

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: «САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ»

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
Метельська Наталія Леонідівна

Керівник:
Панчук Наталія Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
Мельник Жанна Василівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної роботи

м. Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ	7
1.1. Поняття самоприйняття у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Основні підходи до вивчення ролі психологічного благополуччя як основи якості життя особистості	12
1.3. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості	19
Висновки до першого розділу:.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК	24
2.1. Методологічні засади та організація дослідження.....	24
2.2. Методичний арсенал дослідження.....	28
Висновки до другого розділу.....	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК	32
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самоприйняття у жінок	32
3.2. Взаємозв'язок самоприйняття жінок з якістю життя	41
3.3. Рекомендації щодо особливостей формування позитивного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя	52
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах українського суспільства, що характеризуються динамічними соціально-економічними змінами, професійною конкуренцією, поєднанням сімейних і професійних ролей, а також впливом воєнних і кризових факторів, проблема психологічного благополуччя жінки набуває особливої актуальності. Сучасна жінка одночасно реалізує кілька соціальних ролей – професійну, сімейну, громадянську, що підвищує рівень психологічного навантаження та потребує внутрішніх ресурсів для збереження емоційної стабільності та життєвої гармонії.

У структурі психологічного благополуччя (згідно з моделлю Керол Ріфф) самоприйняття визначається як базовий компонент, що забезпечує позитивне ставлення до себе, інтеграцію життєвого досвіду та внутрішню узгодженість особистості. Водночас в українській психології проблема самоприйняття жінок саме як чинника психологічного благополуччя залишається недостатньо проаналізованою в емпіричному аспекті.

З огляду на це, дослідження самоприйняття як внутрішнього ресурсу психологічного благополуччя сучасної жінки є соціально значущим і теоретично обґрунтованим. Таким чином, важливість самоприйняття для психологічного благополуччя сучасної жінки зумовлюють актуальність дослідження та вибір теми «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки».

Об’єкт дослідження – самоприйняття особистості.

Предметом дослідження – самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки.

Гіпотеза. Передбачається, що рівень самоприйняття є суттєвим чинником психологічного благополуччя сучасної жінки: жінки з високим рівнем самоприйняття характеризуються вищими показниками автономії, особистісного зростання, позитивних міжособистісних стосунків, життєвої

задоволеності та загальної якості життя порівняно з жінками з низьким рівнем самоприйняття. Рівень самоприйняття зростає з віком та пов'язаний із професійною самореалізацією жінки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

Завдання дослідження:

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачається розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену самоприйняття в зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Розкрити структуру та основні компоненти психологічного благополуччя особистості.
3. Висвітлити особливості взаємозв'язку самоприйняття та психологічного благополуччя сучасної жінки.
4. Здійснити емпіричне дослідження рівня самоприйняття та показників психологічного благополуччя жінок різного віку та професійного статусу.
5. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного самоприйняття як ресурсу психологічного благополуччя.

Методи дослідження: У процесі дослідження ми використали комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз досліджуваної проблеми. До *теоретичних методів* належать аналіз, зіставлення та узагальнення наукових джерел, на основі яких було систематизовано підходи до вивчення особливостей самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки та визначено теоретичні засади дослідження. *Емпіричні методи* включали бесіду, контент-аналіз, які дозволили отримати первинні емпіричні дані, дослідити особливості самоприйняття сучасної жінки та проаналізувати їх соціально-психологічні чинники. Застосовувались методики: Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлайном,

Д. Хаага в адаптованій україномовній версії, Методика «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф в адаптації С. Карсканової, Методика для діагностики якості життя (М. Фетискин) (адаптований нами україномовний варіант). Статистична обробка отриманих результатів експериментального дослідження проводилася за допомогою методів комп'ютерної обробки програмами SPSS.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в уточненні змісту поняття «самоприйняття» в контексті психологічного благополуччя сучасної жінки як інтегративного особистісного ресурсу. Емпірично встановлено взаємозв'язок між рівнем самоприйняття та структурними компонентами психологічного благополуччя. Виявлено вікові та професійно-статусні особливості самоприйняття сучасних жінок. Розширено наукові уявлення про роль самоприйняття у формуванні суб'єктивної якості життя жінки в умовах сучасного соціального середовища.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про структуру психологічного благополуччя особистості та роль самоприйняття як його системоутворювального компонента. Дослідження сприяє розвитку теоретичних положень гуманістичної та позитивної психології щодо внутрішніх ресурсів особистості, а також конкретизує положення про гендерні та вікові особливості самоставлення.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування жінок; у розробленні тренінгових програм розвитку позитивного самоприйняття; у психопросвітницькій роботі щодо збереження психологічного здоров'я; у підготовці фахівців психологічного профілю; у подальших наукових дослідженнях проблеми психологічного благополуччя особистості.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи обговорювались на засіданнях кафедри загальної та практичної психології, наукових конференціях: 7 Міжнародна науково-

практична інтернет-конференція «Integration of education, science and business in modern environment: winter debates» (м. Дніпро, 2026 рік); на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025 році (м. Кам'янець-Подільський, 2026 рік).

Публікації: результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи висвітлено в публікаціях:

1. Панчук Н.П., Метельська Н.Л. Дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості в українській психології. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates: Proceedings of the 7th International Scientific and Practical Internet Conference, February 5-6, 2026.* FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 277 p. С.201-203. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2026/02/Conference-Proceedings-February-5-6-2026-1.pdf>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, 2 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках комп'ютерного набору та містить 9 таблиць і 5 рисунків. Список використаних джерел складається з 47 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

1.1. Поняття самоприйняття у психологічних дослідженнях

Самосприйняття – «найважливіша детермінанта розвитку, яка забезпечує прийняття своєї унікальності, усвідомлення себе, розвитку самоповаги та самооцінки. Воно формується на основі пізнання інших осіб, якісної взаємодії з ними, побудові зрілих відносин, його результатом виступає усвідомлення власної своєрідності та самовизначення в соціальному середовищі» [13, с.324]. О. Єрохіна та Т. Серга акцентують увагу на важливості того, що «здорова, щаслива та успішна особистість розвивається при адекватному самосприйнятті» [13, с.324].

Проблемі самоприйняття значну увагу у своїх працях приділяє Г. Сковорода. Суть філософії його вчення пов'язана з пошуком щастя та вдалого життєвого шляху особистості. Науковець подає особистість як маленький мікрокосм, який є складовою компонентою великого макрокосму. Шлях наближення до макрокосму, на думку Г. Сковороди, є неможливим без наявності пізнання особистістю свого малого світу. В даному пізнанні серце особистості та розум разом співпрацюють, приводячи її до щасливого життя у світі [6].

О. Пустомитенко та О. Авраменко розглядають «самосприйняття як складник особистісної самосвідомості», який «охоплює процеси, за допомогою яких індивід формує, інтерпретує та інтерналізує уявлення про власну сутність, як у когнітивному, так і в емоційному аспектах. Воно є ширшим за самооцінку поняттям і включає не лише оцінювання власних якостей, а й загальне ставлення до себе як до суб'єкта досвіду, взаємодії та розвитку» [30, с. 137].

О. Чернякова, О. Гришко, А. Палій зауважують, що самосприйняття «виконує інтегруючу функцію у структурі самосвідомості, забезпечує цілісність «Я-образу» та його стабільність у часовій перспективі» [42, с.242]. Згідно думки вчених, самосприйняття «розглядається як ключовий компонент «Я-концепції» – багатовимірного уявлення індивіда про себе, яке формується у процесі взаємодії із соціальним середовищем» [42, с.243].

Усвідомлення власного «Я», мотивів та професійних якостей, на думку Н. Максимчук, забезпечує свідоме прийняття професійних цінностей, динаміку ціннісної ієрархії та сприяє професійному становленню особистості [25].

Д. Гошовська характеризує самоприйняття як складову компоненту самоставлення особистості і вивчає даний феномен на основі понять «Я-концепція» та «Я-образ» [8].

Згідно думки Д. Гошовської, самоакцептація особистості складається з різних потенціалів та активів, зокрема, пізнавального, ціннісного, комунікативного, креативного, естетичного та інших потенціалів [8]. Усі перераховані потенціали формуються в певному порядку, поетапно та мають можливість розвиватися від найпростіших емоційних переживань та самовідчуттів аж до самосприймання, потім – до самоуявлення, а відтак – до саморозуміння і, загалом, в кінцевому рахунку – до загального самоприйняття. При цьому Д. Гошовська наголошує на тому, що самоакцептація реалізується при умові тісної взаємодії мисленнєво-мовленнєвих, пізнавальних, мотиваційно-поведінкових, перцептивних дій особистості.

Н. Чепелєва виділяє термін «самоставлення», який також пов'язаний із поняттям самоприйняття та детально досліджувався у вітчизняній психологічній науці [41]. Згідно думки науковиці самоставлення є компонентом структури самосвідомості. Також вона акцентує увагу на емоційно-ціннісному компоненті самоставлення як сукупності емоційних переживань особистості, а саме: як пізнає, як розуміє і як пояснює нові факти про саму себе.

З. Кісарчук характеризує самоприйняття як безоцінне та безумовне прийняття особистістю себе, як імплікація самовартісного, а не самооцінного ставлення до себе [18].

Т. Титаренко, здійснюючи аналіз феномена «життєвий шлях», характеризує самосприйняття як процес сталого рефлексивного діалогу людини із собою самою, що сприяє формуванню її ідентичності та наданню смислу її життєвому досвіду [38].

На основі концепції саморозвитку С. Максименко пояснює самосприйняття як психічний процес, який є динамічним, і який сприяє не лише накопиченню характеристик або емоційних реакцій, а й забезпечує перетворення досвіду в особистісне зростання [23].

На думку О. Чернякової, О. Гришко, А. Палія, актуальність вивчення феномену самосприйняття як психологічного конструкту обумовлена як його важливістю для забезпечення «психічного здоров'я особистості, так і здатністю бути системоутворювальною детермінантою в особистісному саморозвитку» [42, с.143].

С. Максименко пояснює «Я-концепцію» як таку, яка є цілісною структурою. В ній самосприйняття виступає як когнітивна основа, а самооцінка – як регуляторний механізм [23].

Н. Чепелєва в побудові «Я-образу» також акцентує увагу на ролі індивідуального досвіду. В даному випадку самосприйняттю належить роль виконання інтегративної функції рефлексивного осмислення самої себе в різних життєвих розуміннях, а самооцінці належить виконання функції емоційного оцінювання утворених і сприйнятих образів [40].

На основі здійсненого аналізу основних психологічних парадигм О. Чернякова, О. Гришко, А. Палій прийшли до наступного висновку. Згідно їх думки, кожна психологічна парадигма висвітлює певну специфічну сторону особистісного зростання, а саме: гуманістична парадигма – висвітлює емоційно-ціннісну і мотиваційну сторони, когнітивна – регулятивно-сміслову, екзистенційна – суб'єктно-рефлексивну. Вчені прийшли до висновку, що

інтеграція вказаних підходів у рамках комплексного аналізу дає можливість для глибшого розуміння механізмів особистісного розвитку, зокрема тих, які опосередковані самосприйняттям та самооцінкою [42, с.244].

Т. Третьякова та В. Плукчі зауважують, що «самосприйняття – це ключовий компонент нашого внутрішнього світу, що визначає, як ми бачимо себе, оцінюємо свої можливості та взаємодіємо з навколишнім середовищем. Воно формується через процес самопізнання, порівняння з іншими людьми, а також під впливом соціальних і культурних норм. Одним із найважливіших аспектів самосприйняття є образ тіла – фізичний складник «Я-образу», що суттєво впливає на самооцінку та емоційний стан людини» [39, с.162]

На думку О. Шаюк, М. Підгурської та Я. Шаюк, «самосприйняття розпочинається із поваги до себе. Духовний щабель самосприйняття пов'язаний із соціальною адаптацією, самоповагою, самоактуалізацією» [43, с.225]. Вченими розроблено модель розвитку безумовного самосприйняття особистості. Дану модель ми подали на рисунку 1.1. (див. Рис.1.1.).

Рисунок 1.1. відображає структурно-логічну модель розвитку безумовного самоприйняття особистості через співвідношення умовного та безумовного самоприйняття, їх ознак, внутрішніх умов і психологічних механізмів формування.

У верхній частині схеми представлено головні ознаки умовного самоприйняття та атрибутивні ознаки безумовного самоприйняття, що задають концептуальну рамку аналізу. Умове самоприйняття характеризується невмінням усвідомлювати власні емоційні стани, активізацією захисних форм реагування, неприйняттям власних емоцій і почуттів. Таким чином, прийняття себе у цьому випадку залежить від зовнішніх оцінок, соціальних вимог або відповідності певним стандартам.

Натомість безумовне самоприйняття пов'язане зі сформованим усвідомленням істинних станів тіла, емоцій та почуттів, а також здатністю підтримувати себе як у ситуації успіху, так і в умовах неуспіху. Це свідчить про внутрішню цілісність, рефлексивність та емоційну зрілість особистості.

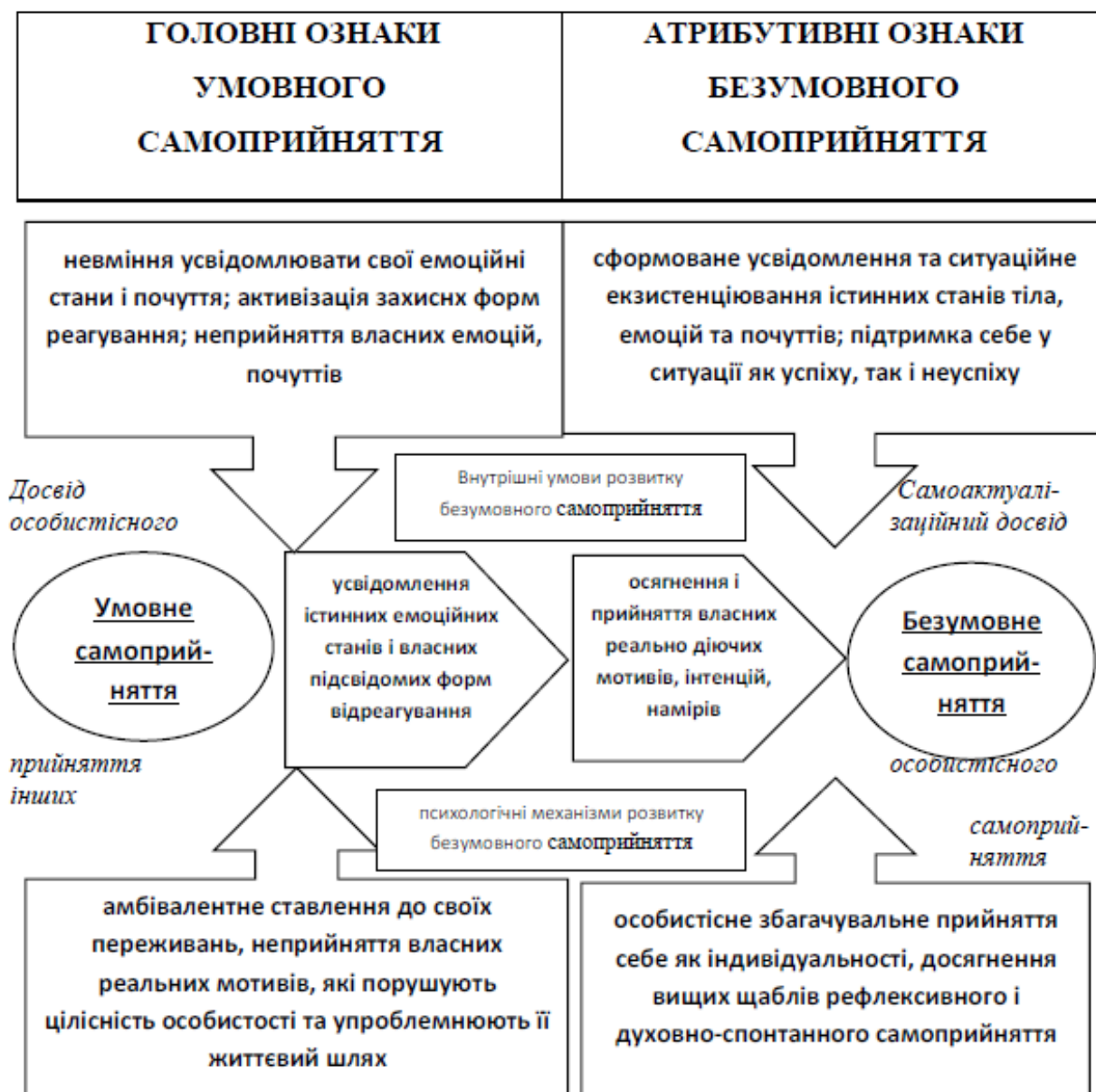


Рис.1.1 Модель розвитку безумовного самоприйняття

Джерело: Шаюк О., Підгурська М., Шаюк Я. Безумовне особистісне самоприйняття як гуманістична риса психолога. *Психологія і суспільство*. № 2, с.227. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1233>.

У центральній частині рисунка відображено внутрішні умови розвитку безумовного самоприйняття, які включають:

- усвідомлення істинних емоційних станів і власних підсвідомих форм відреагування;

- осягнення та прийняття власних реально діючих мотивів, інтенцій і намірів.

Ці компоненти виступають базовими психологічними механізмами переходу від умовного до безумовного самоприйняття. Вони забезпечують зростання рівня рефлексії, усвідомленості та інтеграції внутрішнього досвіду.

Ліва частина моделі демонструє, що умовне самоприйняття формується під впливом досвіду особистісного прийняття іншими, проте супроводжується амбівалентним ставленням до власних переживань, неприйняттям реальних мотивів, що порушує цілісність особистості та ускладнює її життєвий шлях. Це свідчить про внутрішній конфлікт між автентичними потребами та соціальними очікуваннями.

Права частина схеми відображає результати розвитку безумовного самоприйняття: особистісне збагачувальне прийняття себе як індивідуальності, досягнення вищих щаблів рефлексивного та духовно-спонтанного самоприйняття. Такий тип прийняття пов'язаний із самоактуалізаційним досвідом, гармонізацією внутрішнього світу та підвищенням рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, рисунок 1.1 ілюструє динамічний процес трансформації самоприйняття: від зовнішньо зумовленого, залежного та амбівалентного – до внутрішньо інтегрованого, усвідомленого й автономного. Модель підкреслює провідну роль рефлексії, прийняття власних мотивів і емоцій як ключових механізмів формування безумовного самоприйняття та особистісної зрілості.

1.2. Основні підходи до вивчення ролі психологічного благополуччя як основи якості життя особистості

Питання, що пов'язані з вивченням психологічного здоров'я і благополуччя особистості досліджувалися як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Феномен «психологічного благополуччя» досліджували з різних аспектів, такі науковці, як Р. Ахмеров, Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, А. Вороніна, О. Кронік, А. Лінч, К. Ріфф, Т. Шевеленков та інші.

Серед сучасних українських психологів досліджували феномен «психологічне благополуччя і здоров'я» такі, як В. Афанасенко, Т. Комар, О. Богучарова, Н. Гребінь, Ю. Лісень, Т. Данильченко, Л. Засекіна, В. Майструк та інші.

Т. Партико проаналізувала особливості вікових змін психологічного благополуччя у період середньої та пізньої дорослості [28].

Теоретичну модель самоприйняття як детермінанти психологічного благополуччя сучасної жінки розробила В. Майструк [20]; [21].

С. Кондратюк та І. Жилкіна дослідили, що жінки раннього дорослого віку мають розвинені навички автономії та емпатії і завдяки їм показують високі показники психологічного благополуччя [19, с. 35].

О. Проць висвітлено особливості психологічного благополуччя у жінок, які були у декретній відпустці [29].

Вчені В. Афанасенко і Т. Комар дослідили особливості психологічного благополуччя жінок, у яких різний шлюбний статус [2].

В. Омелянська на основі проведеного концептуального аналізу феномену психологічного благополуччя зробила акцент на тому, що психологічне благополуччя має багатовимірну структуру [27, с. 22].

Н. Гребінь та Ю. Лісень, досліджували психологічне благополуччя працюючих жінок, які мали різну форму зайнятості. Науковиці дійшли висновку, що жінки молодого та середнього віку, які працюють, роблять акцент на важливості для певного рівня благополуччя певної форми зайнятості, а саме: гнучкий графік дає можливість підвищити автономію та знизити стрес [9, с. 212].

Т. Данильченко у своїх працях ввела поняття «суб'єктивне соціальне благополуччя» [10]; [11]; [12]. На її думку, психологічне благополуччя є фактором саморегуляції особистості, результатом сприйняття життя та саморегуляції психічних станів.

Оптимальне соціальне функціонування особистості позначається такими показниками як [10]:

- комфорт,
- щастя,
- процвітання,
- самопочуття,
- благополуччя.

Суб'єктивне соціальне благополуччя визначається такими показниками як [10]:

- рефлексія та оцінка окремим суб'єктом свого власного соціального буття (згідно індивідуально-суб'єктному підходу);
- сукупність оцінок певною групою основних аспектів власної життєдіяльності, які зумовлені соціальною реальністю (згідно соціально-психологічному підходу);
- система суб'єктивних відчуттів особистості, які є свідченням психологічного комфорту (згідно гедоністичному підходу);
- процес досягнення гармонії взаємовідносин у соціальному сприятливо-позитивному контексті (згідно евдемонічному підходу) [10].

Психічне благополуччя характеризується включенням в себе здатності зробити таким чином, щоб щастя та здоров'я позитивно впливали на зміцнення взаємовідносин з іншими. Люди, які почувають себе психічно благополучними, знають себе і усвідомлюють власні потреби, чітко розуміють межі, звертаються до інших людей, опираючись на навички емоційної поінформованості та приймають і управляють конфліктами без використання механізмів маніпуляції чи примусу.

Люди, які є психічно благополучними, характеризуються рядом особистісних позитивних характеристик, а саме: мудрістю, щирістю, відкритістю, емпатією. При прийнятті виважених рішень, вони враховують думки інших людей.

Психічне і соціальне благополуччя є тісно взаємопов'язаними, але різними поняттями, які досить часто плутають між собою. До психічного

благополуччя входить вміння реалізувати свій власний творчий потенціал, ціль і сенс життя, спроможність здійснити позитивний вклад до певних груп, вміння формувати з іншими людьми позитивні комфортні відносини, відчувати зв'язок з ними і підтримку. Окрім цього, люди, які є психічно благополучними, характеризуються душевною рівновагою, відчуттям радості, щастя, задоволення, спроможні пережити та вирішити життєві негаразди, впевнені в собі та гнучкі, вміють брати відповідальність за себе і за інших залежно від обставин.

На основі аналізу створеної Є. Савіциною та С. Бабатіною моделі можна сказати, що поняття «психологічне благополуччя» і «психологічне здоров'я» є взаємопов'язаними між собою. Психологічне благополуччя науковиці пояснюють крізь суб'єктивну складову компоненту особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я — на основі об'єктивно-особистісного потенціалу. Психологічне благополуччя, згідно думки Є. Савіциної та С. Бабатіної, включає в себе такі особистісні конструкти:

- самоактуалізацію, яка вивчається на основі автономії, самореалізації,
- наявність мети і цілей,
- самодетермінацію, яка «включає в себе самооцінку індивіда» [32, с. 316]

Психологічне благополуччя також включає відсутність психічних захворювань або розладів, і постає як позитивна сторона психічного здоров'я. Психологічне благополуччя може бути досягнуте людьми з психічними розладами, але при умові нерозривного зв'язку з фізичним і соціальним благополуччям. Індивідуальне психічне благополуччя характеризується як унікальне, оскільки кожна особистість формує його сама тоді, коли інші люди можуть підтримувати або, навпаки, перешкоджати даному процесу.

Соціальне благополуччя виступає як основа довіри, соціальної рівності, соціального капіталу, толерантних відносин, які спрямовані проти стигми, расизму, насильства та злочинності.

Соціальне благополуччя залежить від поєднання індивідуального психічного благополуччя в певній спільноті, групі, або суспільстві, якості місцевої, організаційної, національної та міжнародної влади, якості послуг та надання необхідної підтримки тим людям, які її дійсно потребують, а також справедливого розподілу таких ресурсів, як доходи, повага до інших людей та до їхніх потреб, механізмів емпатії, зокрема, співчуття та співпереживання, взаємодії.

Важливим є розуміння того, що соціальне благополуччя обумовлене гармонійно побудованими взаємовідносинами в сім'ях, родин, громадах, на роботі, а також в різних організаціях. Тому політика всіх організаційних структур, включаючи значення сімей, родин, громад, повинна бути спрямованою на створення і підтримку колективного психічного благополуччя.

У психолого-педагогічній літературі поняття психологічного благополуччя досліджується як багатовимірна структура, яка включає такі аспекти, як емоційний, соціальний і когнітивний. На думку Ю. Мелашенко та Л. Гридковець, поєднання сімейного та професійного життя особистості виступає як важливий фактор, що позитивно впливає на відчуття психологічного благополуччя у жінок. Вони акцентують увагу на тому, що жінки, добровільно обравши поєднання цих ролей, характеризуються наявністю вищого рівня задоволеності своїм життям [26, с. 56].

Останнім часом науковці звертають увагу на чинники, які впливають на оцінку особистістю власного благополуччя, зокрема відсутності негативних думок під час оцінювання, настрою, або того, чи ці оцінки опираються на частоту або інтенсивність переживання позитивних станів [46].

В. Шевчук пояснює «психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження

функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті» [44, с. 76].

Акцент в дослідженнях Т.Данильченко зосереджений на соціальних змінах, зокрема на тому аспекті, чи якість життя людей залежить від наявних різних етапів розвитку держави, чи виділені науковцями рівні благополуччя і їхні чинники зазнавали змін [10], [11].

Грунтовне вивчення та аналіз понять «психологічне благополуччя» і «щастя» у вітчизняній психології відображається у дослідженнях Т. Данильченко, О. Богучарової, П. Лушина, М. Мушкевич, Т. Титаренко, М. Савчина та ін.

Згідно думки сучасних українських дослідників, важливим аспектом вивчення психічного благополуччя особистості є зв'язок зі світом. За словами М. Савчина [33], для того, щоб зрозуміти особистість, потрібно вийти за її межі, але не лише у сферу матеріального життя або соціального, або культури, але і духовної сфери трансцендентної природи особистості та сфери її реальної буттєвості, брати до уваги глибинні проблеми людського буття, його синергетики. Саме такий підхід, як наголошує М. Савчин, сприяє досягненню психологічного благополуччя особистості.

О. Богучарова, опираючись на суб'єктно-діяльнісний підхід, висунула концепцію структурно-функціональної моделі ставлення людини до свого здоров'я як до самоорганізованої і самоспричиненої цілісної системи становлення її суб'єктних характеристик, яка відкрита для саморозвитку особистості, самоспричиненості та самовизначення [4]. Важливим компонентом цієї моделі, як зазначає О. Богучарова, є психологічне благополуччя.

У працях Т. Титаренко відображається багатоаспектне дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості та її щастя [36], [37]. Важливою для нас виступає думка вченої, що психологічне благополуччя великою мірою спричинюється особливостями часової перспективи. Науковиця акцентує увагу на тому, що у особистості, яка є психічно здоровою,

благополучною і гармонійною, минуле життя, теперішнє і майбутнє співіснують цілісно, у єдності і взаємодії.

Таким чином, аналіз інтеграції різних теорій щодо психічного здоров'я, вікових теорій життєвого циклу особистості виокремлюють детермінанти позитивного психічного функціонування, зокрема такі як, позитивні стосунків з іншими людьми, автономія, життєва ціль, особистісне зростання тощо, що є головними складовими психологічного благополуччя.

О. Радько розглядає «психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті» [31, с.151-152].

Як зауважує О. Радько, «психологічне благополуччя – це системне утворення якостей особистості, компонентами якого є суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного і негативного афектів), компонент метапотреб (особистісний ріст), трансцендентальний аспект (наявність життєвих цілей), особистісний аспект (прийняття себе), міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточенням)» [31, с.152].

С. Кондратюк та І. Жилкіна звертають увагу на важливості автономії особистості та емпатії як основних складових психологічного благополуччя жінок в ранньому дорослому віці. Саме автономія та емпатія є чинниками розвитку стресостійкості та ефективності в міжособистісних відносинах [19, с. 35].

Ю. Кашлюк, «розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою», виділив «групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний», які «мають тісний зв'язок з психологічним

благополуччям та впливають на його рівень. Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя» [17, с. 181].

До структурних компонентів, на думку Ю. Кашлюк, відносяться «емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з ото-чуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття» [17, с. 181].

На думку Л. Сердюк, «психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що передбачає цілі, плани, цінності і прагнення» [34, с.12], [35].

Таким чином, оскільки усі проаналізовані види благополуччя призводять до того, що рівень психічного здоров'я зростає, а духовне і тілесне начало виокремлюються в «Я-образі» як предметі самоприйняття, то усі виокремлені та проаналізовані види благополуччя об'єднуються в поняття психологічного благополуччя особистості.

1.3. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості

Д. Гошовська на основі емпіричного вивчення дівчаток підліткового віку, які навчалися в закладі загальної середньої освіти та інтернаті виявила негативний вплив депривації на «Я-образ», самосвідомість та самоприйняття.

У самотавленні дівчат з інтернату характерне незадоволення власним зовнішнім виглядом, велике незадоволення власним прізвищем та іменем і особливо гостра невдоволеність станом власного здоров'я [7]. Таким чином, це є свідченням того, що самоприйняття як детермінанта наявності психологічного благополуччя включає

- біологічну сферу, оскільки увага спрямована на тілесність, зовнішність і проблему фізичного здоров'я в цілому,
- психологічну сферу, оскільки у поле зору входить ціннісне самотавлення як чинник психічного благополуччя і психічного здоров'я,
- соціальна сфера, оскільки мова йде про життя сучасної жінки у різноманітних соціальних середовищах та побудові різноманітних видів міжособової взаємодії.

Будь-яке соціальне середовище, суспільство є зацікавленим у наявності високого рівня соціального та особистісного здоров'я кожного як фізичного, так і психічного. Однак, епідеміологічні дослідження, здійснені в Україні, показали зниження по всіх показниках загального здоров'я українців за останні роки, особливу вразливість українців до соматичних, психічних та особистісних розладів, які протягом життя зросли на третину (31,6%), в той час, як в структурі загальної психічної захворюваності у підлітків і юнаків – збільшилися до однієї п'ятої (20,9%), а психічна інвалідизація неповнолітніх дітей – збільшилися майже на 10% (9,4%) [47]. Можемо зробити висновок, що в умовах невизначеності українського суспільства, повільного втілення соціальних реформ, сучасні жінки живуть у постійному хронічному стресі і у них наявні проблеми у тілесній, психічній і соціальній сферах.

В Україні у сучасних умовах наявна криза громадського та індивідуального здоров'я. Окрім цього також наявна гуманітарна криза. Суспільство все більше характеризується кризовими рисами суспільства ризику, що, в свою чергу, супроводжується зростанням особистісних розладів сучасної жінки. Згідно думки І. Беґа, ми все частіше стаємо свідками «зубожіння душі людини, незважаючи на її інтелектуальне зростання» [3, с.

113]. Постає питання про те чи сформоване у сучасної жінки позитивне ставлення до самої себе і до свого життя, і чи на цій основі сформуване її цілісне самоприйняття.

Духовний компонент самоприйняття особистості представив духовними здатностями М. Савчин [33]. До них він відніс такі, як здатність вірити (віра людського розуму, трансцендентна духовна віра, наукова віра), любити (трансцендентна (духовна) і душевна любов), боротися зі злом і творити добро (наявність любові до добра, прощення автентичне сприйняття, але не прийняття зла, переважання психічних способів боротьби зі злом, стійка воля до творення добра), творити свободу та відповідальність (пояснення свободи як можливості вибору при наявності відповідальності). Наявність вказаних здібностей спричиняють ряд вимог особистості до себе, які одночасно не впливають на зниження власної самоцінності та створюють конкретні продуктивні стратегії поведінки особистості у різних сферах життя.

Тілесний компонент самоприйняття є важливою індивідуальною характеристикою, яка представляє особистість в соціумі, і виступає як важлива передумова ефективної міжособової взаємодії. У вітчизняній психології наявні дослідження щодо змін зовнішності у розумінні самовираження. Як наголошує Н. Артюхіна [1], власне людська тілесність завжди виступала як важливий культурний феномен, з яким виконувалися і втілювалися різноманітні маніпуляції з метою привернення уваги до своєї особистості і здійснення відповідної самопрезентації. Науковиця дослідила проблему татуювання як зміну власного тіла з метою самореалізації і самопрезентації в юнацькому віці.

Висновки до першого розділу:

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

З'ясовано, що самоприйняття є складним багатовимірним психологічним конструктом, який розглядається як компонент самосвідомості, «Я-концепції»

та самоствалення особистості. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників самоприйняття трактується як інтегративна характеристика, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти ставлення до себе. Теоретичний аналіз показав розмежування умовного та безумовного самоприйняття. Умовне самоприйняття залежить від зовнішніх оцінок і соціальних стандартів, тоді як безумовне передбачає усвідомлене, цілісне й автономне прийняття себе незалежно від успіхів чи невдач. Представлена модель розвитку безумовного самоприйняття засвідчує, що ключовими механізмами його формування є рефлексія, усвідомлення власних емоцій і прийняття внутрішніх мотивів.

Проаналізовано основні підходи до вивчення психологічного благополуччя. Встановлено, що психологічне благополуччя розглядається як багатовимірна система, яка включає емоційний, когнітивний, особистісний і міжособистісний компоненти. Воно охоплює такі складники, як автономія, позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання, наявність життєвих цілей і самоприйняття. Психологічне благополуччя визначається як інтегральний показник реалізації особистісного потенціалу, гармонійності життєвої перспективи та суб'єктивного відчуття задоволеності життям. Узагальнення наукових підходів дозволило зробити висновок про тісний взаємозв'язок психологічного благополуччя з психічним здоров'ям, соціальним функціонуванням та якістю життя.

Обґрунтовано роль самоприйняття як детермінанти психологічного благополуччя особистості. Показано, що самоприйняття охоплює біологічний (тілесний), психологічний та соціальний виміри. Воно виступає внутрішнім ресурсом подолання стресу, формування позитивного «Я-образу», підтримки самоцінності та особистісної цілісності. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що сформоване безумовне самоприйняття сприяє розвитку автономії, відповідальності, духовної зрілості, гармонізації міжособистісних відносин та підвищенню рівня психологічного благополуччя сучасної жінки.

Отже, результати теоретичного дослідження дають підстави стверджувати, що самоприйняття є системоутворювальним чинником психологічного благополуччя. Рівень його сформованості визначає якість саморегуляції, життєвої перспективи, соціальної адаптації та загальної задоволеності життям. Отримані теоретичні узагальнення створюють методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження особливостей самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК

2.1. Методологічні засади та організація дослідження

Важливим для нас є концептуальний підхід до психологічного благополуччя, запропонований В. Омелянською. Науковиця наголошує на тому, що психологічне благополуччя включає такі структурні складові, як самовизначення та система взаємовідносин. Згідно її думки, пізнавальній активності відводиться основоположна роль формування адаптивних стратегій з метою подолання стресу, а також зниження відчуття тривожності, а система взаємовідносин та діяльнісна активність детермінують покращення загального психологічного стану особистості [27, с. 22]

Також ми брали до уваги теоретичні положення В. Майструк щодо чинників психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття як «чинник психологічного благополуччя охоплює біологічну, психологічну та соціальну сфери» [21, с.97]. Згідно її думки, «у дослідженнях самоприйняття значна увага приділяється тілесності, зовнішності і проблемі фізичного здоров'я загалом. Окрім складових, пов'язаних із біологічною сферою, також важливе місце посідають компоненти психологічної сфери, серед яких центральним є ціннісне самоставлення як запорука психічного благополуччя і психічного здоров'я. У контексті соціального здоров'я йдеться про функціонування сучасної жінки в різних соціальних середовищах та ефективну міжособову взаємодію» [21, с.97].

Цінним для нас було вчення Т. Третьякової та В. Плукчі щодо структури «Я-образу», яка «включає три основні компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий» [39, с.163].

Когнітивний компонент, як наголошують Т. Третьякова та В. Плукчі, «охоплює знання та переконання про себе – уявлення про власні якості, здібності, риси характеру, сильні та слабкі сторони.

Афективний компонент визначає емоційні переживання, пов'язані із самооцінкою. Позитивні емоції, які людина відчуває щодо себе, сприяють формуванню впевненості, тоді як негативні можуть спричинити внутрішні конфлікти і сумніви у своїх можливостях.

Поведінковий компонент проявляється у способах, якими ми реалізуємо уявлення про себе в реальному житті.

Всі ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину самосприйняття. Окрім внутрішніх складників, Я-образ має різні типи залежно від контексту» [39, с.163].

«Я-соціальне» розкриває сприйняття себе на основі соціальних ролей та відносин з іншими. «Я-емоційне» розкриває внутрішній світ людини, її почуття та переживання. «Я-фізичне» – відображає уявлення про своє власне тіло, про його зовнішній вигляд та стан, що у сучасному суспільстві виступає як важливий елемент самооцінки. «Я-ідеальне», як наголошують Т. Третьякова та В. Плукчі, уособлює те, якою особистість хотіла би бути, включаючи її цілі, амбіції та життєві ціннісні орієнтації. «Я-об'єктивне», згідно їх думки, виступає як найглибший рівень самосвідомості, коли особистість сприймає себе незалежно від зовнішніх впливів та оцінок [39, с.163].

Суттєвий вплив на формування «Я-бразу» належить фізичному компоненту, який визначає самооцінку особистості та відчуття внутрішньої гармонії. Сприйняття власного тіла «впливає не лише на уявлення про себе, але й на емоційні реакції, стиль взаємодії з іншими людьми та рівень впевненості. Образ тіла – це суб'єктивне уявлення про власний зовнішній вигляд і фізичні можливості. Він формується під впливом біологічних чинників, культурних стандартів краси, соціальних очікувань, а також медіа та соціальних мереж, які часто сприяють порівнянню себе з іншими й викликають самокритику» [39, с.163].

Важливим для нас були теоретичні положення Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк [5]. Вибір раціонально-емотивного поведінкового підходу як методологічної основи дослідження, згідно думки вчених, визначається фактом

про те, що раціонально-емотивний поведінковий підхід у поєднанні із когнітивно-поведінковим – не є монолітними теоріями, а представляють собою науково-емпіричну структуру та рух, що увесь час розвивається та включає багато різних течій і напрямів [5].

Поведінковий підхід, що знаходиться в основі поведінкової терапії, як наголошує В. Майстрок, «виник як реакція на фройдистську психодинамічну парадигму і проголошував відтворення зв'язків між видимими подіями: між стимулами (зовнішніми подіями чи обставинами в навколишньому середовищі і реакціями (емпірично операціоналізованими реакціями). Незважаючи на значну ефективність поведінкових експериментів і експозицій у психологічній допомозі при різних проблемах особи, у науковій літературі висвітлювалося невдоволення чистим поведінковим підходом. Адже різні психічні процес: думки, переконання, інтерпретації, образи як потужна частина психічного життя не піддавалася науковому вивченню» [20, с.63-64].

Однак, Л. Засекіна зауважує, що ця революція призвела до початку дослідження психічних проблем особистості не лише як простих автоматизованих поведінкових реакцій, а як складного психічного феномена, який є невід'ємною структурною компонентою пізнавальної сфери [14].

У раціонально-емотивному поведінковому підході, як зазначає В. Майстрок, аналогічно когнітивно-поведінковому підходу, виокремлюються теоретичні принципи, які виступають як вихідні положення для побудови теоретико-емпіричного дослідження проблеми безумовного самоприйняття сучасною жінкою [20, с.64].

Згідно до іраціонально-емотивного принципу різні ірраціональні вірування (диспозиції, деструктивні припущення, негативні ірраціональні установки) детермінують виникнення певних емоцій і спричиняють стійкі емоційні стани, серед яких виділяють негативні, зокрема, такі, як: страх, дистрес, фрустрація, тривожність, пригнічений настрій тощо [20, с.64]. «Такі ірраціональні вірування часто називають ірраціональними спотвореннями і пов'язують із значеннями, які надаються конкретним ситуаціям, особам чи

явищам» [20, с.64]. «Відповідно до цього принципу, самоприйняття супроводжується і підтримується конкретними віруваннями і установками, заснованими на позитивному ставленні до себе. ... Визначення ірраціональних спотворених вірувань кожного індивідуального випадку є базою як для теоретико-емпіричних узагальнень, так і для психологічної і психотерапевтичної роботи у випадках із низькою якістю життя і психологічним неблагополуччям [20, с.65].

При організації емпіричного дослідження важливим для нас був поведінковий принцип, згідно якому, по-перше, поведінці належить важлива роль у підтримці психічних станів, а, по-друге, детермінується емоційними станами та ірраціональними віруваннями.

Також ми опиралися на принцип «тут і тепер». У нашому дослідженні ми використовували його при зіставленні конкретних рівнів безумовного самоприйняття, при аналізі врахування віку, професійно-статусних характеристик жінок, особистісних станів і властивостей, специфіки якості життя. Безумовне самоприйняття виступає важливою детермінантою, що спричинює психологічне благополуччя.

Досліджувані нашої вибірки належать до етапу дорослості. Серед них переважають представниці раннього дорослого періоду (20–40 років) – 30 осіб, що становить приблизно 75 % вибірки, тоді як середній дорослий період (40–60 років) представлений 10 особами, що складає близько 25% від загальної кількості учасниць дослідження.

Вибірка охоплює також різні соціальні статуси. Так, жінки із професійним статусом налічують 26 осіб, що становить приблизно 65% вибірки, а здобувачки вищої освіти – 14 осіб, або 35% загальної кількості респондентів. Загалом у дослідженні взяли участь 40 осіб.

Серед жінок із професійним статусом спостерігається наступна структура професійної діяльності: юристи – 2 особи (7,7% від групи професійних жінок); викладачі закладів вищої освіти – 6 осіб (23,1%); інженери – 2 особи (7,7%);

фармацевти – 1 особа (3,8 %); лікарі – 2 особи (7,7 %); вчителі шкіл – 10 осіб (38,5 %); психологи – 2 особи (7,7 %); приватні підприємці – 5 осіб (19,2 %).

Таким чином, вибірка є різномірною за віком та професійним статусом, що дозволяє враховувати вплив соціальних та професійних чинників на досліджувані показники якості життя та рівня самоприйняття.

2.2. Методичний арсенал дослідження

Для проведення емпіричного дослідження ми використали наступні методики.

Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлайном, Д. Хаага в адаптованій україномовній версії [15, с.191-192] (див. Додаток А).

Методика спрямована на оцінку схильності приймати себе, не оцінюючи власну особистість, а фокусуючись на прийнятті свого "Я". Україномовна версія: Використовується в наукових дослідженнях для вивчення психологічного здоров'я та саморегуляції.

Метою є розрізнення умовного самоприйняття (я прийнятний, якщо...) та безумовного прийняття (я прийнятний, незважаючи на...).

Опитувальник безумовного самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ), розроблений Дж. М. Чамберлейном та Д. А. Ф. Хаага, в адаптованій україномовній версії використовується для вимірювання здатності особистості приймати себе беззастережно, незалежно від власних успіхів, невдач або оцінок інших. Адаптація дозволяє діагностувати рівень прийняття себе як цілісної особистості, що є ключовим компонентом психологічного здоров'я та запобігає патологічній самокритиці.

Опитувальник включає пункти, що оцінюють реакції на: помилки та невдачі; критику з боку інших; особисті недоліки. Високі показники за шкалою свідчать про вищий рівень безумовного самоприйняття, що позитивно корелює з низьким рівнем депресії та тривожності. Опитувальник складається з 20

тверджень, які потрібно оцінити за 7-бальною шкалою. Максимальна кількість балів, які можна отримати при виконанні опитувальника – 140 балів.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф в адаптації С. Карсканової — це надійний україномовний інструмент для оцінки рівня психологічного здоров'я та самовідчуття особистості [16, с.1–10.]. Вона вимірює шість ключових компонентів, включаючи самоприйняття, відносини з оточуючими, автономність та особистісне зростання.

Включає 6 шкал (самоприйняття, відносини з іншими, автономність, управління оточенням, життєві цілі, особистісне зростання).

Респондентам надавався бланк методики зі списком тверджень. Досліджувані мали вказати свою згоду або незгоду з певним запропонованим твердженням, вибравши відповідь на шкалі, яка складається з шести градацій – від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден». Необхідно було обрати ту шкалу, яка є найбільш відповідною для досліджуваного.

Інструкція для досліджуваних: «Твердження, які Вам представлено, стосуються вашого ставитися до самого себе і власного життя. Потрібно погодитися або, навпаки, не погодитися з кожним твердженням із запропонованих. Вам потрібно обвести цифру, яка є найточнішою щодо відображення міри вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень. Правильних або неправильних відповідей не має». Твердження, які надаються в опитувальнику носять як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст, у зв'язку з цим має бути прямий і зворотній обрахунок. Наприклад, твердження під номером 5: «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому житті і сподіваюся також реалізувати в майбутньому житті» є безпосередньо пов'язаним з характеристикою благополуччя, а саме «мета (цілі) в житті». Висока оцінка даного твердження буде означати мотиваційну (цільову) наповненість життя респондентів.

Отримані бали за конкретними шкалами давали можливість оцінити: позитивні відносини з іншими людьми, автономію, управління середовищем,

особистісне зростання, мету у житті, самоприйняття. Сумарний бал характеризував психологічне благополуччя особистості загалом.

Методика для діагностики якості життя (М. Фетискин), адаптований нами варіант (див. Додаток Б), містить наступні шкали: матеріальне забезпечення, житлові умови, сім'я (родина), харчування, робота, кохання, дозвілля, становище (статус) у суспільстві, духовні потреби, здоров'я родини та власне, і оцінюються респондентами за шкалою від 0 до 100.

Інструкція для респондента: для кожного питання оцініть свій рівень задоволеності від 1 (мінімум) до 5 (максимум). Відповіді повинні бути чесними та суб'єктивними, немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте на всі питання. Обробка результатів: Обчислити середній бал по кожній шкалі. Підсумувати або усереднити всі шкали для отримання інтегрального показника якості життя. Провести статистичний аналіз (t-тест, кореляції, порівняння груп).

Методика складається з 14 інтегрованих шкал, які оцінюють різноманітні аспекти життя:

1. Матеріальне забезпечення – оцінка достатності фінансових ресурсів для задоволення потреб.
2. Житлові умови – оцінка комфорту, безпеки та доступності житла.
3. Сім'я (родина) – якість міжособистісних стосунків із близькими людьми.
4. Харчування – задоволеність раціоном і режимом харчування.
5. Кохання – оцінка якості романтичних, близьких емоційних стосунків.
6. Дозвілля – оцінка задоволеності вільним часом і активностями.
7. Статус в суспільстві – самоприйняття своєї соціальної позиції та значущості.
8. Робота – задоволеність професійною діяльністю, робочими умовами.
9. Духовні потреби – оцінка ступеня реалізації особистісних цінностей і цілей.
10. Соціальна підтримка – оцінка підтримки з боку близьких, друзів, суспільства.

11. Здоров'я родини – самосприйняття загального стану здоров'я близьких людей.
12. Власне здоров'я – оцінка фізичного і психічного здоров'я респондента.
13. Душевний стан – загальне емоційне та психологічне благополуччя.
14. Якість життя в цілому – інтегральна оцінка загального рівня якості життя.

Ми обрали дану методику з зв'язку з тим, що у сучасних дослідженнях [20, с.79-80] виокремлюється зв'язок між психологічним благополуччям та якістю життя. Отже, вивчаючи аспекти якості життя за запропонованими шкалами, ми можемо визначити прояви різних аспектів якості життя у відповідності до рівня самоприйняття сучасної жінки та її психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу:

Теоретико-методологічну основу дослідження склали сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя, самоприйняття та структури «Я-образу», що дозволило розглядати самоприйняття жінок як багатовимірний феномен, пов'язаний із когнітивною, емоційною та поведінковою сферами особистості.

Вибірка дослідження є різномірною за віком і соціально-професійним статусом, що забезпечує можливість комплексного аналізу особливостей самоприйняття в різних умовах життєдіяльності.

Підібраний методичний інструментарій (USAQ, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика якості життя М. Фетискіна) є валідним і дозволяє всебічно дослідити рівень самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя респонденток.

Організація дослідження та використані методики забезпечують можливість встановлення взаємозв'язків між самоприйняттям, емоційними станами, якістю життя та загальним рівнем психологічного благополуччя жінок.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самоприйняття у жінок

Психологічне благополуччя для кожної жінки є своєрідним пошуком шляхів прийняття та реалізації власних тілесних, духовних, емоційних та когнітивних ресурсів для досягнення психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя включає в себе компетентність, автономність, формулювання життєвої мети, позитивні міжособові відносини та особистісний розвиток.

На своєрідність і неповторність впливають такі особистісні чинники: риси особистості, актуальні для жінки соціальні ситуації, що у значній мірі визначаються її професійним статусом. У зв'язку з цим ми у дослідженні досліджували за віком та професійно-соціальним статусом жінок.

На першому етапі емпіричного дослідження ми визначали рівні самоприйняття на основі підрахунків процентилей описової статистики за програмою SPSS.

Результати дослідження ми подали у таблиці 3.1 (див. Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл значень за методикою безумовного самоприйняття відповідно до рівнів

Рівні	Процентилі	Валідні значення
Високий рівень	75	89-140
Середній рівень	50	71-88
Низький рівень	25	0-70

Аналіз результатів, поданих у таблиці 3.1, свідчить про диференціацію респондентів за рівнями безумовного самоприйняття відповідно до квартильного розподілу.

Межі рівнів були визначені на основі 25-го, 50-го та 75-го процентилів із використанням описової статистики програми SPSS.

До низького рівня безумовного самоприйняття віднесено показники в межах 0–70 балів, що відповідає значенням до 25-го процентилу. Респонденти з такими результатами характеризуються недостатнім прийняттям власної особистості, схильністю до самокритичності, залежністю самооцінки від зовнішнього схвалення та підвищеною чутливістю до оцінок оточення.

Середній рівень (інтервал 71–88 балів, що відповідає 50-му процентилу) свідчить про відносно сформоване, але нестійке самоприйняття. Особи з такими показниками загалом позитивно ставляться до себе, однак у ситуаціях невдач або критики можуть демонструвати коливання самооцінки.

До високого рівня безумовного самоприйняття віднесено результати в межах 89–140 балів, що перевищують 75-й перцентиль. Для таких респондентів характерні позитивне ставлення до себе, внутрішня узгодженість, автономність суджень та незалежність від зовнішніх оцінок.

Таким чином, розподіл значень за рівнями (0–70; 71–88; 89–140 балів) дозволяє констатувати наявність чіткої градації сформованості безумовного самоприйняття в досліджуваній вибірці та створює підґрунтя для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу отриманих результатів.

На наступному етапі нашого дослідження ми поставили своїм завданням простежити вікові особливості самоприйняття та психологічного благополуччя жінок.

Таким чином, різні вікові задачі двох періодів дають можливість проаналізувати гендерні вікові відмінності у сприйнятті жінок за виокремленими шкалами самоприйняття та психологічного благополуччя (див. Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Вікові особливості самоприйняття та психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Шкали самоприйняття та благополуччя	Показники жінок віком 20-40 років	Показники жінок віком 40-60 років	t критерій, рівень значущості
1.	Безумовне самоприйняття	70,83±10,24	76,18±9,68	t=2,241, p≤0,05
2.	Позитивні стосунки	54,87±10,95	58,96±10,21	t=2,104, p≤0,05
3.	Автономія	51,94±7,84	56,72±8,02	t=2,865, p≤0,05
4.	Управління середовищем	55,62±10,73	56,18±9,12	t=0,428, p≥0,05
5.	Особистісне зростання	56,11±11,94	60,37±10,86	t=2,156, p≤0,05
6.	Наявність мети	57,08±8,91	58,02±9,17	t=0,684, p≥0,05
7.	Самоприйняття	49,12±9,03	54,76±9,41	t=2,337, p≤0,05
8.	Психологічне благополуччя	318,54±11,26	342,83±10,14	t=3,104, p≤0,01

Аналіз результатів дослідження, поданих у таблиці 3.2, дає можливість виявити вікові особливості самоприйняття та психологічного благополуччя жінок у вікових групах: 20–40 та 40–60 років.

За шкалою «Безумовне самоприйняття» встановлено статистично значущі відмінності (t=2,241, p≤0,05): у жінок віком 40–60 років показник становить 76,18±9,68 бала, що є вищим порівняно з групою 20–40 років (70,83±10,24 бала). Це свідчить про більш сформоване прийняття себе, внутрішню узгодженість та меншу залежність від зовнішніх оцінок у старшій віковій групі. Подібна тенденція простежується за шкалою «Позитивні стосунки»: показники жінок 40–60 років (58,96±10,21) перевищують результати молодшої групи (54,87±10,95), при цьому різниця є статистично значущою (t=2,104, p≤0,05). Це

може свідчити про більший соціальний досвід та сформованість міжособистісної взаємодії у зрілому віці. За шкалою «Автономія» також виявлено значущі відмінності ($t=2,865$, $p\leq 0,05$): $56,72\pm 8,02$ у жінок 40–60 років проти $51,94\pm 7,84$ у групі 20–40 років. Отримані дані вказують на зростання самостійності, незалежності суджень та внутрішньої регуляції поведінки з віком. Натомість за шкалою «Управління середовищем» статистично значущих відмінностей не встановлено ($t=0,428$, $p\geq 0,05$): показники практично не відрізняються – $55,62\pm 10,73$ у молодшій групі та $56,18\pm 9,12$ у старшій. Це свідчить про відносну стабільність здатності ефективно організовувати власне життєве середовище незалежно від віку. За шкалою «Особистісне зростання» виявлено значущі відмінності ($t=2,156$, $p\leq 0,05$): у жінок 40–60 років показник становить $60,37\pm 10,86$, тоді як у жінок 20–40 років – $56,11\pm 11,94$. Це може свідчити про переосмислення життєвого досвіду та більш усвідомлене прагнення до самореалізації у зрілому віці. За шкалою «Наявність мети» відмінності є статистично незначущими ($t=0,684$, $p\geq 0,05$): $57,08\pm 8,91$ у молодшій групі та $58,02\pm 9,17$ у старшій. Отже, орієнтація на життєві цілі є відносно стабільною характеристикою в обох вікових періодах. За шкалою «Самоприйняття» встановлено статистично значущу різницю ($t=2,337$, $p\leq 0,05$): $54,76\pm 9,41$ у жінок 40–60 років проти $49,12\pm 9,03$ у жінок 20–40 років. Це підтверджує тенденцію до більш позитивного ставлення до себе у зрілому віці. Найбільш виражені відмінності зафіксовано за інтегральним показником «Психологічне благополуччя» ($t=3,104$, $p\leq 0,01$): у групі 40–60 років він становить $342,83\pm 10,14$ бала, що істотно перевищує показник групи 20–40 років ($318,54\pm 11,26$ бала). Це свідчить про більш високий загальний рівень психологічної гармонії, життєвої задоволеності та внутрішньої стабільності у жінок зрілого віку.

Таким чином, результати дослідження демонструють переважання вищих показників самоприйняття та психологічного благополуччя у жінок 40–60 років, що може бути зумовлено накопиченим життєвим досвідом, стабілізацією ціннісної системи та формуванням більш зрілої Я-концепції.

Наступним завданням було виявлення відсоткового розподілу жінок щодо рівнів самоприйняття відповідно до вікової групи.

Результати ми подали у таблиці 3.3 та відобразили у діаграмі на рисунку 3.1 (див. Рис.3.1).

Таблиця 3.3

Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до віку

Рівень безумовного самоприйняття	Якісний показник (%)	
	Жінки 20–40 років	Жінки 41–60 років
Низький рівень	41	28
Середній рівень	38	47
Високий рівень	21	25

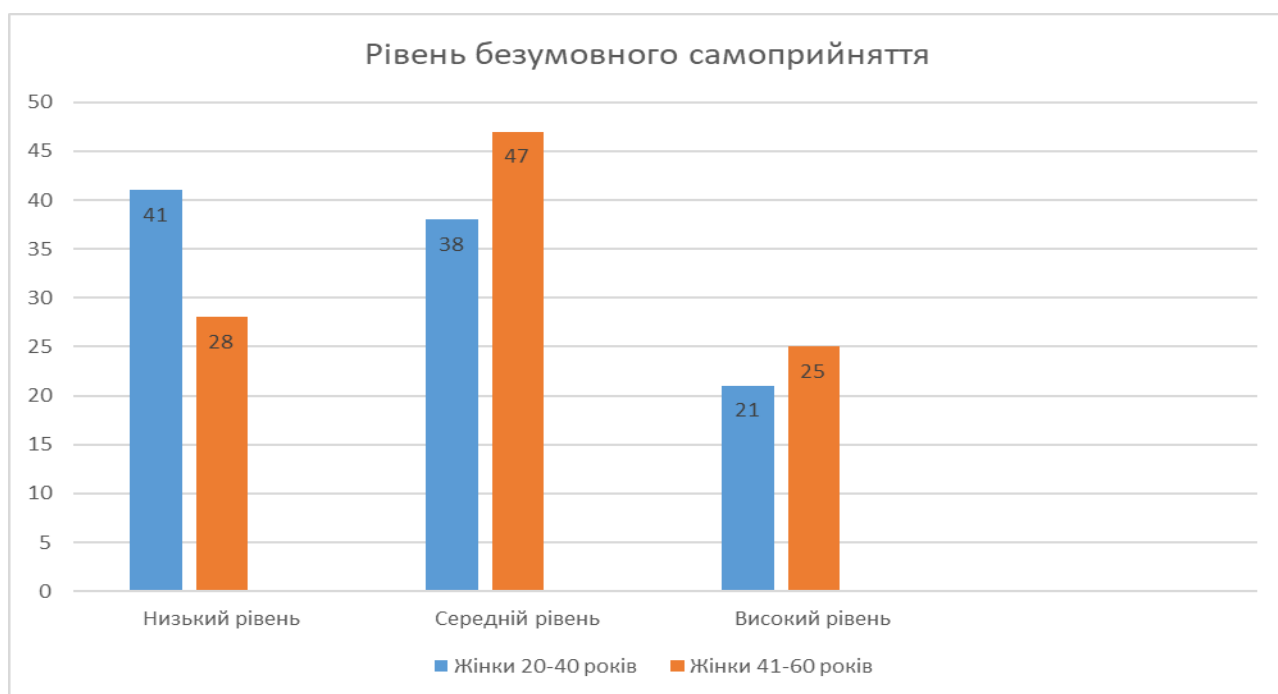


Рис. 3.1. Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до віку

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед жінок віком 20–40 років переважає низький рівень безумовного самосприйняття, який становить 42%.

Середній рівень у цій групі зафіксовано у 38% респонденток, тоді як високий рівень демонструють лише 20% опитаних. Це вказує на те, що значна частина молодших жінок характеризується недостатньо сформованим прийняттям себе без зовнішніх умов та оцінок.

У групі жінок віком 41–60 років спостерігається інша тенденція. Найбільша частка респонденток має середній рівень безумовного самосприйняття – 44%.

Низький рівень притаманний 32% опитаних, а високий рівень зафіксовано у 24% жінок цієї вікової категорії.

Порівняно з молодшою групою, у старшій віковій категорії простежується зменшення частки осіб із низьким рівнем (на 10 відсоткових пунктів) та зростання показників середнього й високого рівнів (на 6 і 4 відсоткових пункти відповідно).

Отримані результати дозволяють зробити висновок про позитивну вікову динаміку розвитку безумовного самосприйняття. З віком підвищується рівень прийняття себе, зростає внутрішня стабільність та зменшується залежність самооцінки від зовнішніх чинників.

Водночас збереження відносно невисокого відсотка осіб із високим рівнем самосприйняття (20% і 24%) свідчить про доцільність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до себе та формування внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, можемо зробити висновок, що жінки, яким за 40 років, забезпечують власне особистісне зростання не поживавленням життя через усвідомлення минулого і майбутнього, а завдяки осмисленню теперішнього життя та прийняття різних життєвих ситуацій.

При аналізі професійно-статусних особливостей самосприйняття та психологічного благополуччя жінок ми отримали наступні результати (див. Табл.3.4).

Таблиця 3.4

Професійно-статусні особливості самоприйняття та психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Шкали самоприйняття та благополуччя	Показники жінок в зажежності від статусу		t критерій Ст'юдента, рівень значущості
		професійно-соціальний статус	здобувач вищої освіти	
1.	Безумовне самоприйняття	81,24	76,10	$t=2,014, p\leq 0,05$
2.	Позитивні стосунки	62,18	52,47	$t=3,287, p\leq 0,01$
3.	Автономія	57,43	50,92	$t=2,564, p\leq 0,05$
4.	Управління середовищем	57,02	57,11	$t=0,498, p\geq 0,05$
5.	Особистісне зростання	64,83	53,18	$t=3,204, p\leq 0,01$
6.	Цілі у житті	62,37	54,26	$t=2,238, p\leq 0,05$
7.	Самоприйняття	57,90	45,62	$t=3,356, p\leq 0,01$
8.	Психологічне благополуччя	442,97	389,66	$t=3,012, p\leq 0,01$

Аналіз даних таблиці 3.4 засвідчує наявність статистично значущих відмінностей між жінками із професійно-соціальним статусом та жінками-здобувачами вищої освіти за більшістю досліджуваних показників.

За шкалою безумовного самоприйняття жінки із професійно-соціальним статусом мають вищий показник (81,24 бала) порівняно зі здобувачами освіти (76,10 бала), при цьому різниця є статистично значущою ($t=2,014, p\leq 0,05$). Це свідчить про більш сформоване прийняття себе незалежно від зовнішніх оцінок у жінок, які реалізовані у професійній сфері.

За шкалою позитивних стосунків виявлено виражену різницю: 62,18 бала у жінок із професійним статусом проти 52,47 бала у здобувачів освіти ($t=3,287, p\leq 0,01$). Отримані результати можуть вказувати на більшу соціальну зрілість, комунікативну компетентність та стабільність міжособистісних взаємин у першої групи.

Показник автономії також є вищим у жінок із професійно-соціальним статусом (57,43 бала) порівняно з жінками, які навчаються (50,92 бала), при статистично значущій різниці ($t=2,564$, $p\leq 0,05$). Це свідчить про більшу незалежність у прийнятті рішень та меншу залежність від соціального схвалення.

Водночас за шкалою управління середовищем істотних відмінностей не виявлено: показники становлять 57,02 бала та 57,11 бала відповідно ($t=0,498$, $p\geq 0,05$). Практично однакові значення свідчать про подібний рівень здатності організовувати власну діяльність та контролювати життєві обставини в обох групах.

Особливо виражені відмінності спостерігаються за шкалою особистісного зростання: 64,83 бала у жінок із професійним статусом проти 53,18 бала у здобувачів освіти ($t=3,204$, $p\leq 0,01$). Це може свідчити про більш розвинену орієнтацію на самореалізацію та розвиток у першій групі.

Аналогічна тенденція простежується щодо наявності мети в житті: 62,37 бала проти 54,26 бала ($t=2,238$, $p\leq 0,05$), що відображає більш чітку життєву спрямованість та усвідомлення перспектив у жінок із професійною реалізацією.

За шкалою самоприйняття різниця є суттєвою та статистично значущою: 57,90 бала у першій групі та 45,62 бала у другій ($t=3,356$, $p\leq 0,01$). Це підтверджує більш позитивне ставлення до себе та вищий рівень внутрішньої узгодженості у жінок із сформованим професійним статусом.

Інтегральний показник психологічного благополуччя також є вищим у жінок із професійно-соціальним статусом (442,97 бала) порівняно зі здобувачами вищої освіти (389,66 бала), при статистично значущій різниці ($t=3,012$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про загалом вищий рівень особистісної гармонії, задоволеності життям та психологічної зрілості у першій групі.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що наявність професійно-соціального статусу пов'язана з вищими показниками самоприйняття та психологічного благополуччя, тоді як у жінок-здобувачів

вищої освіти зазначені показники є нижчими, що може бути зумовлено етапом активного професійного та особистісного становлення.

Розглянемо відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття у відповідності з професійно-соціальним статусом (див. Табл. 3.5, Див. Рис. 3.2)

Таблиця 3.5

Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до професійно-соціального статусу

Рівень самоприйняття	Якісний показник (%)	
	Жінки із професійно-соціальним статусом	Жінки-здобувачки освіти
Низький рівень	18	32
Середній рівень	42	45
Високий рівень	40	23

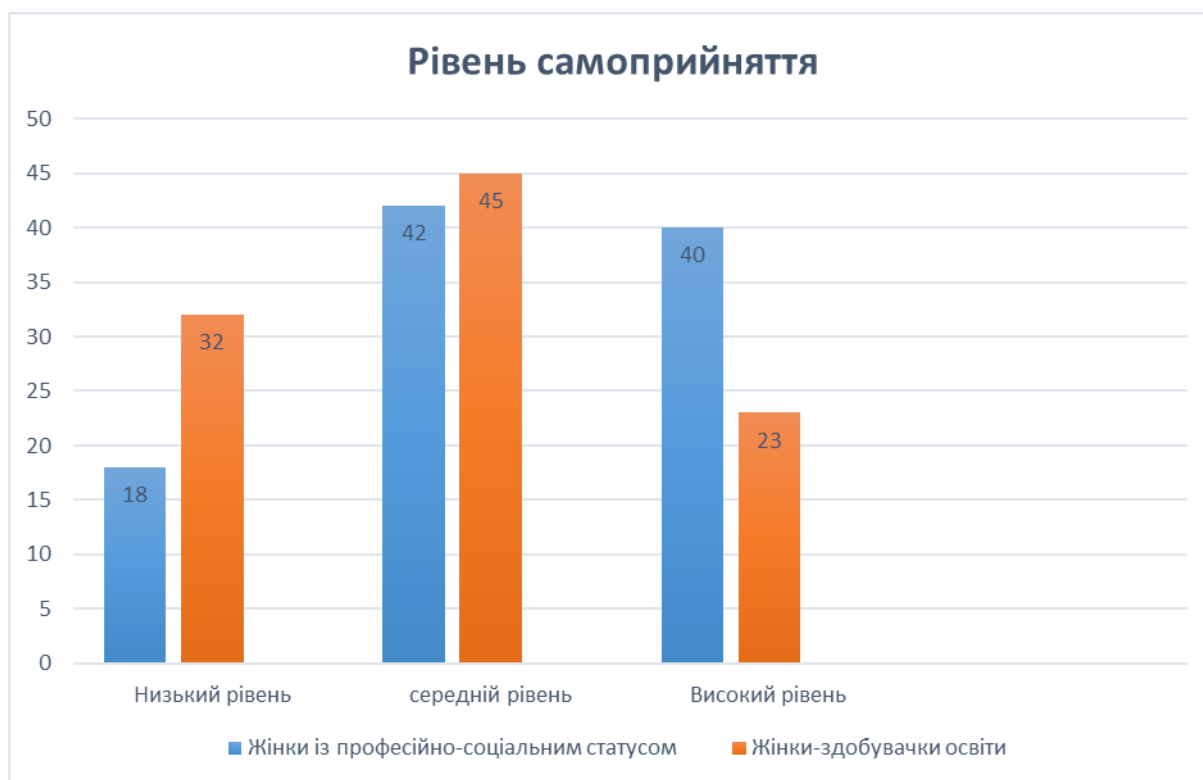


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до професійно-соціального статусу

Рисунок 3.2 відображає відсотковий розподіл жінок, у яких різні рівні безумовного самоприйняття залежно від професійно-соціального статусу.

Аналіз даних свідчить, що серед жінок із професійно-соціальним статусом найменша частка має низький рівень самоприйняття – 18%, тоді як середній рівень спостерігається у 42%, а високий рівень – у 40% респонденток. Це вказує на те, що більшість жінок із реалізованим професійним статусом характеризуються достатньо сформованим або високим рівнем прийняття себе, позитивним ставленням до власних здібностей і меншим впливом зовнішніх оцінок.

Серед жінок-здобувачок вищої освіти спостерігається інша картина: низький рівень самоприйняття мають 32% респонденток, середній рівень – 45%, а високий рівень – лише 23%. Це свідчить про те, що у більшості студенток самоприйняття сформоване помірно, але значна частка ще демонструє недостатній рівень внутрішнього прийняття себе.

Таким чином, порівняльний аналіз показує, що професійна реалізація та соціальний статус позитивно корелюють із рівнем самоприйняття: жінки із професійним статусом частіше мають високий рівень самоприйняття, тоді як серед здобувачок освіти переважають середній та низький рівні. Ці результати підтверджують важливість професійної самореалізації для формування позитивного ставлення до себе та внутрішньої психологічної стабільності.

3.2. Взаємозв'язок самоприйняття жінок з якістю життя

Якість життя є важливою категорією, яка у сучасній психології здоров'я широко вивчається та пов'язується із психологічним благополуччям особистості. Якість життя у зарубіжній психології інколи прирівнюється із психологічним благополуччям. Так, у деяких зарубіжних психологічних словниках якість життя пояснюють як благополуччя особистості, включаючи негативні та позитивні аспекти її життя з метою подальшого виправлення негативних [45].

При дослідженні проблеми якості життя ми помітили, що досить часто дану проблему вивчають, беручи до уваги фізичне здоров'я особистості, сім'ю (родину), освіту, роботу, матеріальний статок, релігійні переконання, стан екології у місці проживання тощо. Акцентуємо увагу на тому, що не варто плутати поняття «якість життя» та «стандарти життя», оскільки вони відмінні за ознаками психологічної та економічної спрямованості.

На наступному етапі дослідження з метою суб'єктивної оцінки різних аспектів життя за 14 шкалами ми використали адаптований нами українською мовою Опитувальник оцінки якості життя [див. Додаток Б].

Для порівняння результатів самоприйняття та якості життя нами здійснено інтерпретацію отриманих даних за допомогою *t* критерію Ст'юдента для груп досліджуваних із низьким та високим рівнями самоприйняття (див. Табл.3.6).

Таблиця 3.6

Середньогрупові показники якості життя жінок із низьким і високим рівнями самоприйняття

№ з/п	Шкали якості життя	Середньогрупові значення (в балах) для жінок		<i>t</i> критерій Ст'юдента, рівень значущості
		із низьким рівнем ($M \pm SD$)	із високим рівнем ($M \pm SD$)	
1.	Матеріальне забезпечення	54,20±18,75	52,10±21,40	$t=0,420, p \geq 0,05$
2.	Житлові умови	58,80±24,10	61,95±24,25	$t=0,500, p \geq 0,05$
3.	Сім'я	63,50±19,20	65,10±21,80	$t=0,250, p \geq 0,05$
4.	Харчування	61,50±21,20	73,20±21,00	$t=2,120, p \leq 0,05$
5.	Кохання	60,00±25,80	61,60±32,50	$t=0,110, p \geq 0,05$
6.	Дозвілля	53,00±25,90	61,20±24,10	$t=1,460, p \leq 0,05$
7.	Статус в суспільстві	60,00±15,50	72,10±19,10	$t=2,770, p \leq 0,05$
8.	Робота	66,50±24,00	70,80±24,90	$t=1,780, p \geq 0,05$

Продовження таблиці 3.6

9.	Духовні потреби	63,00±19,40	73,10±20,50	t=2,180, p≤0,05
10.	Соціальна підтримка	68,50±24,00	79,20±20,30	t=2,080, p≤0,05
11.	Здоров'я родини	68,20±16,50	69,00±19,60	t=0,175, p≥0,05
12.	Власне здоров'я	68,50±21,20	72,50±14,70	t=0,960, p≥0,05
13.	Душевний стан	62,20±21,30	68,00±20,00	t=1,150, p≤0,05
14.	Якість життя в цілому	69,00±18,00	75,00±16,50	t=1,530, p≤0,05

Аналіз середньогрупових показників якості життя жінок із низьким і високим рівнями самоприйняття дозволяє зробити висновки про взаємозв'язок психоемоційного стану з оцінкою різних сфер життя. Загалом, результати свідчать, що жінки з високим рівнем самоприйняття оцінюють своє життя вищими балами у більшості сфер, що підтверджує позитивний вплив самоприйняття на суб'єктивне відчуття якості життя.

Матеріальне забезпечення, житлові умови та сім'я. Середні показники матеріального забезпечення у жінок із низьким рівнем самоприйняття становлять 54,20 бала, а у жінок із високим рівнем – 52,10 бала. Схожа ситуація спостерігається щодо житлових умов (58,80 і 61,95) та сімейних відносин (63,50 і 65,10). Статистичний аналіз показав, що ці різниці не є значущими ($p \geq 0,05$), що свідчить про відносну стабільність цих аспектів життя незалежно від рівня самоприйняття. Можна припустити, що матеріальні та сімейні ресурси більше залежать від об'єктивних умов життя, ніж від суб'єктивного психоемоційного стану.

Харчування та дозвілля. Середні показники харчування у жінок із високим рівнем самоприйняття (73,20) значно перевищують показники групи з низьким рівнем (61,50, $p \leq 0,05$). Аналогічна тенденція спостерігається у сфері дозвілля (61,20 проти 53,00, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що жінки з високим самоприйняттям більш активно піклуються про власне здоров'я, збалансоване харчування та організацію вільного часу. Позитивне ставлення до себе

стимулює індивідів інвестувати в якість свого життя та розвивати ресурси, що забезпечують комфорт і задоволення.

Соціальні та психологічні аспекти. Особливо помітні відмінності між групами у сфері соціального статусу, духовних потреб, соціальної підтримки та душевного стану. Жінки з високим самоприйняттям оцінюють свій соціальний статус у суспільстві у 72,10 бала проти 60,00 бала у групи з низьким рівнем самоприйняття, духовні потреби – 73,10 і 63,00, соціальну підтримку – 79,20 і 68,50, а душевний стан – 68,00 і 62,20. Всі ці відмінності є статистично значущими ($p \leq 0,05$), що свідчить про тісний взаємозв'язок самоприйняття з психоемоційним благополуччям, соціальною адаптацією та відчуттям підтримки від оточення. Жінки, які позитивно оцінюють себе, частіше відчують внутрішню гармонію, підтримку близьких і соціальне визнання, що позитивно впливає на загальне життя.

Кохання, робота та здоров'я. Показники кохання (61,60 і 60,00), роботи (70,80 і 66,50) та здоров'я родини (69,00 і 68,20) показали незначні відмінності між групами, які не є статистично значущими ($p \geq 0,05$). Це свідчить про те, що рівень самоприйняття меншою мірою впливає на ці аспекти, які можуть визначатися об'єктивними умовами та зовнішніми обставинами.

Власне здоров'я та загальна якість життя. Середні оцінки власного здоров'я у групі з високим самоприйняттям становлять 72,50, а у групі з низьким – 68,50, що не є статистично значущою різницею ($p \geq 0,05$). Водночас загальна якість життя демонструє значущу різницю: 75,00 бала у жінок із високим самоприйняттям проти 69,00 бала у групи з низьким рівнем ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що самоприйняття суттєво впливає на суб'єктивне відчуття життя в цілому, навіть якщо окремі аспекти залишаються стабільними.

Результати свідчать про те, що рівень самоприйняття є важливим фактором психологічного та соціального благополуччя жінок. Високий рівень самоприйняття пов'язаний із кращими показниками харчування, дозвілля, соціального статусу, духовних потреб, соціальної підтримки, душевного стану та загальної оцінки якості життя. У той же час матеріальні аспекти, сімейні

відносини та окремі аспекти здоров'я значною мірою визначаються об'єктивними факторами і менш залежні від суб'єктивного сприйняття себе.

Аналіз середньогрупових показників якості життя жінок із різним рівнем самоприйняття показав, що жінки з високим самоприйняттям оцінюють своє життя загалом вище. Значущі відмінності спостерігаються у сферах харчування, дозвілля, соціального статусу, духовних потреб, соціальної підтримки, душевного стану та загальної оцінки якості життя.

У той же час матеріальні аспекти, сімейні відносини та окремі показники здоров'я не продемонстрували статистично значущих різниць, що свідчить про більшу залежність цих сфер від об'єктивних факторів.

Таким чином, рівень самоприйняття виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє поліпшенню психоемоційного благополуччя та загальної якості життя жінок. Розвиток самоприйняття може бути ефективним напрямом у програмах психологічної підтримки та профілактики стресу. Ці дані підтверджують необхідність розвитку самоприйняття як психологічного ресурсу, що сприяє підвищенню якості життя та психосоціальної стабільності жінок.

Для зручності аналізу сформованості різних параметрів якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття ми подали результати графічно (див. Рис.3.3).

Як видно з рис. 3.3, у жінок із високим рівнем самоприйняття найбільш вираженим параметром якості життя є соціальна підтримка (82%). Це свідчить про те, що досліджувані високо оцінюють наявність позитивного, емоційно сприятливого та ресурсного соціального оточення. Отриманий показник підтверджує, що сформоване самоприйняття пов'язане з довірою до інших, відкритістю у взаєминах та відчуттям підтримки з боку близьких.

Другу позицію посідає задоволення духовних потреб (78%), що вказує на значущість для цієї групи жінок духовного розвитку, інтересу до культури, літератури, мистецтва та самопізнання. Високий показник за цією шкалою демонструє внутрішню гармонійність і ціннісну насиченість життя.



Рис. 3.3. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття

Достатньо високим є також показник харчування (74%), що відображає усвідомлене ставлення до власного тіла, турботу про здоров'я та зовнішній вигляд. Натомість показник загального здоров'я становить 69%, що посідає четверту позицію у структурі оцінок. Це може свідчити про те, що фізичне самопочуття оцінюється як важливий, але не домінуючий компонент якості життя, поступаючись соціально-психологічним чинникам.

Високі значення також зафіксовано за шкалами соціального становища (73%) та задоволення професійною діяльністю (71%). Отримані дані узгоджуються з попередніми результатами дослідження, які засвідчили зв'язок високого професійно-соціального статусу з високим рівнем самоприйняття. Таким чином, реалізація у професійній сфері виступає важливою складовою психологічного благополуччя цієї групи жінок.

Водночас найнижчі показники спостерігаються за шкалами матеріального становища (61%), житлових умов (58%) та наявності коханої людини (55%). Це дозволяє припустити, що об'єктивні соціально-економічні чинники меншою мірою впливають на суб'єктивне відчуття якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття порівняно з внутрішніми психологічними та соціально-ціннісними ресурсами.

Отже, ґрунтовний аналіз сформованості різних параметрів якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття дозволяє виокремити провідні сфери їхнього благополуччя: соціальну підтримку (82%), духовну насиченість життя (78%), раціональне харчування (74%), соціальний статус (73%) та професійну реалізацію (71%). Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між внутрішньою цілісністю особистості, позитивним самоставленням і гармонійним поєднанням духовного, соціального та тілесного аспектів життя.

На наступному етапі проаналізуємо сформованість різних параметрів якості життя жінок із низьким рівнем самоприйняття (див. Рис. 3.4).

Як засвідчують дані діаграми, найвищі показники в цій групі отримано за шкалами здоров'я рідних (76%) та власного здоров'я (72%). Це свідчить про те, що жінки з низьким рівнем самоприйняття більшою мірою орієнтовані на об'єктивні та зовнішні характеристики благополуччя, які не повністю залежать від їхньої особистісної активності. Досить високим є також показник професійної діяльності (70%), що може вказувати на прагнення компенсувати внутрішню невпевненість через зовнішню результативність.

Водночас показники, пов'язані із соціально-психологічними ресурсами, є нижчими. Зокрема, соціальна підтримка становить 64%, що є помітно нижчим порівняно з групою жінок із високим рівнем самоприйняття. Також відносно невисокими є показники соціального статусу (60%) та організації дозвілля (58%), що свідчить про обмеженість соціальної активності та менш виражене відчуття задоволеності соціальним становищем.



Рис. 3.4. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із низьким рівнем самоприйняття

Показник задоволення духовних потреб дорівнює 59%, що демонструє недостатню суб'єктивну насиченість життя ціннісними та культурними аспектами. Щодо харчування (62%), то воно оцінюється як помірно сформований компонент якості життя, однак без вираженого позитивного акценту.

Найнижчі значення, як і в групі жінок із високим рівнем самоприйняття, спостерігаються за шкалою матеріального забезпечення (54%), що підтверджує відносну стабільність цього показника незалежно від рівня самоприйняття.

Провідною відмінністю у вираженні якості життя в обох групах є, по-перше, нижчий інтегральний показник якості життя у жінок із низьким рівнем самоприйняття (63%) порівняно з жінками з високим рівнем самоприйняття, та, по-друге, значно нижчий показник соціальної підтримки (64% проти 82%). Отримані результати свідчать про те, що недостатньо сформоване

самоприйняття пов'язане з меншою суб'єктивною задоволеністю соціальними взаєминами, нижчим відчуттям особистісної реалізованості та загальним зниженням психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз даних дозволяє зробити висновок, що жінки з низьким рівнем самоприйняття орієнтуються переважно на зовнішні показники стабільності (здоров'я, професійна діяльність), тоді як внутрішні ресурси – соціальна підтримка, духовна насиченість життя та соціальна самореалізація – залишаються недостатньо розвиненими, що позначається на загальному рівні якості їхнього життя.

Для розуміння того, наскільки різні аспекти якості життя впливають на психологічне благополуччя жінок, ми провели кореляційний аналіз показників якості життя та психологічного благополуччя (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки якості життя та шкалами психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Коефіцієнт r Пірсона
1.	Психологічне благополуччя	0,238**
2.	Управління оточенням	0,182*
3.	Мета в житті	0,191*
4.	Самоприйняття	0,208**

Рівні значущості: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками якості життя та шкалами психологічного благополуччя показав наявність позитивних статистично значущих взаємозв'язків.

Так, показник психологічного благополуччя має коефіцієнт кореляції з якістю життя $r = 0,238$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про слабкий, але достовірний позитивний зв'язок: чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим вищою є оцінка якості життя.

Шкала управління оточенням показала кореляцію $r = 0,182$ ($p \leq 0,05$), що також є статистично значущим позитивним зв'язком. Це означає, що жінки, які краще справляються з організацією свого оточення та впливом на нього, відчують вищу якість життя.

Показник мета в житті має $r = 0,191$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про те, що наявність чітких життєвих цілей і планів асоціюється з кращим суб'єктивним сприйняттям власного життя.

Нарешті, шкала самоприйняття показала $r = 0,208$ ($p \leq 0,01$), що підтверджує важливість позитивного ставлення до себе для підвищення якості життя.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що психологічне благополуччя, уміння керувати оточенням, наявність мети в житті та рівень самоприйняття позитивно впливають на суб'єктивну оцінку якості життя жінок, навіть якщо сила цих зв'язків є помірною. Це підкреслює значущість розвитку внутрішніх ресурсів і психологічної стійкості для підвищення рівня життя.

На наступному етапі емпіричного дослідження ми визначили зв'язки між різними шкалами якості життя та інтегральним показником психологічного благополуччя (див. Табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки між інтегральним показником психологічного благополуччя та шкалами якості життя жінок

№ з/п	Шкали якості життя	Коефіцієнт r Пірсона
1.	Харчування	0,182*
2.	Дозвілля	0,190*
3.	Кохання	0,188*
4.	Якість життя	0,292**

Рівні значущості: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що інтегральний показник психологічного благополуччя позитивно корелює з різними аспектами якості

життя жінок. Для шкали “Харчування” коефіцієнт $r = 0,182$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про слабкий, але статистично значущий позитивний зв’язок: жінки з вищим рівнем психологічного благополуччя оцінюють своє харчування дещо краще. Шкала “Дозвілля” показала $r = 0,190$ ($p \leq 0,05$), що означає, що більш психологічно благополучні жінки частіше займаються активним відпочинком і організацією дозвілля. Для шкали “Кохання” коефіцієнт $r = 0,188$ ($p \leq 0,05$), тобто жінки з вищим рівнем психологічного благополуччя оцінюють якість своїх любовних та емоційних стосунків дещо вище. Найсильніший зв’язок спостерігається для інтегрального показника “Якість життя в цілому” $r = 0,292$ ($p \leq 0,01$), що підтверджує, що загальний рівень психологічного благополуччя значно впливає на загальне сприйняття якості життя.

Серед шкал з’являються значні показники щодо шкали кохання, яка показує кореляційний зв’язок із психологічним благополуччям. Отже, кохана людина та задоволення власним сексуальним життям виступає важливим чинником психологічного благополуччя жінки. Таким чином, результати демонструють, що психологічне благополуччя виступає ключовим чинником, який позитивно впливає на різні сфери життя жінок, особливо на загальне життєве задоволення.

Проаналізуємо кореляційні зв’язки між самоприйняттям, психологічним благополуччям і якістю життя досліджуваних (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляційні зв’язки між самоприйняттям, психологічним благополуччям і якістю життя

	Якість життя	Безумовне самоприйняття	Психологічне благополуччя
Якість життя	1	0,225*	0,210*
Безумовне самоприйняття	0,225*	1	0,310**
Психологічне благополуччя	0,210*	0,310**	1

Рівні значущості: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналіз таблиці 3.7 показав наявність позитивних і статистично значущих взаємозв'язків між самоприйняттям, психологічним благополуччям і якістю життя.

Якість життя та безумовне самоприйняття мають коефіцієнт $r = 0,225$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про слабкий, але значущий позитивний зв'язок: чим вищий рівень самоприйняття, тим краще оцінюють своє життя жінки.

Якість життя та психологічне благополуччя пов'язані коефіцієнтом $r = 0,210$ ($p \leq 0,05$), що також є статистично значущим. Це означає, що психологічне благополуччя позитивно впливає на суб'єктивну оцінку життя.

Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя показали $r = 0,310$ ($p \leq 0,01$), тобто існує помірний позитивний та достовірний зв'язок: вищий рівень самоприйняття асоціюється з кращим психологічним благополуччям.

Таким чином, можна стверджувати, що самоприйняття та психологічне благополуччя взаємопов'язані та позитивно впливають на суб'єктивну оцінку якості життя, створюючи комплексний психоемоційний ресурс для підтримки життєвого комфорту.

Виявлено позитивні та статистично значущі кореляції між самоприйняттям, психологічним благополуччям і якістю життя жінок.

Чим вищий рівень безумовного самоприйняття, тим краще проявляються показники психологічного благополуччя та вища оцінка якості життя.

Психологічне благополуччя виступає важливим чинником, що сприяє підвищенню якості життя.

Результати підтверджують, що комплексний розвиток внутрішніх ресурсів особистості — самоприйняття і психологічне благополуччя — позитивно впливає на життєве задоволення та загальний рівень життя.

3.3. Рекомендації щодо особливостей формування позитивного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя

Узагальнення наукових підходів українських дослідників дозволяє стверджувати, що формування позитивного самоприйняття є багатовимірним і

системним процесом, який охоплює емоційний, когнітивний, тілесний, соціальний та ціннісно-смисловий компоненти особистості. Аналіз праць О. Чернякової, О. Гришко, А. Палій, О. Шаюк, М. Підгурської, Я. Шаюк, Т. Третякової, В. Плукчі, Л. Сердюк, В. Афанасенко, Т. Комар, С. Кондратюк, І. Жилкіної, Ю. Мелащенко та Л. Гридковець тощо дає підстави розглядати позитивне самоприйняття як інтегральний психологічний ресурс, що забезпечує внутрішню узгодженість особистості, автономність, стабільну самооцінку та здатність до гармонійної взаємодії із соціальним середовищем.

Усвідомлення істинних емоційних станів, згідно думки О. Чернякової, О. Гришко, А. Палій, є важливою передумовою переходу від умовного до безумовного самоприйняття [42]. Тому необхідно регулярно аналізувати свої емоційні реакції через ведення щоденника переживань, записи думок та рефлексивні вправи з метою розвитку усвідомлення власних емоцій і переживань.

О. Шаюк, М. Підгурська, Я. Шаюк, наголошують, що досягнення та прийняття власних мотивів стимулює внутрішню узгодженість і зменшує залежність від зовнішнього схвалення [43]. У зв'язку з цим важливо формулювати свої життєві цілі та пріоритети; періодично їх переглядати та коригувати відповідно до своїх цінностей, що дозволить прийняти власні мотиви та цілі.

Рефлексивність особистості сприяє глибинному розумінню себе, своїх цілей і життєвих помилок, що є ключовим елементом самоприйняття (за моделлю безумовного самоприйняття) [42]. Для підвищення рефлексивної компетентності позитивним є розвиток рефлексії через психотерапевтичні групи, тренінги, коучінг або самоаналіз.

Тілесна самосвідомість, як наголошують Т. Третякова та В. Плукчі, є важливою складовою «Я-образу», що впливає на самооцінку та загальний рівень самоприйняття [39]. Для формування позитивного тілесного сприйняття слід практикувати уважне ставлення до тіла через фізичні практики, уважність до харчування та самогляд (йога, пілатес, медитація тілесних відчуттів).

Л. Сердюк вважає, що самоприйняття тісно пов'язане з самооцінкою як емоційним компонентом «Я», який виступає регулятором життєдіяльності особистості [34]. З метою виховання стабільної самооцінки потрібно орієнтуватися на внутрішні критерії успіху (особистісний розвиток, власні досягнення), а не на зовнішні оцінки чи соціальну порівняльність.

Соціальна підтримка позитивно корелює із самоприйняттям і психологічним благополуччям, адже допомагає переживати складні емоційні стани та підсилює відчуття власної цінності [2]. Важливим для сучасної жінки є активна підтримка і розвиток соціальних зв'язків з близькими, друзями, колегами; долучення до груп підтримки, клубів за інтересами, що сприятиме створенню соціально-психологічної підтримки.

Автономія є важливою передумовою психологічного благополуччя і пов'язана зі здатністю до самоприйняття в умовах реального життєвого досвіду [19]. Для розвитку автономії та життєвих стратегій необхідно працювати над умінням приймати автономні рішення, формуйте власні життєві стратегії через постановку коротко- та довгострокових цілей.

Взаємозв'язок психічного, соціального та духовного благополуччя є важливим чинником позитивного самоприйняття [26]. Тому для забезпечення гармонії між різними сферами життя потрібно збалансувати між собою такі сторони, як: роботу, сім'ю, особисті інтереси та відпочинок; ділитися переживаннями з іншими, не нехтувати власними потребами.

Сформульовані рекомендації спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, прийняття власних мотивів і цілей, підвищення рефлексивної компетентності, формування позитивного тілесного образу, стабілізацію самооцінки, зміцнення соціальної підтримки, розвиток автономії та досягнення балансу між основними сферами життя. Реалізація зазначених напрямів сприятиме не лише підвищенню рівня самоприйняття, а й зміцненню психологічного благополуччя сучасної жінки загалом.

Таким чином, позитивне самоприйняття виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує її психологічну стійкість, життєву

задоволеність та цілісність, а отже може розглядатися як ключовий чинник психологічного благополуччя.

Висновки до третього розділу:

У третьому розділі було здійснено дослідження особливостей безумовного самоприйняття жінок як чинника їхнього психологічного благополуччя.

Рівнева диференціація самоприйняття (за кватильним розподілом) засвідчила наявність трьох чітко окреслених груп: низький рівень (0–70 балів), середній (71–88 балів) та високий (89–140 балів). Особи з високим рівнем характеризуються внутрішньою узгодженістю, автономністю та меншою залежністю від зовнішніх оцінок, тоді як низький рівень пов'язаний із підвищеною самокритичністю та емоційною вразливістю.

Вікові особливості. Встановлено статистично значущі відмінності між жінками 20–40 та 40–60 років. Жінки зрілого віку мають вищі показники безумовного самоприйняття ($76,18 \pm 9,68$ проти $70,83 \pm 10,24$; $p \leq 0,05$), автономії ($56,72 \pm 8,02$ проти $51,94 \pm 7,84$; $p \leq 0,05$), особистісного зростання ($60,37 \pm 10,86$ проти $56,11 \pm 11,94$; $p \leq 0,05$) та інтегрального психологічного благополуччя ($342,83 \pm 10,14$ проти $318,54 \pm 11,26$; $p \leq 0,01$).

Відсотковий аналіз показав, що у групі 20–40 років низький рівень самоприйняття мають 41% жінок, тоді як у групі 41–60 років — 28%. Водночас частка жінок із середнім та високим рівнями у старшій групі є більшою (47% і 25% відповідно), що свідчить про позитивну вікову динаміку формування самоприйняття.

Професійно-статусні відмінності. Виявлено, що жінки з професійно-соціальним статусом мають вищі показники безумовного самоприйняття ($81,24$ проти $76,10$; $p \leq 0,05$), автономії ($57,43$ проти $50,92$; $p \leq 0,05$), особистісного зростання ($64,83$ проти $53,18$; $p \leq 0,01$), самоприйняття ($57,90$ проти $45,62$; $p \leq 0,01$) та інтегрального психологічного благополуччя ($442,97$ проти $389,66$; $p \leq 0,01$), ніж жінки-здобувачки вищої освіти.

Відсотковий розподіл засвідчив, що серед жінок із професійним статусом 40% мають високий рівень самоприйняття, тоді як серед здобувачок освіти — лише 23%. Натомість низький рівень притаманний 18% професійно реалізованих жінок і 32% студенток. Це підтверджує позитивний вплив професійної самореалізації на формування внутрішньої стабільності та прийняття себе.

Взаємозв'язок самоприйняття з якістю життя. Результати аналізу за t -критерієм Ст'юдента показали, що жінки з високим рівнем самоприйняття мають статистично значущо вищі показники за такими шкалами як харчування (73,20 проти 61,50; $p \leq 0,05$), соціальний статус (72,10 проти 60,00; $p \leq 0,05$), духовні потреби (73,10 проти 63,00; $p \leq 0,05$), соціальна підтримка (79,20 проти 68,50; $p \leq 0,05$), душевний стан (68,00 проти 62,20; $p \leq 0,05$) та загальна якість життя (75,00 проти 69,00; $p \leq 0,05$).

Водночас матеріальне забезпечення, житлові умови та сімейні відносини не продемонстрували статистично значущих відмінностей, що свідчить про більшу залежність цих показників від об'єктивних соціально-економічних чинників.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що безумовне самоприйняття виступає важливим інтегративним чинником психологічного благополуччя жінок. Воно позитивно пов'язане з автономністю, особистісним зростанням, соціальною підтримкою та суб'єктивною якістю життя. З віком та з набуттям професійно-соціального статусу рівень самоприйняття зростає, що сприяє підвищенню загального психологічного благополуччя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що самоприйняття є суттєвим психологічним ресурсом жінки та важливою передумовою її особистісної зрілості, соціальної реалізації й життєвої гармонії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження особливостей позитивного самоприйняття жінок як чинника їхнього психологічного благополуччя. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що проблема самоприйняття посідає важливе місце у вітчизняній та зарубіжній психології. Позитивне самоприйняття розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивний (уявлення про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція, самореалізація) компоненти.

У структурі психологічного благополуччя (за моделлю Керол Ріфф) самоприйняття визначається як одна з базових складових поряд із автономією, позитивними стосунками, особистісним зростанням, цілеспрямованістю та екологічною майстерністю.

Вітчизняні науковці (Л. Сердюк, Т. Третьякова, В. Плукча, В. Омелянська та ін.) підкреслюють, що позитивне самоприйняття є внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує психологічну стійкість, гармонійність «Я-концепції», зниження внутрішньої конфліктності та здатність до самореалізації. Теоретичний аналіз дозволив уточнити поняття позитивного самоприйняття як безумовного прийняття себе, власних особливостей, досвіду та індивідуальних відмінностей без надмірної самокритики та залежності від зовнішніх оцінок.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що рівень самоприйняття має чітку диференціацію та пов'язаний із показниками психологічного благополуччя і якості життя жінок.

Виявлено, що: жінки зрілого віку мають вищий рівень безумовного самоприйняття та психологічного благополуччя порівняно з жінками молодшого віку.

Професійна самореалізація позитивно впливає на формування автономії, особистісного зростання та інтегрального рівня благополуччя.

Високий рівень самоприйняття статистично значущо пов'язаний із кращими показниками соціальної підтримки, духовної наповненості, задоволеності життям та емоційної стабільності.

Об'єктивні соціально-економічні чинники (матеріальні умови, житло) не демонструють прямого зв'язку з рівнем самоприйняття, що підтверджує його внутрішньоособистісну природу.

Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу про те, що позитивне самоприйняття є важливим чинником психологічного благополуччя жінок та сприяє підвищенню суб'єктивної якості життя.

Позитивне самоприйняття виступає системоутворювальним психологічним ресурсом, який забезпечує внутрішню цілісність особистості, її автономність, емоційну стійкість і здатність до особистісного зростання. З віком та в процесі професійної реалізації рівень самоприйняття зростає, що позитивно позначається на загальному рівні психологічного благополуччя.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопросвітницькій діяльності та розробленні програм розвитку позитивного самоприйняття як ресурсу психологічного здоров'я жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхина Н. В. Феномен татуювання як засіб самовизначення і самопрезентації особистості в юнацькому віці. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія Психологічні науки*. Херсон, 2016. Т. 1. С.17–23.
2. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 9 (13). С. 177-189.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія / МВС України, Луган. держ ун-т внутр. справ ім. Е. О. Дідоренка. 2-ге вид., переробл. та допов. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. 488 с.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Дж. Кірк. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
6. Глива Є. Вступ до психотерапії. Острог : Вид-во «Острозька академія»; Київ : Вид-во “Кондор”, 2004. 530 с.
7. Гошовська Д. Концептуально-теоретична модель становлення особистісної самоакцептації в підлітковому віці. Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : [монографія]. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2014. С. 71–91.
8. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоакцептивна атрибуція в контексті особистісного самоприйняття. *Психологічні перспективи*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2013. Вип. 22. С. 40–49.
9. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 207-218. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>

10. Данильченко Т. В. Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 30. С. 145–162.

11. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2016. Вип. 28. С. 93–107.

12. Данильченко Т. В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2(4). С. 7–22.

13. Єрохіна О. В., Серга Т. О. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодшої людини. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 11(16). 2022. С.313-326.

14. Засєкіна Л. В. Психолінгвістична діагностика і реорганізація негативних глибинних переконань особистості. *Психологічні перспективи*. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2015. Вип. 25. С. 57–67.

15. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Science and Education*. Issue 11. 2017. С.187-192

16. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

17. Кашлюк Ю.І. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України / наукова редакція С. Д. Максименка, Л. А.

Онуфрієва. Випуск 34. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. С. 170–186.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>

18. Кісарчук З. Просвітницька і профілактична робота. Основи практичної психології : підруч. для студентів вузів: В. Г. Панок [та ін.]. 3-тє вид., стереотип. Київ, 2006. С. 256–267.

19. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 33-40.

20. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 197 с.

21. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НУ «Острозька академія», 2017. Вип. 5. С. 94-103.

22. Майструк В. М., Засекіна Л. В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. ДЗ «Південноукраїнський національний університет імені Д. Ушинського». Одеса, 2017. Вип. 11. С. 187-192.

23. Максименко С. Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 9. С. 1–10.

24. Марченко І., Гаврилькевич В. Теоретичні підходи та практичні технології для розробки психопросвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2024, № 4. С.46-56.

25. Максимчук Н.П. Самопізнання як умова становлення ціннісних орієнтацій майбутнього педагога. *Психологія самосвідомості: минуле, сучасний стан та перспективи дослідження*: зб. наук. праць за матеріалами конференції, присвяченої 100-річчю від дня народження П.П. Чамати. Київ, 1998. С.58-59.

26. Мелащенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. № 1 (47). С. 54-64.

27. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 1. С. 22-30

28. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 83-96. URL: <http://surl.li/nhngwd>

29. Проць О. І. Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. № 15. С. 192-195.

30. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості в наукових дослідженнях. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали 9-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 березня 2023 р. Умань : Візаві, 2023. С. 137–139.

31. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6, Т. 1. С. 148-152.

32. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.

33. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Вид. 2-ге, перероб. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 507 с.

34. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

35. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 373 с.
37. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування. Ч. 2. Київ : Главник, 2007. 176 с.
38. Титаренко Т. М. Способи оптимізації практик побудови життєвого шляху. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 35. С. 137-147.
39. Третьякова Т. М., Плукчі В. О. Труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі "Я-образу" у сучасних умовах [Електронний ресурс]. *Габітус*. 2025. Т. 2, № 69. С. 162-166.
40. Чепелєва Н. В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. Київ : Либідь, 2006. С. 280–302.
41. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики. *Загальна психологія : хрестоматія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / упоряд. О. В. Скрипченко [та ін.]*. Київ, 2008. С. 444–450.
42. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту. *Габітус*. Випуск 71. 2025. С.241-247.
43. Шаюк О., Підгурська М., Шаюк Я. Безумовне особистісне самоприйняття як гуманістична риса психолога. *Психологія і суспільство*. № 2, С. 221-232, <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1233>.

44. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Випуск 2. 2024. С. 71-76.

45. Colman A. M. *A Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press, 2003. 845 p.

46. Neagu A. Body image: A theoretical framework. *Proceedings of the Romanian Academy, Series B. Chemistry, life sciences, and geosciences*. 2015. Vol. 17, issue 1. P. 29–38.

47. Williams J. C., Lynn S. J. Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*. 2010. Vol. 30, issue 1. P. 51–56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлайном, Д. Хаага

Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлайном, Д. Хаага в адаптованій україномовній версії.

Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою, у якій 1 – майже повністю неправда, 2 – зазвичай неправда, 3 – більшою мірою неправда ніж правда, 4 – однаковою мірою правда і неправда, 5 – більшою мірою правда ніж неправда, 6 – зазвичай правда, 7 – майже повністю правда. Дев'ять тверджень опитувальника (2, 3, 5, 8, 9, 11, 17, 18, 20) мають прямий порядок обрахування балів, і вищий бал за оцінювання змісту твердження означає вищий рівень безумовного самоприйняття, решта одинадцять тверджень (1, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19) мають зворотній порядок обрахування і нижчий бал означає вищий рівень безумовного самоприйняття. Максимальна кількість балів за методику 140 бали. 1.

Інструкція: Позначте, будь ласка, якою мірою кожне твердження відповідає Вашому стану. Зліва біля кожного твердження напишіть відповідну цифру, дотримуючись цього ключа: 1 – цілковита неправда 2 – зазвичай неправда 3 – більше неправда, ніж правда 4 – важко визначитись 5 – більше правда, ніж неправда 6 – зазвичай правда 7 – цілковита правда.

___ 1. Коли мене хвалять, відчуваю себе більш цінним як особистість.

___ 2. Відчуваю свою цінність навіть коли не в змозі досягнути якоїсь важливої для мене мети.

___ 3. Коли про мене негативно відгукуються, розцінюю це як можливість покращити свою поведінку чи якість роботи.

___ 4. Відчуваю, що деякі люди вартують більше за інших.

___ 5. Серйозні помилки трохи засмучують мене, але загалом не впливають на

моє самовідчуття.

___6. Інколи замислююсь над тим, яка я людина – добра чи погана.

___7. Для почуття гідності, мене мають любити люди, яких я ціную.

___8. Ставлячи перед собою цілі, покладаю надію, що вони зроблять мене щасливішим.

___9. На мою думку, саме компетентність у багатьох сферах прикрашає людину.

___10. Моє відчуття самоцінності великою мірою залежить від порівняння себе з іншими.

___11. Думаю, що маю цінність просто через те, що я людина.

___12. Коли хтось негативно відгукується про мене, мені часто буває важко це відкрито прийняти.

___13. Ставлю перед собою ті цілі, що можуть довести мою цінність.

___14. Невдачі знижують мою самооцінку.

___15. Вважаю, що успішні в будь-якій сфері люди заслуговують на особливу цінність.

___16. Коли тебе хвалять, це допомагає мені знайти свої сильні сторони.

___17. Відчуваю свою особистісну цінність навіть якщо інші засуджують мене.

___18. Визначаючи свою цінність, я не порівнюю себе з іншими.

___19. Коли мене критикують чи в мене щось не виходить, мій настрій погіршується.

___20. Вважаю поганою ідеєю розмірковувати над тим, наскільки я цінний як особистість.

Додаток Б

Анкета для оцінки якості життя (адаптація методики Фетискина, 2000)

№ з/п	Шкала	Питання	Оцінка (0-100)
1.	Матеріальне забезпечення	Наскільки ви задоволені своїми фінансовими можливостями для задоволення потреб?	
		Чи вистачає вам грошей на основні та бажані речі?	
2.	Житлові умови	Наскільки комфортним є ваше житло?	
		Чи відчуваєте ви безпеку та достатній рівень комфорту в житлі?	
3.	Сім'я	Наскільки ви задоволені стосунками з близькими членами сім'ї?	
		Чи відчуваєте підтримку та взаєморозуміння у родині?	
4.	Харчування	Чи задоволені ви якістю та різноманітністю свого харчування?	
		Наскільки регулярним є ваше харчування?	
5.	Кохання/романтичні стосунки	Наскільки ви задоволені романтичними або емоційними стосунками?	
		Чи відчуваєте взаємність та гармонію у стосунках?	
6.	Дозвілля	Наскільки ви задоволені можливістю проводити вільний час за власними бажаннями?	
		Чи маєте можливість займатися хобі та відпочивати?	
7.	Статус у суспільстві	Як ви оцінюєте свій соціальний статус?	
		Чи відчуваєте ви повагу та визнання від інших?	
8.	Робота	Наскільки задоволені ви своєю професійною діяльністю?	
		Чи відповідає ваша робота вашим навичкам і бажанням?	
9.	Духовні потреби	Наскільки ви реалізуєте свої життєві цінності та цілі?	
		Чи відчуваєте ви сенс у тому, чим	

		займаєтесь?	
10.	Соціальна підтримка	Наскільки ви задоволені підтримкою друзів, колег та знайомих?	
		Чи є у вас люди, до яких можна звернутися за допомогою?	
11.	Здоров'я родини	Наскільки задоволені ви станом здоров'я членів вашої родини?	
		Чи впливає стан здоров'я родини на ваш психологічний стан?	
12.	Власне здоров'я	Як ви оцінюєте свій фізичний стан?	
		Наскільки ви задоволені своїм психоемоційним станом?	
13.	Душевний стан	Чи відчуваєте ви внутрішню гармонію та психологічне благополуччя?	
		Наскільки ви задоволені своїм настроєм у повсякденному житті?	
14.	Якість життя в цілому	Наскільки ви задоволені життям в цілому?	
		Чи відчуваєте ви, що ваше життя відповідає вашим очікуванням і бажанням?	