівень самозвинувачення; імовірність зустріти показники в зоні високих значень 30%, тобто ці опитувані схильні до низького рівня самозвинувачення, замість цього вони можуть мати тенденцію до звинувачення інших осіб; імовірність зустріти показники в зоні високих значень 20%, тобто дана група респондентів схильні до того аби бачити в собі причину багатьох проблем. Стандартна помилка 0,30 свідчить про достатню точність оцінки середнього показника. Отже, загальна тенденція вказує на переважання помірного рівня самозвинувачення.

Таким чином, дослідження відповідей респондентів за шкалою дослідження самовідношення показало, що здебільшого показники за більшістю шкал знаходяться у межах середніх значень, тобто більшість респондентів не

демонструють крайових значень, що характеризувалися би виражено високою самооцінкою, або ж навпаки схильністю до деструктивного саморуйнівного ставлення.

3.3. Кореляційний аналіз особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування як сутність відношення до себе

При переході до аналізу кореляційних зав'язків, зазначу що були виявлені значні взаємозв'язки між особливостями розвитку сфер за моделлю наслідування та компонентами відношення до себе. Було послідовно розглянуто дану кореляційну структуру. З метою знаходження зв'язку між особливостями розвитку сфер за моделлю наслідування та компонентами відношення до себе (доброта до себе, самокритика, загальна людяність, самоізоляція, надмірна зануреність в емоції, самооцінка, самоефективність, відкритість/замкненість, самовпевненість, самокерівництво, віддзеркалене самовідношення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення) було використано кореляційний аналіз - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати дослідження представлено в таблиці 3.7

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця значимих зав'язків особливостями розвитку сфер за моделлю наслідування та компонентами відношення до себе

Шкала	Я	ТИ	МИ	ПРА-МИ
Доброта до себе	0,373		0,382	0,714
Самокритика				-0,415
Загальна людяність	0,412		0,422	0,452
Самоізоляція			-0,51	
Надмірна зануреність в емоції				-0,454
Рівень самооцінки	0,606		0,351	
Рівень самоефективності	0,482			0,585
Відкритість/замкненість	-0,401			

Продовження таблиці 3.7

Шкала	Я	ТИ	МИ	ПРА-МИ
Самовпевненість	0,702	0,421		
Самокерівництво	0,554			
Віддзеркалене самовідношення	0,603			
Самоцінність	0,705			
Самоприйняття	0,681	0,351		
Самоприв'язаність	0,413			
Внутрішня конфліктність	-0,451			
Самозвинувачення	-0,501			

З таблиці 3.7 видно, що внаслідок кореляційного аналізу встановлено прямий кореляційний зв'язок між сферою наслідування Я і Добротою до себе ($r=0,373$), тобто для людей, які мали здебільшого позитивне і підтримуюче ставлення від батьків без ознак відкидання характерно більш добре і турботливе ставлення до себе, вміння себе підтримати і знайти для себе добрі слова.

Дані таблиці 3.7 показують, що також зі сферою Я позитивно корелює Загальна людяність ($r=0,412$), тобто люди, які набрали високу кількість балів у сфері Я схильні до розуміння того, що їх досвід не є унікальним і інші люди переживають щось подібне час від часу, а розуміння цього факту полегшує проживання важких емоційних станів, адже людина істота соціальна і для неї характерно бажання бути почутою і аби її розуміли в її переживаннях.

Згідно даних таблиці 3.7, позитивна кореляція також була встановлена між рівнем самооцінки і сферою Я ($r=0,606$), тобто респонденти які мали здебільшого доброзичливе ставлення від батьків характеризуються досить високим рівнем самооцінки, схильні до того щоб позитивно оцінювати себе і свої здібності і вміння.

З таблиці 3.7 видно, що самоефективність також позитивно корелює з сферою Я ($r=0,482$). Це свідчить про те що коли людина має досвід позитивних відносин з батьками і достатньо схвалення і підтримки від них — вона демонструє вищий рівень впевненості в своїх здібностях справлятися з труднощами, що виникають на її життєвому шляху.

Дані таблиці 3.7 показують, що сфера Я негативно корелює з шкалою Відкритість/замкненість ($r=-0,401$), тобто людина, у якої є досвід прийняття від батьків більше демонструє готовність визнавати свої не найкращі сторони, більш готова до чесності із собою. І навпаки, коли досвід стосунків з батьками був не надто теплий — людина характеризується бажанням видаватися іншим кращою, ніж вона є.

Згідно даних таблиці 3.7, самовпевненість позитивно корелює зі сферою Я ($r=0,702$) і це означає, що людина з досвідом теплих стосунків з батьками частіше демонструє віру у власні сили, має більш позитивний образ Я і більш цілісну Самість.

З таблиці 3.7 видно, що позитивний кореляційний зв'язок так само був знайдений між сферою Я і самокерівництвом ($r=0,554$). З цього слідує, що респонденти з досвідом теплих підтримуючих стосунків з батьками мають тенденцію до того, щоби вважати себе людиною, відповідальною за свою судьбу і свій добробут, тобто це люди, у яких локус контролю знаходиться всередині них самих. Вони відчують, що можуть змінювати обставини свого життя за необхідності і навряд чи стануть терпіти певні некомфортні для них обставини виправдовуючи це тим, що в них така доля і зробити нічого не можна (що є характерною рисою мислення жертви).

Дані таблиці 3.7 показують, що знайдено також позитивний кореляційний зв'язок між сферою Я і Віддзеркаленим самовідношенням ($r=0,603$). Це демонструє той факт, що людина у якої були підтримуючі батьки і теплі стосунки з ними має тенденцію вважати, що вона справляє здебільшого приємне позитивне враження на інших людей, що вона їм подобається і вони про неї гарної думки. Відповідно такій людині простіше звернутися по допомогу, заводити дружбу і інші соціальні контакти.

Згідно даних таблиці 3.7, самоцінність також позитивно корелює з сферою Я ($r=0,705$) і це означає що людина що мала позитивні стосунки з батьками і чула від них позитивні слова щодо себе схильна цінити себе просто за сам факт свого існування, а не за свої перемоги і інші здобутки в соціальному світі. Тобто така

людина менш вірогідно що буде проявляти нарцисичні риси, до яких якраз і відноситься звичка цінувати себе тільки за свої успіхи.

З таблиці 3.7 видно, що позитивно корелює також Самоприйняття зі сферою Я ($r=0,681$), це означає що досвід теплих стосунків з батьками впливає на те, що людина навчається ставитися до себе з прийняттям навіть в моменти невдач, бути на своєму боці, знаходити для себе слова підтримки, а не вдаватися до самокритики і самозвинувачення.

В таблиці 3.7 також бачимо позитивний кореляційний зв'язок між самоприв'язаністю і сферою Я ($r=0,413$), що свідчить про зв'язок між благополучними стосунками дитини з батьками і небажанням легко змінюватися під бажання і запити інших людей. Тобто якщо людину в дитинстві приймали такою як вона є, можна припустити що вона виросте зі сталим образом Я і без бажання змінювати себе бо вважатиме що з нею і так все добре.

В таблиці 3.7 бачимо також негативний кореляційний зв'язок між сферою Я і Внутрішньою конфліктністю ($r=-0,451$). Це означає, що позитивні стосунки з батьками створюють сприятливі умови для того, щоб така дитина не була схильна до занадто глибокої саморефлексії і постійного погляду всередину себе у пошуках недоліків. Навпаки, така дитина здебільшого позитивно ставиться до себе і задоволена собою.

Дані таблиці 3.7 показують, що самозвинувачення і сфера Я також негативно корелюють ($r=-0,501$), що свідчить про те що у конфліктних ситуаціях дитина із досвідом позитивних стосунків з батьками не схильна до того, щоб звинувачувати себе і скоріше може перекласти провину на іншу людину.

Згідно даних таблиці 3.7, сфера ТИ позитивно корелює з самовпевненістю ($r=0,421$) і це означає що коли дитина бачить теплі дружні стосунки між батьками, це закладає фундамент для того щоб вона почувалася впевнено, бо батьки і їх стосунки це конструкція, на якій стоїть дитина і якщо вона бачить напружені стосунки між її найближчими людьми — це не додає впевненості у собі.

В таблиці 3.7 показано, що також сфера ТИ позитивно корелює з самоприйняттям ($r=0,351$), що означає що гарні стосунки між батьками

призводять до здатності у дитини бути підтримуючою до себе і не розсипатися у моменти труднощів, вміти любити себе навіть із своїми недоліками.

Дані таблиці 3.7 показують, що сфера МИ має позитивну кореляцію із Добротою до себе ($r=0,382$), що демонструє деякий зв'язок між відкритістю батьків до інших людей і вмінням дитини по-доброму до себе ставитися. Бо соціальні контакти це є базова необхідність людини оскільки людина істота соціальна і вміння встановлювати теплі стосунки з іншими людьми можуть призводити до досвіду підтримки від інших людей, які згодом людина інтроектує і навчається бути так само доброю до себе.

Згідно даних таблиці 3.7, також сфера МИ позитивно корелює з Загальною людяністю ($r=0,422$), що було цілком передбачувано, адже чим більше людина спілкується з іншими людьми, а не закривається в собі, тим більше вона чує чужих історій і думок і розуміє, що її досвід не є унікальним і інші люди проживають дещо схоже і в цьому може знайти підтримуючий ресурс для себе.

В таблиці 3.7 бачимо, що сфера МИ негативно корелює з Самоізоляцією ($r=-0,511$) і це демонструє той факт що відкритість до людей, яку дитина спостерігала у батьків призводить до відкритості і у самої дитини і для такої дитини не є характерним закриватися всередині себе і проживати свої стани наодинці не бажаючи напружувати собою інших або не очікуючи що інші можуть її прийняти в її станах і не засуджувати.

Також з таблиці 3.7 бачимо, що рівень самооцінки позитивно корелює зі сферою МИ ($r=0,351$) і це свідчить про те що відкритість батьків до соціальної взаємодії позитивно впливає на самооцінку дитини.

Дані таблиці 3.7 показують, що сфера ПРА-МИ позитивно корелює з Добротою до себе ($r=0,714$), що свідчить про те, що позитивний погляд на життя батьків створює сприятливі умови для того, щоби дитина навчилася ставитися до себе по-доброму. І навпаки, замкненість і відірваність від світу на духовному рівні спотворює здатність людини ставитися до себе по-доброму.

Згідно даних таблиці 3.7, сфера ПРА-МИ має негативну кореляцію із самокритикою ($r=-0,415$), що означає що позитивний оптимістичний погляд на

світ батьків дозволяє дитині навчитися ставитися до себе і своїх помилок з прийняттям і вміти себе підтримати у скрутні часи, а не нападати на себе.

З таблиці 3.7 бачимо, що загальна людяність позитивно корелює із сферою ПРА-МИ ($r=0,452$) і це вказує на те, що оптимізм і відкритість батьків сприяє вмінню співставити свій досвід із досвідом інших людей і знайти в цьому втіху для себе.

Дані таблиці 3.7 показують, що надмірна зануреність в емоції навпаки продемонструвала негативний кореляційний зв'язок ($r=-0,454$) із сферою ПРА-МИ. Це говорить про те, що позитивне ставлення до життя батьків сприяє тому щоб дитина не поглиблювалася занадто у свої переживання, а знаходилася більше в реальності, ніж в своїх емоціях.

Згідно даних таблиці 3.7, позитивний кореляційний зв'язок знайдено між сферою ПРА-МИ і самоефективністю ($r=0,585$), що означає що позитивне світосприйняття батьків допомагає дитині більше вірити у власні здібності і таланти, у свою здатність протистояти життєвим труднощам.

Таким чином, було встановлено, що існує кореляційний зв'язок між особливостями розвитку сфер за моделлю наслідування та компонентами відношення до себе.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку сфер за моделлю наслідування показав що здебільшого показники рівнів розвитку різних сфер наслідування знаходились у респондентів у межах середніх значень.

Аналіз результатів дослідження особливостей відношення до себе показав так само, що більшість опитуваних респондентів опинилися у межах середніх значень і в цілому не продемонстрували занадто високих або занадто низьких значень.

За допомогою розрахованих кореляційних відносин між різними тестами було встановлено, що наприклад сфера Я (в якій ми досліджуємо ставлення батьків до дитини) має найбільшу кількість взаємозв'язків з іншими результатами тестів, а от сфери ТИ МИ і ПРА-МИ мали меншу кількість кореляційних зв'язків, що свідчить про той факт, що найбільш впливовою на формування ставлення до себе є саме сфера Я, тобто ставлення батьків до дитини. Можемо припустити виходячи з цього, що ставлення батьків до дитини нею інтерналізується і стає її внутрішнім голосом, який продовжує впливати на дитину все її життя.

ВИСНОВКИ

1. Розглянуті теоретичні підходи до поняття «відношення до себе» та особливості сфер наслідування за Н.Пезешкіаном. Так, відношення до себе – це комплексний психічний динамічний процес, процес постійної взаємодії свідомого і несвідомого, навчений патерн поведінки, який залежить від історії взаємодії з оточенням, тобто є результатом складної взаємодії структур психіки, ранніх дитячих переживань, впливу батьків, соціальних норм та процесів ідентифікації, що включає усвідомлення власних потреб, емоцій та переживань; забезпечує внутрішню цілісність, самоприйняття, усвідомлення власної унікальності та відповідальності перед світом, стабільність самооцінки та здатність до самопідтримки, тобто це результат інтеграції когнітивного, соціального та морального розвитку.

Водночас наслідування є однією з ключових концепцій психотерапії, що дозволяє зрозуміти, як дитина усвідомлює та переймає світ батьків. Кожна з цих сфер відповідає за певний аспект психосоціального та емоційного розвитку дитини, формуючи її особистість, систему цінностей та світосприйняття. Так,

Сфера «Я» характеризується тим, як батьки ставляться до дитини безпосередньо, наскільки вони проявляють увагу, турботу, підтримку та емоційну доступність. Сфера «Ти» відображає міжособистісні стосунки батьків між собою, їхні моделі партнерства, способи вирішення конфліктів, прояви прихильності та взаємної поваги. Сфера «Ми» концентрується на тому, як батьки взаємодіють з іншими людьми — друзями, сусідами, колегами, знайомими, та яке враження вони справляють на соціальне оточення. Сфера «Пра-ми» включає систему цінностей, переконань, культурних і релігійних традицій батьків, їхні смисли та світоглядні установки.

2. Виявлені особливості розвитку сфер за моделлю наслідування та відношення до себе: за шкалою Я ставлення в дитинстві від батьків до респондентів було не надто позитивним, вірогідно з долею критики і недостатку емоційної підтримки, що є цілком зрозумілим, враховуючи що становлення у більшості респондентів приходилося на роки, які були доволі важкими і не сприяли тому, щоб у їх батьків був час і можливість налагоджувати стосунки з дітьми і ці стосунки зводились здебільшого до більш формальних — нагодувати, вдягнути дитину і простежити за тим, щоб вона добре вчилася; у сфері ТИ одні респонденти спостерігали гармонійні та позитивні відносини між батьками, тоді як інші — конфліктні, холодні або відсторонені стосунки; за сферою МИ більшість батьків респондентів були відкритими, толерантними та мали позитивне ставлення до інших людей; у сфері ПРА-МИ більшість батьків респондентів демонстрували позитивне світосприйняття, оптимізм та сформовану систему цінностей.

У середньому респонденти демонструють помірно високий рівень самостраждання, що виражається у здатності підтримувати себе та усвідомлювати власні переживання, а також переважання помірного рівня відкритості, що є характерним для збалансованої емоційної поведінки, помірного рівня самовпевненості, самокерівництва, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаності, самозвинувачення і переважання реального розуміння у респондентів наскільки вони можуть сподобатись, тобто більшість респондентів

оцінює свої можливості на середньому рівні. При цьому наявність внутрішнього конфлікту у респондентів буде залежати від пристосовуваності до зовнішніх обставин, тому вони балансують між самоповагою і самоприниженням, успіхи піднімають до небувалих вершин і самоповага зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають у прірву, тобто думки про себе коливаються то в одну, то в іншу сторону.

3. Встановлено взаємозв'язок особливостей сфер за моделлю наслідування та відношення до себе: для людей, які мали здебільшого позитивне і підтримуюче ставлення від батьків (сфера Я) без ознак відкидання характерно більш добре і турботливе ставлення до себе, вміння себе підтримати і знайти для себе добрі слова, вони схильні до розуміння того, що їх досвід не є унікальним і інші люди переживають щось подібне час від часу, а розуміння цього факту полегшує проживання важких емоційних станів; респонденти характеризуються досить високим рівнем самооцінки, вищим рівнем впевненості в своїх здібностях, готовністю визнавати свої не найкращі сторони, більш готові до чесності із собою, вірою у власні сили, мають тенденцію до того, щоб вважати себе людиною, відповідальною за свою судьбу, що справляє здебільшого приємне позитивне враження на інших людей; вони схильні цінити себе просто за сам факт свого існування, мають сталий образ Я, тобто немає в них значних внутрішніх конфліктів, тому що вони не схильні до того, щоб звинувачувати себе і скоріше можуть перекласти провину на іншу людину.

При цьому, коли респонденти бачивши теплі дружні стосунки між батьками (сфера ТИ), це закладає фундамент для того щоб вони почувалися впевнено, в респондентів формувалась здатність бути підтримуючими до себе і не розсипатися у моменти труднощів,

Встановлено, деякий зв'язок між відкритістю батьків до інших людей (сфера МИ) і вмінням дитини по-доброму до себе ставитися, не закриватись в собі, бути контактними, а також відкритість батьків до соціальної взаємодії позитивно впливає на самооцінку дитини.

Водночас позитивний погляд на життя батьків (сфера ПРА-МИ) створив сприятливі умови для того, щоб респонденти навчилися ставитися до себе по-доброму, ставитися до себе і своїх помилок з прийняттям і вміти себе підтримати у скрутні часи, а не нападати на себе, співставляли свій досвід із досвідом інших людей і знайшли в цьому втіху для себе, не поглиблювались занадто у свої переживання, а знаходились більше в реальності, ніж в своїх емоціях, більше вірити у власні здібності і таланти, у свою здатність протистояти життєвим труднощам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Індивідуальна психологія Альфреда Адлера. Нью-Йорк, 1956. 114 с.
2. Адлер А. Практика і теорія Індивідуальної Психології. Лондон, 1927. 48 с.
3. Адлер А. Розуміння людської природи. Лондон, 1927. 223 с.
4. Адлер А. Розуміння людської природи. Нью-Йорк, 1927. 26 с.
5. Аронсон Е. Соціальна психологія. Київ: Основи, 2012. 152 с.
6. Бек А. Депресія: причини і лікування. Філадельфія, 1967. 154 с.
7. Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади, 1976, Нью-Йорк, вид-цтво Гілфорд Прес, 250-252 с.
8. Бек А. Когнітивна терапія особистісних розладів, 1990, Нью-Йорк, вид-цтво Гілфорд Прес, 73 с.
9. Бек Дж. Когнітивно-біхевіоральна терапія: Основи і більше, 1995, Нью-Йорк, вид-цтво Гілфорд Прес, 121 с.

10. Бек Дж. Когнітивна терапія для проблем: Що робити якщо основи не працюють, 2005, Нью-Йорк, 44 с.
11. Браун Б. Сила вразливості: як відкритися собі і світу, 2012, Харків, вид-цтво “Клуб сімейного дозвілля”, 45 с.
12. Віннікот Д. Від педіатрії до психоаналізу, 1958, Лондон, 174 с.
13. Віннікот Д. Гра і реальність, 1971, Лондон, 131-132 с.
14. Віннікот Д. Дитина, сім'я і навколишній світ, 1964, Лондон, 114 с.
15. Віннікот Д. Здатність бути самому, 1965, Лондон, 142 с.
16. Кемпбелл Дж. Герой з тисячі облич: психологія міфу і особистісного розвитку, 1949, Нью-Йорк, вид-цтво Пантеон букс, 111 с.
17. Коулман Дж. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ, 1995, Київ, вид-цтво “Наш формат”, 77 с.
18. Коулман П. Самоповага і психологічне благополуччя, 2008, Лондон, вид-цтво Рутледж, 110 с.
19. Лакан Ж. Семінар, книга 2: Его в теорії Фрейда і в техніці психоаналізу, 1978, Нью-Йорк, 25 с.
20. Лакан Ж. Семінар, книга XI: Чотири фундаментальні концепції психоаналізу, 1973, Париж, 73 с.
21. Лакан Ж. Твори, 1966, Париж, 63 с.
22. Лакан Ж. Чотири фундаментальні концепції психоаналізу (Семінар 11), 1977, Нью-Йорк, 84 с.
23. Маслоу А. Мотивація і особистість, 1954, Нью-Йорк: Харпер і Роу, 112 с.
24. Нефф К. Розвиток і валідація шкали для вимірювання самоспівчуття, 2003, 114 с.
25. Нефф К. Самоспівчуття: доказана сила бути добрим до себе, 2011, 117 с.
26. Нефф К. Самоспівчуття: альтернативна концептуалізація здорового відношення до себе, 2003, 200 с.
27. Нефф К. Самоспівчуття: як жінки можуть використовувати доброту щоб говорити, заявити про свою силу і процвітати, 2016, 74 с.
28. Нефф К. Самоспівчуття, стрес і копінг, 2013, 203 с.

29. Нефф К. Самоспівчуття: теорія, метод, дослідження і вторгнення, 2023, 44 с.
30. Нефф К. Шкала самоспівчуття це валідне і теоретично узгоджений показник самоспівчуття, 2015, 73 с.
31. Пезешкіан Н. 33 і 1 форма партнерства, 54 с.
32. Пезешкіан Н. В пошуках сенсу: позитивна психотерапія крок за кроком, 113 с.
33. Пезешкіан Н. Вір у Бога, але прив'яжи верблюда — східна мудрість 107 с.
34. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія повсякденного життя: гайд самодопомоги для осіб, пар і сімей (250 історій), 73 с.
35. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія: Теорія і практика нового методу, 1977, 142 с.
36. Пезешкіан Н. Позитивна сімейна терапія: Сім'я як терапевт, 1986, вид-цтво Спрінгер-Верлаг, 63 с.
37. Пезешкіан Н. Психосоматика і Позитивна психотерапія, 1991, Вісбаден, 74 с.
38. Піаже Ж. Витоки розуміння у дітей, 1952, Нью-Йорк, вид-цтво Інтернешнл Юніверсітіс Прес, 104 с.
39. Піаже Ж. Конструкція реальності дитини, 1954, Нью-Йорк, 74 с.
40. Піаже Ж. Моральне засудження дитини, 1932, Лондон, вид-цтво Рутледж, 114 с.
41. Піаже Ж. Психологія інтелекту, 1950, Лондон, 104 с.
42. Роджерс К. Клієнто-центрована терапія, 1951, Бостон, 74 с.
43. Роджерс К. Особиста сила, 1977, Нью-Йорк, 111 с.
44. Роджерс К. Спосіб існування, 1980, Бостон, вид-цтво Хьютон Міффлін, 43 с.
45. Роджерс К. Становлення людини: Погляд терапевта на психотерапію, 1961, Бостон, 221 с.
46. Розенберг М. Суспільство та самооцінка підлітка, 1965, Прінстон, 130 с.

47. Сандерсон В. Психологія самоповаги, 2003, Київ, вид-цтво “Вільна думка”, 73 с.
48. Селф Д. Психологія самопізнання: внутрішнє “Я” в контексті сучасної психології, 2010, Київ, вид-цтво “Основи”, 110 с.
49. Скіннер Б. Ф. Наука і людська поведінка, 1953, Нью-Йорк, вид-цтво МакМілан, 230-231 с.
50. Скіннер Б.Ф. Понад свободою і гідністю, 1971, Нью-Йорк, вид-цтво Альфред А. Кнопф, 111 с.
51. Скіннер Б.Ф. Про біхевіоризм, 1974, Нью-Йорк, 96 с.
52. Скіннер Б.Ф. Самоконтроль” зі збірника “Накопичуваний запис, 1959, Нью-Йорк, 54 с.
53. Фрейд З. Его і Ід, 1923, Відень, 65 с.
54. Фрейд З. Нарцисизм: вступ, 1914, Відень, 63 с.
55. Фрейд З. По той бік принципу задоволення, 1923, Відень, 51 с.
56. Фрейд З. Я і Воно, 1923, Відень, 141 с.
57. Юнг К. Два есе по аналітичній психології, 1953, Прінстон, 7-е вид-цтво, 117 с.
58. Юнг К. Ейон: розуміння феноменології Селф, 1951, Цюрих, 74 с.
59. Юнг К. Людина і її символи, 1964, Лондон, 66 с.
60. Юнг К., Аніела Джаффе Згадки, Сни, Відображення, 1962, Цюрих, 63 с.
61. Ялом І. Екзистенційна психотерапія, 1980, Нью-Йорк, вид-цтво Basic Books, 220 с.
62. Ялом І. Момент істини: терапія груповими методами, 1986, Нью-Йорк, вид-цтво Harper & Row, 112 с.
63. Ялом І. Терапевтичні оповідання, 1989, Нью-Йорк, вид-цтво Harper & Row , 250 с.
64. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. — 1976, New York: International Universities Press, 106 p.

65. Brown, B. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. — 2010, Center City, MN: Hazelden, 74 p.
66. Neff, K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.— 2011, New York: William Morrow, 13 p.
67. Neff, K. D. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2003, 65 p.
68. Rogers, C. R. A Way of Being. — 1980, Boston: Houghton Mifflin, 64 p.
69. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — 1961, Boston: Houghton Mifflin, 104 p.
70. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. — 1965, Princeton, NJ: Princeton University Press. 100 p.