

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: САМООЦІНКА ЖІНКИ ЯК УМОВА ПОБУДОВИ СІМЕЙНИХ
СТОСУНКІВ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Косяк Тетяна Сергіївна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Халік О. О.
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри
психології Пономаренко О.В.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Косяк Тетяні Сергіївні

1. Тема роботи Самооцінка жінки як умова побудови сімейних стосунків
керівник роботи Халік О.О., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи :аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) . проаналізувати підходи до поняття «самооцінка» в психологічній літературі, визначити психологічні особливості самооцінки жінки, емпірично дослідити особливості самооцінки жінки як умови побудови сімейних стосунків, розробити та апробувати програму з психокорекції самооцінки жінки.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
9 таблиць, 12 рисунків
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Халік О.О., доцент		
Розділ 1	Халік О.О., доцент		
Розділ 2	Халік О.О., доцент		
Розділ 3	Халік О.О., доцент		
Висновки	Халік О.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень 2020	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ Т.С. Косяк

Керівник роботи _____ О.О. Халік

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 90 сторінок, 9 таблиць, 12 рисунків, 90 джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – самооцінка жінки як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості розвитку самооцінки жінки як умова побудови сімейних стосунків.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості самооцінки жінки як умови побудови гармонійних стосунків, розробити та апробувати психокорекційну програму з оптимізації самооцінки жінки.

Гіпотеза:

1. Самооцінка жінки є однією з умов побудови гармонійних сімейних стосунків.

2. Використання психокорекційної програми з метою коригування рівня самооцінки сприятиме гармонізації сімейних стосунків.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел), емпіричні: анкетування, психологічне тестування, констатуючий, формувальний та контрольний експерименти; якісний та кількісний аналіз даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що теоретично та емпірично обґрунтовано особливості рольової самооцінки жінок та новий підхід до корекції самооцінки з метою побудови гармонійних сімейних стосунків.

Галузь використання: працівники психологічних служб, практичні психологи.

САМООЦІНКА, ЗАВИЩЕНА САМООЦІНКА, ЗАНИЖЕНА САМООЦІНКА, АДЕКВАТНА САМООЦІНКА, РОЛЬОВА САМООЦІНКА, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Kosiak T.S. Women's self-esteem as a condition for building family relationships.

The qualification work consists of an introduction, 3 chapters, conclusion, reference (90 items, including 10 of foreign origin), 7 appendices. Qualification volume of work – 108 pages, of which 90 - the main text. The work contains 9 tables and 12 illustrations.

The qualification work gives a theoretical overview of the study of the concept of self-esteem in the psychological literature, describes the peculiarities of women's self-esteem and characterizes family relationships. The women's self-esteem which is adequately formed ensures the integrity and harmony of marital relations, successful interaction, interpersonal communication, stability of family relations.

The object of the research is women's self-esteem as a psychological phenomenon.

The subject of the research is the peculiarities of women's self-esteem as a condition for building family relations.

The purpose of the research is a theoretical and experimental analysis of the psychological features of women's self-esteem as a condition for building harmonious relationships.

Chapter 1 “Theoretical principles of studying women's self-esteem as a condition for building family relationships” reveals the concept of “self-esteem”, its types and characteristics. It describes the peculiarities of women's self-esteem, characterizes family relationships and their features and reveals the essence of a systematic approach.

Chapter 2 “Empirical study of the impact of women's self-esteem on building family relationships” presents the results of the ascertaining experiment of studying the features of women's general and role self-esteem; the study of the interrelation

between women's self-esteem and the nature of interaction of spouses in conflict situations; and the impact of women's self-esteem on the distribution of family roles.

Chapter 3 “Correction of women's self-esteem as a condition for building family relations” describes the possibilities of self-esteem correction. It contains the content and structure of the author's program of the formative experiment which is aimed at correcting the role and general self-esteem. It reflects the dynamics of changes in the indicators of the self-esteem of women in the experimental and control groups.

Research methods: The research work used theoretical methods (theoretical and comparative analysis of the literature on the selected topic) and empirical, namely: questionnaires, psychological testing, ascertaining, formative and control experiments; qualitative and quantitative analysis. The obtained results were taken into account when drawing up the psycho-correctional program. The author's program developed by us was aimed at correcting the role self-esteem, which is a dynamic component of the general self-assessment. The results of the control cross-section prove the effectiveness of this program, as the correction of role self-esteem led to the optimization of general self-esteem. Thus, the women-respondents noted the correction of underestimated neurotic type to underestimated self-esteem, also overestimated self-esteem to adequately formed one.

Conclusions: The hypotheses have been confirmed. Based on the results of the formative experiment a positive dynamics of correction of self-esteem of women in the experimental group was noted. It helped to harmonize the distribution of roles and reduce the level of conflict in the families of the women-respondents of the experimental group.

Key words: self-esteem, overestimated self-esteem, underestimated self-esteem, adequate self-esteem, role self-esteem, psychological correctio

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ЯК УМОВА ПОБУДОВИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	10
1.1. Концепції самооцінки в психологічній літературі.....	10
1.2. Види самооцінки, їх характеристика.....	15
1.3. Особливості самооцінки жінки.....	22
1.4. Сутність системного підходу в дослідженні сімейних стосунків.....	25
1.5. Характеристика сімейних стосунків, їх особливості.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ЖІНКИ НА ПОБУДОВУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	36
2.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	36
2.2. Експериментальне вивчення особливостей самооцінки жінок та їх взаємозв'язку з рівнем близькості-відчуженості в сімейних стосунках.....	38
2.3. Дослідження взаємозв'язку самооцінки жінки з характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях.....	50
2.4. Емпіричне вивчення взаємозв'язку самооцінки жінки з розподілом сімейних ролей.....	53
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ЯК УМОВИ ПОБУДОВИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	59
3.1. Можливості корекції самооцінки в ранній та середній дорослості.....	59
3.2. Зміст і структура програми формувального експерименту.....	59
3.3. Динаміка змін у показниках самооцінки жінок як умови побудови сімейних стосунків.....	69
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. В історії людства змінилося чимало форм громадського регулювання. Та найбільше значення у формуванні соціальних стосунків, на нашу думку, належить відносинам у сім'ї між чоловіком та жінкою. Сім'я є одним з основних чинників формування особистості. До базових феноменів, що відображають характеристику особистості, відносять самооцінку. Цей феномен досліджували такі вчені: Б. Ананьєв, Р. Бернс, У. Джеймс, І. Кон, С. Пантілеєв, К. Роджерс, М. Розенберг, В. Столін, М. Феннел, П. Чамата, та І. Чеснокова. Найчастіше у працях психологів самооцінка трактується як одне з базових утворень особистості, судження індивіда про власну цінність та індивідуальність, що є результатом довготривалого, процесу, усвідомлення особистості своїх взаємовідносин із зовнішнім світом та іншими людьми і не є одномірною сталою величиною.

На основі аналізу психологічної літератури виявлено, що саме жіноча самооцінка досліджена меншою мірою. До науковців, які вивчали її, належать: М. Боцманова, Е. Гідденс, Є. Ільїн, І. Кон, Н. Паніна В. Чернявська.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства жінка продовжує відігравати особливу роль у формуванні ресурсних сімейних стосунків. Традиційно їй доводиться реалізовувати одну з провідних функцій в сімейній системі, а саме: відповідати за гармонійність стосунків в сім'ї. Тож однією з умов створення ресурсних стосунків є корекція рівня самооцінки жінки щодо її особливостей виконання сімейних обов'язків.

На сьогодні, більшість програм спрямовані на корекцію самооцінки в дитячому віці, оскільки саме цей віковий період є оптимальним для здійснення впливу на даний феномен. Корекцією жіночої самооцінки в різних аспектах займалися: Г. Біленко, Н. Височіна, В. Долгова, Ю. Ємшанова, О. Конєва, О. Падуріна, І. Смоляр, О. Язигіна. Але робіт які б досліджували вплив самооцінки на сімейні стосунки, нами не виявлено.

У роботі ми прагнемо довести, що самооцінка жінки впливає на особливості побудови стосунків у своїй родині. Теоретичне та емпіричне дослідження обраної теми надасть уявлення та можливість розробити чіткі рекомендації щодо психокорекційного впливу на жіночу самооцінку, який має сприяти гармонізації сімейних стосунків.

Тому очевидною є актуальність вибору теми дослідження, оскільки самооцінка жінки впливає на всі сфери благополуччя у житті: сімейні стосунки, самореалізацію, фінансовий достаток, здоров'я, на стосунки з колегами та друзями. Адекватно сформована самооцінка жінки забезпечує цілісність та гармонійність подружніх стосунків, успішну взаємодію, міжособистісну комунікацію, стабільність сімейних стосунків, створює простір для розвитку щасливої та успішної жінки, а отже, щасливого та успішного соціуму. Саме благополучна сім'я є основною соціальною структурою здорового суспільства.

Об'єкт дослідження – самооцінка жінки як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості самооцінки жінки як умова побудови сімейних стосунків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості самооцінки жінки як умови побудови гармонійних сімейних стосунків, розробити та апробувати психокорекційну програму оптимізації самооцінки жінки.

Гіпотеза:

1. Самооцінка жінки є однією з умов побудови гармонійних сімейних стосунків.
2. Використання психокорекційної програми з метою коригування рівня самооцінки сприятиме гармонізації сімейних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до поняття «самооцінка» в психологічній літературі.
2. Визначити психологічні особливості самооцінки жінки.

3. Емпірично дослідити особливості самооцінки жінки як умови побудови сімейних стосунків.

4. Розробити та апробувати програму з психокорекції самооцінки жінки як умови побудови сімейних стосунків.

Методи дослідження. У роботі використовувалися теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз літератури з обраної теми) та емпіричні, а саме: анкетування, психологічне тестування, констатуючий, формувальний та контрольний експерименти; якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням SPSS statistics 21 (порівняльного та кореляційного аналізу). Як діагностичний інструментарій з метою розв'язання експериментальних завдань використано: «Методику знаходження кількісного вираження рівня самооцінки за С. Будассі», опитувальник О. Холодкової, С. Русіної «Вивчення рольової самооцінки», методику «Розподілу ролей в сім'ї» Ю. Алешиної, Л. Гозман, Е. Дубовської, методику «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» та проєктивну методику «Сімейна соціограма».

Наукова новизна роботи полягає у тому, що теоретично та емпірично обґрунтовано особливості рольової самооцінки жінок та новий підхід до корекції самооцінки з метою побудови гармонійних сімейних стосунків.

Практичне значення роботи полягає у використанні результатів емпіричного дослідження, базуючись на яких можна окреслити напрямки психокорекційної та психотерапевтичної роботи щодо корекції самооцінки жінки з метою побудови гармонійних сімейних стосунків, а розроблена та апробована психокорекційна програма може використовуватися практичними психологами та працівниками психологічних служб в організації консультативної та психокорекційної роботи з жінками.

Надійність і вірогідність результатів дослідження були забезпечені теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, створенням відповідних умов для діагностики, використанням комплексу валідних психодіагностичних методик, застосуванням кількісного та якісного

аналізу емпіричних даних, застосуванням інноваційних методів математичної статистики, наявністю експериментальної та контрольної груп.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення й висновки роботи доповідалися і обговорювалися на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» на тему «Особливості загальної та рольової самооцінки жінок» (15 жовтня 2020 м. Запоріжжя)

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 90 найменувань та додатку на 17сторінках.

Загальний обсяг роботи 108 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ЯК УМОВА ПОБУДОВИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Концепції самооцінки в психологічній літературі

Однією з умов побудови гармонійних стосунків є самооцінка особистості. Вона є важливою складовою поведінки суб'єкта, базовим феноменом, що відображає характеристику особистості та впливає на характер взаємодії з нею. Дослідженням самооцінки в різних контекстах та структурах займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Зокрема, Р. Бернс, М. Розенберг та К. Роджерс досліджували самооцінку у структурі «Я-концепції» [49], І. Кон, Б. Ананьєв, У. Джеймс, І. І. Чеснокова та П. Чамата вивчали самооцінку у структурі самосвідомості [25, 3, 16, 76, 72.], а в структурі самовідношення досліджував С. Пантілеєв [42], у контексті концепції смислу «Я» – В. Столін [61]. М. Феннел розглядала самооцінку в структурі саморегуляції [67].

Провівши аналіз літератури, визначили, що за наявності багатьох робіт, присвячених вивченню самооцінки, на сьогодні відсутнє однозначне визначення цього феномену. Сучасні дослідники по-різному класифікують підходи до трактування самооцінки. На наш погляд, вдалою є класифікація О. Н. Молчанової, яка пропонує усі теоретичні уявлення про самооцінку умовно поділити на три групи [36].

➤ До першої групи належать дослідження, у яких самооцінка розглядається як афективний компонент «Я-концепції», як почуття схвалення або несхвалення, самоприйняття або самонеприйняття (У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс). Вважається, що високий рівень самоповаги виражає те, що людина відчуває себе «досить гарно», відчуває, що вона є гідною особистістю, поважає себе за те, якою вона є. Низький рівень самоповаги означає самонеприйняття,

невдоволення, незадоволеність собою, почуття власної марності, нікчемності. Отже, для цього напрямку характерно пов'язувати самооцінку з емоційним ставленням до свого «Я», часто ототожнюючи ці поняття, або розглядати самооцінку як підструктуру самовідносин, особливий вид емоційно-ціннісного ставлення.

➤ Друга група визначень самооцінки розглядає її як взаємозв'язок між рівнями «Я», як утворення, яке узагальнює минулий досвід особистості та структурує нову інформацію про саму себе, виступаючи регулятором діяльності й поведінки. Впливаючи на структуру самооцінки та її параметри, можна керувати поведінкою індивіда й ефективністю його діяльності (А. Бандура, Г. Мід, Б. Скіннер).

➤ Третій напрямок робіт, присвячених самооцінці, поєднує авторів, що підкреслюють оціночний аспект, розглядають самооцінку як певний вид або рівень розвитку самопізнання (С. Пантілеєв). Природа самооцінки криється в усвідомленні людиною, чим є для неї те або інше знання про себе, в усвідомленні її значимості для себе, за яким завжди стоїть певна система цінностей. Уявлення про себе служать певним матеріалом для самооцінювання. Сформована при цьому самооцінка, у свою чергу, задає модус самовідношення. Не самооцінка базується на самовідношенні, а навпаки, вона сама здатна викликати те або інше ставлення до себе, позитивне або негативне [36].

Найчастіше самооцінку ототожнюють з «образом Я» та «Я-концепцією», але ці поняття не є рівноцінними. Найбільш ґрунтовне та цілісне розуміння «Я-концепції» було зроблено Р. Бернсом [8]. Автор вказує на тісне злиття в структурі особистості когнітивного та афективного компонентів, знань про себе і ставлення до цього знання. «Я-концепція», за Бернсом – це «сукупність усіх уявлень індивіда про себе разом з їх оцінкою» [8, 27]. Таким чином, Р. Бернс відводить самооцінці роль емоційно-ціннісної структури, прирівнюючи її до самовідношення. У структурі «Я-концепції» він виділяє дві модальності: «Я-

реальне» та «Я-ідеальне», різниця між цими категоріями вказує на відмінності в рівні самооцінки.

К. Роджерс дав таке визначення поняттю «Я-концепції»: воно складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми та з навколишнім світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами чи діями та уявлень про мету чи ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість [43].

У свою чергу, М. Розенберг пояснює суть самооцінки через ставлення до себе. У його дослідженнях вона відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що становить сферу «Я» [88]. До цієї групи вчених можна віднести також і представника гуманістичного напрямку А. Маслоу, який, вважаючи самоактуалізацію та самовираження основними характеристиками особистості, розглядав самооцінку крізь призму реалізації ієрархії потреб, на вершині якої знаходиться самоактуалізація. Існуючі потреби були ним класифіковані на два види: інстинктивні та мотивуючі і внесені в ієрархію потреб, в основі якої були фізіологічні потреби, а вершиною – потреби в самоактуалізації або потреби особистого вдосконалення [33].

Біхевіористи аналізують самооцінку з точки зору теорії навчання (А. Бандура, Г. Мід, Б. Скіннер) [6; 69]. А. Бандура розглядає самооцінку як опору фактору дії, він визначає самооцінку як один з компонентів, що регулюють поведінку. На його думку, людина – це одночасно творець і продукт свого оточення. І хоча він вважав, що людина залежить від оточення, у той же час вона сама здатна впливати на свою діяльність та поведінку. Самооцінка є внутрішнім чинником регуляції поведінки, що здійснюється за допомогою реакцій самооцінки, які проявляються у формі задоволення собою, гордості за свої успіхи, а також незадоволення собою і самокритики [6].

О. Павлюк вважає першопрохідцем у галузі вивчення самооцінки саме У. Джемса, який почав досліджувати цей феномен ще в 1892 році в рамках вивчення самосвідомості [40]. Завдяки формулі У. Джеймса можна розрахувати

самооцінку, за якою вона прямо пропорційна успіху і обернено пропорційна рівню домаганням, тобто потенційним успіхам, яких індивід мав намір досягти. Він виділяє у самосвідомості особистості два аспекти: „емпіричне Я” і „чисте Я”. Розглядаючи „емпіричне Я”, У. Джемс тлумачить особистість людини як загальну суму всього того, що вона може назвати своїм. У. Джемс виділяв залежність самооцінки від характеру взаємовідносин індивіда з іншими людьми [16]. На думку О. Павлюк, такий підхід був ідеалістичним, оскільки спілкування індивіда з іншими людьми розглядалося незалежно від реальної основи цього спілкування, тобто практичної діяльності [40].

І. Чеснокова, яка теж досліджувала самооцінку в контексті самосвідомості, відносить її до форм саморегуляції поведінки особистості, вважаючи складним психічним процесом, що виявляється передусім у сприйманні людиною численних «образів» самої себе в різних ситуаціях діяльності та спілкування і пов'язаний з виникненням і розвитком таких якостей, як самоповага, совість, гордість, марнославство, честолюбство [75].

На думку І. Кона, структура системи самооцінки, представлена двома компонентами: когнітивним і емоційним, але виділяють і третій компонент – поведінковий. Когнітивний компонент – це знання особистості про себе, а емоційний – ставлення до себе. Ці компоненти взаємопов'язані, адже знання про себе, які людина отримує під час соціальної взаємодії, поступово наповнюються емоціями [25].

До досліджень відомих українських учених, що займалися вивченням самооцінки, можна віднести розробки П. Чамати, його теорію самосвідомості, в якій він усебічно розкрив проблему власної організації людини [72]. Вчений зазначає, що «усвідомлюючи себе, людина пізнає свої фізичні і психічні властивості, створює уявлення про свою психофізичну особистість, про своє “Я”, що відрізняється від усього того, що є “не – Я” [71, 228]. Автор акцентує увагу на взаємовпливі ставлення особистості до зовнішнього світу і взаємин з іншими людьми. П. Чамата зазначає, що “... у своїй діяльності людина входить у найрізноманітніші відносини із зовнішнім предметним світом та іншими

людьми, впливаючи на них і сама зазнаючи їхнього впливу” [71, 229]. Тому, на його думку, це і є механізм становлення самооцінки, що має два взаємозалежних вектори: оцінки свого ставлення до інших залежні від зворотної спрямованості, тобто від оцінювання ставлення інших людей до самої себе. Дослідженням самооцінки в контексті самовідношення займався С. Пантілеєв, який вважав що самоповага виступає як соціальний аспект, нормативна самооцінка. Він зазначав, що „одне і те ж оціночне судження може втілювати в собі як самооцінку, так і емоційно-ціннісне самоставлення, котрі перебувають у відносинах, взаємоперетворені і разом становлять єдність самоставлення як процесу” [42, 47].

Самооцінка не є сталою, вона змінюється залежно від обставин і є важливим способом саморегуляції. Т. Криворучко, аналізуючи особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці зазначає, що критерієм цього феномену можуть виступати ідеали, засвоєні норми, соціокультурні стандарти, оцінки інших людей. Вона нерозривно пов'язана з потребами, інтересами, мотивами, цілями і стандартами людини. На думку автора, суть процесу самооцінювання полягає в оцінці відповідності того або іншого уявлення про себе – його зіставлення з особистими інтересами, цінностями, співвідношення даного уявлення з особистими стандартами і цілями. Самооцінка як результат є дворівневою: є рівень конкретних самооцінок (конкретно-ситуативний), який може змінюватися під дією певних чинників, і рівень стійкої, узагальненої, глобальної самооцінки [20].

На думку А. Захарової, сформована самооцінка, впливаючи на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості, а також гармонійність стосунків, виконує такі функції:

- ✓ регулятивну (вирішує завдання особистого вибору);
- ✓ мотиваційну (формує цілі, ідеали, мотиви, що зумовлюють діяльність особистості);
- ✓ захисну (забезпечує відносну стабільність та незалежність особистості);

- ✓ рефлексивну (уміння людини усвідомлювати те, що вона робить і аргументувати, обґрунтовувати свою діяльність);
- ✓ Орієнтаційну (орієнтує в ситуаціях оцінювання себе, своїх можливостей, своєї діяльності в міжособистісних взаємодіях) [20].

Узагалі розвиток самооцінки, на думку П. Чамати, проходить у два етапи: на першому – суб'єкт оцінює себе, свої дії та вчинки, а на другому – у сферу самооцінки включаються внутрішні стани та моральні якості особистості. Формування другого, вищого, етапу самооцінки починається в підлітковому віці і триває протягом усього життя людини в міру накопичення соціального досвіду і подальшого розумового розвитку [70].

Самооцінка є важливим фактором становлення особистості, без якої неможливе розуміння свого місця і призначення у світі. Це феномен, що формується з розвитком особистості і є детермінантним багатьма чинниками, серед яких провідну роль займає оточення, зокрема сім'я. Самооцінка може змінюватися у процесі діяльності і в той же час впливати на неї, стимулюючи або пригнічуючи активність людини. Незважаючи на значну кількість досліджень, нині не існує єдиної думки щодо визначення цього поняття та однієї загальної структури. Але цілком однозначно можемо припустити, що самооцінка – ядро особистості, судження індивіда про власну цінність та індивідуальні особливості у порівнянні з певним еталоном, це результат довготривалого, двовекторного, пізнавального процесу, усвідомлення особистості своїх взаємовідносин із зовнішнім світом та іншими людьми і не є одномірною сталою величиною, змінна частина якої може переходити від одного виду до іншого впродовж усього життя.

1.2 Види самооцінки, їх характеристика

Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних

стосунках. Як вже зазначалося вище, самооцінка не є постійною, певна її частина змінюється від оціночних уявлень індивіда про себе, тобто самоспостереження й соціального оточення. У самооцінці проявляється міра адекватного ставлення передусім до самого себе а також до інших. Від оцінки своїх переваг та недоліків залежить те місце в соціальній ієрархії, яке займає особистість і навпаки, оточення впливає на рівень сформованої самооцінки особистості. Враховуючи що в системі самооцінки є динамічна частина, залежно від певних факторів, особливо оточення, вона може змінюватися від одного виду до іншого. І хоч цей феномен є одним із популярних об'єктів психологічного дослідження, на сьогоднішній день відсутня єдина класифікація і в залежності від різних ознак існує декілька класифікацій видів самооцінок. Над цим питанням працювали: А. Захарова, А. Ліпкіна, Л. Кошинська, І. Чеснокова, В. Сафін [21; 30; 27; 75; 53].

За У. Джеймсом, розрізняють дві форми самооцінки: глобальну, під якою розуміють загальну недиференційовану самооцінку особистості, й часткову (парціальну або конкретну), яка належить до різних рівнів пізнання якостей особистості [15, 434]. А. Захарова вважає, в формуванні загальної самооцінки провідну роль відіграє когнітивний компонент, оскільки його функцією є узагальнення найважливіших для суб'єкта часткових самооцінок, їх синтез і вироблення ціннісної самооцінки, в якій відображається розуміння особистістю її власної суті [20, 44]. Загальна самооцінка, на думку І.І. Чеснокової, формується на основі парціальних самооцінок, набутих в різних видах діяльності, в різний проміжок часу [76].

О. Молчанова під загальною (глобальною) самооцінкою особистості розуміє не автономну, одномірну змінну і не просто суму всіх приватних самооцінок, а певний вид взаємозв'язку значущих самооцінок, тобто оцінку себе в найбільш значущих діяльностях, стосовно значущих мотивів [36, 6]. Приватні самооцінки, що визначають загальну, є варіативними, за обсягом та характером зв'язку вони не стабільні, відображають окремі сторони розвитку особистості. На думку автора, парціальна самооцінка залежить від цінностей

людини, наприклад, якщо для людини важливою сферою є певний вид діяльності, зміни в цій сфері будуть надавати найбільший вплив на самооцінку, якщо сім'я, то зміни в сімейній ситуації можуть вплинути на зміни і в самооцінці. Таким чином, «за єдиною інтегральною самооцінкою завжди стоїть система смислових утворень, і структура загальної самооцінки визначається приватними самооцінками в значущих сферах життєдіяльності або самооцінками особистісних проявів, важливих для суб'єкта» [36, 7].

В. Чернявська зазначає, що самооцінка жіночої і чоловічої статі може відрізнитися. Ставлення до себе як представника певної статі впливає і на формування оцінки себе як особистості, тому що спирається на гендерні відмінності, під якими розуміють відмінності між людьми, зумовлені їх статевою належністю [74].

Залежно від функції, яку виконує самооцінка, А. Захарова виділяє такі її види:

- прогностична, вона надає можливість суб'єкту оцінити свої можливості, визначити ставлення до них; вона набуває актуальності від початку діяльності та до здійснення вчинку. Однією з характеристик прогностичної самооцінки є рівень домагань, основу якого складає оцінка суб'єктом своїх можливостей;

- актуальна самооцінка яка оцінює і корегує виконавчі дії під час здійснення вчинку. Психологічним механізмом цього виду самооцінки є дії самоконтролю;

- ретроспективна, вона аналізує досягнутий рівень розвитку. Також вона бере участь у визначенні особистості перспектив свого розвитку, оскільки під час її актуалізації людина відзначає як позитивні, так і негативні сторони своєї діяльності й особистості. Важливо відмітити що усі види самооцінки тісно пов'язані між собою і можуть трансформуватися одна в одну [21].

У дослідженнях А. Ліпкіної, О. Молчанової, І. Чеснокової, В. Сафінова, В. Семиченко також розкриваються уявлення про параметри самооцінки: стійкість, адекватність та висота, охарактеризуємо кожен з них.

✓ **Стійкість.** О. Молчанова виділяє короткострокову (тимчасове підвищення або зниження самооцінки у відповідь на певні події або соціальний контекст) та довгострокову, що проявляються в повільному, поступовому зміні індивідуального рівня самоповаги » [35, 28].

✓ **Адекватність.** В. Сафін за цим параметром виділяє адекватну та неадекватну самооцінку [54]. Адекватна самооцінка це реалістична оцінка людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Вона дозволяє людині поставитися до себе критично, правильно співвіднести свої сили з завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Можна сказати що, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. Окрім адекватної розрізняють і неадекватну, яка не відповідає реальності, що свідчить про необ'єктивну оцінку людиною самої себе, її думка про себе, в такому випадку, розходиться з думкою про неї навколишніх людей. Вона може бути двох видів: завищена або занижена. При сильних відхиленнях від адекватної самооцінки особистість може відчувати психологічний дискомфорт і внутрішні конфлікти. [54].

О. Бакаленко зазначає, що людину, у якої спостерігається завищена самооцінка, можна охарактеризувати наступним чином: вона має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для навколишніх людей [5]. Часто ігнорує особисті невдачі заради підтримки свого психологічного комфорту, іноді тлумачить свої слабкі сторони як сильні, наприклад, видаючи агресивність і впертість за волю і рішучість. Також вона може стати «емоційно глухою», втрачаючи зворотний зв'язок з навколишніми. Іноді, людина у якої завищена самооцінка, невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, а не з власними помилками, часто ставить перед собою нездійсненні цілі, має надто високий рівень вимог, що перевищує її реальні можливості; У такої людини спостерігаються такі риси, як зарозумілість, зазнайство, прагнення до вищості, грубість, агресивність,

жорсткість, а її поведінка сприймається навколишніми як зарозумілість і зверхність [5].

Окрім завищеної розрізняють також занижену самооцінку, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі та боязкості, неможливості реалізувати свої здібності. Така людина не формує мету, яку буде важко досягти, зазвичай занадто критична до себе. Людина з заниженою самооцінкою намагається уникати вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень. Намагається перекидати власну відповідальність на інших, болюче сприймає критику. При заниженій самооцінці, як правило, особистість невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна, гостро потребує підтримки і схвалення навколишніх, залежна від їх думки. Така людина конформна, легко піддається впливу інших людей, необдуманно слідує думкам інших. Маючи комплекс неповноцінності, прагне самоствердитися. Часто ставить перед собою нижчі цілі, ніж може досягти. Нерідко «заглиблюється» у свої неприємності й невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті [5].

✓ Висота. І. Чеснокова до параметрів самооцінки відносить також висоту. За цим параметром вчена розрізняє: високу, середню та низьку самооцінку. При високому рівні суб'єкт справедливо цінить та поважає себе, задоволений собою, має добре розвинуте почуття власної гідності. При самооцінці середнього рівня особистість поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення. Низька самооцінка порушує процес саморегуляції, спотворює самоконтроль. Особистість з показником низької самооцінки зазвичай, не вірить в свої сили та можливості, часто ставить незначні цілі, проявляє самокритичність, що може призводити до виникнення конфліктних ситуацій під час трансакцій з іншими особами [76].

Серед сучасних класифікацій самооцінки, вдалою, на нашу думку, є класифікація Л. Кошинської, що відображено на рисунку 1.1, де за різними параметрами подано типи самооцінок [27].



Рис. 1.1. Параметри та види самооцінки

В. Сафін, розглядаючи самооцінку як результат самопізнання, виділяє наступні види самооцінки [53] :

- самооцінка «хочу» : включає прагнення, наміри та життєві цілі особистості, вона відіграє спонукаючу роль, даючи енергетичну напругу;
- самооцінка «можу» складається з інтелектуальних та пізнавальних можливостей, відповідає за планування і розгортання діяльності;

➤ самооцінка «маю», що відповідає за регулятивний та виконавчий спектр діяльності, включає в себе фізичні та психофізіологічні властивості особистості.

Перераховані види самооцінки хоч і є на думку А. Захарової самостійними але взаємопов'язані між собою і можуть вступати в причинно-наслідкові зв'язки. Отже самооцінка це одночасно і процес, що заключається у порівнянні особистості своїх якостей і результат цього процесу, що впливає на якість життя особистості. А. Ліпкіна вважає що, у самооцінці бачать проекцію усвідомлюючих якостей на внутрішній еталон, відображення самоставлення, особистісне судження про власну цінність, позитивну або негативну установку на себе [30, 35].

Поведінка людини починається з виконання певної соціальної ролі, адже пізнаючи себе, оцінюючи свою роль і своє місце в соціальному середовищі, особистість контролює та коригує свою поведінку.

Згідно Г. Андрєєвої, соціальна роль, це фіксація певного положення, що займає людина в системі соціальних відносин, «функція, нормативно погоджений зразок поведінки, очікуваний від кожного» [4, 23].

В процесі входження в певну соціальну роль, виникає рольова самооцінка. С. Русіна пропонує наступне визначення рольової самооцінки: «рольова самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, можливостей, здібностей, особливостей своєї діяльності в процесі засвоєння і прийняття соціальних функцій і зразків поведінки, обумовлених її соціальним статусом в суспільстві» [52, 77].

С. Новікова, під рольовою самооцінкою розуміє «оцінку людиною себе як суб'єкта діяльності, спрямованої на виконання соціальної функції, обумовленої статусом, опосередкованої суб'єктивної інтерпретацією і особистісними характеристиками» [38, 45].

З урахування формули У. Джеймса, де самооцінка представлена у вигляді дробу, в чисельнику якого знаходиться успіх, а в знаменнику – домагання особистості, можна її підвищити шляхом підвищення показників успіху, або

знижуючи рівень домагань [86]. Середовище існування особистості, зокрема сім'я, суттєво впливає на рольову самооцінку. З одного боку, самооцінка особистості впливає на побудову сімейних стосунків в дорослості, а з іншого гармонійні стосунки в сім'ї сприятимуть корекції рольової самооцінки.

Враховуючи що самооцінка це система, що має динамічну частину (парціальну) можемо говорити про можливість впливу на рівень самооцінки, тобто коригування її до оптимального рівня.

1.3 Особливості самооцінки жінки

Самооцінка в житті особистості має велике значення, саме її рівень впливає на розвиток особистості, результати діяльності, на побудову стосунків та інше. Оскільки сім'я є одним з важливих соціальних інститутів, що впливають на формування особистості, саме за допомогою взаємостосунків у цій системі, можна вплинути на рівень самооцінки. На сьогоднішній день існує достатньо велика кількість досліджень самооцінки, але значно менше приділено уваги саме жіночій самооцінці. До авторів які працювали над цим питанням відносять: Е. Гідденса, Н. Паніну, Є. Ільїна, І. Кона, В. Чернявську, М. Боцманову [14; 24; 10; 25; 74].

На думку В. Чернявської, ставлення до себе як до представника певної статі впливає на особистість в цілому та, зокрема, на формування самооцінки [74].

А М. Боцманова вважає, що відмінності в особистісних характеристиках жінок від чоловіків відмічають вже починаючи з 10 років. Представниці жіночої статі більше цінують свої соціальні якості, свою сенситивність і міжособистісну гармонію, тому вони частіше оцінюють соціальну орієнтацію і соціальний досвід [10]. Таким чином, в гендерній самооцінці жінки поєднані образи матері, дружини і системи стосунків що включають в себе дитячо-батьківські стосунки та взаємовідносини між подружжям.

О. Іванова порівнюючи самооцінку жінок і чоловіків зазначає що в більшості, жінки мають самооцінку, нижчу від чоловіків відзначаючи у жінок, добре розвинені вербальні здібності, дружелюбність і контактність, вони надають перевагу сімейним ролям, являються більш охайними та більш імпульсивні [23].

А. Визгіна та С. Панталеєв, аналізуючи особистісні властивості жінок та чоловіків в самоописах, зазначають, що жінкам притаманна взаємозалежна «Я-концепція». Автори зазначають, що жінка в більшій мірі орієнтована на міжособистісне спілкування, їй органічно притаманна здатність до емоційності. Вираженість цієї здатності говорить про її психічне благополуччя і про високий рівень соціальної адаптації (її відсутність говорить або про некомунікабельність, або про тривожність і невпевненість у собі, або про надмірну мужність); жінка дещо імпульсивна, схильна до суб'єктивізму, суворе слідування соціальним бажанням сприймається нею як насильство над власним Я і веде до самовідчуження [11].

На думку Т. Бендас, існує чотири фактора, які впливають на статеві відмінності за стійкістю самооцінки:

- ✓ ступінь відкритості у взаєминах;
- ✓ реакція на зворотний зв'язок;
- ✓ стрес, пов'язаний з відносинами з близькими людьми;
- ✓ емоції [7].

Л. Айснер вважає, що стійкість самооцінки жінки має невисокий рівень і це обумовлено наступними факторами:

- жінки більше орієнтовані на оточення, у взаємовідносинах більше відкриті, зазвичай проявляють високий рівень довіри і схильні до зміни самооцінки під впливом думок оточуючих;
- жінки мають підвищену чутливість як до негативного зворотного зв'язку, так і до позитивного, що робить їх більш чутливими, дає можливість реагувати на зміну ситуації, полегшуючи процес взаємодії з іншими але водночас робить їх вразливими до переживань;

➤ для переважної більшості жінок велике значення має зовнішній вигляд, образ тіла є джерелом розвитку «Я-концепції» [64].

Е. Патрикеева та О. Соловйова вважають, залежність поведінки жінок і ставлення до себе від сучасних стандартів краси, які визначаються індустрією моди і косметології, призводять до виникнення проблем з самооцінюванням. Під впливом нав'язаних жінкам ідеалів краси, виникають проблеми з фізіологічним і психічним здоров'ям у молодих жінок. Оцінюючи своє тіло і порівнюючи його з нав'язаними ідеалами, у жінок та дівчат формується занижена самооцінка сприйняття власного тіла, що призводить до різноманітних наслідків: зниження впевненості у собі, постійне емоційне напруження, що може викликає конфліктні ситуації та призводить до стресового стану [44].

В той же час жінки схильні занижувати ступінь впевненості в собі на рівні думок, але в реальності, на рівні глибинних характеристик, вони виявляються більш впевненими. Причиною подібних відмінностей може бути бажання відповідати існуючим в суспільстві гендерним стереотипам, які наказують жінкам бути менш впевненими в собі, ніж чоловіки, хоча це може і не відповідати їх істинним прагненням і потенційним можливостям. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що самооцінка жінки формується від думок оточуючого середовища, так би мовити «зовнішня» самооцінка, а у чоловіків переважає «внутрішня», тобто сформована на основі самоаналізу.

Згідно з дослідженнями Дж. Бірнбаума, у працюючих жінок відзначений більш високий рівень самооцінки в порівнянні з жінками-домогосподарками. Якщо жінка бачить себе тільки в ролі дружини і матері, вона частіше відчуває «синдром домогосподарки», що може проявлятися в почутті безпорадності, безнадійності, депресії, заниженої самооцінки. Психологи бачать причину цього в тому, що роки, присвячені тільки турботам про сім'ю, позбавляють жінку відчуття самостійності, ведуть до втрати власного «Я» [82].

Соціальний статус для жінки в деякій мірі полягає в її сімейному стані, ролях, які вона виконує в сім'ї. Думка членів родини майже завжди має суттєве

значення, тому їх оцінка є важливою і може впливати на самооцінку особистості. Самооцінка членів сім'ї певним чином залежить від гармонійності сімейних стосунків і, в свою чергу, в значній мірі є фактором формування самооцінки подружжя, в тому числі і рольової, та встановлення гармонійних відносин між ними.

1.4. Сутність системного підходу в дослідженні сімейних стосунків

Сім'я — це інститут, що творить культуру певного суспільства і впливає на неї. Але криза, яка існує нині в суспільстві, суттєво позначилася і на сім'ї — торкнулася її норм і цінностей, вплинула на виконання основних функцій сім'ї. Запити сучасного суспільства сприяють утворенню нових потреб та необхідності чіткого розуміння функціонального призначення сучасної сім'ї, які слід свідомо розвивати та виховувати. Але найважливішою функцією сім'ї, на нашу думку, є феліцитивна функція — формування спільних поглядів пари на сімейне щастя.

В роботі з сім'єю можна використовувати різні підходи, але сучасні практики віддають перевагу інтегративному методу, до якого можна віднести системний підхід.

Даний підхід переміщує центр діагностики з індивіда на групові процеси сім'ї як системи, а проблеми членів сім'ї в цьому разі вважаються такими, що відбивають дисфункції сімейної системи. Володіючи системними характеристиками, сім'я виходить за межі індивідуальності. Системну модель сім'ї вважають однією з наймолодших і найпоширеніших моделей, що отримали визнання наприкінці ХХ ст. Але якщо зазирнути в історію то стає зрозуміло, що основною змістовною складовою поняття “системний підхід”, є термін «система», який вперше з'явився в Давній Греції 2500 - 2400 років тому й означав «сполучення», «організм», «організація». Метафоризацію слова «система», на думку О. Кустовської, започаткував Демокрит (460-360 рр. до н.

е.) [29, 15]. Далі це поняття набувало універсального та загального змісту, що дозволило використовувати його як для фізичних (матеріальних), так і штучних об'єктів. Отже, ще в античній філософії термін «система» характеризував упорядкованість і цілісність природних об'єктів. Загалом вважається що у сучасному світі основу системного сімейного консультування склала загальна теорія систем, основоположником якої є австрійський біолог Л. Берталанфі [9].

На думку А. фон Шліппе, вагомий внесок у розвиток системного підходу в психотерапії зробили всі відомі напрямки сімейної психотерапії [77]. Автор зазначає про відсутність єдиної моделі системної терапії, а всі існуючі він класифікував на три групи:

1) Класичні моделі, до яких відносяться: структуралізм С. Мінухін (Minuchin (1977) [87], гуманістична психологія К. Вітакер, В. Сатір (V.Satir (1990) [89];

2) Кібернетика другого порядку: конструктивізм Л. Босколо і співавтори (Boskolo L., Bertrando P., Flocco P., Palvarini R., Pereira J. 1993) [80], Т. Андерсен (Andersen T.1990) [81];

3) Нарративні підходи: соціальний конструкціонізм Г. Гулішан (Goolishian H. 1988) [85].

А. Черніков вважає, що систему не можна визначити тільки як комплекс об'єктів, вона повинна мати на увазі якусь форму структурної організації, яка може бути описана як відносини між об'єктами. Автор вважає, що системний підхід має свій парадокс. Він заключається у тому, що з одного боку потрібно розуміти ціле виходячи з його частин, а частини – з точки зору цілого. А з іншого боку неможливо повністю зрозуміти ціле навіть проаналізувавши частини і їх взаємодію і в той же час, складно мати уяву про частину виходячи з її ролі у цій системі. Вирішити цей парадокс, на думку автора, можна за допомогою, так званої, ідеї осциляції: розуміти частину і як самостійну одиницю, і як інтегровану частину цілого [73].

Особливість системного підходу, на думку В. Русалова, полягає в тому, що система досліджується як єдиний організм з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків з іншими системами та об'єктами [51,7].

Важливою рисою системного підходу є динамічність. Адже сім'я, як система, може розвиватися в часі, змінюватись її компоненти і зв'язки між ними. Народження нових членів сім'ї або смерть змінюють внутрішню сімейну динаміку, що призводить до трансформації її сенсу. Динаміка сім'ї, за Е. Ейдемільером - «це зміна її структури і функцій в залежності від етапів життєдіяльності. Сім'я не статичне утворення, з плином часу вона розвивається» [79, 10]. Загалом сімейна система підпорядковується наступним законам: закону гомеостазу та розвитку. Вперше термін «гомеостаз» ввів У. Кеннон як саморегулювальний механізм, що дозволяє організмам підтримувати себе в стані динамічного балансу, тоді як їх змінні коливаються в прийнятних межах [90]. На думку А. фон Шліппе, У. Кеннон за основу взяв принцип постійності внутрішнього середовища організму [78].

О. Режабек трактує гомеостаз як прагнення системи до стабільності або стійкого становища [48, 32]. І хоч сімейна система постійно змінюється, розвивається, вона має прагнути до збереження стану рівноваги, який можна отримати, на думку А. Чернікова, за допомогою оберненого зв'язку: позитивного (підсилення імпульсів управління), необхідного для зміни і цільового направлення системи та негативного (коригуючі імпульси) за допомогою якого необхідно підтримувати динамічну рівновагу [73, 9].

В науковій літературі існує дуже багато спроб визначити поняття системи. В цілому цей термін «...звичайно використовувався для того, щоб указати на зібраність, органічність групи елементів, відокремленість її від іншої групи елементів» [1, 99].

За Г. Суходольським «система - це організована множина елементів (довільної природи), що має відносну цілісність і поліфункціональність, ієрархічну морфологію, яка включає в себе склади й структури (логічні,

просторово-часові, стохастичні та ін.); динаміку, яка охоплює функціонування і розвиток (історію); особливості та умови існування серед інших систем» [63,41].

На думку Е. Ейдемільера, системний підхід до сім'ї означає, що в ній все взаємопов'язане, вона являється єдиним біологічним і психологічним організмом, що має ознаки: система як ціле більше, ніж сума її частин, те що зачіпає систему в цілому, впливає на кожен окремий елемент всередині, а розлад або зміна в одній частині єдності відображається в інших елементах та всієї системи в цілому [79,10].

О. Куствоцька до основних принципів системного підходу пропонує відносити:

- Принцип глобальної або основної мети – функціонування та розвиток системи і всіх її складових повинні спрямовуватися на досягнення певної глобальної (генеральної) мети.

- Принципи єдності, який розуміють як зв'язаності і модульності – система розглядається «ззовні» як єдине ціле (принцип єдності), в той же час важливий «погляд зсередини», дослідження окремих взаємодіючих складових системи (принцип зв'язаності).

- Принцип ієрархії – виявлення або створення у системі ієрархічних зв'язків, модулів, цілей. Якщо вищий рівень ієрархії відсутній, то має бути визначено послідовність розглядатимуться складових системи та напрямок конкретизації уявлень. А зазвичай, в системах дослідження, розпочинається з «вищих» рівнів ієрархії.

- Принцип функціональності – структура системи завжди тісно пов'язана з її функціями. Тобто, створювати та досліджувати систему необхідно після визначення її функцій. Якщо з'являються нові функції системи, не бажано пов'язувати їх з попередньою структурою, а доцільніше змінити саму структуру системи.

- Принцип розвитку – система здатна вдосконалюватися, розвиватися але за умови збереження певних якісних властивостей.

- Принцип децентралізації – для покращення системи важливо дотримуватися певного компромісу окремими її частинами між повною централізацією та здатністю реагувати на вплив зовнішнього середовища. Вважається, що повністю централізована система є негнучкою, неспроможною швидко реагувати і пристосовуватися до змін.

- Принцип невизначеності – у більшості випадків досліджується система, про яку не все відомо, поведінка якої не завжди зрозуміла, невідома її структура, непередбачуваний перебіг процесів або невідомі зовнішні впливи [29].

О. Халік у співавторстві з О. Биковою визначили основні положення системного підходу [68]. Вони вважають, що система як ціле, становить більше ніж сума її компонентів а процеси в ній мають взаємний вплив. В такому підході працює зв'язок по колу, а не лінійний причино - наслідковий. «Будь-яка комунікація, що містить небажані компоненти – це проблема, навколо якої організується проблемна система, що включає учасників, їх дії та комунікацію на різних рівнях. Не система має проблему, а проблема створює проблемну систему. А симптом розуміється як сигнал про допомогу усій проблемній системі. Ідентифікований клієнт виконує роль індикатора системи» [68, 3].

Сім'ю не можна розглядати, як певну кількість окремих людей адже, сім'я – це соціальна система, тобто комплекс елементів і їх властивостей, які знаходяться в динамічних зв'язках і відносинах один з одним. В межах однієї сім'ї можна виділити підсистеми: подружню, батьківську, дитячу (сиблінгову), що дає можливість коригування стосунків між членами однієї структурної ланки або системи в цілому. Оскільки сім'я - це система, то не так важливо, який з її елементів змінюється, працюючи з одним членом сім'ї, змінюючи та трансформуючи його поведінку, можна вплинути на сім'ю в цілому, на особливості її функціонування, зокрема і систему комунікацій між членами родини.

1.5. Характеристика сімейних стосунків, їх особливості

Історія формування сім'ї, основні етапи її еволюції хвилювали людство з давнього часу. Вивчення та дослідження сім'ї проводилися ще в античні часи Платоном і Аристотелем: вони піддавали критиці типи сімей свого часу. Сім'я переходила від нижчої форми до вищої в міру того, як суспільство піднімалося по східцях розвитку [57]. На сьогодні сім'я – головний осередок суспільства. Вона відіграє надзвичайну роль у його життєдіяльності — через фізичну й соціокультурну зміну поколінь забезпечує можливість існування суспільства. Е. Лібанова вважає сім'ю «першоелементом суспільства», фундаментальна якість якої це – виконання ролі посередника між суспільством і особистістю, зняття протиріччя між особистістю і державою через інтереси сім'ї як автономного цілісного соціального інституту» [58,7]. Сім'я – це форма спільноти, що складається з поєднаних шлюбом чоловіка й жінки, дітей (власних чи усиновлених), одного з батьків із дітьми, а також, у деяких випадках, з інших осіб, пов'язаних із вищезазначеними родинним зв'язком [55].

А. Волков трактує сім'ю як засноване на шлюбі та кровній спорідненості об'єднання людей, пов'язаних спільним побутом та взаємною відповідальністю [13].

П. Сорокін трактує це поняття як « легальний союз (часто довічний) чоловіка і жінки, з одного боку, союз батьків і дітей – з другого, союз родичів і свояків – із третього» [59, 115].

Р. Федоренко під сімейними взаєминами розуміє «складний феномен, складну психічну реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови» [66, 7].

Н.Оліфірович разом з співавторами, до основних параметрів сім'ї відносить: розподіл ролей (наявність ролей та характер їх взаємодії, за Л. Помиткіною, роль – «це соціальна функція особистості, що відповідає прийнятим нормам, засіб поведінки людей в залежності від їх статусу чи

положення в суспільстві, в системі міжособистісних стосунків» [42, 41], ієрархію (розподіл влади між членами родини), згуртованість (співвідношення близьких взаємин та автономії), гнучкість (підтримка та взаємодопомога) і межі (внутрішньо сімейна взаємодія та зв'язок з соціумом) [37]. Розподіл сімейних ролей одночасно може бути як позитивним, так і негативним фактором для побудови гармонійних стосунків. Якщо ролі узгоджені і їх розподіл влаштовує обох партнерів, то це стабілізує сімейні стосунки, і навпаки, при суттєвих розбіжностях щодо розподілу ролей, можуть виступати дестабілізуючим фактором сімейної системи. Рольові відносини можуть впливати на тип сімейної взаємодії. Так, домінування одного партнера над іншим може призвести до утворення патріархальної (домінування чоловіка) та матріархальної (домінує жінка) типів сімейних систем. Якщо відбувається спільна реалізація ролей, така сім'я відноситься до егалітарної.

На думку В. Ткаченко, сімейні відносини залежать від ідентифікаційних механізмів, особистісної автономності партнерів, умов та вимог соціального середовища, розподілу ролей в сім'ї, вміння подружжя вирішувати конфліктні ситуації [65].

О.Столярчук виділяє наступні ознаки сімейного конфлікту: протистояння позицій і дій членів родини, емоційний (зазвичай негативний) супровід, можливість усунення конфліктної ситуації потребує опанувальної поведінки учасників та при хронічному перебігу можливе виникнення конфліктних взаємин [62, 94]. Сімейний конфлікт, на думку автора, має певну структуру, яку можна виразити за наступною схемою (рис.1.2).

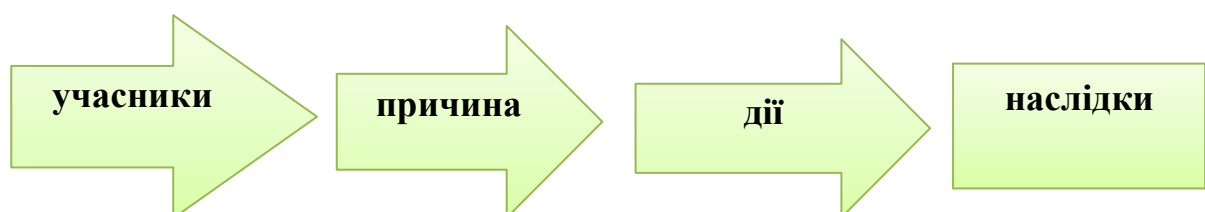


Рис. 1.2. Структура сімейного конфлікту

Кожен конфлікт має певні наслідки, до яких можна віднести: задоволення власних потреб, формування нових норм та цілей, завоювання авторитету, або ж навпаки, розвиток відчуття психологічного дискомфорту, втрати взаємозв'язку між членами родини. В залежності від наслідків, конфлікти можна класифікувати на конструктивні та деструктивні, що мають свої характеристики, які подані на рисунку 1.3.



Рис. 1.3. Типи конфліктів за наслідками

Як видно з поданої класифікації, під час конструктивного конфлікту можна з'ясувати проблему, налагодити взаєморозуміння між партнерами та усунути негативні емоції. В свою чергу, деструктивні конфлікти заважають сформувати у подружжя єдиний спільний погляд на певну ситуацію, знижують рівень самоповаги, що в результаті призводить до дезорганізації їх спілкування і співробітництва, погіршує взаємини. Тому під час подружнього конфлікту виникає ризик як зруйнувати стосунки, так і вивести їх на новий рівень, конструктивно долаючи конфліктну ситуацію, набуваючи нового життєвого досвіду.

Успішність родинного життя в певній мірі, залежить і від подружньої сумісності. О. Столярчук трактує подружню сумісність як « ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик членів подружжя, що виражається у їх задоволеності шлюбом Автор вважає, що вона формується на основі шлюбного потенціалу до якого відноситься: матеріальний, фізичний та психологічний чинники. Ступінь вираженості цих чинників та їх співвідношення для кожного члена подружжя визначають його задоволеність шлюбом, під яким розуміють суб'єктивну оцінку кожним членом подружжя ефективності й якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин

За О. Столярчук, розрізняють низький (збереження шлюбу ,відсутність розлучення), середній (подружня адаптованість) та високий (подружня сумісність) рівень задоволеності шлюбом. Ці рівні є динамічною характеристикою і можуть змінюватися впродовж життя під впливом певних факторів [62, 67- 71].

Є. Артамонова вважає, окрім вищевказаних існують інші, непрямі фактори, що впливають на сімейні стосунки. До них можна віднести: вік, освіту, матеріальну забезпеченість. Гармонію сімейно-шлюбних відносин, з точки зору, особистих параметрів визначають декілька основних елементів: емоційна сторона подружніх відносин, ступінь прихильності; схожість їхніх уявлень, бачень себе, партнера, соціального світу в цілому; схожість бажаних кожним з партнерів моделей спілкування, поведінкові особливості; сексуальна і, ширше, психофізіологічна сумісність партнерів; загальний культурний рівень, ступінь психічної і соціальної зрілості партнерів, збіг систем цінностей подружжя [47].

Гармонійність сімейних стосунків у великій мірі залежить від того, якого типу є сім'я. На сьогоднішній день, сучасні сім'ї можна класифікувати за різними параметрами, наприклад: за місцем проживання, за стилем взаємодії та правами подружжя тощо. Проаналізувавши всі ознаки ми узагальнили класифікацію сімей, загальну типологію яких наведено в додатку А. До ознак,

на основі яких виділяють різні типи сімей відносять: місце проживання, юридичне оформлення, стилі взаємодії, характер спорідненості, рівень матеріального забезпечення, спосіб розв'язання сімейних проблем та інше (див. Додаток А).

Для різних типів (категорій) сімей властиві свої особливості сімейних відносин. По-своєму змінюються вони під впливом різноманітних факторів сімейного буття. У межах кожного типу можна ще визначити окремі види сімей, тому в основному сім'ї змішані, в яких поєднано кілька типів і видів. Наприклад, сім'ї можуть мати різний рівень матеріальної забезпеченості, різний характер взаємостосунків, різну структуру. Або ж неповна сім'я може бути матеріально забезпеченою чи бідною, з деструктивним напрямком та інше. Стиль внутрішніх сімейних взаємин, наявність обох батьків, та навіть рівень матеріальної забезпеченості — фактори що впливають на формування гармонійної особистості, зокрема на самооцінку, що формується під впливом багатьох факторів.

Отже, на специфіку сімейних стосунків впливають особливості кожного члена системи, зокрема і його самооцінка. В межах нашого дослідження видається важливим вивчення впливу самооцінки жінки на побудову гармонійних стосунків, зокрема на рівень конфліктності та специфіку розподілу сімейних ролей.

Висновки до розділу 1

Сім'я це те середовище, що найбільше впливає на формування особистості. Від того, в якому середовищі перебуває людина залежить якість та рівень сформованості індивідуальних характеристик. Самооцінка - одне з головних утворень, завдяки чому індивід стає особистістю. Вона є важливим регулятором багатьох процесів, до яких відноситься оцінка себе та взаємовідносини з соціумом

Самооцінка, один з ключових феноменів особистості, який досліджувався вченими в різних контекстах, зокрема, у структурі самосвідомості, самовідношення, саморегуляції, «Я- концепції» та у контексті концепції смислу «Я».

Самооцінка жінки має свої відмінності, оскільки більше залежить від емоційних компонентів та оточення. Формування самооцінки – це довготривалий та складний процес, що залежить від багатьох факторів, в результаті якого утворюється глобальна (загальна) що є стійкою, та часткова (парціальна) самооцінка, що внаслідок дії різних чинників може змінюватися. За рівнем розрізняють: високу, середню та низьку самооцінку, а за відношенням до реальності: адекватну та неадекватну (завищену, занижену) самооцінку. Тип самооцінки суттєво впливає на рівень домагань та характер стосунків з оточуючими, зокрема на гармонійність сімейних стосунків, і в той же час, найближче оточення впливає на зміни у динамічній (парціальній частині) самооцінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ЖІНКИ НА ПОБУДОВУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

В основу дослідження були покладені результати попереднього аналізу психологічної літератури.

Дослідження включало три етапи:

- констатуючий – тестування з метою виявлення рівня сформованої самооцінки та сімейних стосунків;
- формувальний, метою якого було провести корекцію;
- контрольний (виявлення змін у результатах до та після корекції).

В емпіричному дослідженні нами було використано два блока методик: блок діагностики самооцінки та блок дослідження сімейних стосунків.

Блок діагностики самооцінки включав методику С. Будассі на вивчення рівня самооцінки [37] та опитувальник «Вивчення рольової самооцінки» О. Холодкової, С Русіної [52].

Блок дослідження сімейних стосунків включав методику «Розподілу ролей в сім'ї» Ю.Альшиної, Л.Гозман, К.Дубовскої [2], методику «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» [46] та проєктивну методику «Сімейна соціограма» [50].

Методика С. Будассі дозволяє виявити рівень самооцінки (завищена, завищена по невротичному типу, адекватна, занижена чи занижена по невротичному типу), яка заснована на уявленні про те, що статистичною нормою є закономірна розбіжність реальної та ідеальної «Я-концепції». Серед поданих якостей особистості, респонденту потрібно обрати 20 значущих для нього та проранжувати їх спочатку «в ідеалі», а потім «відповідно до своїх якостей». В результаті, досліджуваний надає собі ідеальну й реальну «Я-концепції», різниця між якими і відповідає рівню самооцінки.

Опитувальник О. Холодкової, С. Русіної «Вивчення рольової самооцінки» передбачає два етапи: перший – на суб'єктивному рівні за 5-бальною шкалою оцінити виконання зазначеної ролі; на другому етапі респондентки мають само оцінити, за десяти бальною шкалою, свою діяльність в конкретній ролі за поданими шкалам:

- №1 - Значимість даної соціальної ролі (цінність, важливість);
- №2 - Компетентність (наскільки добре реалізую, виконую);
- №3 – Задоволеність (наскільки успішно самореалізується);
- №4 - Оцінка іншими (як оцінюють мене в даній соціальної ролі значущі для мене люди: батьки, дружина, чоловік, друзі, діти та ін.);
- №5 - Привабливість (наскільки дана соціальна роль мені подобається).

Враховуючи мету нашого дослідження в межах використання даної методики для діагностики нами були використані наступні соціальні ролі: «жінка», «дружина», «мати» та «донька»

Методика «Розподілу ролей в сім'ї» Ю. Алешиної, Л. Гозман, К Дубовської , що складається з 21 питання, дозволяє виявити уявлення подружжя про рольову структуру їх сім'ї за сімома категоріями: виховання дітей, емоційний клімат в сім'ї, матеріальне забезпечення в сім'ї, організація розваг, роль господаря/ господині, сексуальний партнер та організація сімейної субкультури. Інтерпретація відповідей визначається за шкалою від 3 до 12 балів, чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то дану роль обоє реалізують приблизно в рівній мірі.

До цього блоку методик відноситься також опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, що носять конфліктний характер. Відповідаючи на кожну ситуацію, респондент обирає із запропонованої шкали можливих реакцій в яку закладені дві ознаки: активність чи пасивність та реакції згоду або

незгоду з партнером. Дана методика дає можливість охарактеризувати досліджувану сім'ю, виявивши найбільш конфліктні сфери подружніх стосунків, ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту а також загальний рівень конфліктності в парі. В результаті даної діагностики можна виявити рівень конфліктності у наступних сферах: стосунки з рідними та друзями, виховання дітей, автономність, рольові очікування, прояв домінування, неузгодженість норм поведінки, прояв ревнощів та розбіжність у відношенні до грошей.

Проективна методика «Сімейна соціограма» дозволяє виявити сімейну модель партнерів, динаміку сімейних стосунків, положення кожного члена в системі міжособистісних сімейних взаємин і, крім того, визначити рівень його близькості-відчуженості у взаємовідносинах.

Дослідно-експериментальну базу нашого дослідження склали жінки, які отримали інформацію про мету дослідження, що була розміщена на сторінці відкритої групи Фейсбуку «Психологія для всіх». Респондентами стали 30 жінок, ранньої та середньої дорослості (середній вік становить 36 років). Усі жінки на момент дослідження перебували у шлюбі, тривалістю від 5 до 39 років, середня тривалість шлюбу становить 13 років (додаток Б).

Використовуючи вказані методики нами було досліджено рівень загальної та рольової самооцінки жінок з метою виявлення її впливу на стосунки у сімейній системі. Розглянемо детальніше отримані результати та здійснимо їх інтерпретацію.

2.2 Експериментальне вивчення особливостей самооцінки жінок

Враховуючи мету дослідження, особливості самооцінки жінок вивчалися за наступними методиками: особливості рольової самооцінки за методикою «Вивчення рольової самооцінки» О. Холодкової, С Русіної [52] та рівень самооцінки за С.А. Будасі [37].

Розглянемо результати за методикою С. Будассі, на основі яких респонденти були поділені на групи за рівнем загальної самооцінки (див таблицю 2.1)

Таблиця 2.1

Особливості самооцінки жінок за методикою С. Будассі

Рівень самооцінки	Неприйняття себе, занижена самооцінка по невротичному типу	Занижена	Адекватна	Завищена по невротичному типу
Кількість респондентів	2	2	9	17
Відсотки	6,7%	6,7%	30%	56,6

Найбільшу кількість респондентів - 56,6% становлять жінки що мають завищену по невротичному типу самооцінку (рис. 2.4). Оскільки самооцінка в цілому визначає вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, взаємостосунки з оточенням, то в переважній більшості випадків, жінки з завищеним рівнем самооцінки можуть бути конфліктними, зарозумілими, нездатними брати на себе відповідальність за свої невдачі, неадекватно оцінюють свої можливості, мають завищений рівень домагань. Зазвичай, жінки з таким рівнем самооцінки перебувають у стані внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки відчуваючи перевагу над іншими, не можуть дозволити собі визнати припущені помилки, отже, не мають можливості вчитися на них, отримавши певний життєвий досвід. Неадекватно сформована самооцінка може створювати незручності як самій особистості так і оточенню в якому вона перебуває.

Майже третину - 30 % становлять респонденти з адекватним рівнем сформованої самооцінки. Такий рівень самооцінки дозволяє жінці реалістично оцінювати свої можливості, правильно співвідносити свої сили з завданнями

різної складності та з вимогами тих, хто її оточує. Лише незначну кількість, по 6,7 %, становлять жінки з заниженою та заниженою по невротичному типу самооцінкою (див. Рис. 2.4). Для них ,зазвичай, характерне неприйняття себе, негативне ставлення до себе, залежність від думок оточуючих, недооцінка своїх успіхів та достоїнств, і як наслідок, формування незначних цілей та занижених очікувань.

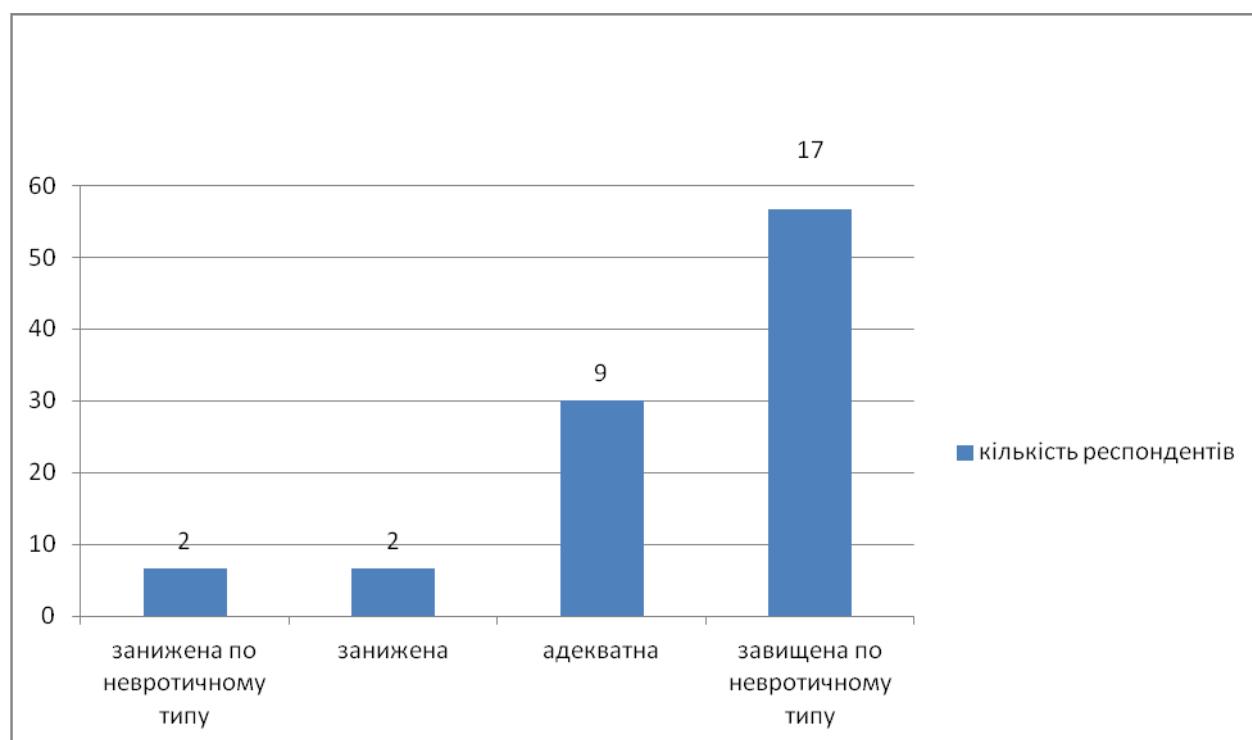


Рис. 2.4. Кількісний розподіл досліджуваних за рівнем загальної самооцінки

За допомогою вищевказаної методики ми визначили рівень загальної або «глобальної» самооцінки, результати кожної респондентки подано в додаток В. Але ці результати не відображають можливість розбіжностей в «частковій» самооцінці, в оціненні себе , як виконавця певної ролі. З цією метою нами був проведений аналіз рольової самооцінки, на основі якого ми вивели середнє значення (за п'ятибальною шкалою) загальної оцінки кожної обраної ролі: «жінка», «дружина», «донька», «мати», результати подано в таблиці 2.2.

Аналізуючи результати, можемо констатувати, що середні значення кожної з ролей належить до середнього рівня вияву, а стандартне відхилення варіюється від 0,84 до 1,04 (див. Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні значення загальної оцінки ролей жінок

Роль	Роль «жінка»	Роль «дружина»	Роль «мати»	Роль «донька»
Середнє значення	3,70	3,76	3,40	3,23
Стандартне відхилення	0,96	0,84	1,04	0,94

Найвище жінки оцінюють себе в ролі «дружини», середнє значення за п'ятибальною шкалою, становить 3,76, наступною є роль «жінки» - 3,7 бали, роль «матері» – 3,4, тоді як роль «доньки» в середньому була оцінена в 3,2 бали, індивідуальні результати кожної респондентки подано в додаток Г .

Нами було виведено середньогрупову (за десяти бальною шкалою) оцінку вищевказаних ролей , одержані результати подано в таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Середньогрупова оцінка соціальних ролей жінок

Соціальна роль	Значимість ролі	Компетентність	Задоволеність роллю	Оцінка іншими виконання ролі	Привабливість ролі
Жінка	8,93	7,83	7,73	8,33	8,90
Дружина	8,77	8,10	8,10	8,47	8,47
Мама	9,17	7,37	7,53	8,03	9,00
Донька	7,77	6,73	6,90	7,03	7,43

В межах даної діагностованої групи жінок найбільш значимою для досліджуваних виконуваною роллю є роль «матері» (9,17), наступною за

значимістю (8,93) - роль «жінки», а найменше значення отримала роль «доньки» (7,77). Можемо припустити, що це пов'язано з актуальністю вказаних виконуваних ролей на даному віковому етапі. Результати самооцінки кожної ролі подано в додаток Д. Важливо відмітити, що у деяких респонденток загальна рольова самооцінка значно вище за конкретні показники певної ролі. Так, наприклад, респондентки №12, 22, 23 самооцінили загальну рольову самооцінку «матері» та «доньки» вище середнього рівня, тоді як, самооцінка показника значимості, привабливості та компетентності вищевказаних ролей має найнижчий бал (див. Дод. Д).

За результатами кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту Ч. Спірмена було встановлено, що показник загальної самооцінки статистично значимо корелює з показниками рольової самооцінки. Шкала самооцінки за методикою С. Будассі корелює з самооцінками ролі «жінки» (0,37 при $p \leq 0,05$), ролі «дружини» (0,44 при $p \leq 0,02$) та ролі «доньки» (0,38 при $p \leq 0,05$). Таким чином, існує наступна взаємозалежність: чим вищі показники загальної самооцінки, тим вищі показники рольової самооцінки, і навпаки.

Аналізуючи результати рольової самооцінки, встановили що, діагностовані жінки мають вищий рівень самооцінки щодо виконання ролі «дружини», середній бал, за п'ятибальною шкалою становить 3,76 та «жінки» (3,70), ніж «матері» та «доньки». Але під час аналізу компонентів середньогрупової оцінки, виявилось, що не лише роль «дружини» є високо оцінюваною (див. табл. 2.3).

В межах даної діагностованої групи жінок, найбільш значимою роллю є роль «матері», наступною за значимістю - «жінки», а найменше значення отримала роль «доньки». Можемо припустити, що це пов'язано з актуальністю виконуваної ролі на даному віковому етапі. Якщо ми проаналізуємо показник компетентності ролі «дружини» то помітимо відмінності порівняно з показниками компетентності ролі «матері»: найбільш компетентними жінки вважають себе в ролі «дружини», а роль «матері» посідає третє місце після

«жінки» , аналогічна тенденція прослідковується і в задоволеності цією роллю (рис.2.5) .

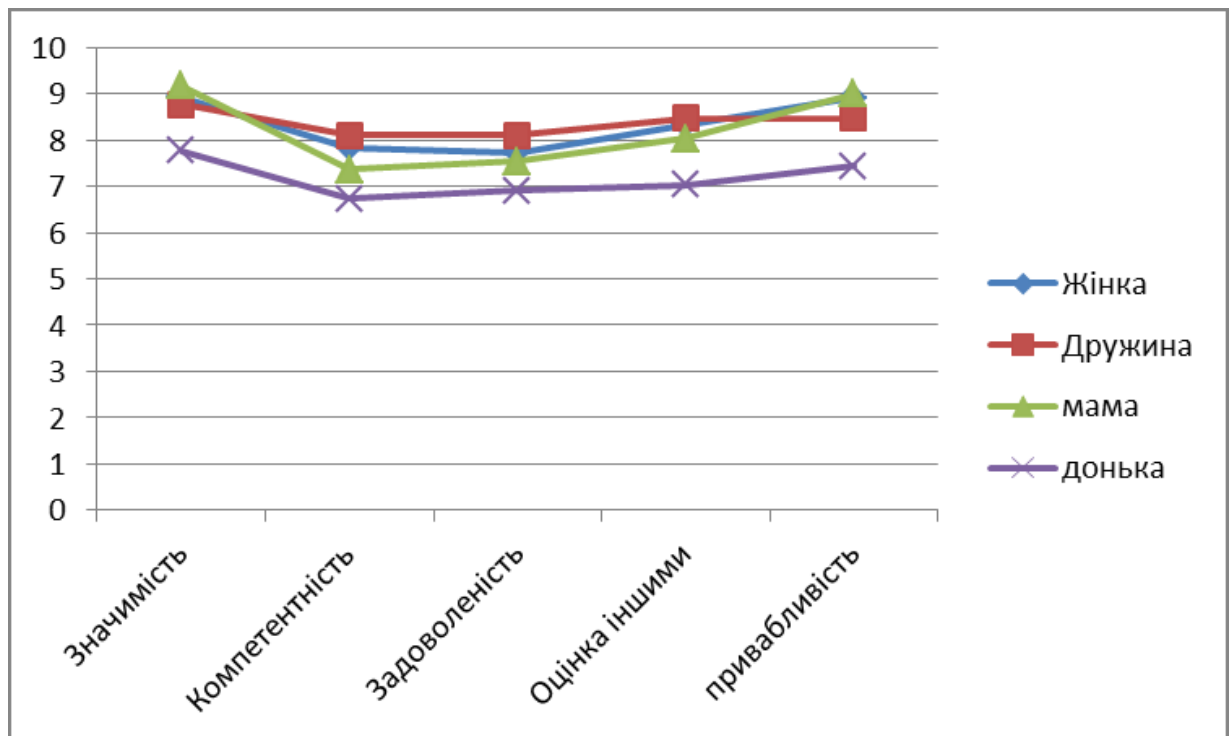


Рис 2.5. Середні значення рольової самооцінки

На основі аналізу даних можемо констатувати, що значимість ролі для жінки не означає задоволеність нею. Так наприклад, найвищий показник значимості припадає на роль «матері», тоді як задоволеність цією роллю оцінена нижче. Оскільки найвищий показник привабливості припадає на роль «матері» , а задоволеність цією роллю лише на третьому місці, можемо припустити , що привабливість ролі не завжди залежить від задоволеністю нею . А ось оцінка іншими може впливати на компетентність виконуваної ролі.

Важливо відмітити, що не завжди жінка з завищеною загальною самооцінкою, високо оцінює свою рольову самооцінку. Так, наприклад, респондентка № 28 має завищений рівень загальної самооцінки (0,93), тоді як виконання ролей оцінені нею переважно низьким та середнім рівнем. Найменшою кількістю балів респондентка оцінила роль «матері» та роль доньки (від 1 до 6 балів) (див. Дод. Д). Респондентка № 5, навпаки, маючи занижений по невротичному типу рівень загальної самооцінки (0,06) отримала досить високі бали по рольовій самооцінці. Ролі «дружини», «матері» та

«доньки» були самооцінені в максимальну кількість балів. Можемо припустити, що неадекватно сформована завищена самооцінка, насправді може бути компенсацією заниженої.

З метою виявлення взаємовпливу загальної та рольової самооцінки нами був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Ч. Спірмена. Розглянемо особливості кореляції загальної самооцінки з окремими компонентами рольової самооцінки. Варто відмітити, що показник загальної самооцінки статистично значимо негативно корелює з значимістю ролі «жінки» (-0,43 при $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що чим нижчий показник значимості ролі «жінки», тим вищий показник загальної самооцінки, і навпаки, чим вищий показник значимості ролі для жінки, тим нижчий показник загальної самооцінки.

Показник значимості ролі «жінки» позитивно корелює з наступними показниками: оцінка іншими виконання цієї ролі (0,47 при $p \leq 0,01$), привабливість ролі «жінки» (0,39 при $p \leq 0,05$), значимість ролі «матері» (0,42 при $p \leq 0,05$) та привабливість ролі «матері» (0,62 при $p \leq 0,01$). Таким чином, чим вищий показник оцінки іншими, значимими людьми, виконання ролі «жінки» та привабливість цієї ролі, тим вищий показник значимості. Підвищуючи показник привабливості та значимості ролі «матері» можна підвищити значимість ролі «жінки».

Показник компетентності ролі «жінки» має позитивну кореляцію з задоволеністю цією роллю (0,74 при $p \leq 0,01$) та оцінкою іншими виконання ролі «жінки» (0,49 при $p \leq 0,01$). Оцінка іншими (значимими людьми) виконання ролі «жінки» позитивно корелює з значимістю (0,47 при $p \leq 0,01$), компетентністю (0,49 при $p \leq 0,01$), привабливістю (0,54 при $p \leq 0,01$) та задоволеністю цією роллю (0,59 при $p \leq 0,01$). Це доводить, що самооцінка жінки залежить від думок оточуючих. Таким чином, існує наступна взаємозалежність: при зростанні показників задоволеності виконанням ролі «жінки» та показників оцінки значимими людьми будуть зростати показники компетентності у виконанні цієї ролі, і, навпаки, підвищуючи показник

компетентності у виконанні ролі «жінки» можна покращити показник задоволеності цієї ролі.

Аналізуючи результати даних, нами було встановлено, що показник загальної самооцінки статистично значимо позитивно корелює з загальними показниками рольової самооцінки.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена діагностованих ролей подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу показників самооцінки жінок

	Загальна самооцінка (за С. Будассі)	Роль “жінка”	Роль “дружина”	Роль “мати”	Роль “донька”
Загальна самооцінка (за С. Будассі)	1	0,37 ($p \leq 0,05$)	0,44 ($p \leq 0,05$)	0,25 ($p \leq 0,05$)	0,39 ($p \leq 0,05$)
Роль “жінка”	0,37 ($p \leq 0,05$)	1	0,54 ($p \leq 0,01$)	0,64 ($p \leq 0,01$)	0,35 ($p \leq 0,05$)
Роль “дружина”	0,44 ($p \leq 0,05$)	0,54 ($p \leq 0,01$)	1	0,52 ($p \leq 0,01$)	0,42 ($p \leq 0,05$)
Роль “мати”	0,249 ($p \leq 0,05$)	0,64 ($p \leq 0,01$)	0,52 ($p \leq 0,01$)	1	0,53 ($p \leq 0,01$)
Роль “донька”	0,39 ($p \leq 0,05$)	0,35 ($p \leq 0,05$)	0,42 ($p \leq 0,05$)	0,53 ($p \leq 0,01$)	1

Шкала самооцінки , за методикою С. Будассі , корелює з самооцінками ролі «жінки» (0,37 при $p \leq 0,05$), ролі «дружини» (0,44 при $p \leq 0,05$) та ролі «доньки» (0,39 при $p \leq 0,05$).

На основі цього можемо констатувати, що покращуючи показник ролі «жінки», «дружини» чи «доньки», можемо вплинути на рівень загальної самооцінки.

Показник ролі «жінки» статистично значимо корелює з показниками загальної самооцінки (0,37 при $p \leq 0,01$), роллю «дружини» (0,54 при $p \leq 0,54$) та роллю «матері» (0,64 при $p \leq 0,01$). Отже при зміні показника ролі «матері» чи «дружини», можна змінити показник ролі «жінки» і навпаки, впливаючи на показники ролей «дружини» та «матері» можна вплинути на показник самооцінки ролі «жінки».

Таким чином, існує наступна взаємозалежність: чим вищі показники загальної самооцінки, тим вищі показники рольової самооцінки, і навпаки. Отже коригуючи показники рольової самооцінки, можна покращити рівень загальної самооцінки

Розглянемо взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки з рівнем близькості-відчуженості в сімейних стосунках, які вивчалися за допомогою проективної методики «Сімейна соціограма», результати подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняльна характеристика кількості респонденток з загальною самооцінкою та рівнем близькості-відчуженості у стосунках

Рівень близькості-відчуженості у стосунках	Рівень загальної самооцінки				Всього %
	Занижена по невротичному типу	Занижена	Адекватна	Завищена по невротичном у типу	
Достатній рівень близькості	3,3% (1)	3,3% (1)	26,7% (8)	33,4% (10)	66,7% (20)
Співзалежні стосунки	3,3% (1)	3,3 (1)	3,3% (1)	20% (6)	30% (9)
Надмірний рівень відчуженості	-	-	-	3,3% 1	3,3% (1)
Загальна кількість респонденток	2	2	9	17	

Встановлено, що більшість досліджуваних жінок (66,7%) демонструють достатній рівень близькості в сімейних стосунках.

Частина респонденток демонструє співзалежні стосунки (30%), що може свідчити про існування таких форм поведінки, які ускладнюють життя. Адже це може вказувати на наявність залежності від партнера або близького оточення що супроводжується певною мірою неухаги до себе, або зниження рівня самоідентифікації. Однією з причин виникнення такого типу стосунків є порушення сімейної взаємодії, внаслідок неадекватно сформованої самооцінки. Також незначна кількість респонденток продемонструвала надмірний рівень відчуженості (3,3%). Це може бути обумовлено етапом, який проживає подружжя або наслідком дисгармонійних проявів у стосунках.

Поряд з тим жінки, які мають адекватний рівень загальної самооцінки демонструють співзалежні стосунки (3,3%). Такі стосунки зазвичай, характеризуються дисфункціональним проявом. Хоч вони можуть позначати спільне виконання будь якої справи, одночасно це вказує на залежність людей від чогось. Приклад подано на рисунку 2.6.

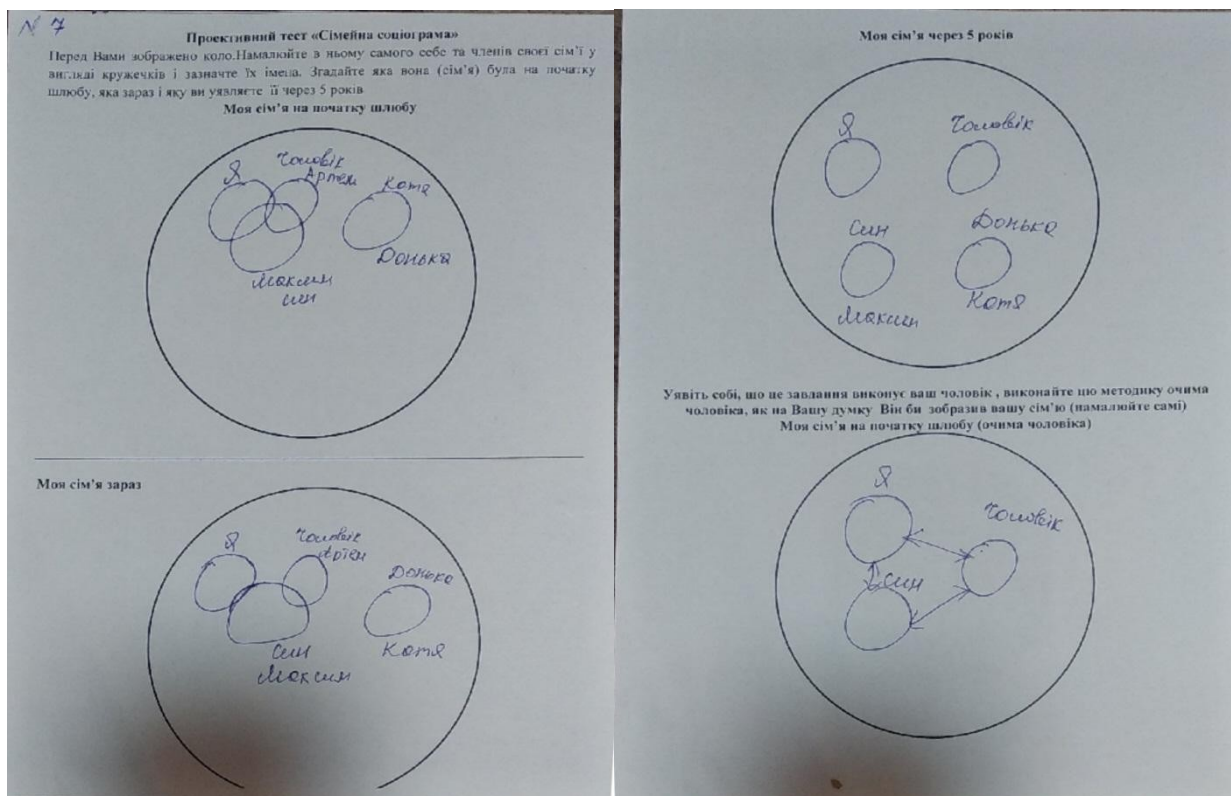


Рис. 2.6. Результати «Сімейної соціограми» респондентки № 7

Респондентка № 7 відобразила, що на момент утворення шлюбу та в даний момент, члени родини перебувають у співзалежних стосунках (див. рис. 2.6) Але в динаміці, через 5 років, на її думку, кожен член сім'ї дистанціюється.

Якщо звернути увагу на показники рольової самооцінки вище згадуваної респондентки, то загальна самооцінка ролі «матері» оцінена нею найнижчим балом (1), (див. Дод. Г), зокрема найнижчий бал отримали показники компетентності та задоволеності вказаної ролі (див. Дод. Д). При тому що, загальна самооцінка ролі «доньки» була оцінена вище середнього рівня. Оскільки нами було доведено взаємозалежність показників рольової самооцінки «матері» та «доньки», в даному випадку це не прослідковується, тому можемо припустити, що низькі показники рольової самооцінки «матері» є наслідком дисгармонійних стосунків у новоствореній сім'ї. Можливо це через те, що є конфлікти з донькою, що на рис.2.6 зображена окремо, а чоловік взагалі не включає її в сімейну систему.

Серед респонденток, що мають завищений рівень самооцінки, за результатами «Сімейної соціограми», жінки, які демонструють достатній рівень близькості -33,4% , (10 осіб), 20% жінок відображають співзалежні стосунки (6 осіб) та 3,3% жінок демонструють надмірний рівень відчуженості. Так наприклад, респондентка № 28, за результатами «Сімейної соціограми», на початку шлюбу демонструє достатній рівень близькості (рис. 2.7), а на даний момент між членами родини відображений надмірний рівень відчуженості. Припускаємо, що завищена самооцінка жінки може впливати на появу надмірної вимогливості до інших членів родини, що в результаті може бути одним із чинників виникнення емоційного дистанціювання. У динаміці, через п'ять років, результати «Сімейної соціограми» свідчать про те, що респондентка прагне досягти достатнього рівня близькості у сімейних стосунках (див. Рис. 2.7).

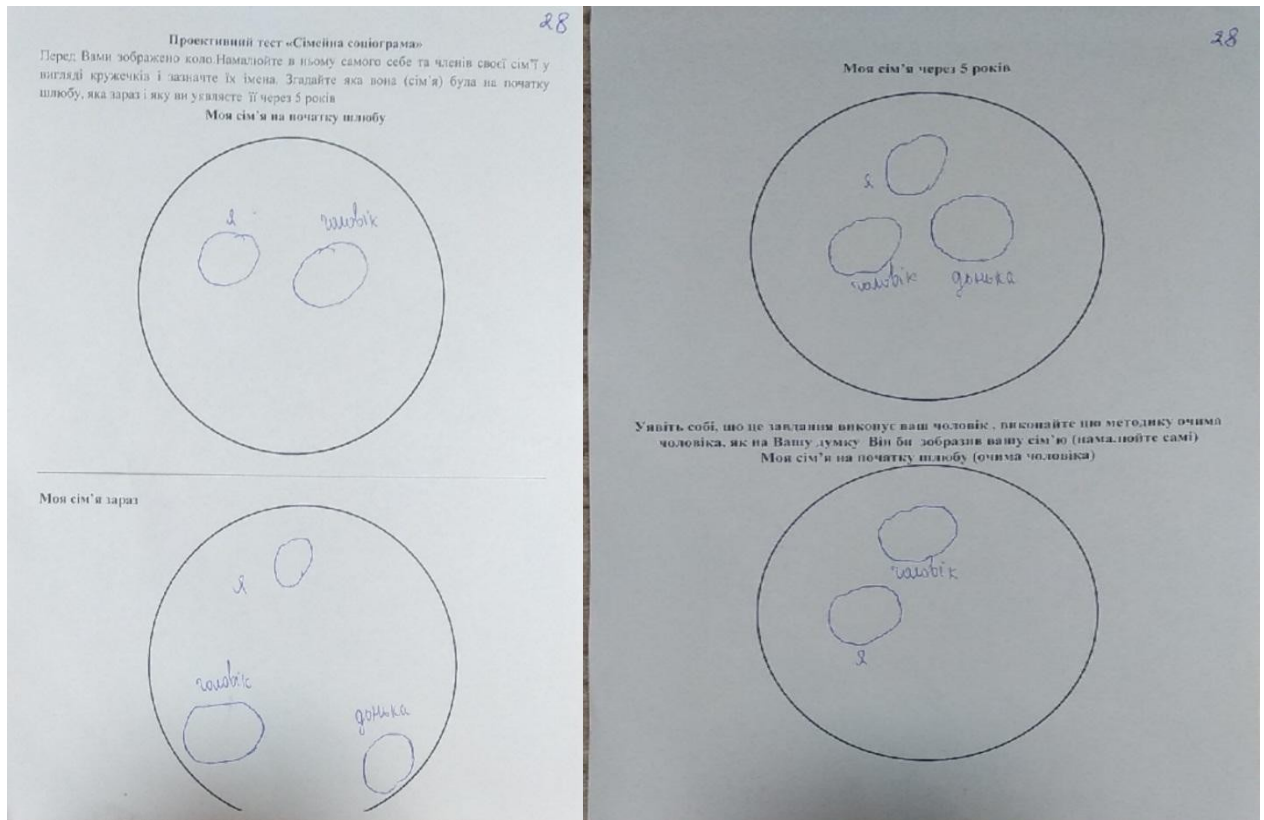


Рис.2.7. Результати «Сімейної соціограми» респондентки № 28

Щодо рольової самооцінки даної респондентки, то компетентність, задоволеність та оцінка іншими ролі «матері» отримала найнижчий рівень вияву (1), а привабливість та значимість самооцінені досліджуваною середнім рівнем (5). Показник загальної рольової самооцінки даної ролі є найнижчим (1), а показники ролі «дружини» відзначаються балами вище середнього рівня. Як видно з результатів сімейної соціограми, дистанція між респонденткою та донькою є більшою, ніж між нею та чоловіком. Припускаємо що, такі стосунки не задовольняють респонденту, оскільки в динаміці (через п'ять років) вона відобразила їх з достатнім рівнем близькості.

Аналіз вищевказаних методик доводить, що рівень загальної та рольової самооцінки впливає на гармонійність стосунків. Так підвищуючи рольову самооцінку жінки ми можемо впливати на рівень близькості-відчуженості в сімейних стосунках. Отже, покращуючи показники конкретної ролі, ми можемо впливати як на рольову самооцінку, так і на показники загальної самооцінки, що в результаті впливає на побудову гармонійних стосунків в

межах сімейної системи. Отримані результати будуть нами враховані при складанні психокорекційної програми.

2.3. Дослідження взаємозв'язку самооцінки жінки з характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

Для оцінки активності поведінки в конфлікті використовувався тест «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», результати якої подано в додаток Е. Дана методика дає можливість охарактеризувати пару рядом параметрів: найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту, визначити загальний рівень конфліктності в парі та охарактеризувати найбільш конфліктні сфери в сімейних відносинах, загальні результати подано в таблиці 2.6. Вибірку нашого дослідження склали жінки, які проживають в нуклеарній сім'ї – це 93% подружжя з дітьми, та 7% становлять патрилокальні сім'ї, тобто подружжя що проживає з батьками чоловіка.

Таблиця 2.6

Характер поведінки жінок в конфліктних ситуаціях

Характер поведінки	Загальний індекс конфліктності	Стосунки з рідними	Виховання дітей	Автономність	Порушення ролевих очікувань	Неузгодженість норм поведінки	Прояв домінування	Прояв ревнощів	Розбіжність у відношенні до грошей
Активно негативний	3%	14%	27%	20%	37%	3%	23%	7%	30%
Пасивний	97%	83%	73%	80%	63%	90%	77%	93%	67%
Активно позитивний	0%	3%	0%	0%	0%	7%	0%	0%	3%

Як свідчать дані, представлені в таблиці 2.6, серед досліджуваних жінок переважають пасивні реакції на конфліктні ситуації сімейного життя, що становить 97%. Це може бути пов'язано з декількома причинами. Можливо вони не прагнуть конфліктувати з метою збереження емоційного комфорту у стосунках, або не можуть відстоювати власну думку. Інша причина – така реакція може бути пояснена тим, що вони не проявляють активно позитивного чи негативного характеру але при цьому дотримуються власної моделі поведінки в певній конфліктній ситуації.

Активно негативне реагування у подружніх конфліктах виражене набагато менше і становить лише 3%, тоді як загальний індекс активно позитивного характеру не властивий жодній з досліджуваних жінок.

Варто зазначити, що загальний індекс конфліктності, що виражений активно негативним характером поведінки має респондентка № 5, загальний рівень самооцінки якої – занижена по невротичному типу (див Дод. В). Це може вказувати на те, що рівень самооцінки впливає на ступінь конфліктності та характер поведінки в певних конфліктних ситуаціях. Так, наприклад, вищевказана респондентка проявляє активно негативний характер поведінки у конфліктних ситуаціях, що стосуються: виховання дітей, прояву автономності, розбіжності у відношенні до грошей, під час порушення рольових очікувань та ситуацій у стосунках з рідними та друзями (див. Дод. Е).

Проаналізуємо характер поведінки діагностованих жінок в різних сімейних сферах. Найнижчий показник серед пасивного характеру поведінки мають конфліктні ситуації пов'язані з порушенням рольових очікувань – це 63% (19 осіб), решта жінок, що становить 37% (11) обрали активно негативний спосіб вирішення конфлікту. В межах діагностованої вибірки відсутні респонденти, які б демонстрували активно-позитивний характер поведінки в конфлікті, тобто жодна жінка, не проявляє позитивної активності під час конфлікту.

Конфліктні ситуації, що виникають на тлі прояву ревностів мають найвищий показник пасивності – 93% (23), жодна жінка не проявляє активно

позитивного характеру в даній ситуації і лише 7% (7) обирають активно негативний спосіб вирішення цього конфлікту.

Серед отриманих результатів найвищий показник активно негативного характеру поведінки, 37% (11), проявляють жінки під час конфліктних ситуацій що порушують рольові очікування. А під час ситуацій, що відображають неузгодженість норм поведінки, лише 3% жінок, що становить найнижчий показник такого характеру поведінки, обирають активно негативний спосіб вирішення конфлікту.

Найрідше жінки проявляють активно позитивний характер. В конфліктних ситуаціях що пов'язані з вихованням дітей, автономністю, порушенням рольових очікувань та проявом домінування і ревнощів, жінки взагалі не проявляють активно позитивного характеру. Лише 7% (2) діагностованих жінок обирають саме активно позитивний характер під час вирішення питань неузгодженості норм поведінки та по 3% під час вирішення конфліктних ситуацій що стосуються стосунків з рідними та під час розбіжностей у відношенні до грошей.

Таким чином найбільш характерною поведінкою в усіх типах конфліктних ситуаціях є пасивний характер поведінки, що засвідчує про уникання конфліктів, небажання вступати в активне протистояння з чоловіком.

Нами був використаний кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту Ч. Спірмена і визначено, що існує статистично достовірний позитивний зв'язок між показниками конфліктності щодо виховання дітей і виконання ролі “жінки” (0,37 при $p \leq 0,05$) та ролі “дружини” (0,58 при $p \leq 0,001$).

Це вказує на те, що при підвищенні показників самооцінки щодо виконуваних ролей “жінки” та “дружини” досліджувані можуть демонструвати активно-позитивний характер поведінки в конфлікті, тобто активно виражати згоду під час вирішення конфліктів, що стосуються виховання дітей, що призводить до зниження рівня конфліктності.

Також показник загальної самооцінки позитивно значимо корелює з показником конфліктності в питаннях виховання дітей (0,36 при $p \leq 0,05$). Отже,

коригуючи показник загальної самооцінки, можемо впливати на рівень конфліктності в питаннях даної сфери.

Було встановлено, що показник задоволеності роллю «дружина» статистично значимо негативно корелює з конфліктними ситуаціями, що пов'язані з проявом ревнощів (-0,47 при рівні значимості $p \leq 0,009$). Таким чином, при підвищенні рівня конфліктності, що виникають на тлі прояву ревнощів знижується рівень задоволеності роллю «дружина» і навпаки, при підвищенні показників задоволеності роллю «дружина» можна знизити рівень конфліктності в ситуаціях з проявом ревнощів.

Результати аналізу доводять що, впливаючи на загальну та рольову самооцінку жінки, є можливість впливати на її характер поведінки в конфліктних ситуаціях.

2.4. Дослідження взаємозв'язку самооцінки жінки з розподілом сімейних ролей

Для встановлення взаємозв'язку між самооцінкою жінки та розподілом сімейних ролей, нами було вивчено особливості розподілу ролей в сім'ї за методикою Ю. Алешиної, Л. Гозман, Е. Дубовскої «Розподіл ролей в сім'ї». Розглянемо особливості виконання ролей що найбільше реалізується жінкою: це виховання дітей (70%) та емоційний клімат в сім'ї (54%), що зазвичай і притаманно традиційним уявленням щодо функціонування української сім'ї. Виконання ролі господарки обрали 11% респонденток, тоді як роль організатора сімейної субкультури обрали реалізується у 12% жінок. Найнижчі показники реалізації певних ролей жінкою припадають на виконання ролі сексуального партнера (17%), та лише 3% респондентів виконують роль матеріального забезпечення (таблиця 2.7). Наприклад, респондентка № 14, що у родині виконує роль матеріального забезпечення, а роль сексуального партнера цього подружжя реалізується чоловіком. Що до показників рольової

самооцінки, то виконання ролей «жінки», «дружини» та «матері» оцінені нею нижче середнього рівня, а загальна самооцінка має показник заниженої. Можливо, через низьку самооцінку, дана респондентка, не може реально оцінювати свої здібності.

Результати емпіричного дослідження щодо розподілу між подружжями відповідних ролей подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Особливості розподілу ролей в сім'ях досліджуваних жінок

Роль	Реалізується чоловіком		Реалізується спільно		Реалізується жінкою	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Виховання дітей	2	6%	7	24%	21	70%
Емоційний клімат в сім'ї	2	6%	12	40%	16	54%
Матеріальне забезпечення	22	73%	7	24%	1	3%
Організація розваг	7	24%	8	26%	15	50%
Роль господаря/ господарки	8	26%	11	37%	11	37%
Сексуальний партнер	10	33%	15	50%	5	17%
Організація сімейної субкультури	6	20%	12	40%	12	40%

На основі результатів дослідження можемо стверджувати, що організація розваг в більшій мірі теж реалізується жінкою. Проаналізувавши результати можемо констатувати, що домінуючою чоловічою роллю є матеріальне

забезпечення (73%), тоді як виховання дітей (6%) та емоційний клімат (6%), найменше що реалізується чоловіком. Слід звернути увагу, що роль господаря теж достатньо часто виконується чоловіком. Серед ролей, що реалізуються спільно, найбільший відсоток отримала роль сексуального партнера (50%). Достатньо високий показник спільної реалізації ролей припадає на організацію сімейної субкультури (40%) та емоційний клімат в сім'ї (40%), як подано на рисунку 2.8.

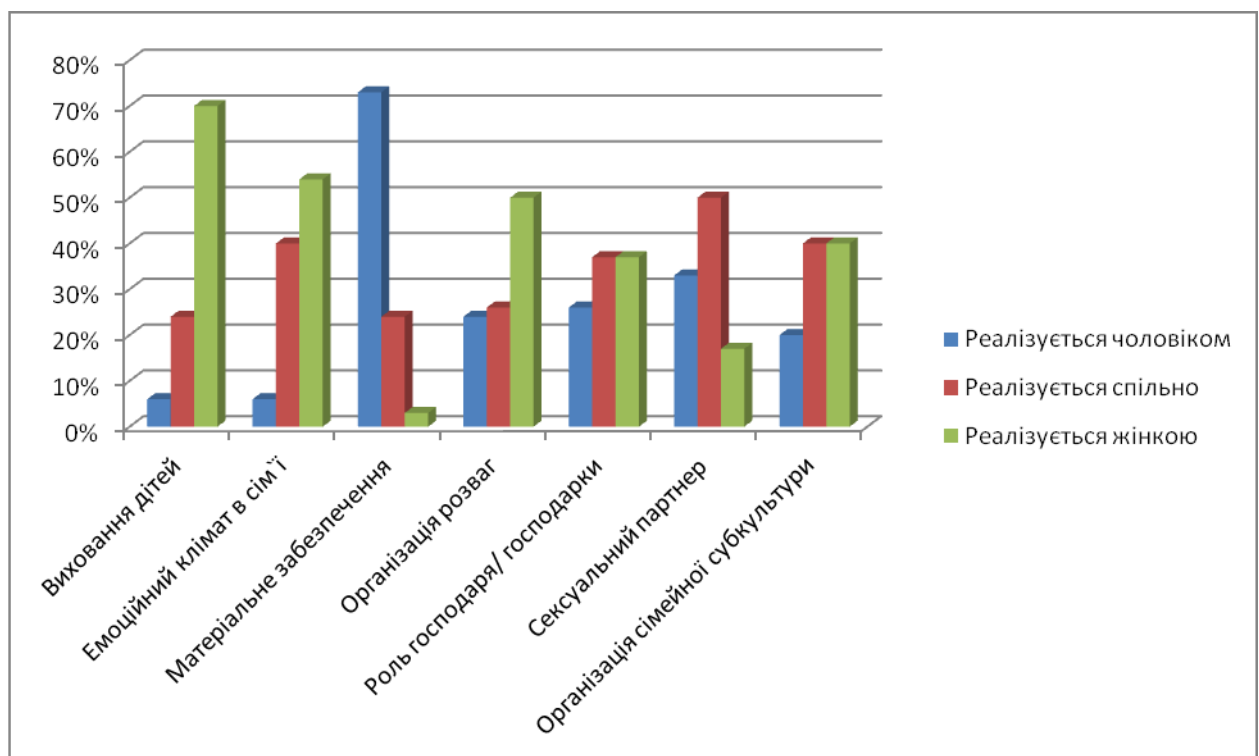


Рис. 2.8. Співвідношення розподілу ролей у сім'ях досліджуваних жінок

Таким чином, суто жіночі та чоловічі ролі залишаються закріпленими за жінкою та чоловіком, хоча спостерігається тенденція щодо збільшення показників у спільному виконанні наступних ролей: організація сімейної субкультури, емоційний клімат в сім'ї та сексуальний партнер.

Важливим є з'ясування взаємозв'язку загальної та рольової самооцінки жінки з розподілом ролей у сім'ї. З цією метою нами був виконаний кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена. На основі аналізу даних, нами було встановлено, що показник загальної самооцінки статистично значимо

позитивно корелює з роллю матеріального забезпечення (0,51 при рівні значимості $p \leq 0,004$). Щодо загальної рольової самооцінки, то виявлено статистично достовірну позитивну кореляцію між самооцінкою ролі «доньки» та розподілом ролей господаря/ господарки (0,49 при рівні значимості $p \leq 0,007$) і рольовою самооцінкою «жінки» з матеріальним забезпеченням (0,43 при рівні значимості $p \leq 0,02$). Отже, існує зв'язок між самооцінкою і матеріальним забезпеченням: підвищуючи показники рольової та загальної самооцінки можна впливати на більш гармонійний розподіл ролей матеріального забезпечення та реалізацію ролі господарки.

Проаналізуємо детальніше взаємозв'язок рольової самооцінки з розподілом ролей у сім'ї. Під час аналізу даних було встановлено, що показник значимості ролі «дружини» позитивно корелює з реалізацією наступних ролей: емоційний клімат в сім'ї (0,51 при рівні значимості $p \leq 0,004$), роль організатора розваг (0,39 при рівні значимості $p \leq 0,03$) та роль сексуального партнера (0,43 при рівні значимості $p \leq 0,002$). Це вказує на те, що підвищуючи показник самооцінки значимості ролі «дружини» можна вплинути на більш гармонійний розподіл ролей в питанні організації розваг та сексуального партнерства між чоловіком та дружиною.

Виконання ролі сексуального партнера також має позитивну статистично значиму кореляцію з задоволеністю роллю «дружини» (0,42 при рівні значимості $p \leq 0,002$), з компетентністю цієї ролі (0,36 при рівні значимості $p \leq 0,05$) та оцінкою іншими виконання ролі «дружини» (0,42 при рівні значимості $p \leq 0,02$). Отже покращення показника ролі сексуального партнера сприятиме підвищенню рольової самооцінки «дружини», а саме: задоволеність, компетентність та оцінка іншими виконання ролі «дружини». І навпаки, знижуючи показник рольової самооцінки «жінки» негативно впливаємо на гармонійний розподіл ролей у сексуальному партнерстві.

Показник самооцінки компетентності ролі «матері» позитивно значимо корелює з роллю господарки (0,45 при рівні значимості $p \leq 0,01$) та розподілом ролей у вихованні дітей (0,36 $p \leq 0,05$). Це доводить, що розподіл ролей у

вихованні дітей та реалізації ролі господарки залежить від показника рольової самооцінки «матері», покращуючи рольову самооцінку «матері» можна покращити показник реалізації ролі господарки та роль виховання дітей, досягти більш гармонійного розподілу ролей

Таким чином, доведено, що загальна та рольова самооцінка жінки є умовою побудови гармонійних стосунків, оскільки впливають на характер конфліктної взаємодії, на рівень близькості-відчуженості в сімейних стосунках, а також на розподіл ролей в родині між чоловіком і дружиною. Враховуючи результати констатувального експерименту, визначена необхідність створення спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на коригування рівня рольової та загальної самооцінки жінок.

Висновки до розділу 2

За результатами констатувального експерименту серед респонденток домінує рівень завищеної по невротичному типу самооцінки, третина має адекватно сформовану самооцінку і лише незначна частина жінок (по 6,7%) має занижену та занижену по невротичному типу самооцінку.

Найвищі середньогрупові показники мають ролі «дружини» та «жінки». Найбільш значимою та привабливою роллю для респонденток виявилася роль «матері», а за показником задоволеності найвище середньогрупове значення має роль «дружини». Виявлена взаємозалежність між загальною самооцінкою і рольовою «жінки», «дружини» та «доньки», що доводить можливість впливу на загальну самооцінку шляхом корекції вказаних рольових самооцінок.

На основі аналізів результатів було встановлено, що серед досліджуваних жінок переважають пасивні реакції на конфліктні ситуації сімейного життя, а активно позитивного характеру поведінки в конфліктах не виявлено. Існує статистично достовірний позитивний зв'язок між показниками конфліктності в питаннях виховання дітей і загальною самооцінкою (0,36 при $p \leq 0,05$), а також виконання ролі «жінки» (0,37 при $p \leq 0,05$) та ролі «дружини» (0,58 при $p \leq 0,001$).

За результатами аналізу було виявлено статистично значиму негативну кореляцію між показником задоволеності роллю «дружина» та конфліктними ситуаціями, що пов'язані з проявом ревнощів (-0,47 при рівні значимості $p \leq 0,009$). На основі результатів можемо припустити, що коригуючи показники рольової та загальної самооцінки жінки можемо вплинути на характер її поведінки під час конфліктів, зокрема в ситуаціях з проявом ревнощів та питаннях виховання дітей.

Було також встановлено що загальний рівень самооцінки впливає на реалізацію ролі матеріального забезпечення. А виконання ролі сексуального партнера позитивно статистично значимо корелює з показниками задоволеності, компетентності та оцінки іншими виконання ролі «дружини». Отже оптимізація рольової та загальної самооцінки може вплинути на гармонізацію ролей у сім'ї.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ЯК УМОВИ ПОБУДОВИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

3.1 Можливості корекції самооцінки в ранній та середній дорослості

Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли до висновку, що на сьогоднішній день, не існує однозначного підходу до корекції та розвитку самооцінки. Більшість робіт спрямовані на корекцію та розвиток самооцінки в дитячому та юнацькому віці. Це пов'язано з тим, що дане утворення формується в дитинстві, тому в цьому віці краще піддається корекції.

Так наприклад, О. Падуріна досліджувала корекцію самооцінки дошкільника засобом розвитку позитивних батьківських почуттів [39]. На думку автора, така система включає в себе: позитивні батьківські почуття до дитини, до себе як до батька (матері), позитивні почуття до дружини (чоловіка) та до батьківства. Відсутність протиріч всередині цих компонентів обумовлюють формування адекватної загальної і приватної самооцінки дошкільника. Тоді як суперечливість, нестійкість компонентів системи позитивних батьківських почуттів призводить до формування різних видів неадекватної загальної і приватної самооцінки дошкільника.

В.Долгова у співавторстві з М. Яковлевою провели кроскультурне дослідження психолого-педагогічної корекції самооцінки першокласників використовуючи засоби психолого-педагогічних технологій [17]. Авторами було розроблено програму, спрямовану на корекцію завищеної самооцінки першокласників. В роботі використовувалися методи казкотерапії та арт-терапевтичні техніки, які були спрямовані на стимулювання пізнавальної діяльності.

Р. Язигіна у співавторстві з Г. Біленко досліджували особливості корекції самооцінки підлітків [77]. З метою корекції самооцінки, автори рекомендують

практичному психологові у співпраці з вчителями, застосовувати психокорекційні методи під час навчання. Прикладом підвищення самооцінки, на їх думку, може служити урок етики, під час якого опрацьовується самоповага та самоприйняття. Набуті навички підлітки застосовують протягом певного часу до наступного уроку, під час якого аналізується рівень володіння даними навичками.

Також є роботи присвячені корекції самооцінки дітей з певними вадами: І. Конєва досліджувала корекцію самооцінки підлітків із затримкою психологічного розвитку. Розроблена автором програма включала ігрові ситуації, методи арт-терапії, казкотерапію, заняття в сенсорній кімнаті на релаксацію [24].

Н. Височіна, І. Смоляр та Ю. Ємшанова розробили програму тренінгу корекції самооцінки та вироблення лідерських якостей у спортсменів-шахістів. Оскільки серед спортсменів даного виду спорту, період 25-30 років вважається віком максимальних спортивних досягнень, то дана програма була спрямована на підвищення впевненості та вироблення лідерських якостей у групі майстрів спорту, як тих, які визнані неуспішними у спортивній. Вона включала комплекс вправ, що були спрямовані на підвищення ефективності спортивної діяльності [12].

Щодо корекції самооцінки жінки, то на сьогоднішній день існують різні напрямки корекції. Так, Н.Малашкіною розроблена програма танцювально-рухового тренінгу як інструменту корекції самооцінки [30]. На думку автора, у жінок частіше формується неадекватно занижена самооцінка, тоді як у чоловіків завищена, отже і методи корекції жіночої самооцінки відрізняються. Автор вважає, що при недостатньому рівні впевненості та прагненні, що частково залежить від рівня сформованої самооцінки, сучасній жінці досить складно досягти успіхів у соціумі. Одним з методів корекції жіночої самооцінки є танцювальна терапія, під час якої використовуються рухи для розвитку соціальної та емоційної сфери з метою гармонізації розвитку особистості.

В. Парфьонова у співавторстві з А. Нікольскою працювали у напрямку психологічної корекції самооцінки жінок середнього віку, що страждають надлишковою вагою. На їх думку, жінка яка худне, має визначити причини порушення харчової поведінки, які примушують її переїдати, а вже потім нейтралізувати їх, працюючи над формуванням нових моделей поведінки [43].

Враховуючи що самооцінка є дворівневим утворенням, один з яких рівень стійкої чи глобальної самооцінки, а інший – рівень конкретних самооцінок, що може змінюватися під дією певних чинників, вважаємо доцільним необхідність корекції самооцінки діагностованих нами жінок, оскільки отримані результати констатувального експерименту свідчать про високий показник – 70% неадекватно сформованої самооцінки. Адже завищена чи занижена самооцінка порушує процес самоконтролю, що може бути причиною конфліктів. Жінки з завищеною самооцінкою конфліктують через зарозумілість, неповагу та нетерпимість до інших, через бажання бути в центрі уваги, неможливість досягти неадекватно сформованих цілей. Натомість жінки з низькою самооцінкою через високу самокритичність не усвідомлюють своїх реальних можливостей, часто відчують себе залежними від оточуючих, через це можуть знаходитися у стані хронічної тривоги, що негативно впливає на психоемоційний стан в цілому.

3.2 Зміст і структура програми формувального експерименту

Враховуючи мету та завдання нашого дослідження, отримані результати констатувального експерименту, нами була розроблена програма, що спрямована на корекцію рівня рольової самооцінки, що впливає на рівень загальної самооцінки. Головним інструментом було обрано групову тренінгову діяльність, що має ряд переваг: створення умов для знайомства з новими типами поведінки, розвиток комунікативних здібностей, підвищення рівня

мотивації, допомога в саморозкритті, створення умов для прояву та обміну емоціями, можливість практичної перевірки та закріплення отриманих знань.

Для вирішення поставленої мети нами було розроблено авторський тренінг з оптимізації самооцінки, що складається з 10 занять, загальною тривалістю 30 години, що проводилися 1 раз на тиждень. Вся програма була реалізована протягом 2,5 місяців.

До складу експериментальної групи увійшли 12 жінок, які виявили бажання попрацювати над оптимізацією власної загальної та рольової самооцінки. Контрольна група була сформована методом випадкового вибору з загальної вибірки, кількістю 12 осіб, з якими не проводилося жодної корекційно-розвивальної роботи. Формувальний експеримент тривав з 29.08.2020 по 31.10.2020 на базі орендованого приміщення у м. Кривий Ріг.

Мета тренінгу: сприяти корекції та оптимізації рольової та загальної самооцінки, використовуючи ідеї системної терапії, працюючи з жінкою як елементом сімейної системи, вплинути на систему в цілому, сприяти побудові гармонійних сімейних стосунків.

Програма передбачає наступні **напрямки роботи:**

- 1.Формування позитивного ставлення до себе;
- 2.Розвиток впевненої поведінки через усвідомлення своїх особистісних якостей і можливостей;
3. Створення ситуацій успіху в системі сімейних стосунків;
4. Розвиток умінь саморегуляції.

Методи роботи: словесні (розповідь, лекції, бесіда), проєктивні малюнки, психогімнастика, арт-терапевтичні, моделювання ситуацій.

За своєю структурою заняття склалися з п'яти структурних компонентів: привітання, емоційна розминка, основна частина, рефлексія, завдання на закріплення отриманих знань та вмінь, які жінки виконували в період між модулями. Виконання цих вправ аналізувалося на початку наступного модульного заняття. Обрані вправи були спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, самопрезентацію, самопізнання та саморозкриття,

формування стресостійкості а також зняття психоемоційної напруги, моделювання життєвих ситуацій в системі сімейної взаємодії з метою формування навичок ефективної поведінки.

Детальний опис програми тренінгу «Любов – фундамент самооцінки» подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Програма тренінгу корекції самооцінки жінок

№	Тема	Мета заняття	Структура заняття
1	Коло довіри	Знайомство, встановлення контакту з учасниками. Створення атмосфери довіри та ресурсного простору. (робота з рольовою самооцінкою “жінка” , «дружина»)	1. Обговорення правил. Самопрезентація «Моє ім`я – це я» 2. «Шкалювання. Оцінка настрою» 3. Бесіда на тему «Основна перешкода для людини – це сама вона» 4. Рефлексія «Зворотній зв'язок» 5. Підбиття підсумків
2	Емоційний інтелект	Формування своєї значущості, усвідомлення свого впливу на прийняття спільного рішення, моніторинг емоційного стану, робота з загальною самооцінкою. Аналіз задоволення роллю «дружина», «жінка», «мати».	1.Привітання. 2.Емоційна розминка «Мої очікування» 3.Дискусія «Емоції допомагають чи заважають», виконання вправи «”Я” - очима учасників групи». 4. «Шкалювання емоційного стану» 5. Завдання: протягом тижня розвивати та вдосконалювати вміння звертатися до партнера за схемою «Я повідомлення».

Продовження таблиці 3.8

3	Пізнаю себе	Розвивати вміння самоаналізу та самопізнання, формування навичок позитивного ставлення до своєї особистості, корекція рольової самооцінки: «жінка», «донька», «мати».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. Аналіз виконання вправи «Я повідомлення». 2. Емоційна розминка «Я - квітка» 3.Бесіда, виконання вправи «Бар'єр». 4.Рефлексія 5 Вправи на закріплення «Аудит внутрішнього світу»
4	Урок самоаналізу	Тренування навичок оцінки себе як жінки та виконавця певних соціальних ролей, формування почуття власної гідності	<ol style="list-style-type: none"> Привітання. Корекція результатів вправи «Аудит внутрішнього світу». 2. Виконання вправи «Мої очікування» 3. Основна частина. Вправа на самоаналіз та самопізнання «Я-різностороння» 4. Рефлексія 5. Підбиття підсумків.
5	Конфлікти	Усвідомлення можливості формування адекватної самооцінки. Формування навички позитивного ставлення до себе й до партнера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Налаштування 2. Емоційна розминка «Список прикметників» 3. Інформаційна частина. Виконання вправи «Конфліктна ситуація» . 4 Рефлексія 5.Закріплення вправи «Я повідомлення»

Продовження таблиці 3.8

6	Стрес в нашому житті	Формування стресостійкості у жінок, розвиток ефективних комунікативних умінь з метою побудови гармонійних стосунків з партнером, розвиток навичок самоконтролю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. Аналіз вправи «Я повідомлення» 2. Вправа «Мій настрій сьогодні» 3. Міні лекція «Стрес і емоційне благополуччя» 4. Практичне відпрацювання «Приборкання дракона» 5. Підведення підсумків
7	Сімейна система	Розкрити особливості сімейної системи, формування у жінок навичок рефлексії своїх сімейних стосунків, сприяння гармонізації подружніх взаємин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Образ- асоціація» 3. Міні лекція «Закони сімейної системи» 4. Гра «Сімейні цінності і подружні ролі» 5. Підсумки. Завдання на закріплення: скласти правила сімейної взаємодії «Шлюбний контракт або формула щасливих стосунків»
8	Моє реальне «Я». Само-презентація	Розвиток вміння самоаналізу, усвідомлення образу реального «Я» формування навички самопрезентації	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. Аналіз виконання вправи «Формули щасливих стосунків» 2. Виконання вправи «Я очима інших» 3. Бесіда. Вправа «Створення нового бренду» 4. Вправа «Людина на стільці» 5. Підбиття підсумків

Продовження табл.3.8

9	Я і моя мета або на шляху до своєї мети	Розвиток вміння формуванн та досягати короткострокові і перспективні цілі. Вдосконалити навички формування активної життєвої позиції.	1.Привітання 2.Шкалювання «Я завжди досягаю мету» 3. Бесіда на тему: Секрет фіаско. Чому я не досягаю своєї мети 4.Самодіагностика готовності до змін. 5. Завдання на закріплення знань: скласти власний чек-лист «Мої нові цілі»
1 0	Успішна “Я”	Аналіз проведеної роботи, підведення підсумків занять, закріплення навиків та формування позитивного настрою на самостійну роботу.	1.Привітання 2.Шкалювання «Моя самооцінка» 3.Бесіда на тему : Важливість системної роботи 4.Виконання вправи «Я – господиня свого життя» 5. Підведення підсумків

На кожному структурному етапі занять застосовувалися вправи певного типу. Під час привітання використовувалися вправи з метою уточнення самопочуття кожної жінки (шкалювання на виявлення емоційного стану, налаштування на співпрацю, створення атмосфери «тут і зараз», формування очікувань від заняття, аналіз змін, що відбулися внаслідок попередньої зустрічі).

Наприклад, під час проведення першого модулю, «Коло довіри», мета якого знайомство учасників, встановлення емоційного контакту, створення атмосфери довіри та ресурсного простору, на етапі знайомства, доцільно використати наступну вправу.

Вправа «Моє ім'я – це я»

Мета: зняття емоційного напруження, знайомство учасників шляхом самопрезентації, позитивне налаштування на заняття. Створення комфортних та довірливих умови для ефективної роботи.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Час виконання 20-30 хв.

Інструкція. Зазвичай ми не замислюємося, які ми є насправді. Пропоную зараз подумати і намалювати своє ім'я, у вигляді символів, образів (це може бути певний символ, предмет, будь-що). Після того як учасники виконали завдання, на основі створеного образу коротко охарактеризувати себе.

Емоційна розминка включала завдання що мали на меті розвивати навички самоаналізу та самодіагностики, навчити виявляти та регулювати тривогу, розвивати відчуття автономної особистості, розвиток соціальної сенситивності.

Зазвичай вони проводилися на початку занять. Так, наприклад, на другому занятті «Емоційний інтелект», було проведено наступну вправу.

Вправа «Мої очікування».

Мета : налаштування на атмосферу співробітництва, виявлення очікувань учасників тренінгу, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: дошка, маркер.

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція. Для досягнення своєї мети, ми маємо навчитися формувати її. Давайте спробуємо визначити, що очікуємо від сьогоднішнього заняття. Спробуйте продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», «Сьогодні хотіла б дізнатися, навчитися...»

Кожна жінка усвідомлює власні наміри щодо тренінгу, над якими вона, можливо, раніше й не замислювалась. Усі відповіді фіксуються на дошці. А в кінці заняття повертаємося до них, аналізуємо що вдалося досягти.

Основна частина занять містила завдання як когнітивного, (аналіз власних тверджень, пов'язаних з ролями, переформатування ірраціональних в раціональні) так і біхевіорального характеру. До когнітивних відносилися

завдання, що мали на меті навчити навичкам самопіклування, підтримувати реалістичну оцінку власних можливостей, розвивати вміння відрізнити та сприймати реальне «Я». Наприклад на третьому занятті «Пізнаю себе» було проведено вправу на формування навичок позитивного ставлення до своєї особистості шляхом роботи з когніціями.

Вправа «Я- різностороння»

Мета: встановити та опанувати новий патерн поведінки, що дозволить протистояти саморуйнівним процесам, розвивати вміння сприймати свої позитивні та негативні сторони, навчитися інтегрувати отримані знання в життєвий сценарій.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Час проведення: 45-55хв

Інструкція. Кожній жінці пропонується уважно подивитися на того хто сидить поряд (можливий вибір особи згідно емпатії) і відшукати по одній позитивній (що викликає захоплення, повагу, симпатію) та негативній (те, що заважає в роботі, відволікає, насторожує) якості. Своє звернення до обраного об'єкту можна почати зі слів: «Мені в тобі подобається...» – і називається та особистісна якість, яку було знайдено. «Мені не подобається...». Кожен записує свої позитивні та негативні (на думку інших) якості. Наступним завданням потрібно знайти три позитива в негативному. Наприклад «Що дає мені це...», «В чому мені це допомагає...», «Як я можу це застосовувати...». Такі завдання допомагають жінкам проаналізувати свої позитивні та негативні якості, тобто реально оцінювати себе, але при цьому не акцентуватися на негативі, адекватно сприймати себе.

Під час рефлексії жінки давали зворотній зв'язок, аналізували досягнення, обмінювалися набутими знаннями та отриманими емоціями, визначали перспективи застосування отриманих знань і вмінь у реальному житті. Детальну розробку одного модулю подано у додатку Ж.

Перейдемо до аналізу ефективності розробленої авторської програми.

3.3 Динаміка змін в показниках самооцінки жінок та особливостях їх сімейних стосунків

З метою перевірки ефективності розробленої авторської програми «Любов – фундамент самооцінки», був проведений контрольний зріз серед жінок обох груп. На даному етапі ми використали ті ж методики дослідження, що і на констатувальному етапі.

Мета даного етапу: перевірити ефективність авторської програми щодо корекції рольової та загальної самооцінки жінок та її впливу на гармонійність стосунків у сім'ї, зокрема на параметри близькості - відчуженості у стосунках, рівень конфліктності та гармонійний розподіл сімейних ролей.

Завдання: виявити рівень скоригованої самооцінки експериментальної групи жінок після застосування програми тренінгу з корекції самооцінки, співставити з показниками отриманими до формувального експерименту, підтвердити наявність чи відсутність динаміки змін.

Для аналізу загального рівня сформованої самооцінки жінок ми застосували ту ж методику, що і на констатувальному етапі дослідження («Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С.Будассі).

До складу контрольної групи увійшли жінки з наступним рівнем самооцінки: занижена по невротичному типу 8% (1 жінка), занижена – 17% (2 жінки), з адекватним рівнем 25% (3 жінки), і решта жінок – 50% (6 осіб) з завищеною по невротичному типу самооцінкою. За результатами аналізу контрольного зрізу можемо відмітити зміни у показниках рольової та загальної самооцінки, так, на кінець формувального експерименту жодна респондентка не мала занижену по невротичному типу самооцінку (див.Рис.3.1), а кількість жінок з адекватним рівнем самооцінки зросла від 25% до 41,5%, тоді як кількість з завищеною по невротичному типу зменшилась на 8.5%.

Порівняльний аналіз даних респонденток контрольної групи до та після формувального експерименту подано на рисунку 3.9.

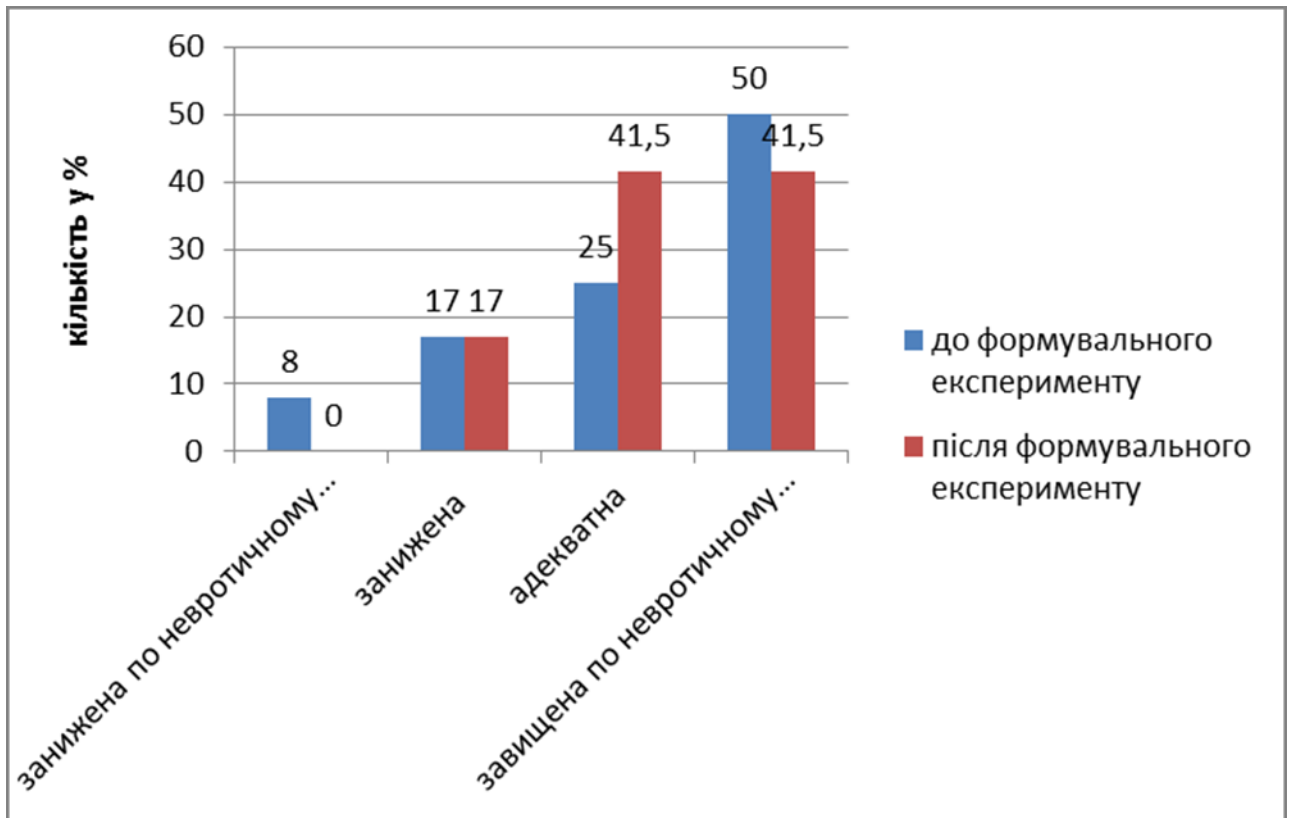


Рис. 3.9. Рівень загальної самооцінки жінок до та після формувального експерименту

На основі результатів контрольного зрізу, можемо констатувати, що статистично достовірних кореляцій не виявлено, але є тенденція корекції до адекватної самооцінки. Так наприклад, респондентка експериментальної групи №1, яка на початок формувального експерименту мала показник завищеної самооцінки ($R=0,72$) на кінець експерименту мала адекватний рівень загальної самооцінки ($R=0,61$). Інша респондентка, № 4, маючи на початку формувального експерименту, показник самооцінки заниженої по невротичному типу ($R=0,06$) на кінець експерименту відобразила показник заниженої самооцінки ($R=0,23$). Зміни у рівнях самооцінки виявлені також у респондентки № 12, від заниженої ($R=0,38$) до адекватної ($R=0,41$). Показники інших респонденток були змінені, але залишилися в межах рівня.

Для перевірки ефективності розробленої програми тренінгу нами було використано непараметричний критерій Т-Вілкоксона для оцінки різниці між двома залежними вибірками. Аналіз динаміки змін у показниках загальної самооцінки експериментальної групи показав тільки тенденцію до змін,

оскільки самооцінка є досить стійким утворенням, яке складно піддається корекції, особливо за невеликий проміжок часу. Існування статистично достовірних відмінностей ($z = -1,255$ при $p \leq 0,21$) в експериментальній групі жінок не підтвердилося на рівні статистичної значимості, але відмічена позитивна динаміка. У контрольній групі не було виявлено як статистично достовірних змін, так і позитивної тенденції щодо коригування самооцінки ($z = 0,6$ при $p = 0,55$).

Істотніші зміни можемо спостерігати у рольовій самооцінці жінок експериментальної групи.

На початок експерименту середнє значення кожної з ролей належало до середнього рівня вияву, як відображено на рисунку 3.10.

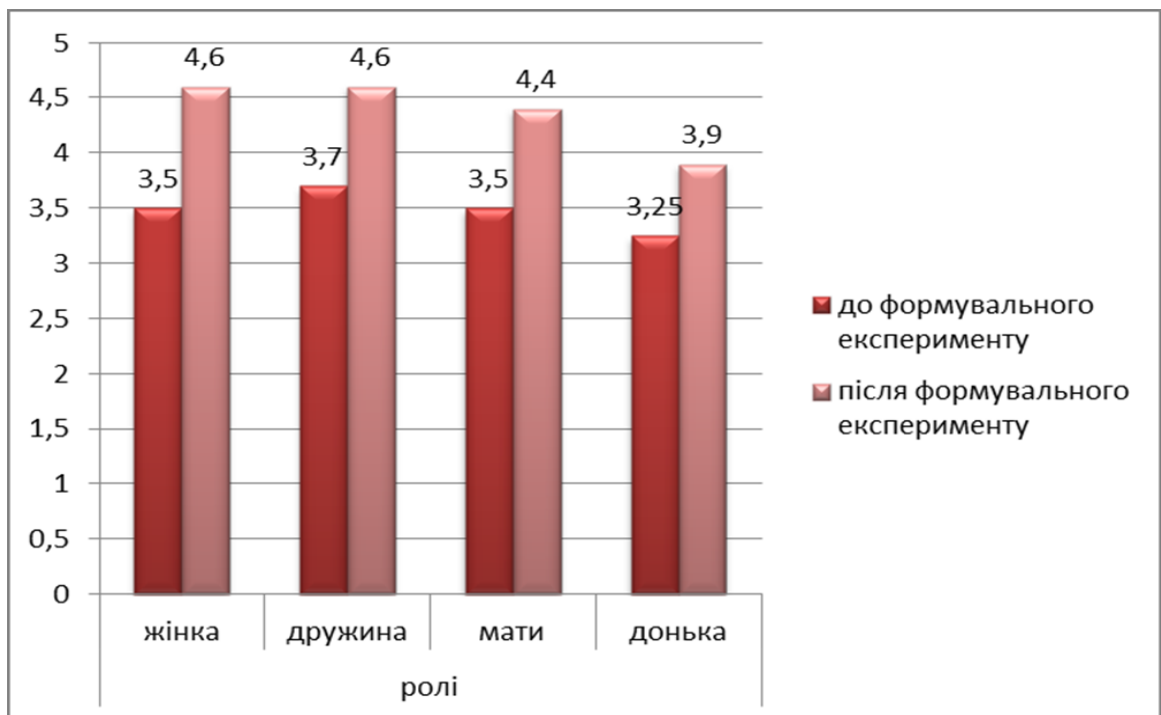


Рис. 3.10. Середнє значення загальної оцінки ролей жінок до та після формувального експерименту

На основі результатів експерименту можемо констатувати, що зміни відбулися в середньому значенні кожної ролі (див. Рис. 3.10). Однакове середньогрупове значення, на кінець експерименту, мають ролі «жінки» (4,6) та «дружини» (4,6), що за п'ятибальною шкалою, відносяться до високого

рівня. Зросли також показники самооцінки ролі «матері» (4,4), а найменші зміни відбулися в оцінці себе в ролі «доньки» (3,9).

Аналіз динаміки змін у показниках загальної рольової самооцінки показав існування статистично достовірних відмінностей в експериментальній групі до початку формувального експерименту і після за непараметричним критерієм Т Вілкоксона для зв'язаних вибірок ($z = -2,57$ при $p \leq 0,01$) для ролі «жінки» $z = -2,64$ при $p \leq 0,01$ для ролі «дружини», $z = -2,6$ при $p \leq 0,01$ для ролі «матері», $z = -2,27$ при $p \leq 0,02$ для ролі «доньки»).

У контрольній групі не було виявлено як статистично достовірних змін, так і позитивної тенденції щодо змін в показниках рольової самооцінки ($z = 1,4$ при $p = 0,16$ для ролі «жінки», $z = -1$ при $p = 0,32$ для ролі «дружини», $z = -1,34$ при $p = 0,18$ для ролі «матері», $z = -1,41$ при $p = 0,158$ для ролі «доньки»).

Проаналізуємо детально показники рольової самооцінки. На етапі констатувального експерименту респондентки експериментальної групи мали найвищі середні показники за шкалою значимості запропонованих ролей. Якщо розглянути інші шкали, наприклад, задоволеність виконанням ролі, привабливість ролі, компетентність у виконанні, оцінка іншими виконання ролі, то середні показники їх вираженості є нижчими за середні показники значимості ролі для респонденток. На кінець формувального експерименту спостерігається аналогічна тенденція.

Порівняльний аналіз показників середньогрупової оцінки ролей респонденток експериментальної групи до та після формувального експерименту подано в таблиці 3.9. На основі результатів формувального експерименту можемо констатувати тенденцію до зростання всіх показників шкал, що стосуються показників самооцінки ролі «жінки». Найбільші зміни відбулися у середньогрупових показниках компетентності даної ролі, які зросли від 7,6 до 9,1 (за десятибальною шкалою) та значно підвищилися середні показники задоволеності цією роллю від 7,5 до 8,9 (див. Табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Середньогрупова оцінка соціальних ролей жінок до та після
формульованого експерименту**

Соціальна роль	Значимість ролі		Компетентність		Задоволеність роллю		Оцінка іншими виконання ролі		Привабливість ролі	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Жінка	9,2	9,4	7,6	9,1	7,5	8,9	8,3	8,4	8,6	8,8
Дружина	9,2	9,4	8,5	8,5	8,3	8,9	8,6	9,1	8,5	9,2
Мати	9,7	9,7	8,2	8,6	8,2	8,6	8,3	9,0	9,5	9,6
Донька	8,1	8,3	6,8	7,4	7,3	7,6	6,9	7,5	7,7	8,1

	- до початку формульованого експерименту
	- після формульованого експерименту

В ході констатувального експерименту був виявлений статистично значимий позитивний взаємозв'язок між цими показниками.

Таким чином, впливаючи на самооцінку компетентності респонденток у виконанні ролі, ми позитивно впливали і на задоволеність від виконання ролі «жінки». Підвищивши рівень задоволеності виконання ролі «жінки» ми підвищили показник компетентності і навпаки, при зростанні компетентності ролі «жінки» зросли показники задоволеності, що в цілому призвело до корекції рольової самооцінки.

Аналіз динаміки змін у показниках самооцінки щодо компетентності та задоволеності ролі «жінки» показав існування статистично достовірних відмінностей в експериментальній групі до початку формульованого експерименту і після за непараметричним критерієм Т Вілкоксона для зв'язаних вибірок ($z = -2,69$ при $p \leq 0,007$ для самооцінки компетентності ролі «жінки»), $z = -$

2,54 при $p \leq 0,01$ для самооцінки задоволеності роллю «жінки») У контрольній групі не було виявлено таких статистично достовірних змін ($z = -1,4$ при $p = 0,16$ для самооцінки компетентності ролі «жінки», $z = -1,73$ при $p = 0,08$ для самооцінки задоволеності роллю «жінки»).

Щодо рольової самооцінки «дружини», то значимі зміни спостерігаються щодо показників оцінки іншими виконання ролі (від 8,6 до 9,1), привабливості цієї ролі (від 8,5 до 9,2) та задоволеності (від 8,3 до 8,9). Це доводить наявність взаємозалежності між цими показниками, тобто оцінка іншими виконання ролі «дружини» впливає на привабливість та задоволеність цією роллю. Отже, покращуючи показник привабливості ролі ми підвищуємо рівень задоволеності від виконання цієї ролі. Оцінка іншими теж має вплив на привабливість та задоволеність роллю.

У показниках ролей «мати» та «донька» спостерігаються теж позитивні зміни. Єдиний показник що залишився без змін – значимість ролі «матері», що й на початку формувального експерименту мав високий показник середнього значення (9,7). Це свідчить про високу значимість даної ролі для респонденток.

Проаналізуємо динаміку змін у показниках самооцінки щодо привабливості та задоволеності ролі «дружини». Аналіз даних показав існування статистично достовірних відмінностей в експериментальній групі до початку формувального експерименту і після за критерієм непараметричним критерієм Т Вілкоксона для зв'язаних вибірок ($z = -2,04$ при $p \leq 0,04$ для самооцінки привабливості ролі «дружини», $z = -2,12$ при $p \leq 0,03$ для самооцінки задоволеності роллю «дружини»). У контрольній групі не було виявлено таких статистично достовірних змін ($z = -1,73$ при $p = 0,08$ для самооцінки привабливості ролі «дружини», $z = -1,41$ при $p = 0,16$ для самооцінки задоволеності роллю «дружини»).

Результати респонденток контрольної групи залишилися майже без змін, так наприклад, показники середнього значення (за п'ятибальною шкалою) рольової самооцінки «доньки» (3,1) та «матері» (3,3) а також «дружини» (3,75)

на кінець формувального експерименту мали ті самі результати, що відображено на рис. 3.11.

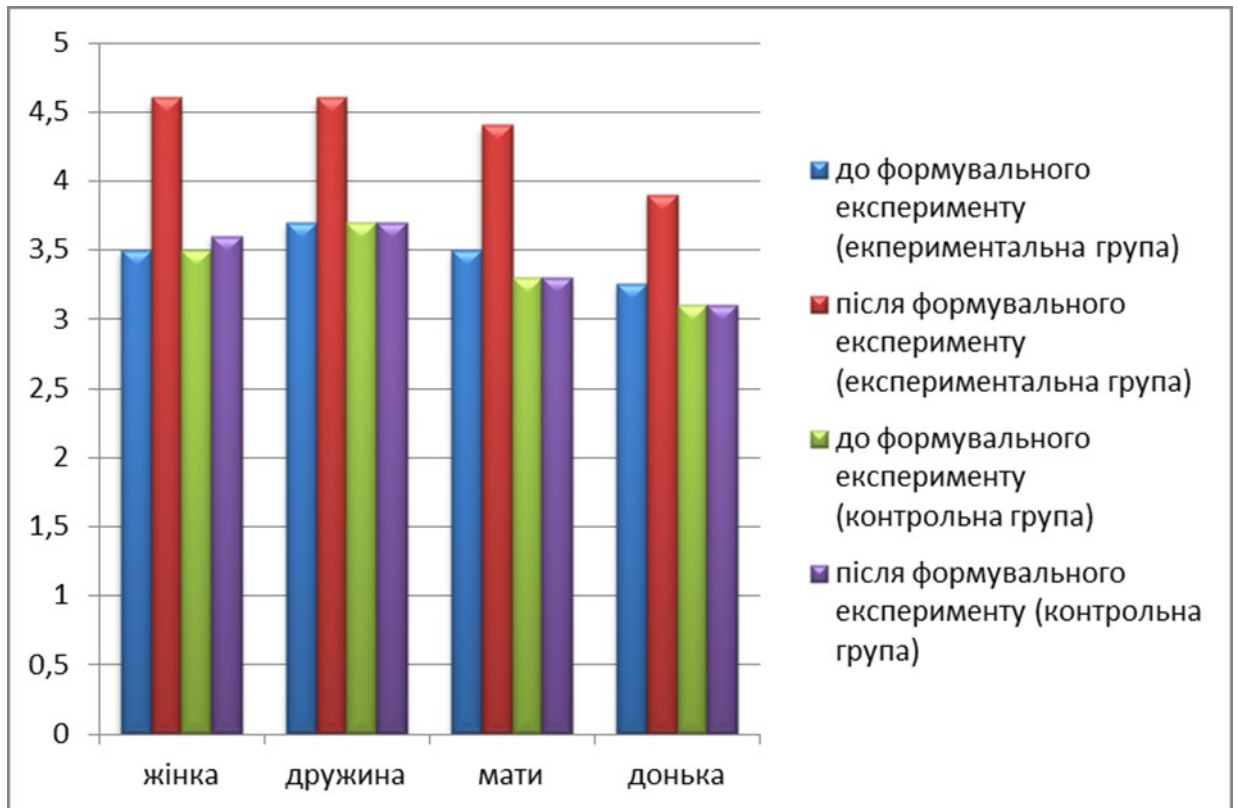


Рис.3.11. Середнє значення загальної оцінки ролей жінок обох груп до та після формувального експерименту

Лише показник середнього значення загальної самооцінки «жінки», що на констатувальному етапі становив 3,5, на кінець експерименту дорівнював 3,6. Можливо це пов'язано з індивідуальними сімейними обставинами життя певних респонденток.

З метою перевірки оцінки активності поведінки в конфліктних ситуаціях був використаний той же тест, що і на констатувальному етапі (тест «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»). Аналіз даних жінок експериментальної групи свідчить про те, що на початку констатувального експерименту загальний індекс конфліктності мав наступні показники: пасивний характер поведінки – 92%, активно негативний – 8%. На кінець експерименту всі 100% жінок продемонстрували пасивний характер поведінки. Респондентка № 4, що на етапі констатувального експерименту мала показник

загального індексу конфліктності активно негативної поведінки, а її загальна самооцінка мала показник заниженої по невротичному типу (0,06), на кінець експерименту продемонструвала пасивний характер поведінки та зростання показника загальної самооцінки до заниженої (0,23).

Це свідчить про те, що рівень самооцінки може впливати на конфліктність у стосунках, а незначна зміна рівня загальної самооцінки (від заниженої по невротичному типу до заниженої) підтверджує те, що вона являє собою стійке утворення, корекція якої є довготривалим процесом. За результатами контрольної групи жінок було виявлено, що їх характер поведінки на етапі констатувального експерименту, мав показники пасивного характеру поведінки, які залишилися без змін на кінець формувального експерименту.

За результатами статистичного аналізу щодо порівняння експериментальної групи до та після формувального експерименту стосовно характеру поведінки в конфлікті було виявлено позитивну тенденцію щодо зниження показників конфліктності у респонденток, зокрема, це стосується переходу від активно-негативного характеру конфліктної взаємодії до пасивного.

З метою встановлення взаємозв'язку між самооцінкою респонденток та розподілом сімейних ролей, ми використали ту ж методику («Розподіл ролей в сім'ї» Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовскої). На основі результатів формувального експерименту можемо констатувати, що суттєвої відмінності розподілу ролей до та після формувального експерименту не виявлено. Але відмічена тенденція у зміщенні в бік спільної реалізації ролей матеріального забезпечення та емоційного клімату в сім'ї, що відображено на рис. 3.12.

Проаналізувавши результати розподілу ролей було встановлено, що роль матеріального забезпечення на початку констатувального експерименту у 58% сімей реалізувалася чоловіками, а після експерименту -50%, тоді як показник спільної реалізації цієї ролі на початок експерименту становив 34%, а на кінець підвищився до 50%.

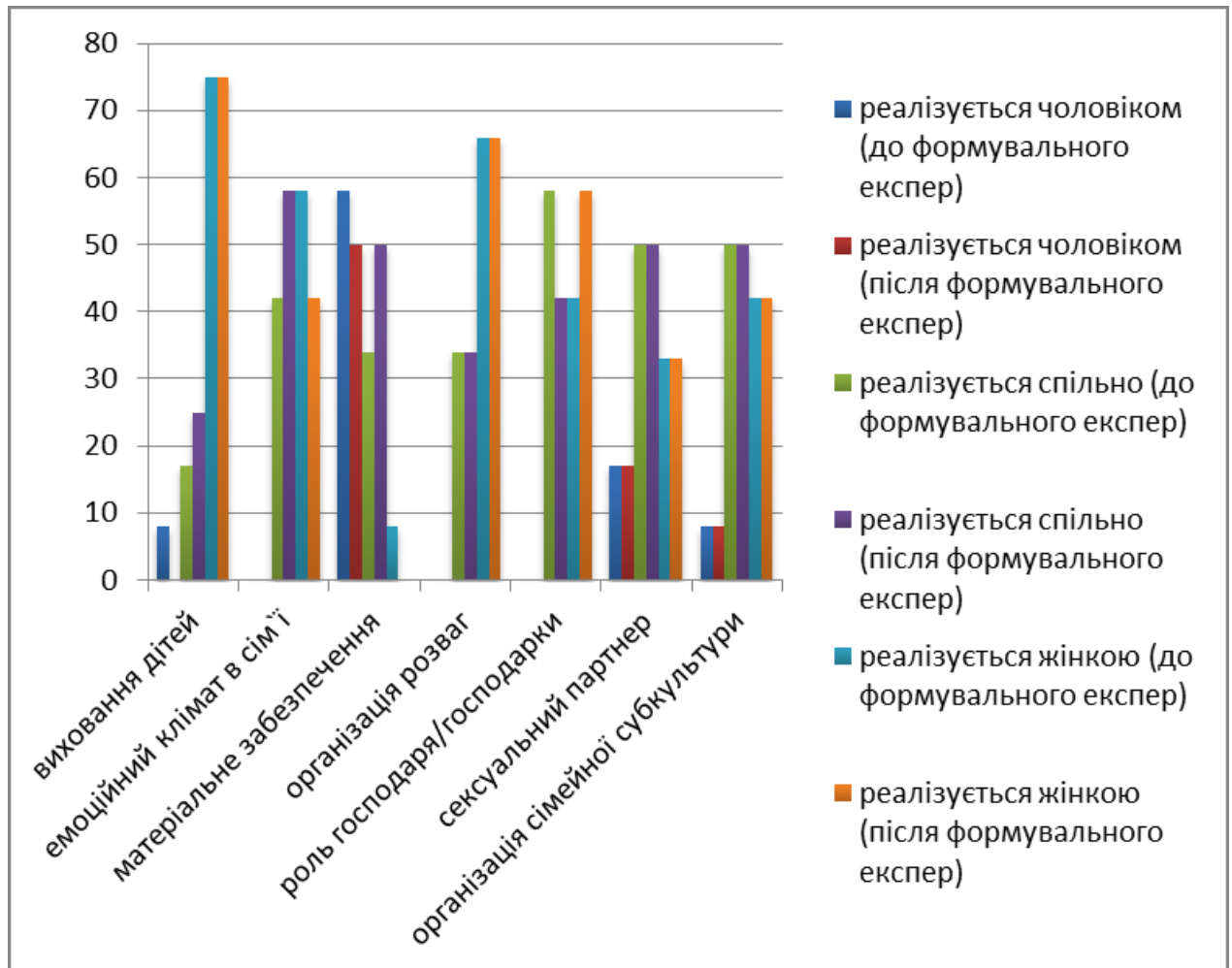


Рис. 3.12. Співвідношення розподілу ролей у сім'ях респонденток експериментальної групи до та після формувального експерименту

Це свідчить про те, що при підвищенні показників загальної самооцінки можна підвищити показник реалізації ролі матеріального забезпечення і навпаки, змінюючи розподіл цієї ролі можна вплинути на показник самооцінки.

Спостерігаються зміни показників реалізації ролі емоційного клімату: на початок експерименту дана роль у 58% реалізувалася жінкою, після експерименту – 42%, тоді як показник спільної реалізації цієї ролі, на початку констатувального експерименту становив 42%, а на кінець збільшився до 58%. Отже рівень загальної самооцінки жінки може впливати на спільну реалізацію (подружжям) ролі емоційного клімату в сім'ї. Серед результатів контрольної групи таких змін не було відмічено. За результатами статистичного аналізу спостерігається позитивна тенденція в гармонізації розподілу ролей після проведення формувального експерименту.

Таким чином, розроблена авторська програма сприяє корекції рольової самооцінки жінок, яка виступає складовою частиною загальної самооцінки. Разом з цим встановлено що зміни самооцінки жінки сприяли зниженню рівня конфліктності та тенденції щодо гармонізації розподілу ролей.

Висновки до розділу 3

Самооцінка- це складне утворення, яке піддається корекції, але цей процес є довготривалим. Загальну самооцінку можна скоригувати впливаючи на її динамічні частини, зокрема, змінюючи показники рольової самооцінки щодо ролей, що є актуальними на даному віковому етапі.

На сьогоднішній день існують програми корекції самооцінки, але переважна більшість їх спрямована на корекцію саме дитячої самооцінки, виходячи з того, що в більш пізньому віці вона складніше піддається корекції.

Оскільки жіноча самооцінка відрізняється від чоловічої, то існують програми корекції жіночої самооцінки у контексті танцювально-рухового тренінгу, жінок середнього віку з надлишковою вагою тощо, тоді як програми корекції жіночої самооцінки у контексті сім'ї не було виявлено.

Розроблена нами авторська програма була спрямована в більшій мірі на корекцію рольової самооцінки, що є динамічною складовою загальної самооцінки. Результати контрольного зрізу свідчать про ефективність даної програми, оскільки встановлені статистично достовірні зміни в показниках рольової самооцінки жінок з експериментальної групи, що призвели також і до оптимізації загальної самооцінки. Так, у респонденток виявлено перехід від заниженої самооцінки по невротичному типу до заниженої, а також від завищеної до адекватно сформованої самооцінки.

За результатами дослідження можемо констатувати позитивну динаміку щодо оптимізації самооцінки жінок експериментальної групи, що сприяло гармонізації розподілу ролей та зниженню рівня конфліктності в сім'ях респонденток експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі подано теоретичне узагальнення та експериментальне вивчення проблеми самооцінки жінки як умови побудови гармонійних стосунків, що виявилось у вивченні особливостей загальної та рольової самооцінки жінок, їхнього впливу на конфліктність та гармонійну реалізацію ролей у сімейній системі. Обґрунтовано й експериментально апробовано програму, спрямовану на корекцію рольової та загальної самооцінки жінки як умови побудови гармонійних стосунків.

Найпоширенішими в психологічній літературі визначено три підходи щодо трактування поняття «самооцінка»: як афективний компонент «Я-концепції», як взаємозв'язок між рівнями «Я» та як певний вид або рівень розвитку самопізнання.

Самооцінка – це одне з центральних утворень особистості, судження індивіда про власну цінність та індивідуальні особливості в порівнянні з певним еталоном, воно формується разом з розвитком особистості під дією багатьох чинників, серед яких провідне місце займає оточення. Сформовану самооцінку можна охарактеризувати за певними параметрами. Так, за стійкістю вона може бути короткострокова, яка може змінюватися під дією певної події, та довгострокова, що повільно змінюється відповідно індивідуальних особливостей індивіда. Важливим параметром самооцінки є адекватність, згідно з цим критерієм розрізняють: адекватну та неадекватну самооцінку, остання поділяється на завищену та занижену.

У структурі самооцінки виділяють дві форми, одна з яких є глобальною, стійкою та недиференційованою, що утворюється на основі парціальних або часткових самооцінок, які належать до різного рівня пізнання та можуть змінюватися під дією певних чинників. До головних факторів, що впливають на формування динамічної частини самооцінки, можна віднести найближче

оточення, сферу та вид діяльності, індивідуальні особливості когнітивних та емоційних характеристик.

У роботі визначено певні психологічні особливості самооцінки жінки. Представницям жіночої статі притаманна взаємозалежна «Я-концепція» та більш виражена емоційна здатність. Так, жінки більшою мірою цінують свої соціальні якості, орієнтуючись на оточення, тому їхня самооцінка може змінюватися під впливом думок значимих людей. Для жінок важливою є оцінка себе як представника певної соціальної ролі, враховуючи, що її соціальний статус, здебільшого залежить від сімейного стану та ролей, які реалізуються в сімейній системі, для жінки значущою є рольова самооцінка. Отже, формування та корекція жіночої самооцінки – це двовекторний процес, що залежить від думок та оцінки членів родини і водночас сформована самооцінка може впливати на характер взаємовідносин у сімейній системі.

У ході емпіричного дослідження особливостей самооцінки жінки як умови побудови сімейних стосунків було використано два блоки методик на етапах формувального та контрольного експерименту. Виявлено, що лише 30 % жінок мають адекватно сформовану самооцінку, найбільша кількість респондентів (56,5 %) має завищений по невротичному типу рівень самооцінки, решта (по 6,7 %) – це жінки із заниженою та заниженою по невротичному типу самооцінки. У результаті аналізу особливостей рольової самооцінки жінок було з'ясовано, що найвище респондентки оцінюють себе як виконавця ролі «дружини» та ролі «жінки», тоді як найбільш значущою є роль «матері» та роль «жінки». Найвищий показник привабливості припадає на роль «матері» та «жінки». На основі кореляційного аналізу визначено статистично значимий взаємозв'язок між загальною самооцінкою та рольовою, зокрема «жінки», «дружини» та ролі «доньки». Отже, чим вищі показники загальної самооцінки, тим вищі показники рольової, і навпаки. Корекцію загального рівня самооцінки можна здійснити шляхом впливу на рольову самооцінку. За результатами аналізу проективної методики сімейної соціограми можемо констатувати, що рівень самооцінки впливає на ступінь близькості-відчуженості в сімейній

системі. Таким чином, коригуючи самооцінку, можна вплинути на гармонійність сімейних стосунків.

На основі дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях було встановлено, що у респонденток переважають пасивні реакції на конфліктні ситуації, а активно позитивний характер не виявлено в жодній ситуації. Найвищий показник активно негативного характеру поведінки визначено в ситуаціях, що порушують рольові очікування. За результатами кореляційного аналізу було виявлено статистично достовірний взаємозв'язок між загальною самооцінкою та рівнем конфліктності в питаннях виховання дітей. Негативна значима кореляція простежується між показником задоволеності роллю «дружина» та рівнем конфліктності в ситуаціях, що стосуються прояву ревнощів. Під час підвищення показників задоволеності роллю «дружини» буде знижуватися рівень конфліктності цієї сфери, коригуючи рольову самооцінку, можна впливати на рівень конфліктності у сім'ї.

Визначено, що рівень загальної самооцінки позначається на розподілі та втіленні ролей у сім'ї, зокрема на реалізації ролі матеріального забезпечення. Також виявлено статистично достовірний взаємозв'язок між рольовою самооцінкою «дружини» та роллю організатора розваг, емоційного клімату в сім'ї та роллю сексуального партнера. Отже, підтверджено гіпотезу, що самооцінка жінки є однією з умов побудови гармонійних сімейних стосунків.

Розроблено авторську тренінгову програму оптимізації самооцінки жінок загальною тривалістю 30 годин, яка включає завдання, спрямовані на розвиток самоаналізу, самопізнання та самоприйняття. На основі результатів формувального експерименту було відзначено позитивну динаміку, підтверджену статистичним аналізом, корекції самооцінки жінок експериментальної групи, що сприяло гармонізації розподілу ролей та зниженню рівня конфліктності в сім'ях респонденток експериментальної групи. Отже, доведено гіпотезу, що використання психокорекційної програми з метою коригування рівня самооцінки жінки сприяє гармонізації сімейних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. И., Брушлинский А. В., Судаков К. В., Умрюхин Е. А. Системные аспекты психической деятельности. Москва : Эдиториал УРСС, 1999. 270 с.
2. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений : спецпрактикум по социальной психологии. Москва : МГУ, 1987. URL: <https://psycabi.net/testy/720-raspredelenie-rolej-v-seme-metodiki-issledovaniya-semejnykh-otnoshenij> (дата звернення: 15.05.2020).
3. Ананьев Б. Г. О проблеме современного человекознания. Москва : Наука, 1977. 380 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник. Москва: Аспект Пресс, 2004. 364 с.
5. Бакаленко О. А. Психологія управління : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2020. 120 с.
6. Бандура А. Теория социального научения / пер. с англ. СПб. : Евразия, 2000. 320 с.
7. Бендас Т. В. Гендерная психология : учеб. пособие. СПб., 2005. 232 с.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания / пер. з англ.; заг. ред. В. Я. Пилипівського. Москва: Прогрес, 1986. 420 с.
9. Бергаланфи фон Л. История и статус общей теории систем. *Системные исследования*. Москва, 1973. С. 20–36.
10. Боцманова М. Э. Показатели и уровни рефлексии в оценке и самооценке качеств личности. *Новые исследования в психологии*. 1985. № 2.
11. Визгина А. В., Пантилеев С. Р. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин. *Вопросы психологии*. 2001. № 3. С. 90– 101.

12. Височіна Н. Л., Смоляр І. І., Ємшанова Ю. О. Програма тренінгу корекції самооцінки та вироблення лідерських якостей у спортсменів-шахістів високої кваліфікації. *Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 26–30.
13. Волков А. Г. Семья – объект демографии. Москва: Мысль, 1986. 20 с.
14. Гиденнс Э. Социология / под редакцией Гурьевой Л. С., Посилевича Л. Н. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 703 с.
15. Годфруа Ж. Что такое психология. Москва: Мир, 1996. 376 с.
16. Демографический энциклопедический словарь. Москва: Советская энциклопедия, 1985. 385 с.
17. Джеймс У. Психология. М. : Гаудеамус : Акад. Проект, 2011. 316 с.
18. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Гладышев Д. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 5 (135).
19. Долгова В. И., Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки первоклассников : кросскультурное исследование. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-samootsenki-pervoklassnikov-krosskulturnoe-issledovanie/viewer> (дата звернення: 18.07.2020).
20. Захарова А. В. Генезис самооценки : автореф. дис. доктора психологических наук. : 19.00.07 / АПН СССР инст. общей и педагогической психологии. Москва, 1980. 44 с.
21. Захарова А. В. Деятельностный подход к изучению самооценки. *Психодиагностика и школа* : тезисы симпозиума. Таллин, 1980. С. 11–14.
22. Захарова А. В. Когнитивные аспекты оценочной деятельности школьника. *Психологические проблемы учебной деятельности школьника* / под ред. В. В. Давыдова. Москва, 1977. С. 270–273.

23. Иванова Е. Гендерная проблематика в психологии. *Введение в гендерные исследования* : уч. пособ. / под ред. И. А. Жеребкиной. Харьков, 2001. Ч. I. С. 312–345.
24. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. Серия «Мастера психологии». СПб. : Питер, 2013. 76 с.
25. Кон И. С. В поисках себя: Личность и её самосознание. М. : 1984. 335 с.
26. Конева И. А., Карпушкина Н. В. К проблеме самооценки подростков с задержкой психического развития и ее коррекции. *Психологические науки. Проблемы современной науки и образования* : научно-методический журнал. 2016. № 30 (72). С. 110–111.
27. Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра / Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Психологічні науки «Молодий вчений»*. № 12.1 (40). С. 226–229.
28. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.
29. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
30. Липкина А. И. Психология самооценки школьника : автореф. докт. дис. Москва, 1968. 35 с.
31. Липкина А. И. Самооценка школьника. Москва: Знание, 1976. 96 с.
32. Малашкина Н. В. Танцевально-двигательный тренинг как инструмент коррекции самооценки личности. *Современное образование: инновации и перспективы* : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне, 24–25 апреля 2015 г. Красноярск, 2015. С. 186–192.
33. Маслоу А. Мотивация и личность. 1970; Спб. : Евразия / Терминологическая правка В. Данченко. К.: PSYLIB, 2004. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm> (дата звернення: 12.08.2020).

34. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. 632 с.
35. Молчанова О. Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? *Психология* : журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3, № 2. С. 28.
36. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Москва: Флінта; Наука, 2010. 392 с.
37. Никиреева Е. М. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С. А. Будасси). *Психологические особенности направленности личности* : учебное пособие. Москва, 2007.
38. Новикова С. С. Проблема адаптации к профессиональной деятельности начинающих специалистов психологов. *Education sciences and psychology*. № 4 (46). 2017. С. 44–47.
39. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А. Терапия семейных систем. СПб. : Речь, 2012. 570 с.
40. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки. *АПСНІМ*. 2014. № 4. С. 59–65.
41. Падурина Е. А. Развитие позитивных родительских чувств как фактор коррекции самооценки дошкольника : автореф. ... дис. канд. психол. наук. Екатеринбург, 2008.
42. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоциональнооценочная система. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.
43. Парфенова В. В, Никольская А. В. Психологическая коррекция самооценки женщин среднего возраста, страдающих избыточным весом / Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28957648> (дата звернення: 13.07.2020).
44. Патрикеева Э. Г., Соловьева О. А. Влияние моды и современных стандартов красоты на сознание и поведение девушек. *Молодой ученый*. 2015. № 24. С. 1092–1096.

45. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
46. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А. А. Карелина. Москва, 2001. Т. 2. С. 179–191.
47. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; под ред. Е. Г. Силяевой. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
48. Режабек Е. Я. Становление понятия организации. Очерки развития философских и естественнонаучных представлений. Ростов-на-Дону : Ростовский ун-тет, 1991. 136 с.
49. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. 320 с.
50. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре : учебное пособие. СПб. : Речь, 2006. 176 с.
51. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. Москва: Наука, 1979. 352 с.
52. Русина С. А. Ролевая самооценка и ее характеристики (на примере исследования первокурсников АлтГПА). *Сборник материалов международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы педагогики и психологии образования»*. Барнаул. 2012. С. 76–83. URL: https://psihologia.biz/pedagogicheskaya-psihologiya_823/rolevaya-samootsenka-harakteristiki-primere-13613.html (дата обращения:06.07.2020).
53. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности : учебное пособие к спецкурсу. Свердловск, 1986. 142с.
54. Сафин В. Ф. Самооценка и тревожность личности. Краснодар. : ИУ-ЛГУ, 1975. С. 222–224.

55. Семья. Социально-психологические и этические проблемы : справочник / В. И. Зацепин (рук. авт. кол.), Л. М. Бучинская, И. Н. Гавриленко и др. К. : Политиздат Украины, 1989. 255 с.

56. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков. *Концепт*. 2015. Спецвыпуск № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm> (дата обращения:08.07.2020).

57. Силаєва Є. Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування : навч. допомога. Москва: «Академія», 2002.

58. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : кол. монографія / Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська та ін. / Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ : Основа-Принт, 2009. 245 с.

59. Сорокин П. Система социологии. Москва: Наука, 1993. Т. 1. 447 с.

60. Социологическая энциклопедия : в 2-х т. Москва: Мысль, 2003. Т. 2. 394 с.

61. Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во Москва. ун-та, 1983. 288 с.

62. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

63. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. 168 с.

64. Терешонок Т. В., Айснер Л. Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом. *Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ*. 2016. № 4. С.173–190.

65. Ткаченко В. Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: http://nssa.do.am/publ/tkachenko_v_e_sistema_faktoriv_blagopoluchchja_podruzhnikh_vidnosin (дата звернення: 28.05.2020).

66. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

67. Феннел М. Как повысить самооценку / пер. с англ. А. С. Марушкыною, Е. Ю. Терентьевою. М. : Астрел: АСТ, 2007. 287 с.

68. Халік О. О. Системна інтегративна модель психотерапії і консультування (СІМПіК) в практиці підготовки психологів та інших спеціалістів допомагаючих професій. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : збірник наукових праць / заг. ред. Н. М. Токаревої. Випуск 9. Київ : ТОВ НВП "Інтерсервіс", 2019. С. 307–324.

69. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2003. 608 с.

70. Чамата П. Р. Вопросы самосознания личности в советской психологии. Психологическая наука в СССР. Москва, 1960. Т. 2. С. 91–109.

71. Чамата П. Р. Про генезис самосвідомості дитини. *Наукові записки НДІ психології* / за ред. Г. С. Костюка. К. : Рад. школа, 1949. Т. 1. С. 224 –242.

72. Чамата П. Р. Про природу та суть самосвідомості особистості. *Наукові записки* : праці республіканської психологічної конференції / за ред. Г. С. Костюка, О. М. Раєвського, П. Р. Чамати. К. : Рад. школа, 1956. Т. VI. С. 5–15.

73. Черников А. В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. *Библиотека психологии и психотерапии*. 3-е изд., испр. и доп. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. Вып. 97. 208 с.

74. Чернявская В. С., Буслова А. Ф. Гендерные различия самооценки дошкольников. *Концепт*. 2015. № 07 (июль). URL: <http://ekoncept.ru/2015/15230.htm> (дата обращения:29.07.2020).

75. Чеснокова И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе. Принцип развития в психологии. Москва: Наука, 1978. С. 316–337.

76. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. Москва: Наука, 1977. 144 с.

77. Шлиппе фон А., Швайтцер Й. Учебник по системной терапии и консультированию. М. : Институт консультирования и системных решений, 2007. 363 с.

78. Шліппе фон А. Системна психотерапія та консультування. Львів : ВНТЛ Класика, 2004. 320 с.
79. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия : учебное пособие для врачей и психологов. СПб. : Речь, 2003. 336 с.
80. Язигіна Р. О., Біленко Г. О. Особливості роботи шкільного психолога з корекції самооцінки у підлітків. *Вісник*. Випуск № 3 (31). 2016. С. 75–82.
81. Andersen T. Das reflektierende Team. Dortmund : Modernes Lernen. 1990.
82. Birnbaum J. A. Life-pattern and self-esteem in gifted family — oriented and career committed women / eds. M. T. Mednick, S. S. Tangi, and L. W. Hoffman. *Women and achievement : Social and motivational analysis*. N. Y. : Halsted Press, 1975.
83. Boskolo L., Bertrando P., Flocco P., Palvarini R., Pereira J. Sprache und Veränderung. Die Verwendung von Schlüsselwörtern in der Therapie. *In Familiendynamik*. 18 (2). 1993. S. 107–124.
84. Chesnokova I. I. Problema samosoznaniya v psihologii. M., 1977. 117 s.
85. Goolishian H., Anderson A. Menschliche Systeme. Vor welche Probleme sie uns stellen und wie wir mit ihnen arbeiten. In REITER, L et al. 1988. S. 189–216.
86. James William. The Principles of Psychology / Cambridge. MA : Harvard University Press, 1981.
87. Minuchin S. Familie und Familientherapie. Freiburg : Lambertus, 1977.
88. Rosenberg M. Conceiving the self. New York, 1979. 350 p.
89. Satir V. Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Paderborn : Junfermann, 1990.
90. Walter Bradford Cannon. Obituary Notices of Fellows of the Royal Society 1945–1948. Vol. 5. P. 407–423.

ДОДАТОК А

Узагальнююча характеристика типів сімей

Критерій	Тип	Визначення
Місце проживання подружжя	Патрілокальний	У батьків чоловіка
	Матрілокальний	У батьків жінки
	Унілокальний	Усі разом
	Дислокальний(нелокальний)	Окремо один від одного
Юридичне оформлення шлюбу	Громадянський	Юридично не засвідчений
	Офіційний	Юридично засвідчений документами
	Фіктивний	Юридично засвідчений, але реально не існуючий
Права подружжя	Патріархальний	Домінує чоловік
	Матріархальний	Домінує жінка
	Егалітарний	Ріні права у чоловіка та жінки
Стиль взаємодії	Авторитарна	Характеризується суворим підкоренням дітей батькам, дружини чоловікові або навпаки, панує авторитет батьківської влади
	Демократична	Взаємна повага членів родини, однакова участь кожного у справах сімейного життя, спільне розв'язання проблем.
	Ліберальна	Дружні, іноді панібратські стосунки батьків і дітей, що приводить до втрати дистанції між дорослими та дітьми.

	Ситуативна (змішана)	У таких сім'ях її члени поводяться по різному: вони можуть бути і лояльні, і агресивні, і замкнені в собі, але можуть швидко орієнтуватися в життєвих ситуаціях.
Численість шлюбної групи	Моногамія	Чоловік з жінкою
	Бігамія	Чоловік з двома жінками або жінка з двома чоловіками
	Полігамія (полігінія)	Більше одної нареченої (нареченого)
	Сероратна полігінія	Багато жінок
	Поліандрія	Кілька жінок, що є сестрами
	Братська поліандрія	Багато чоловіків братів
Кількість поколінь	Нуклеарна (проста)	Члени такої сім'ї є представниками тільки двох поколінь (батьки, діти).
	Бінуклеарна	Після розлучення обидва подружжя створюють нові сім'ї, в результаті чого в дитини на двох батьків стає більше (два рідні і два нерідні), між якими підтримуються стосунки й дитина періодично живе то з одними, то з іншими.
	Складна	В такій сім'ї живуть і ведуть спільне господарство

		представники кількох поколінь (принаймні трьох) — прабадьки, батьки, діти
Вибір партнерів	Сорорат	Вдівець удруге одружується на молодшій сестрі покійної дружини
	Левірат	Удова вибирає партнера серед братів свого чоловіка
	Кузенний	Між двоюрідними родичами
	Морганатичний	Між партнерами різного статусу
	Ендогамія	Партнер вибирається тільки з представників своєї групи
	Екзогамія	Партнер вибирається тільки поза спорідненою групою
Вік партнерів (тривалість подружнього життя)	Сім'я неповнолітніх	Чоловік і дружина не досягли повноліття
	Студентська	Чоловік і дружина студенти
	Сім'я молодят	Шлюб тривалістю до 1 року
	Середнього подружнього віку.	Переважно сім'ї від трьох до десяти років спільного подружнього життя.
	Старшого подружнього віку.	Це сім'ї, які прожили спільно десять-двадцять років.
	Літня	Сім'я, яка прожила спільно не один десяток років. Цей різновид сімей виникає після

		того, як вступили до шлюбу їхні діти. У подружжя з'являються нові ролі (бабуся, дідусь), нові функції та обов'язки.
Склад (структура)	Повна сім'я	Подружжя з дитиною
	Неповна сім'я	Чоловік і дружина, самотня мама, батьки розлучені, виховує один з батьків
Юридичні взаємовідносини	Сім'я з рідними дітьми	Чоловік і жінка живуть з рідними дітьми
	Сім'я зі зведеними дітьми	Чоловік або жінка (чи обидва) мали дітей до вступу в шлюб
	Опікунська сім'я	Сім'я з усиновленими дітьми
Характер спорідненості	Консангвінальна (кровноспоріднена)	Тип сімейної організації, в якому основними є відносини дітей з батьками і дітей між собою, тобто відносини, що базуються на кровній спорідненості, а не на зв'язках між подружжям
	Кон'югальна (подружня чи шлюбна)	Тип сімейної організації, в якій основним є відносини жінки і чоловіка, а не кровно-родинні зв'язки.
Рівень матеріальної забезпеченості	Малозабезпечені	Дохід сім'ї нижче прожиткового мінімуму
	Забезпечені	Середній і вище середнього рівня дохід

	Багаті	Високий рівень доходу
Специфічні проблеми	Психічні та фізичні захворювання	Інваліди, схильність до суїциду і т.п.
	Девіантні	Алкоголізм, наркоманія і т. п.
Характер альтернативного стилю життя	Гомосексуальна	Одностатеві пари, не виключається можливість виховання (усиновлення) і навіть народження дітей (у жіночих діадах із залученням чоловіків-донорів).
	Відкрита	Шлюб, де стосунки будуються на основі гуманістичних принципів, які передбачають, що людина протягом життя змінюється, прагне до самоактуалізації. Це передбачає особисте життя кожного з них, у тому числі й глибокі почуття, значущі стосунки (сексуальні не виключаються) з іншими людьми.
	Свінінг (від англ. коливання, розмах, свобода дій)	Хиткий, мінливий шлюб. Подружні пари тимчасово обмінюються сексуальними партнерами
	Групова	Подружні стосунки трьох і

		більше осіб, між якими можуть бути парні чи неупорядковані сексуальні зв'язки.
	Конкубінат	Зв'язок одруженого чоловіка із незаміжньою жінкою, яка має від нього дітей
Спосіб розв'язання сімейних проблем	Конструктивна (позитивно спрямована)	Взаєморозуміння між членами родини, повага до думки кожного, стимуляція рефлексії й активності в розв'язанні проблем, спонукання до розвитку і змін.
	Деструктивна (негативно спрямована)	Відсутність взаєморозуміння і співпраці між членами сім'ї у розв'язанні проблем, руйнування міжособистісних стосунків, гальмування активності, погіршення морально-психологічного клімату.
Виховний потенціал	сильні,	зі сприятливою моральною атмосферою сім'ї
	стійкі	де створюються загалом сприятливі можливості для виховання, а труднощі, що виникають у сім'ї, і недоліки усуваються за допомогою інших соціальних

		інститутів, насамперед школи
	нестійкі	для них характерна неправильна виховна позиція батьків (наприклад, надмірна опіка) при відносно високому загальному виховному потенціалі сім'ї;
	слабкі	зі втратою контакту з дітьми і контролю над ними, коли батьки з різних причин (через поганий стан здоров'я, перевантаженість роботою, низький рівень освіти та психолого-педагогічної компетентності) не здатні правильно виховувати дітей, поступившись у своєму впливі групі однолітків.

ДОДАТОК Б

Результати анкет діагностованих жінок

№	вік	рід зайнятості	тривалість шлюбу	який за рахунком шлюб	наявність дітей	склад родини з якою проживає	задоволеність шлюбом (5)	від кого залежить благополуччя сімейних стосунків
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	24	тимчасово не працюю	5	1	1	подружжя з дітьми	5	чоловік, дружина
2	39	домогосподарка	19	1	2	подружжя з дітьми	5	від дружини
3	36	декретна відпустка	8	2	2	подружжя з дітьми	5	від дружини
4	33	працюю	9	1	1	подружжя з дітьми	4	від дружини
5	37	працюю	12	2	2	подружжя з дітьми	5	дружина, чоловік, оточення
6	32	декретна відпустка	8	1	1	подружжя з дітьми	4	чоловік, дружина
7	33	працюю	10	1	чекаємо дитину	подружжя	5	дружина, чоловік
8	28	працюю	7	1	2	подружжя з дітьми, батьки чоловіка	4	чоловік, дружина, діти
9	30	працюю	9	1	1	подружжя з дітьми	5	чоловік, дружина
10	40	працюю	17	1	2	подружжя з дітьми	5	від чоловіка
11	42	працюю	19	1	2	подружжя з дітьми	4	від обох
12	57	домогосподарка	39	1	3	подружжя	1	від чоловіка
13	37	працюю	18	1	2	подружжя з дітьми	4	чоловік, дружина, оточення
14	38	домогосподарка	11	1	2	подружжя з дітьми	3	від чоловіка
15	39	працюю	16	1	1	подружжя з дітьми	4	від чоловіка, дружини
16	35	працюю	14	1	1	подружжя з дітьми	3	від кожного
17	38	працюю	14	2	2	подружжя з дітьми	4	від чоловіка, дружини
18	44	працюю	8	2	2	подружжя з дітьми	4	від чоловіка, дружини

Продовження дод. Б

1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	38	декретна відпустка	5	2	2	подружжя з дітьми	5	від чоловіка, дружини
20	40	домогоспо дарка	19	1	1	подружжя з дітьми	4	від чоловіка
21	38	працюю	14	2	2	подружжя з дітьми	3	від чоловіка, дружини
22	31	декретна відпустка	12	1	2	подружжя з дітьми	5	від чоловіка
23	34	працюю	18	1	2	подружжя з дітьми	5	від чоловіка
24	21	працюю	11	1	2	подружжя з дітьми	5	від чоловіка, дружини
25	42	домогоспо дарка	7	2	3	подружжя з дітьми	3	від дружини
26	36	працюю	15	1	2	подружжя з дітьми	4	від дружини
27	33	декретна відпустка	11	1	2	подружжя з дітьми	4	від дружини
28	34	працюю	8	1	0	подружжя з дітьми	4	від обох
29	31	працюю	9	2	1	подружжя з дітьми, батьки чоловіка	3	від дружини
30	47	працюю	18	1	1	подружжя з дитиною	3	від чоловіка, дружини

ДОДАТОК В

**Результати розрахунку кількісного вираження рівня самооцінки
(за С. Будассі)**

№ респондентки	коефіцієнт рангової кореляції за Спирменом R	Рівень сформованої самооцінки
1	0,72	завищена по невротичному типу
2	0,94	завищена по невротичному типу
3	0,95	завищена по невротичному типу
4	0,8	завищена по невротичному типу
5	0,06	занижена по невротичному типу
6	0,72	завищена по невротичному типу
7	0,51	адекватна самооцінка
8	0,53	адекватна самооцінка
9	0,61	адекватна самооцінка
10	0,85	занижена по невротичному типу
11	0,43	адекватна самооцінка
12	-0,06	занижена по невротичному типу
13	0,56	адекватна самооцінка
14	0,26	занижена самооцінка
15	0,69	адекватна самооцінка
16	0,86	завищена по невротичному типу
17	0,68	адекватна самооцінка
18	0,95	завищена по невротичному типу
19	0,38	занижена самооцінка
20	0,86	завищена по невротичному типу
21	0,78	завищена по невротичному типу
22	0,77	завищена по невротичному типу
23	0,76	завищена по невротичному типу
24	0,52	адекватна самооцінка
25	0,96	завищена по невротичному типу
26	0,95	завищена по невротичному типу
27	0,92	завищена по невротичному типу
28	0,93	завищена по невротичному типу
29	0,89	завищена по невротичному типу
30	0,58	адекватна самооцінка

ДОДАТОК Г
Результати загальної рольової самооцінки
(за п'яти бальною шкалою)

№ респондентки	Загальна оцінка ролей (5)			
	Роль «Жінка»	Роль «Дружина»	Роль «Мама»	Роль «Донька»
1	4	4	4	4
2	5	5	5	4
3	4	5	4	5
4	1	2	2	2
5	3	4	4	4
6	3	4	4	4
7	3	5	1	4
8	3	3	4	3
9	3	3	2	1
10	4	4	3	3
11	3	3	3	2
12	5	5	4	4
13	4	4	3	3
14	2	2	2	3
15	3	4	3	1
16	4	5	5	4
17	4	4	3	3
18	5	5	4	4
19	5	4	5	3
20	4	4	4	5
21	4	4	4	4
22	3	3	3	1
23	5	2	4	4
24	3	3	3	3
25	4	4	4	4
26	4	4	4	4
27	5	4	4	3
28	4	4	1	3
29	3	4	3	3
30	3	2	3	2

ДОДАТОК Д

Результати ролівої самооцінки (за десяти бальною шкалою)

№ респондентки	Роль «жінки»					Роль «дружини»					Роль «матері»					Роль «доньки»				
	значимість	компетентність	задоволеність	Оцінка іншими	Привабливість	значимість	компетентність	задоволеність	Оцінка іншими	Привабливість	значимість	компетентність	задоволеність	Оцінка іншими	Привабливість	значимість	компетентність	задоволеність	Оцінка іншими	Привабливість
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	9	6	6	7	9	10	9	8	9	10	10	8	8	9	10	10	4	4	5	10
2	9	10	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	9
3	10	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	8	8	8	10	10
4	6	5	5	6	6	8	6	7	8	9	10	7	7	7	9	10	9	9	9	10
5	10	7	7	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	9	6	6	9	9	10	9	7	9	9	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10
7	8	8	8	8	10	10	10	10	10	8	10	1	1	9	10	10	8	9	9	6
8	9	8	8	8	8	10	8	8	8	10	10	9	9	8	9	9	7	7	7	10
9	10	9	9	10	9	10	9	10	10	10	10	7	6	7	10	5	5	10	5	5
10	10	8	10	8	10	10	8	7	9	9	10	8	8	8	10	7	6	6	7	8
11	10	7	9	9	10	10	8	9	6	9	10	9	9	8	10	10	5	6	10	10
12	9	10	10	10	10	9	6	5	5	10	1	1	3	3	1	1	7	5	6	1
13	10	8	7	8	10	9	9	9	9	10	10	8	9	8	10	10	6	8	8	10
14	9	8	6	7	8	8	7	5	4	3	8	8	8	8	8	8	6	6	7	5
15	9	10	8	10	10	10	9	9	10	10	10	8	8	10	10	10	6	5	10	10
16	8	8	8	7	7	9	9	10	7	6	10	8	8	7	10	7	7	7	3	4
17	10	7	7	7	10	10	7	7	7	10	10	6	6	6	10	10	7	7	7	10
18	9	9	9	10	10	10	9	9	10	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9
19	10	8	8	9	7	7	8	7	10	8	10	10	10	10	10	5	5	4	3	2
20	7	8	9	9	10	8	9	9	10	8	10	8	9	9	8	8	10	10	9	8
21	8	7	7	8	6	7	6	6	9	7	8	7	6	8	7	6	7	6	7	6
22	10	9	10	10	9	9	10	9	9	9	10	10	10	10	10	1	1	1	1	1
23	10	10	10	10	10	2	2	10	10	5	10	7	10	10	10	1	1	1	1	1
24	10	7	7	8	10	10	10	10	9	10	10	8	8	8	10	10	7	8	8	10
25	10	8	8	9	9	8	8	7	8	7	10	8	8	10	10	10	9	10	10	10
26	7	6	7	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	8
27	8	8	7	8	9	9	8	7	8	8	9	8	7	8	9	8	7	7	7	8
28	9	8	7	7	9	7	7	6	7	7	5	1	1	1	6	6	6	6	6	6
29	6	6	6	7	7	6	7	6	7	7	8	6	6	7	7	8	7	7	6	7
30	9	9	8	7	9	9	7	8	8	9	10	8	9	8	9	10	9	8	8	9

ДОДАТОК Е

Результати методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

№ респондентки	Заг. індекс конфліктності	Заг. характер поведінки	Стосунки з рідними та друзями	Виховання дітей	Автономність	Порушення рольових очікувань	Неузгодженість норм поведінки	Прояв домінування	Прояв ревнощів	Розбіжності у відношенні до грошей
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	-1	пасивний характер поведінки	-2	0	-1	-4	3	-3	2	-5
2	-2	пасивний характер поведінки	-5	0	-1	-6	1	-1	-4	-3
3	1	пасивний характер поведінки	6	0	0	2	7	2	2	-4
4	-1	пасивний характер поведінки	-3	-7	0	-7	2	0	4	-4
5	-5	активно негативна поведінка	-6	-7	-6	-5	-4	-4	-2	-6
6	-4	пасивний характер поведінки	-7	-5	-4	-6	0	-7	1	-5
7	-3	пасивний характер поведінки	-3	-3	-8	-3	1	-3	-5	-1
8	-1	пасивний характер поведінки	2	-5	-2	-3	3	-3	1	-4
9	-3	пасивний характер поведінки	-3	-4	-4	-3	-5	0	-4	-4
10	-2	пасивний характер поведінки	0	-1	-5	-5	-3	-4	2	-4
11	0	пасивний характер поведінки	0	-1	0	1	-2	0	-1	-2
12	0	пасивний характер поведінки	-4	-3	2	0	-1	-2	1	1
13	-1	пасивний характер поведінки	-2	-1	-2	0	3	-7	2	-8
14	-2	пасивний характер поведінки	-2	-7	-2	-1	-1	-1	1	-4
15	0	пасивний характер поведінки	-3	4	1	-1	-1	-1	-1	0
16	-2	пасивний характер поведінки	-1	-1	-1	-3	-2	-2	-4	-3
17	0	пасивний характер поведінки	-1	-2	-1	0	1	1	-1	-2

Продовження дод. Е

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
18	-1	пасивний характер поведінки	-4	0	0	-2	2	-3	0	-3
19	-1	пасивний характер поведінки	-2	-1	-2	-1	-3	2	-1	-2
20	0	пасивний характер поведінки	-2	-1	2	-3	3	-2	2	-2
21	0	пасивний характер поведінки	2	0	-3	-1	-1	-2	1	-1
22	-3	пасивний характер поведінки	-4	-2	-7	-6	-2	0	1	-7
23	0	пасивний характер поведінки	0	-6	4	-6	7	-6	-4	8
24	-3	пасивний характер поведінки	-3	-3	-3	-6	-3	-5	-5	-3
25	-3	пасивний характер поведінки	-6	-6	-3	-6	-3	-2	-1	-4
26	-1	пасивний характер поведінки	-2	-2	0	-2	2	-6	0	-1
27	-4	пасивний характер поведінки	-4	-5	-7	-7	-3	-6	-2	-5
28	-1	пасивний характер поведінки	-2	-1	2	-2	1	-2	0	-5
29	-3	пасивний характер поведінки	-6	-1	-1	-5	-1	-3	0	-7
30	-3	пасивний характер поведінки	-2	-4	-6	0	2	-8	-1	-5

ДОДАТОК Ж
Програма тренінгу з корекції самооцінки жінки
«Любов – фундамент самооцінки»
 Модуль № 1

Тема «Коло довіри»

Мета: знайомство учасників, встановлення контакту між ними. Створення атмосфери довіри та ресурсного простору.

Завдання:

- пізнання один одного та самопізнання;
- сформувати рівень довіри між усіма членами групи;
- розвивати вміння давати і приймати зворотній зв'язок в різних його проявах;
- підвищити рівня довіри між різними членами групи;
- активізувати творче мислення;
- розвивати внутрішні ресурси кожного учасника.

Обладнання : дошка, аркуш паперу, ручка, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Привітання. Обговорення правил

- конфіденційність;
- системність;
- активність;
- «Я - повідомлення»;
- обговорення дії а не особи.

Вправа «Моє ім'я – це я»

Мета: зняття емоційного напруження, знайомство учасників шляхом самопрезентації ,позитивне налаштування на заняття. Створення комфортних та довірливих умови для ефективної роботи.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Час виконання 20-30 хв.

Інструкція. Зазвичай ми не замислюємося, які ми є насправді. Пропоную зараз подумати і намалювати своє ім'я, у вигляді символів, образів (це може бути певний символ, предмет, будь-що). Після того як учасники виконали завдання, на основі створеного образу коротко охарактеризувати себе.

Обговорення створених образів.

Вправа «Мої очікування»

Мета : сформулювати мету сьогоднішнього заняття, аналіз потреб кожної жінки.

Обладнання: дошка, маркер.

Час виконання 10-15 хв.

Інструкція: поміркуйте будь ласка, з якою метою ви сьогодні прийшли на заняття, що турбує чи цікавить вас найбільше. Чого б хотіли досягти.

Відповіді жінок фіксуються на дошці.

Вправа «Шкалювання. Оцінка настрою»

Мета: навчитися проводити самоаналіз, розвивати вміння аналізувати свій емоційний стан.

Обладнання: аркуш паперу зі шкалою, ручка.

Час виконання 10 -15 хв

Інструкція. Спробуйте проаналізувати, який настрій у вас зараз. Оцініть його за десяти бальною шкалою.

2 Інформаційне повідомлення. «Основна перешкода для людини - це сама вона»

Наша самооцінка формується від оточення в якому ми перебуваємо і водночас сформована самооцінка впливає на наше оточення: на характер взаємостосунків, рівень конфліктності, вміння чути і сприймати інших. Зазвичай, неадекватна самооцінка, завищена, це компенсація заниженої, яка виражається в тому що, жінка «одягає маску», виконує роль тієї, ким би хотіла бути. В такому випадкові важливо зрозуміти наскільки людина щира сама з

собою. Навчитися сприймати себе такою, яка є. І лише оцінивши всі свої переваги та недоліки можна починати змінювати їх.

Вправа «Реальна я»

Мета: навчитися аналізувати свої особливості, провести самоаналіз рівня загальної та рольової самооцінки.

Обладнання: аркуш паперу з шаблонами шкал, ручка.

Час виконання 45-55 хв.

Інструкція. Робота над собою починається з щирості. Людина не може бути щирою 24 години на добу. Виконуючи певну роль ми проявляємо відповідні характеристики. Важливо аналізувати, наскільки ми щирі в першу чергу самі до себе та до свого партнера.

А) Проаналізуйте і позначте на шкалі, рівень вашої відвертості/прихованості у стосунках з чоловіком

Шкала відвертості/прихованості

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Я-відверта					Я- прихована				

Б) Чи влаштовує вас рівень прихованого?

В) Що входить в «Я- прихована»?

Виявлення причин прихованого.

Причин такої ситуації, звичайно багато, більшість з них родом з дитинства. Але однією з умов того, що ми не завжди щирі чи відкриті зі своїм партнером є наші певні переконання, надмірно завищені очікування, через що, ми не бачимо сенсу «відкриватися» партнерові. Це могло бути наслідком неадекватно сформованої самооцінки. Наше завдання зараз проаналізувати рівень своєї рольової самооцінки.

У стосунках з чоловіком ми виконуємо декілька ролей, які потім впливають на рівень нашої загальної самооцінки. Поміркуйте, як ви оцінюєте себе, як виконавця ролі «жінка» і позначте на шкалі.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Оцінка виконання ролі «жінка»

Наскільки добре ви виконуєте роль дружини?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Оцінка виконання ролі «дружина»

Рефлексія «Зворотній зв'язок»

Мета: проаналізувати, оцінити результати.

Час виконання 10-15

Обговорення результатів:

- ✓ Яку з ролей я реалізую краще;
- ✓ Наскільки влаштовують мене результати;

На завершення, для більш результативної роботи, можна скористатися технікою арт-коучингу з використанням МАК.

Вправа «Пошук ресурсу»

Мета: прояснити ситуацію, допомогти жінці визначити певні кроки для досягнення мети

Обладнання: ресурсна колода МАК

Час виконання 30 хв

Інструкція. Сформувані питання: витягти в закритий спосіб карту. Проаналізувати отриманий образ, відповідь записати.

- ✓ Які ресурси я маю щоб покращити здібності

Наступне питання опрацьовуємо за тим же алгоритмом:

- ✓ Що мені може заважати це зробити.

На основі сформованих висновків, потрібно прописати відповіді на наступне запитання

- ✓ Які три кроки я можу зробити вже сьогодні.

Підбиття підсумків.