

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Форма навчання: заочна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ТРАВМ НА ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК-
ПІДПРИЄМНИЦЬ**

здобувача Бодак Ольги Олександрівни _____

Науковий керівник: д.психол.н., проф.

_____ Колесніченко Л.А.

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.

_____ Артюшина М.В.

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ.....	6
1.1. Я-концепція як психологічний феномен. Теоретичні підходи до формування Я-концепції.....	6
1.2. Дитяча психотравма та її вплив на життєдіяльність.....	21
Висновки розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК-ПІДПРИЄМНИЦЬ.....	31
2.1. Характеристика вибірки та методів досліджування.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	40
2.3. Опис результатів кореляційного аналізу.....	47
2.4. Опис результатів дисперсійного однофакторного аналізу.....	52
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК-ПІДПРИЄМНИЦЬ «СИЛА ЖІНКИ».....	59
3.1. Розробка та зміст програми.....	59
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП.

Актуальність дослідження. Протягом багатьох століть відомі мислителі різних гуманітарних наук вважали, що джерела і результати *уявлення людини про себе, або про Я-концепцію*, заслуговують серйозної уваги. Багато різних факторів впливають на особливості формування та актуалізації Я-концепції. На жаль, не так багато існує досліджень про гендерні особливості формування Я -концепції, зокрема, у жінок. В сучасному світі жінки стають все активнішими учасниками соціального життя та підприємницької діяльності, проте їх самоствалення та самоприйняття, їхній образ-Я можуть бути суттєво спотворені внаслідок різних травматичних обставин – кризових ситуацій, а також дитячого травматичного досвіду. Дослідження впливу дитячих травм на Я -концепцію жінок-підприємниць важливе з кількох причин. Серед західних науковців дана тема останнім часом є досить актуальною, тому як дитячі психотравми можуть вплинути на формування особистості та самосвідомості особи, включаючи її уявлення про власні здібності та цінності. Вивченням впливу дитячих психотравм на становлення, розвиток та формування особистості займалися такі закордонні вчені З.Фройд, Дж. Боулбі, Дж.Крістал, П.Левін, Л.Бурбо, Енгл Беверлі, В.Фелітті, Д.Наказава, Р.Ширальді, Дж.Кастелло.

В Україні не так багато робіт присвячених цій тематиці, можемо виокремити роботи К.Мілютіної, О.Фурман, Т.Титаренко, В.Климчук, Ю.Целікова, Я.Гошовський, І.Якиманська, А.Грись.

Отже, окресливши важливість дослідження даної теми та недостатність вивчення даної проблематики на теренах України, вважаємо, що дослідження впливу дитячих травм на Я-концепцію жінок-підприємниць є актуальним та важливим.

Мета дослідження - визначити особливості зв'язку Я-концепції з дитячими психотравмами у жінок-підприємниць.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «Я -концепція» та «дитяча психотравма».
2. Підібрати інструментарій для проведення емпіричного дослідження особливостей Я-концепції та дитячих травм у жінок-підприємців;
3. Здійснити емпіричне дослідження проявів та складових «Я-концепції» та наявності дитячих травм у жінок-підприємців;
4. Визначити особливості зв'язку між дитячими травмами та особливостями Я-концепції жінок-підприємниць;
5. Розробити тренінг для жінок-підприємців з метою актуалізації Я -концепції «Сила жінки».

Об'єкт дослідження – особливості Я-концепції особистості.

Предмет дослідження – зв'язок переживання дитячих травм та особливостей Я-концепції жінок-підприємниць.

Методи та методики дослідження. Відповідно до мети і завдань роботи для проведення дослідження було обрано такі методи:

- теоретичні: аналіз інформаційних джерел, систематизація інформації, узагальнення встановлених закономірностей;
- емпіричні:

1) анкета дитячої травми – коротку форму CTQ-SF (The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form), авторами якої є Бернштайн і Фінк – для дослідження і виявлення отриманих психотравм у дитячому та підлітковому віці;

2) опитувальник негативного дитячого досвіду (ACE), за авторством В.Фелліччі, Р.Анда, Д.Норденберга – для виявлення і дослідження несприятливих життєвих обставин та пережитого емоційного та фізичного дискомфорту в дитинстві;

3) методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC), розроблена Д.Кемпбелом – для дослідження рівня усвідомленості уявлення про самого себе.

4) опитувальник самоствавлення, розроблений В. Століним – для вимірювання особливостей самоствавлення та різних аспектів самосприйняття.

- математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, дисперсійний однофакторний аналіз за критерієм Фішера.

Практичне значення отриманих результатів. Розуміння особливостей зв'язку дитячих травм на формування особистості та особливості Я-концепції може сприяти подальшому вдосконаленню психологічних програм та послуг, що надаються для підтримки жінок-підприємниць. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів в корекційно-розвивальній роботі з жінками-підприємницями, які звертаються із запитом стосовно прийняття себе, самооцінки, травматичного дитячого досвіду.

Публікації за час навчання:

Подані тези до збірки «Психолого-педагогічні засади відновлення людського потенціалу для економічного відродження України у воєнний та післявоєнний період», у межах 91-ої щорічної студентської наукової конференції «Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України», травень 2024 року.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує ____ найменувань та ____ додатків. У дослідженні вміщено __ таблиць. Основний зміст викладено на ____ сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ

1.1. Я-концепція як психологічний феномен. Теоретичні підходи до формування Я-концепції

Всі аспекти людської діяльності базуються на ставленні людей до власної особистості, їхніх можливостей і очікувань. Коли людина взаємодіє з іншими, вона усвідомлює себе як окремий суб'єкт, відчуваючи фізичні та психічні стани, дії та процеси, розглядає себе як окреме «Я». Це уявлення про себе представлене у формі «Я-концепції», що включає образ зовнішності, фізичних, розумових, моральних особливостей і здібностей (пізнавальний аспект), а також ставлення до себе в цілому або до окремих аспектів своєї особистості (емоційний аспект). Я-концепція виражається через систему самооцінок і впливає на поведінку людини. Психологічний комфорт дорослих людей визначається тим, наскільки їхнє уявлення про себе дозволяє їм сприймати важливі для них життєві досвіди. Люди сприймають переживання, які не відповідають їхнім уявленням про себе, як загрозові і намагаються їх не усвідомлювати. [1]

Люди з негативною або нестабільною «Я-концепцією» можуть відчувати постійний стрес і незадоволеність життям. Вони можуть уникати нових викликів, боятися ризику і відчувати себе неспроможними досягати успіху. Це може призвести до відчуття внутрішньої конфліктності і низької самооцінки, що ускладнює їхні відносини з оточуючими та загальний стан психічного здоров'я.

Ще в дитинстві за допомогою крихтної самосвідомості, яка центрується на відчуттях болю та задоволення, утворюється найпростіша картина себе, яка з роками повільно змінюється, розширюється та ускладнюється, і таким чином постає як Я-концепція.

Важливе призначення Я-концепції – забезпечити внутрішнє узгодження людини із самою собою, відносну сталість її поведінки, незважаючи на

безперервний тиск проблемного світу. Тому не дивно, що розвиток особистості у всіх її проявах перебуває під визначальним впливом Я-концепції. [2]

Упродовж багатьох років науковці вважали, що результати уявлення людини про себе, тобто Я-концепції, заслуговують їхньої уваги, оскільки це самоуявлення відповідає на багато запитань про те, «хто я такий?», «як я себе оцінюю?», «як я ставлюся до самого себе?».

Я-концепція розглядається у різних психологічних школах і напрямках, які досліджують проблеми розвитку самосвідомості особистості. Важливо відзначити, що ні в українській, ні в світовій літературі не існує загальноприйнятого визначення Я-концепції, так само як і єдності у термінології. Українські психологи (І. Бех, М. Боришевський, В. Васютинський, С. Васківська, Я. Гошовський, В. Роменець, Т. Титаренко, П. Чамата, О. Шевченко, О. Гуменюк, Л. Сердюк, Т. Яценко та ін.) у своїх наукових працях розглядають різноманітні аспекти проблеми самосприйняття та Я-концепції, її структурних компонентів та факторів розвитку. Феномен Я-концепції розкритий такими зарубіжними вченими, як Р. Бернс, В. Джеймс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, К. Роджерс, З. Фройд, К.Хорні, В.Франкл. Серед радянських науковців були Б.Ананьєв, Л.Виготський, І.Кон, С.Рубінштейн, В.Столін.

У своїй праці "Принципи психології" (1890) У.Джеймс першим висловив ідею Я-концепції, яка представляє собою уявлення людини про себе як особистість. Він описував глобальне, особистісне "Я" як двоїстий світ, в якому поєднуються Я-усвідомлюване і Я-як-об'єкт (Me) [3]. Ці дві сторони існують одночасно, одна з них відображає досвід (Я-усвідомлюване), а інша - зміст цього досвіду (Я-як-об'єкт). Я-як-об'єкт - це те, що людина може вважати своїм, складається з чотирьох аспектів: духовного "Я", матеріального "Я", соціального "Я" і тілесного "Я", які відображають унікальний образ кожної особистості. Я-концепція є складною картиною, яка включає уявлення особистості про себе та емоційно-оцінюючі компоненти цих уявлень. Вона формується протягом життя людини в результаті взаємодії з психологічним оточенням і впливає на мотиваційно-регуляторну функцію її поведінки. У. Джеймс розрізняв поняття "Я,

котре пізнає" та "емпіричне Я". "Емпіричне Я" включає матеріальне "Я", соціальне "Я" та духовне "Я", відображаючи духовні здібності та процеси самосвідомості особистості. [4]

Ч. Кулі та Дж. Мід вказували на значення соціальних взаємодій у формуванні "Я-концепції", яка розглядалася як ключовий фактор соціальної поведінки людей. Ч. Кулі розвинув теорію "Я-Дзеркального. Кожна людина, як вважав Ч. Кулі, будує своє Я, базуючись на сприйнятті нею інших людей, з якими вона спілкується. Це власне Я, що розкривається через реакцію інших, отримало назву «дзеркального Я» Чарльза Кулі. Науковець визначив три стадії в побудові «дзеркального Я»: 1) наше сприйняття того, як ми дивимося на інших; 2) наше сприйняття їхньої думки з приводу того, як ми дивимось на інших; 3) наші почуття щодо цієї думки.

Знаменитий психоаналітик З. Фройд вважав внутрішню суперечку між реальним та ідеальними аспектами особистості (боротьба "Его" та "Супер-Его") важливим джерелом розвитку "Я". Представники гуманістичної психології описують феноменологію особистості - яким чином людина сприймає, розуміє і пояснює себе та події свого життя. А. Маслоу бачив внутрішню суперечність у невідповідності між реальним рівнем самоактуалізації і можливим рівнем, що спонукає суб'єкта до пошуку нових варіантів поведінки для досягнення більшої самоактуалізації. В своїх концепціях самоактуалізації особистості А. Маслоу наводить вимоги, якими повинен відповідати індивід. [5]

Сутність підходу Е. Еріксона, власне, полягає у розвитку концепції З. Фрейда, адаптованої до соціокультурного контексту формування усвідомленого "Я" індивіда, відомого як "ЕГО". Проблематика "Я-концепції" у Е. Еріксона розглядається через призму его-ідентичності, яка є результатом впливу певної культури, що виникає на біологічній основі. Взагалі Е. Еріксон використовував термін "ідентичність" у різних контекстах. Він розглядав його як свідоме відчуття унікальності особистості (самобутність), несвідоме прагнення до безперервності життєвого досвіду та співчуття до ідеалів групи. З часом цей термін отримав більш широке значення, охоплюючи самовизначення, психофізіологічну

цілісність, стабільність у часі, саморегулювання, тотожність, соціокультурну відповідність та інші аспекти. Е. Еріксон розумів ідентичність як процес організації життєвого досвіду в індивідуальне "Я", що природно змінюється протягом життя. Основною функцією цієї структури особистості є адаптація в широкому розумінні цього слова і організуюча роль у розвитку особистості. Однак у своїх роботах Е. Еріксон не проводив емпіричні дослідження, обмежуючись теоретичним аналізом. У символічному інтеракціонізмі виділяють два аспекти ідентичності: орієнтований на соціальне оточення та орієнтований на унікальність людини. На успішність процесу формування ідентичності впливає рівень розвитку особистості. Формування ідентичності може передбачати різну міру активності суб'єкта та усвідомлення виборів, які він здійснює. [46]

Р. Бернс визначає Я-концепцію як комплекс уявлень, які особа має про себе, що обов'язково корелює з її самооцінкою. Я-концепція відіграє ключову роль у поведінці особи та її взаємин з оточуючим середовищем. Вона не лише надає особі інформацію про себе, але й допомагає створити ефективні життєві орієнтири, включаючи ті, що стосуються соціального середовища.

Р. Бернс розглядає Я-концепцію як сукупність уявлень "про себе" і виділяє в ній три складові:

- образ "Я" - уявлення особистості про себе;
- самооцінку - емоційне оцінювання цього уявлення, яке може бути різним за інтенсивністю, оскільки конкретні риси образу "Я" можуть викликати сильні або слабкі емоції, пов'язані з їх осудом або прийняттям, залежно від контексту та самого когнітивного змісту;
- потенційну поведінкову реакцію, тобто конкретні дії, які можуть бути викликані образом "Я" та самооцінкою. [6].

Д. Майерс визначає Я-концепцію як переконання, які допомагають особі відповісти на запитання "хто я?". Він також розглядає елементи Я-концепції, які він називає "Я-схемами", що є шаблонами свідомості, які допомагають особі організувати світ зовнішній та внутрішній. Я-схеми активно впливають на те, як

ми сприймаємо, запам'ятовуємо та оцінюємо інформацію про оточуючих і про самих себе в соціальному контексті. [7]

Розробляючи теорію клієнт-центрованої терапії, К. Роджерс вводить поняття Я-концепції (уявлення людини про себе). К.Роджерс виділив чотири параметри «Я»:

- “real self-concept” (реальне уявлення про себе),
- “social self-concept” (уявлення про свою соціальну роль),
- “physical self-concept” (уявлення про свій фізичний стан),
- “ideal self-concept” (уявлення про свої цілі, плани і бажання на майбутнє).

Я-концепція К. Роджерса складається з двох уявлень: Я-реальне та Я-ідеальне. Теорія К. Роджерса відзначається феноменологічною спрямованістю, де реальність для особи визначається лише її внутрішнім досвідом. Пояснення поведінки людини можливе лише через її власну індивідуальну систему координат. Щоб зрозуміти особу, потрібно зануритися в її психологічну реальність і досліджувати її внутрішній світ. Центральним аспектом теорії є те, що представляє собою Я-концепція, яка включає суб'єктивне уявлення про себе, взаємодію зі світом та пов'язані з цим цінності. Я-концепція може бути зрозумілою, але не завжди розуміється. Таким чином, вона відображає ті аспекти, які людина вважає частиною себе, часто відображаючи, як вона бачить себе у різних ролях життя. К. Роджерс розглядає Я-концепцію як комплексне уявлення про власні характеристики, здібності та можливості взаємодії з іншими людьми та оточенням. Вона також включає цінності, пов'язані з об'єктами, діями, цілями і ідеями, які можуть мати як позитивний, так і негативний спрямування. Це складне та структуроване уявлення, яке знаходиться у свідомості особистості як самостійний образ або фон, включаючи власне Я, стосунки, позитивні та негативні цінності, властивості та зв'язки Я з минулим, теперішнім і майбутнім. На формування «Я-концепції», відповідно до К. Роджерсу, впливає не стільки досягнення успіху чи відмова від нього, тобто, самооцінка, але позитивна увага з боку значущих для особистості людей, які володіють для неї авторитетом. Якщо

позитивна підтримка надається як на етапі формування ідентичності, так і під час зрілості, то внутрішня самооцінка стає більш міцною, а розрив між реальним і ідеальним Я зменшується. [8]

"Ідеальне Я" включає цілі, які людина пов'язує зі своїм майбутнім (Г. Олпорт), образ того, яким людина хоче або сподівається стати в майбутньому для досягнення адекватності і досконалості (М. Комбс, Д. Соупер), ідеальний образ культурних ідеалів, уявлень і норм поведінки, які стають особистими ідеалами завдяки механізмам соціального підкріплення і здійснюють регулюючу функцію, відповідальну за відбір вчинків. Якщо "реальне Я" та "ідеальне Я" значно відрізняються, це може призвести до низького рівня збігу між ними, що породжує низьку самооцінку, високу тривожність і симптоми депресії. Розбіжності між цими двома образами можуть призвести до спотвореного сприйняття реальності і викликати різні психологічні труднощі. Велика різниця між реальним і ідеальним Я часто призводить до депресії, що виникає через недосяжність ідеалу. Якщо виникає неузгодженість між реальним досвідом і "реальним Я", може виникнути психологічна дезадаптація, коли спроби захистити сформовану Я-концепцію від конфлікту з таким досвідом призводять до спотвореного сприйняття дійсності або навіть до ігнорування досвіду через неправильне його сприйняття. [4]

Таким чином, Я-концепція — динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Ця система формується під впливом життєвого досвіду кожної окремої особи і є базою для вищої саморегуляції людини, на основі якої вона будує свої взаємовідносини з оточуючим світом.

Погляди американського психолога М. Розенберга на Я-концепцію відрізняються: розглядається ідея багаторівневої організації Я-концепції, яка включає, крім "Я"-реального і "Я"-ідеального, ще й "Я"-фантастичне (ідеальне образ, яким людина хотіла б стати, якщо це було б можливо), "Я"-динамічне (цільове становище, яким людина прагне стати), "Я"-належне (образ, яким

людина має стати, якщо вона дотримується моральних норм і правил, що існують у суспільстві), «Я»-зображуване (якою людиною демонструє себе оточуючим), ряд удаваних «Я» (образів та масок, які індивід виставляє на показ, щоб приховати за ними якісь негативні чи неприємні риси, болючі місця, слабкості свого теперішнього «Я»). [47]

Феномен Я-концепції досліджується також у екзистенційно-гуманістичному напрямі психологічної науки. Е.Фром, який є одним із представників цього напрямку, пов'язував здатність любити та відкритість до інших з характеристикою Я-концепції особистості. Кожна людина має потребу у прив'язаності та емоційному зв'язку з іншими, що дає відчуття цілісності. Зріла любов інтерпретувалася психологом як здатність особистості піклуватися про інших, брати на себе відповідальність за іншу людину та поважати її, проявляти турботу, відчувати, співпереживати, емпатійно ставитися. Згідно з такими ідеями, Я-концепція особистості проявляється саме у міжособистісних відносинах, де важливою є взаємодія, співробітництво та взаєморозуміння між індивідами.

У своїй роботі "Людина в пошуку сенсу", В. Франкл (1990) виділяв роль духовності, зміцнення цінностей, свободи вибору та моральності у формуванні концепції цілісності "Я" особистості. Він підкреслював, що активність особистості визначає її здатність до щастя та самореалізації у життєвому шляху, звертаючи увагу на особисті цінності. Сенси та цінності не є метою самих по собі, а стають засобом досягнення якості життя. Подібну позицію Франкл висловлював і стосовно розуміння концепції "Я", де "Я" не є метою, а дозволяє людині взаємодіяти з оточуючим світом, робити вибори, керуючись сенсилами та цінностями. Свобода та відповідальність за власне життя впливають на становлення концепції "Я" та на здоровий розвиток особистості.

Х. Ремшмідт, німецький дослідник, пропонує цікаві погляди на Я-концепцію, розглядаючи її як психічне утворення, що формується внаслідок первинного досвіду соціалізації дитини у сім'ї та взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. За його думкою, розрив між реальним і

ідеальним "Я" є джерелом внутрішніх конфліктів та тривоги особистості. Негативна Я-концепція може призвести до низької самооцінки, відчуття власної непривабливості та страху відмови. Низький рівень самоповаги, покорна, неактивна поведінка в складних ситуаціях та перспективах негативного самосприйняття можуть свідчити про несприятливу Я-концепцію. [9]

Сучасні психологи та науковці вивчають та досліджують Я-концепцію та як як складову особистості, її сприйняття самої себе. Уявлення про «Я-концепцію» відображають цілісність особи з її суб'єктивною внутрішньою стороною, тобто те, що відомо людині про себе, якою вона себе бачить, відчуває та уявляє. Предметом самосприйняття та самооцінки людини є як його зовнішні характеристики (фігура, колір шкіри, обличчя), так і внутрішні (здібності, певні риси характеру, соціальні відносини). Я-концепція – це накопичення певних установок особистості про себе.

Найчастіше ці установки підкріплюються наступними трьома психологічними складовими:

1. Когнітивний елемент Я-концепції представлений образом Я. Мова йдеться про уявлення індивіда про образ себе, про своє тіло, про свої характерні риси, якості та здібності, які відрізняють його поміж інших. Людина зазвичай повністю переконана, що її уявлення про саму себе є точними і правдивими, незалежно від того, чи вони засновані на об'єктивному чи суб'єктивному судженні. Способи, якими люди сприймають себе, визначають основу образу "Я" і можуть бути різноманітними. Ми зазвичай описуємо себе та інших за допомогою прикметників, таких як "працьовитий", "дружелюбний", "вірний", "товариський" тощо. Вони утворюють складний образ особистості та відображають як стійкі характеристики у поведінці, так і вибіркоче сприйняття. Важливість цих елементів самоопису, а також їхня ієрархія, залежить від контексту, життєвого досвіду людини або просто від моменту. Вони є способом вираження унікальності кожної особистості через поєднання окремих характеристик, що сприяє формуванню самооцінки.

2. Оцінно-емоційний елемент Я-концепції представлений у вигляді самооцінки. Емоційно-оцінний аспект є центральним у формуванні "Я-концепції" і включає в себе самооцінку, рівень амбіцій та відчуття власної цінності. Це саме через них відображаються різноманітні емоційні стани та переживання особистості стосовно себе. Слід відзначити, що в психологічній літературі як в українській, так і в зарубіжній, існує певне замішання термінів, що проявляється в сплутуванні самооцінки з відчуттям власної цінності, самооцінки з образом "Я", самооцінки з "Я-концепцією". Оцінно-емоційне ставлення особистості до себе формується на основі її переживань, які включені в раціональні моменти свідомості. Емоційний стан людини визначається різноманітними почуттями та емоціями, які вона переживає у різний час і в різних ситуаціях, коли вона розмірковує про себе та розуміє саму себе.

3. Поведінковий елемент – включає в себе конкретні дії або вияви певної форми поведінки, які можуть бути обумовлені образом "Я" та самооцінкою. Ці дії спрямовані на підтвердження особистісних уявлень про себе. Крім того, вони формують певний стиль поведінки та механізм реагування на зовнішні події. Відомо, що люди не завжди діють відповідно до своїх переконань. Часто прямий вияв установки у поведінці модифікується або стримується через соціальне прийняття, моральні коливання чи особисті страхи перед можливими наслідками. Наприклад, юнак, який розглядає себе як людину жорстоку і загрозову, може не виявляти подібні риси характеру у відношенні до свого шкільного вчителя. Таким чином, стиль поведінки - це сукупність дій, спрямованих на закріплення та виявлення уявлень про себе. [3]

На думку деяких зарубіжних психологів, позицію яких узагальнив У. Хьюїт, Я-концепція включає наступні компоненти:

1) фізичний компонент (усвідомлення та оцінка власного тіла, ваги, зросту, статі, ступеня привабливості, вибір певного стилю одягу, типу житла, харчування, марки автомобіля, підходу до фізичної активності, включаючи спорт або життя без активності, ставлення до алкоголю);

2) академічний компонент (включає в себе усвідомлення та оцінку власних інтелектуальних здібностей, навчальних досягнень, включаючи успішність у математиці або іноземних мовах, а також соціальну оцінку навчальних досягнень на основі порівняння власних успіхів з успіхами інших людей, що належать до того ж покоління або соціального класу. Успіхи в навчанні в школі, у вищому навчальному закладі або на роботі можуть підвищувати або знижувати самооцінку. У. Джеймс зазначав: "Наше самовідчуття в цьому світі залежить виключно від того, ким ми намірилися стати і що ми намірилися зробити";

3) соціальний компонент (охоплює уявлення особи про своє положення в суспільстві, взаємини з оточуючими людьми в різних сферах, таких як сімейне середовище, сусідське співтовариство, коло друзів та колег в школі або на роботі, разом з тим, як інші оцінюють ці взаємини та які соціальні ролі він виконує);

4) трансперсональний компонент (включає уявлення особистості про сенс життя та її моральні та релігійні цінності). Зміна будь-якого з цих аспектів може мати різноманітні наслідки для загальної природи особистості.

Науковці О.Іващенко та І.Барашникова, які досліджували Я-концепцію у сенсі розвитку особистості, виділяли такі рівні Я-концепції:

- Феноменальний – це світогляд і образ Я;
- Рефлексивний – це ідентифікація з власним Я та самовизначення, пошук сенсу життя;
- Духовний – це творча інтуїція, совість, любов, людяність. [10]

Оксана Стельмах, українська дослідниця, описує самопізнання як творчий процес, що призводить до соціально-психологічної зрілості та навичок ефективного вирішення життєвих проблем і подолання криз. Вона підкреслює, що Я-концепція є сталим, але одночасно і змінним психічним явищем, що виникає у процесі взаємодії особистості з соціумом під час її психічного розвитку. Це явище значно впливає на всі аспекти життя людини, від дитинства до старості. [11]

"Я-концепція" часто розглядається як загальне уявлення людини про себе, що складається з різних "Я-концепцій", кожна з яких пов'язана з певною соціальною роллю. Отже, людина оцінює себе як маму, доньку, дружину,

професіонала, лідера, спеціаліста в якійсь сфері. Концепції різних аспектів особистості можуть значно відрізнятися одна від одної, що допомагає зрозуміти різницю в поведінці людини в різних ситуаціях, наприклад, вдома, у бізнесі, на роботі, у відносинах з колегами тощо. [12]

Український дослідник І. Андрійчук розглядає Я-концепцію як усвідомлену і стабільну систему уявлень про себе, яку людина вважає неповторною, і на основі цієї системи вона взаємодіє з оточуючими та ставиться до себе.

Науковець О. Васильченко вбачає Я-концепцію як багатofункціональну систему, яка виявляється у наборі когнітивних уявлень про самість, що формують дві підсистеми: соціальну та особистісну ідентичність. Він стверджує, що Я-концепція та образ Я не є тотожними поняттями. [13]

П.Р. Чамата вбачає, що "Я-концепція" охоплює уявлення про фізичну будову тіла та функції окремих органів, свідомість психічних процесів, характеристики, дії, мотиви та цілі, а також сприйняття відношення до себе з боку інших людей, а також осмислення свого місця в житті та особистого розвитку. П. Чамата стверджує, що "Я-концепція" та свідомість формуються не відразу після народження, а розвиваються в процесі оволодіння власним тілом та перетворення звичайних дій на свідомо контрольовані. [14]

Учені розрізняють поняття стійкості та нестійкості Я-концепції. Стійкість Я-концепції виявляється у тому, що образ Я та самооцінка залишаються незмінними незалежно від того, яка думка висувається оточенням. Вони залишаються стійкими в різних ситуаціях соціального спілкування, незалежно від того, чи отримали вони підтримку чи критику, чи досягли вони успіху чи зазнали невдачі. Нестабільність Я-концепції проявляється у тому, що образ-Я та самооцінка кардинально змінюються після взаємодії або відгуку важливої людини або після одноразового успіху чи невдачі. [10]

Аналіз структури "Я-концепції" вказує на те, що за формою зовнішнього виявлення можна розподілити її на позитивну та негативну. Позитивна "Я-концепція" характеризується високою самооцінкою, впевненістю у собі та власною цінністю. Зворотно, негативна Я-концепція проявляється у відсутності

дбайливого ставлення до себе, низькій оцінці власної особистості та відчутті неповноцінності. [15]

Процес формування "Я-концепції" особистості розглядається як тривалий і поетапний. Відомий американський психолог Г. Олпорт описав цей процес у різні вікові періоди. На першій стадії дитина усвідомлює своє тіло, на другій - визнає себе як важливу особистість. Третя стадія пов'язана з формуванням самоповаги. Згодом, на четвертій стадії, дитина розширює межі свого "Я", усвідомлюючи своє місце у світі навколишніх. П'ята стадія відзначається початковим утворенням образу себе. На шостій стадії, у віці 6-12 років, особистість починає раціонально керувати своєю поведінкою. Зрештою, на останній стадії, в підлітковому віці, формується "Я-концепція" та цілісне усвідомлення власної особистості. [16]

"Я-концепція" виникає внаслідок життєвого досвіду особистості, особливо у взаємодії з родиною. Втім, вже на ранніх етапах свого розвитку вона починає активно впливати на сприйняття та інтерпретацію цього досвіду, на постановку особистісних цілей та очікувань щодо майбутнього, на оцінку власних досягнень, формуючи таким чином ставлення особистості до самої себе. [5]

Протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства, формуванню її "Я-концепції" сприяють як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішнім впливом є установки, самооцінка, оцінка власних досягнень, переживання внутрішніх станів та сприйняття зовнішнього вигляду. Зовнішніми факторами є вплив сім'ї, оточуючого середовища, навчального закладу, колективу на роботі, сприйняття та поведінкові реакції оточуючих. Зазначено, що в різні періоди життя різні фактори можуть мати більший вплив на формування "Я-концепції": наприклад, у дошкільному віці переважає вплив сім'ї, а у підлітковому віці більша роль відводиться друзям та вулиці. [17]

Виявлено, що основними факторами, що впливають на формування "Я-концепції" особистості, є:

- поведінка батьків, яка включає в себе стиль сімейного виховання.

- роль значущих інших особистостей в житті індивіда.
- взаємозв'язок між самооцінкою та соціально-психологічним статусом дитини.
- зв'язок самооцінки з педагогічною оцінкою. [18]

Трансформація Я-концепції особистості може мати дві протилежні форми - конструктивну або деструктивну, що полягає у зміні системи уявлень про себе. Це відбувається під впливом п'яти груп факторів:

- 1) Особистісні чинники, такі як характеристики особистості, ставлення до себе та до змін, центральні структури Я і соціальна орієнтованість особистості.
- 2) Соціально-демографічні чинники, такі як вік, сімейний стан, наявність дітей і родинна ситуація, в якій особистість зросла і була соціалізована.
- 3) Освітньо-професійні чинники, які включають освіту, спеціалізацію, досвід роботи за спеціальністю та задоволення від професійного досвіду.
- 4) Середовище та рівень комфорту особистості в її поточних життєвих умовах.
- 5) Досвід декретної відпустки, включаючи тривалість і особливості такого періоду відпочинку.

Родина, в якій зростала особистість, відіграє важливу роль у формуванні Я-концепції, оскільки вона є джерелом первинної соціалізації та значною мірою впливає на розвиток особистості. [19]

Переживання досвіду життєвої кризи чи кризової ситуації може спричинити різноманітні конструктивні або деструктивні зміни в структурі Я-концепції особистості. Л.Ф.Бурлачук і Е.Ю.Коржова розрізняють наступні типи змін у структурі «Я-концепції» внаслідок кризи:

- а) Криза може сприяти інтеграції раніше витіснюваного та відокремленого досвіду суб'єкта, а також коригуванню Я-концепції, що сприяє підвищенню адаптивного потенціалу особистості.
- б) Криза може призвести до посилення попередньої «Я-концепції», при цьому новий життєвий досвід ігнорується особистістю.

в) Криза може призвести до руйнування існуючого уявлення про себе та свій життєвий шлях, що веде до дезадаптації особистості. Також можуть відбуватися зміни в оцінках значимості міжособистісних відносин, при цьому акцент здійснюється на зміну емоційного стану людини та відчутті глибокого розчарування в ідеалах, спричинених відповідними подіями в її житті. Ці зміни в поглядах та відносинах до навколишнього світу можуть мати стійкий характер. [20]

Важливим елементом Я-концепції є професійна «Я-концепція». Професійна "Я-концепція" визначається як важливий аспект у сучасному світі, де людина все більше зосереджується на своїй кар'єрі та професійному зростанні. Категорія кар'єри стає надзвичайно суттєвою в сучасному житті, іноді навіть виступаючи у деяких осіб на передній план. Професійна "Я-концепція" включає уявлення особистості про себе як члена певної професійної спільноти, носія професійної культури, а також засвоєння професійних норм, правил і традицій, що характерні для цієї професійної групи. Ці уявлення також охоплюють характеристики особистості, які впливають на успішність її професійної діяльності, такі як важливі професійні якості, що включають індивідуально-психологічні властивості та відносини особистості. Індивідуально-психологічні властивості включають сенсорні, розумові, мовні, емоційні, вольові характеристики тощо. Відносини особистості включають ставлення людини до своєї професії, до себе, до інших людей, до об'єкта праці, до предмета праці, до засобів праці, а також до умов праці.

Професійну Я-концепцію описували також як сукупність уявлень про себе як про професіонала . Інше джерело визначає професійну «Я-концепцію» як сформовану, відносно стійку, ієрархічно організовану, узагальнену систему функціонування уявлень, знань індивіда про себе як про суб'єкта професійної діяльності. Вперше поняття професійної «Я-концепції» було виділено в 1949 р. В США Доналдом Сьюпером, який вірно визначив її як один із видів «Я-концепції». Він розглядав її як результат компромісу між генетичними здібностями та

можливостями грати різні соціальні ролі, а також оцінював, наскільки цей компроміс відповідає очікуванням керівництва та колег. [21]

Проскурка Н. М. відзначає, що професійна «Я-концепція» розвивається відповідно до професійного зростання та успішності в кар'єрі. Зрілість професійної «Я-концепції» досягається завдяки багаторічному професійному досвіду. Важливим аспектом у вивченні професійної "Я-концепції" є розгляд "якоря кар'єри" — поняття, яке виникло на основі досліджень кар'єри менеджерів. [22]

Отже, Я-концепція значною мірою формується під впливом зовнішніх чинників, проте коли вона є сформованою, вона набуває самостійного значення — людина, підпорядковуючись їй, розуміє саму себе і світ навколо. Як внутрішній фільтр, Я-концепція дає змогу осмислювати всі життєві навчання та придбані досвіди. [23]

1.2. Дитяча психотравма та її вплив на життєдіяльність

Тема психологічної травми та її подолання не є новою для психологічної науки. Існує велика кількість різноманітних досліджень, присвячених наслідкам перенесеної людиною психічної травми. Проте проблема психологічних особливостей відтермінованого впливу психотравмуючого досвіду на розвиток особистості залишається однією з найменш досліджених та зрозумілих.

Для визначення психотравми, зазвичай, використовують один із двох підходів: або визначають травму через події, що її викликали, а також через конкретні емоції та переживання, спричинені цією подією, або через наслідки, що проявляються з часом. [24]

Події, які порушують уявлення людини про себе та ситуацію, в якій можливе її існування, можуть бути не менш травматичними, ніж фізична загроза. Зазвичай це стосується ситуацій, пов'язаних з пониженням самооцінки або втратою віри в майбутнє. Таким чином, переживання психологічної травми - це процес, що виникає внаслідок впливу подій, які включають об'єктивну або суб'єктивну загрозу життю або фізичному та психічному благополуччю. [25]

У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що виявляє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток [26].

Психологічні травми, які виникають у дитинстві, відіграють важливу роль у формуванні особистості та можуть впливати на увесь подальший життєвий шлях, на розвиток самосвідомості, адекватність оцінки себе та формування концепції про себе.

Проблема психічної травматизації в дитинстві є однією з найбільш актуальних у наукових дослідженнях протягом останніх років. Вивчення цієї проблеми обумовлено практичними потребами в психології, оскільки життя людини часто супроводжується численними біологічними та психологічними травмами. Навіть сам процес народження може стати джерелом фізичних та емоційних травм. Важкі ситуації супроводжують дитину ще в її дитинстві, коли,

здавалося б, вона має бути щасливою. Ці ситуації можуть включати фізичне насильство, розлуку зі значущими особами, втрату здоров'я через хвороби або травми, а також недостатню увагу та підтримку з боку батьків. [27]

Серед дитячих психотравм розрізняють: емоційне знуцання; пряма і непрямая агресія, яка може виявлятися в ігноруванні потреб дитини; відчуженість; емоційне знецінення; неприйняття дитини; приниження та тероризування дитини. [28]

Дитяча психологічна травма трактується як подія або досвід, який спричиняє значну дистрес-реакцію у дитини та може викликати негативні наслідки у її психічному та фізичному здоров'ї, поведінці та розвитку. [26]

Травма дитинства – це переживання дитиною однієї або кількох подій, які є емоційно болючими або важкими, і часто ці переживання призводять до серйозних фізичних та психічних, які можуть впливати на її життя навіть у дорослому віці. [29]

За думкою Н.Larkin та J.Records дитяча травма - це значний, травматичний, короткий або тривалий стрес, що впливає на організм і може збільшити захворюваність у зрілому віці. [30]

У психоаналітичній літературі розглядається поняття "інфантильна травма" - це травма, що виникла в дитинстві і в подальшому призвела до розвитку невротичних симптомів. Як відзначав відомий психолог З. Фрейд, травма залишає свій слід у психічному стані людини, накладається пластами і може формувати різноманітні комплекси і страхи. Факторами, які спричиняють інфантильну травму, можуть бути: окремі події (такі як смерть або втрата близької людини); тривалі періоди відокремлення від батьків у ранньому дитинстві (як описували Дж. Боулбі, Д. Віннікот, М. Маллер і інші); недостатність материнської любові та уваги або тривала відсутність материнського фізичного контакту (згідно з Дж. Боулбі, Д. Віннікот і іншими); суворе виховання вдома; особливості сімейних відносин у дитинстві, включаючи надмірну опіку чи відчуження від батьків (за словами І. В. Доброгаєвої, С. В. Ковальова, П. Ф. Лесгафта, Л. Ф. Обухової, Т. М. Титаренко та інших).

Дж. Крістал, викладач психіатрії у Єльському університеті, досліджує дитячі травми та формулює теорію інфантильної травми. У ранньому дитинстві психічний апарат регулюється принципом насолоди. Для немовлят характерні лише екстремальні стани: абсолютне задоволення (спокій) або абсолютне незадоволення (напруга). Поступово з цих двох станів розвиваються інші емоційні стани, такі як страх, гнів, біль, самотність, сум та інші. З розвитком дитини вона починає розрізняти ці стани, які раніше вона просто переживала як загальний дискомфорт або задоволення. Дитина також набуває здатності розрізняти свої емоції. Для немовляти важлива функція материнського реагування на їхні потреби та захист від афективного перевантаження. Якщо немовля залишається без адекватної емоційної відповіді на їхні стани напруження, ситуація стає біотравмуючою. Дитина перебуває у помірному стані напруження, який не має конкретного емоційного забарвлення та не розділено на психологічний та фізіологічний. Попередники емоцій в цьому віці неспецифіковані, що означає, що єдиний шаблон для всіх станів дискомфорту або комфорту. Інфантильна травма активує повний емоційний та фізичний репертуар дитини, що призводить до стану високого збудження. При оцінці інфантильної травми необхідно враховувати незрілість психіки загалом, а також те, що попередники емоцій не можуть бути тлумачені як посилення на реальність, яку сприймають дорослі. [32]

Інфантильний травматичний досвід походить з дитинства, коли формується емоційний зв'язок між дитиною та батьками. Коли цей зв'язок порушується або не встановлюється з будь-якої причини, це може викликати інфантильну травму. Такий досвід неможливо здобути з порожнього місця; завжди існують певні причини, які можуть включати розрив між батьками та дитиною або неспроможність родичів забезпечити дитину повним спектром безпеки, любові та уваги. [31].

Ліз Бурбо глибоко досліджувала інфантильну травму та запропонувала досить детальну типологію п'яти різновидів ранніх травм та відповідних характерологічних структур. Кожна з цих травм виокремлюється за своїми

унікальними переживаннями, які формують специфічний травматичний досвід. Ліз Бурбо виділяє такі типи травм: відкинутість, покинутість, приниження, зрада, несправедливість. Кожній з цих травм відповідає своя "маска" характеру: для відкинутості - це "маска втікача", для покинутості - "маска залежного", для приниження - "маска мазохіста", для зради - "маска контролера", для несправедливості - "маска ригідного". Бурбо пояснює, що така "маска" - це спроба уникнути болючої травми, подібно до того, як людина намагається приховати фізичну рану під бинтом. Вона порівнює "маску" з бинтом, який призначений приховати рану, але в дійсності не лікує її, а лише маскує. [33]

В.Фелітті говорив про дитячу травму як про дитячий травматичний досвід (Adverse childhood experience) і визначав його як потенційно травмуючі події, котрі відбуваються з дитиною в період зростання (0-17 років), та впливають на подальший розвиток особистості та психіки (Felitti V.J., 1998). (2 розділ Фелітті)

Негативний дитячий досвід може спричинити формування негативних уявлень як про себе, так і про інших, що може призвести до збільшення емоційної залежності від партнера у романтичних відносинах. Особа, яка пережила скривдження чи занедбання, може вважати себе менш важливою за свого партнера та вважати, що не заслуговує на його підтримку; відчувати емоційну відстань до партнера, уникати болю та не дозволяти йому допомогти собі; може розвивати переконання, що світ загалом є небезпечним. [34]

Вчених завжди цікавило, як психотравми минулого впливають на формування особистості дорослої людини. Пітер Левін пояснює: коли тварина (наприклад, лев, собака, косуля) опиняється в небезпеці, її мозок миттєво виділяє велику кількість енергії, подібно до викиду адреналіну. Це призводить до швидкого серцебиття та інших змін у тілі, щоб організм зміг встати на захист. Таким чином, він повністю мобілізується для протистояння небезпеці. Не використана ця енергія не просто розсіюється: вона є базою для формування травматичної реакції. Таким чином, за словами Пітера Левіна, чим менше енергії витрачено в небезпечній ситуації, тим більше її залишається, що може сприяти розвитку травматичних симптомів у майбутньому. [35]

Психологічна травма зазвичай виникає внаслідок недостатньої кількості особистісних ресурсів, які потрібні для протистояння негативній події. Згідно з поглядами П. Левіна, руйнівна сила травми залежить від того, наскільки важливою є травмуюча подія для конкретної людини, її рівня психологічного захисту та здатності до саморегуляції.

Травми можуть виникати на будь-якому етапі життя, і загальне правило таке: чим раніше та триваліше травми, або чим частіше вони повторюються, тим сильніший вплив вони мають на людину. Саме через це велике значення приділяється дитячим травмам. Розлучення батьків, наприклад, може стати справжньою травмою для дитини, так само, як і страждання від булінгу. Національна мережа дитячого травматичного стресу (США) виділяє такі травми дитинства :

1) Булінг: намір завдати соціальної, емоційної, фізичної або психологічної шкоди іншій особі, яка вважається менш сильною.

2) Насильство в громадських місцях: переживання міжособового насильства в загальних місцях з боку осіб, які не мають близьких стосунків з дитиною.

3) Комплексна травма: дитина переживає багаторазові травматичні події, часто міжособової природи, що призводить до масштабних та тривалих наслідків.

4) Катастрофи: природні лиха, такі як урагани, землетруси, пожежі, цунамі, повені, а також екстремальні погодні умови.

5) Рання дитяча травма: травматичний досвід, пережитий дитиною від народження до шести років.

6) Насильство від інтимного партнера: насильство, вчинене чи загрожене чинити шкоду теперішньому чи колишньому партнерові.

7) Медична травма: психологічні і фізіологічні реакції дитини та її сім'ї на медичні втручання.

8) Фізичне насильство: дії батьків або опікунів, що призводять до фізичних травм дитини або підлітка.

9) Травма переселення: травматичні досвіди, пов'язані з війною, переслідуваннями, які довго відбиваються на мігрантів та біженців, зокрема на дітей.

10) Сексуальне насильство: будь-яке використання дитини для сексуальної стимуляції, проникнення або спостереження дорослим.

11) Тероризм та масове насильство: атаки, стрілянини, бомбардування та інші форми тероризму. [36]

Справді, діти є найбільш вразливими перед психологічною травмою. Навіть якщо вони лише спостерігали за трагічною подією, а не брали в ній безпосередню участь, їхні емоційні реакції можуть бути настільки сильними, що перевершують усі наявні механізми психологічного захисту. Дитина втрачає відчуття безпеки, цілісності власного тіла та впевненості в собі та своїх близьких.

Однією з характерних ознак дитячої психотравми є те, що її наслідки можуть супроводжувати людину протягом усього дорослого життя. Час не завжди лікує душевні рани; частіше він лише загострює їх. Тому мова йде про негайний вплив психологічної травми на людину. Серед можливих наслідків є депресивні стани, obsesивно-компульсивні розлади, соматичні проблеми (наприклад, виразки, мігрені, запаморочення, алергічні реакції) та реакції неконтрольованої агресії.

Іноді ці рани поступово затягуються без зовнішньої допомоги, і дитина відновлюється сама собою. У таких випадках відбувається усвідомлення, осмислення та прийняття того, що сталося, не як травматичного переживання, а як невід'ємної частини своєї особистої історії. [37]

Майкл Мюррей, американський психотерапевт, стверджує, що коли дитина переживає травмуючу подію і не може виразити свої емоції, вона підсвідомо пригнічує свій біль. З часом це може призвести до серйозних фізичних та емоційних проблем. Тривале пригнічення почуттів, пов'язаних з травмуючою подією, може мати більш сумні наслідки, ніж сама травма. [38]

Невирішена травма може впливати на всього життя і стати джерелом різних проблем, таких як відсутність глибокого відчуття власного тіла або складнощі у

встановленні близьких відносин з іншими, при цьому зберігаючи контакт з власними почуттями. Частими наслідками травмування є також хронічні симптоми, такі як панічні стани, підвищена тривожність, потреба в контролі, депресія, втрата задоволення та сенсу життя.

Механізм травматичної реакції полягає у блокуванні фізіологічних механізмів регулювання стресу в мозку і психіці людини. У лімбічній системі мозку відбувається збій, і стресовий стан фіксується як постійний. З цього моменту людина може відчувати, що частина її залишається в цій ситуації, не маючи можливості відреагувати і завершити її.

Нервова система постійно реагує на стрес підвищеним збудженням. Енергія, вироблена для подолання стресу, залишається замкненою в нервовій системі і розхитує її, споживаючи фізичні і психічні ресурси людини. [39]

Психотерапевт Беверлі Енгл підкреслює, що люди, які пережили емоційні травми у дитинстві, часто стикаються з депресією, мають більше схильності до самогубств (у порівнянні з тими, хто не мав такого досвіду), ведуть пасивний спосіб життя, зазвичай є замкнутими і уникають соціальних контактів, відзначаються сором'язливістю та мають низький рівень комунікабельності. Дуже часто вони мають проблеми з низькою самооцінкою і відчуттям провини, депресією, самотністю і замкнутістю. Ці люди, як правило, вважають себе непотрібними, а світ для них виглядає ворожим місцем, де вони зазнають постійних провалів та невдач. Більшість тих, хто пережив травми у дитинстві, не бажають братися за нові завдання, запускати власні проекти, розвивати та вдосконалювати свої навички, бояться ризикувати і дуже часто мають розлади харчової поведінки. [40]

Багато наукових досліджень свідчать про те, що діти з неповних сімей мають складнощі у розвитку ефективної комунікації та часто відчувають упередження, страхи та дискомфорт під час адаптації як у навчальних закладах, так і при встановленні стійких особистісних зв'язків. [41]

Травматичний досвід, пережитий у дитинстві, прямо впливає на життя людини в її ранній дорослості. З одного боку, він може порушити цілісність її

психічного світу та змінити її життя, а з іншого боку, може мобілізувати її внутрішні ресурси та сприяти формуванню життєвої міцності. [42]

Втрата довіри до світу та людей у дитинстві може призвести до різноманітних проблем у подальшому житті. Особливо це стосується формування здорових інтимних відносин та власної сексуальної ідентичності. Дитина, яка пережила травму, може відчувати велику незадоволеність у стосунках з дорослими. Вона може постійно шукати турботи та захисту, оскільки втратила віру у світовий порядок і безпеку відносин. Така дитина може ідеалізувати інших та шукати особливих стосунків, але одночасно відчувати страх бути покинутою чи стати жертвою насильства. Аналіз відповідальних механізмів, що відбуваються в інтимних стосунках жертв дитячої травми, вказує на те, що ці стосунки часто можуть бути незадовільними. Схильність до самоприниження, ідеалізація партнера та труднощі в установленні меж у стосунках можуть бути наслідками травми дитинства. Неадекватна поведінка батьків по відношенню до дитини може вплинути на її подальші труднощі у функціонуванні як батьків. Дитині може бути важко задовольнити власні потреби соціально прийнятним способом, контролювати власні емоції, приймати рішення та бути відповідальною батьківською фігурою. Модель жорстокого поводження в дитинстві може мати наслідки для дорослого віку, але не завжди це означає цикл насильства з покоління в покоління. Багато поранених осіб намагаються уникнути повторення страждань своєї дитини, проте це може бути надто важкою задачею. Нерідко, навіть якщо батьки намагаються змінити свою поведінку, вони відчують труднощі і змушені боротися зі страхом та нездатністю контролювати свої емоції. У великій мірі ступінь впливу травм дитинства на подальший розвиток індивіда залежить від його рефлексивності, темпераменту та ступеня пережитої травми. Важливо враховувати індивідуальні особливості при підході до терапії та психологічної підтримки. Загалом, психологічні наслідки дитячої травми для подальшого розвитку дитини та її власних стосунків можуть бути дуже серйозними та впливати на багато аспектів життя. Важливо підтримувати

індивідів, які пережили травму, та надавати їм можливість отримати професійну допомогу та підтримку для подолання наслідків цього досвіду. [43]

Відомий американський психолог і психотерапевт Пітер Левін, який протягом понад 30 років свого життя присвятив вивченню стресу та психологічної травми, розповідає про один із прикладів зі своєї практики. П'ятирічний Джон із задоволенням катається на своєму першому велосипеді, але раптово наїжджає на камінь, впадає і вдаряється об дерево. На деякий час він втрачає свідомість. Після того, як він знову піднімається, він відчуває себе не дуже звичайно і дуже переляканий. Його батьки обіймають його, намагаються заспокоїти, і знову сідають його на велосипед, хвалячи його за хоробрість. Проте вони не розуміють, наскільки він переляканий і приголомшений. Кілька років потому після цієї події Джон, керуючи автомобілем, де їдуть його дружина і діти, раптово повертає, щоб уникнути зіткнення із зустрічним автомобілем, і відчуває страх. На щастя, іншому водієві вдається успішно уникнути аварії. Однак, кілька днів потім, Джон відчуває паніку, їдучи на машині на роботу. Він відчуває підвищене серцебиття, тремтіння рук і пітливість. Відчуття небезпеки зростає, і він має бажання вискочити з машини та побігти. У нього також починаються ночіний страх і непокійні сні, пов'язані з автомобілем. Це підтверджує, що Джон переживає відстрочену реакцію на подію з велосипедом, яка сталася з ним у дитинстві. [44]

Факт, що дитина потрапила у травмуючу ситуацію, не означає автоматично, що в майбутньому вона буде мати наслідки психотравми. Для того, щоб такі наслідки виникли, подія з дитинства має бути травматичною саме для даної особистості. [45] Подія має або не має наслідків залежно від того, як людина її переживала в момент, коли вона відбулася.

Висновки до розділу 1.

Підсумовуючи вчення про «Я-концепцію», можна стверджувати, що вона є динамічним явищем, формується все життя під впливом минулого досвіду, успіхів

та невдач, ставлення до нас людей, особливо у дитячі роки, власної зовнішності. Образ власного Я визначає діапазон можливостей людини – те, що вона може або не в змозі здійснити. На жаль, травми дитинства переслідують людину і в дорослому житті. Вони впливають на її самооцінку, самоцінність, самосприйняття, розвиток та бажання рости і розвиватися, а також на її психічне здоров'я. Отже, психологічні травми, що пережиті в дитинстві, формують особистість дорослого. Психотравма є небезпечною тим, що руйнує уявлення дитини про життя, його цінності та ідеали. В результаті травми в особистості різко змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього, деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Травма, отримана в дитинстві, часто залишає свій відбиток у підсвідомості і формує світогляд дорослої людини, її переконання, ідентифікацію свого «Я» в суспільстві.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК- ПІДПРИЄМНИЦЬ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Проаналізувавши дослідження про вплив дитячої травми на життєдіяльність людини, ми висунули гіпотезу про те, що емоційні переживання, викликані різними психотравмуючими ситуаціями у дитинстві (наприклад, відчуття покинутості-викинутості, порушення довіри/зрада, несправедливість, сексуальне насильство, втрата близької людини тощо), фіксуються у ранніх спогадах. Ці емоційні досвіди, зберігаючись у пам'яті, відображаються в структурі самосвідомості та відносинах з самим собою, формуючи Я-концепцію дорослої людини.

Наступним етапом був підбір опитуваних для дослідження. Вибірку склали 41 особа віком старше 25 років жіночої статі. Усі досліджувані працюють за цивільно-правовим договором у ТОВ «Лівеста косметикс» і є українськими підприємницями.

- 19,5% (8 осіб) 25-35 роки;
- 31,7% (13 осіб) 36-46 років;
- 26,8% (11 осіб) 46-55 років;
- 22% (9 осіб) 55+ років;

Ваш вік
41 відповідь

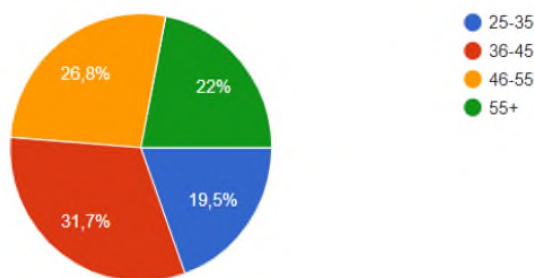


Рис. 2.1 - Віковий розподіл респондентів дослідження

Переважна більшість цих людей ніколи не зверталися за професійною психологічною допомогою. Серед тих, хто постійно отримує психологічну допомогу – лише 9,8%.

Чи отримуєте професійну психологічну підтримку?

 Копіюв

41 відповідь

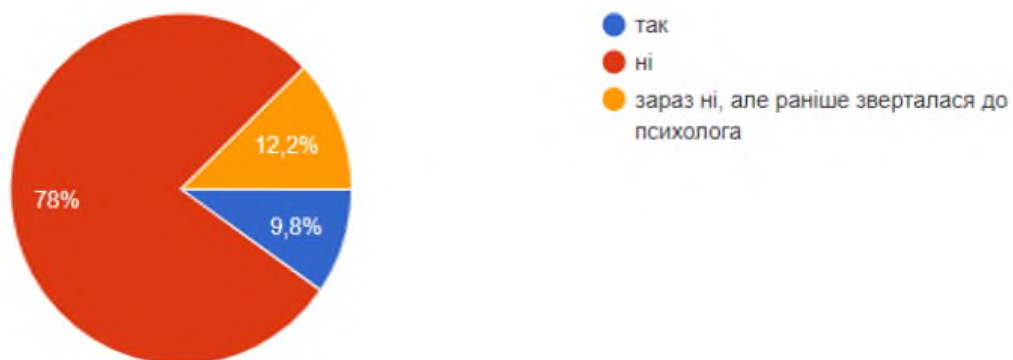


Рис. 2.2 – Результати щодо отримання професійної психологічної допомоги.

- 9,8% (4 особи) - отримує професійну психологічну підтримку,
- 12,2 % (5 осіб) – зараз не отримує психологічну підтримку, але раніше зверталася до психолога,
- 78% (32 особи) - не отримує психологічну підтримку і ніколи не зверталися до психологів.

Особливістю респондентів дослідження є те, що всі ці жінки є підприємцями і займаються бізнесом.

Скільки років займаєтесь бізнесом?

41 відповідь

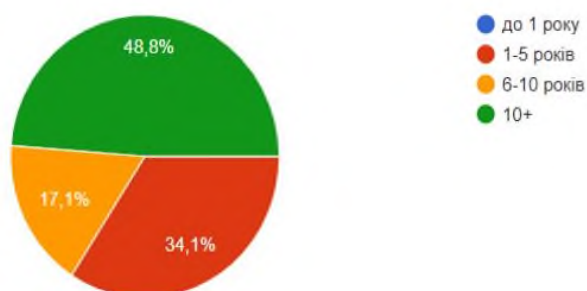


Рисунок 2.3 – Стаж зайняття бізнесом.

- 0% (0 осіб) – до 1 року;
- 34,1% (14 осіб) – 1-5 років;
- 17,1% (7 осіб) – 6-10 років;
- 48,8% (20 осіб) - 10+ років;

Отже, майже половина респондентів займається бізнесом більше 10 років і є досвідченими. Але при цьому тільки третина всіх респондентів вважає себе успішною жінкою.

Чи вважаєте себе успішною жінкою?

41 відповідь

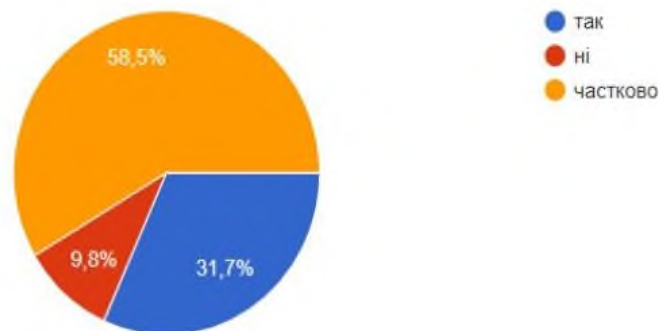


Рисунок 2.4 – Результати опитування щодо ставлення до успішності

- 31,7% (13 осіб) – вважає себе успішною;
- 58,5% (24 особи) – вважає себе частково успішною;
- 9,8% (4 особи) – не сприймає себе як успішну людину.

Опитування респондентів проводилося через гугл-форму, яка складалася з вступного тексту, декількох загальних питань про респондентів (вік, чи отримує жінка психологічну підтримку, як давно займається бізнесом, чи вважає себе успішною людиною), а також з 4 стандартизованих методик, описаних вище.

Вступний тест такого змісту: «Шановні учасники дослідження! Запрошую вас взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на вивчення впливу психологічних травм дитинства на особливості я-концепції (самосприйняття,

уявлення про себе, усвідомлення себе та своїх якостей) дорослої жінки-підприємниці.

Дане дослідження абсолютно анонімне, отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді, а Ваші персональні дані не будуть вказуватися в жодному звіті. Ваш e-mail потрібен для того, щоб було видно, що опитувальник заповнювала реальна людина.

Опитування містить 4 групи запитань, до яких додано відповідні інструкції. «Прошу Вас довго не замислюватися над варіантами відповідей, бо правильних чи неправильних відповідей в даному випадку немає. Намагайтеся відповідати чесно, оскільки дуже важлива саме Ваша реальна думка. Дякую за участь!»

Для дослідження дитячої травматизації використовувалася Анкета дитячої травми коротку форму CTQ-SF (The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form), авторами якої є Бернштайн і Finkelhor D. (1994). В систематичному обзорі та критичному аналізі CTQ-SF наголошується, що цей опитувальник є одним з найбільш поширених та добре вивчених інструментів для оцінки травми дитинства протягом останніх десяти років. Ця анкета є засобом ретроспективного оцінювання, який включає оцінку декількох видів дитячого насильства і травм, розділених на п'ять вимірюваних аспектів. Отже, згідно з шкалами опитувальників, визначають 5 видів травматичного дитячого досвіду (David P. Bernsteina, [48])

1. Емоційне насильство.
2. Фізичне насильство.
3. Емоційна занедбаність.
4. Фізична занедбаність.
5. Сексуальне насильство.

Фізичне насильство – тілесні напади на дитину з боку дорослої або старшої особи, які становили ризик травмування або призвели до травм;

Емоційне насильство - словесні напади на почуття власної гідності чи благополуччя дитини або будь-яка принизлива чи принизлива поведінка, спрямована на дитину дорослою чи літньою людиною; це психологічна травма,

яка виникає внаслідок наміреного завдання шкоди дитині через слова або дії, що призводять до образи, приниження або утиску. Емоційне насильство включає ситуації, коли дитину занадто критикують, принижують або відкидають.

Сексуальне насильство - сексуальний контакт або поведінка між дитиною віком до 18 років та дорослою людиною або старшою людиною; це травма, спричинена будь-якою формою сексуального насильства або експлуатації дитини, включає в себе будь-яку неконсенсуальну сексуальну поведінку.

Фізична занедбаність - нездатність опікунів забезпечити основні фізичні потреби дитини, включаючи їжу, житло, одяг, безпеку та охорону здоров'я (погане батьківське спостереження також було включене до цього визначення, якщо це ставить під загрозу безпеку дітей);

Емоційна занедбаність - нездатність опікунів задовольнити основні емоційні та психологічні потреби дітей, включаючи любов, належність, турботу та підтримку [50].

Даний опитувальник складається з 28 тверджень, на які треба дати наступні відповіді в залежності від ступені вираженості описаного твердження від 1 до 5: ніколи – 1 бал, рідка – 2 бали, іноді – 3 бали, часто – 4 бали, дуже часто – 5 балів. Підрахунки балів за шкалами відбуваються шляхом підсумку тверджень, які відповідають ключу, при цьому враховується прямий та обернений підсумок нарахування балів. Тестові норми відображають міру вираженості травматизації: відсутній чи мінімальний досвід травматизації, низький, помірний (середній) та важкий рівень. Станом на сьогодні немає адаптованої україномовної версії цієї методики. Проте її текст українською мовою наведений в магістерській роботі Катерини Замковської «Психологічні особливості констеляції травматичного комплексу в контексті схильності до межовості особистості» у 2022 році.

Також для дослідження дитячої травми використовувався опитувальник негативного дитячого досвіду. Опитувальник негативного дитячого досвіду створювався на основі модифікації Американської анкети Негативного дитячого досвіду (АСЕ) американських авторів американських авторів В.Фелліччі, Р. Анда, Д. Норденберга, Д. Вільямсона, А. Спітза, В. Едварса, М. Коса, Дж. Маркса. [49]

У лікаря та засновника Каліфорнійського інституту профілактичної медицини, Вінсента Дж. Фелліччі, виникла ідея для одного з наймасштабніших досліджень у США через свою лікарську практику. Він помітив, що більшість його пацієнтів згадували негативні дитячі спогади, які, за його припущенням, могли призводити як до фізичних, так і до психологічних змін у особистості. Він висунув гіпотезу, що значні зміни в організмі людини можуть бути наслідком травматичного досвіду в дитинстві та підлітковому віці. Хоча ця ідея зазнала критики після опублікування у професійному середовищі, вона також знайшла прихильників, зокрема Роберта Енда, доктора медичних наук та співробітника Центру з контролю та профілактики захворювань. У 1990 році була розроблена методика, що складалася з 10 основних запитань, які містять 17 підзапитань, з метою виявлення зв'язку між дитячими спогадами та здоров'ям у дорослому віці. Отже, оригінальна анкета вміщує 10 питань за такими травматичним подіям: сексуальне, фізичне, психологічне насильство, емоційне та фізичне нехтування, а також несприятливі життєві обставини, такі як розлучення батьків або жорстокість до матері чи близьких членів родини, зловживання психоактивними речовинами в сім'ї, психічне захворювання і позбавлення волі членів родини. У перекладі на українську мову було розширено оригінальні 10 запитань до 20 [51], так як вони, в силу первинної узагальненості, давали більш звужену картину негативного досвіду, пережитого в дитинстві. У розробленій модифікації Мілютиної К. даного опитувальника було враховано окремі види насильницьких та травмуючих дій, додано територіальні обмеження, досвід тяжких захворювань та образи в школі. Анкета мала варіанти відповідей «так» або «ні», тому кількість отриманих балів може коливались від 0 до 20. Пізніше, о 2022 році групою українських науковців було адаптовано та стандартизовано україномовну версію методики та додано до неї два запитання [52].

Отже, опитувальник складається з 22 стверджень. Респонденти давали відповідь на запитання «так» чи «ні», що відповідало 1 та 0 балів. Шляхом підсумку балів прямим способом були отримані результати за шкалами. Опитувальник має 3 основні та 1 додаткову шкалу.

Шкала 1. Проживання у дисфункціональній сім'ї. Ця шкала охоплює ситуації, коли неповнолітня особа проживала разом із батьками або іншими співмешканцями, що зловживали наркотичними речовинами або алкоголем, жили окремо або були розлучені, мали психічні розлади, мали спроби суїциду, відрізнялись жорстоким ставленням до дитини або інших членів родини, потрапили в'язниці, не забезпечували базові потреби неповнолітньої дитини. Таким чином, шкала описує особливості внутрішнього сімейного середовища, коли дитина не могла набути позитивний дитячий досвід.

Шкала 2. Деструктивне ставлення оточення. До шкали увійшли ситуації, коли неповнолітня особа до 18 років стикалась з частими образами, сварками та приниженнями; страхом фізичної шкоди, частим побиттям, хапанням, штовханням, киданням предметів, побиттям до синців чи ушкоджень, відчуттям нелюбові та байдужості, відчуттям, що батьки приділяють менше уваги, ніж сиблінгам; відсутністю підтримки, близькості в родині; відсутністю особи, яка могла б захистити, використанням мовчання як методу покарання, цькуванням та насильством в школі. Шкала розкриває особливості психологічного стану особистості, яка зростала в дефіциті уваги, приймаючого ставлення, підтримки. А також зачіпає ситуації використання фізичного та психологічного насилля в якості методу виховання.

Шкала 3. Залучення до раннього статевого життя. Шкала охоплює ситуації, коли в дитинстві (до 18 років) людина стикалась із статевими домаганнями від особи, яка старша за неї більш як на 5 років, її успішними та неуспішними спробами скоїти статевий акт. Дана шкала, виявляє ранній статевий досвід дитини та її раннє дорослішання.

Шкала 4 (Додаткова). Соціально-емоційна занедбаність. Вона поєднує деякі питання з основних шкал.

Важливим компонентом повноцінного життя людини є розуміння та прийняття себе, що багато в чому залежить від ясності Я-концепції особистості. Так, ясність уявлень про себе визначає розуміння людиною своїх установок і переконань, своїх властивостей і якостей характеру, своєї унікальності загалом,

що позитивно впливатиме на емоційний стан людини та сприятиме гармонізації її внутрішнього світу загалом. [50] Для дослідження рівня усвідомленості уявлення про самого себе жінкам-підприємницям було запропоновано пройти методику «Шкала ясності Я-концепції» (SCC), розроблену Д.Кемпбелом (Self-Concept Clarity Scale, Campbell, et al., 1996, в адаптації Олени Прокопенко, 2022). Дослідник Кемпбел Д. разом з колегами вивчив таку характеристику самоусвідомлення, як «ясність уявлення про себе» (Self-Concept-Clarity – SCC).

«Ясність уявлення про себе» відображає те, наскільки чіткий і визначений образ людини про себе, наскільки уявлення про власну ідентичність є внутрішньо узгодженими і стабільними. Згідно з методикою досліджуванім пропонувалося дати відповідь на 12 запитань рефлексивного характеру, спрямованих на визначення внутрішньої узгодженості та усталеності змісту власного Я в уявленнях респонденток. Опитуваних просили оцінити їх, використовуючи 5-бальну шкалу, де 1 – абсолютно не згоден 2 – не згоден; 3 – частково згоден; 4 – згоден; 5 – цілком не згоден. Бали підраховуються і визначається рівень ясності Я-концепції. Чим вищий показник, тим вищий рівень. Максимальна кількість балів, які можна набрати – 60.

Для вимірювання особливостей самоствавлення та різних аспектів самосприйняття жінок-підприємців їм було запропоновано пройти опитувальник самоствавлення, розроблений В. Століним. Опитувальник дає змогу виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальнення: 1) глобальне самовідношення; 2) самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я». [53] Методика містить 57 питань-суджень, на які необхідно дати ствердну або заперечну відповідь. При обробці результатів сирі бали за кожним чинником переводяться в накопичені частоти шкал й оцінюються у такий спосіб: менше 50 – ознака не виражена; 50–74 – ознака виражена; понад 74 – ознака яскраво виражена.

Опитувальник включає такі шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного (глобальне самоствавлення).

Шкала I – самоповага - твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості», віри у свої сили, самостійність, оцінку своїх можливостей.

Шкала II – аутосімпатія – емоційне ставлення до себе, шкала, яка об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Шкала III - очікуване ставлення від інших. Відображає очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Шкала IV – самоінтерес - відображає міру близькості до самого себе, зокрема, інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою.

Опитувальник містить ще сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваних.

Шкала 1 – самовпевненість - уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину.

Шкала 2 - ставлення інших,

Шкала 3 – самоприйняття - згода із собою, своїми планами та бажаннями,

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність - інтеграція особистості і життєдіяльності людини у власному Я.

Шкала 5 – самозвинувачення - переживання провини за власні промахи та недоліки,

Шкала 6 – самоінтерес – інтерес до власного «я».

Шкала 7 – саморозуміння - процес та результат спостереження та пояснення людиною своїх думок та почуттів, мотивів поведінки; вміння знаходити смисл

вчинків; здатність відповідати на причинні запитання відносно свого характеру, світогляду, а також ставлення до себе та до інших людей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

За результатами використання анкети дитячої травми – короткої форми CTQ-SF отримані такі результати (див.табл.2.1).

Таблиця 2.1 – Відсотковий розподіл за формами дитячої травматизації по анкеті дитячої травми

№	Форма дитячої травматизації	Рівень вираженості	Кількість	Відсоток
1	Емоційне насильство	відсутній або мінімальний	28	68,3
		низький	9	22,0
		помірний	3	7,3
		важкий	1	2,4
2	Фізичне насильство	відсутній або мінімальний	31	75,6
		низький	4	9,8
		помірний	3	7,3
		важкий	3	7,3
3	Сексуальне насильство	відсутній або мінімальний	32	78,1
		низький	3	7,3
		помірний	5	12,2
		важкий	1	2,4
4	Емоційна занедбаність	відсутній або мінімальний	15	36,6
		низький	15	36,6

		помірний	9	22,0
		важкий	2	4,8
5	Фізична занедбаність	відсутній або мінімальний	26	63,4
		низький	9	22,0
		помірний	5	12,2
		важкий	1	2,4

За отриманими результатами вбачаємо, що 68,3% опитуваних жінок не відчували в дитинстві емоційного насильства з боку дорослих, при тому, в тій чи іншій мірі його пережили 31,7% жінок, одна з них має рівень вираженості – важкий. Третина досліджуваних піддавалася фізичному насильству в дитинстві, 6 осіб мають ступень вираженості за даною характеристикою – помірний чи важкий.

Також варто зазначити, що 26 осіб з 41 опитуваних у дитинстві переживали емоційну зневагу, що виявляється у відсутності емоційної близькості з батьками. Емоційна зневага включає в себе помітну неувагу до потреб дитини в любові, відмову або ненадання необхідної психологічної підтримки.

78,1% жінок не переживали в дитинстві сексуального насилля, проте 9 осіб в тій чи іншій мірі стикалися з ним. 1 особа має високий ступінь прояву за цією шкалою.

З фізичною занедбаністю стикалися в дитинстві 36,6% опитуваних жінок, які відчували недостатність у їжі та безпеці, задоволенні елементарних фізичних потреб.

Отримані результати дозволяють говорити про те, що значна кількість досліджуваних у дитинстві пережили травматичний досвід. Найбільш поширеним видом такого досвіду є емоційна зневага батьками (емоційна занедбаність) – всього 36,6% опитуваних жінок не відчували її в дитинстві.

За результатами використання опитувальника негативного дитячого досвіду (АСЕ) отримані такі результати (див.табл.2.2).

Таблиця 2.2 – Відсотковий розподіл за формами дитячої травматизації по опитувальнику НДД

№	Шкали	Рівень вираженості	Кількість	Відсоток
1	Загальний рівень НДД	Норма	36	87,8%
		Не норма	5	12,2%
2	Проживання у дисфункціональній сім'ї	Норма	37	90,2%
		Не норма	4	9,8%
3	Деструктивне ставлення оточення	Норма	30	73,2
		Не норма	11	26,8
4	Залучення до раннього статевого життя	Норма	-	-
		Не норма	-	-
5	Соціально-емоційна занедбаність	Норма	39	95,1%
		Не норма	2	4,9%

За загальною шкалою прожиття негативного дитячого досвіду констатуємо, що у 87% респонденток такий досвід відсутній, і лише 12,2% мають ознаки НДД. Більшість жінок 90,2% проживали в нормальних сім'ях, і лише 9,8% проживали у дисфункціональній сім'ї. Стосовно деструктивного ставлення оточення у дитинстві, відмічено, що його вплив пережили 26,8% опитуваних. 73,2% жінок не пережили в дитинстві деструктивного ставлення від оточення. Результати за шкалою «Залучення до раннього статевого життя» такі: 0 балів (норма) – 34 особи, 1 бал – 3 особи, 2 бали (не норма) – 4 людини. В процесі обробки даних згідно таблиці адаптованої стандартизованої методики було виявлено помилки.

Таблиця 2.3 – Розподіл балів за шкалами ОНДД [51]

Таблиця 4. Розподіл балів за шкалами ОНДД

Шкала/ значення	Загальний рівень НДД	Проживання у дисфункціональній сім'ї	Деструктивне ставлення оточення	Залучення до раннього статевого життя	Соціально-емоційна занедбаність
Норма	0-9	0-5	0-4	0	0-2
Не норма	10-22	5-10	5-10	2	3-6

Отже, згідно таблиці не зрозуміло, до якого значення (норма чи не норма) відносяться результати респондентів, які набрали 1 бал за шкалою «Залучення до раннього статевого життя».

За шкалою соціально-емоційна занедбаність переважна більшість респондентів, а саме 95,1% мають цей показник в нормі, і лише 4,9% опитуваних відчували у дитинстві соціально-емоційну занедбаність.

Інтерпретація результатів за методикою «Ясність Я-концепції» (SCC) відбувалася за наступними показниками:

52-60 балів - вкрай висока ясність Я-концепції.

40-51 балів - середня ясність Я-концепції, ближче до високої.

33-39 балів - середня ясність Я-концепції.

21-32 бали - середня ясність Я-концепції, ближче до низької.

12-20 балів - вкрай низька ясність Я-концепції.

Отримані результати наведені нижче (табл.2.4.).

Таблиця 2.4. обробки результатів за шкалою ясності я-концепції

Рівень	Кількість	Відсоток
вкрай висока	3	7,3%
середня, ближче до високої	25	61%
середня	8	19,5%
середня, ближче до низької	5	12,2%
вкрай низька	0	0

Ясність Я-концепції може проявлятися на високому, середньому та низькому рівнях. Згідно з даними нашого дослідження переважна більшість, а саме 61% опитуваних жінок-підприємниць мають середній рівень ясності Я-концепції, ближчий до високого, тобто їхні уявлення про себе, але іноді ситуативні, отже, в деяких життєвих ситуаціях вони характеризуються як злагожені та стабільні, у деяких – не мають внутрішньої стійкості та можуть змінюватися. Якщо взяти ситуацію становлення опитуваних жінок як підприємниць, середня ясність Я-концепції може проявлятися у тому, що після успішного результату в роботі ці особи почуваються впевнено та вірять у свої сили і можливості, а якщо через деякий час отримують якийсь негативний досвід в роботі, то можуть розчаровуватися у собі, своїх силах, самооцінка знижується, емоційний стан пригнічується. І чим нижче рівень ясності Я-концепції, тим більше будуть проявлятися дані риси.

Вкрай високий показник ясності Я-концепції мають 7,3% опитуваних підприємниць (3 особи з 41). Такі дані свідчать про те, що вони мають чіткі, збалансовані та стабільні уявлення про себе, повністю розуміють свої слабкі та сильні сторони, можливості та здібності.

Вкрай низький показник ясності Я-концепції серед досліджуваних не представлений, що говорить про те, що серед них відсутні особи з нестійкими та вкрай негативними уявленнями про себе. Таке явище, на наш погляд, можна пояснити тим, що жінки, які займаються підприємництвом, є усвідомленою аудиторією, у більшості вони знають, чого хочуть, мають нормальну самооцінку, є сформованими особистостями зі своїми стійкими переконаннями, цінностями та життєвими смислами.

За результатами використання опитувальника самоствавлення Століна отримані такі результати, які наведені у таблиці 2.5

Таблиця 2.5 – Відсотковий розподіл за особливостями самоствавлення у жінок-підприємниць

№	Шкала	Рівень вираженості	Кількість	Відсоток
1.	Глобальне самоствавлення (інтегральна S)	не виражено	4	9,75%
		виражено	4	9,75%
		ярко виражено	33	80,5%
2.	Самоповага (шкала I)	не виражено	6	14,7%
		виражено	14	34,1%
		ярко виражено	21	51,2%
3.	Аутосимпатія (шкала II)	не виражено	10	24,4%
		виражено	4	9,8%
		ярко виражено	27	65,8%
4.	Очікуване ставлення від інших (шкала III).	не виражено	10	24,4%
		виражено	24	58,5%
		ярко виражено	7	17,1%
5.	Самоінтерес (шкала IV)	не виражено	7	17,1%
		виражено	7	17,1%
		ярко виражено	27	65,8%
6.	Самовпевненість.	не виражено	14	34,1%
		виражено	6	14,7%
		ярко виражено	21	51,2%
7.	Ставлення інших.	не виражено	13	31,7 %
		виражено	22	53,6 %
		ярко виражено	6	14,7 %

8.	Самосприйняття	не виражено	4	9,8%
		виражено	11	26,8%
		ярко виражено	26	63,4%
9.	Самокерівництво, самопослідовність	не виражено	12	29,2%
		виражено	10	24,4%
		ярко виражено	19	46,4%
10.	Самозвинувачення	не виражено	26	63,5%
		виражено	3	7,3%
		ярко виражено	12	29,2%
11.	Самоінтерес	не виражено	3	7,3%
		виражено	4	9,7%
		ярко виражено	34	83%
12.	Саморозуміння	не виражено	11	26,8%
		виражено	16	39,1%
		ярко виражено	14	34,1%

Розглянемо розподіл отриманих результатів окремо за кожною шкалою.

Шкала S – глобальне самоствавлення. У 80,5% респонденток яскраво виражене позитивне ставлення до власного «Я», проте у 9,8% не виражене зовсім.

Шкала I – самоповага. Не виражена у 14,7% опитуваних жінок. Більше половини, а саме 51,2% респонденток демонструють яскраво виражену самоповагу. Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно й змістовно поєднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя.

Інтегр.S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самопов.(1)	-	-	-	-	-	-	-	-	-0,317	0,044
Аутосимпатія.(2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очік.позит. віднош.(3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоінт.(4)	-	-	-	-	-	-	-0,309	0,049	-	-
Самовпев.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ставл.до ін.	-	-	-	-	-0,459	0,003	-0,488	0,001	-	-
Самосприй.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самопосл.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самозвин.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоінтер.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Саморозум.	-	-	-	-	-	-	-	-	-0,311	0,048

Нами було виявлено значущий кореляційний негативний зв'язок між такими показниками: між сексуальним насиллям у дитинстві і самоповагою ($r=-0,317$); між фізичною занедбаністю і самоінтересом ($r=-0,309$); між дитячою фізичною занедбаністю і ставленням до інших ($r=-0,488$); між емоційною занедбаністю і ставленням до інших ($r=-0,459$); між сексуальним насиллям у дитинстві та саморозумінням. У цих випадках чим вище показник сексуального насилля, тим нижчі показники саморозуміння і самоповаги. Чим вище показник фізичної занедбаності, тим нижче показники самоінтереса і ставлення до інших жінок-підприємниць. Також чим вище показник емоційної занедбаності, тим нижче показник ставлення до інших.

Отже, ми можемо припустити таку тенденцію: досвід сексуального насильства в дитинстві може призвести до розмитості у власній ідентичності, коли жінка не розуміє себе та свої потреби. Жінка може поставити під сумнів свої переконання, цінності та уявлення про себе. Сексуальне насильство може

призвести до формування негативного ставлення до себе, втрати самоповаги, сорому або недостатньої цінності. У цьому разі доросла жінка може сприймати себе як "пошкоджену" або "неправильну" через вчинене насильство, не вірить у себе, не має впевненості.

Також припускаємо, що фізична занедбаність (нездатність опікунів забезпечити основні фізичні потреби дитини, включаючи їжу, житло, одяг, безпеку) може вплинути на здатність дорослої жінки встановлювати та підтримувати здорові стосунки з іншими. Вона може відчувати страх перед інтимністю або мати труднощі в довірчому спілкуванні через відсутність безпеки та підтримки у дитинстві. Фізична занедбаність в дитинстві може викликати почуття нестабільності та небезпеки, що може перешкоджати формуванню здорового самоінтересу. Жінка може постійно шукати засоби захисту та стабільності, замість того, щоб активно розвивати свої інтереси та досягати своїх цілей.

Стосовно впливу емоційної занедбаності, припускаємо, що діти, які не отримують необхідної емоційної підтримки у дитинстві, можуть мати обмежені навички вираження емпатії та розуміння емоцій інших людей. Це може призвести до труднощів у встановленні емоційної зв'язаності та підтримці відносин у дорослому віці. Діти, які виростають в умовах емоційної занедбаності, можуть мати обмежені навички у встановленні та підтриманні здорових відносин з іншими людьми. У дорослому віці такі жінки можуть відчувати труднощі у встановленні довірчих зв'язків та розвитку емоційної близькості з іншими.

Не виявлено кореляційних зв'язків між показниками пережитого емоційного, фізичного насилля, емоційної, фізичної занедбаності та сексуального насилля та показниками аутосимпатії, очікування позитивного ставлення від інших, самовпевненості, самосприйняття, самослідовності, самосприйняття, самоінтересу у дорослих жінок-підприємниць. Припускаємо, що це пояснюється тим, що українські жінки-підприємниці - це люди, які мають сильні риси характеру, адаптовані до труднощів, мають стійкість та внутрішній стержень, отже звикли долати перешкоди та труднощі.

Наступним етапом є аналіз кореляцій між компонентами самоствалення та негативного дитячого досвіду за опитувальником (АСЕ). Результати наведені у таблиці 2.7

Таблиця 2.7 - Результати кореляційного аналізу між показниками опитувальника самоствалення і опитувальника негативного дитячого досвіду (АСЕ)

Показник	Дисфункц. сім'я		Деструк. ставл. оточ.		Ран. статево життя		Соц-емоц занедбан.		Загальний рівень	
	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф	Знач.
Інтегр.S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самопов.(1)	-	-	-	-	-0,396	0,010	-	-	-	-
Аутосимпатія.(2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очік.позит. віднош.(3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоінт.(4)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самовпев.	-	-	-	-	-0,403	0,009	-0,315	0,045	-	-
Ставл.до ін.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самосприй.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самопосл.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самозвин.	-	-	-	-	-	-	-0,339	0,030	-	-
Самоінтер.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Саморозум.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Нами було виявлено значущий кореляційний негативний зв'язок між такими показниками: між раннім статевим життям та самоповагою ($r=-0,396$); між раннім статевим життям та самовпевненістю ($r=-0,403$); між соціально-емоційною занедбаністю та самовпевненістю ($r=-0,315$); між соціально-емоційною

занедбаністю та самозвинуваченням ($r=-0,339$). Припускаємо, що чим вище показники раннього статевого життя, тим нижче показники самоповаги та самовпевненості. Чим вище показники соціально-емоційної занедбаності, тим нижче показники самозвинувачення та самовпевненості.

Самовпевненість - це важливий аспект психологічного благополуччя кожної жінки, який дозволяє їй досягати своїх цілей, будувати задовільні відносини та жити задоволене життя. Кореляційний зв'язок між показниками раннього статевого життя та емоційної занедбаності з самовпевненістю може вказувати на те, що емоційна занедбаність може пригнічувати розвиток позитивних особистісних якостей жінки-підприємниці, таких як самовпевненість. Також раннє статеве життя може викликати психологічний стрес та впливати на відчуття власної цінності та самоповаги. Ми можемо припустити, що у жінок, які в дитинстві відчували емоційну занедбаність, атрофується почуття відповідальності за себе, тому всі свої життєві помилки такі дорослі жінки списують на оточуючих – «якщо у мене щось не получається, винен начальник, чоловік, чи ще хтось...».

Не виявлено кореляційних зв'язків між показниками пережитого негативного дитячого досвіду та показниками аутосимпатії, очікування позитивного ставлення від інших, самопослідовності, самосприйняття, саморозуміння, самоінтересу у дорослих жінок-підприємниць.

Результати кореляційного аналізу між показниками опитувальника «Ясність Я-концепції» Кемпбелла та опитувальника негативного дитячого досвіду (ACE) і анкети дитячої травми – короткої форми CTQ-SF.

Не виявлено кореляційних зв'язків між показниками пережитого негативного дитячого досвіду та дитячих травм на ясність Я-концепції дорослих жінок-підприємниць. Таке явище, на наш погляд, можна пояснити тим, що жінки, які займаються підприємництвом, є усвідомленою аудиторією, у більшості вони знають, чого хочуть, мають чітку мету, нормальну самооцінку, є сформованими

особистостями зі своїми стійкими переконаннями, цінностями та життєвими смислами. Тому в даному випадку гіпотеза, що дитячі травми впливають на особливості ясності Я-концепції жінок-підприємниць, не підтвердилася.

2.4. Опис результатів дисперсійного однофакторного аналізу (ANOVA)

Для перевірки гіпотези щодо впливу переживання дитячих травм на особливості Я-концепції жінок нами також було обрано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) за критерієм Фішера і процедуру попарного порівняння за критерієм Бонферроні. В основі дисперсійного аналізу лежить припущення, що одні змінні можуть розглядатися як причини (чинники, незалежні змінні), а інші як наслідки (залежні змінні). В нашому дослідженні показники дитячої травми – це незалежні змінні, а показники самоствавлення - залежні змінні.

Таблиця 2.8 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу емоційної занедбаності на самоствавлення і ясність Я-концепції

ЕмоцЗанед.		Сумма квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп					
	Всього					
Самопосл.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самосприй.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
СтавДоІн	Між групами	10,897	3	3,632	4,745	,007
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самовпев.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самоінт	Між групами	21,397	3	7,132	3,674	,021

	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
ОчікПозВід	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Аутосимп.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Самопов.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Інтегр	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Самоінт_6	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Саморозум	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Ясність Я- конц.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			

За результатами дисперсійного аналізу було виявлено, що по шкалі емоційна занедбаність ми отримали рівень значущості p більший за 0,05, а отже, не було встановлено впливу на такі показники самоствавлення як самозвинувачення, самопослідовність, самосприйняття, самовпевненість, очікування позитивного відношення від інших, аутосимпатія, самоповага, самоінтерес(2), саморозуміння, ясність Я-концепції.

Крім того, нами було виявлено, що по шкалі емоційна занедбаність ми отримали рівень значущості p менший за 0,05 у показників ставлення до інших ($p=0,007$) і самоінтерес ($p=0,021$), а отже, було встановлено вплив на ці показники самоствавлення.

Таблиця 2.9 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу фізичної занедбаності на самоставлення і ясність Я-концепції.

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самопосп	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самосприйн	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
СтавДоІн	Між групами	13,236	3	4,412	6,282	,001
	Всеред. груп	25,984	37	,702		
	Всього					
Самовпев	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самоінт	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
ОчікПозВід	Між групами	16,788	3	5,596	3,588	,023
	Всеред. груп	57,700	37	1,559		
	Всього	-	-	-	-	-
Аутосимп	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самопов	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Інтегр	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самоінт_6	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Саморозум	Між групами	16,588	3	5,529	3,044	,041
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-

Ясність Я- конц.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-

За результатами дисперсійного аналізу було виявлено, що по шкалі фізична занедбаність ми отримали рівень значущості p більший за 0,05, а отже, не було встановлено впливу на такі показники самоствавлення як самозвинувачення, самопослідовність, самосприйняття, самовпевненість, аутосимпатія, самоповага, самоінтерес(2), ясність Я-концепції.

Також нами було виявлено, що по шкалі фізична занедбаність ми отримали рівень значущості p менший за 0,05 у показників ставлення до інших ($p=0,001$) і саморозуміння ($p=0,041$), очікування позитивного відношення від інших ($p=0,023$), а отже, було встановлено наявність зв'язку з цими показниками самоствавлення.

Таблиця 2.10 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу фізичного насильства на самоствавлення і ясність Я-концепції

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самопосл.	Між групами	4,457	1	4,457	4,753	,035
	Всеред. груп	36,568	39	,938		
	Всього	-	-	-		
Самосприйн	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
СтавДоІн	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самовпев	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-	-	-
	Всього	-	-	-	-	-
Самоінт	Між групами	-	-	-	-	-

	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
ОчікПозВід	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Аутосимп	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Самопов	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Інтегр	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Самоінт_6	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Саморозум	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			
Ясність Я- конц.	Між групами	-	-	-	-	-
	Всеред. груп	-	-	-		
	Всього	-	-			

За результатами дисперсійного аналізу було виявлено, що по шкалі фізичне насилля ми отримали рівень значущості p більший за 0,05, а отже, не було встановлено впливу на всі показники самоствлення та ясності Я-концепції, крім показника самопослідовність ($p=0,035$).

За шкалами сексуальне насильство та емоційне насильство в результаті дисперсійного однофакторного аналізу не встановлено впливу на показники самоствлення, так як ми отримали рівень значущості p більший за 0,05.

Таким чином, в результаті проведеного однофакторного дисперсійного аналізу можемо зробити висновок про те, що наша гіпотеза про те, що такі фактори, як сексуальне насилля, емоційне насилля впливають на самоствлення жінок-підприємців, повністю не підтвердилась.

Із застосуванням дисперсійного аналізу показано, що пережиті у дитячому віці емоційна занедбаність впливає на показники ставлення до інших ($p=0,007$) і самоінтерес ($p=0,021$); фізична занедбаність впливає на ставлення до інших ($p=0,001$) і саморозуміння ($p=0,041$), очікування позитивного відношення від інших ($p=0,023$); фізичне насильство, пережите в дитинстві, має вплив на показник самопослідовності ($p=0,035$) у дорослих жінок-підприємниць. Порівнюючи результати дослідження по кореляційному та дисперсійному аналізах, встановлено, що є спільний взаємозв'язок між показниками емоційної занедбаності та ставленням до інших, між фізичною занедбаністю та ставленням до інших. У порівнянні з кореляційним аналізом, який встановлює взаємозв'язок сексуального насилля з самоповагою, під час проведення дисперсійного однофакторного аналізу такого зв'язку не встановлено.

Висновки до розділу 2:

Отже, проаналізувавши вищезазначені зв'язки, які було виявлено під час дослідження, ми можемо говорити про те, що існує певний зв'язок між дитячим негативним досвідом та певними особливостями формування Я-концепції та самосприйняття у дорослому віці жінки-підприємниці. Більшість кореляційних зв'язків між негативним дитячим досвідом, дитячими травмами та самосприйняттям та особливостями Я-концепції не встановлено. Маємо думку, що деякі жінки можуть використовувати свої дитячі травми як джерело мотивації та сили для досягнення успіху. Травми можуть спонукати їх до розвитку різних адаптивних стратегій, які сприяють їх підприємницькому досвіду. Дитячі травми можуть допомогти формувати емоційну стійкість та внутрішню міцність, що може бути корисними як для особистого, так і для професійного розвитку, включаючи підприємництво. Крім того, дорослі жінки-підприємниці можуть мати доступ до різних форм соціальної підтримки, яка допомагає їм подолати травматичні досвіди. Це може включати психологічну підтримку, менторство, спільноти підприємців тощо. Також важливо враховувати, що дитячі травми можуть мати вплив на інші аспекти життя жінок, а не лише на їхнє

підприємницьке життя. Це може стати вагомим чинником, але виявитися менш помітним у контексті підприємницької діяльності.

РОЗДІЛ 3.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК-ПІДПРИЄМНИЦЬ «СИЛА ЖІНКИ»

3.1. Розробка та зміст програми

Враховуючи індивідуальні особливості досліджуваних жінок-підприємниць, а також результати досліджень, розроблена комплексна корекційно-розвивальна програма, спрямована насамперед на розвиток самопізнання та актуалізацію Я-концепції.

Назва заходу – «Сила жінки».

Мета програми – актуалізація Я-концепції, робота з внутрішньою дитиною, активація внутрішніх ресурсів, формування уявлення про своє ідеальне Я, про власну унікальність і цінність власної особистості, створення мотивації до формування самоставлення на основі внутрішньої системи цінностей, поглядів, переконань.

Форма роботи – тренінг у формі онлайн-зустрічі на зум-платформі (або офлайн-варіант).

Цільова-аудиторія – жінки-підприємниці.

Кількість учасників тренінгової програми: від 10 до 15 осіб. Комплектування груп відбувається на добровільних засадах.

Завдання програми:

- навчити жінок самоаналізу та рефлексії;
- надати поштовх до самовдосконалення, позитивного відношення до себе;
- розвиток комунікативних умінь та навичок;
- формування стійкої навчальної мотивації на фоні позитивної «Я-концепції», адекватної самооцінки;
- профілактика тривожності, внутрішніх конфліктів, страхів та агресивних тенденцій.

Методи і форми роботи: комунікативні вправи та техніки, міні-лекції, шерінги, дискусії.

Очікуваний результат: розуміння власної цінності, сприйняття позитивного ставлення до інших, розвиток характеристик, необхідних для гармонійного самовідчуття у різних сферах життя, в тому числі у бізнесі, а також отримання навичок, важливих для встановлення соціальних зв'язків і ефективної взаємодії з іншими людьми, що відповідно підвищує рівень самооцінки, вдосконалення комунікативних умінь та формування необхідних комунікативних навичок, а також стійкої навчальної мотивації на фоні позитивної Я-концепції, подолання тривожності, наявних внутрішніх конфліктів та страхів. [53]

Основні принципи, на яких створювався тренінг для жінок щодо актуалізації їхньої Я-концепції, включають:

- Індивідуалізація: Тренінг повинен враховувати унікальні потреби, цілі і особистість кожної учасниці, надаючи індивідуальний підхід до навчання.
- Емпатія і підтримка: Важливо створити сприятливу, підтримуючу атмосферу, де жінки можуть відчути емпатію та зрозуміння з боку тренера та співучасників.
- Підвищення свідомості: Тренінг повинен допомогти учасницям зрозуміти їхні потенційні можливості, перешкоди та способи подолання них для досягнення особистого зростання.
- Практична спрямованість: Тренінг повинен надавати конкретні інструменти, техніки та вправи, які допоможуть жінкам застосовувати нові навички у реальному житті.
- Позитивний підхід: Зосередження на позитивних аспектах самовдосконалення та підтримка позитивної самооцінки допомагає зберегти мотивацію та енергію для змін.
- Взаємодія і спільнота: Залучення учасниць до взаємодії, співпраці та спільного досвіду сприяє підтримці і взаємному вивченню.
- Орієнтація на внутрішні процеси.
- Наявність зворотнього зв'язку.

- Використання активних методів в роботі.

Розробка корекційної програми тренінгової форми здійснювалася на основі існуючих теоретико-методологічних матеріалів, авторської концепції умов формування позитивної Я-концепції у жінок та на результатах емпіричного дослідження впливу дитячих травм на особливості Я-концепції жінок-підприємниць.

Особливо важливе значення в розробці корекційної програми мала теоретична та практична база технологій, які були застосовані в індивідуальній і груповій роботі з жінками-підприємницями під час проходження практики на підприємстві ТОВ «Лівеста косметикс», а саме тренінги «Як знайти мотивацію і почати діяти» та «План до успіху».

Діагностичні компоненти мали на меті проведення двох груп методик. Перша група методик направлена на виявлення наявних ознак дитячої травматизації (Анкета дитячої травми коротка форма CTQ-SF та Опитувальник негативного дитячого досвіду ACE). Друга група методик стосувалася оцінки ясності Я-концепції та рівня самоствавлення і включа опитувальники самоствавлення Століна та опитувальник «Шкала ясності Я-концепції» (SCC), розроблену Д.Кемпбелом. Результати за даними методиками враховувалися про розробці даної програми та впливали на обрання технологій.

Структура даного тренінгу складається з трьох блоків:

1. Вступний (10%) – знайомство, очікування, правила.
2. Основний (80%) – розвиток здібностей та отримання інформації.
3. Завершальний (10%) – рефлексія, підсумки, зворотній зв'язок, прощання.

Розроблена авторська тренінгова програма «Сила жінки» має свої основні організаційні вимоги, які передаються учасникам:

- участь є добровільною,
- сприяння відкритому висловленню власних почуттів та думок.
- акцент на уважному прослуховуванні точки зору інших, заборона переривання,

- активна участь,
- визнання важливості внеску кожного учасника для успішності групової роботи,
- відповідальність за рішення, як в межах групи, так і в особистому житті,
- конфіденційність особистої інформації про учасників тренінгу,
- спрямованість на відвертість та щирість,
- критика обмежується на конкретний вчинок або аргумент, а не на особу.
- повага, ввічливість та уважність до кожної особистості.

План тренінгу «Сила жінки» виглядає наступним чином:

Час	Зміст	Мета
10.00	<p>Вступна частина.</p> <p>Коротке представлення тренера (він розповідає про себе, свій досвід, власна «легенда».</p> <p>Розповідь про тренінг (таймінг, вирішення організаційних питань, вибір форм звернення – «ти», «Ви»).</p> <p>Озвучити правила тренінгу.</p>	Ознайомити учасників з правилами на тренінгу.
10.05.	<p>Знайомство з учасниками.</p> <p>Виявлення очікувань (можна попросити кожного учасника озвучити свої очікування).</p> <p>Вправа-криголам на знайомство: «Мене звати... Багато хто знає, що я... Але мало хто знає, що я...» (продовжити фрази).</p> <p>Варіант вправи на знайомство:</p> <p>«Вихваляшки». Продовжити фразу: «Не хочу хвалитися, але я...»</p>	Встановлення емпатії, розслаблення учасників, підняття позитиву у групі, навчання розповіді про себе, усвідомленню особливостей, інтересів, переваг.

10.25	<p>Основна частина.</p> <p>Міні-лекція «У чому полягає сила жінки».</p> <p>Кожна жінка є унікальною. Назвати основні аспекти, які допомагають жінці розвиватися і досягати своїх цілей у житті: позитивна Я-концепція (самосприйняття), здатність проявляти емпатію та розуміння до інших, а також мати стійкість у ставленні до викликів та перешкод, здатність аналізувати, раціонально мислити та приймати рішення, внутрішня мудрість, віра, впевненість у собі та духовність, які допомагають жінкам знаходити сенс та розкривати свій внутрішній потенціал.</p>	<p>Надати теоретичну інформацію, визначити основну термінологію тренінгу.</p>
10.40	<p>Вправа «Сходи» – діагностична техніка. (попросити учасників схематично намалювати сходи та визначити своє місцезнаходження на них).</p> <p>Питання для самоаналізу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Піднімаєтеся чи спускаєтеся по цій драбині? - Чи вам подобається ваше місцезнаходження на драбині? - Що заважає бути вище? <ul style="list-style-type: none"> – Що відчуваєте, знаходячись на цьому місці? – Що хочеться змінити? 	<p>Основна мета вправи – учасник має усвідомити себе як особистість, яка знаходиться на певному проміжку життєвого та професійного шляху, проаналізувати цей шлях, свої ресурси, усвідомити, чи це самосприйняття реальне чи жінка недооцінює (переоцінює) свій реальний статус.</p>
11.00	<p>Вправа «Вірш про себе».</p>	<p>Основна мета вправи –</p>

	Учасницям пропонується написати короткий вірш про себе. Вони можуть відобразити у своєму вірші свої почуття, думки, мрії, цілі, сильні та слабкі сторони, або будь-що інше, що вони вважають важливим. У цій вправі немає жорстких правил або обмежень.	сприяти самовираженню та самоаналізу учасників через творення віршів, що відображають їхню особистість, почуття, думки та досвід, виявляють їхні сильні та позитивні сторони.
11.10	Шерінг по вправі «Вірш про себе». Питання для аналізу: - Що ви зараз відчуваєте? - Складно чи легко було писати про себе?	Обговорити досвід, який учасники отримали при виконанні вправи.
11.30	Міні-лекція. Притча про апельсини. У тата були дві доньки. Тато розділив апельсин між ними порівну, щоб не образити жодну з них. Проте одна донька дуже хотіла апельсин, щоб його з'їсти, а другій потрібна була цедра, щоб спекти пиріг. Отже, одна з них викинула шкірку, а друга – фрукт. Обговорення – чи знаємо ми про наші істинні потреби, чи знаємо ми про потреби інших?	Виявити власні цінності і потреби.
11.40	Вправа «Що мені хочеться?» (за Клаусом Фопелем). Вступ: Якщо я маю намір змінитися, тому що "повинен" змінитися, то я заздалегідь готую	Пропонована вправа допомагає поставити

	<p>собі поразку, оскільки не враховуються в розрахунках свого внутрішнього опору.</p> <p>Однак я можу розвиватися, якщо буду повніше брати до уваги свої власні бажання.</p> <p>Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки... Зліва запишіть, по-перше, все те, чого ви ще не робили, але хотіли б зробити в майбутньому, і, по-друге, те, що ви вже спробували робити і надалі хотіли б робити більш активно. При цьому мова йде про конкретні дії, які вам дійсно хочеться здійснювати.</p> <p>Потім праворуч запишіть все те, що ви робите неохоче, все, від чого в майбутньому ви хотіли б відмовитися або, принаймні, робити не так часто. Тепер спробуйте вибрати в кожній колонці по одній дії і прийміть конкретне рішення. Що ви хочете робити в майбутньому частіше, що рідше? Тепер усвідомте для себе, що може полегшити або утруднити здійснення кожного з рішень?</p>	<p>собі реальні цілі і усвідомити основний закон зміни поведінки.</p>
12.00	Перерва.	Відпочинок.
13.00.	<p>Медитативна вправа «Зустріч із внутрішньою дитиною».</p> <p>«Виберіть зручне положення тіла, розслабтеся, зробіть кілька циклів глибокого дихання. Коли ви вже в мирному медитативному стані, уявіть, що ви знаходитесь на дитячому майданчику. Це</p>	<p>Відновленні контакту з внутрішньою дитиною та розумінні її потреб, емоцій та впливу на життя, самопізнання, самозаспокоєння, саморефлексія.</p>

може бути дитячий садок, подвір'я біля дому або казкове місце, де грають діти. Подивіться навколо, зверніть увагу на деталі: там є гойдалки, іграшки, пісочниці, гірки. Багато дітей грають на тому майданчику, вони зайняті своєю грою. А ви дивитесь збоку. І зараз ваш погляд повертає до себе одне дитя. Якимось чином ваш погляд саме до неї притягується, а в душі виникає дивне відчуття, що ви її знаєте. Спостерігайте за цією дитиною: чим вона грається, чи вона наодинці чи оточена іншими дітьми, у який одяг вона одягнута, які емоції вона відчуває. Які відчуття у вас по відношенню до неї? І зараз можна підійти ближче до дитини, можливо, захочеться пограти з нею. Подивіться, як вона реагує на вас, радіє вашому з'явленню чи ні, хоче чи не хоче взаємодіяти з вами. Дайте час собі і їй. Ви можете запитати її про щось, наприклад, що б зараз хотілося. Якщо виникне діалог, уважно вислухайте його і скажіть слова, які сказав би люблячий батько чи мати. Ось класична формула: "Ти - це я, а я - це ти. Ти мені дуже дорога, і я ніколи тебе не відкину. Я приймаю тебе повністю, і ти завжди будеш у моєму серці. Я ніколи не покину тебе і завжди буду піклуватися про тебе. Все, що я досягла, - це завдяки тобі, тому що я виросла з тебе. Тепер

	<p>я можу тебе захистити. Ти - це я, а я - це ти. Це неможливо змінити!" Повторіть цю фразу декілька разів, доки не захочеться об'єднатися з дитиною. Прийміть її у своє серце.»</p>	
13.40	<p>Дискусія на тему: «Чи заважають дитячі травми та інтроєкти у досягненні успіху жінці-підприємцю».</p>	<p>Надати можливість роздумів на тему, чи впливають дитячі травми та установки на розвиток жінки-підприємця у дорослому віці.</p>
14.10	<p>Вправа з МАК «Я-реальна, я - ідеальна» (авторська техніка) (використовуємо одну з електронних ресурсних колод карт, наприклад, «70 ресурсів жінки», «Ресурси», «Емоції долі» та ін.). Кожна з учасниць обирає 3 карти в закриті –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Я – реальна – зробіть опис свого реального Я, 2) Я – ідеальна – опишіть по карті, якою б вам хотілося бути, уявіть ідеальну версію себе, які характеристики та досягнення бажаєте бачити в собі? 3) Які кроки можна зробити, щоб підвищити збіг між ними? <p>Бажаючі можуть озвучити свої результати за даною вправою.</p> <p>Наприкінці вправи нагадати учасницям, що</p>	<p>Дослідження та порівняння власного уявлення про себе (реального "Я") та ідеального образу себе (ідеального "Я").</p> <p>Вправа допомагає учасникам осмислити свої потреби, цілі, а також розробити стратегії самовдосконалення для наближення до свого ідеалу.</p>

	важливо приймати себе такими, які вони є, але також мотивувати себе до досягнення своїх цілей та стати кращою за себе вчорашньої.	
14.40	<p>Вправа “КАЗКОВИЙ МАГАЗИН”.</p> <p>Хід проведення: кожна учасниця виставляє на продаж у казковому магазині свій товар – риси характеру, навички, уміння. Спочатку учасниця має представити свій казковий товар, пояснити, що саме вона пропонує "продати", і як це пов'язано з її особистістю або досвідом. А на заміну замовити собі щось інше, чого, на її думку, їй не вистачає. (наприклад: продаю 500 грамів витримки, а куплю 100 грамів впевненості). Кожна учасниця повинен щось продати і придбати.</p> <p>Запитання для обговорення: чому ви продавали і покупали саме це?</p> <p>Наприкінці вправи підкреслить важливість творчості та співпраці у вирішенні завдань, а також нагадати учасницям, що кожна з них має унікальні риси характеру та навички, які можна використовувати для взаємної підтримки та зростання.</p>	<p>Сприяти розвитку вмінь самовиявлення та саморефлексії учасників шляхом виставлення на "продаж" рис характеру, навичок та умінь у формі казкових товарів. За допомогою цієї вправи учасники можуть виявити свої сильні сторони, а також задуматися про можливість розвитку та удосконалення. Крім того, вправа сприяє співпраці та взаємодопомозі між учасниками, адже кожен повинен не лише продати свій товар, але й замовити щось інше, що відповідає його потребам чи бажанням.</p>
15.00.	Проведення коучінгової техніки «Ювілей».	Робота з образами.

	<p>Занурення учасників у майбутнє: «Уявіть себе через 10 років. Ви святкуєте свій ювілей».</p> <p>- Де ви зараз? З ким? (описати по ВАК – що бачити, чуєте, відчуваєте?).</p> <p>- Що говорять тобі твої гості? За що вони тобі дякують? Про які твої заслуги та чесноти говорять?</p> <p>- Ти теперішня прийшла теж на свій ювілей. Що кажеш собі майбутній? Який подарунок даруєш?</p> <p>- Що кажеш ти як ювіляр у своєму спітчі? Чим пишаєшся? Якими досягненнями у житті? Кому дякуєш?</p> <p>- Що саме допомогло тобі стати такою? Які дії? Які навички? Хто підтримував тебе на цьому шляху?</p> <p>Повернення у теперішнє. Питання: Які думки, емоції, відчуття в тілі тепер? Рефлексія.</p>	<p>Побачити образ бажаного майбутнього, проаналізувати, чи відповідає він її теперішній професійній Я-концепції, поставленим цілям та професійним навичкам, які учасниця має на даний момент.</p>
15.30.	<p>Медитація «Декларація моєї самоцінності» (за В. Сатір) [55]</p> <p>Текст медитації: Я – це Я.</p> <p>В усьому світі немає такої людини, як я.</p> <p>Мені належить все, що є в мені: моя свідомість, мої думки і плани; мої очі, всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, - тривога, насолода, напруження, любов роздратованість, радість; мій рот і всі слова, які вони можуть</p>	<p>Сприяння самопізнанню, підвищенні самосвідомості та самоприйняття, а також усвідомленні власної цінності як особистості, безумовне прийняття себе.</p>

	<p>вимовляти; мій голос; всі мої дії, звернені до інших людей і до себе.</p> <p>Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.</p> <p>Мені належать всі мої перемоги та успіхи.</p> <p>Я можу полюбити себе й затоваришувати із собою. Я можу зробити так, щоб усе в мені співвідносилось з моїми інтересами.</p> <p>Я знаю, що дещо в мені є незрозумілим, проблемним. В мені є те, чого я не знаю. Але оскільки я дружу із собою і люблю себе, я можу обережно й терпляче дізнаватись все більше і більше різного про себе.</p> <p>Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким до інших людей, щоб бути продуктивним, вносити суть і порядок у світ речей і людей навколо мене.</p> <p>Я належу собі, а значить, я можу будувати себе. Я – це Я, і Я – це надзвичайно.</p>	
15.30.	<p>Заключна частина.</p> <p>Вправа на рефлексію:</p> <p>Наприкінці тренінгу в групі відбувається рефлексивний аналіз проведеної роботи, під час якого підводяться підсумки заняття, з'ясовують, чого навчилися, що зрозуміли, які важливі знання візьмуть із собою.</p> <p>Обговорення особистісних вражень стосовно</p>	<p>Проаналізувати, що цінного учасниця отримала на тренінгу.</p>

<p>тренінгу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи змінилося ваше уявлення про себе? 2. Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні? 3. Що нового ви дізналися про себе? 4. Які три інсайта забираєте з собою? <p>Підбиття підсумків.</p> <p>Напутні слова тренера у вигляді притчи.</p> <p>«Давним-давно в старовинному місті жив Майстер, до якого регулярно навідувалися учні. Самий здібний з них одного разу задумався: «А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповідь?» Він пішов на квітучий луг, піймав найкрасивішого метелика і сховав його між долонями.</p> <p>Метелик чіплявся лапками за його руки, і учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:</p> <p>– Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?</p> <p>Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий будь-якої миті стиснути його заради своєї істини. Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:</p> <p>– Все в твоїх руках». [54]</p>	
---	--

Висновок до розділу 3:

Таким чином, запропонована тренінгова програма являє собою комплекс психологічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу, спрямованих на

усвідомлення власної Я-концепції, унікальної самості, формування позитивної ідентичності, на основі розвитку рефлексивного потенціалу особистості жінки-підприємниці.

Завдяки своїй структурі та насиченому змісту програма наділена мотиваційним і розвивальним потенціалом, оскільки враховує психологічні особливості цільової аудиторії.

ВИСНОВКИ

Реалізація поставленої мети та виконання завдань дослідження дало можливість одержати теоретичні та емпіричні результати, аналіз яких дозволяє зробити такі висновки:

Я-концепція — це динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Ця система формується під впливом життєвого досвіду кожної окремої особи і є базою для вищої саморегуляції людини, на основі якої вона будує свої взаємовідносини з оточуючим світом.

Дитяча психологічна травма - це подія або досвід, який спричиняє значну дистрес-реакцію у дитини та може викликати негативні наслідки у її психічному та фізичному здоров'ї, поведінці та розвитку, в тому числі впливати на майбутнє доросле життя.

Підібрано такий інструментарій:

1) анкета дитячої травми – коротку форму CTQ-SF (The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form), авторами якої є Бернштайн і Фінк – для дослідження і виявлення отриманих психотравм у дитячому та підлітковому віці;

2) опитувальник негативного дитячого досвіду (ACE), за авторством В.Феллічі, Р.Анда, Д.Норденберга – для виявлення і дослідження несприятливих життєвих обставин та пережитого емоційного та фізичного дискомфорту в дитинстві;

3) методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC), розроблена Д.Кемпбелом – для дослідження рівня усвідомленості уявлення про самого себе.

4) опитувальник самоствавлення, розроблений В. Століним – для вимірювання особливостей самоствавлення та різних аспектів самосприйняття.

Було визначено, що 68,3% опитуваних жінок не відчували в дитинстві емоційного насильства з боку дорослих, при тому, в тій чи іншій мірі його

пережили 31,7% жінок, одна з них має рівень вираженості – важкий. Третина досліджуваних піддавалася фізичному насильству в дитинстві, 6 осіб мають ступень вираженості за даною характеристикою – помірний чи важкий. 26 осіб з 41 опитуваних у дитинстві переживали емоційну зневагу, що виявляється у відсутності емоційної близькості з батьками. 78,1% жінок не переживали в дитинстві сексуального насилля, проте 9 осіб в тій чи іншій мірі стикалися з ним.

З фізичною занедбаністю стикалися в дитинстві 36,6% опитуваних жінок, які відчували недостатність у їжі та безпеці, задоволенні елементарних фізичних потреб. Отримані результати дозволяють говорити про те, що певна кількість досліджуваних у дитинстві пережили травматичний досвід. Найбільш поширеним видом такого досвіду є емоційна зневага батьками (емоційна занедбаність) – всього 36,6% опитуваних жінок не відчували її в дитинстві. Також констатуємо, що у 87% респонденток такий досвід відсутній, і лише 12,2% мають ознаки НДД. Більшість жінок 90,2% проживали в нормальних сім'ях, і лише 9,8% проживали у дисфункціональній сім'ї. Стосовно деструктивного ставлення оточення у дитинстві, відмічено, що його вплив пережили 26,8% опитуваних. 73,2% жінок не переживали в дитинстві деструктивного ставлення від оточення.

Згідно з даними нашого дослідження переважна більшість, а саме 61% опитуваних жінок-підприємниць мають середній рівень ясності Я-концепції, ближчий до високого, тобто їхні уявлення про себе, але іноді ситуативні, отже, в деяких життєвих ситуаціях вони характеризуються як злагожені та стабільні, у деяких – не мають внутрішньої стійкості та можуть змінюватися. У 80,5% респонденток яскраво виражене позитивне ставлення до власного «Я», проте у 9,8% не виражене зовсім.

За результатами дослідження самоповага не виражена у 14,7% опитуваних жінок. Більше половини, а саме 51,2% респонденток демонструють яскраво виражену самоповагу. За шкалою аутосимпатії 65,8% жінок продемонстрували виразне позитивне схвалення себе загалом. Ознака не виражена майже в одній четвертій опитуваних - 24,4%. Очікуване ставлення від інших відображає очікування позитивного (17,1% досліджуваних) або негативного (24,4%

респонденток) ставлення навколишніх. Самоінтерес - має негативну вираженість у 17,1% респонденток. Більшість опитуваних жінок - 65,8% мають високий ступінь близькості до себе.

Було встановлено, що існує взаємозв'язок між сексуальним насиллям у дитинстві і ранішнім статевим життям та розвитком самоповаги, впевненості, саморозуміння, віри в себе, що означає що досвід сексуального насильства у дитинстві може вплинути на розвиток особистості жінки та психологічного самопочуття в майбутньому. Жінки, які пережили сексуальне насильство у дитинстві, можуть мати складнощі з формуванням позитивного самовідчуття, віри в себе, самоповаги та відчуття впевненості. Це може відобразитися на їхній здатності відчувати себе комфортно в стосунках та в інших сферах життя, зокрема у бізнесі.

Також виявлено взаємозв'язки між фізичною та емоційною занедбаністю та ставленням до інших людей у дорослому віці, самоінтересом, що означає що досвід фізичної та емоційної занедбаності у дитинстві може вплинути на спосіб, яким дорослі жінки сприймають та відносяться до інших у дорослому віці. Люди, які пережили занедбаність у дитинстві, можуть мати менш розвинене співчуття до інших людей. Це може виявитися в їхній здатності до емпатії, відносин з іншими людьми, а також у загальному ставленні до соціальних норм і цінностей. Такі жінки можуть мати складнощі у встановленні здорових та задовільних відносин з оточуючими.

В результаті проведеного однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що пережиті у дитячому віці емоційна занедбаність має зв'язок з показниками ставлення до інших ($p=0,007$) і самоінтерес ($p=0,021$); фізична занедбаність впливає на ставлення до інших ($p=0,001$) і саморозуміння ($p=0,041$), очікування позитивного відношення від інших ($p=0,023$); фізичне насильство, пережите в дитинстві, має вплив на показник самопослідовності ($p=0,035$) у дорослих жінок-підприємниць.

Розроблено програму розвитку (практичний тренінг) для жінок-підприємців з метою актуалізації Я-концепції «Сила жінки». Ця тренінгова програма пропонує

комплекс психологічних методик, спрямованих на зміцнення власної уяви про себе, розвиток унікальної самоідентичності та формування позитивної ідентичності для жінок-підприємниць.

Список використаних джерел:

1. Мироненко О., Психологічні чинники формування Я-концепції особистості, с.124–133, Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – 2018. – Том. ІХ. – Вип. 11
2. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування / О. Фурман // Психологія і суспільство. - 2018. - № 1-2. - С. 38-67. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.
3. W. James, Psychology: Briefer Course, Dover Publication, 2003, 352 p.
4. Степанчук Д.М., Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). – Кривий Ріг, 2019. – 493 с.
5. Жигайло Н. І. Проблема феномену та структури "Я-концепції" особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників / Н. І. Жигайло, О. В. Шибрук // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія і педагогіка. - 2014. - Вип. 26. - С. 70-74. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_17.
6. Robert B. Burns, Holt, Rinehart and Winston, 1982 - 441с.
7. Social Psychology, David Myers and Jean Twenge, 14th Edition, 2022, ISBN10: 1260888533 | ISBN13: 9781260888539 Carl Ransom Rogers, On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy, Robinson, 2016, 429 p
8. Орлова, Г. В. Проблема виховання Я-концепції особистості у наукових джерелах ХХ ст. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 21 (2), 2017, с.115–124

9. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Стельмах О.В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників : дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2016. URL: <https://ldubgd.edu.ua/content/stelmah-oksana-vyacheslavivna>
11. Сіверський В. А. Особливості формування "Я-концепції" в юнацькому віці / В. А. Сіверський // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 22. - С. 520-530. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_45.
12. Кіреєва У.В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. Психологія і суспільство. 2010. № 4. С. 111–119. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1810-2131/article/view/121271>.
13. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 1958. 44 с.
14. В.Найчук, Б.Стахів, ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ», «Молодий вчений» • № 2 (102) • лютий, 2022 р
15. Olpport G. Stanovlenie lichnosti. Izbrannye trudy / G.Olpport. – М.: Smysl, 2002. – 288 s
16. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування / О. Фурман // Психологія і суспільство. - 2018. - № 1-2. - С. 38-67. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.
17. Рось Л. М. Особливості становлення я-концепції в період ранньої юності / Л. М. Рось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. - 2015. - Вип. 128. - С. 231-233. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_53.
18. І.Данилюк, Т.Клімаш, ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНКИ, В І С Н И К Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2023, DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).2)

19. Кулікова А. О. Особливості зміни «Я-образу» в структурі «Я-концепції» у кризових життєвих ситуаціях. Актуальні проблеми науки та освіти: збірник матеріалів XXI підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (01 лютого 2019 року, м. Маріуполь). Маріуполь: МДУ, 2019. С. 186–187
20. Деліні М. М. Теоретичні аспекти дослідження впливу психологічних чинників професійної "Я-концепції" на формування успішної кар'єри / М. М. Деліні // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. - 2016. - Т. 21, Вип. 3. - С. 105-114. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_3_13.
21. Проскурка Н. М. Професійна кар'єра як один із аспектів професійного розвитку особистості // Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія: Національний авіаційний університет. Зб. наук. пр. — К.: НАУ, 2009. — Вип. 2
22. Попович, І. С. Я-концепція – джерело соціальних очікувань особистості / І. С. Попович // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 46, ч. 3. – С. 185–191.
23. Музиченко І.В., Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. - Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 88 с.
24. Цицей Р. М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації [Електронний ресурс] / Р. М. Цицей // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2013. - Вип. 13. - С. 258-265. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2013_13_32
25. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 320
26. Ткаченко А.А., Вплив ранніх дитячих травм на життєдіяльність людини, спецвипуск за матеріалами XXV міжнародної науково-

- практичної конференції «Студент – Дослідник – Фахівець» Київського інституту бізнесу та технолй 20 травня 2021 року, Київ, Видавництво КІБІТ, 2021, с.248-350
27. Гриньова Н. Вплив психотравми на формування особистості. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk. -Prakt. / Pod red. Stanisława Kowalczyka. Warszawa: Nowa nauka, 2021. S. 79–81.*
28. Pechtel, P. & Pizzagalli, D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: an integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214, 55–70
29. Larkin H, Records J. Adverse childhood experiences: overview, response, strategies and integral theory perspective // *Journal of integral theory and practice*. – 2006. -№3.
30. Крамченкова В.А. Порушення внутрішньосімейних відносин з розвитком співзалежності при наркопатології в сім'ї і способи їх психокорекції / Крамченкова Віра Олександрівна – Автореферат дис... канд.. психол. наук: 19.00.04 / Харківська медична академія післядипломної освіти – Харків, 2007. – 19 с.
31. H Krystal, *Integration and Self-Healing. Affect, trauma, alexithymia*, The Analytic Press, Inc., 1988, 368 pages
32. Ліз Бурбо *Зцілення п'яти травм*, вид.Софія, 2023 р., 192 с.
33. Широка О.О., Брух І.І., Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункціоніх схем, *Психологія і особистість*. 2021 № 2 (20), с.143-158
34. Пітер Левін, *Зцілення від травми*, вид.Ростислава Бурлаки, 2022, 156 с.
35. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.*
36. Анурова А.О., Вплив дитячих психологічних травм на доросле життя особистості, *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології*

- та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький, 2022. – 231 с.
- Murray M. Metod Myurrej [The Murray Method]. Saint Petersburg, 2012. 416 p.
37. Алещенко О.В., Особливості дитячої травми та її наслідки, Матеріали III Всеукраїнського форуму (ВНПЗ ДГУ, 10.02.2022), с.54-55
38. Беверлі Енгл. Зціли свої травми: як зупинити в минулому страх та сором, підняти самооцінку та заспокоїти внутрішнього критика: підруч. / Енгл Беверлі. – К. : Форс Україна, 2021. – 336 с.
39. Ю.Целікова, Вплив негативного дитячого досвіду на формування комунікативної толерантності, Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Науковий журнал з соціології та психології, 2018 р., с.125-129, doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.23
40. Євдокімова Н.О., Нікулін Д.І., ВРАХУВАННЯ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ПРИ ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ, The 8th International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (July 29-31, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. 239 p. , с.104-108
41. Оксютрович М.О., Сабадуха В.О. ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД ДИТИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПРИ ЦЬОМУ , Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/11>, Том 34 (73) № 5 2023, с.58-65
42. Lewin P. Understanding Childhood Trauma. First Aid for Accidents and Falls. Healing Past Trauma / P. Lewin. - Mothering, 1994. – P. 49-54
43. Гнатюк Я., Гошовський Я., ТРАВМА ДИТИНСВА ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ , Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного

- обґрунтування на виклики сучасності : матеріали VIII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (10-12 грудня. 2021 р.) /за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є.Іванашко. - Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. – 196 с.
44. О.Герасименко, ОСОБИСТІСНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ, Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020, с.257-260, <https://orcid.org/0000-0002-1447-6101>
45. Г.Чайка, Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ «Я» В ПРАЦЯХ УКРАЇНСЬКИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ, Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 14, с.215-226, 2014 р
46. David P. Bernsteina, J. A. (2001). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire.
47. Felitti V.J., A. R. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE). American Journal of Preventive Medicine.
48. Бацилева О.В., Гресько І.М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. Психологічний часопис. № 11. Вип. 5. 2019. С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
49. Мілютіна К.Л. Модель емпіричного дослідження наслідків дитячого досвіду у дорослому житті // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2018. – № 2 (14) с. 78-83
50. Власова О. І. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE) / О. І. Власова, Н. В. Родіна, Ю. О. Целікова, Л. К. Ворнікова, Ю. О. Тихоненко // Офтальмол. журн. — 2022. — № 1. — С. 63-72. <http://doi.org/10.31288/oftalmolzh202216372>

51. В.Шебанова, Л.Онуфрієва, Самоствалення та самоприйняття жінок із зайвою вагою, Проблеми сучасної психології, вип.46, 2019 р., DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46>, с.420-440
52. О.Ю.Дмитренко, Корекційна програма тренінгової форми: «Гендерна ідентичність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді», Проблеми сучасної психології. 2014 р. Випуск 26, с.143-160
53. Є.М.Калюжна, Тренінг самоефективності особистості, вид. Олді-плюс», 2021 р., 224 с.
54. V.Satir, Your Many Faces, Science and Behavior Books, Inc, 1978.

Додаток 1

Анкета дитячої травми (СТQ) – коротка форма СТQ-SF (The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form), Бернштайн і Фінк

Ці запитання стосуються вашого досвіду дорослішання у дитячому та підлітковому віці. Для кожного запитання обведіть (або виберіть будь-яким іншим способом, якщо заповнюєте онлайн) число, яке найкраще описує ваші почуття. Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (Ніколи – 1 бал; Рідко – 2 бали; Іноді – 3 бали; Часто – 4 бали; Дуже часто – 5 балів)

1. Мені не вистачало їжі.
2. Я знав, що є хтось, хто піклується про мене і захищає мене.
3. Люди в моїй родині називали мене «дурним»/«ледачим»/«потворним».
4. Мої батьки були занадто п'яні або під наркотиками, щоб піклуватися про сім'ю.
5. У моїй родині був хтось, хто допоміг мені почуватися важливим чи особливим.
6. Мені доводилось носити брудний одяг.
7. Я відчував себе любленим.
8. Я думав, що мої батьки хотіли б, щоб я ніколи не народжувався.
9. Мене так сильно вдарив хтось із моєї родини, що мені довелося звернутись до лікаря чи в лікарню.
10. Я нічого не хотів змінити у своїй сім'ї.
11. Хтось з моєї родини вдарив мене так сильно, що залишились синці чи сліди.
12. Мене карали поясом, дошкою, мотузкою (чи іншим твердим предметом).
13. Люди в моїй родині піклувалися один про одного.
14. Люди в моїй родині говорили мені образливі речі.
15. Я вважаю, що я зазнавав фізичного насильства.
16. У мене було ідеальне дитинство.
17. Мене так сильно вдарили чи побили, що це помітив хтось, наприклад, вчитель, сусід чи лікар.
18. Хтось у моїй родині мене ненавидів.
19. Люди в моїй родині відчували близькість один до одного.
20. Хтось намагався доторкнутися до мене сексуальним шляхом або намагався змусити мене доторкнутися до них.
21. Хтось погрожував заподіяти мені біль або збрехати про мене, якщо я не зроблю з ним щось сексуальне.
22. У мене була найкраща родина на світі.
23. Хтось намагався змусити мене займатись сексом або дивитись сексуальні речі.
24. Хтось скористався мною сексуально.
25. Я вважаю, що наді мною емоційно знущались.
26. Був хтось, щоб відвести мене до лікаря, якщо мені це було потрібно.
27. Я вважаю, що я зазнав сексуального насильства.
28. Моя сім'я була джерелом сили та підтримки.

Рівні:

Емоційне насильство: Немає або мінімальний = 5-8; Низький=9-12; Середній=13-15; Важкий = 16+

Фізичне насильство: Немає або мінімальний = 5-7; Низький=8-9; Помірний=10-12; Важкий = 13+

Сексуальне насильство: Немає або мінімальний = 5; Низький=6-7; Середній=8-12; Важкий = 13+

Емоційна занедбаність: Немає або мінімальний =5-9; Низький=10-14; Середній=15-17; Важкий = 18+ 96 96

Фізична занедбаність: Немає або мінімальний =5-7; Низький=8-9; Помірний=10-12; Важкий =

13+

Ключ: СТQ2 СТQ5 СТQ7 СТQ13 СТQ19 СТQ26 СТQ28 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) .

Емоційне насильство = СТQ3 + СТQ8 + СТQ14 + СТQ18 + СТQ25 .

Фізичне насильство = СТQ9 + СТQ11 + СТQ12 + СТQ15 + СТQ17 .

Емоційна занедбаність = СТQ5 + СТQ7 + СТQ13 + СТQ19 + СТQ28.

Фізична занедбаність = СТQ1 + СТQ4 + СТQ6 + СТQ2 + СТQ26 .

Сексуальне насильство = СТQ20 + СТQ21 + СТQ23 + СТQ24 + СТQ27 .

Додаток 2

Шкала ясності Я-концепції (Self-Concept Clarity Scale, **SCCS**) Д.Кемпбелла

1. Мої думки часто суперечать одна одній.
2. Одного дня я можу мати одну думку про себе, а наступного — іншу.
3. Я витрачаю багато часу на роздуми про те, якою людиною я є насправді.
4. Часом я відчуваю, що не є тією людиною, якою покликаний бути.
5. Коли я намагаюсь згадати, яким я був у минулому, мені важко це зробити.
6. Я рідко переживаю конфлікти між різними сторонами моєї особистості.
7. Часом я думаю, що знаю інших людей краще, ніж самого себе.
8. Мої уявлення про себе змінюються досить часто.
9. Якби мене попросили описати себе, мій опис щоразу міг би закінчуватись по-різному.
10. Мені важко пояснити, ким і яким я є насправді.
11. Загалом я маю чітке відчуття, хто я і ким я є.
12. Мені часто буває важко скласти власну думку про різні речі, тому що я не знаю насправді чого хочу.

Обробка отриманих результатів. Номер обраної відповіді — 1, 2, 3, 4, 5 — відповідає такій же кількості балів. Лише бали за пунктами № 6 та № 11 переводяться у спадну, зворотну шкалу, тобто 1 переводиться у 5 балів, 2 — у 4, 3 залишається як 3, 4 — у 2,5 — у 1.

Підрахуйте загальну суму балів за всіма пунктами та визначте рівень ясності вашої Я-концепції.

№	Кількість балів	Рівень прояву якості
1	0—24	Низький рівень
2	25—30	Рівень нижче середнього
3	31—39	Середній рівень
4	40—47	Рівень вище середнього
5	48—60	Високий рівень

Додаток 3.

Опитувальник негативного дитячого досвіду (ОНДД)

Інструкція: До вашої уваги пропонується 22 твердження, які стосуються періоду життя до того моменту, як Вам виповнилося 18 років. Будь ласка, дайте відповідь "Так" або "Ні".

Стать: Ч Ж

1. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто вас ображав, сварив або принижував?
2. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих поведив себе таким чином, що ви боялися фізичної шкоди?
3. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто бив, хапав, штовхав або кидав у вас щонебудь?
4. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто або бодай одноразово побив так, що залишились синці або ушкодження?
5. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з осіб старший більш як на 5 років хоч би одноразово торкався до вас з сексуальним наміром?
6. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з осіб старший більш як на 5 років намагався скоїти або мав з вами статевий акт (оральний, анальний, вагінальний)?
7. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб ви часто відчували що вас не люблять, до вас байдужі?
8. Чи часто ви відчували, що ваші брати та сестри отримують більше уваги батьків, ніж ви?
9. Члени вашої родини не були близькими, не підтримували один одного?
10. Ви (до 18 років) жили з кимось, хто зловживав алкоголем або наркотиками?
11. Чи можна сказати, що батьки не дбали про вас належним чином через надмірне вживання алкоголю / наркотичних речовин?
12. Ви часто приходили до школи у брудному та старому одязі, не мали їжі?
13. Чи ви часто відчували (до 18 років), що не було когось, хто б вас захистив?
14. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто бив, хапав, штовхав вашу маму або інших членів родини?
15. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих бодай одноразово погрожував ножем або рушницею вашій мамі або іншим членам родини?
16. До того, як вам виповнилось 18 років, ваші батьки жили окремо або були розлучені?
17. Хтось з тих з ким ви жили в дитинстві страждав психічними розладами?
18. Хтось з тих з ким ви жили в дитинстві потратив до в'язниці?
19. Хтось з тих з ким ви жили в дитинстві намагався скоїти самогубство?
20. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто вас закривав у кімнаті або прив'язував?
21. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто не розмовляв із вами більше декількох годин в якості покарання?
22. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб ви були жертвою цькування або насильства у школі?

Шкала, значення	Заг рів.НДД	Дисф.сім'я	Деструкт.ставл. оточення	Залучення до ран.стат.життя	Соц-емоц.занед.
Норма	0-9	0-4	0-4	0	0-2
Не норма	10-22	5-10	5-10	2	3-6

Додаток 4.

Опитувальник самоствалення В.Столїна.

Вам пропонується вiдповiсти на наступнi 57 тверджень. Якщо Ви згоднi з даним твердженням ставте знак «+», якщо не згоднi то знак «-».

Опитувальник

1. Думаю, що бiльшiсть моїх знайомих ставиться до мене з симпатiєю.
2. Мої слова не так вже часто розходяться з дiлом.
3. Думаю, що багато хто бачить в мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцiнити, насамперед я бачу свої недолiки.
5. Думаю, що як особистiсть я цiлком можу бути притягальним для iнших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскiльки мій образ далекий вiд дiйсностi.
7. Моє «Я» завжди мені цiкаво.
8. Я вважаю, що iнодi не грiх пожалiти самого себе.
9. У моєму життi є або, принаймнi, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, i не раз, що я сам себе гостро ненавидiв.
12. Я цiлком довiряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотiв багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гiдним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в життi.
16. Якщо я i ставлюся до кого-небудь з докором, то передусiм до самого себе.
17. Випадковiй знайомому «Я» швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастiше я схвалюю свої плани i вчинки.
19. Власнi слабкостi викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цiкаво спілкуватися з своїм двiйником.
21. Деякi свої якостi я вiдчуваю як стороннi, чужi мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе вiдчути свою подiбнiсть зi мною.
23. У мене достатньо здiбностей i енергiї втiлити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумнiше, що може зробити людина в своєму життi - це подкоритися власнiй долi.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато вiдразливого.
27. На жаль, якщо я i сказав щось, це не означає, що саме так i буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнiм.
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цiлком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цiкавим тривалий час.
31. У глибинi душі я б хотiв, щоб зi мною сталося щось катастрофiчне.
32. Навряд чи я викликаю симпатiю в бiльшостi моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, «Я» насамперед запитує про себе, чи розумно це.
35. Iнодi мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік змiг побачити мене наскрiзь, він би тут же зрозумiв, яке я нiкчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я цiную себе досить високо.
38. У глибинi душі я нiяк не можу повiрити, що я дiйсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги «Я» мало що можу зробити.
40. Iнодi я сам себе погано розумiю.
41. Мені дуже заважає нестача енергiї, волi i цiлеспрямованостi.
42. Думаю, що iншi в цiлому оцiнюють мене досить високо.
43. У моєї особистостi є, напевно, щось таке, що здатне викликати в iнших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. В цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку

Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять до фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять до фактор з негативним знаком. Отриманий «сирий бал» по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблиць, в накопичені частоти (у%).

Ключ для обробки

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить у відповідний фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відносини від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоінтерес (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала відносини інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55. «-»: 32, 43, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54 "-": 21.

Шкала самопоследовательності (самокерівництво) (4):

+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. «-»: ні.

Шкала Самоінтерес (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Значення показника:

- менше 50 - ознака не виражена;
- 50-74 - ознака виражена;
- більше 74 - ознака яскраво виражена.

Додаток 5

Таблиця 2.8 Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу емоційної занедбаності на самоставлення і ясність Я-концепції.

ЕмоцЗанед.		Сумма квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	5,642	3	1,881	,555	,648
	Всеред. груп	125,333	37	3,387		
	Всього	130,976	40			
Самопосл.	Між групами	2,836	3	,945	,916	,443
	Всеред. груп	38,189	37	1,032		
	Всього	41,024	40			
Самосприй.	Між групами	11,989	3	3,996	1,466	,240
	Всеред. груп	100,889	37	2,727		
	Всього	112,878	40			
СтавДоІн	Між групами	10,897	3	3,632	4,745	,007
	Всеред. груп	28,322	37	,765		
	Всього	39,220	40			
Самовпев.	Між групами	7,501	3	2,500	,975	,415
	Всеред. груп	94,889	37	2,565		
	Всього	102,390	40			
Самоінт	Між групами	21,397	3	7,132	3,674	,021
	Всеред. груп	71,822	37	1,941		
	Всього	93,220	40			
ОчікПозВід	Між групами	9,421	3	3,140	1,786	,167
	Всеред. груп	65,067	37	1,759		
	Всього	74,488	40			
Аутосимп.	Між групами	28,614	3	9,538	,993	,407
	Всеред. груп	355,289	37	9,602		
	Всього	383,902	40			
Самопов.	Між групами	43,027	3	14,342	1,685	,187
	Всеред. груп	315,022	37	8,514		
	Всього	358,049	40			
Інтегр	Між групами	111,045	3	37,015	1,991	,132
	Всеред. груп	687,833	37	18,590		
	Всього	798,878	40			
Самоінт_6	Між групами	5,183	3	1,728	1,655	,193
	Всеред. груп	38,622	37	1,044		
	Всього	43,805	40			
Саморозум	Між групами	13,583	3	4,528	2,386	,085

	Всеред. груп	70,222	37	1,898		
	Всього	83,805	40			
Ясність Я- конц.	Між групами	151,736	3	50,579	,860	,470
	Всеред. груп	2175,289	37	58,792		
	Всього	2327,024	40			

Таблиця 2.9 Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу фізичної занедбаності на самоствалення і ясність Я-концепції.

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	,814	3	,271	,077	,972
	Всеред. груп	130,162	37	3,518		
	Всього	130,976	40			
Самопосп	Між групами	,597	3	,199	,182	,908
	Всеред. груп	40,427	37	1,093		
	Всього	41,024	40			
Самосприйн	Між групами	9,217	3	3,072	1,097	,363
	Всеред. груп	103,662	37	2,802		
	Всього	112,878	40			
СтавДоІн	Між групами	13,236	3	4,412	6,282	,001
	Всеред. груп	25,984	37	,702		
	Всього	39,220	40			
Самовпев	Між групами	10,386	3	3,462	1,392	,260
	Всеред. груп	92,004	37	2,487		
	Всього	102,390	40			
Самоінт	Між групами	13,502	3	4,501	2,089	,118
	Всеред. груп	79,717	37	2,155		
	Всього	93,220	40			
ОчікПозВід	Між групами	16,788	3	5,596	3,588	,023
	Всеред. груп	57,700	37	1,559		
	Всього	74,488	40			
Аутосимп	Між групами	32,549	3	10,850	1,143	,345
	Всеред. груп	351,354	37	9,496		
	Всього	383,902	40			
Самопов	Між групами	45,733	3	15,244	1,806	,163
	Всеред. груп	312,315	37	8,441		
	Всього	358,049	40			
Інтегр	Між групами	139,117	3	46,372	2,601	,067
	Всеред. груп	659,761	37	17,831		
	Всього	798,878	40			

Самоінт_6	Між групами	4,344	3	1,448	1,358	,271
	Всеред. груп	39,461	37	1,067		
	Всього	43,805	40			
Саморозум	Між групами	16,588	3	5,529	3,044	,041
	Всеред. груп	67,217	37	1,817		
	Всього	83,805	40			
Інтерпретація	Між групами	168,751	3	56,250	,964	,420
	Всеред. груп	2158,274	37	58,332		
	Всього	2327,024	40			

Таблиця 2.10 Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу фізичного насильства на самоставлення і ясність Я-концепції.

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Самозв	Між групами	,076	1	,076	,023	,881
	Всеред. груп	130,900	39	3,356		
	Всього	130,976	40			
Самопосл.	Між групами	4,457	1	4,457	4,753	,035
	Всеред. груп	36,568	39	,938		
	Всього	41,024	40			
Самосприйн	Між групами	,181	1	,181	,063	,804
	Всеред. груп	112,697	39	2,890		
	Всього	112,878	40			
СтавДоІн	Між групами	,045	1	,045	,045	,833
	Всеред. груп	39,174	39	1,004		
	Всього	39,220	40			
Самовпев	Між групами	,419	1	,419	,160	,691
	Всеред. груп	101,971	39	2,615		
	Всього	102,390	40			
Самоінт	Між групами	,332	1	,332	,140	,711
	Всеред. груп	92,887	39	2,382		
	Всього	93,220	40			
ОчікПозВід	Між групами	,491	1	,491	,259	,614
	Всеред. груп	73,997	39	1,897		
	Всього	74,488	40			
Аутосимп	Між групами	,031	1	,031	,003	,955
	Всеред. груп	383,871	39	9,843		
	Всього	383,902	40			
Самопов	Між групами	9,971	1	9,971	1,117	,297
	Всеред. груп	348,077	39	8,925		

	Всього	358,049	40			
Інтегр	Між групами	3,085	1	3,085	,151	,700
	Всеред. груп	795,794	39	20,405		
	Всього	798,878	40			
Самоінт_6	Між групами	,386	1	,386	,346	,560
	Всеред. груп	43,419	39	1,113		
	Всього	43,805	40			
Саморозум	Між групами	1,434	1	1,434	,679	,415
	Всеред. груп	82,371	39	2,112		
	Всього	83,805	40			
Інтерпретація	Між групами	59,415	1	59,415	1,022	,318
	Всеред. груп	2267,610	39	58,144		
	Всього	2327,024	40			

Додаток 6.

Таблиця 2.6 - Результати кореляційного аналізу між показниками опитувальника самоствавлення і анкети дитячої травми

Показник	Емоц.насил.		Фіз.насил.		Емоц.занедб.		Фіз.занедб.		Секс.насил.	
	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.
Інтегр. S	0.008	0.960	0.108	0.500	-0.230	0.147	-0.219	0.170	-0.234	0.142
Самопов. (1)	0.011	0.947	0.220	0.168	-0.187	0.241	-0.116	0.470	-0,317	0,044
Аутосимпатія. (2)	0.072	0.657	0.041	0.801	-0.018	0.910	-0.109	0.497	-0.143	0.791
Оч.поз. від. (3)	-0.103	0.521	-0.024	0.880	-0.227	0.154	-0.308	0.050	-0.146	0.362
Самоінт. (4)	-0.29	0.857	0.000	1.000	-0.250	0.115	-0,309	0,049	0.037	0.819
Самовпев.	0.072	0.655	0.116	0.470	-0.199	0.213	-0.119	0.458	-0.165	0.301
Ставл. до ін.	-0.096	0.549	-0.033	0.835	-0,459	0,003	-0,488	0,001	-0.078	0.628
Самосприя.	-0.118	0.462	-0.126	0.431	-0.181	0.257	-0.113	0.481	-0.076	0.636
Самопосл.	-0.019	0.904	0.249	0.117	-0.047	0.769	-0.057	0.724	-0.128	0.425
Самозвин.	-0.117	0.468	-0.029	0.856	-0.193	0.226	-0.020	0.902	-0.049	0.761
Самоінтер.	0.056	0.728	0.057	0.723	-0.003	0.987	-0.007	0.963	-0.176	0.272
Самор.	0.030	0.850	0.252	0.112	-0.147	0.358	-0.143	0.372	-0,311	0,048

Таблиця 2.7 - Результати кореляційного аналізу між показниками опитувальника самоствавлення і опитувальника негативного дитячого досвіду (ACE)

Показник	Дисфункц. сім'я		Деструк. ставл. оточ.		Ран. статеве життя		Соц-емоц занедбан.		Загальний рівень	
	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.
Інтегр.	-0.180	0.260	-0.040	0.803	-0.252	0.113	-0.073	0.649	-0.146	0.362

S										
Самопо в.(1)	-0.106	0.508	0.008	0.960	-0,396	0,010	-0.189	0.236	-0.104	0.518
Аутоси мпатія.(2)	-0.04	0.979	-0.012	0.939	0.031	0.846	0.180	0.261	-0.005	0.977
Оч.поз. ст.(3)	-0.022	0.892	-0.082	0.611	0.051	0.749	0.194	0.225	-0.051	0.750
Самоін т.(4)	-0.124	0.441	-0.075	0.642	-0.006	0.969	0.061	0.705	-0.104	0.518
СамоВП ев.	-0.287	0.069	-0.090	0.575	-0,403	0,009	-0,315	0,045	-0.249	0.117
Ставл.д о ін.	-0.141	0.378	-0.174	0.275	0.070	0.664	0.162	0.313	-0.160	0.317
Самосп рий.	-0.203	0.203	-0.159	0.320	-0.246	0.120	-0.049	0.763	-0.227	0.154
Самопо сл.	0.110	0.492	0.178	0.266	-0.172	0.282	0.053	0.744	0.133	0.408
Самозв ин.	-0.152	0.343	-0.092	0.569	-0.246	0.121	-0,339	0,030	-0.162	0.310
Самоін тер.	0.061	0.704	0.031	0.846	0.005	0.977	0.115	0.472	0.048	0.765
Самор.	-0.023	0.885	-0.031	0.845	-0.297	0.060	-0.148	0.357	-0.073	0.649

Додаток 7

Результати кореляційного аналізу між показниками шкали ясності Я-концепції і анкети
дитячої травми

Показник	Емоц.насил.		Фіз.насил.		Емоц.занедб.		Фіз.занедб.		Секс.насил.	
	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.
Ясн.Я- конц.	0.085	0.598	0.106	0.509	-0.179	0.263	-0.088	0.583	-0.170	0.289

Результати кореляційного аналізу між показниками шкали ясності Я-концепції і опитувальника
негативного дитячого досвіду (АСЕ)

Показник	Дисфункц. сім'я		Деструк. ставл. оточ.		Ран. статеве життя		Соц-емоц занедбан.		Загальний рівень	
	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.	Коеф.	Знач.
Ясн.Я- конц.	0.017	0.914	-0.017	0.915	-0.184	0.249	-0.048	0.766	-0.029	0.857