

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

ОБҐРУНТУВАННЯ

теми дисертації

**«Самоспівчуття як чинник соціально-психологічної адаптації дорослої
особистості»**

на здобуття наукового ступеня доктора філософії
із спеціальності 053 «Психологія»,

Науковий керівник:

професор кафедри психології управління
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
доктор психологічних наук, доцент
О. О. Горова

Київ-2023

Актуальність теми дослідження.

В умовах війни українське суспільство зіткнулося з часом великих випробувань, усі наслідки яких ми здатні лише прогнозувати. У зв'язку з нестабільністю сьогодення, втрачаючи, та маючи значно менше зовнішніх опор назовні, переживаючи травматичний досвід, стрес, зниження контролю над власним життям, ми шукаємо підтримку всередині нас самих. Нашими власними, внутрішніми опорами є особистісні можливості та ресурси, які допомагають нам у складних, кризових обставинах використовувати набуті якості, навички, зберігаючи при цьому задоволення від життя та стійкість. Однією з таких опор є самоспівчуття, яке проявляється у позитивному та дбайливому ставленні до себе, а також розумінні та прийнятті того, що помилки та провали, випробування становлять невід'ємну частину життя. Співчуття до себе допомагає успішно впоратися з несприятливим досвідом та ефективніше переживати важкі емоції (R. Bennet, P. Gilbert, K. Neff, J. Oliver).

Спираючись на психологію розвитку (J. Bowlby, M. Klein, M. Mahler, D. Winnicott), ми можемо сказати, що співчуття до себе розвивається з дитинства через інтерналізацію добрих та люблячих відносин з батьками. На жаль, для більшості людей такі відносини з батьками (чи особами, які їх заміняли) є високим стандартом, який не був досягнутим. Багато батьків, замість того, щоб втішати та підтримувати, намагаються керувати дітьми за допомогою безперервної різкої критики. Вони вдаються до неї, щоб захистити дітей від неприємностей або виправити їх, тим самим підштовхуючи до висновку, що критика — єдиний корисний та навіть необхідний засіб мотивації. Таким чином, діти не лише глибоко вбирають у себе критичні зауваження батьків, це призводить до того, що вони стають самокритичними людьми. Це ще призводить до того, що вони не довіряють іншим, припускають, що близькі люди рано чи пізно спробують завдати їм болю, як це було в їх дитинстві. Саме тому вони постійно живуть у страху, через що їм важко взаємодіяти з іншими людьми. Також, багато хто з них не вірить, що можна щось змінити. Оскільки вони вже так давно звикли

критикувати себе, вони вважають себе нездатними поводитися із собою по-доброму. Їм важко спиратись на самоспівчуття як засіб, що дозволяє оточити себе теплою, співчутливою турботою, яку вони так гаряче прагнуть.

Вагомий внесок у вивчення та дослідження теоретичних та методологічних питань формування та прояву самоспівчуття зробили (R. Bennett, R. Firestone, L. Firestone, K. Germer, P. Gilbert, D. Helge, H. Kohut, E. Miller, K. Neff, D. Oliver, M. Rosenberg та інші). У той же час, у літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній, виявлено недостатню розробку концепції самоспівчуття та його компонентів. Проведений аналіз останніх наукових досліджень та публікацій свідчить про обмежену увагу до проблеми самоспівчуття в українській психологічній науці. Зазначено лише окремі спроби вивчення стресозахисної та інших функцій самоспівчуття.

В даний час, коли недостатньо стабільності та безпеки у зовнішньому світі, дуже актуальним завданням являється робота направлена на захист та підтримку внутрішнього світу людини. Ми припускаємо, що одним з ефективних інструментів для цього можуть бути гештальт-група. Завдяки технікам, такими як: «порожній стілець», гра діалогів, фантазування, техніки регульованої уяви, ми можемо допомогти самокритичним людям в усвідомленні реакцій почуттів та тіла, спонуканні впізнати, інтегрувати та прийняти аспекти самості, що раніше ігнорувались. Бо ефективний спосіб звільнитися від виснажливого болю — побути з ним, таким, яким він є. Втішаючи себе, сміливо повернутись обличчям до свого страждання (P. Gilbert, K. Germer, K. Neff)

Наш вибір гештальт-груп як одних з інструментів для можливого підвищення рівня співчуття до себе також викликаний тим, що сама психотерапевтична група має специфічний вплив, який визначається за допомогою конкретних терапевтичних факторів. Серед них буде важливим згадати саме:

- 1) фактор «універсальність проблем», який допомагає учасникам групи зрозуміти, що їх проблеми не є унікальними та неповторними, що тим самим

знижує почуття ізоляції та самотності. Усвідомлюючи спільність людського становища, учасники починають спиратися на те, що почуття неповноцінності та розчарування відчувають усі люди. Серед універсальних проблем є страх здатися невдахою, некомпетентним, нікчемним. А також, невпевненість у собі та відсутність самоповаги (B. Bloch, E. Crouch, I. Yalom);

2) фактор «альтруїзм», з'являється у групі, коли учасники надають підтримку, втішають один одного, діляться своїми проблемами, намагаються бути корисними та потрібними один одному, забувають про себе, жертвують своїми потребами заради потреб інших, співчують один одному (I. Yalom).

3) фактор «корекція досвіду первинної сім'ї». Психотерапевтична група багато в чому схожа на сім'ю. Багато учасників групи реагують на терапевтів як на батьків, а на інших учасників групи – як на братів і сестер. Це дає можливість терапевту, іншим учасникам та самому побачити стереотипи поведінки, що склалися під впливом виховання. Чимало людей приходять у психотерапевтичну групу з історією негативного досвіду, накопиченого у найпершій та найважливішій групі – сім'ї (B. Bloch, E. Crouch, I. Yalom)

Спираючись на дослідження нейропсихологів, що для людей з високою самокритичністю виникнення самоспівчуття може здатись незнайомим, лякаючим та навіть загрозливим, ми повинні повільно створювати в умовах терапевтичної групи зрозумілі, гармонійні, теплі та безпечні стосунки. Ми можемо сприяти інтерналізації добрих відносин, тим самим протипоставити цей вплив тому жорстокому, домінівному, що був в дитинстві учасників, через яке їх «внутрішня дитина» сховалась, намагаючись захистити себе від відсутності чи нестачі співчуття до неї (D. Winnicott, I. Yalom).

Мета дослідження: полягає в теоретичному розробленні, обґрунтуванні й експериментальному дослідженні самоспівчуття як чинника соціально-психологічної адаптації дорослої особистості, а також підвищення самоспівчуття засобами гештальт-терапії.

Об'єкт дослідження: самоспівчуття дорослої особистості.

Предмет дослідження: самоспівчуття як чинник соціально-психологічної адаптації дорослої особистості.

Відповідно до проблеми, об'єкта, предмета та мети дослідження визначено **завдання дослідження:**

1) на основі теоретичного аналізу літератури визначити основні підходи до дослідження самоспівчуття особистості, а також взаємозв'язку внутрішньої критики та співчуття до себе;

2) теоретично обґрунтувати зміст та складові самоспівчуття дорослої особистості та його зв'язок з соціально-психологічною адаптацією особистості;

3) емпірично дослідити особливості та рівні прояву самоспівчуття дорослої особистості загалом і як зокрема;

4) визначити особливості та рівні соціально-психологічної адаптації дорослої особистості та їх зв'язок із самоспівчуттям.

5) розробити та апробувати програму підвищення самоспівчуття дорослої особистості засобами гештальт-терапії.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань буде використано комплекс теоретичних і експериментальних методів:

- *теоретичні методи:* аналіз теоретико-методологічної, науково-методичної літератури для зіставлення різних поглядів на проблему, індукція, узагальнення, систематизація, моделювання;

- *емпіричні методи:* спостереження за особливостями взаємодії і спілкування учасників гештальт-груп; психодіагностичні методи;

- *формувальний експеримент;*

- *методи математичної статистики:* кореляційний, факторний, дисперсійний, кластерний аналіз емпіричних даних із подальшим їх узагальненням та якісною інтерпретацією.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводитиметься на базі гештальт-груп в форматі онлайн. У дослідженні братимуть участь

учасники гештальт-груп віком від 20 до 60 років у кількості 80. Також будуть брати участь учасники марафону у кількості 80.

Наукова новизна дослідження полягатиме в тому, що буде вперше:

- *поглиблено* знання про основні підходи до дослідження співчуття до себе у психологічній літературі;
- *розширено* уявлення про психологічні проблеми викликані низькими показниками співчуття до себе;
- *досліджено* зв'язок внутрішньої критики та самоспівчуття як чинників соціально-психологічної адаптації дорослої особистості;
- *досліджено* вплив технік гештальт-терапії на рівень самоспівчуття;
- *розроблено та апробовано* програму покращення співчуття до себе.

Практичне значення дослідження визначатиметься тим, що отримані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників при індивідуальному, сімейному та груповому консультуванні, наданні психологічної допомоги; в діагностиці – при виявленні рівня співчуття до себе, для покращення рівня психологічного благополуччя дорослої людини; також результати дослідження стануть у нагоді при створенні корекційних програм.

Етапи дослідження.

На першому етапі (2023-2024 рр.) здійснюватиметься теоретичний аналіз літератури з метою визначення теоретико-методологічних засад дослідження співчуття до себе в парадигмі гештальт-терапії. Виявлення особливостей прояву самокритики та співчуття до себе як чинників соціально-психологічної адаптації, їх аналіз, порівняння, взаємозв'язок.

На другому етапі (2024-2025 рр.) буде проведено емпіричне дослідження особливостей та рівнів соціально-психологічної адаптації дорослої особистості та їх зв'язок із самоспівчуттям.

На третьому етапі (2025-2026 рр.) буде розроблено програму корекції підвищення самоспівчуття дорослої особистості засобами гештальт-терапії.

На четвертому етапі (2025-2026 рр.) будуть проведені гештальт-групи за участю здобувача наукового ступеня, так і з запрошенням незалежних психологів, гештальт-терапевтів з урахуванням розроблених положень. Одній з контрольних груп, яка буде приймати участь в тематичному марафоні, буде запропонована ця програма корекції.

На п'ятому етапі (2026-2027 рр.) буде здійснено аналіз ефективності формувального експерименту, проведено узагальнення результатів дослідження та їх представлення у тексті дисертаційного дослідження.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ .

- 1.1. Основні психологічні підходи до дослідження самоспівчуття особистості.
- 1.2. Теоретична модель (зміст, складові, чинники) самоспівчуття дорослої особистості.
- 1.3. Теоретичне обґрунтування впливу самоспівчуття особистості на її соціально-психологічну адаптацію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.

- 2.1. Методика та організація дослідження особливостей прояву співчуття до себе як чинника соціально-психологічної адаптації дорослої особистості.
- 2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву співчуття до себе дорослої особистості.
- 2.3. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації особистості з різними рівнями самоспівчуття.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.

РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У ФОРМУВАЛЬНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ.

- 3.1. Мета, завдання, умови реалізації формувального експерименту з підвищення самоспівчуття дорослих осіб засобами гештальт-терапії.
- 3.2. Програма підвищення співчуття до себе дорослих осіб та особливості її реалізації в гештальт-групах.
- 3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підвищення співчуття до себе в учасників гештальт-груп.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.

ВИСНОВКИ.

ЛІТЕРАТУРА.

ДОДАТКИ.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Бачеріков Олександр Вікторович
19.05.1985
спеціаліст
Приватний підприємець
-
доктор психологічних наук, професор Горова Олена Олександрівна
-
аспірант
lopar85@uem.edu.ua