

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ШЛЮБ

Кравчук Дар'я Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Васюк Катерина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Донецького Національного університету імені Василя Стуса

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Вивчення впливу самооцінки на шлюбні відносини стало особливо важливим у останні десятиліття, оскільки сім'я виконує роль малої соціальної групи та соціального інституту, що формує особистість через норми і ролі. Оцінка якості життя під час розриву стосунків дозволяє виявити зв'язки між здоров'ям та сприйняттям власного стану. Психологи акцентують увагу на розвитку сімейних стосунків і підтримці соціально-психологічного благополуччя, що допомагає партнерам ефективніше справлятися з труднощами. Незважаючи на численні дослідження, проблема залишається актуальною через постійний розвиток теорії та практики в контексті нормалізації стану особистості у шлюбі.

Зокрема, питання сім'ї та шлюбу розкривали: А. Мирошнеченко, М. Мушкевич, І. Ревуцька, О. Столярчук, Р. Федоренко, О. Цільмак, О. Чигир, Т. Якимова та інші; проблематику подружніх відносин досліджували: О. Замашкіна, Л. Котлова та І. Саух, Г. Кошонько, В. Крамченкова та Н. Романко, М. Лукьяненко та інші; питання самооцінки: В. Джеймс, К. Роджерс та інші; про вплив самооцінки на шлюб: Л. Магдисюк, І.

Мартинюк, М. Мушкевич, Р. Федоренко, Т. Дучимінська, М. Смілянська та інші.

Мета статті: теоретично та емпірично дослідити особливості психологічного впливу самооцінки на шлюбні відносини.

Виклад основного матеріалу. Одним із основоположних чинників, що впливає на формування шлюбних відносин є сформована адекватна самооцінка, яка може реалізувати прагнення особистості показати себе та власні можливості, а також побудувати взаємини з тими людьми, які не лише поділяють її погляди та інтереси, а й доповнюють їх.

Проаналізувавши визначення «самооцінка» різних вчених, можемо дійти загального висновку, що це знання про себе, які формуються на основі оцінки оточуючих, власна активність, яка спрямована на те, щоб усвідомлювати власні дії та особистісні якості, один із основних компонентів формування особистості. Самооцінка на будь-якому етапі життєдіяльності особистості вказує на рівень розвитку її самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе, є важливою внутрішньою умовою їхнього зростання і розвитку.

Такі компоненти як успішна кар'єра, здорове тіло, гарна фізична форма, щасливий шлюб сприятливо впливають на зміцнення адекватно високої самооцінки. І навпаки, постійні докори з боку близьких, невдачі на роботі, фінансові проблеми здатні загнати людину в пастку низької самооцінки [3].

Згідно з М. Вагнером на формування самооцінки особистості впливають такі чинники: почуття гідності; почуття компетентності, відчуття себе потрібним, бажаним, коханим [1]. Ці почуття особливо важливі в подружніх відносинах, які часто базуються на потребі у спілкуванні, взаємодії та приналежності. Для сприятливого розвитку подружньої взаємодії важливо уважно підійти до вибору партнера та ухвалення рішення про шлюб.

Коли самооцінка є заниженою, це може негативно впливати на повсякденне життя, на цілі які ми перед собою ставимо, на спілкування з іншими людьми, на наш зовнішній вигляд, матеріальні та інші можливості, а особливо на шлюб.

Вчені наголошують, що адекватна самооцінка партнерів є ключовим фактором для задоволеності шлюбом. Важливими є саморозкриття, глибоке взаєморозуміння та спільні символи в спілкуванні. Самооцінка також впливає на психологічну готовність до шлюбу, що включає прийняття сімейних цінностей, знання про стосунки, вміння вести домашнє господарство та адаптацію до сучасного світу [7, с.568]. Вона формує психологічну сумісність подружжя, засновану на позитивному сприйнятті особистісних якостей, взаємоповазі, симпатії, дружбі та єдності поглядів [6, с. 67].

Особи, які спостерігають негативну поведінку партнера під час сварок, відчують сильніше зниження самооцінки, ніж ті, хто стикається з меншими (дисфункціональними) конфліктами [2]. Цей ефект поширюється на партнера, що може призвести до зниження самооцінки у тих, хто демонструє безкомпромісну поведінку. Самооцінка тісно корелює з якістю стосунків: люди з високою самооцінкою створюють більш якісні романтичні зв'язки, що підвищує задоволення обох партнерів і тривалість стосунків [5; 59].

Дослідження показують, що особи з низькою самооцінкою можуть не вміти любити інших, оскільки не сприймають і не поважають себе, що призводить до перекладання цих почуттів на партнера. Однак, не люблячи себе, людина може віддавати любов партнеру, отримуючи натомість підтвердження власної важливості, що покращує самооцінку.

Іноді особи з низькою самооцінкою занадто прагнуть романтичних стосунків і вступають у зв'язки, які закінчуються погано. Це підтримує

менш якісні стосунки, і після їх завершення самооцінка падає ще більше, створюючи замкнуте коло [4].

Для того, щоб дослідити рівень самооцінки та її вплив на шлюбні відносини, було проведено емпіричне дослідження.

У ньому брали участь 98 осіб з усієї України віком від 18 до 54 років (56 жінок та 42 чоловіки), які знаходяться у шлюбі впродовж різних термінів (від 1 до 20 років).

Для цього нами було використано такі методики: «Шкала самооцінки» С. Ковальова; «Самооцінка комплексу неповноцінності» А. Адлер; методика діагностики базових цінностей С. Шварца та В. Білські; методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкова, Г. Трапезникова; проведення бесіди на визначення проблем і особливостей відносин.

Аналіз отриманих результатів опитування виявив, що більшість респондентів 78%, які перебувають у шлюбних відносинах, мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватне усвідомлення власних можливостей і якостей. Опитані ставлять за пріоритет безпеку та комфорт у стосунках, соціальність, самовизначення, самореалізацію, зрілість та незалежність, а також важливість власної сім'ї і подружніх відносин.

Багато з них (65%) часто відчувають, що мають обмежений вплив на події, що відбуваються в їхньому житті, проте активно намагаються долати труднощі та вирішувати проблемні ситуації. Під час сімейних конфліктів вони частіше відчувають відповідальність за себе, ніж за партнера. Це вказує на їхнє усвідомлення власної ролі у стосунках.

Респонденти також висловлюють думку, що докладати зусиль для здобуття симпатій інших людей є марним (39%). Багато з них не можуть знайти підтримку в оточуючих (76%), проте не сприймають свій стан як загрозу для здоров'я. У разі загострення ситуацій вони звертаються за допомогою до спеціалістів. Такі відповіді в основному дають респонденти

інтернального типу особистості, що означає, що вважають, що події в їхньому житті залежать від їхніх особистісних якостей і є результатом їхньої діяльності. Це також свідчить про високий рівень відповідальності.

Проте респонденти часто піддаються проявам негативних емоцій, таких як зломленість, вина, розсіяність, нещастя, байдужість і смуток (86% опитаних). Водночас у них яскраво виражені як позитивні, так і негативні емоції, що вказує на хиткий психоемоційний стан цієї категорії людей. Це свідчить про необхідність підтримки та професійної допомоги для поліпшення їхнього емоційного благополуччя.

Майже 54 % опитаних відчувають обмежений вплив на своє життя, але активно намагаються долати труднощі. Під час конфліктів ці опитувані схильні брати відповідальність за себе, що вказує на їхнє усвідомлення ролі у стосунках. Вони також вважають, що зусилля для здобуття симпатій інших часто марні, і не завжди знаходять підтримку в оточуючих.

Висновки. Найбільш негативні наслідки для самооцінки та емоційної сфери в цілому серед осіб, що перебувають у шлюбі відчувають саме представники інтернального типу особистості, тому корекційну програму в подальшому слід орієнтувати саме на цей тип особистості. Вони часто відчувають негативні емоції, такі як зломленість та смуток, що вказує на нестійкий психоемоційний стан. Це підкреслює потребу в професійній підтримці для покращення їхнього емоційного благополуччя.

Список використаної літератури

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Депауло Б. Як самооцінка впливає на відносини. Блог американського психолога. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/jak-samootsinka-vplivaje-na-vidnosini-blozi-amerikanskogo-psihologa-1036492.html> (дата звернення: 26.06.2024).

3. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів. Харків: НТУ «ХП», 2017. 172 с.
4. Психологія сім'ї: підручник / ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
5. Слободчиков В. І. Психологія розвитку людини. Київ: Ранок, 2000. 321 с.
6. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
7. Birnbaum J. A. Life-pattern and self-esteem in gifted women. In: Women and achievement: Social and motivational analysis. N. Y.: Halsted Press, 1975.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кривонос Ірина Ігорівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Кузьменко Юлія Володимирівна

ORCID ID: 0000-0003-2055-7634

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Проблема розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку є досить актуальною як у теоретичному, так і в суто