

Роль браку досвіду отримання компліментів у становленні дорослої особистості: результати аналізу фокус-групи психологів-практиків Вікторія Переход

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-52>

Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна

Вступ. Проведене мною якісне психологічне дослідження досвіду приймання та висловлення компліментів українцями (Переход, 2026) показало, що люди пов'язують складнощі приймання компліментів із браком такого досвіду: в дитинстві та дорослості. Попри спадкоємність між дитинством і дорослістю, вплив раннього досвіду на поведінку дорослого пов'язаний насамперед із досвідом тривалої депривації, хоча за певних умов може зберігатися навіть попри подальші зміни середовища (Раттер, 1980). Дослідження виявило взаємозв'язок випадків несприятливого дитячого досвіду на рівень вигорання та тяжкості депресії у дорослому житті (Clarke, 2000). Дослідження з використанням щоденних щоденників показало, що хронічне сприйняття ставлення до партнера впливає на те, як близькі люди інтерпретують та реагують на щоденні стреси у стосунках (Mugge, 2003). В українській фаховій науковій пресі це питання не отримало свого вивчення на сьогодні. Не розробленим є також і інструментарій для такого дослідження. Відтак, звернення до якісних методів у цьому випадку є виправданим. Мета цього дослідження – уточнити результати попереднього дослідження щодо ролі браку досвіду отримання компліментів у становленні дорослої особистості, шляхом їхнього обговорення із фокус-групою психологів-практиків. Методи. Фокус-групу було проведено як відкрите обговорення питання «Як брак досвіду отримання компліментів впливає на становлення дорослої людини?» на платформі ZOOM тривалістю 1 годину 30 хвилин. Фахівців заохочували спиратися на досвід власної практики та на професійні знання у обговорення цього питання. До неї були запрошені фахівці-психологи, що дали добровільну згоду на участь у дослідженні та на оприлюднення його результатів в науковій пресі. Зустріч відбулася 30 листопада 2025 року. Під час зустрічі фокус-групи проводився відеозапис із подальшою розшифровкою стенограми, яка надалі оброблялася методом тематичного аналізу. Результати. Учасниці фокус-групи. До участі в обговоренні долучилося 5 психологинь віком 40-54 років ($M=46.8$, $SD=6.14$, $Me=48$): Тетяна Супрун, Альона Таріна, Людмила Гандзюк, Оксана Ярошенко та Олена Осетрова. Запропоноване питання було розкрито учасницями через 10 підтем («Поняття компліменту», «Наслідки браку компліментів у дитинстві», «Культурні традиції щодо утримання від компліментів / Особливості сприйняття компліментів», «Потреба в компліментах», «Нарцисизм», «Самооцінка», «Чесність компліменту», «Маніпулятивність компліменту», «Психотипи / особливості характеру»), пізніше об'єднаних нами у такі теми: «Поняття компліменту», «Якість компліменту», «Індивідуальна потреба в компліментах», «Наслідки отримання компліментів у дитинстві», «Наслідки браку отримання компліментів у дитинстві», «Культурні особливості надання і сприймання компліментів». Тема «Поняття компліменту» спочатку обговорювалася як спроба розмежувати комплімент та похвалу, як от: «Наприклад, якщо чоловік каже жінці, ти дуже гарно виглядаєш. Це вже не похвала, напевно, це вже є компліменти. Але якщо їй начальник каже, ти хорошо зробила роботу. Це просто похвала». Далі учасники зосередилися на відзначенні різниці між компліментом, висловленим щодо окремо взятих деталей

(одягу, зовнішності), та компліментом, що підкреслює особистий внесок чи досягнення: «це вже комплімент, це якась така уже індивідуалізація – це щось таке унікальне, це щось таке особливе». Крім того, наголошувалося, що більш релевантним щодо дитинства може бути поняття підтримки, а не компліменту: «Коли у дитини недостатньо підтримки і похвали. Це точно буде впливати. Коли ми розмовляємо про маленьких дітей, не подумайте саме слово комплімент». Тим самим група перейшла до обговорення теми «Наслідків отримання компліментів у дитинстві». В цю тему ми об'єднали 2 підтеми: («Самооцінка», «Нарцисизм»). У підтемі «Самооцінка» учасники виявила що на формування самооцінки впливають компліменти та підтримка: «Ми говоримо про здорову самооцінку? в яку входять ті самі компліменти, в якому відсотку. Підтримка, в тебе все вийде.», «Коли у дитини недостатньо підтримки і похвали. Це точно буде впливати.», «діти, які були в дитинстві, яких підтримували батьки, яких хвалили, вони досягають в житті набагато більшого, бо вони в себе набагато більше вірять. Бо та підтримка батьківська, яка була в дитинстві.», Підтема «Нарцисизм» включала в себе обговорення впливу компліментів нарцисичної матері на формування дитини «Але дивіться, дівчата, якщо, наприклад, дитину виховує нарцисична мати Як от казали, як вона захвалила свого синулю так, що він тепер не має ніякої критики. То вона виростає такого самого нарцисичного і чоловіка.», «Зараз це дорослий чоловік, який не просто не сприймає об'єктивну критику або іншу точку зору. Це з розряду є дві точки зору – моя і неправильна.» Та поведінку нарциса у робочому контакті з іншою людиною: «Це для неї спосіб адаптуватися під цей всесвіт, щоб цей соціум, щоб вижити, щоб комунікувати, щоб заробляти гроші, щоб її любили, щоб її прийняли саме через ці компліменти, через якусь похвалу. І цим компліментом вона всіх завіщує.». Тема «Наслідки браку отримання компліментів у дитинстві». В ході обговорення було виявлено що брак компліментів у дитинстві може впливати на сприйняття у дорослому віці : «І я їй просто зробила такий комплімент, кажу, боже, у вас такі, як небо, блакитні очі, вони такі красиві. Вона сприйняла це не то, що як образу, а якось так агресивно це сприйняла.», «Да, її мама така, що там компліменти, от, мама, не дождешся. І вона сприймає так важко ці компліменти, бо це ж треба прийняти. А прийняти не навчилася людина.». Також була затронута тема про вказування батьків на недолік дитини , та як це впливає на сприйняття компліменту у дорослому віці: «Її батьки завжди казали, що ти з лишньою вагою, тобі треба худнути, ти не така. І для неї зараз отримання компліменту, це щось таке, знаєте, ніби досягнення якесь, тобто вона як голодна до цих компліментів.». Експерти зазначали що комплімент впливає на розвиток сприйняття себе та оточуючого світу дитини: «Якщо дитині цього не кажуть, мені здається, що у неї може бути якийсь такий дисбаланс, що Вона ще не знає, яка вона.», «І якщо в цей момент їй не кажуть, яка вона, то мені здається, що дитина може загубитися і вона не може визначитися, як мене цей світ сприймає, яка ж я є для цього світу.». Далі обговорення перейшло на підлітків, їх сприйняття себе та важливість досвіду компліменту для відсутності формування комплексів: «Оце в підлітковому віці особливо складніше сприймається, бо тоді йому здається, що він як гидке каченя», «Дівчинка бачить, що, наприклад, у тієї вже груди виростає, у мене ще немає, якась така худа дуже така, у тієї такі коси гарні, а у мене три волосини. Ну, наприклад, так? І вона помічає, оце такий період, коли загострено дитина помічає в собі всі недоліки.», «Якщо в цей період не підтверджуються якісь їхні хороші риси, то мені здається, що тоді дитина взагалі може вирости в якусь таку дуже невпевнену собі людину.». Також брак компліментів може впливати на формування прив'язаності: «Вона там боїться до чоловіків, але це не про компліменти, це про спілкування, про щире спілкування з близькою людиною.». Подальше обговорення виявило що не завжди брак компліментів має тільки негативні наслідки, він може сформувавати у людини потребу в досягненні, спонукати до дії: «Але відсутність підтримки не завадила мені досягнути своїх результатів.», «Але вона на

себе сказала, я зможу, і досягла таких, і така стала такою людиною. Мені вона дуже подобається як людина, як психолог, як вона розмовляє. А вона наголошує, що у неї в житті було дуже цього недостатньо. У неї не було батьків. І не було підтримки, і не було точно компліментів. Але вона якось зібралася, якийсь інший такий. Маячок знайшла для себе.». В обговоренні також формування травматичного досвіду через досвід оцінювання зовнішності, поведінки, дії та переосмислення цього досвіду у дорослому віці. Тема «Якість компліменту» включає в себе дві підтеми: «Чесність компліменту» та «Маніпулятивність компліменту». В підтемі «Чесність компліменту» обговорювалася можливість впливу необ'єктивного компліменту на формування комплексів. Було зазначено що має бути чесним по відношенню до людини. Також обговорювалася суб'єктивність сприйняття краси. «Тобто ці компліменти на даний час повинні бути чесними. Якщо цій людині подобається ваша сукня або ваші очі, вона каже. Якщо вона це не каже, значить для неї це не є. Тобто, Це не привід зробити вам комплімент.» Обговорення підтеми «Маніпулятивність компліменту» виявило що комплімент можливо використовувати як спосіб маніпуляцій, та що комплімент потрібно підбирати індивідуально та від залежності потрібного ефекту: «в реальному житті комплімент може бути як інструмент маніпуляції. І воно в більшості на чоловіків і на жінок працює». Тема «Індивідуальна потреба в компліментах» була представлена підтемами: «Потреба в компліментах» та «Психотипи». При обговоренні підтеми «Потреба в компліментах» експерти виявили такі питання: «Де та норма, де та кількість компліментів? щоб вона сформувала або достатньо високу самооцінку, або низьку. Як ви визначаєте, чи достатньо дитині казати, Три комплімента на день, п'ять компліментів на день. Яка це норма? Щоб сформувалась або гарна самооцінка, або не гарна самооцінка.». Також як це сформувало потреби у дорослому житті: «Запитайте мене, чи я чекаю похвали за свою роботу. Будь ласка, запитайте мене. Звісно, так.», «І це та травма, називаємо умовно, це травма. яка примушує мене бути завтра краще, ніж учора. Чи доставляє мені це психологічного задоволення? Ні. Звісно, так.». Обговорення психотипів виявило що людина з різним психотипом може по різному реагувати на комплімент: «по-перше, не забуваємо, що є різні психотипи, є діти більш тихіші, які насправді такі меланхолічні». Тема «Культурні особливості надання і сприймання компліментів» почалася з обговорення відсутності традиції надання компліментів в сільських регіонах, та заборону похвали дитини через можливість «зглазити»: «Якби не можна хвалити дитину, щоб не зглазити». Також культуру перекладати відповідальність на вищі сили: «Тобто, якщо Бог вам дає якусь задачу і не допомагає вам, значить, він настільки у вас вірить. що знає, що ви справитесь.». Та особливості відношення до дитини іншої раси: «півроку у нас був булінг, конкретний булінг у садочку. Вона була маленька, вона ще не розуміла. Просто вона приходила і казала мені, ой, мам, мене сьогодні назвали китайцем». Висновки. Фокус-група психологів-практиків підтвердила припущення, що брак досвіду отримання компліментів/підтримки в дитинстві може впливати на становлення дорослої особистості. Учасниці уточнили, що для дитячого віку більш релевантним є поняття підтримки та визнання, а не компліменту у вузькому значенні, і пов'язали цей досвід із формуванням самооцінки та образу Я. Дефіцит позитивного зворотного зв'язку описувався як чинник труднощів приймання компліментів у дорослості (недовіра, напруження, знецінення або захисні реакції) та підвищеної вразливості до оцінки, особливо за умов батьківської критики зовнішності чи поведінки. Водночас зазначалося, що інколи дефіцит підтримки може запускати компенсаторну мотивацію до досягнень, хоча нерідко ціною внутрішньої напруги та «голоду» до схвалення. Значущими модераторами впливу визнано якість компліменту (щирість/маніпулятивність), індивідуальні особливості та культурні норми стриманості щодо похвали. В цілому результати фокус-групи підтримують тезу, що дефіцит досвіду позитивного визнання в дитинстві може впливати на самооцінку, спосіб

самосприйняття, довіру до позитивного зворотного зв'язку, а також на стиль близькості й соціальної взаємодії в дорослості. Водночас ефекти не є однозначними: вони варіюють залежно від якості взаємин у сім'ї, культурного контексту, індивідуальних рис і подальшого життєвого досвіду. Крім того, в ході обговорення експертами були виявлені такі питання для подальших досліджень: «Чи існує норма компліментів на день для формування здорової самооцінки?», «Як визначати чи достатньо дитина отримала компліментів», «Як діти роблять компліменти, як формується навик?», «Чи розрізняється сприйняття дитини компліменту в залежності від віку та статі того хто зробив комплімент?», «Як комплімент або його відсутність впливають на формування нарцисизму?». Література: - Переход, В. (2026). Психологічне дослідження досвіду приймання та висловлення компліментів: результати відкритого опитування. In press. - Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P., & Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: how perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 126. - Clarke, A. M., & Clarke, A. D. B. (2000). *Early experience and the life path*. Jessica Kingsley Publishers. Раттер, М. (1980). Довгострокові наслідки раннього досвіду. *Медицина розвитку та дитяча неврологія*, 22 (6), 800-815.